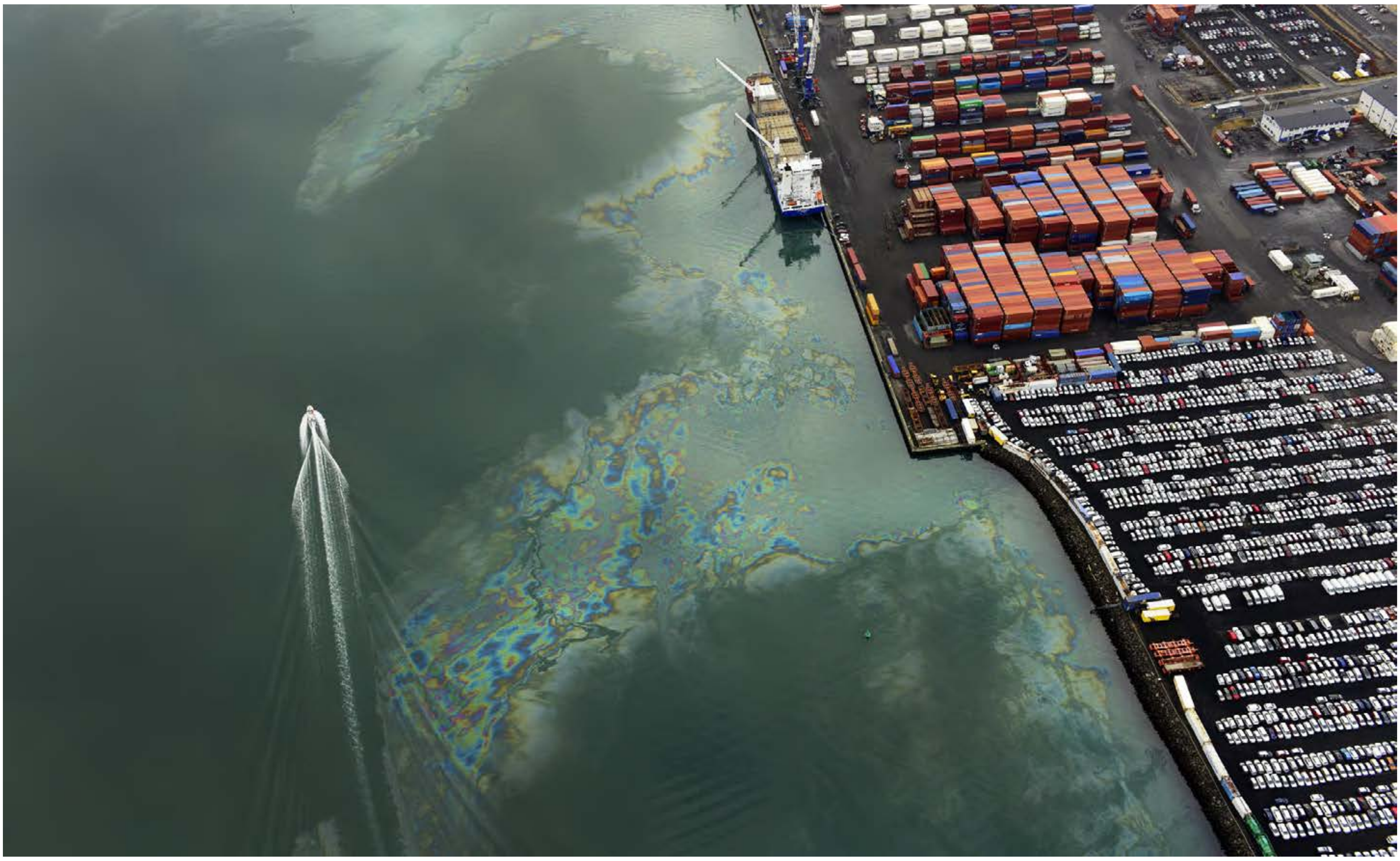
FRÉTTABLAÐIÐ

52. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 2. MARS 2018



Mikil olíubrák var við Sundahöfn í Reykjavík í fyrradag. Hjá Faxaflóahöfnum fékkst það svar að þetta kæmi stundum fyrir en hefði verið lítilsháttar og vindátt þannig að ekki hefði verið aðgerða þörf. „Átta mig ekki á hvers vegna hvorki Heilbrigðiseftirlitinu né slökkviliðinu hefur verið gert viðvart ef mögulega voru áhyggjur af mengun,“ sagði Árný Sigurðardóttir hjá Heilbrigðiseftirlitinu sem Fréttablaðið sendi mynd af brákinni til skoðunar í gær. „Ef um bráðamengun er að ræða er ávallt byrjað að fyrirbyggja frekari skaða eða hættu.“ MYND/HARALDUR DIEGO

Þjóðin klofin í afstöðu til nýja spítalans

Næstum helmingur þeirra sem afstöðu taka í nýrri könnun telur að nýr spítali eigi ekki að rísa við Hringbraut. Formaður Miðflokksins segir marga staði koma til greina.

SKIPULAGSMÁL „Þetta kemur ekkert á óvart vegna þess að ég efast um að það sé nokkurt annað mál sem ég hef beitt mér fyrir í pólitík sem fær önnur eins viðbrögð og þetta mál,“ segir Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Miðflokksins.

Niðurstöður skoðanakönnunar sem Fréttablaðið og frettabladid.is gerðu í byrjun vikunnar sýna að 47 prósent þeirra sem afstöðu taka telja að nýr Landspítali eigi ekki að rísa á núverandi stað við Hringbraut, en 39 prósent segja að spítalinn eigi að rísa við Hringbraut. Þá segjast 13 prósent vera hlutlaus í afstöðu sinni.

Andstaðan við að spítalinn rísi við Hringbraut er meiri meðal þeirra sem eru 50 ára og eldri en þeirra sem yngri eru. Andstaðan er líka meiri meðal karla en kvenna.

Sigmundur segir að sér finnist nokkrir aðrir staðir koma til greina, en hann hefur sjálfur áður nefnt Vífilsstaði.

„Keldnalandið hefur verið nefnt og mér finnst það góður kostur,“ segir Sigmundur og nefnir jafnframt Víðidal sem dæmi. „Aðalatriðið er að þetta sé staður sem hafi andrými og umferðartengingar sem henta,“ segir hann.

Könnunin var gerð þannig að hringt var í 1.322 manns með lögheimili í Reykjavík þar til náðist í 800 samkvæmt lagskiptu úrtaki dagana 26. og 27. febrúar. Svarhlutfallið var 60,5 prósent. Þátttakendur voru valdir með slembiúrtaki úr þjóðskrá. Svarendur skiptust jafnt eftir kyni og hlutfallslega eftir aldri. 90 prósent þeirra sem svöruðu tóku afstöðu til spurningarinnar. – jhh

Kirkjan fylgdi ekki reglunum

KIRKJUMÁL „Úrskurðarnefnd telur það óskiljanlegt að skýrum starfsreglum um meðferð kynferðisbrota hafi ekki verið fylgt,“ segir úrskurðarnefnd þjóðkirkjunnar sem gagnrýnir biskupsembættið og fagráð þjóðkirkjunnar um meðferð kynferðisbrota harðlega fyrir meðferð mála gegn séra Ólafi Jóhannssyni, sóknarpresti í Grensáskirkju.

Úrskurðarnefndin segir meðferð biskups á einu máli hafa verið í veigamiklum þáttum ábótavant. – sa / sjá síðu 4

Agnes M. Sigurðardóttir

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þórlindur Kjartansson fjallar um að vera ekki nema maður sé. 11

SPORT Innkoma Steinunnar vítamínsprauta fyrir topplið Fram. 18

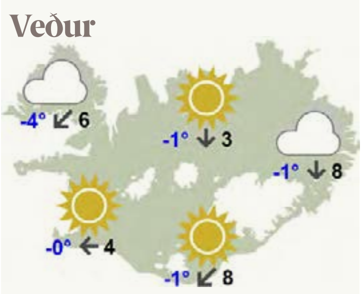
TÍMAMÓT Sérfræðingur fagnar nýjum bjór af gömlum meiði. 16

LÍFIÐ Kjartan Guðmundsson og Haukur Viðar Alfreðsson lesa fornar fréttir þættinum Í frjettum er þetta elzt. 30

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● FLUTNINGAR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Útlit fyrir norðaustan strekking víða um land og jafnvel hvassara á stöku stað þar sem norðanáttin magnast við fjöll. Dálítil él austan- og norðanlands, en léttskýjað sunnan heiða. SJÁ SÍÐU 18

Danska stjórnin vill aga á skólabörn. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Svipta skrópara barnabótunum

DANMÖRK Það á að hafa efnahagslegar afleiðingar fyrir alla fjölskylduna ef nemendur í grunnskóla eru með of miklar fjarvistir án gildrar ástæðu eða mæta ekki í próf. Danska ríkisstjórnin leggur til að fjölskyldurnar fái þá ekki barnabætur.

Þetta er ein af mörgum tillögum stjórnvalda í aðgerðaáætlun sem miðar að því að engin svokölluð gettó, það er fátækrahverfi þar sem glæpatíðni er há, verði til í Danmörku árið 2030. Fyrrgreind tillaga á þó að gilda um nemendur alls staðar í Danmörku. Foreldrum á að vera ljóst hvers er vænst af þeim. – **ibs**

500 þúsund fyrirspurnir um særingar

ÍTALÍA Kaþólska kirkjan á Ítalíu skráir árlega 500 þúsund fyrirspurnir um særingar. Þörfin fyrir særingamenn hefur þrefaldast á skömmum tíma og veldur þetta áhyggjum í Páfagarði. Vegna þessa á að halda vikulanga málstofu í Pontifical Athenaeum Regina Apostolorum, sem er kaþólsk menntastofnun í Róm, um málið.

Í viðtali í útvarpi Páfagarðs kveðst særingapresturinn Benigno Palilla telja að fjölgun fyrirspurna um særingar tengist því að fleiri fari nú til miðla og stjörnuspekinga en áður. – **ibs**

Lattelepjandi kettir

Kattakaffihúsið við Bergstaðastræti í miðbæ Reykjavíkur var opnað í gær og voru gestir ákaflega spenntir að heilsa upp á kisurnar þrjár sem þar starfa. Hinn kolsvarti Fabio hreiðraði um sig hjá þeim Hilmari Jökli og Kamillu Rós sem virtust afar hrifin af þessum nýja vini sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Fjögur þúsund studdu Sjúka ást

SAMFÉLAG „Þetta var náinn fundur og því ákváðum við að boða ekki fjölmiðla á fundinn,“ segir Steinunn Ólína Hafliðadóttir, einn aðstandenda átaksins Sjúk ást.

Undirskriftasöfnun vegna átaks Stígamóta um ofbeldi í nánum samböndum ungmenna, lauk á miðvikudag. Steinunn Ólína sagði við frettabladid.is í gærkvöld að forsvarsmenn átaksins hefðu hitt Lilju Dögg Alfreðsdóttur menntamálaráðherra í gær og afhent undirskriftalista með hátt í 4.000 undirskriftum.

„Á fundinum vorum við helst að ræða hvernig við viljum sjá kynfræðsluna fara inn í skólana. Átakið í raun snérist að miklu leyti um það, að kynfræðslan yrði markvissari og væri í boði á öllum skólastigum,“ sagði Steinunn. Ásamt undirskriftalistanum afhentu þær ráðherra ákall um bætta kynfræðslu í grunnskólum. – **la**

Hagfræðidoktor meðal verkamanna á Húsavík

Gangsetning PCC á Bakka frestast enn. Þjóðerni starfsmannanna eru hátt á annan tug og menntunarstigið fjölbreytt. Meðal verkamanna eru doktor í hagfræði, hjúkrunarfræðingur, meistari í efnafræði og meistari í enskum bókmenntum.

STÓRIÐJA Kísilverksmiðja PCC á Bakka hefur enn ekki verið gangsett.

„Við erum að vona að þetta verði um miðjan mars. Þessi síðustu handtök hafa bara tekið tíma,“ segir Hafþór Viktorsson, framkvæmdastjóri PCC, aðspurður um gangsetningu verksmiðjunnar. Yfir 100 starfsmenn hafa verið ráðnir til starfa hjá PCC. Helmingur þeirra var ráðinn úr Norðurþingi og nærsveitum; um 35 prósent annars staðar að af landinu en um 15 prósent frá útlöndum.

„Allir iðnaðarmennirnir okkar eru ráðnir frá Póllandi. Það fást ekki iðnaðarmenn á landinu,“ segir Hafsteinn. Þrátt fyrir að allt starfsliðið sem ráðið var beint að utan komi frá Póllandi er starfslið PCC á Bakka af 15 þjóðernum.

„Málfræðingurinn okkar er frá Kasakstan og er doktor,“ segir Hafsteinn og lætur þess getið að innkaupastjórinn sé frá Finnlandi og annar tveggja bókara frá Lettlandi. Þá sé fyrirtækið með starfsmenn frá Portúgal, Noregi, Finnlandi, Filippseyjum og fleiri löndum.

Menntunarstigið hjá fyrirtækinu er einnig fjölbreytt, Um þrjátíu manns eru með háskólagráðu og 18 með iðnmenntun og þrátt fyrir að rúmlega helmingur starfsmanna sé framleiðslustarfsmenn, það er almennir verkamenn, er menntunarstig þeirra fjölbreytt einnig.

„Í verkamannahópnum hjá okkur er einn doktor í hagfræði. Hann er frá Brasilíu,“ segir Hafsteinn og bætir því við að í verkamannahópnum sé einnig hjúkrunarfræðingur frá Filippseyjum og einn starfsmannanna sé með meistarapróf í enskum bókmenntum og annar með meistarapróf í efnafræði.

Tafir hafa orðið á gangsetningu kísilverksmiðju PCC. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

> **Allir iðnaðarmennirnir okkar eru ráðnir frá Póllandi. Það fást ekki iðnaðarmenn á landinu.**
>
> Hafþór Viktorsson, framkvæmdastjóri PCC

Verkafólki hjá PCC verða greidd laun eftir kjarasamningi Framsýnar.

„Við erum ekki með neinn sérsamning við Framsýn, heldur förum eftir grunnsamningi þeirra,“ segir Laufey Sigurðardóttir, starfsmannastjóri PCC á Bakka.

Framsýn leggur hins vegar áherslu á að fyrirtækið geri sérstakan samning við verkalýðsfélagið enda um mjög sérhæfð störf að ræða.

„Viðræður þess efnis eru í gangi um þessar mundir og óvíst er um niðurstöðuna úr þeim viðræðum. Aðilar funduðu síðast í síðustu viku,“ segir Aðalsteinn Baldursson, formaður Framsýnar.

Skortur á húsnæði hefur verið á Húsavík og nýir starfsmenn PCC hafa ekki farið varhluta af því.

„Við erum búin að afhenda 5 af 22 íbúðum sem eru í byggingu hjá PCC Seeview Residence og það er biðlisti þar,“ segir Laufey.

Aðspurð segir Laufey að hluti starfsfólksins sé í húsnæðisvanda en PCC hafi hlaupið undir bagga og tekið á leigu skammtímahúsnæði fyrir þá sem eru í vandræðum. „Það er auðveldara á þessum árstíma þegar Airbnb-útleiga er ekki í fullum gangi.“ **adalheidur@frettabladid.is**

GILDIR TIL 05.03.18

TAX FREE

AF ÖLLUM VÖRUM

Í ÖLLUM BÚÐUM

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

RÚMFATA LAGERINN

HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATT AF ÖLLUM VÖRUM. TAX FREE TILBOÐ JAFNGILDIR 19,35% AFSLÆTTI. AFSLÁTTURINN ER Á KOSTNAÐ RÚMFATALAGERSINS. VIRÐISAUKA ER AÐ SJÁLFSÖGÐU SKILAÐ TIL RÍKISSJÓÐS.

ERUM Á 6 STÖÐUM: SKEIFUNNI - SMÁRATORGI - BÍLDSHÖFÐA - GRANDA - AKUREYRI - SELFOSSI

Lögðu niður botnfiskvinnslu með drjúga launahækkun í vasanum

KJARAMÁL „Maður veltir því fyrir sér hvort þessi mikla hækkun endurspegli kannski bónus fyrir að hafa leitað hagræðingar hér og leggja næstum niður fyrirtæki með 100 ára sögu í bæjarfélaginu,“ segir Vilhjálmur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness.

Á sama tíma og HB Grandi ákvað í fyrra að leggja niður botnfiskvinnslu á Akranesi í hagræðingarskyni og segja upp nærri 90 manns höfðu mánaðarlaun forstjóra fyrirtækisins hækkað um 330 þúsund krónur milli ára. Þetta sést í nýjum ársreikningi HB Granda fyrir árið 2017.

Framkvæmdastjórum fjölgaði einnig milli ára úr sjö í átta og hækkuðu mánaðarlaun þeirra að meðaltali um hundrað þúsund krónur.

HB Grandi gerir upp í evrum og fékk forstjórinn Vilhjálmur Vilhjálmsson 421 þúsund evrur í árslaun í fyrra, samanborið við 349 þúsund evrur árið 2016. Miðað við meðalgengi evru þessi ár voru árslaun forstjórans 50,6 milljónir króna í fyrra, eða rúmar 4,2 milljónir á mánuði samanborið við 46,5 milljónir 2016, eða 3,87 milljónir á mánuði.

Vilhjálmur Birgisson, formaður VLFA

Vilhjálmur Birgisson háði harða baráttu í fyrra fyrir því að halda vinnslu HB Granda í bænum og störfum margra félagsmanna sinna.

„Þegar maður horfir á svona krónutöluhækkun, sem er 50 þúsund krónum hærri en lágmarkslaun á Íslandi, verður maður hugsi þegar maður situr hjá forstjórum sem segja við mann að leggja þurfi niður starfsemi því verið sé að leita allra leiða til að ná fram meiri hagræðingu. Hagræðingu sem gengur út á að fólk með jafnvel 40 ára starfsreynslu þurfti að horfa upp á lífsviðurværi sitt hverfa úr bænum. Þetta er því eilítið sorglegt og vekur reiði hjá manni.“ **– smj**

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

MEST LESIÐ

1 „Ég öskraði out, out, out og reif upp hurðina“

2 Káta Costco-fólkið vonar að risinn fylgist með þeim

3 Fleiri handtökur vegna innbrota í gagnaver

4 Helmingur fylgjandi banni á umskurði

5 Ásakanirnar á hendur séra Ólafi allar keimlíkar

Fylgstu með á Fréttablaðið.is

Biskup og fagráð eru harðlega gagnrýnd af úrskurðarnefnd

Úrskurðarnefnd þjóðkirkjunnar gagnrýnir málsmeðferð fagráðs kirkjunnar um meðferð kynferðisbrota. Málsmeðferð hafi ekki verið í samræmi við stjórnsýslulög né skýrar reglur kirkjunnar um meðferð slíkra mála.

Biskup sætir harðri gagnrýni úrskurðarnefndar þjóðkirkjunnar. Hún er nú stödd erlendis. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

KIRKJUMÁL Úrskurðarnefnd þjóðkirkjunnar gagnrýnir bæði biskupsembættið og fagráð þjóðkirkjunnar um meðferð kynferðisbrota harðlega fyrir þá málsmeðferð sem fagráðið viðhafði í málum gegn Ólafi Jóhannssyni, sóknarpresti í Grensáskirkju. Telur úrskurðarnefndin að ekki hafi verið farið eftir skýrum reglum um farveg slíkra mála.

Úrskurðarnefndin kemst að þeirri niðurstöðu að málsmeðferð biskups hafi í einu málinu verið í veigamiklum þáttum ábótavant og ekki í samræmi við meginreglur stjórnsýslulaga. Þar sem sú málsmeðferð er utan verksviðs nefndarinnar í þessu máli verður þó ekki frekar um það fjallað hér.

Einar Gautur Steingrímsson, lögmaður séra Ólafs, segir þessa málsmeðferð hafa haft áhrif á umbjóðanda sinn. „Þetta hefur haft mikil og slæm áhrif á umbjóðanda minn og alla sem standa honum nærri og ég hef margoft gagnrýnt framgöngu biskups og meðferðina á málinu. Samkvæmt lögum á að hlúa að öllum aðilum máls.“

Í starfsreglum um meðferð kynferðisbrota innan þjóðkirkjunnar eru fyrirmæli um það í hvaða farveg eigi að beina kvörtunum sem berist fagráði. Þar segir að ef einstaklingur telji sig brotaþola skuli hann fá aðstoð fagráðs. Fagráð aðstoði við að kæra mál til lögreglu eða leggja fyrir úrskurðarnefnd.

Hins vegar hefur það tíðkast að biskupi sé skýrt frá málinu en hvergi er gert ráð fyrir þessari málsmeðferð. „Úrskurðarnefnd telur það óskiljanlegt að skýrum starfsreglum um meðferð kynferðisbrota hafi ekki verið fylgt frá því að þær voru settar árið 1998 heldur hafi fagráðið búið til málsmeðferðarfarveg til biskups, sem hvergi er gert ráð fyrir,“ segir í einum úrskurðanna.

Þessi málsmeðferð fagráðs er ekki úrskurðarnefndinni að skapi. En nefndin gagnrýnir einnig harðlega verklag biskups. „Þá telur úrskurðarnefndin það umhugsunarefni af hverju biskup taldi sér skylt að taka við máli málshefjanda frá fagráðinu. Ljóst mátt vera að starfsreglur gera ekki ráð fyrir að biskup taki mál sem berast til fagráðsins beint til meðferðar.“

„Fagráð vinnur að málum í samvinnu við brotaþola. Fagráð hlustar á sögu brotaþola, bendir á leiðir sem hægt er að fara og aðstoðar brotaþola. Það var beiðni málshefjanda að fara með málið til biskups og því er það í okkar verkahring að aðstoða brotaþola með það. Sagan er brotaþola og það er hans að ákveða í hvaða farveg málið fer,“ segir Elína Hrund Kristjánsdóttir, formaður fagráðs um meðferð kynferðisbrota innan íslensku þjóðkirkjunnar. **sveinn@frettabladid.is**

Leyfi prests framlengt

Biskup hefur framlengt leyfi séra Ólafs Jóhannssonar og var það gert um leið og úrskurðir úrskurðarnefndar lágu fyrir. Málsaðilar hafa nú þrjár vikur til umhugsunar um hvort þeir vilji áfrýja til áfrýjunarnefndar kirkjunnar. Verði það vilji einhvers málsaðila mun presturinn vera í leyfi í allt að níu vikur til viðbótar. Ólafur var sendur í leyfi 21. september síðastliðinn. Hann var einnig sendur í leyfi á vormánuðum 2017 og hóf aftur störf 12. ágúst.

ÍSBAND ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

Umboðsaðili Jeep - Þverholti 6 - 270 Mosfellsbær - s. 534 4433
www.jeep.is - www.isband.is - isband@isband.is - Opið virka daga 10-18 - Laugardaga 12-16

F&F

KAUPTU GALLABUXUR
OG FÁÐU AÐRAR Á

½ VIRÐI*

GILDIR AF ÖLLUM DÖMU
OG HERRA GALLABUXUM

DAGANA 1.-11.MARS

*50% AFSLÁTTUR REIKNAST AF
ÓDÝRARI GALLABUXUNUM

KRINGLAN, SKEIFAN, SPÖNG, GARÐABÆR, SMÁRALIND,
BORGARNES, NJARÐVÍK, SELFOSS OG AKUREYRI

Einstök 11 nátta ferð þar sem farþegum gefst kostur á að njóta lífsins á einstaklega fallegum hótelum sem standa við strandlengju Marokkó. Á hótelunum er frábær aðstaða til að næra sál og líkama í fullkominni slökun, dekri og vellíðan - allt eftir því hvað hver og einn kýs.

PARADIS PLAGE ☺☺☺☺

ROYAL ATLAS ☺☺☺☺+

Flogið er beint til Agadir í Marokkó og dvalið fyrstu 6 næturnar á Paradis Plage Surf Yoga & Spa Resort og síðustu 5 næturnar á Hotel Royal Atlas Agadir. Á Paradise Plage Surf Yoga & Spa 4* er kjörið að njóta lífsins og alls hins besta sem hótelið hefur upp á að bjóða í mat, drykk og afþreyingu.

JÓGA 14.000/mann

JÓGA & DEKUR 25.000/mann

BRIMBRETTI & JÓGA 25.000/mann

ALLUR PAKKINN 38.000/mann

Á Paradise Plage er boðið upp á jóga, nudd, tyrknesk böð og ýmsar heilsu- og nuddmeðferðir. Fyrir þá sem vilja sörfa en eru óvanir þá er hér í boði brimbrettakennsla. Unnt er að bæta við bókun á ferðinni dásamlegum 5 daga afþreyingarpökkum: **Jóga** með 5x90 mín. jógatímum. **Jóga & Dekur** með 5x75 mín. jógatímum, 2 arabískum böðum, 1 kornmaska og 2 slökunarnuddum 25/50 mín. **Brimbrettaskóli** með 5x90 mín. brimbrettatímum. **Brimbretti & Jóga** með 5x90 mín. brimbretta- og jógatímum. **Brimbretti, jóga og dekur** með 5x90 mín. brimbretta- og jógatímum ásamt 2 arabískum ilmolíuböðum, 2 arabískum gufuböðum og 2x25 mín. nuddum.

Síðari hluta ferðarinnar er dvalið á Royal Atlas Agadir 4*+ í Agadir, sem er stærsti sólstrandarstaður Marokkó. Í Agadir er að finna gullna strandlengju eins langt og augað eygir en á þessum fallega stað skín sólin um 300 daga á ári.

Frá kr. 209.995 m/morgunmat & hálfu fæði skv. ferðalýsingu
Netverð á mann frá kr.209.995 m.v. 2 í herbergi.

Innifalið: Flug, skattar, gisting í 6 nætur á Hotel Paradis Plage Surf Yoga & Spa Resort 4* m/hálfu fæði og 5 í nætur á Hótel Royal Atlas Agadir 4*+ m/morgunmat. Akstur til og frá flugvelli og á milli áfangastaða. Íslensk fararstjórn miðað við lágmarksþátttöku 20 manns.

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

ENNEMM / SIA • NM83079

Heimsferðir
– fáðu meira út úr fríinu

Stór hluti bygginga í Austur-Ghouta hefur gereyðilagst í átökunum. NORDICPHOTOS/AFP

Vonar bara og biður að guð verndi börnin sín

Fyrstu almennu borgararnir í Austur-Ghouta hafa flúið í daglegu átakahléi. Erindrekar SÞ eru öskuillir út í báðar fylkingar. Krefjast tafarlausrar innleiðingar vopnahlés. Segja fimm klukkustundir ekki duga til að koma aðstoð til þurfandi.

SÝRLAND „Ég vona bara að guð verndi þau. Það er það eina sem ég bið um,“ sagði hinn 73 ára gamli Pakistani Mohammad Fadhl Akram við fréttastofu AFP í gær. Akram og eiginkona hans, Saghran Bibi, urðu í gær fyrstu almennu borgararnir sem náðu að flýja Austur-Ghouta frá því þung árásahrina bandamanna Bashars al-Assad Sýrlandsforseta hófst fyrir næstum tveimur vikum. Hjónin þurftu að skilja eftir fimm börn sín og tólf barnabörn.

Akram og Bibi flúðu í daglegu fimm klukkustunda hléi á átökunum sem Rússar hafa fyrirskipað. Var ákvörðunin um daglegt hlé tekin til að leyfa fólki að flýja og hjálparsamtökum að koma inn í Austur-Ghouta þar sem neyðin er mikil. Hléin verða áfram á hverjum degi, líklegast þangað til ályktun Öryggisráðs Sameinuðu þjóðanna um þrjátíu daga vopnahlé verður innleidd.

Hjónin voru fyrst til að flýja þrátt fyrir að um þriðja hléið væri að ræða. Bæði Rússar og Sýrlandsstjórn hafa áður sagt það vera vegna þess að uppreisnarmenn komi í veg fyrir að fólk flýi með því að varpa sprengjum og skjóta á skipulagða flóttaleið almennra borgara. Vladimir Zolotukhin hershöfðingi sagði við blaðamenn í gær að fjöldi almennra borgara hefði beðið um aðstoð við að flýja.

> Ég vona bara að guð verndi þau. Það er það eina sem ég bið um.
>
> Mohammad Fadhl Akram flóttamaður

Uppreisnarmenn hafna þessum ásökunum hins vegar alfarið. Þeir saka Rússa og Sýrlendinga á móti um að hætta ekki árásum sínum í hléunum. Undir það hafa eftirlitssamtök á svæðinu tekið, meðal annars hin bresku Syrian Observatory for Human Rights.

Sameinuðu þjóðirnar létu vel í sér heyra í gær og eru erindrekar og stjórnendur þeirra ósáttir við aðgerðir Rússa, uppreisnarmanna og Assad-liða. Staffan de Mistura, erindreki SÞ í Sýrlandi, ítrekaði í gær þá bón SÞ að stríðandi fylkingar innleiddu þegar í stað vopnahlésályktun Öryggisráðsins.

„Við munum halda áfram að biðja þangað til við verðum rauð í framan, jafnvel blá. Við biðjum báðar fylkingar um að hætta að sprengja landsvæði hvor annarrar og um að hleypa bílalestum hjálparsamtaka inn í Austur-Ghouta,“ sagði De Mistura.

Jan Egeland, sérstakur ráðgjafi de Mistura, sagði í gær frá því að hann hefði sent fulltrúum þeirra þjóða sem sitja í sérstakri nefnd SÞ um ástandið í Sýrlandi „óvenju harðort“ bréf. „Ykkur er að mistakast alfarið að hjálpa okkur að hjálpa almennum borgurum í Sýrlandi,“ sagði Egeland. Lýsti hann ástandinu í Austur-Ghouta á þann hátt að þar væri engin virðing borin fyrir alþjóðalögum.

Egeland sagði nauðsynlegt að nokkrar bílalestir fengju að fara inn í Austur-Ghouta í hverri viku og að um þúsund þyrftu bráðnauðsynlega aðstoð við að komast út af svæðinu vegna sára sinna. Sagði hann nauðsynlegt að bæði stjórnarliðar og uppreisnarmenn aðstoðuðu hjálparsamtök og almenna borgara.

„Ég verð bara að segja það að ég veit ekki um ein einustu hjálparsamtök sem telja fimm klukkustundir nægan tíma til að aðstoða almenna borgara í Austur-Ghouta og flytja hina særðu á brott,“ sagði Egeland enn fremur.

thorgnyr@frettabladid.is

Færeyski þingmaðurinn sendur í leyfi

FÆREYJAR Bjarni Hammer, þingmaður færeyska Jafnaðarflokksins, er farinn í leyfi frá þingstörfum meðan rannsókn lögreglu á meintu fíkniefnamisferli hans stendur.

Greint var frá því á forsíðu Sósíalsins í vikunni að Bjarni lægi undir grun um að hafa reynt að selja unglingsstúlku hass. Birt var samtal hans við stúlkuna þar sem þetta kom fram.

Hart hafði verið gengið að Bjarna, bæði af samstarfsmönnum og pólitískum andstæðingum, að kalla inn varamann sinn á meðan rannsóknin stendur yfir.

„Við höfum rætt það í flokknum, og ég talað um það við Bjarna, að það sé heppilegast fyrir hann sjálfan, fjölskyldu hans, Jafnaðarflokkinn og stjórnskipanina, að hann víki af þingi á meðan lögreglan kannar málið,“ sagði Aksel Johannessen, formaður Jafnaðarflokksins og lögmaður Færeyja, við Kringvarpið. **– jóe**

Bjarni var „avdúkaður“ á forsíðu Sósíalsins.

> » Greint var frá því á forsíðu Sósíalsins í vikunni að Bjarni lægi undir grun um að hafa reynt að selja unglingsstúlku hass. Birt var samtal hans við stúlkuna þar sem þetta kom fram.

HYBRID **Orkuskiptin eru hafin!** Gríptu tækifærið og kauptu Hybrid á góðum kjörum.

RAV4 Hybrid er svipmikill dugnaðarforkur sem er umhugað um náttúruna. Hann er einstaklega hljóðlátur, hlaðinn nýstárlegum tæknibúnaði, með framúrskarandi aksturseiginleika og nóg rými fyrir fólk og farangur. Hybrid kerfið sér sjálft um að skipta milli bensínmótors og rafhlöðu á orkusparandi hátt. Þú þarft aldrei að stinga í samband og rafhlaðan endist og endist. Veldu umhverfisvæna ánægju – veldu RAV4 Hybrid.

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

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

5 3+2 ÁBYRGÐ FLEX

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is. Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.
Fyrirvari við 5 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald.
Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Málefni fanga hafa velkst í kerfinu í mörg ár

2010 | 2012 | 2013 | 2015 | 2016 | 2017 | 2018

MARS 2010
Ríkisendurskoðun leggur áherslu á að hlutaðeigandi fagráðuneyti móti heildarstefnu í málefnum geðsjúkra, fatlaðra og aldraðra dómþola.

ÁGÚST 2012
Starfsfólk fangelsa er ekki þjálfað til að eiga við fanga sem eru alvarlega veikir á geði. Slíkt skapar óþarfa spennu í fangelsum. *Páll Winkel*

MAÍ 2013
Brýnt að endurskoða fyrirkomulag geðheilbrigðisþjónustu á Litla-Hrauni. Brot gegn stjórnarskrá og mannréttindasáttmála Evrópu að vista geðsjúkan mann sem sakfelldur hefur verið í afplánunarfangelsi. *Umboðsmaður Alþingis*

SEPTBEMBER 2013
Ríkisendurskoðun ítrekar ábendingar sínar frá 2010 og vísar meðal annars til fjölgunar sjálfsvíga í íslenskum fangelsum.

DESEMBER 2013
Evrópunefnd gegn pyndingum lýsir áhyggjum af takmörkuðum aðgangi fanga að geðheilbrigðisþjónustu.

4. MARS 2015

„Nú er verið að setja aukinn kraft í þá vinnu að leita úrræða fyrir þessa einstaklinga, [...] Þetta er auðvitað ástand sem ekki er viðunandi og á því þurfum við að finna lausn.“ *Ólöf Nordal í ræðu á Alþingi*

4. DESEMBER 2015
„Stærsti vandinn felst í því að fangelsunum er svo þröngur stakkur sniðinn að þau eru ófær um að greina fólk og flokka í þágu greiningar í þágu meðferðar. Þau hafa ekki mannskapinn.“ *Sigurður Páll Pálsson, yfirlæknir öryggis- og réttargeðdeildar Landspítalans*

20. APRÍL 2016
Ríkisendurskoðun hvetur velferðarráðuneyti til að ljúka sem fyrst heildarstefnumótun í málefnum geðsjúkra, fatlaðra og aldraðra dómþola og tryggja þeim nauðsynlega heilbrigðisþjónustu.

7. MARS 2017
„Í öllu falli verður fullnustuáætlun kynnt hér á þessu ári. Við gerð fullnustuáætlunar verður tekið mið af nauðsyn þess að huga sérstaklega að stöðu geðsjúkra og í því skyni að móta heildarstefnu í málefnum þeim tengdum.“ *Sigríður Andersen í ræðu á Alþingi*

8. MARS 2017
„Á meðan það eru engir sálfræðingar sem sinna föngum þá endar þetta alltaf svona." *Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, í kjölfar sjálfsvígs í Fangelsinu á Akureyri*

FEBRÚAR 2018
„Við höfum bent á þetta í mörg ár.“ *Guðmundur Ingi Þóroddsson, formaður Afstöðu, í kjölfar sjálfsvígs í fangelsinu á Kvíabryggju*

Geðheilbrigðismál í fangelsum eru í rúst

Úrbótum í geðheilbrigðisþjónustu fyrir fanga miðar ekkert þrátt fyrir ítrekaðar ábendingar eftirlitsaðila og tvö sjálfsvíg á innan við ári. Forstjóri Fangelsismálastofnunar segir tíma úttekta og skýrslugerðar liðinn. Það þurfi að fara að fjármagna þjónustuna og veita hana.

FANGELSISMÁL „Það er búið að gera ýmsar skýrslur, úttektir, greinargerðir og annað sem nauðsynlegt var að gera. Fyrir liggur að óháðir eftirlitsaðilar, innlendir sem erlendir, hafa ítrekað gert alvarlegar athugasemdir við heilbrigðisþjónustu og sérstaklega geðheilbrigðisþjónustu fanga,“ segir Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar, og bætir við: „Í mínum huga er næsta skref einfalt. Það þarf að skilgreina heilbrigðisþjónustuna, það þarf að fjármagna hana og veita hana.“

Málefni geðsjúkra fanga hafa komið ítrekað til umræðu í samfélaginu á undanförnum áratug vegna manneklu í fangelsum og skorts á þjónustu; vegna þroskaskertra fanga sem vistaðir eru í fangelsum, einangrunarvistar geðsjúkra fanga í fangelsum vegna skorts á öðrum úrræðum og tíðra sjálfsvíga en níu einstaklingar hafa stytt sér aldur í fangelsum landsins á undanförnum tuttugu árum.

Enginn geðlæknir hefur starfað í fangelsum landsins frá árinu 2013 þegar geðlæknirinn á Litla-Hrauni sagði starfi sínu upp vegna óánægju með hvernig staðið var að geðheilbrigðisþjónustu fyrir fanga.

Ríkisendurskoðun hefur ítrekað beint þeim tilmælum til stjórnvalda að móta þurfi heildarstefnu um málefni geðsjúkra fanga, fyrst í skýrslu um skipulag og úrræði í fangelsismálum árið 2010, svo með ítrekunum árin 2013 og 2016. Stofnunin hefur bent á að nánast útilokað hafi verið að fá langtímainnlögn fyrir geðsjúka fanga á geðsviði Landspítala og þörfum þeirra hafi ekki verið

Dimmt er yfir geðheilbrigðismálum hjá föngum landsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> **Það þarf að skilgreina heilbrigðisþjónustuna, það þarf að fjármagna hana og veita hana.**
>
> Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar

mætt með viðeigandi hætti. Þá fái fangar með geðræn vandamál oft ekki geðmat vegna þess hve kostnaðarsamt það sé.

Umboðsmaður Alþingis hefur lýst því viðhorfi að vistun geðsjúkra manna í fangelsi kunni að brjóta gegn ákvæðum stjórnarskrár og Mannréttindasáttmála Evrópu.

Í kjölfar frumkvæðisathugunar um aðstæður fanga á Litla-Hrauni vorið 2013 sagði umboðsmaður að gera þyrfti viðhlítandi ráðstafanir án tafar til að „koma geðheilbrigðisþjónustu í fangelsinu á Litla-Hrauni í það horf að ekki leiki vafi á því að þeir fangar, sem þess þurfa, njóti þeirrar umönnunar sem þeir eiga rétt á samkvæmt stjórnarskrá og lögum og við aðstæður sem samrýmast ástandi þeirra og þörfum.“

Á sama ári beindi Evrópunefnd gegn pyndingum mjög áþekkum tilmælum til stjórnvalda í kjölfar heimsóknar sinnar til Íslands.

Í sérstakri umræðu um málefni geðsjúkra fanga á Alþingi í mars 2015, sagði þáverandi innanríkisráðherra Ólöf Nordal að það væri verið að setja kraft í þá vinnu að leita úrræða fyrir þessa einstaklinga „til dæmis með því að tryggja aðgengi geðsjúkra fanga að geðheilbrigðisþjónustunni [...] Við höfum jafn miklar áhyggjur af því og aðrir, það er auðvitað ástand sem ekki er viðunandi og á því þurfum við að finna lausn.“

Málefni fanga voru aftur rædd á Alþingi í mars 2017. Þá vék Sigríður Andersen dómsmálaráðherra að starfshópi sem falið hefði verið að fjalla um málefni geðsjúkra fanga.

„Starfshópurinn hefur ekki lokið störfum, en vinna stendur yfir við gerð fullnustuáætlunar sem vonast er til að ljúki störfum á næstu vikum,“ sagði ráðherra og lét þess getið að áætlunin yrði kynnt í þinginu á árinu 2017.

Fullnustuáætlun hefur enn ekki verið kynnt og er enn unnið að henni, segir í svari dómsmálaráðuneytisins við fyrirspurn Fréttablaðsins en ekki er vitað hvenær þeirri vinnu verður lokið. Þá segir einnig að gert sé ráð fyrir aukinni sálfræðiþjónustu í fangelsum í fjármálaáætlun 2018 til 2022. Ekki er gert ráð fyrir sérstöku fjármagni vegna þess.

„Ég hyggst fara yfir málið með dómsmálaráðherra,“ segir Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra í samtali við Fréttablaðið. Ekki er vikið að málefnum fanga í geðheilbrigðisáætlun sem samþykkt var á Alþingi 2016 en í svari velferðarráðuneytisins við fyrirspurn blaðsins kemur fram að stefnt sé að því að geðheilsuteymi verði komin til starfa um allt land fyrir árið 2020 og eigi þau að sinna öllum landsmönnum, föngum þar á meðal. Fangar eigi lögum samkvæmt að njóta sambærilegar heilbrigðisþjónustu og aðrir landsmenn. **adalheidur@frettabladid.is**

ÖFLUG LAUSN VIÐ HÁLSBÓLGU!
Strefen®
Bólgueyðandi og verkjastillandi
munnsogstafla við særindum í hálsi

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

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

Slysi afstýrt

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Ríkisstjórnin, sem var ekki síst mynduð í því skyni að tryggja frið á vinnumarkaði, hefur staðist fyrstu alvöru prófraunina. Stærsta áskorun hennar er að festa í sessi efnahagsstöðugleika síðustu ára þannig að – ólíkt því sem Íslendingar hafa jafnan mátt venjast í gegnum hagsöguna – mjúk lending verði niðurstaðan nú þegar hápunktur uppsveiflunnar er að baki. Eigi það markmið að nást var ljóst að kjaralota þessa vetrar myndi skipta þar sköpum. Gera þyrfti skynsamlega kjarasamninga við opinbera starfsmenn sem tækju mið af þeirri staðreynd að engin innstæða er fyrir miklum launahækkunum og um leið koma í veg fyrir að samningum á almennum vinnumarkaði yrði sagt upp í lok febrúar. Þetta virðist ætla að ganga eftir.

Skynsemin hafði yfirhöndina hjá meirihluta formanna aðildarfélaga ASÍ í vikunni þegar þeir greiddu atkvæði gegn því að segja upp kjarasamningi sambandsins við SA. Allt fólk með sæmilega jarðtengingu, sem augljóslega á ekki við um suma forystumenn í verkalýðshreyfingunni, getur séð í hendi sér hversu misráðið það er að skipta núna um kúrs og láta reyna á enn eitt höfrungahlaupið. Vanhugsaðar ákvarðanir kjararáðs um tuga prósenta launahækkanir til ýmissa hópa sem heyra undir ráðið eiga ekki að vera réttlæting fyrir því að rjúfa þá launastefnu sem mörkuð hefur verið og miðar að því að læra af reynslu hinna Norðurlandanna. Kaupmáttur aukist þannig á grundvelli lítillar verðbólgu, lágra vaxta, stöðugs gengis – og hóflegra launahækkana.

Atvinnulífið stendur ekki undir stórauknum launakostnaði við núverandi aðstæður. Staðreyndin er sú – og það sjá allir sem vilja – að það eru ýmsar vísbendingar um að það séu blikur á lofti. Hagvöxtur er tekinn að minnka hraðar en reikna hefði mátt með og atvinnuleysi er farið að aukast. Rekstrarumhverfi ferðaþjónustunnar, þeirrar atvinnugreinar sem skapar mestar gjaldeyristekjur fyrir þjóðarbúið, hefur versnað til muna sem endurspeglast meðal annars í uppsögnum og að óvíst er um framgang sumra stórra hótelverkefna. Þessi staða á ekki að koma á óvart. Útflutningsgreinar landsins eru almennt í aðþrengdri stöðu eftir linnulausa gengisstyrkingu og miklar nafnlaunahækkanir. Lengra verður ekki haldið á sömu braut nema eitthvað gefi eftir.

Hið endanlega markmið kjarasamninga hlýtur að vera að bæta kjör launafólks. Fyrir liggur að það hefur tekist – og gerst hraðar en nokkur hefði getað ímyndað sér – en kaupmáttur hefur aukist um liðlega 20 prósent á aðeins þremur árum. Laun á Íslandi eru orðin þau næsthæstu á meðal OECD-ríkja. Að slíkur árangur hafi náðst á jafn skömmum tíma, samhliða því að verðbólga hefur haldist undir markmiði Seðlabankans samfleytt í fjögur ár, er raunar fáheyrt. Það hefði því verið eins og hvert annað öfugmæli að ætla að stefna þessum fordæmalausa ávinningi í voða með því að segja upp samningum á almennum vinnumarkaði og efna til óskiljanlegs kjarastríðs – þar sem allir hefðu að lokum tapað. Sem betur fer var því slysi afstýrt. Þeir sem virðast hafa það eitt að leiðarljósi að sækjast eftir átökum höfðu í þetta sinn ekki erindi sem erfiði. Því ber að fagna.

Skynsemin hafði yfirhöndina hjá meirihluta formanna aðildarfélaga ASÍ í vikunni.

Halldór

Frá degi til dags

Allir hressir á Krepputorgi
Laust fyrir hrun, eða jafnvel í því miðju, tók góðærið sinn hinsta dauðakipp þegar verslunarkjarninn Korputorg var opnaður við Vesturlandsveg í október 2008. Við opnun breiddu þar úr sér Rúmfatalagerinn, Bónus, Toys 'R' Us, Europris, ILVA og The Pier svo eitthvað sé nefnt. Síðan þá hefur leikfangarisinn forðað sér og Europris einfaldlega gufað upp. Korputorg breyttist snarlega í Krepputorg en nú er runnið upp annað góðæri og Korputorg er í brennidepli á ný sem býsna ólíklegt sameiningartákn. Á dögunum var merkilegur samningur um nýtt gagnaver á Korputorgi undirritaður.

Dagur brosir í boði Moggans
Eigandi þessa rómaða torgs er fyrirtækið ÍSAM, hvers stjórnarformaður er Gunnlaugur Sævar Gunnlaugsson. Þar situr hann í umboði fjölskyldu Guðbjargar Matthíasdóttur, eins lykileiganda Morgunblaðsins. Áberandi við undirritun var einnig Dagur B. Eggertsson, borgarstjóri Reykjavíkur, brosandi út að eyrum. Gunnlaugur Sævar og umbjóðendur hans teljast seint í hópi helstu aðdáenda Dags og því óneitanlega áhugavert að sjá þessa hryggsúlu Sjálfstæðisflokksins setja stóra rós, í aðdraganda kosninga, í hnappagat borgarstjórans sem meðeigandi Guðbjargar á Morgunblaðinu, Eyþór Arnalds, freistar þess að fella í maí. thorarinn@frettabladid.is

Auðlindin okkar

Oddný Harðardóttir
alþingismaður

Stjórnarflokkarnir ætla að lækka veiðigjöldin og segja að smærri útgerðir ráði ekki við þau. Hærri veiðigjöld á yfirstandandi fiskveiðiári eru til komin vegna afar góðrar afkomu útgerðarfyrirtækjanna fyrir tveimur fiskveiðiárum. Það er vissulega galli að útreikningur veiðigjalda skuli miðast við tveggja ára gögn en það á ekki að koma útgerðarmönnum á óvart sem ekki sáu ástæðu til að kvarta undan of lágum veiðigjöldum fyrir tveimur árum.

Formaður atvinnuveganefndar hefur sérstaklega kallað eftir því að þjóðin gefi enn afslátt af veiðigjöldunum vegna þess að sveitarfélögunum út um land standi af þeim ógn, því útgerðir gætu hætt vegna þeirra. Nú mætti spyrja þingmann VG og formann atvinnuveganefndar hvort hún telji að HB Grandi hafi flutt sig frá Akranesi vegna þess að veiðigjöldin voru of há? Eða stendur sveitarfélögunum ekki frekar ógn af því að útgerðir selja kvóta dýru verði og fara? Og ef áhyggjurnar eru af smærri útgerðum, vill hún þá ekki breyta útreikningi á veiðigjöldum þannig að þau fari stighækkandi eftir stærð útgerða? Slíkt vinnur gegn samþjöppun og tekur tillit til sérstöðu smærri útgerða.

Þjóðin á rétt á því að fá sanngjarnan arð af auðlind sinni og stjórnmálamenn eiga ekki að hlaupa til og lækka hlut þjóðarinnar um leið og útgerðin kvartar.

Afar líklegt er að tillaga um viðbótarkvóta komi fram fyrir næstu fiskveiðiár því þorskkvótinn hefur aldrei mælst stærri. Hann hefur nærri tvöfaldast síðustu 10 fiskveiðiár, farið úr 130 þúsund tonnum í 258 þúsund tonn og á síðustu þremur árum aukist um 40 þúsund tonn.

Almenningur hlýtur að krefja stjórnvöld svara við því hvers vegna þau vilja frekar lækka veiðigjöldin og færa útgerðinni viðbótarkvóta á spottprís, heldur en að fá fyrir hann markaðsverð og láta tekjurnar renna til þjóðþrifamála.

Framtíðarskipan fiskveiðistjórnunarkerfisins verður til umræðu á landsfundi Samfylkingarinnar í málefnanefnd um atvinnumál.

Þjóðin á rétt á því að fá sanngjarnan arð af auðlind sinni og stjórnmálamenn eiga ekki að hlaupa til og lækka hlut þjóðarinnar um leið og útgerðin kvartar.

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*

Ekki vera nema þú sért

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Árið 2012 var 65 ára þýskum embættismanni sagt upp störfum í hagræðingarskyni. Starfsmaðurinn var bæði bitur og ósáttur yfir uppsögninni, og sendi fjöldapóst á fyrrverandi vinnufélaga sína þar sem hann útlistaði í löngu máli hinar fjölbreyttustu athugasemdir sem hann hafði við yfirstjórn héraðsins og þá sóun og spillingu sem hann taldi viðgangast. Embættismaðurinn gat þó ekki mikið sagt um sína eigin uppsögn þar sem hann upplýsti um það í kveðjubréfinu að á fjórtán ára ferli í starfi sínu hefði hann afkastað nákvæmlega engu. „Frá 1998 hef ég mætt til vinnu en í raun ekki verið á staðnum. Þess vegna er ég ákaflega vel búinn undir það að setjast í helgan stein. Adieu.“

Skrefinu lengra gekk spænskur embættismaður sem mætti ekki til vinnu í sex ár, og hugsanlega mun lengur. Þetta komst ekki upp fyrr en hann skrópaði í verðlaunaafhendingu þar sem til stóð að heiðra hann fyrir farsælan starfsferil innan spænsku vatnsveitunnar.

Gagnslaus vinna

Nú gæti mörgum þótt sem þessir tveir ágætu herramenn hafi farið fremur illa að ráði sínu og haft bæði yfirmenn sína og skattgreiðendur að fífli. Og það má vissulega til sanns vegar færa að þeir hafi í raun stolið launum sínum frekar en að vinna fyrir þeim. Hins vegar verður ekki framhjá því litið að hið fullkomna aðgerðarleysi embættismannanna virðist engin raunveruleg áhrif hafa haft. Og þar sem það skipti greinilega ekki máli hvort þeir ynnu vinnuna sína þá má jafnvel álykta sem svo að það hefði hreinlega verið verra ef þeir hefðu reynt að gera eitthvað í vinnunni, því þá hefðu þeir hugsanlega stofnað til alls konar útgjalda og jafnvel þurft að ráða sér aðstoðarfólk til þess að sinna verkefnum sem bersýnilega voru svo óþörf að enginn tók eftir því að þeim var ekki sinnt árum saman.

Þótt dæmið af embættismönnunum sé öfgakennt þá lýsir það raunveruleika sem margir búa að einhverju leyti við. Í könnunum á starfsánægju í Bandaríkjunum hefur Gallup komist að því að næstum því 90% starfsmanna í fyrirtækjum eru ýmist áhugalaus um vinnuna sína, eða hafa beinlínis óbeit á henni. Mjög hátt hlutfall starfsmanna segist gjarnan vera annars hugar í vinnunni og í raun hafa sáralítinn metnað fyrir öðru heldur en að fá launin sín borguð á réttum tíma.

Stjórnunarfræðingar og sálfræðingar eru um þessar mundir mjög uppteknir af því að finna ýmiss konar lausnir á þessu ástandi. Burtséð frá framleiðnitapi og þess háttar mælanlegum hagrænum skaða—þá hlýtur það að teljast býsna sorglegt ef stærstur hluti fólks ver stærstum hluta tíma síns í iðju sem það finnur ekki gleði, metnað eða tilgang í.

Allir þekkja það hversu miklu munar að vera vel upplagður eða illa í vinnunni og þess vegna er það áreiðanlega eitt mikilvægasta verkefni stjórnenda í fyrirtækjum nú til dags að sjá til þess að umhverfi starfsmanna stuðli að því að þeir séu sem sjaldnast sunnan við sjálfa sig, en geti notið þess að einbeita sér að verðugum verkefnum.

Lausnin í vefdeildinni

Einn stjórnandi sem ég hef kynnst virðist hafa uppgötvað allt þetta löngu áður en umræðan komst í tísku. Yfirmaður netdeildar í íslensku stórfyrirtæki fyrir rúmum áratug var þekktur fyrir að setja starfsliði sínu hinar ýmsu reglur sem mörgum þóttu býsna furðulegar, og jafnvel freklegar, á sínum tíma.

Stjórnandinn lagði blátt bann við sælgætisáti og gosdrykkjaþambi á vinnutíma, persónuleg símtöl mátti enginn taka við skrifborðið sitt og gæta þurfti sérstaklega að því að stilla hringitóna þannig að þeir trufluðu ekki aðra starfsmenn. Neðst á löngum lista yfir lífsreglur netdeildarinnar var að finna mikilvægustu regluna af þeim öllum: „Ekki vera nema þú sért.“

Í þessari reglu fólst það að ef starfsmenn treystu sér ekki til þess að einbeita sér fullkomlega að vinnunni, þá væri betra að þeir létu sig vanta þann daginn. Þessari reglu, eins og öllum hinum, var framfylgt án málamiðlana.

Á staðnum eða mættur

Störf sem byggjast að einhverju leyti á sköpun og þekkingu passa að mörgu leyti illa í þann ramma sem 40 vikna vinnuvikan markar, enda er sú takmörkun á vinnutíma til komin til þess að vernda fólk sem stundar líkamlegt erfiði.

Þegar litið er til þeirrar tegundar vinnu sem vaxandi hluti fólk stundar þá er vinnutíminn sjálfur býsna afstæður. Ef afrakstur vinnunnar skiptir í raun og veru einhverju máli þá er líklega miklu mikilvægara að starfsmenn séu á staðnum heldur en að þeir séu bara mættir. Með öðrum orðum—að þeir séu þegar þeir eru.

Sölu-
sýning

Framúrskarandi fyrirtæki 2016-2017

Á morgun, laugardag, efnum við til sölusýningar í verslun okkar, Nóatúni 4, frá kl. 10 til 16.

Þar gefst tækifæri til að skoða það nýjasta sem við bjóðum. Meðal annars Siemens heimilistæki sem hægt er að tengja við hugbúnaðinn Home Connect sem gerir þér kleift að stjórna öllum nettengdum heimilistækjum með snjallsíma eða spjaldtölvu hvar sem þú ert. Til dæmis er hægt er að láta forritið velja bestu þvottaáætlunina eða líta inn í kæliskápinn þegar þú ert að heiman.

Fjöldi tilboða í tilefni dagsins.

Veittur verður afsláttur af öllum vörum sem ekki eru nú þegar á Tækifærisverði.

Komið og njótið dagsins með okkur!

Skoðaðu nýja Tækifærisbæklinginn okkar!

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 · Sími 520 3000

www.sminor.is

Haukar með örlögin í eigin höndum þegar tvær umferðir eru eftir

Finnur Atli Magnússon og félagar í Haukum náðu fjögurra stiga forskoti á toppi deildarinnar með sigri gegn Stjörnunni í gær þrátt fyrir að þeir hafi saknað landsliðsbakvarðarins Kára Jónssonar. Örlögin eru því áfram í þeirra höndum þegar tvær umferðir eru eftir af deildarkeppninni en takist þeim að vinna gegn ÍR í Breiðholtinu í næstu umferð verða þeir deildarmeistarar og með heimavallarrétt út úrslitakeppnina. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Steinunn í götu mótherjanna

Íslandsmeistarar Fram töpuðu fyrsta leiknum eftir að Steinunn Björnsdóttir kom aftur inn í liðið en hafa síðan unnið sjö deildarleiki í röð. Fram er komið í bílstjórasætið í baráttunni um deildarmeistaratitilinn.

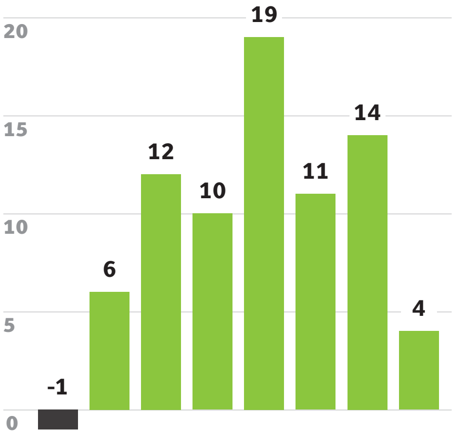
HANDBOLTI Síðasta tímabil var fullkomið hjá handboltakonunni Steinunni Björnsdóttur. Hún varð Íslandsmeistari með Fram og fór heim af lokahófi HSÍ hlaðin verðlaunum. Steinunn var valin besti leikmaður Olís-deildar kvenna, besti varnarmaðurinn og fékk Sigríðarbikarinn sem er veittur þeim leikmanni sem þykir vera mikilvægastur í deildinni.

Steinunn fylgdist með fyrri hluta tímabilsins í ár úr stúkunni þar sem hún var ólétt. Hún eignaðist sitt fyrsta barn 16. desember og þann 14. janúar sneri hún aftur á völlinn.

Fram tapaði fyrsta leiknum eftir endurkomu Steinunnar, 24-23, fyrir Haukum. Þá rann hamur á Framliðið sem hefur unnið síðustu sjö leiki sína í Olís-deildinni með samtals 76 marka mun. Fram tryggði sér einnig sæti í undanúrslitum Coca Cola-bikarsins með sigri á ÍR, 26-32.

Steinunn hefur tekið upp þráðinn frá því á síðasta tímabili. Hún hefur skorað 29 mörk í deildarleikjunum átta sem hún hefur spilað í vetur og innkoma hennar hefur líka styrkt Framvörnina til muna. Í fyrstu 11 leikjum tímabilsins fékk Fram 24,1 mark á sig að meðaltali. Í síðustu átta leikjum hefur Fram aðeins fengið á sig 21,5 mark að meðaltali.

Leikir Fram með Steinunni



Haukar	24-23	Fram
Fram	24-18	Valur
Fram	37-25	Stjarnan
Fram	28-18	Selfoss
Fram	40-21	Fjölnir
Stjarnan	26-37	Fram
Grótta	21-35	Fram
Fram	23-19	Valur

Samtals (8 leikir):
7 sigrar **0** jafntefli **1** tap
21,5 mörk á sig

Án Steinunnar:
Samtals (11 leikir):
7 sigrar **2** jafntefli **2** töp
24,1 mörk á sig

10,9

Sigrarnir 7 hafa unnist með 10,9 stiga mun að meðaltali.

Safamýrarstúlkum gekk alls ekkert hræðilega á meðan Steinunn sat uppi í stúku. Liðið vann sjö af 11 deildarleikjum sínum fyrir áramót, gerði tvö jafntefli og tapaði tveimur leikjum.

En eftir að Steinunn kom aftur hefur Fram verið óstöðvandi. Það veikti Framliðið heldur ekki neitt að fá landsliðsfyrirliðann Karenu Knútsdóttur aftur inn eftir að hún sleit hásin í upphafi tímabils. Karen er óðum að ná fyrri styrk og skoraði m.a. sjö mörk þegar Fram vann Val, 23-19, í síðustu umferð.

Fram situr á toppi Olís-deildarinnar þegar aðeins tvær umferðir eru eftir og miðað við spilamennsku liðsins í síðustu leikjum er fátt sem bendir til þess að það láti toppsætið af hendi. Fram á því enn möguleika á að vinna þrefalt; deild, bikar og Íslandsmeistaratitil. Það hljóta líka að vera væntingar til þess í Safamýrinni. Fram er með sama hóp og varð Íslandsmeistari í fyrra að viðbættum Karenu og Þóreyju Rósu Stefánsdóttur, byrjunarliðsmönnum í íslenska landsliðinu. Með þennan mannskap er sigur það eina sem kemur til greina. ingvithor@frettabladid.is

Nýjast

Domino's-deild karla

Keflavík - Njarðvík 87-83
Stigahæstir: Hörður Axel Vilhjálmsson 21, Guðmundur Jónsson 16, Christian Dion Jones 14, Dominique Elliot 11 - Logi Gunnarsson 20, Terrell Vinson 16, Maciec Stanislav Baginski 16, Ragnar Nathanaelsson 12.

Haukar - Stjarnan 80-73
Stigahæstir: Paul Anthony Jones 25/13 fráköst, Haukur Óskarsson 15, Emil Barja 10/10 stoðsendingar, Finnur Atli Magnússon 10/11 fráköst, Hjálmar Stefánsson 10 - Hlynur Bæringsson 23/18 fráköst, Darrell Devonte Combs 16, Tómas Þórður Hilmarsson 13.

Grindavík - ÍR 95-89
Stigahæstir: J'Nathan Bullock 32/10 fráköst, Sigurður Þorsteinsson 15, Dagur Kár Jónsson 14, Ólafur Ólafsson 12, Ingvi Þór Guðmundsson 12 - Ryan Taylor 26, Sæþór Elmar Kristjánsson 16, Matthías Orri Sigurðarson 13, Danero Thomas 12.

Olís-deild karla

ÍR - FH 24-24
Markahæstir: Jón Kristinn Björgvinsson 7, Aron Örn Ægisson 5, Sveinn Andri Sveinsson 4 - Óðinn Þór Ríkharðsson 9, Ísak Rafnsson 4, Einar Rafn Eiðsson 3, Ásbjörn Friðriksson 3, Ágúst Birgisson 3.

Upp í 25. sæti af Evrópuþjóðum

KÖRFUBOLTI Íslenska karlalandsliðið í körfubolta fór upp um þrjú sæti á nýjasta styrkleika Alþjóðakörfuknattleikssambandsins sem gefinn var út um mánaðamótin. Sigur Íslands gegn Finnum(21. sæti) og Tékkum (25. sæti) í síðasta landsleikjahléi skilar liðinu upp í 44. sæti listans. Með því fer Ísland upp fyrir Holland, Jórdaníu og Túnis en íslenska landsliðið er í 25. sæti ef aðeins er litið til Evrópuþjóða. Bandaríkin halda efsta sæti listans en Spánverjar koma næstir, efstir úr Evrópu. – kpt

Undanrásir hjá Anítu í kvöld

FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR Hlaupakonan Aníta Hinriksdóttir keppir í undanrásunum í 1500 metra hlaupi í kvöld á HM í frjálsum íþróttum innanhúss en þetta er í fyrsta sinn sem Aníta keppir á stórmóti í 1500 metra hlaupi. Aníta náði einnig lágmarkinu til að taka þátt í 800 metra hlaupinu en hún ætlar aðeins að keppa í 1500 metra hlaupinu. Mótið fer fram í Birmingham á Englandi en Aníta er eini keppandi Íslands á mótinu. Aníta sló eigið Íslandsmet fyrir um mánuði í Düsseldorf þegar hún kom í mark á 4:09,54 í Þýskalandi. Af 30 keppendum í kvöld á Aníta 22. besta tímann og 19. besta tíma ársins en hlaupið hefst um 19:40 í kvöld. – kpt

B|L

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

Jarðarber

1 kg af safaríkum jarðarberjum

1.199 kr/ks

Tilboð gilda út 4. mars

Tostitos snakk

Ekki sætta þig við annað

979 kr/pk

California Style Guacamole

Ferskt Guacamole alla miðvikudaga og föstudaga

699 kr/pk

Calavo avocado frá Mexico

Vinsælasta avocado í Mexico. 2 stk í pk. 300 g

599 kr/pk

TILBOÐ

Kellogg´s Cars

Morgunkorn, 2 fyrir 1

399 kr/2 pk

Swiffer

Betri þrif með Swiffer

verð frá **699** kr/pk

Pink Stuff

Gerir þrifin skemmtilegri

279 kr/stk

Meira svona *alla daga*

25% afsláttur

SS

·V·S·O·P·

Lambalæri fullúrbeinað

2.099 kr/kg
Verð áður 2.799 kr/kg

15% afsláttur

Úrbeinuð kjúklingalæri

1.954 kr/kg
Verð áður 2.299 kr/kg

20% afsláttur

Ungnautahakk, 4% fita

1.991 kr/kg
Verð áður 2.489 kr/kg

25% afsláttur

Kryddlegnar lambatvírifjur

2.624 kr/kg
Verð áður 3.499 kr/kg

HAGKAUP *Meira* svona *alla daga*

Merkisatburðir

1476 Orrustan við Grandson þar sem Karl djarfi beið ósigur fyrir Svissnesku ríkjunum.

1824 Peter Fjeldsted Hoppe er skipaður amtmaður í Suðuramti á Íslandi.

1855 Alexander 2. verður keisari í Rússlandi.

1917 Nikulás 2. Rússakeisari segir af sér embætti.

1939 Píus 12. verður páfi.

1940 Togarinn Skutull frá Ísafirði verður fyrir árás þýskrar herflugvélar við Bretland. Þetta er fyrsta árás á íslenskt skip í seinni heimsstyrjöldinni.

1956 Bandarísk herflutningaflugvél ferst með sautján mönnum djúpt út af Reykjanesi.

1956 Marokkó fær sjálfstæði frá Frakklandi.

1957 Heilsuverndarstöðin í Reykjavík er vígð eftir að hafa verið sjö ár í byggingu. Fyrsta deild hennar hóf starfsemi 1953.

1962 Wilt Chamberlain, setur met í fjölda stiga í einum körfuboltaleik. Wilt skoraði 100 stig þegar Philadelphia Warriors sigraði New York Knicks 169-147.

Nýjasti en þó elsti bjórinn

Einn af nýjustu bjórunum í ÁTVR er Carlsberg 1883 sem, eins og nafnið gefur til kynna, er eftir uppskrift frá því herrans ári 1883. Sagan á bak við bjórinn er stórmerkileg. Stefán Pálsson, einn helsti bjórsérfræðingur landsins, segir Carlsberg alltaf hafa treyst á vísindin.

Eigum við ekki að segja að á tímum þar sem menn eru aldir upp við Jurassic Park og vita hvað er hægt að gera með vísindum, þá var bara tímaspursmál hvenær bjór yrði endurskapaður. Hugmynd okkar um bjór mótast af þessum bjór sem þeir hafa náð að endurskapa," segir Stefán Pálsson sagnfræðingur og trúlega mesti bjórfræðingur landsins um einn af nýju bjórunum sem eru í boði í hillum ÁTVR, hinn forna Carlsberg 1883.

Þessi forni bjór fannst við tiltekt í vöruhúsi brugghússins og tók þrjú ár að gera á rannsóknarstofum Carlsberg en Stefán segir að verksmiðjan og vísindin eigi sinn þátt í því að gera lagerbjórinn jafn vinsælan og raun ber vitni.

„Ég er alveg að kaupa vísindin á bak við þetta. En hver vill ekki drekka bjór eins og Egill Skallagrímsson eða Neró keisari? Það eru seldir bjórar þar sem notast er við ævaforna uppskrift en stundum er hæpið meira en menn geta staðið við.

Hér er um að ræða fyrirbæri sem vekur áhugamenn um bjór enda er Carlsberg eitt áhrifamesta brugghús sögunnar og gerði bjórbruggun að þeim nútímamatvælaiðnaði sem hún er með því að nota vísindin.

Að geta verið með bjór sem var alveg eins lögun eftir lögun var algjör bylting. Carlsberg tókst að einangra bjórger, rækta það upp og eiga þannig eins ger af einum stofni og átti það sinn þátt í gæðunum.

Öll önnur brugghús fetuðu í fótspor Carlsberg, enda var forstjórinn mikill unnandi vísinda og miðlaði þekkingunni. Leyfði sínu fólki að skrifa vísindagreinar þar sem fræðin voru útskýrð. Að því leyti á bjórheimurinn Carlsberg mikið að þakka."

Hjá Carlsberg fullyrða menn að þeim hafi tekist að brugga því sem næst fyrstu kynslóðar bjór sem bjóráhugamenn hafa tekið fagnandi um allan heim. Stefán tekur því með smá fyrirvara en

„Hver vill ekki drekka bjór eins og Neró keisari?" spyr Stefán Pálsson. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Það eru seldir bjórar þar sem notast er við ævaforna uppskrift en stundum er hæpið meira en menn geta staðið við.

Stefán Pálsson, sagnfræðingur og bjórsérfræðingur

segir að með nútímavísindum sé þetta hægt. „Þetta er næst því að vera bjórinn eins og hann var 1883 þótt þetta sé gert með nútímatækni og búnaði.

Í bjórheiminum eru þetta tímamót og eins og að ná að klóna mammút," segir hann og bætir við: „Mín upplifun er sú að það að þekkja söguna eykur bragðupplifun og ánægju. Bjórinn verður að hafa bragð og lykt en líka útlit og sögu."

benediktboas@365.is

Elsku móðir okkar,
tengdamóðir og amma,
Kristbjörg Bernharðsdóttir
lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi 19. febrúar. Útför hefur farið fram í kyrrþey. Þökkum starfsfólki Sólvangs fyrir frábæra umönnun.

Sigurður V. Guðmundsson
Anna Margrét Guðmundsdóttir Björkman

Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Guðmunda Andrésdóttir
Hrísmóum 4, Garðabæ,
andaðist á Landspítalanum við Hringbraut föstudaginn 23. febrúar sl. Útförin fer fram frá Garðakirkju mánudaginn 5. mars kl. 13.00.

Konráð Guðmundsson **Guðrún Guðnadóttir**
Bryndís Guðmundsdóttir **Ásgeir Þór Agnarson**
Svavar Guðmundsson **Kolbrún Hjörleifsdóttir**
Guðlaug Rúna Guðmundsdóttir **Kristinn Már Arnórsson**
ömmubörn og langömmubarn.

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur, elskusemi, hlýhug og samúð við andlát og útför ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og afa,
Sveins Kristjáns Péturssonar
Kirkjubrekku 8, Álftanesi.

Sigurborg K. Kristjánsdóttir
Halldór Sigurbergur Sveinsson **Hulda Guðrún Bjarnadóttir**
Kristján Guðberg Sveinsson **Sandra Lind Valsdóttir**
og barnabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,
Ólafur Sigurgeirsson
Ársölum 1, Kópavogi,
lést þriðjudaginn 20. febrúar. Útförin fer fram frá Lindakirkju mánudaginn 5. mars klukkan 13.00.

María Margrét Einarsdóttir
Ása Ólafsdóttir **Lárus K. Viggósson**
Atli Þór Ólafsson **Ester Halldórsdóttir**
Kristín Ólafsdóttir **Snorri Eiríksson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskulegur eiginmaður, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,
Jón Þór Karlsson
skipstjóri, Breiðuvík 16,
lést miðvikudaginn 28. febrúar.

Helga Ólafsdóttir
Karl Þorvaldur Jónsson
Lilja Jónsdóttir
Þórdís María Jónsdóttir
Ólafur Páll Jónsson **Birna Sigurðardóttir**
Ágúst Sturla Jónsson **Oddný Hróbjartsdóttir**
barnabörn og barnabarnabarn.

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Ásthildur Ólafsdóttir
Hafnarfirði,
andaðist á Sólvangi 11. febrúar. Hún verður jarðsungin frá Víðistaðakirkju mánudaginn 5. mars kl. 13.

Ólafur Þ. Harðarson **Hjördís Smith**
Sigrún Á. Harðardóttir
Tryggvi Harðarson **Edda S. Árnadóttir**
Ragnhildur G. Harðardóttir **Sigurður G. Þorláksson**
Elín Soffía Harðardóttir **Sigurjón Gunnarsson**
Kristín Bessa Harðardóttir **Bjarni Sigurðsson**
Guðrún Harðardóttir **Tryggvi Jóhannsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma, langamma
og langalangamma,
Elsebeth Margretha Ryggstein
frá Skopun, Færeyjum/Patreksfirði,
lést á Hrafnistu í Reykjavík 24. febrúar sl. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju miðvikudaginn 14. mars kl. 13.00.

Ingibjörg Árný Drangberg **Regin Drangberg**
Heiðrún Hansen **Terje Hansen**
Ásgeir Einarsson **Bylgja Dröfn Gísladóttir**
Kristrún Kjærbo **Osvald Kjærbo**
Ólína Einarsdóttir **Sigurður Páll Pálsson**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

Okkar ástkæri faðir, tengdafaðir,
afi, bróðir og mágur,
Axel Jóhann Hallgrímsson
skipasmiður frá Skagaströnd, síðast til heimilis að Austurhópi 7, Grindavík,
lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi sunnudaginn 25. febrúar síðastliðinn. Útförin mun fara fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Bryndís Axelsdóttir **Magnús Gylfason**
Hallgrímur Þór Axelsson **Nicole B. H. Boerman**
Ingibjörg Axelma Axelsdóttir **Alistair Jón Brown**
barnabörn og systkini hins látna.

Fólk

Lífsstíll

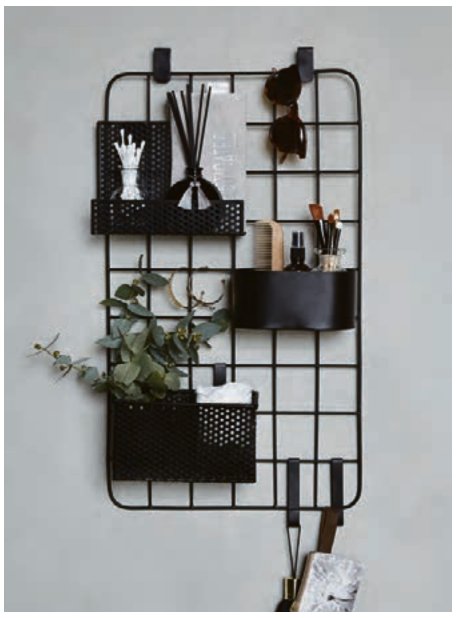
FÖSTUDAGUR 2. MARS 2018

Hafdís Þorsteinsdóttir fjölskylduráðgjafi á mörg góð ráð fyrir foreldra sem eru með unglinga á heimilinu. →4

Á ekki uppskrift að vinsældum

„Ég er með aukakíló og appelsínuhúð og er ekkert að fela það. Við erum jú öll mannleg,“ segir Camilla Rut en hátt í sextán þúsund manns fylgjast með daglegu lífi hennar á Snapchat. Hún er þekkt fyrir skemmtilega og eðlilega framkomu, góðan húmor og kemur til dyranna eins og hún er klædd. →2

„Ég byrjaði á Snapchat þegar ég var að koma mér upp úr fæðingarþunglyndi og rífa mig í gang,“ segir Camilla Rut. MYND/EYÞÓR



LÍNAN

BÆJARLIND 14 - 16 | KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | WWW.LINAN.IS | OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Framhald af forsíðu ➜

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Ég byrjaði á Snapchat þegar ég var að koma mér upp úr fæðingarþunglyndi og rífa mig í gang. Ég talaði opinskátt um það ferli á Snapchat og fékk rosalega mikil viðbrögð við því. Margir höfðu samband og þökkuðu mér sérstaklega fyrir hreinskilnina. Á þessum tíma fannst mér vanta umræðu um þetta málefni og þótt ég ætlaði ekkert endilega að opna hana langaði mig að segja frá minni leið til betri heilsu,“ segir Camilla Rut um upphaf þess að hún varð þekkt andlit á Snapchat.

„Þegar ég fékk svona mikil viðbrögð áttaði ég mig á því hvað fæðingarþunglyndi er í raun algengt og fann að fólki þótti vænt um að ég talaði um hluti sem kannski eru feimnismál. Mörgum finnst þeir vera einir með sína vanlíðan. Núna tala ég um alls konar mál sem eru mér hugleikin. Ég er með aukakíló og appelsínuhúð og er t.d. ekkert feimin við að tala um það. Við erum jú öll mannleg,“ segir Camilla og brosir en rúm tvö ár eru frá því að hún tók þetta skref. „Ég nota nafnið camyklikk og grunaði ekki að það yrði viðurnefni mitt upp frá því. Þá hefði ég kannski valið eitthvað annað. En þetta er þó grípandi,“ segir hún og skellihlær.

Engin sérstök uppskrift

Margir reyna fyrir sér á samfélagsmiðlum í von um að verða þekkt andlit en Camilla segist ekki eiga neina sérstaka uppskrift að vinsældum. „Ég er oft spurð að því hvernig eigi að slá í gegn á Snapchat. Boltinn hjá mér fór að rúlla þegar ég var ég sjálf, hreinskilin og heiðarleg. Fólk kann að meta það. Líklega spyrst þetta út. Þegar fylgjendahópurinn var kominn yfir tíu þúsund manns fór ég ósjálfrátt að verða miklu meðvitaðri um hvað ég var að segja á snappinu. Ég varð svo að ýta því frá mér því ég vil ekki leika neinn annan en ég er,“ segir Camilla.

Komstu fram á réttum á tíma? „Já, ég held að það hafi verið aðalmálið. Núna hafa margir bæst í hóp þeirra sem eru með opið Snapchat og flóran er fjölbreytt. Ég er líka áhorfandi og fylgist með sumum sem eru með þúsundir fylgjenda en líka öðrum sem eru með fáa en svo eru það alls ekki fylgjendatölurnar sem skipta máli í lífinu,“ segir Camilla.

Dýrmætt að hafa áheyrendahóp

Um daginn ákvað Camilla að loka fyrir skilaboð frá fylgjendum á Snapchat því henni fannst þau hafa of mikil áhrif á sig. „Mér finnst dýrmætt að hafa stóran áheyrendahóp og þykir vænt um að fá viðbrögð frá honum. Hins vegar senda sumir eitthvað í flýti eða hugsunarleysi, t.d. ábendingar um hvernig ég eigi að vera og hvað ég eigi að segja. Mér finnst allra best að fá skilaboð á Facebook eða Instagram þar sem fólk kemur undir eigin nafni og ég sé þá manneskjuna sem er að skrifa mér.“

Innt eftir því hvort hún ákveði sérstaklega hvað hún tali um eða sýni hverju sinni segir hún svo ekki vera. „Ég snappa bara þegar mér finnst ég hafa eitthvað að segja og vil ekki vera tilgerðarleg. Ég er í samstarfi við mörg fyrirtæki en ég stilli þeim upp eftir því hvað er að gerast í mínu daglega lífi. Ég fæ margar beiðnir og fjölda fyrirspurna um samstarf en ég vanda valið og neita mörgum. Núorðið sér umboðsskrifstofan Eylenda um mín mál, gerir samninga við fyrirtæki og slíkt. Það er mjög þægilegt,“ segir Camilla brosandi.

„Margir halda að ég sýni frá öllu í mínu lífi en það er margt sem fólk veit ekki um mig og ég tala ekki um. Fáir vita t.d. að við hjónin gætum mögulega þurft á aðstoð að halda ef við ætlum okkur að eiga fleiri börn. Ég var heppin að geta orðið ólétt að Gabríel en við vitum ekki hvað gerist ef við hyggjum á frekari barneignir,“ segir hún alvarleg í bragði.

Spurð hvort hún finni fyrir því að vera þekkt andlit segist Camilla ekki geta neitað því. „Já, margir koma til mín og segja að það sé gaman að sjá mig í alvörunni. Sumir fá að taka mynd af sér með mér en svo eru aðrir sem horfa bara á mig. En ég býð upp á þetta og finnst mjög gaman að hitta þá sem fylgjast með mér.“

Vissi að hann var sá rétti

Camilla er gift Rafni Hlíðkvist Björgvinssyni og Gabríel sonur þeirra er þriggja ára. Hún verður tuttugu og fjögurra ára á árinu en segist vera gömul sál. „Ég hef alltaf átt eldri vini og Rafn er fimm árum eldri en ég. Vissulega er ég ung en við eigum tíu ára sambandsafmæli í desember. Um leið og við kynntumst vissi ég að hann væri sá rétti,“ segir hún glöð í bragði.

Dagsdaglega vinnur Camilla sem þjónustustjóri á bílaleigu en í apríl snýr hún sér að öðrum verkefnum sem tengjast því skemmtilegasta sem hún gerir, söng og tónlist. „Ég mun taka þátt í sýningunni Moulin Rouge eða Rauðu myllunni í Eldborg í Hörpu þann 21. apríl og svo í Hofi á Akureyri nokkrum dögum síðar. Ég er ein af röddunum en það verður kannski eitthvað auka sem ég tek að mér í þessum sýningum. Ég er alin upp í gospelinu og finnst ótrúlega dýrmætt að eiga tónlistina, hún gefur mér mikið. Það er sérstaklega góð reynsla að vera með í stórum sýningum, enda finnst mér geggjað að vera á sviði og syngja,“ segir Camilla sem er af miklu tónlistarfólki komin og náfrænka hins vinsæla söngvara Páls Rósinkrans.

„Við Rafn höfum verið saman í tónlistinni og komum oft fram í brúðkaupum og veislum. Ég hef líka sungið í jarðarförum en ég finn svo mikið til með öðru fólki að mér finnst það erfitt. Það er eitt af því erfiðasta sem ég hef gert,“ upplýsir hún.

Fram undan eru spennandi tímar. Camilla ætlar þó að njóta þess að vera í fríi í sumar með syni sínum en hún hefur aldrei á ævi sinni tekið sumarfrí. „Við erum líka á kafi í flutningum. Við seldum íbúðina okkar og höfum keypt okkur hús í Reykjanesbæ. Það er enn í byggingu en í millitíðinni fáum við að búa hjá ættingjum og vinum. Ég á örugglega eftir að sýna snap frá flutningunum. Ég ætla að halda áfram að snappa svo lengi sem ég hef gaman af því. Um leið og ég vakna og finn að það er orðið leiðinlegt hætti ég því,“ segir Camilla Rut að lokum.

„Ég er oft spurð að því hvernig eigi að slá í gegn á Snapchat. Boltinn fór að rúlla hjá mér þegar ég var ég sjálf, hreinskilin og heiðarleg,“ segir Camilla Rut.

„Rafn, maðurinn minn, að spila á píanó, ég að syngja og foreldrar mínir í bakröddum hjá mér.“

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**

ZYMETECH

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 | **Máté Dalmay,** mate@frettabladid.is, s. 512 5442 ,

THE BAND
FIX
NÝ VERSLUN
OPNUM KL. 17:00
"CLICK & COLLECT"
Á LAUGAVEGI 7
LINDEX

Með bullandi unglingaveiki

Foreldrar sem eiga börn á táningsaldri velta oft fyrir sér hvernig best er að umgangast þennan aldur. Unglingurinn er latur, sefur mikið, fer gjarnan í fýlu og tekur reiðiköst.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Það eru ekki bara íslenskir unglingar sem fá unglingaveiki. Það er þekkt um allan heim. Á norska vefnum forskning.no er spurt hvernig best sé fyrir foreldra að skilja unglinginn. Bestu börn í heimi geta breyst í latan, úrillan ungling sem hefur allt á hornum sér heima fyrir. Hvernig lærir maður að skilja unglinginn á heimilinu?

Það er mjög eðlilegt að unglingarnir breytist á þessum aldri þar sem þeir eru að ganga í gegnum miklar hormónabreytingar, segir Ditte Winther-Lindqvist, dósent í þróunarsálfræði við háskólann í Árósum. „Starfsemi heilans breytist, sérstaklega sá hluti sem stýrir hvatanum. Þess vegna getur unglingurinn stundum brugðist við einhverju á kröftugan og ýktan hátt.“ Undir þetta tekur Nina Tejs-Jørring, danskur sérfræðingur í geðsjúkdómum barna og unglinga. Hún hefur rannsakað áhrif fjölskyldumeðferðar ef börn eiga við geðræn vandamál að stríða. „Heilinn breytist hratt á þessum aldri og getur jafnvel breyst frá degi til dags. Unglingurinn ræður illa við hvernig hann bregst við hinum ýmsu málum. Foreldrar þurfa að vera meðvitaðir um það. Til dæmis er mjög klassískt að foreldrar og unglingar rífist um svefntíma, hvenær eigi að ganga til náða og hversu mikinn svefn unglingurinn þarf. Þegar unglingurinn er í mjög slæmu skapi er það oft vegna þess að hann er þreyttur, svangur eða stressaður. Það væri því mjög góð hugmynd að sleppa öllum aðfinnslum á þeirri stundu.“

Litrík einkenni

Hafdís Þorsteinsdóttir er fjölskyldufræðingur hjá Lausninni. Hún segir að þegar börn nálgist 12 ára aldurinn verði líffræðilegar breytingar á þeim, það er þegar kynþroskinn fer að láta á sér kræla. „Þetta ferli sem barnið er í inniheldur miklar hormónabreytingar bæði hjá drengjum og stúlkum og veldur mörgum foreldrum vandræðum. Barnið breytist í ungling með öllum þeim skemmtilegu og litríku einkennum sem því fylgja,“ segir hún.

Á þessum tíma verða foreldrar oft kjánalegir í augum unglingsins. Hafdís segir að unglingurinn sé í náttúrulegri baráttu við foreldra sína. „Barnið er í raun að byrja að aðskilja sig frá foreldrum sínum og skilgreina sig út frá eigin sjálfsmynd. Þetta verður til þess að pabbi og mamma eru oft „vitlausasta fólk í heimi“ á þessu tímabili. Þetta er eðlilegt og ef þessi þroski á sér ekki stað hefur eitthvað farið úrskeiðis og það getur haft alvarlegar afleiðingar fyrir seinni þroskastig einstaklingsins,“ segir hún. „Það er oft mjög erfitt fyrir foreldra að átta sig á því að barnið þeirra er að verða fullorðið. Sókrates skrifaði fyrir mörg hundruð árum um hversu börn þess tíma væru óhlýðin og óþolandi. Þetta hefur ekki breyst, fullorðnum finnst næsta kynslóð ekki nærri eins hlýðin og þau „minnir“ að þau hafi verið. Eitt erfiðasta verkefni í uppeldinu er að sleppa hendinni af barninu og leyfa því að fullorðnast og svífa á eigin vængjum.

Á leið úr hreiðrinu

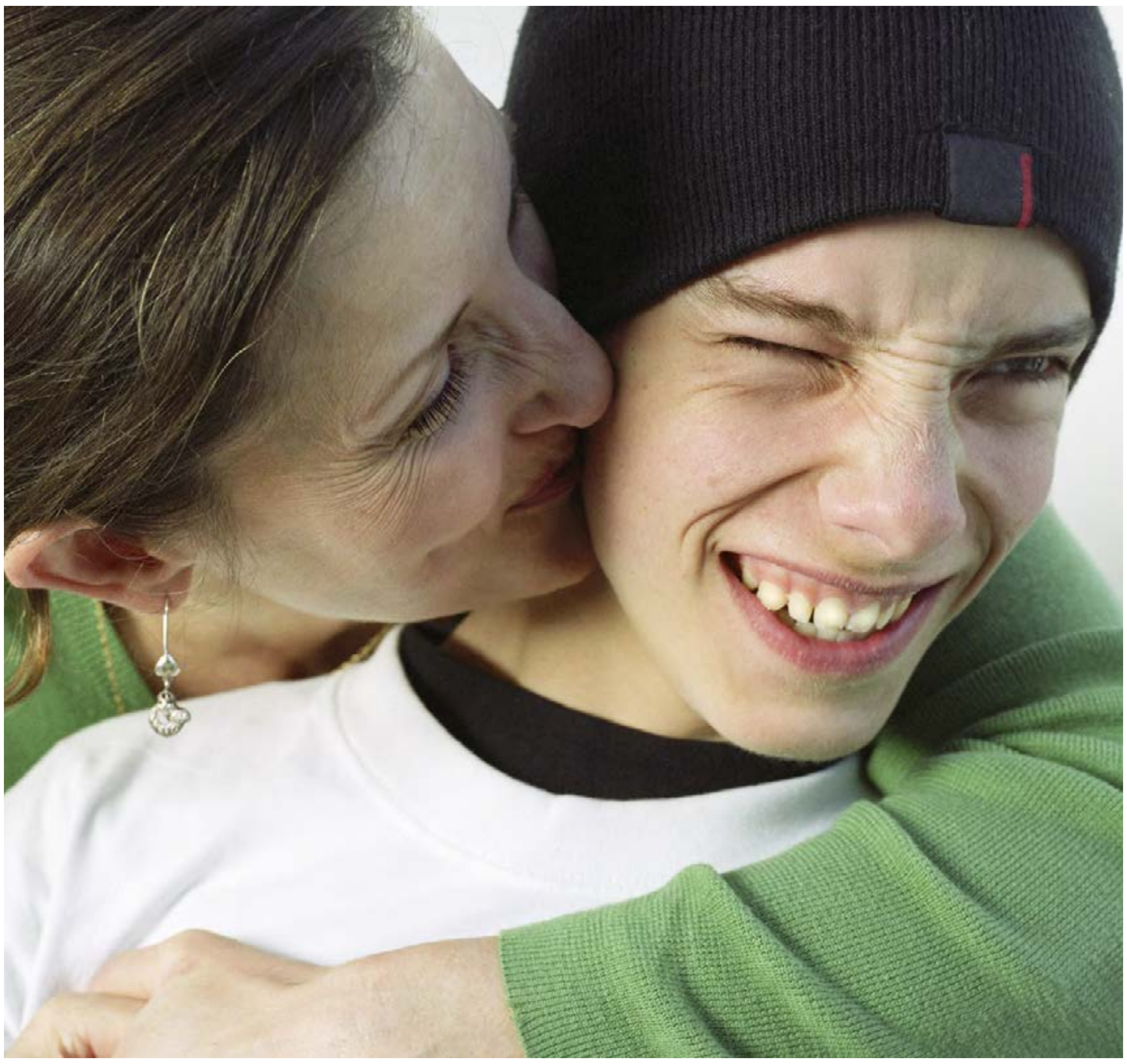
Mörkin sem foreldrarnir setja börnum sínum í byrjun breytast eftir því sem barnið eldist og verður sjálfstæðara. Oft reynist þetta foreldrum erfitt og þeir þurfa að venja sig á og læra að treysta á dómgreind unglingsins. Það er nauðsynlegt að muna hvernig manni leið sjálfum á unglingsárum sínum. Unglingurinn er að undirbúa sig að fljúga úr hreiðrinu og finna sínar eigin leiðir. Gott er fyrir foreldra að minna sig á að þeir verði ekki alltaf til staðar og að unglingsárin eru eðlilegt þroskaferli og undirbúningur fyrir fullorðinsárin.

Unglingar þurfa að sofa mikið. Það getur hins vegar verið mikilvægt að kenna þeim að sofa á réttum tíma. Nútíma unglingurinn á erfiðara með þetta en áður og það er ekki síst vegna þess hann eyðir talsverðum tíma í snjalltækjum sínum. Birtan sem af þeim stafar verður til þess að blekkja heilann og seinka framleiðslu hans á melatóníni sem sér um að gera okkur syfjuð. Það er því mikilvægt að reyna að draga úr allri skjánotkun alla vega tveimur tímum fyrir áætlaðan svefntíma,“ útskýrir Hafdís.

Ekki vera þroskaþjófur

Foreldrar eru oft pirraðir á leti unglingsins og flestir ráðgjafar eru sammála um að gott sé að virkja unglinginn og láta hann taka þátt í heimilisverkum. Gefa honum til dæmis föst verkefni á heimilinu. „Hlutverk foreldranna er að leiðbeina og setja unglingnum viðeigandi mörk svo hann komi betur undirbúinn út í lífið. Það kemur að því að þau þurfa að sjá um sig sjálf. Sýna honum umhyggju en ekki vera meðvirk, það getur kallað á að foreldrarnir verði svokallaðir „þroskaþjófar“. Það gerir unglingnum ekkert gott til lengri tíma litið. Ef maður er meðvirkur þýðir það að við erum að reyna að forðast að takast á við erfiðar en nauðsynlegar aðstæður, það þarf að kenna unglingnum að taka ábyrgð. Það getur stundum verið erfitt fyrir foreldra að greina á milli meðvirkni og umhyggju.“

Unglingurinn verður líka stundum reiður út í foreldrana en Hafdís segir að það sé ekkert hættulegt. „Það er meðfædd og eðlileg tilfinning. „Reiði er hins vegar ekki neitt meira en bara tilfinning og verður ekki hættuleg fyrr en við hleypum henni í virkni. Það ástand köllum við bræði og bræði getur verið hættuleg. Það er því mikilvægt að kenna börnum/unglingum að takast á við reiðina og finna henni eðlilegan og heilbrigðan farveg. Oft er gott að bregðast ekki við heldur vera bara til staðar. Mikilvægt er að reyna að koma til móts við unglinginn en á sama tíma að leiðbeina honum sem er hlutverk foreldranna. Bera virðingu fyrir honum og taka mark á tilfinningum hans og líðan. Að hlusta á hann er mikilvægt þar sem mikið er að gerast hjá unglingnum á þessu þroskastigi.



Ekki knúsa unglinginn þegar vinirnir sjá til. Það er að mörgu að hyggja þegar unglingur er á heimilinu.

Hafdís Þorsteinsdóttir fjölskyldufræðingur hefur mörg góð ráð fyrir foreldra unglinga. MYND/ANTON BRINK

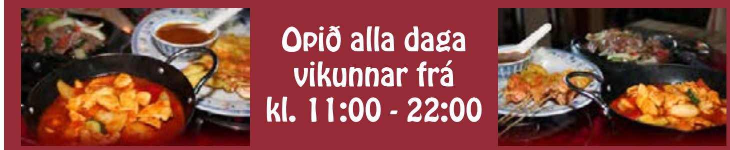
Það er algengt að unglingurinn skammist sín fyrir foreldra sína. Hér eru nokkur dæmi:

- Þegar öskrað er á unglinginn fyrir framan vinina.
- Þegar talað er barnamál við unglinginn fyrir framan vinina.
- Þegar spiluð er gamaldags tónlist þegar vinir unglingsins eru í heimsókn.
- Þegar foreldri er of vingjarnlegt í viðmóti við vinina.
- Þegar foreldrar setja myndir af unglingnum inn á Facebook.
- Þegar foreldrar segja frá vandræðalegu augnabliki í lífi unglingsins þegar hann var yngri.
- Þegar foreldri talar of hátt fyrir framan alla þannig að athyglin beinist að honum og unglingnum.
- Þegar foreldri notar persónulegt gælunafn fyrir framan alla vinina.
- Þegar foreldri knúsar unglinginn fyrir framan vini hans.

Samvera er mikilvæg

Ef foreldrar hafa ekki sinnt hlutverki sínu á viðeigandi hátt, til dæmis ef einhver vanræksla hefur átt sér stað í uppeldinu getur það haft þær afleiðingar að unglingurinn ber ekki virðingu fyrir foreldrum sínum og er þá oft erfitt fyrir foreldrana að leiðbeina og setja mörk.

Ef grunnurinn og tengslin eru góð er allt miklu auðveldara. Eitt af hlutverkum foreldranna er að undirbúa unglinginn fyrir lífið. Góð tengsl og samvera er mikilvæg, þá leita þeir til foreldra sinna þegar á þarf að halda. Foreldrar þurfa að vera góð fyrirmynd og gefa öruggt skjól. Þess vegna verða foreldrar að huga að tengslum við börn sín strax frá byrjun,“ segir Hafdís.

TILBOÐ
4 réttir + súpa dagsins
aðeins 1.690 kr.*
NAUTAKJÖT Í OSTRUSÓSU
KJÚKLINGUR Í KARRÝSÓSU
NÚÐLUR MEÐ GRÆNMETI
DJÚPSTEIKTAR RÆKJUR MEÐ SÚR/SÆTRI SÓSU
*tekið með heim – 1.990 kr. ef borðað er á staðnum.
Frábær hóptilboð
Sjáðu öll tilboðin okkar á
www.kinahofid.is

Opið alla daga vikunnar frá kl. 11:00 - 22:00
KÍNAHOFIÐ
Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022

BITTE KAI RAND
hjá Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

HönnunarMars er nú haldinn í tíunda sinn. Sara Jónsdóttir verkefnastjóri segir afar spennandi dagskrá fram undan. MYND/ANTON BRINK

Vilja efla starfsumhverfi hönnuða

HönnunarMars fer nú fram tíunda árið í röð. Fyrsta sýningin í tengslum við Marsinn var opnuð í gær í Norræna húsinu. Aðalhátíðin fer fram dagana 15. til 18. mars.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@frettabladid.is

HönnunarMars hefur vaxið með hverju árinu og undirbúningur fyrir hátíðina stendur í raun allt árið um kring,“ segir Sara Jónsdóttir, verkefnastjóri HönnunarMars, en hátíðin fer nú fram í tíunda sinn. Fyrsta sýningin í tengslum við marsinn var opnuð í gær, „Innblásið af Aalto“, í Norræna húsinu en Norræna húsið fagnar einmitt 50 ára afmæli í ár. Sú sýning tekur fyrir húsgagna- og aðra innanhússhönnun eftir finnska arkitektinn Alvar Aalto, og verk annarra hönnuða sem orðið hafa fyrir áhrifum frá hönnun hans.

Aðalhátíðisdagar HönnunarMars í ár eru 15. til 18. mars og eru allir viðburðirnir orðnir aðgengilegir á heimasíðunni honnunarmars.is. Sara segir marsinn eitthvað sem ekki megi missa af.

„HönnunarMars er marglaga hátíð sem höfðar bæði til almennings og viðskiptalífsins. Þar má einnig sækja sér innblástur og þá sérstaklega á upphafsviðburði hátíðarinnar, Design Talks, ráðstefnu sem fram fer í Silfurbergi í Hörpu þann 15. mars þar sem fjöldi erlendra fyrirlesara, hönnuðir og arkitektar koma fram,“ segir Sara. Design Talk eigi erindi við alla sem vilji kynna sér hönnun í sinni víðustu mynd.

„Hönnun er ekki einungis vörur eða, eins og margir telja gjarnan „skraut“, heldur ákveðin tegund af hugsun og aðferðafræði. Hönnun sem aðferðafræði á meðal annars heima í hinum ýmsu vinnuferlum, inni í stjórnkerfum og í pólitík,“ segir Sara.

Í tilefni þess að hátíðin fer nú fram í tíunda sinn verður framsetning hennar með öðru móti en verið hefur. „Í ár leggjum við meiri áherslu á ákveðnar sýningar hjá hönnuðum sem þykja skara fram úr. HönnunarMars er þó ekki hátíð sem haldin er undir listrænni stjórn. Þetta er þátttökuhátíð hönnuða og arkitekta og endurspeglar þar af leiðandi það sem er í gangi hverju sinni í þessum geira. Hátíðin verður sérstaklega spennandi í ár en um 110 viðburðir og sýningar prýða dagskrána. Meginuppistaðan eru íslenskir viðburðir en erlendar sýningar og samstarf erlendra hönnuða við íslenska hönnuði eru einnig stór hluti dagskrárinnar en um tuttugu viðburðir hafa erlenda tengingu,“ segir Sara. Hátíðin gangi ekki síður út á tengslamyndun og að efla starfsumhverfi hönnuða.

„Við vinnum markvisst að því að tengja erlenda aðila við innlenda og sérstaklega erlend framleiðslufyrirtæki við íslenska hönnuði. Viðskiptastefnumótadagurinn, Design Match snýst einmitt um það og mörg verkefni íslenskra hönnuða hafa komist í framleiðslu erlendis í kjölfarið.“

Sara segir íslenska hönnun hafa vaxið síðasta áratug og hátíðina einnig í takt við það. Íslenskir hönnuðir horfi á hönnun í stærra samhengi og út frá vistvænni og samfélagslegri nálgun.

Íslendingar eru dálítið sér á báti í hönnunarheiminum. Íslenska senan býr að því að vera á eyju lengst norður í hafi þar sem hægt er að fara sínar eigin leiðir án þess að þurfa að bera sig saman við nágrannann. Við heyrum til dæmis á erlendum gestum sem sækja HönnunarMars að hátíðin sker sig úr. Til dæmis þykir hún aðgengileg og auðvelt að nálgast hönnuðina beint,“ segir Sara.

Hátíðin verður sett fimmtudaginn 15. mars klukkan 17.15 í Hafnarhúsinu.

Flutningar

FÖSTUDAGUR 2. MARS 2018

Kynningar: Pósturinn

Jóhann er nýfluttur heim frá Noregi þar sem hann starfaði á verkfræðistofu. Hann hefur dvalið erlendis í tíu ár. MYND/ANTON BRINK

Lítið mál að flytja á milli landa

Jóhann Örn Guðmundsson byggingaverkfræðingur er fluttur heim eftir tíu ára dvöl erlendis. Hann stundaði nám í Kaupmannahöfn en flutti síðan til Óslóar þar sem hann starfaði á verkfræðistofu. →2

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Framhald af forsíðu ➾

Jóhann Örn segir ánægjulegt að vera kominn heim en þó séu tilfinningar blendnar. „Þetta er svolítið skrítið þar sem ég var tiltölulega nýbyrjaður í nýrri vinnu í Ósló og líkaði mjög vel. Auk þess var gott að búa í Noregi,“ segir hann. „Ég flutti til Noregs árið 2010 frá Kaupmannahöfn en þar hafði ég verið í mastersnámi. Mér var boðin vinna í Ósló að loknu námi og þar sem ekki var auðvelt að fá vinnu á Íslandi á þeim tíma ákvað ég að slá til. Hafði samt aldrei áður komið til Noregs. Við vorum tvö, ég og kona mín, Berglind Möller, en hún starfaði sem flugfreyja á þessum tíma og kom aðeins seinna en ég. Það var tiltölulega auðvelt fyrir okkur að flytja í annað land,“ útskýrir hann.

Stór smábær

Jóhann segir að það hafi verið spennandi að byrja í nýrri vinnu á ókunnugum stað og vel var tekið á móti honum. „Ósló virkaði á mig sem stór smábær miðað við Kaupmannahöfn. Á verkfræðistofunni sem nefnist Reinertsen voru margir strákar á mínum aldri að vinna og ég var strax kominn inn í vinahóp. Mér var boðið í mat heim til þeirra og upplifunin á Norðmönnum var allt öðruvísi en á Dönum. Það voru líka nokkrir Íslendingar að vinna þarna. Það gekk ótrúlega vel að komast inn í norskt samfélag. Ég starfaði í sjö ár hjá Reinertsen sem er langur tími en á því tímabili hafði Berglind farið heim í eitt ár til að taka master í sinni grein. Hún fékk síðan líka góða vinnu í Ósló en fyrir einu og hálfu ári eignuðumst við dóttur.“

Í fyrra bauðst Berglindi vinna á Íslandi sem hentaði henni mjög vel. Við tókum þá ákvörðun að hún færi heim með dóttur okkar og ég kæmi seinna. Þær fluttu í ágúst 2017 og við pökkuðum búslóðinni niður og sendum hana heim. Ég hélt áfram í minni vinnu og það eru aðeins tíu dagar síðan ég kom,“ segir Jóhann og er ákaflega glaður yfir að fjölskyldan sé sameinuð á nýjan leik.

Framtíðin á Íslandi

„Framtíðarplanið var alltaf að koma heim til Íslands. Við keyptum okkur íbúð hér á landi meðan við vorum úti og leigðum hana. Síðan ákváðum við að kaupa stærra húsnæði núna og erum að flytja í þá íbúð. Það var samt ekki á dagskrá að koma heim svona fljótt. Okkur leið vel í Ósló. Við fengum strax leikskólapláss fyrir dótturina og Norðmenn eru mjög fjölskylduvænir. Þeir mæta fyrr til vinnu en Íslendingar og eru yfirleitt búnir klukkan fjögur á daginn. Þá er farið á skíði eða gert eitthvað skemmtilegt með fjölskyldunni. Um helgar er farið í sumarbústað eða skógarferð. Verslanir eru yfirleitt lokaðar á sunnudögum. Einnig eru verslanir opnaðar fyrr á morgnana en hér á landi og lokað fyrr. Mér finnst líka ódýrara að lifa í Ósló en í Reykjavík.“

Jóhann hefur stofnað eigið ráðgjafarfyrirtæki og mun aðstoða verkfræðistofur, verktaka og verkkaupa í hinum stafræna heimi. MYND/ANTON

Eigið fyrirtæki

Jóhann hefur sett upp eigið fyrirtæki og er þegar kominn með viðskiptavini. „Ég er með ráðgjafarfyrirtæki með stafræna verkefnastjórn innan byggingaiðnaðarins að leiðarljósi, til dæmis hvernig fyrirtæki geta gert upplýsingaflæði betra og skilvirkara. Sömuleiðis meiri skilvirkni í hönnun og vali á efnum. Ég mun vinna fyrir verkfræðistofur, verktaka og verkkaupa,“ segir hann.

Jóhann segir að það hafi verið mikill vöxtur í byggingageiranum í Ósló á undanförnum árum en meira jafnvægi sé komið á núna. „Markaðurinn er að jafna sig og maður sér það að íbúðaverð hækkar ekki jafn mikið og áður. Auk þess hafa verið settar reglur um hversu hátt íbúðarlán fólk getur tekið. Það er engu að síður nóg að gera í byggingariðnaðinum í Noregi en margir Íslendingar hafa flutt heim undanfarið, ekki síst vegna þess að norska krónan hefur lækkað. Auk þess er næga vinnu að hafa hér á landi og ekki jafn mikill launamunur og var fyrir nokkrum árum.“

Þegar Jóhann og Berglind sendu búslóðina heim settu þau sig í samband við Eimskip og fengu tilboð. Þau eru ánægð með þá þjónustu sem þau fengu og segja það hafa verið lítið mál að koma búslóðinni á milli landa.

Grundvöllur netverslunar á Íslandi

Netverslun hefur aukist mikið á Íslandi undanfarin ár og er enn í miklum vexti. Pósturinn sér um stóran hluta af þessum sendingum, en hann býður upp á nútímalega og örugga þjónustu og vill styðja íslenska netverslun.

Allir Íslendingar þekkja Póstinn, en auk hins hefðbundna hlutverks sem hann hefur sinnt árum saman hefur netverslun orðið sífellt stærri hluti af starfi fyrirtækisins síðustu ár. Hún er í miklum vexti og Pósturinn hefur brugðist við aukinni eftirspurn eftir þjónustu með því að þróa þjónustu sína, svo hægt sé að bjóða bæði sendendum og móttakendum pakka liprustu og nútímalegustu þjónustu sem völ er á. Pósturinn vill auk þess styðja vöxt íslenskra netverslana með því að bjóða þeim alþjóðlega öryggisvottun.

Mikill vöxtur á stærri sendingum

„Við höfum séð mikinn vöxt í stærri sendingum hjá okkur,“ segir Elvar Bjarki Helgason, forstöðumaður sölu og þjónustu. „Að hluta til tengist það auknum vexti í einkaneyslu og til dæmis hefur sala á stærri raftækjum aukist samhliða þessu. En brettasendingar hafa líka aukist töluvert og það er ánægjulegt að sjá að Póstinum er ekki bara treyst fyrir smápökkum, heldur líka fyrir stærri og rúmfrekari sendingum. Svo höfum við líka unnið mikið með fyrirtækjum að ýmsum sérlausnum, þar sem við förum vel yfir þarfirnar og sníðum þjónustuna að þeim.“

> **Íslendingar versla mun meira á netinu en áður. Erlend netverslun hefur vaxið um 60% og innlend um 30% það sem af er ári.**

Netverslun eykst umtalsvert

Netverslun hefur aukist töluvert, bæði innanlands og frá útlöndum,“ segir Elvar. „Íslendingar versla mun meira á netinu en áður. Erlend netverslun hefur vaxið um 60% og innlend um 30% það sem af er ári og við gerum ráð fyrir að netverslun tvöfaldist á næstu þremur árum. Undanfarin ár hafa innlendar netverslanir tekið þátt í verslunardögum á borð 11/11, Black Friday og Cyber Monday í auknum mæli og það hefur skilað sér í miklum vexti.“

Elvar segir að netverslun sé í gríðarlegum vexti á Íslandi. Pósturinn sér um stóran hluta af sendingunum og vill styðja við íslenskar netverslanir. MYND/ERNIR

Lausnir fyrir netverslun

„Við höfum lagt mikla áherslu á að þróa ferlið okkar í takt við þarfir viðskiptavina, hvort sem það eru móttakendur eða sendendur,“ segir Elvar. „Við fylgjumst mjög náið með þróuninni í nágrannalöndum okkar og markaðsrannsóknum sem eru gerðar þar. Við leggjum áherslu á að hafa allt ferlið rafrænt, bæði fyrir þá sem eru að senda með okkur og líka þá sem eru að fá sendingar til sín. Bara það að skrá netfang þess sem er að panta rafrænt með sendingunni gerir það að verkum að hann getur fylgst með pakkanum um leið og við skönnum hann í hús.“

Samstarf við Ecommere Foundation

„Pósturinn er í samstarfi við Ecommerce Foundation, sem gefur út Safe.Shop, en innan Ecommerce Foundation eru flest stærstu netverslanasamtök í heimi,“ segir Elvar. „Í samstarfi við Ecommerce Foundation ætlar Pósturinn að bjóða upp á Safe.Shop-vottunina fyrir íslenskar netverslanir. Þar er unnið að sameiginlegum markmiðum eins og því að gera netverslun að öruggari kosti í hugum fólks. Við viljum hjálpa netverslunum að vaxa með því að öðlast meira traust bæði innanlands og á erlendum mörkuðum. Netverslun á milli landa hefur aukist gríðarlega á síðustu árum og Ísland er ekki undanskilið. Safe.Shop-vottunin hjálpar innlendum netverslunum að byggja upp traust viðskiptavina, bæði innanlands og erlendis.“

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Sölumaður auglýsinga: Máté Dalmay, mate@frettabladid.is, s. 512 5442 | Veffang: frettabladid.is

SENDÓ

...redda 'ði

551 1010

sendo.is

Vandvirkni og skipulag getur sparað mikla vinnu þegar pakka þarf búslóð.

Skipulag í flutningum

Brothætta muni ætti að vefja inn í bóluplast eða gömul dagblöð. Þá er sniðugt að nota föt, sem hvort sem er þarf að taka með, til þess að vefja utan um brothætt dót.

Merkja ætti kassana með innihaldi eða herberginu sem hann tilheyrir strax og honum er lokað. Athugið að merkja á öllum hliðum. Þá sést strax hvert hann á að fara, sama hvernig hann snýr í sendibílnum.

- Muna að merkja „brothætt“ og „þessi hlið upp“ þar sem það á við.
- Varast ætti að hafa kassana mjög þunga. Til dæmis er ekki sniðugt að fylla kassa með bókum eingöngu.
- Hirslur eins og kommóður og skápa ætti að tæma fyrir flutninga og taka skúffur og lausar hillur úr til að létta.
- Við burð á þungum hlutum ætti að beygja sig í hnjánum og nota lærvöðvana frekar en bakið.
- Sniðugt gæti verið að verða sér úti um sérstök burðarbönd sem smeygja má undir mublur og upp á handleggi eða yfir axlir.
- Til að spara pláss mætti rúlla fatnaði upp frekar en brjóta hann saman.

Ráð fengin af www.attavitinn.is

Ekki gleyma að skoða sjúkratryggingar þegar flutningar eru fram undan.

Sjúkratryggingar og flutningar

Að mörgu er að huga þegar fyrirhugað er að flytja á milli landa. Það þarf að muna að skrá sig úr því landi sem flutt er frá og skrá sig inn í nýtt land. Þegar flutt er til Íslands þarf að tilkynna flutning lögheimilis til Þjóðskrár. Almennt er sex mánaða biðtími frá skráningu lögheimilis til þess að verða tryggður hér á landi. Undanþága er veitt frá þessu ef vottorði SO40 (E 104/N 104) er skilað til Sjúkratrygginga Íslands við flutning frá landi í EES, EFTA eða norrænu landi og það er þá fært í tryggingaskrá. Við flutning til Íslands frá Norðurlöndunum er hægt að sækja um að fá undanþágu frá því að skila þessu vottorði inn ef búseta þar var styttri en eitt ár.

Pakka til einnar nætur

Flutningadaginn sjálfan, þegar húsgögn, föt og heimili er flutt af einum stað á annan í einum rykk, er góð hugmynd að vera búin að pakka í eina ferðatösku eins og verið sé að fara í stutt ferðalag.

Pakka náttfötum, tannburstum, snyrtivörum, handklæðum, einum til tveimur umgöngum af fötum, helstu leikföngum, jafnvel bók og taka töskuna með í fjölskyldubílinn en ekki flutningabíl. Þá sleppurðu við að hefja nýtt líf á nýjum stað standandi á haus ofan í kassahrúgu að leita að því sem vantar og enginn man hvar var sett.

Ef þú hafðir líka næga fyrirhyggju til að pakka einföldustu eldhúshlutum eins og bollum, glösum, teskeiðum, hraðsuðukatli og hníf verður fyrsti morgunninn á nýja heimilinu eintóm gleði.

Það borgar sig að setja allt það mikilvægasta í ferðatösku fyrir fyrsta morguninn á nýjum stað.

VÁ!
NIVEA
NIVEA
Care
INTENSIVE NOURISHMENT
QUICK ABSORPTION
NÆRANDI KREM.
KLÍSTRAST EKKI.
FYRIR ANDLIT & LÍKAMA.

Jákvæð áhrif Queer Eye

Sjónvarpsþátturinn Queer Eye sló fyrst í gegn fyrir 15 árum en var endurvakinn fyrr á árinu af Netflix. Þátturinn hefur fengið góðar viðtökur og virðist viðeigandi og gagnlegt innlegg í tíðarandann.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Sjónvarpsþátturinn Queer Eye, sem sló í gegn árið 2003, var nýlega endurvakinn af efnisveitunni Netflix. Í byrjun febrúar kom ný þáttaröð af Queer Eye inn á Netflix, en þar taka fimm samkynhneigðir sérfræðingar að sér að fríska upp á útlitið og heimilið hjá gagnkynhneigðum manni og kenna honum að snyrta sig, elda og annað sem hann er í vandræðum með.

Í nýju útgáfunni eru fimm nýir sérfræðingar teknir við af þeim sem sáu um gömlu þættina og það má sannarlega fullyrða að þar séu á ferð jafn miklir persónuleikar eins og áður, sem bæði halda uppi fjörinu og bindast viðfangsefninu iðulega vinaböndum.

Nýja útgáfan hefur vakið mikla athygli og greinilegt er að það er enn mikill áhugi á þáttum sem þessum, jafnvel þótt samfélagið hafi breyst mikið síðan á gullöld raunveruleikasjónvarps árið 2003. Á vefsíðunni Rotten Tomatoes er tekin saman gagnrýni frá 19 ólíkum gagnrýnendum og allir gefa þættinum jákvæða dóma. Almenn niðurstaða þar er að nýja útgáfan aðlagist nýjum tíma án þess að tapa stíl, sjarma eða skemmtanagildi, sem sanni að formúlan á bak við þáttinn sé jafn ánægjulega ávanabindandi og áður, þrátt fyrir nýja staðsetningu og stjórnendur.

Margir hafa líka talað um að hann sé hið fullkomna mótefni gegn skaðlegum gamaldags hugmyndum um karlmennsku.

Strákarnir í nýju Queer Eye þáttunum hafa slegið í gegn og þátturinn virðist hafa góð áhrif. NORDICPHOTOS/GETTY

Hrósað í hástert á Guardian

Á vef The Guardian er Queer Eye hrósað á þeim nótum að loks sé kominn góður tískuþáttur þar sem fjallar er um miklu meira en bara útlit. Greinarhöfundur Guardian, Hadley Freeman, vill meina að Queer Eye sé einn mikilvægasti nýi sjónvarpsþátturinn í langan tíma.

Hún segir að það sem geri þessa þætti mikilvæga sé að þeir taki á erfiðum félagslegum vandamálum og fjalli um leið um vandamálin sem fylgja gamaldags hugmyndum um karlmennsku á sérlega gagnlegan hátt, en það sé eitt mikilvægasta umræðuefnið í heiminum í dag. Henni finnst þátturinn eiga rosalega vel við árið 2018.

» Nýja útgáfan hefur vakið mikla athygli og greinilegt er að það er enn mikill áhugi á þáttum sem þessum, jafnvel þó samfélagið hafi breyst mikið síðan árið 2003.

Vinnur gegn gamaldags hugmyndum

Á vefmiðlinum Polygon er líka að finna mikla lofræðu um Queer Eye og áhrif hans á gamaldags hugmyndir um ímynd karlmennsku.

Greinarhöfundurinn, Ben Kuchera, segir að þessi þáttur sé hið fullkomna svar við röddum ótalmargra ungra karlmanna, sem finnst þeir sniðgengnir í samfélagsbreytingum síðari ári.

Margir ungir menn, sérstaklega hvítir menn í Bandaríkjunum, eru þeirrar skoðunar að í samfélagsþróun síðustu ára hafi þeir setið eftir og finnst þeir eiga á brattann að sækja. Kuchera segir að þessir menn séu á villigötum þegar þeir spyrja „hvað með okkur?“. Það sé ekki samfélagið sem eigi að bjarga þeim, heldur verði hver og einn að bera ábyrgð á sér, stjórna sínu lífi og bjarga sér sjálfur. Hann segir að það séu skilaboðin sem Queer Eye sendir.

Kuchera segir að gamaldags hugmyndir um karlmennsku dragi karlmenn frá því að eyða tíma í sjálfa sig og sambönd sín við annað fólk. En Queer Eye sýni að með því að taka sér tíma til að sjá um sjálfan sig og bæta samskipti sín við annað fólk geti fólk sjálft breytt stöðu sinni til hins betra, verið ánægðara með sig og notið betra sambands við aðra. Lykillinn að því að fá aðra til að vilja eyða tíma með sér sé að eyða sjálfur tíma í sig.

Kuchera segir að það sé erfitt að ofmeta áhrifin sem þátturinn gæti haft á þá karlmenn sem séu tilbúnir til að hlusta og vilji líða betur með sjálfa sig.

Samkynhneigðir þurfa að sjást

Snyrtisérfræðingur þáttarins, Jonathan Van Ness, hefur líka talað um mikilvægi þess að þáttur eins og Queer Eye sé í sýningu á meðan Repúblikanaflokkurinn sé við völd í Bandaríkjunum. Honum finnst málefni hinsegin fólks ekki hafa þróast í rétta átt eftir valdaskiptin.

Hann minnist þess líka hvað gamli þátturinn skipti hann miklu máli á sínum tíma, því hann ólst upp í smábæ í Miðvesturríkjum Bandaríkjanna, þar sem hann skorti fyrirmyndir sem hann tengdi við. Hann segir að það sé mikilvægt að samkynhneigðar fyrirmyndir sjáist í sjónvarpinu.

BRÚÐKAUPSBLAÐ

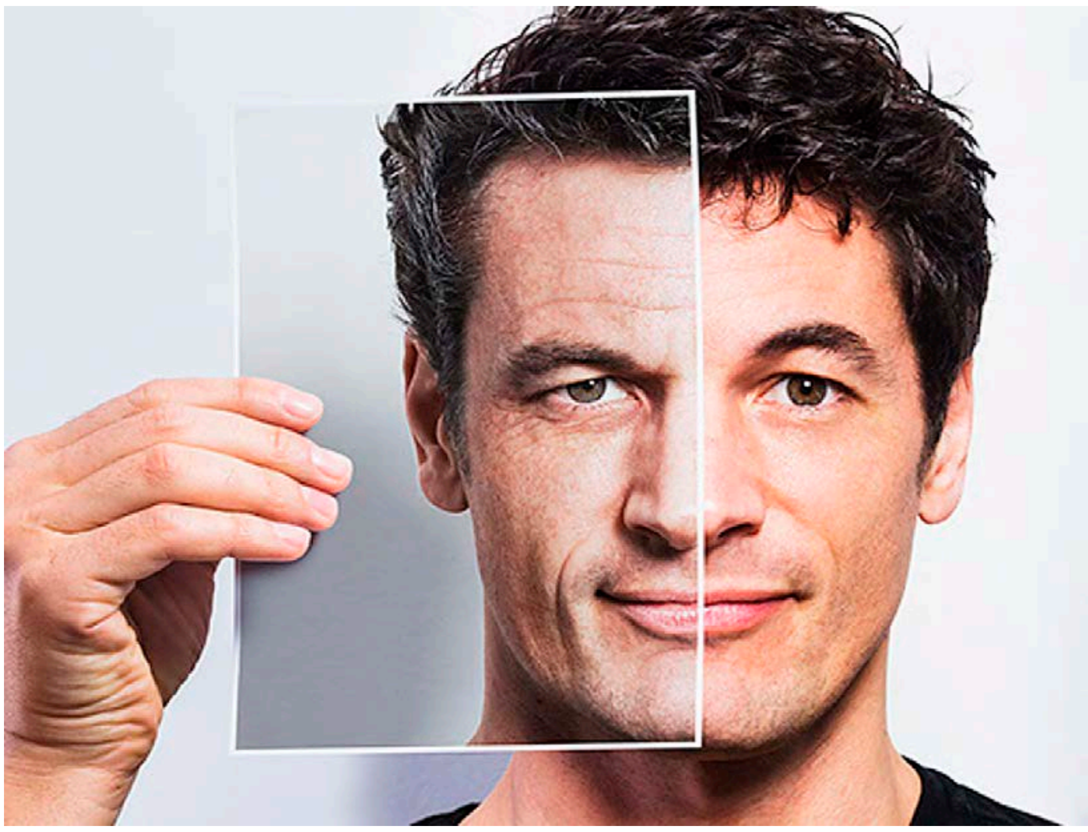
Veglegt sérblað Fréttablaðsins
um brúðkaup kemur út 23. mars nk.
Allt sem hugsast getur varðandi brúðkaup.

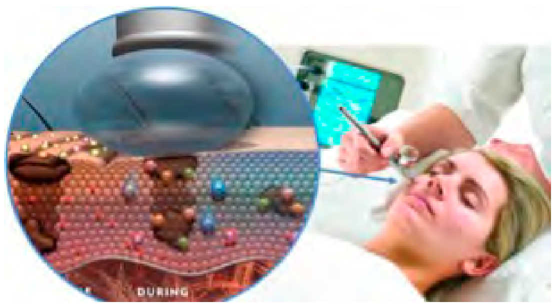
Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.

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

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Sérmeðferðir fyrir þá sem gera kröfur um raunverulegan árangur !



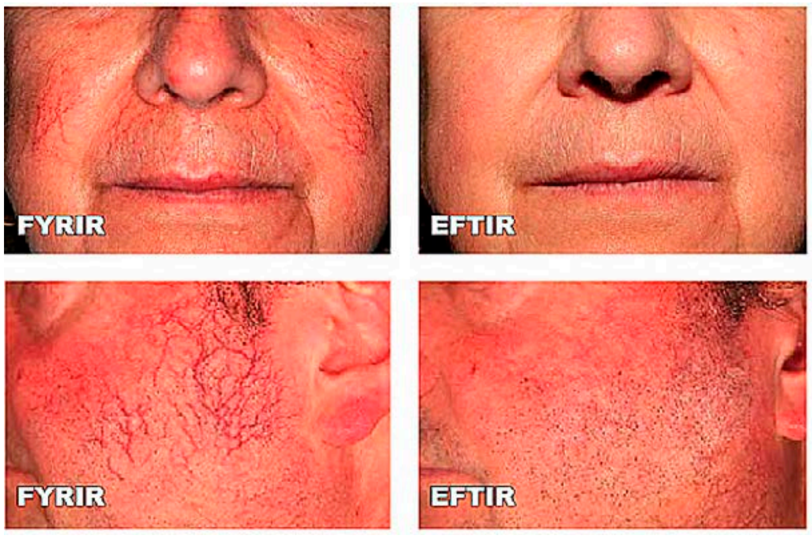


Snyrtistofan Hafblik býður upp á hinn vinsæla Supreme Hollywood-meðferðarkúr sem gefur raunverulegan árangur. Þessi náttúrulega og kröftuga viðgerðarmeðferð á andliti er raunhæf leið til að eldast með fullri reisn. Staðreyndin er að það tekur okkur mörg ár að mynda djúpar hrukkur og aðrar skemmdir í húð. Þær hverfa ekki á einni nóttu. Það er engin skyndilausn til. Supreme Hollywood-meðferðarkúr er langtímaferli og þ.a.l. raunveruleg viðgerð sem vinnur á ótímabærri öldrun húðar, vinnur á litabreytingum og öldrunarblettum og styrkir og stinnir húðvefinn. Starfsemi húðar verður sterkari, heilbrigðari og virkari.

Glæsilegir tilboðspakkar í boði og allt frá 55 þús. upp í 150 þús. kr. afsláttur !

Við bjóðum einnig: Háræðaslitsmeðferðir

HENDUR – ANDLIT – HÁLS – BRINGA



Hljóðbylgjumeðferð
Fjarlægir háræðaslit í andliti, háræðastjörnur, blóðblöðrur og skemmdir í húð eftir rósroða.

Hversu margar meðferðir þarf?
Algengt er 2-4 skipti, en misjafnt er hversu margar meðferðir þarf til að fjarlægja háræðaslit endanlega.

Fyrir þá sem gera kröfur um gæði og árangur

Bókið frían tíma í skoðun/viðtal

Snyrtistofan Hafblik

Hlíðasmára 9 • Kópavogi • S. 893 0098 • snyrt@snyrt.is • www.snyrt.is

Smáauglýsingar

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

Bílar & Farartæki

SUZUKI

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

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

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

RENAULT MASTER DCI125 L2H2 Árg. 2015, ekinn 57 Þ.km, dísel, 6 gíra. TILBOÐSVERÐ 2.590.000 kr. + vsk Raðnr. 257307 á BILO.is - Ath. eigum fleiri eins á lager!

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Bílar til sölu

Ford E-350 - 2012. S-skiptur, 5.4-L. Ný skoðun, headpakkning, vatnsdæla, tímakeðja. Verð 3.3 Uppl. í síma 897 7258

Subaru Legacy, árg. 1999 í góðu standi. Ek. 235 þ.km. bensín, sjálfsk, 4x4, dráttarbeisli, góð nagladekk, sumardekk fylgja með. Tilboð. Uppl. í s. 699-1298. Hannes

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

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

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

Bókhald

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

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

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

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

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

Húsaviðhald

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
- MÚRVINNA
- FLÍSALAGNIR
- SMÍÐAVINNA
- MÁLNINGARVINNA

TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU !
Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

Þakpappaverk
Eitt besta verðið
S. 778 8322

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 14 alla daga.

Keypt & Selt

Til sölu

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is

HAGVANGUR

Óskast keypt

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

Heilsa

Nudd

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

Tilkynningar

Fundir

SAGNFRÆÐINGAFÉLAG ÍSLANDS

AÐALFUNDUR SAGNFRÆÐINGAFÉLAGS ÍSLANDS

VERÐUR HALDINN ÞRIÐJUDAGINN 13. MARS KL. 20:00
í fyrirlestrasal Þjóðskjalasafns Íslands, Laugavegi 162 (gengið inn úr portinu).

Að loknum hefðbundnum aðalfundarstörfum munu fræðimenn sem tilnefndir voru til Íslensku bókmenntaverðlaunanna 2017 kynna verk sín.

Sjá nánari upplýsingar um dagskrána á heimasíðu félagsins, sagnfraedingafelag.net.

Húsnæði

Húsnæði óskast

LEIGUÍBÚÐ/HERBERGI ÓSKAST
Jarðhitaskóla Háskóla Sameinuðu þjóðanna vantar til leigu 3-4 herbergja íbúð eða herbergi á höfuðborgarsvæðinu. Íbúðin þarf að vera búin nauðsynlegum húsgögnum og heimilistækjum. Herbergin þurfa að vera búin húsgögnum og þjóða upp á aðgang að tækjum til þrifa, þvotta og eldunar. Leigutími er frá 15. apríl til 7. október 2018. Nánari upplýsingar í s:569 6069/6000 og thi@os.is.

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI
Til sölu eða leigu 50 m2 í Steinhellu 14. Góð hæð+hurð. Verð: 18,4 m. Leiga: 99 þ. Bara snyrtileg starfs. Facebook: steinhella 14 S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

Atvinna í boði

Heimaás

VERKAMAÐUR / BYGGINGARVINNA
Heimaás óskar eftir að ráða verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Heimaás

KRANAMAÐUR / BYGGINGARVINNA
Heimaás óskar eftir að ráða kranamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820 Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt "atvinna"

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir duglegu starfsfólki í fullt starf. Viðkomandi þarf að geta hafið störf sem fyrst. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

SÖLUMENN ÓSKAST.
Óska eftir sölumönnum til að selja í hús usb lykla sem á er digital bók. Geta sölumenn auðveldlega haft margar milljónir eftir skatt. Gengið er í hús milli kl 12-22 alla daga þegar gott er veður. Uppl.í s: 776-4111

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Skemmtanir

Fasteignir

Umhverfis- og tæknisvið Uppsveita

Framkvæmdaleyfi fyrir Brúarvirkjun

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi sínum þann 1. febrúar sl. umsókn HS Orku, dags. 17. janúar 2018, um framkvæmdaleyfi fyrir Brúarvirkjun. Um er að ræða allt að 9,9 MW vatnsaflsvirkjun í efri hluta Tungufljóts í Biskupstungum, nánar tiltekið á svæðinu frá frístundabyggð ofan þjóðvegar austan við Geysi í Haukadal og upp að landamörkum Brúar og Hóla. Ráðgerð efnistaka nemur alls um 215.000 m3 og haugsetning er áætluð um 150.000 m3. Leyfið er veitt með vísan í 13. og 14. grein skipulagslaga nr. 123/2010, sbr. 6. og 7. gr. reglugerðar um framkvæmdaleyfi nr. 772/2012.

Umrædd framkvæmd er matsskyld samkvæmt lögum nr. 106/2000 um mat á umhverfisáhrifum og er fyrirliggjandi álit Skipulagsstofnunar varðandi mat á umhverfisáhrifum framkvæmdarinnar, dags. 20. september 2016, ásamt matsskýrslu framkvæmdaraðila, dags. 16. júní 2016. Framkvæmdin er að mati sveitarstjórnar í samræmi við aðalskipulag Biskupstungnahrepps 2000-2012 og deiliskipulag Brúarvirkjunar í Tungufljóti og álit Skipulagsstofnunar.

Niðurstaða álits Skipulagsstofnunar er að matsskýrsla HS Orku uppfylli skilyrði laga og reglugerðar um mat á umhverfisáhrifum hvað varðar þau atriði sem getið er í 20. grein reglugerðar nr. 660/2015 um mat á umhverfisáhrifum. Skipulagsstofnun telur að áhrif á ásýnd og landslag fyrirhugaðra framkvæmda verði talsvert neikvæð, áhrif á gróður verði staðbundið talsvert neikvæð og að óvissa ríki um áhrif á fugla og þá einkum straumendur. Áhrif á aðra umhverfisþætti s.s. landnotkun, hljóðstig og ónæði, jarðmyndanir og vatnalíf verða minni, eða nokkuð neikvæð til óveruleg. Ekki á að vera hætta á að fornleifum verði raskað að því gefnu að farið verði eftir tilmælum Minjastofnunar Íslands. Þá lagði Skipulagsstofnun til að sett yrðu skilyrði um endurheimt votlendis og birkikjarrs og að afdrif straumandar yrðu vöktuð.

Vakin er athygli á því að ákvörðun sveitarstjórn um veitingu framkvæmdaleyfis er kæranleg til úrskurðarnefndar umhverfis og auðlindamála, Skúlagötu 21, 101 Reykjavík, sbr. 52. gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Kærufrestur er einn mánuður frá birtingu þessarar auglýsingar um leyfið, sbr. 2. mgr. 4. gr. laga nr. 130/2011 um úrskurðarnefnd umhverfis- og auðlindamála.

Umsókn um framkvæmdaleyfi, greinargerð og fylgigögn eru aðgengileg á heimasíðu Umhverfis- og tæknisviðs Uppsveita, www.utu.is.

Pétur Ingi Haraldsson
Skipulagsfulltrúi
petur@utu.is

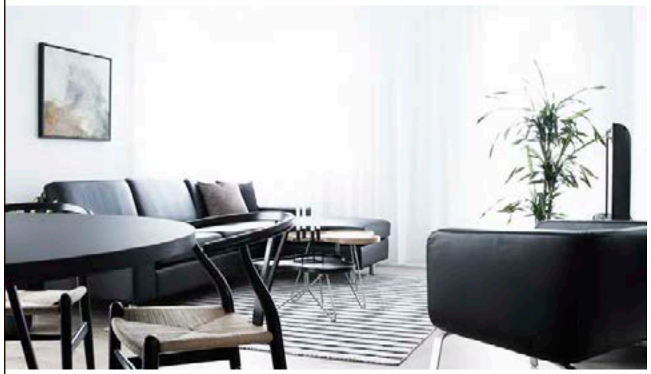
FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið eykur þjónustu sína.

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.



Nýjar og glæsilegar íbúðir við **Trönudal í Innri-Njarðvík**

SÖLUSÝNING

Sérlega vandaðar íbúðir, fullbúnar að innan sem utan.
3-4 herbergja frá 82-112,5 fm
Verð frá 32 til 42 millj.

ÁÆTLUÐ AFHENDING
1. ÁFANGI: 6. MARS
2. ÁFANGI: 1. JÚNÍ

HUG VERKTAKAR EHF

GLAMOUR

ÁSKRIFTARTILBOÐ

5 tölublöð af Glamour, send heim að dyrum + EGF Serum frá Bioeffect

AÐEINS 9.990 kr.

Heildarverðmæti pakkans er 19.900 kr.

EGF serum húðdroparnir frá Bioeffect eru margverðlaunuð vara sem hefur farið sigurför um heiminn. Öflugt og hreint serum sem eykur kollagen- og elastínmyndun húðarinnar, auk þess að draga úr hrukkum, gefur henni meiri raka og eykur þykkt hennar.

* Aðeins takmarkað magn í boði
– fyrstir koma, fyrstir fá!

Þrjár auðveldar leiðir til að skrá sig í áskrift

1. Farðu inn á Glamour.is og skráðu þig í áskrift
2. Hringdu í síma: 512 5550
3. Sendu okkur tölvupóst á glamour@glamour.is

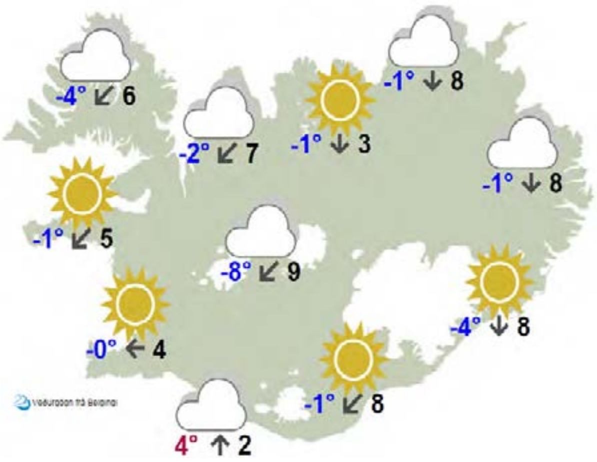
FYLGSTU MEÐ OKKUR Á SAMFÉLAGSMIÐLUNUM

Facebook – Glamour Iceland
Instagram @glamouriceland #glamouriceland
Twitter - GlamourIceland

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Útlit fyrir norðaustanstrekking víða um land og jafnvel hvassara á stöku stað þar sem norðanáttin magnast við fjöll, til dæmis við Vatnajökul. Dálítil él austan- og norðanlands, en léttskýjað sunnan heiða. Vægt frost um mestallt land.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-1°	-4°	-4°
10	7	6
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-2°	-0°	-8°
12	14	9

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-2°	-5°	-5°
9	11	6
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-4°	-2°	-9°
13	9	11

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. kös
5. pili
6. íþróttafélag
8. arfleiða
10. átt
11. hvíld
12. stell
13. umsögn
15. goðsagnavera
17. fjöldi

LÓÐRÉTT
1. þrátefli
2. vinkona
3. ergja
4. gagn
7. iðnaðarmaður
9. blaða í
12. málmur
14. lærir
16. tímaeining

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

Skák Gunnar Björnsson

Boros átti leik Szabo í Búdapest árið 1937.

Hvítur á leik

1. Hxh7+!! Kxh7 2. Hxf7+! Hxf7 3. Dxg6+ Kh8 4. Dxf7 1-0. Síðari hluti Íslandsmóts skákfélaga hófst í gær og hefur Víkingaklúbburinn örugga forystu. Mótinu verður framhaldið í kvöld.

www.skak.is: Fjórir dagar í GAMMA Reykjavíkurskákmótið.

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

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

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

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.

LÁRÉTT: 1. þvaga, **5.** rim, **6.** fh, **8.** ánafna, **10.** sa, **11.** lot, **12.** sett, **13.** álit, **15.** kentár, **17.** skari.
LÓÐRÉTT: 1. þráskák, **2.** vina, **3.** ama, **4.** afnot, **7.** hattari, **9.** fletta, **12.** sink, **14.** les, **16.** ár.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Konur ryðja sér til rúms
Kokkarnir **Hrefna, Iðunn, Ylfa** og **Margrét** segja konur hafa sífellt meiri áhrif í karllægum matreiðslubransa.

Hverjir eiga skilið Óskar?
Óskarsverðlaunin verða afhent á sunnudaginn. Hverjir vinna? Hverjir eiga skilið að vinna? Sérfræðingar Fréttablaðsins greina stöðuna.

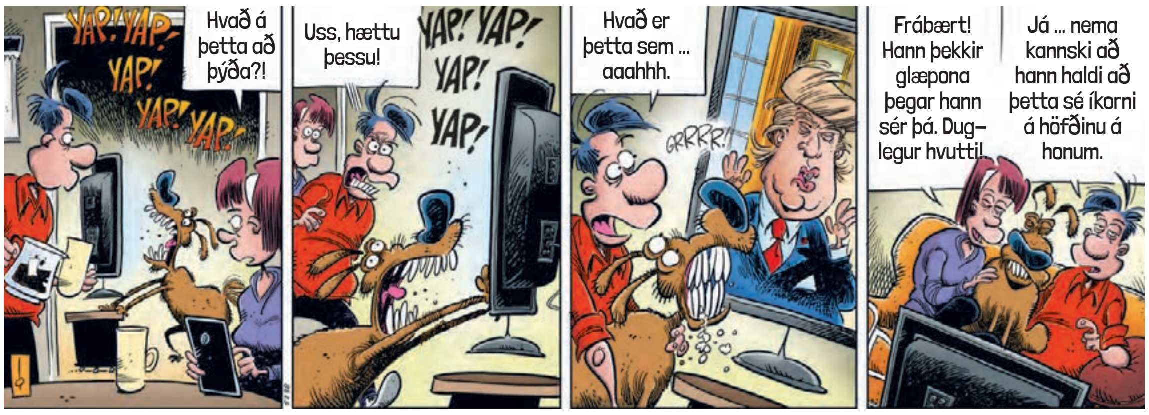
Vilja harðari baráttu
Verkafólk sem vill breytingar í **Eflingu** segir frá lífi sínu og kjörum.

Innblástur úr fortíð
Við skoðum það besta frá stærstu snjallsímaráðstefnu heims en sumir símaframleiðendur leita innblásturs úr fortíðinni.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

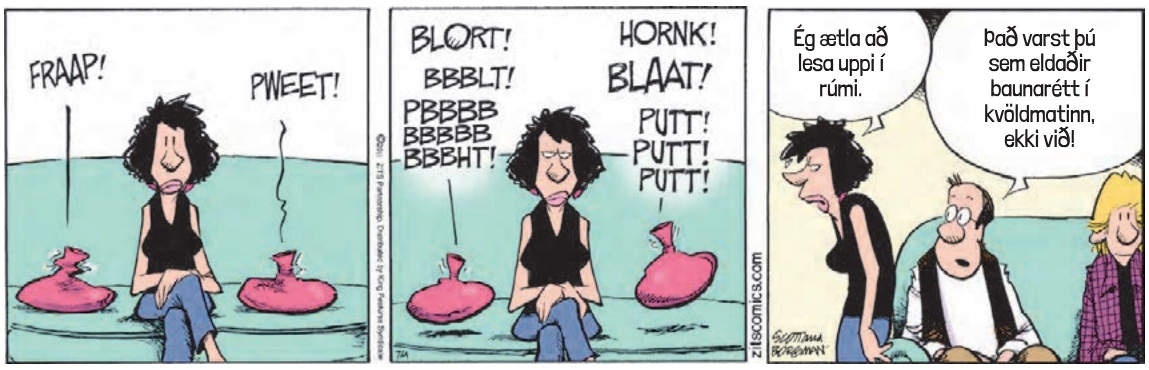
Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

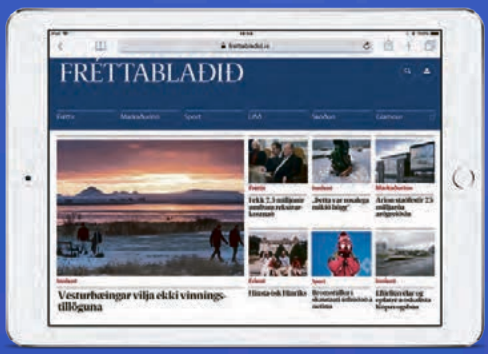
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Fréttamenn sem standa undir nafni

Fréttablaðið var stofnað árið 2001 og hefur verið mest lesna dagblað landsins frá upphafi. Þar starfa hátt í 100 hæfileikaríkir einstaklingar sem allir leggja hönd á plóg við að gera Fréttablaðið að einum stærsta fjölmiðli landsins. Á meðal þeirra er Kjartan Hreinn Njálsson, aðstoðarritstjóri Fréttablaðsins.

Gunnþóra Gunnarsdóttir

Gunnþóra Gunnarsdóttir
fréttamaður



Fréttir og ítarleg umfjöllun á frettabladid.is

FRETTABLADID.IS
FRÉTTABLAÐIÐ APP
FRÉTTABLAÐIÐ

Útgefandi og aðalritstjóri: Kristín Þorsteinsdóttir, kristin@frettabladid.is

498 kr. 2x120 g

598 kr. 2x140 g

Íslandsnaut Smash Style Hamborgarar
2x120 g og 2x140 g

298 kr. 250 ml

Smash Style Hamborgarasósa
250 ml

759 kr. 4x2 l

Pepsi og Pepsi Max
Kippa, 4x2 lítrar

1.098 kr. 1 kg

Jarðarber Askja
1 kg, Spánn

1.179 kr. 500 g

Bláber
500 g, Chile

259 kr. 1 kg

Bónus Kornbrauð
1 kg

259 kr. 260 g

Bónus Appelsínukaka
Með súkkulaðibitum, 260 g

259 kr. 300 g

Bónus Kanilsnúðar
300 g

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

ÍSLENSKT
Lambakjöt

1.998 kr. kg
Kjarnafæði Lambasneiðar
Framhryggjasneiðar, frosnar

1.998 kr. kg
Kjarnafæði Lambasneiðar
Kótilettur, frosnar

1.998 kr. kg
Kjarnafæði Lambasneiðar
Lambalærissneiðar, frosnar

ÍSLENSKT
Grísakjöt

1.198 kr. kg
Bónus Grísakótilettur
Ferskar, með beini

KJARNAFÆÐI

LAMBALÆRI
með villtum íslenskum kryddjurtum

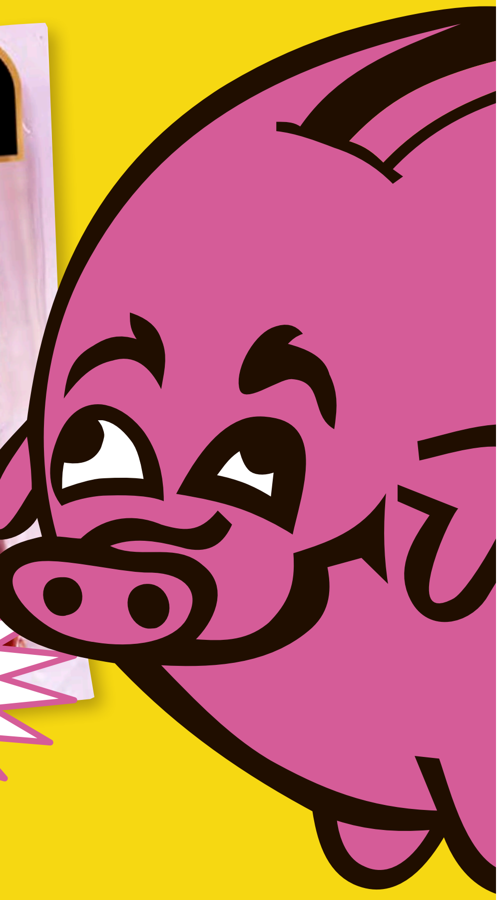
1.359 kr. kg
Kjarnafæði Heiðalamb
Kryddað lambalæri

Fullmeyrnað
ÍSLENSKT
Ungnautakjöt

4.598 kr. kg
Íslandsnaut
Ungnauta Ribeye

398 kr. 250 ml
Íslandsnaut Bernaissósa
250 ml

1.998 kr. kg
Íslandsnaut
Ungnauta Flanksteik



BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

Princess Nokia spilar á LungA í sumar. NORDICPHOTOS/GETTY

Tveggja daga tónlistarveisla

LungA-hátíðin á Seyðisfirði býður í fyrsta skipti upp á tveggja daga tónlistarveislu helgina 20.-21. júlí. Sala á svokölluðum Early Bird-miðum hófst á þriðjudag. „Tónleikarnir verða veglegir í ár og spanna allt frá hágæða poppi, alþjóðlegu hipphoppi og artí elektróníku,“ segir í tilkynningu frá LungA. Aðalnúmer hátíðarinnar verður rapparinn og femínistinn Princess Nokia. Hún er þekkt fyrir líflega framkomu og femíníska texta. Aðrir sem koma fram eru meðal annars Páll Óskar Hjálmtýsson ásamt dönsurum, Vök, Reykjavíkurdætur, Alvia Islandia og aðrir listamenn og hljómsveitir sem verður sagt frá síðar. Þess má geta að LungA-hátíðin hefur verið haldin á Seyðisfirði á hverju sumri frá árinu 2000. LungA byrjaði sem lítil hátíð en stækkar með hverju árinu sem líður og nú stendur hún orðið yfir í 11 daga.

Áhugasamir geta nálgast miða á tix.is á Early Bird-verði. – **gha**

Kuldi og snjór í Lundúnum

Þessi þurfti að harka af sér í kuldanum í Westminster í Lundúnum fyrr í vikunni enda ekkert annað í boði. Kalt hefur verið í veðri undanfarið á Englandi og í dag er spáð snjókomu og núll og niður í tveggja stiga frost. Lundúnir hafa lengið verið vinsæll áfangastaður þegar kemur að helgarferðum Íslendinga og þeir sem ætla að skella sér í slíka ferð um helgina ættu að pakka gömlu góðu ullarpeysunni. NORDICPHOTOS/GETTY

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

2. MARS 2018

Viðburðir

Hvað? Eurovision Barsvar
Hvenær? 20.00
Hvar? Suðurgata 3
FÁSES býður upp á Eurovision barsvar föstudagskvöldið 2. mars kl. 20 til að hita upp fyrir Söngvakeppnishelgina góðu. Spurningahöfundar verða Steinunn Björk Bragadóttir, Kristín Kristjánsdóttir og Kristján Jóhannes Pétursson (þ.e. Steina, Stína og Stjáni). Þau þrjú fræknu eru vön að einoka Barsvar-sigurinn svo nú er tækifærið fyrir okkur hin að láta til okkar taka! Skipt verður í lið á staðnum. Við lofum frábærri skemmtun eins og endranær. Endilega takið kvöldið frá – allir velkomnir!

Tónlist

Moses Hightower heldur uppi stuðinu á Húrra í kvöld.

Hvað? Tónleikar og örnámskeið með Köru Johnstad
Hvenær? 20.00
Hvar? Holtavegur 28, 104 Reykjavík
Kara Johnstad djasssöngkona flytur sína eigin tónlist við flygilinn og leyfir áheyrendum að taka þátt. Inn á milli deilir hún visku sinni um röddina og lífið. Tónleikarnir eru öllum opnir – verið velkomin! Aðgangseyrir 2.000 kr. Ath. enginn posi er á staðnum.

Hvað? Rokkkór Íslands
Hvenær? 20.00
Hvar? Salurinn, Kópavogi
Rokkkór Íslands er rétt tæplega þriggja ára gamall og fer heldur óhefðbundnari leiðir en gengur og gerist í kórsöng. Kórinn skipa um 35 söngvarar sem flestir eiga það sameiginlegt að hafa mikla reynslu í kór-, popp-, rokk- og dægurlagasöng. Útkoman er kraftmikill og algjörlega einstakur hljómur sem er klárlega nýr sinnar tegundar hér á landi og eitthvað sem vert er að kíkja á. Á þessum tónleikum mun kórinn slaka aðeins á í keyrslunni sem hann hefur verið þekktur fyrir hingað til og bjóða upp á órafmagnaða tónleika. Flutt verður góð blanda af þekktum rokklögum frá áttunda (70's), níunda (80's) og tíunda áratugnum (90's) sem flestir ættu að kannast við. Stór lög eins og Bohemian Rhapsody, Stairway to Heaven og November Rain munu fá að njóta sín. Með kórnum spila þeir Sigurgeir Sigmundsson á kassagítar, Ingólfur Magnússon á kontrabassa, Þorvaldur Kári Ingveldarson á trommur og slagverk, Ofur Baldur á harmonikku og stjórnandi kórsins, Matthías V. Baldursson (Matti sax), spilar á píanó. Hljóðmaður er Hrannar Kristjánsson.
Kórinn var stofnaður vorið 2015 af Matta sax og nokkrum áhugasömum söngvurum sem langaði að búa til öðruvísi kór sem hentaði popp- og rokkröddum. Fyrsta verkefni kórsins var að fara í hljóðver og taka upp nokkur vel valin lög sem voru gefin út 2015-16 og hafa hlotið mjög góðar viðtökur. Kórinn kom fram í fyrsta sinn í Eldborg haustið 2015 á afmælistónleikum Sniglabandsins og eftir það varð ekki aftur snúið enda Rokkkór Íslands kominn til að vera! Kórinn hélt svo sína fyrstu tónleika í Kaldalóni í febrúar 2016 þar sem tónlist níunda áratugarins (80s) voru gerð góð skil en vegna eftirspurnar voru haldnir tvennir tónleikar það kvöld og seldist upp á hvora tveggja! Eftir það var ljóst að kórinn þyrfti stærri sal og færði hann sig yfir í Norðurljós haustið 2016 með seventís-tónleika sem einnig seldist upp á og næntís-tónleika vorið 2017 á sama stað.

Hvolpasýning HRFÍ er í dag í Reiðhöllinni í Víðidal og byrjar kl. 18.

Hvað? Haukur í Diktu á Hverfisbarnum
Hvenær? 21.00
Hvar? Hverfisbarinn

Hvað? Aqua Zumba dansveisla í Sundhöll Reykjavíkur
Hvenær? 19.00
Hvar? Sundhöllin
Tanya frá Heilsuskóla Tanyu verður með Aqua Zumba dans veislu í Sundhöll Reykjavíkur kl. 19.00 föstudaginn 2. mars. Það verður dansað, hoppað, skvett og sungið í lauginni undir dúndrandi tónlist. Upplifunin er engu lík. Aqua Zumba er líkamsþjálfun í vatni sem veitir góða vellíðan. Aqua Zumba hentar öllum: bæði fólki með liðamóta- og/eða bakvandamál sem má ekki hoppa og stunda þolfimi sem og fólki sem vill taka vel á og komast í frábært form á nýjan hátt. Hentar konum og körlum.

Hvað? Moses Hightower
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra
Tvö dýrðleg kvöld í röð ætlar hljómsveitin Moses Hightower að halda tónleika á Húrra, í kvöld og á morgun. Platan þeirra, Fjallaloft, er ennþá ylvolg, því auk titillagsins hafa „Feikn“, „Trúnó“, „Snefill“ og nú síðast „Geim“ gert það skrambi gott á öldum ljósvakans. Vel valin lög af Annarri Mósebók og Búum til börn munu svo slæðast með og fullkomna kvöldin. Húsið opnað kl. 21.

Sýningar

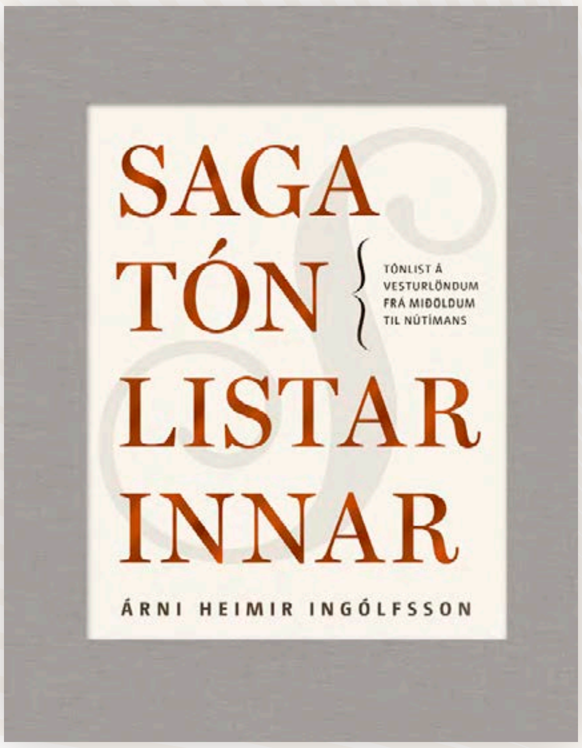
Hvað? Kvennakór Suðurnesja 50 ára – afmælissýning
Hvenær? 18.00
Hvar? Duus Safnahús

Hvað? Hvolpasýning HRFÍ og Royal Canin
Hvenær? 18.00
Hvar? Síðumúli 15
Hvolpasýning HRFÍ og Royal Canin verður haldin föstudaginn 2. mars í reiðhöll Fáks í Víðidal kl. 18.00. Þar munu gullfallegir hvolpar af öllum stærðum og gerðum keppa um að verða besta ungviði eða besti hvolpur sýningar. Keppni ungra sýnenda hefst kl. 17. Dómari er Rebecca Govik (Svíþjóð). Aðgangur er ókeypis. Frábær skemmtun fyrir alla fjölskylduna.

Hvað? Einkasýning: Marie Labrun
Hvenær? 16.00
Hvar? Myndlistardeild LHÍ, Laugarnesvegi 91

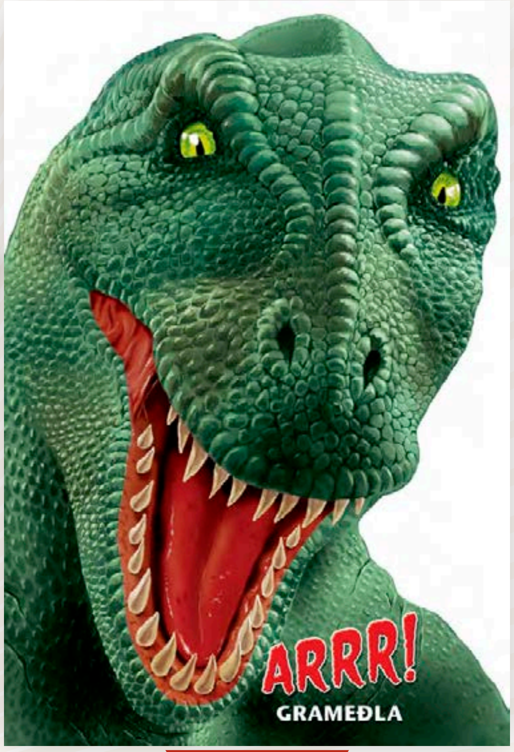
Hvað? Uppistand með Sóla Hólm
Hvenær? 21.30
Hvar? Hard Rock

BIO ★ PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
An Ordinary Man Q&A 18:00
Women Of Mafia ENG SUB. 17:30
Golden Dawn Girls ENG SUB. 18:00
What Will People Say Q&A ENG SUB. 20:15
Let The Sunshine In ENG SUB. 20:00
The Florida Project 20:00
Double Lover ENG SUB. 22:45
The Workshop ENG SUB. 22:00
Call Me By Your Name 22:15



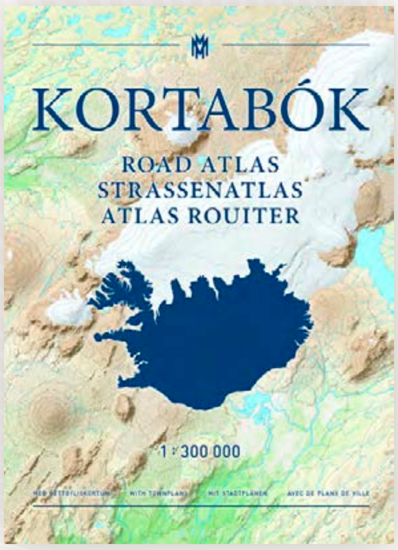
5990.-

2999 .- saman

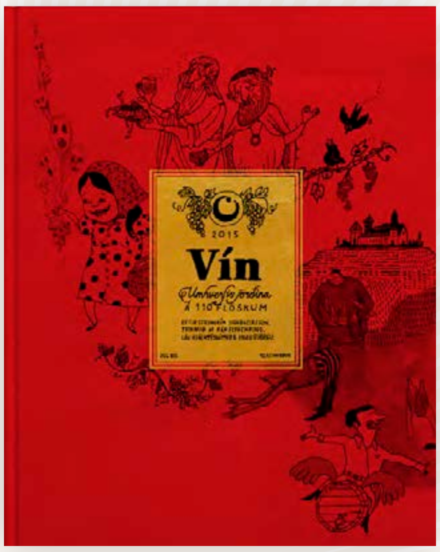


990.-

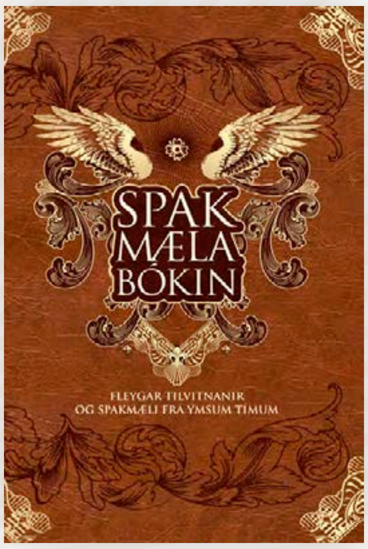
990.-



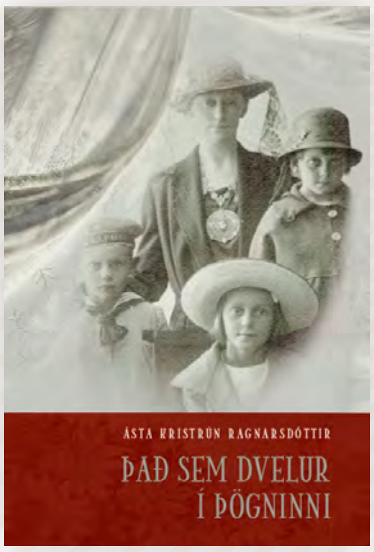
990.-



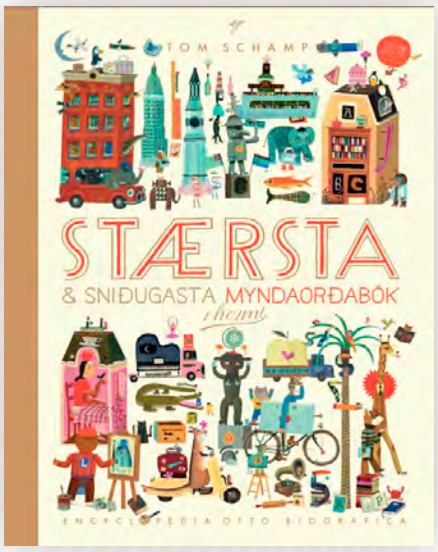
1490.-



1690.-



2999.-



490.-

1499.-

1590.-

Loka-þáttur

STEYPUSTÖÐIN
KL. 20:55

Frábær sería af þessum sprenghlægilegu sketsaþáttum þar sem nokkrir þekktustu og þaulreyndustu grínarar landsins, **Steindi Jr, Saga Garðars, Auðunn Blöndal, María Guðmundsdóttir og Sveppi** eru samankomin aftur, ásamt her skemmtilegra gestaleikara.

Frábært
Föstudagskvöld

Fáðu þér áskrift á **365.is**

SO YOU THINK YOU CAN DANCE
KL. 19:25

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

AFTERMATH
KL. 21:30

Hörkuspennandi bíómynd, byggð á hörmulegu flugslysi sem gerðist árið 2002 og stórfurðulegum atburðum sem gerðust í kjölfar þess 478 dögum síðar. Aðalhlutverk leikur Arnold Schwarzenegger.

MORGAN
KL. 23:05

Hver á að ákveða hvort hættuleg mennsk lífvera sem er gerð af vísindamönnum á rannsóknarstofu fær að lifa eða deyja. Spennutryllir af bestu gerð með Jennifer Jason Leigh í aðalhlutverki.

ÓSKARSVERÐLAUNAHELGI

Það verður sannkölluð Óskarsverðlaunastemning á Stöð 2 Bíó í tilefni af Óskarsverðlaunahátíðinni sem fer fram nú um helgina. Við fáum brot af því besta af þeim myndum sem hlotið hafa þessi eftirsóttu verðlaun.

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Tommi og Jenni
07.45 Ljóti andarunginn og ég
08.05 The Middle
08.30 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Mike & Molly
10.45 Anger Management
11.10 The Heart Guy
12.00 Atvinnumennirnir okkar
12.35 Nágrannar
13.00 Friday Night Lights
14.55 Seve the Movie
16.55 I Own Australia's Best Home Frábærir þættir fyrir alla sem kunna að meta stórfenglega byggingarlist, nútímahönnun og innanhússarkitektúr sem á engan sinn líka. Í hverjum þætti ferðast þrír hönnunarsérfræðingar vítt og breitt um Ástralíu til að finna best hannaða húsið.
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn Íþróttafréttamenn fara yfir það helsta úr heimi íþróttanna.
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 So You Think You Can Dance
20.55 Steypustöðin Önnur syrpa þessara frábæru sketsaþátta þar sem einir þekktustu og þaulreyndustu grínarar landsins, Steindi Jr., Saga Garðars, Auðunn Blöndal, María Guðmundsdóttir og Sveppi eru samankomin aftur, ásamt her sprenghlægilegra gestaleikara. Allir þessir grínarar eiga það sameiginlegt að hafa skemmt þjóðinni með alls konar uppákomum í ljósvakamiðlum landsins undanfarin ár. Hér eru á ferðinni þættir sem eru stútfullir af óhefluðu eðalgríni og frábærum karakterum sem enginn ætti að láta fram hjá sér fara. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.
21.25 Aftermath
23.00 Morgan
01.55 Independence Day: Resurgence
03.50 Friday Night Lights
05.45 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.15 Arsenal - Manchester City
08.55 ÍR - FH
10.25 Seinni bylgjan
12.00 Keflavík - Njarðvík
13.40 Arsenal - Manchester City
15.20 ÍR - FH
16.50 Seinni bylgjan
18.25 PL Match Pack
18.55 Evrópudeildin - fréttaþáttur
19.45 Tindastóll - KR
22.00 Domino's körfuboltakvöld
23.45 Premier League Preview

STÖÐ 2 SPORT 2

07.35 Las Palmas - Barcelona
09.15 Meistaradeildin í hestaíþróttum
11.45 Espanyol - Real Madrid
13.55 Cleveland Cavaliers - San Antonio Spurs
15.50 FA Cup
17.30 Las Palmas - Barcelona
19.10 Football League Show
19.40 Middlesbrough - Leeds
21.45 La Liga Report
22.15 Bundesliga Weekly
22.45 Evrópudeildin - fréttaþáttur
23.35 Tindastóll - KR

STÖÐ 3

18.25 Fresh off the Boat
18.45 Baby Daddy
19.10 Entourage
19.35 Modern Family
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 First Dates
21.40 Bob's Burgers
22.05 American Dad
22.30 UnReal
23.15 NCIS: New Orleans
00.25 Modern Family
00.45 Seinfeld
01.10 Friends
01.35 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveins
08.49 Rasmus Klumpur og félagar
08.54 Strumparnir
09.19 Lalli
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 Kormákur
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveins
12.49 Rasmus Klumpur og félagar
12.54 Strumparnir
13.19 Lalli
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 Kormákur
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveins
16.49 Rasmus Klumpur og félagar
16.54 Strumparnir
17.19 Lalli
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 Kormákur
19.00 Pósturinn Páll: Bíómyndin

Doddi litli og Eyrnastór kl. 07.47, 11.47 og 15.47

GOLFSTÖÐIN

08.00 Inside the PGA Tour
08.25 World Golf Championship
13.25 Golfing World
14.15 Inside the PGA Tour
14.40 PGA Highlights
15.35 Genesis Open
19.00 World Golf Championship

STÖÐ 2 BÍÓ

11.10 Absolutely Anything
12.35 Dressmaker
14.30 Almost Famous
16.30 Absolutely Anything
17.55 Dressmaker
19.55 Almost Famous Dramatísk gamanmynd frá árinu 2000 um William Miller, sem er heppnari en flestir aðrir. Hann er bara 15 ára en samt hefur honum verið falið að skrifa grein í Rolling Stone. William ætlar að fjalla um líf meðlima í frægri rokksveit og heldur af stað með stjörnunum í tónleikaferðalag. Það gerist margt á bak við tjöldin og William upplifir ótrúlegustu hluti. Patrick Fugit og Kate Hudson fara meðal annars með hlutverk.
22.00 The Danish Girl
00.00 The Revenant Mögnuð mynd með Leonardo DiCaprio og Tom Hardy í aðalhlutverkum. Sönn saga Hughs Glass sem skilinn var eftir í óbyggðum nær dauða en lífi árið 1823 eftir árás bjarnar. En Hugh lifði af og gríðarlega illa særður eftir björninn, fótbrotinn, vopnlaus og matarlaus náði hann samt sem áður að komast um 320 kílómetra leið að byggðu bóli, staðráðinn í að hefna sín á mönnunum sem skildu hann eftir.
02.35 Django Unchained
05.15 The Danish Girl

RÚV

10.00 HM í frjálsum íþróttum innanhúss
14.15 Svikabrögð
14.45 Níundi áratugurinn
15.30 #12 stig
16.30 Landinn
17.00 Dularöfl Snæfellsjökuls
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Froskur og vinir hans
18.08 Söguhúsið
18.15 Best í flestu
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Best í Brooklyn
20.05 Gettu betur
21.15 Vikan með Gísla Marteini
22.00 127 Hours
23.35 Boogie Woogie
01.05 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 King of Queens
08.25 Dr. Phil
09.05 The Tonight Show
09.45 The Late Late Show
10.25 Síminn + Spotify
13.00 Dr. Phil
13.40 The Mick
14.00 Man With a Plan
14.20 Trúnó
15.00 Family Guy
15.25 Glee
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
19.00 America's Funniest Home Videos
19.30 The Voice USA
21.00 The Bachelor
22.30 Underverden
02.50 The Tonight Show
03.30 The Walking Dead
04.15 Penny Dreadful
05.00 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

NÓI SÍRÍUS

Nú mega páskarnir koma

Nóa páskaeggin eru tilbúin. Við vönduðum okkur alveg sérstaklega, því við vitum að þið viljið hafa þau fullkomin. Það á bæði við um gómsæta skelina sem bráðnar í munni og allt góðgætið sem leynist þar fyrir innan.

Gjörið þið svo vel — það er nóg til fyrir alla.

Sjálfbærni og samfélagsábyrgð

Nóa Síríus súkkulaði er hluti af Cocoa Horizons verkefninu, sem gerir kakóræktendum kleift að framleiða kakó á sjálfbæran og ábyrgan hátt. Verkefnið stuðlar að betri lífsskilyrðum í kakóræktarsamfélögum og bættum aðbúnaði starfsfólks.

facebook.com/noisirius

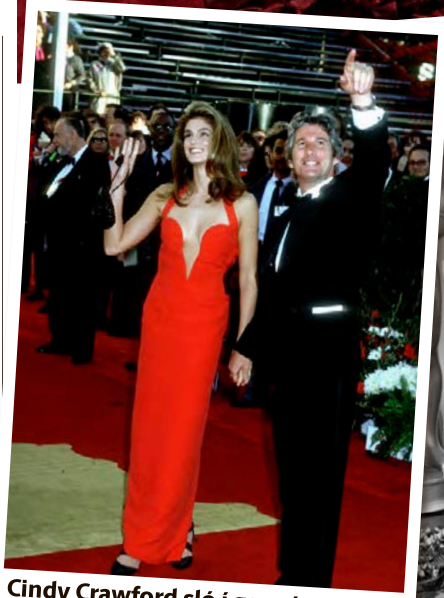
Ógleymanlegir kjólar á Óskarsverðlaunahátíðinni

Nítugasta Óskarsverðlaunahátíðin fer fram í Kodak-höllinni í Kaliforníu á sunnudaginn og það bíða margir spenntir eftir að sjá alla kjólana sem munu prýða rauða dregilinn. Þá er ekki úr vegi að rifja upp nokkra ógleymanlega kjóla og dress sem vöktu athygli á Óskarnum á sínum tíma.

Þetta dress frá Bob Mackie sem Cher klæddist árið 1986 er ekkert grín.

Halle Berry vakti mikla athygli árið 2002 í þessum Elie Saab-kjól.

Kjóllinn og pósan hjá Angelinu Jolie árið 2012 gleymist seint.



Cindy Crawford sló í gegn í rauðum Versace-kjól árið 1991.

Barbra Streisand mætti í gegnsæju dressi frá Arnold Scaasi á hátíðina árið 1969 og fór ekki fram hjá neinum.

Svanskjóll Bjarkar úr smiðju Marjan Pejoski sem hún klæddist 2001 gleymist seint.

Lupita Nyong'o í sérsaumuðum Calvin Klein-kjól á Óskarnum árið 2015.

Celine Dion klæddist óvenjulegu dressi frá John Galliano árið 1999.

FÁNAR
LÍMMIÐAR
AUGLÝSINGASKILTI
Þú hannar og pantar á vefnum hjá okkur.
Við gefum hugmyndum þínum vængi sem sjást.
FjölPrent
Gefur hugmyndum vængi
Fjölprent
Norðlingabraut 14
fjolprent.is
S. 581 4141

Þjónustumiðstöð tónlistarfólks

TÓNASTÖÐIN
Allt fyrir tónlistarmanninn

Heilsan okkar

Lára G. Sigurðardóttir
læknir og doktor í lýðheilsuvísindum

Er reykurinn frá rafsígarettum aðallega vatn?

Við heyrum stundum að það sé allt í lagi að anda að sér rafsígarettureyk því hann sé aðeins vatn og að það sé svipað og að stíga inn í gufu eða fara í heitt bað. En þetta er ekki rétt.

Á vefsíðum framleiðenda rafsígaretta er þess getið að aðalinnihaldsefni rafsígarettuvökva er própýlen glýkól og/eða glýseról. Þar kemur líka fram að glýseról gefi sætari keim og myndi meiri og þykkari reyk en própýlen glýkól og það sé því stundum þynnt með vatni – en venjulega ekki meira en í hlutfallinu 80% glýseról á móti 20% af vatni. Própýlen glýkól er ónáttúrulegt efni sem m.a. er notað í framleiðslu matvara og snyrtivara. Það er talið nokkuð öruggt til inntöku með matvörum en þegar það er hitað eins og með rafsígarettum geta eiturefni myndast með efnahvörfum auk þess sem vísbendingar eru um að það geti verið skaðlegt við langvarandi innöndun. Önnur innihaldsefni rafsígaretta eru nikótín og bragðefni.

Í LJÓS KOM AÐ Í REYK RAFSÍGARETTA ER TALSVERT AF EITRUÐUM MÁLMUM, ÞAR Á MEÐAL BLÝ, KRÓM, MANGAN OG NIKKEL.

Nýleg rannsókn mældi magn málma í rafsígarettuvökva og -reyk. Skoðaðar voru 56 gerðir af rafsígarettum. Í ljós kom að í reyk rafsígaretta er talsvert af eitruðum málmum, þar á meðal blý, króm, mangan og nikkel, en þetta eru efni sem geta skaðað lungu, lifur og heila eftir viðvarandi innöndun.

Fleiri nýlegar rannsóknir renna stoðum undir að rafsígarettureykur skaði erfðaefni fruma í mannslíkamanum, sérstaklega í lungum og þvagblöðru. Þá hafa rannsóknir t.d. sýnt að bragðefnin í rafsígarettureyk geta kveikt á bólgusvörun hvítra blóðkorna, sem getur haft eitrunaráhrif á lungu og önnur líffæri neytenda.

Því er nokkuð ljóst að innihald reyksins frá rafsígarettum er að litlu leyti „skaðlaus vatnsgufa“ eins og oft er haldið fram, heldur getur verið uppspretta loftmengunar.

NIÐURSTAÐA: Rafsígarettuvökvi getur innihaldið vatn en þó venjulega ekki í hærra hlutfalli en 20%. Ljóst er að reykurinn inniheldur skaðlegar gastegundir sem menga andrúmsloftið.

Lesendum er bent á að senda sérfræðingum okkar spurningar tengdar heilsu og lífsstíl á **heilsanokkar@frettabladid.is.**

Troðfullur gjafapoki á Óskarnum

Óskarsverðlaunin verða afhent um helgina og hefur nú verið opinberað hvað sé að finna í gjafapokanum sem hver og einn hinna tilnefndu fær. Pokinn í ár er ekkert slor og er metinn á um 100 þúsund dollara, rúmlega 10 milljónir króna. Meðal annars er ferð til Hawaii og einhvers konar svitaplástur. Sem sagt allur skalinn.

Þarna er líka að finna ætilega skartgripi frá Chocolatines, 12 daga ferð til Tansaníu, gistingu á Avaton Luxury Villas Resort í Grikklandi, vikulanga lúxusmeðferð hjá Golden Door, piparúða, aðgang að NeverMissed stefnumótaappinu, lífrænt ræktaðar appelsínur, tíu skipti með Alexis Seletzky einkaþjálfara, sojakerti frá Charleston & Harlow, dönsku matreiðslubókina Cook Yourself Happy, 18 mínútna fóbíumeðferð með Kalliope, baðbombu frá PETA, My Magic Mud tannkrem, Quincy Herbals detox te, Bluetooth-hátalara, hárvörur og fjölmargar snyrtivörur. Reyndar eru þær svo margar að trúlega þyrfti heilt blað til að nefna þær allar. Óskarinn verður á sunnudag og má búast við brosandi Hollywood-stjörnum í sínu fínasta pússi. **– bb**

Skrautlegar yfirhafnir í Mílanó

Ítalir hafa lengi verið þekktir fyrir skrautlegan og litríkan fatastíl, þar sem falleg efni og mynstur eru ávallt í fyrirrúmi. Engin undantekning varð á þegar fólk kom saman á tískuvikunni þar í borg, en skrautlegar yfirhafnir fengu svo sannarlega að njóta sín. Við þurfum hreint ekki að vera hrædd við litina þessa stundina því vorið er handan við hornið, þannig að nú skulum við taka Ítalina okkur til fyrirmyndar.

Mynstur Verum óhrædd við að blanda saman ólíkum-mynstrum.

Þessi klæðist hiklaust ólíkum tónum af fjólubláa litnum.

Gulur litur og hlébarðamunstur. Af hverju ekki?

Litríkt Förum í yfirhöfn sem stelur senunni.

Í stíl Mynstur og litadýrð frá toppi til táar.

Venjulegur gallajakki fær nýtt yfirbragð með belti og útsaumi.

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

*Öll verð eru með afslætti.

MADEIRA

Stökktu

Frá kr. 99.995 m/ekkert fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 99.695 m.v. 2 fullorðna í svítu.
5. apríl í 14 nætur.

MAROKKÓ

Golden Beach Aparthotel

Frá kr. 110.795 m/morgunmat innif.

Netverð á mann frá kr. 110.795 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
9. maí í 11 nætur.

MALLORCA

Eix Lagotel Apartments

Frá kr. 76.495 m/ekkert fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 76.495 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 86.795 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
17. júní í 7 nætur.

SALOU

Hotel California Palace +

Frá kr. 78.045 m/hálft fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 78.045 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 114.995 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
12. júní í 9 nætur.

KRÓATÍA

Sol Stella Hotel

Frá kr. 96.945 m/ekkert fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 96.945 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 114.995 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
8. júní í 10 nætur.

BIBIONE

Villaggio Planetarium Resort

Frá kr. 130.545 m/hálft fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 130.545 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 150.795 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
18. júní í 11 nætur.

BENIDORM

Don Jorge Apartaments

Frá kr. 61.545 m/ekkert fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 61.545 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 73.895 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
3. júní í 7 nætur.

GRAN CANARIA

Parque Cristobal Bungalows +

Frá kr. 74.230 m/ekkert fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 74.230 m.v. 2 fullorðna og 1 barn í smáhýsi. Netverð á mann frá kr. 86.095 m.v. 2 fullorðna í smáhýsi.
12. júní í 7 nætur.

COSTA DE ALMERÍA

Estrella de Mar Apartments +

Frá kr. 55.595 m/ekkert fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 55.595 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 76.795 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
23. ágúst í 7 nætur.

COSTA DEL SOL

Hotel Playa Bonita

Frá kr. 83.290 m/morgunmat innifalinn

Netverð á mann frá kr. 83.290 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi. Netverð á mann frá kr. 97.890 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
20. maí í 12 nætur.

KRÍT

Omega Platanias Apartments

Frá kr. 99.420 m/ekkert fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 99.420 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 98.695 m.v. 2 fullorðna í stúdíó.
25. júní í 11 nætur.

TENERIFE

Suites at Beverly Hills Heighs +

Frá kr. 78.420 m/ekkert fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 78.420 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð. Netverð á mann frá kr. 100.695 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
25. apríl í 7 nætur.

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara. ENNEMM / SIA • NM86963

595 1000 • heimsferdir.is

Heimsferðir
-fáðu meira út úr fríinu

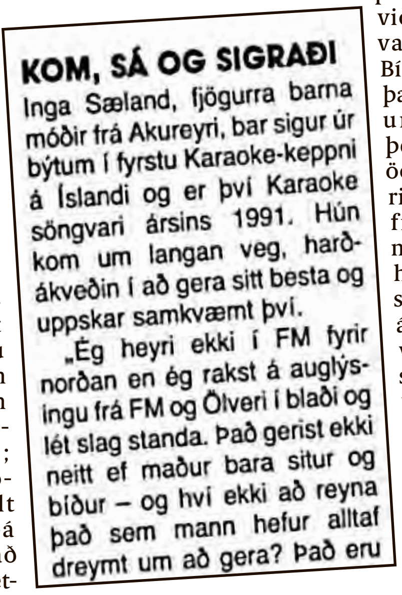
Haukur Viðar og Kjartan eru sárþjáðir af fortíðarfíkn og fá útrás fyrir hana í gömlum fréttum sem þeir finna á timarit.is. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Segja allt hafa verið betra í gamla daga

Kjartan Guðmundsson og **Haukur Viðar Alfreðsson** eru nýfarnir af stað með hlaðvarpsþáttinn Í frjettum er þetta elzt. Þar taka þeir fyrir gamlar fréttir og ræða þær, enda segjast þeir miklir fortíðarfíklar og segja allt hafa verið betra í gamla daga.

Þeir félagar Haukur Viðar Alfreðsson og Kjartan Guðmundsson halda úti hlaðvarpsþættinum Í frjettum er þetta elzt þar sem umfjöllunarefnið er gamlar fréttir. Þátturinn er að einhverju leyti þeirra óður til vefsíðunnar timarit.is sem þeir hafa skemmt sér yfir saman um langt skeið.

„Við Haukur höfum þekkst lengi – við vorum meðal annars með útvarpsþátt saman á X-inu fyrir nokkrum árum. Við förum þar yfir dægurmenninguna; músík og bíómyndir og allt þetta. Síðan þá höfum við talað mikið saman á netinu og mest af öllu tölum við um gamlar fréttir, enda báðir miklir fortíðarfíklar. Við erum alltaf að lesa gamlar fréttir á timarit.is. Það getur bæði verið fyndið og fróðlegt – sumt er allt öðruvísi en í dag, en annað er alveg eins,“ segir Kjartan, en hann segir að þeir hafi lengi vel ætlað sér að setja í gang hlaðvarp – en aldrei fundið nógu gott umfjöllunarefni til að smíða heilan þátt utan um. En einn daginn kviknaði á ljósaperu hjá þeim og þeir föttuðu að gömlu fréttirnar sem þeir voru alltaf að hlæja að og senda sín á milli væru auðvitað kjörið efni.



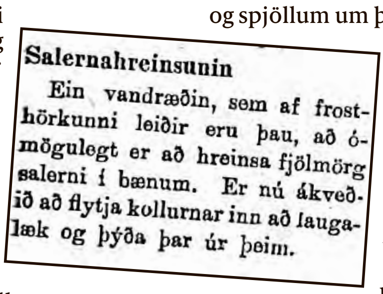
KOM, SÁ OG SIGRAÐI

Inga Sæland, fjögurra barna móðir frá Akureyri, bar sigur úr býtum í fyrstu Karaoke-keppni á Íslandi og er því Karaoke söngvari ársins 1991. Hún kom um langan veg, harðákveðin í að gera sitt besta og uppskar samkvæmt því.

„Ég heyri ekki í FM fyrir norðan en ég rakst á auglýsingu frá FM og Ölveri í blaði og lét slag standa. Það gerist ekki neitt ef maður bara situr og bíður – og hví ekki að reyna það sem mann hefur alltaf dreymt um að gera? Það eru

„Við finnum sem sagt eitt umfjöllunarefni – það getur verið eitt stórt fréttamál eða eitthvað lítið. Í fyrsta þættinum tókum við fyrir hvernig var skrifað um Bítlaæðið, hvernig það birtist íslenskum lesendum þess tíma. Síðan í öðrum þættinum rifjuðum við upp frostaveturinn mikla 1918 og hvernig var skrifað í blöðin á meðan þessi vetur stóð yfir sem er allt öðruvísi en hvernig er skrifað um hann í dag. Í gær kom í loftið þáttur þar sem við rifjum upp það þegar karókíið kom fyrst til Íslands.

Við tökum sem sagt bara eitthvað sem okkur finnst áhugavert eða spennandi– það er í raun allt undir. Svo lesum við þessar fréttir og spjöllum um þær.“



Salernahreinsunin

Ein vandræðin, sem af frosthörkunni leiðir eru þau, að ómögulegt er að hreinsa fjölmörg salerni í bænum. Er nú ákveðið að flytja kollurnar inn að laugalæk og þýða þar úr þeim.

Kjartan segir að þetta sé algjörlega unnið í gegnum vefsíðuna góðu Tímarit og segir hann þann ágæta vef vera algjört töfratæki.

„Ég dáist að þessu fólki og þessu framtaki á timarit.is að gera þetta mögulegt. Það er ómögulegt annað en að nýta þetta á einhvern hátt eins og við erum að gera, af því að þetta er svo geggjað.“

EINS OG VIÐ TÖNNLUMST ALLTAF Á Í ÞESSUM ÞÁTTUM OKKAR ER ÞAÐ ÞANNIG AÐ ALLT VAR BETRA Í GAMLA DAGA. VIÐ ERUM ALVEG Á ÞVÍ, OG HVIKUM EKKERT FRÁ ÞEIRRI SKOÐUN.

Segðu mér Kjartan, má tala um að þessi mikli áhugi ykkar á gömlum tímum og fréttum sé ákveðið ellimerki hjá ykkur? „Við erum að færa okkur yfir í það að þykjast hafa áhuga á einhverju öðru en dægurmenningu, eins og fréttum og stjórnmálum. Við erum nefnilega orðnir mjög gamlir, það er hluti af þessu, við erum að fatta að við erum engin unglömb lengur. Þetta er fyrsta vísbending í þá átt að við séum að verða gamlir, fyrsta öldrunarmerkið.“

Kjartan mælir með fólk fari reglulega inn á timarit.is og grúski þar í alls kyns efni, enda sé það alveg stórmerkilegt.

„Og svo, eins og við tönnlumst alltaf á í þessum þáttum okkar, er það þannig að allt var betra í gamla daga. Við erum alveg á því, og hvikum ekkert frá þeirri skoðun. 1991 að hlusta á Jón og Gulla í útvarpinu að tala við Jóhannes á fóðurbílnum, okkur bara vöknar um augun við að hugsa um þetta.“

Stefna þeirra er að gefa út þátt hið minnsta á tveggja vikna fresti – af kurteisi við hlustendur. Á vefsíðunni elzt.is má nálgast alla þættina og einnig á iTunes og öllum þessum forritum, hvað þau öll heita.

stefanthor@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*, 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*, Máté Dalmay *mate@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*

25%
afsláttur

Sothys

Dásamleg nærandi og mýkjandi krem og serum sem styrkja og yngja. **Afsláttur af allri línunni**.

20%
afsláttur

Alessandro

Ást er yfirskriftin hjá Alessandro, ekki láta þessa fallegu liti framhjá þér fara! Þú færð silkimjúkar hendur með ManiQURE Rose handáburðinum. **Afsláttur af allri línunni**.

30%
afsláttur

Snyrtitöskur

Fallegar snyrti- og farðatöskur í ýmsum stærðum og litum. **Afsláttur af allri línunni**.

20%
afsláttur

BronzExpress

Nú er tími fyrir fallega brúnku! BronzExpress gefur þér fallegan lit sem endist.

25%
afsláttur

OMG maskar

OMG maskarnir eru hið fullkomna dekur! Nærandi og hreinsandi maskar sem nostra við húðina. **Afsláttur af allri línunni**.

15%
afsláttur

Wet Brush

Mest seldi flækjuburstinn í Bandaríkjunum! Wet Brush burstinn er ótrúlega sveigjanlegur og lagar sig að þínu hári. Kemur í mörgum litum og tegundum. **Afsláttur af allri línunni**.

Tryggðu þér þínar eftirlætisvörur á enn betra verði. Tilboðin gilda í öllum verslunum Lyfju og í netverslun okkar á lyfja.is

Taktu dekurtjútt í verslunum Lyfju

Tilboðsdagar 1.–11. mars.

lyfja.is

LYFJA
– Lifið heil

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**

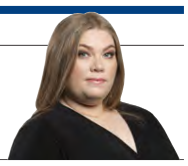
Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

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

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

BAKÞANKAR

Maríu Bjarnadóttur



Ofbeldið með morgunkaffinu

Hið mikla og greiða aðgengi að niðurstöðum íslenskra dómstóla er að mörgu leyti til fyrirmyndar. Það sama á við um fyrirkomulagið með birtingu á heimasíðu dómstólanna, sem er til þess fallið að styðja við gagnsæi í dómaframkvæmd og getur þannig haft jákvæð áhrif á íslenska lagaframkvæmd.

Einhverjir íslenskir dómstólar hafa þó metið það svo að sum mál séu þess eðlis að þau eigi ekki erindi við almenning og fjölmiðla með birtingu á netinu. Málin séu viðkvæm og opinber birting geti valdið hlutaðeigandi og fjölskyldum þeirra sársauka. Nú væri einboðið að ætla að hér væri um að ræða mál er varða kynferðislegt ofbeldi gegn börnum. Oft, ekki síst þegar um er að ræða brot sem eiga sér stað í minni bæjarfélögum, er nafnleynd á dómsskjölum ekki nafnleynd í raun.

En það eru ekki kynferðisbrot gegn börnum sem um ræðir. Það eru mál sem varða vændiskaup. Aðstandendur þeirra sem kaupa sér vændi þurfa þannig ekki að eiga á hættu að lesa í smáatriðum um málsatvik á heimasíðu dómstóla eða í fjölmiðlum, nokkuð sem aðstandendur barna sem verða fyrir kynferðisofbeldi geta ekki búist við. Lýsingar af ofbeldinu eru fyrirsagnir og dálkar fjölmiðla og dreifingarefni á netinu. Hvernig bætir það stöðu þessara barna að við getum lesið um ofbeldið sem þau voru beitt í smáatriðum yfir morgunkaffinu?

Dómstólar geta vel sett reglur um birtingu dóma og úrskurða í málum sem varða kynferðisbrot gegn börnum án þess að það komi niður á gagnsæi í dómaframkvæmd eða lýðræðislegu aðhaldshlutverki fjölmiðla. Það er tímabært að ganga í það mál.

CHIRO UNIVERSE

Aukahlutur á mynd: Gafl.

FERMINGARTILBOÐ

HEILSURÚM FYRIR UNGT, VAXANDI FÓLK

STÆRÐ	FULLT VERÐ M/CLASSIC BOTNI	FERMINGARTILBOÐ	AFBORGUN Á MÁNUÐI*
90X200	79.900 KR.	63.920 KR.	5.918 KR.
100X200	89.900 KR.	71.920 KR.	6.608 KR.
120X200	99.900 KR.	79.920 KR.	7.298 KR.
140X200	114.900 KR.	91.920 KR.	8.333 KR.

* Miðað við vaxtalausar kreditkortagreiðslur í 12 mánuði, með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjaldi pr. afborgun

- Fimmsvæðaskipt pokagormakerfi.
- Heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning.
- Vandaðar kantstyrkingar.
- Slitsterkt og mjúkt áklæði.
- Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á botni.

SERTA OPERA

Aukahlutur á mynd: Gafl.

Serta STÆRSTI DÝNUFRAMLEIÐANDI VERALDAR

FERMINGARTILBOÐ

HEILSURÚM FYRIR UNGT, VAXANDI FÓLK

STÆRÐ	FULLT VERÐ M/CLASSIC BOTNI	FERMINGARTILBOÐ	AFBORGUN Á MÁNUÐI*
120X200	121.000 KR.	96.800 KR.	8.754 KR.
140X200	135.000 KR.	108.000 KR.	9.720 KR.

* Miðað við vaxtalausar kreditkortagreiðslur í 12 mánuði, með 3,5% lántökugjaldi og 405 kr. greiðslugjaldi pr. afborgun

- Sjólaga heilsu- og hægindahluti tryggir réttan stuðning við mjóbak.
- Vandað fimmsvæðaskipt pokagormakerfi. Minni hreyfing, betri aðlögun.
- Slitsterkt og mjúkt bómullaráklæði sem andar vel.
- Steyptar kantstyrkingar.

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

Betra BAK

Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.