



Svava S. Steinarsdóttir, heilbrigðisfulltrúi hjá Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur, segir að þegar svifryk sé eins mikið og verið hafi í Reykjavík fyrir helgi sé ástandið orðið alvarlegt. Agnir geti komist í blóðið og aukið líkur á blóðtöppum og jafnvel hjartaáföllum. „Mengunin sem við sjáum núna er aðallega í nágrenni við stofnbrautir en ekki við íbúagötur.“ FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Gefur Rússum frest út daginn

**BRETLAND** Theresa May, forsætisráðherra Bretlands, gefur Rússum frest til loka dagsins í dag til að skýra hví rússneskt taugaeitur hafi verið notað á breskri grund. Rússar líkja viðbrögðunum við sirkus. —jóe / sjá síðu 8

## Umboðsmaður áhyggjufullur

**STJÓRNSÝSLA** Tryggvi Gunnarsson, umboðsmaður Alþingis, hefur áhyggjur af aðgengi venjulegs fólks að dómstólum vegna mikils kostnaðar. Hann boðar skýrslu um upplýsingagjöf stjórnvalda sem bregðist seint við óskum. —áa / sjá síðu 4

# Þeir viðkvæmustu séu ekki fangar svifryksins

Það þarf að takmarka umferð þegar svifryksmengun er mikil, segir umhverfisráðherra. Líka þurfi að rykbinda og hreinsa götur betur. Frumvarp samgöngu- og auðlindaráðherra gerir ráð fyrir að leggja megi gjald á nagladekk og að götum sé lokað.

**UMHVERFISMÁL** „Það má ekki verða þannig að þeir sem eru viðkvæmastir fyrir svifryki verði eins konar fangar mengunarinnar. Að einu aðgerðirnar sem við grípum til þegar svifryksmengunin er mikil sé að segja þeim að halda sig innandyra,“ segir Guðmundur Ingi Guðbrandsson, umhverfis- og auðlindaráðherra.

Sex daga á þessu ári hefur svifryksmengun farið upp fyrir sólarhringsheilsuörk í Reykjavík. Í fyrra gerðist það í 17 daga.

Guðmundur Ingi segir að eðlilegt

sé að horfa til úrræða eins og að takmarka umferð. „Ég vil að við getum snúið þessu við og rétt eins og það eru takmarkanir á umferð þegar veður er slæmt séu takmarkanir á umferð er mengun er mikil.“

Í drögum að frumvarpi Sigurðar Inga Jóhannssonar, samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra, til breytinga á umferðarlögum er heimild fyrir sveitarfélög til að leggja á allt að 20 þúsund króna gjald á bíla á nagladekkjum. Loka megi götum ef svifryksmengun mælist yfir mörkum.

Guðmundur Ingi bendir líka á að heilbrigðisnefndir sveitarfélaga eigi að gera aðgerðaráætlanir um skammtímaaðgerðir. Umhverfisstofnun vinni nú að leiðbeiningum um þetta í samræmi við áætlun um loftgæði. „Ég tel að ef við sjáum þessar breytingar verða núna alveg á næstunni séum við með fleiri úrræði í höndunum. En það sem er líka hægt að gripa til eru aðgerðir eins og að rykbinda eða að hreinsa göturnar betur. Það þarf að vera blanda,“ segir umhverfisráðherra. —jhh / sjá síðu 6

## Fréttablaðið í dag

**SKOÐUN** Eyþór Arnalds vill aðgerðir gegn svifryksmengun. **10**

**SPORT** Jón Axel verður fyrsti Íslendingurinn sem tekur þátt í March Madness. **12**

**TÍMAMÓT** Árið 1982 var fyrsta beina útsendingin frá enska boltanum. Leikurinn fór í framhengingu og útsendingin var þá rofin. **14**

**LÍFID** Alexander Sigurður er einn af fáum karlkyns förðunarfræðingum landsins. **38**

**PLÚS 2 SÉRBLÖÐ**  
● FÓLK  
● HEILSURÆKT

\*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



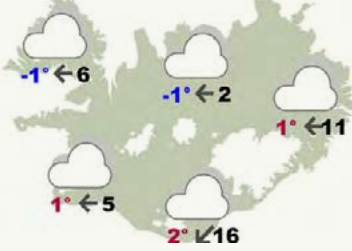
# UPP MED SOKKANA

Pantaðu þitt par í vefverslun okkar á [mottumars.is](http://mottumars.is)



MOTTUMARS

## Veður



Bjart veður um landið vestan- og norðanvert, en skýjað og dálítill el suðaustan- og austanlands. Allvíða frostlaust yfir daginn á Suður- og Vesturlandi, annars frost að 10 stigum, kaldast í innsveitum fyrir norðan. **SJÁ SIÐU 16**

## Stundarritstjóri hjólar í dómara

**DÓMSMÁL** Landsréttur hefur fellt úr gildi 1,5 milljónar málskostnaðartryggingu sem Héraðsdómur Reykjavíkur gerði Emmu Caroline Fernandez að setja að kröfu Hjálmaris Friðrikssonar og Stundarinnar.

Emma, sem er læknir, var 2016 í Ungverjalandi dæmd í fimm ára skilorðsbundið fangelsi fyrir að hafa byrjað skólasystur sinni svefnlyf og barið hana í höfuðið með hamri.

Árangurslaust fjárnám var gert hjá Emmu í upphafi árs. Mál hafa verið höfðuð gegn henni vegna vanskila. Því féllst héraðsdómari á kröfu Stundarinnar um málskostnaðartryggingu.



Jón Trausti Reynisson

Í úrskurði Landsréttar segir að þótt Emma sé líklega ekki borgunarmaður málskostnaðar, tapi hún málinu, þá myndi tryggingin takmarka stjórnarskrárvarinn rétt hennar til að fá lausn fyrir dómstólum. Var einnig vísað til dóms Mannréttindadómstóls Evrópu.

„Dómarrinn í málinu er Jón Finnbjörnsson, sem Stundin hefur fjallað ítrekað um, vegna þess að Sigríður Andersen dómsmálaráðherra ákvað að skipa hann dómara þótt hann væri metinn 30. hæfasti umsækjandi, langt frá þeim fimmtán hæfustu sem óháð dómnefnd valdi. Hann er eiginmaður fyrrverandi samstarfskonu dómsmálaráðherra til margra ára, sama ráðherra og skipaði hann með ólögmatum hætti,“ skrifar Jón Trausti Reynisson, ritstjóri Stundarinnar, á Facebook vegna málsins.

„Þetta er annað málið sem sami dómari dæmir gegn Stundinni á innan við ári, eftir að umræður höfust um skipun hans,“ bætir Jón við. – **joe**

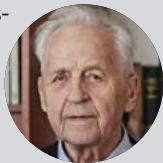
## Góðir dagar undir glerinu



Þeir stækka ört græðlingarnir hjá Þorvaldi Snorrasyni garðyrkjufræðingi og starfsfólkinu í Flóru í Hveragerði. „Það er góður vöxtur undir gleri er sólin skín eins og hún hefur gert síðustu daga,“ segir Þorvaldur sem, líkt og gróðurinn, hefur notið bliðunnar sem verið hefur. FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÓR

## Sverrir Hermannsson látinn

Sverrir Hermannsson, fyrrverandi alþingismaður og ráðherra, lést í gær, 88 ára að aldri. Sverrir var sonur Hermanns Hermannssonar og Salóme Rannveigar Gunnarsdóttur. Hann var stúdent frá MA og viðskiptafræðingur frá HÍ.



Sverrir sat á Alþingi 1971 til 1988 fyrir Sjálfstæðisflokkinn og Frjálslynda flokkinn 1998 til 2003. Hann var iðnaðarráðherra 1983 til 1985 og menntamálaráðherra 1985 til 1987. Sverrir var Landsbankastjóri 1988 til 1998.

Sverrir kvæntist Gretu Lind Kristjánsdóttur 1953. Hún lést 2009. Þau eignuðust fimm börn og eina fósturdóttur.

## Gylfi hringdi í Sólveigu en framtíð hans óráðin

Forseti ASÍ, Gylfi Arnbjörnsson, ræddi við nýjan formann Eflingar í gær eftir utanferð. Tekur ekki ábyrgð á túlkun á þögn hans eftir kjörið. Niðurstaðan sé flott fyrir Sólveigu Önnu. Enn sé óákveðið hvort hann sækist eftir endurkjöri.

**KJARAMÁL** „Þetta var hennar kosningasigur og ég vildi bara leyfa henni að eiga þessa viku,“ segir Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ, sem kveðst hafa hringt í Sólveigu Önnu Jónsdóttur, nýkjörinn formann Eflingar stéttarfélag, og óskað henni til hamingju með sigurinn. Gylfi hefur ekki tekið ákvörðun um hvort hann gefi kost á sér til endurkjörs á Alþýðusambandsþingi í haust.

Nokkuð hefur verið fjallað um þögn Gylfa og fráfarandi formanns, Sigurðar Bessasonar, í garð Sólveigar eftir sigur hennar á miðvikudag. Sólveig staðfesti við Fréttablaðið.is að hvorugur hefði þá haft samband við hana eftir sigurinn, nokkuð sem henni þótti svolítið skrytið.

Gylfi kveðst í samtali við Fréttablaðið hafa verið staddur í Bandaríkjunum og því ekki gefið sér tíma til að setja sig í samband við Sólveigu Önnu, en segir mönnum frjálst að túlka að vild. „Ég ætla ekki að bera ábyrgð á því hvornig menn hafa lesið í þessa þögn.“

Gylfi segir sigur Sólveigar vissulega hafa verið glæsilegan og ljóst að verkefnið fram undan séu ærin.

„Ég fagna því að fólk komi til starfa á vettvangi hreyfingarinnar fullt af eldmóði. Það er mikilvægt fyrir hreyfinguna. Hér er kominn nýr forystumaður að taka við Eflingu, sem er okkar næststærsta félag og þetta er flott niðurstaða fyrir hana.“

Bandalag tveggja stærstu stéttarféлага ASÍ, VR og Eflingar, í félagi við Framsýn á Húsavík og Verkalýðsfélag Akraness þýðir að félögin eru samanlagt með ríflega 53 prósent félagsmanna í ASÍ. Forystu-



„Ég fagna því að fólk komi til starfa á vettvangi hreyfingarinnar fullt af eldmóði,“ segir Gylfi Arnbjörnsson. Sigur Sólveigar Önnu Jónsdóttur sé glæstur.

menn þessara félaga hafa þegar rætt saman og stillt saman strengi sína en þeir hafa undanfarin ár eldað grátt silfur við Gylfa Arnbjörnsson og forystu ASÍ.

Kjör Sólveigar Önnu gæti því hafa verið síðasta þúlið í að breytingar kunni að vera í farvatninu í forystu ASÍ á Alþýðusambandsþingi í haust. Ragnar Þór Ingólfsson, formaður VR, hafði lýst því yfir fyrir kosningarnar í Eflingu að ef Sólveig næði kjöri yrði Gylfa ekki stætt lengur sem forseta ASÍ.

Vilhjálmur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness, fagnaði

því í pistli á heimasíðu félagsins að nú hefði nýr meirihluti náð yfirhöndinni innan ASÍ.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins innan úr verkalýðshreyfingunni lita margir svo á að Gylfi sjái sæng sína upp reidda innan ASÍ. Gylfi kveðst enga ákvörðun hafa tekið um framtíð sína sem forseta.

„Ég hef ekki tekið neina ákvörðun um það. Ég er alveg hætta að hafa úthald í að tjá mig um það þegar Ragnar Þór Ingólfsson finnur sér tilefni til að hafa skoðun á mér. Ég ætla ekki að elta ólar við það.“

mikael@frettabladid.is

Hefur þú prófað Nicorette  
**Cooldrops**  
munnsogstöflurnar?

Draga úr nikótínþörf og fráhrarfseinkennum

Hentar þeim sem vilja reykja minna eða hætta reykningum alveg

Tvöfalt mintulag, þ.e. bæði í töfluhúð og í töflukjarna



**nicorette**  
gerðu eitthvað magnað

Nicorette® Cooldrops munnsogstöflur (innihalda nikótín) eru notaðar við tobáksfíkn. Þær draga úr fráhrarfseinkennum vegna nikótíns og reykningabörf hjá reykningafólki 18 ára og eldra. Munnsogstafli er látin leysast upp í munni. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lýfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

IS/NIC/LUK-2018-02-3

**i** PERFORMANCE



Sheer  
Driving Pleasure



# FJÓRHJÓLADRIF. KNÚIÐ AF RAFMAGNI.

**BMW 225xe xDrive EXCLUSIVE, sjálfskiptur,  
plug-in hybrid. Verð: 5.350.000 kr.**

Aukabúnaður í EXCLUSIVE útgáfu: Sensatec leðuráklæði, LED aðalljós, rafdrifin framsæti, sjálfvirkur „Leggja í stæði“ búnaður, skyggðar rúður, HIFI 9 hátalara 205W hljómkarfi, lykillaust aðgengi, rafdrifinn afturhleri, snertilaus opnun/lokun á afturhlera, 17" álfelgur, állistar í kringum rúður og þakbogar.

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

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



# Þriðjungur sendiherra í íslensku utanríkisþjónustunni eru konur

**STJÓRNSÝSLA** „Af 37 starfandi sendiherrum eru aðeins þrjár fyrrverandi stjórnmalamenn“, segir Guðlaugur Þór Þórðarson utanríkisráðherra.

Að sögn Guðlaugs er fjarri lagi að um sé að ræða ráðstöfunarskúffu ráðherra eða að vilji ráðuneytisins standi til þess, eins og haft var eftir Guðmundi Steingrímssyni, fyrrverandi alþingismanni, í Fréttablaðinu 8. mars. Í frétt þá var víkið að þeim tilmælum Ríkisendurskoðunar til ráðuneytisins að íhuga að beita sér fyrir lagabreytingu til að aug-

lýsa megi sendiherrastöður og neikvæðum viðhorfum ráðuneytisins til þeirra tilmæla. „Það er hvergi gert okkur vitandi, nema þá í auglýsingaferli innan utanríkisþjónustu ríkjanna“, segir Guðlaugur.

Ráðherrann segir ráðuneytið hafa aukið gagnsæi, meðal annars með skýrara framgangsferli starfsmanna í utanríkisþjónustunni og með því að sendiherrar sem halda utan komi fyrir utanríkisráðgjafnefnd.

„Þá var staða rekstrarstjóra ráðuneytisins auglýst í fyrsta sinn og

hefur nú verið ráðið í þá stöðu,“ segir Guðlaugur.

Ráðherrann segir engan sendiherra hafa verið skipaðan í sinni ráðherratíð. Sendiherrum hafi fækkað um þrjá. „Svo er ánægjulegt að hlutfall kvensendiherra hefur aldrei verið hærra, eða 32 prósent.“

Af 37 sendiherrum voru 22 skipaðir á undanföllum áratug og helmingur þeirra á árunum 2014 til 2016. Í ráðuneytinu starfa 15 sendiherrar en 18 þeirra á sendiskrifstofum víða um heim. Fimm sendiherranna eru

**Af 37 starfandi sendiherrum eru aðeins þrjár fyrrverandi stjórnmalamenn.**

Guðlaugur Þór Þórðarson, utanríkisráðherra



í leyfi vegna starfa hjá alþjóðastofnunum og öðrum ráðuneytum.

Í umsögn utanríkisráðuneytisins við frumvarp um auglýsingaskýldu vegna lausra embætta sendiherra frá 2015 kemur fram að stærsti hluti sendiherraefnanna sé úr röðum reynslumeiri starfsmanna utanríkisþjónustunnar.

Þá hafi utanríkisþjónustan góða reynslu af því að leita út fyrir raðir utanríkisþjónustunnar eftir sendiherraefnum sem búa yfir sambærilegri þekkingu og reynslu. – að



Sjúklingur fær gífs á bráðamóttöku Landspítalans. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Fimm dagar á bráðamóttöku

**HEILBRIGÐISMÁL** Dæmi eru um að sjúklingar hafi þurft að bíða í allt að fimm sólarhringa á bráðamóttöku eftir viðeigandi legurými á almennri deild. Vegna skorts á hjúkrunarfræðingum voru 35 rými lokað á spítalanum og nýlega þurfti að loka tveimur gjörgæslurýmum af sömu ástæðum. Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra kynnti grafalvarlega stöðu gjörgæsludeildarinnar á fundi ríkisstjórnarinnar í lok síðustu viku.

Auk erfiðleika vegna skorts á hjúkrunarfræðingum hefur Landspítalinn bent á aukið álag vegna fjölgunar ferðamanna en á síðasta ári voru 17 prósent legudaga á gjörgæslu vegna ferðamanna. – jhh

## Seldu þriðjungs hlut í Völku

**VIÐSKIPTI** Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins og framtakssjóðurinn Frumtak hafa selt 37 prósent hlut sinn í háæknifyrirtækinu Völku ehf.

Í tilkynningu segir að Valka sé leiðandi á heimsvísu í þróun og sölu á tækni fyrir sjávarútveg. Fyrirtækið var stofnað árið 2003 í bílskúr Helga Hjálmarssonar, framkvæmdastjóra Völlu. Hjá því starfa nú um sextíu manns og viðskiptavinir eru víða um heim.

Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins gerðist hluthafi í Völku 2008 og Frumtaksi á árinu 2011. – jhh

# Umboðsmaður hefur áhyggjur af aðgengi fólks að dómstólum

Umboðsmaður Alþingis hefur áhyggjur af aðgengi venjulegs fólks að dómstólum vegna mikils kostnaðar. Hann segir mikilvægt að tilmælum sínum til stjórnvalda sé hlýtt. Hann hvetur frjáls félagasamtök til að láta meira í sér heyra og boðar skýrslu um upplýsingagjöf stjórnvalda sem bregðist illa og seint við óskum.

**STJÓRNSÝSLA** „Ég get endurtekið þær áhyggjur sem ég hef áður lýst, af aðgengi borgaranna hér á landi að dómstólunum,“ sagði Tryggvi Gunnarsson, umboðsmaður Alþingis, á opnum fundi með stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd í gær.

Fundurinn var haldinn vegna skýrslu umboðsmanns fyrir árið 2016 sem birt var haustið 2017 en vegna kosninga til Alþingis síðastliðið haust dróst fundur umboðsmanns um skýrsluna með stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd.

Í skýrslunni segir að grundvallarforsenda þess að úrræði borgaranna til að leita til umboðsmanns sé virkt, sé að stjórnvöld fylgi tilmælum umboðsmanns. Ítrekaði umboðsmaður þetta. Markmiðið með þessu úrræði sé að greiða götu borgara með einföldum hætti og án kostnaðar.

„Mér þykir miður að fólk hafi, til dæmis vegna mistaka sem við höfum lýst, þurft að fara í dómstól en það kostar það verulega fjármuni.“

Tryggvi lýsti því að málshöfðun væri ekki á hvers manns færi. „Því miður held ég að sá fjárhagslegri baggi sem af því leiðir og hinn fjárhagslegi þróskuldur sé meiri en svo, að það sé oft og tíðum ekki á færi venjulegra Íslendinga að fara þá leið.“

Á fundinum sagði Tryggvi að frjáls félagasamtök væru ekki nægilega dugleg að láta í sér heyra gagnvart stjórnvöldum. Hann vísaði bæði til félagasamtaka borgara sem mynduð eru um ákveðna hagsmuni og hópa en ekki síður félög atvinnurekenda.

„Mér er ekki grunlaust um að í síðara tilvikinu sé einhver hræðsla sem



Tryggi Gunnarsson, umboðsmaður Alþingis, segist stundum hafa fengið bágt fyrir störf sín hjá fyrirsvarsmönnum stofnana ríkisins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

hamlar og ég hef hvatt fyrirsvarsmenn þessara félaga til að ef þeir telji að einhverja hluta vegna sé ekki staðið rétt að hlutum þá eigi þeir að láta í sér heyra,“ sagði umboðsmaður og bætti við:

„Ég hef stundum fengið bágt fyrir það hjá fyrirsvarsmönnum stofnana

ríkisins en ég ítreka það að ég kysir að það væri meira um það að félagasamtök létu í sér heyra.“

Umboðsmaður sagði skýrslu væntanlega frá honum vegna frumkvæðisathugunar um upplýsingagjöf stjórnvalda. Þrátt fyrir nýlega endurskoðun upplýsingalaga virt-

**Svo er ekkert launungarmál að fjölmiðlafólk hefur verið afskaplega ósátt við aðgengi sitt að upplýsingum.**

Tryggvi Gunnarsson, umboðsmaður Alþingis

ust stjórnvöld bæði taka mjög lítið frumkvæði í að veita upplýsingar og bregðast illa við upplýsingabeidnum fyrir en tekið væri af skarið og upplýsingar veittar, að láta fyrst reyna á rétt borgaranna til upplýsinga hjá úrskurðarnefnd um upplýsingamál. Hann nefndi langan afgreiðslutíma hjá úrskurðarnefndinni og fór yfir óánægju fjölmiðla þar að lútandi.

„Svo er ekkert launungarmál að fjölmiðlafólk hefur verið afskaplega ósátt við aðgengi sitt að upplýsingum og möguleika til að fá gögn og við stöðuna á málum varðandi úrskurðarnefndina og þann tíma sem þessi mál taka,“ sagði Tryggvi og hvatti til þess að allir legðust á árar um að flýta málsmeðferð nefndarinnar.

adahlheidur@frettabladid.is



**Jeep**

ALLT SEM ÞÚ ÞARFT Í JEPPA

**COMPASS**

LITLI BRÓÐIR GRAND CHEROKEE

DÍSEL 2.0L 140 HÖ. EÐA 170 HÖ. 9 GÍRA SJÁLFSKIPTING ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF MEÐ 4 DRIFSTILLINGUM

Select-Terrain™ fjórhjóladrif með 4 drifstillingum, árekstravörn, akgreinaaðstoð, leður/tauklæði, hiti í stýri og framsætum, hraðastillir, snertiskjár, regnskynjari, LED ljós að framan og aftan, Bluetooth, leðurklætt aðgerðarstýri, varadekk í fullri stærð, 17" álfelgur o.fl. Einnig fánlegur með 170 hö. bensínvél, sjálfskiptur.

VERÐ FRÁ 5.890.000 KR.

# NÝLEGIR BÍLAR ENN Í ÁBYRGÐ

WWW.BILALAND.IS



NÚ ER RÉTTI TÍMINN TIL AÐ YNGJA UPP. BÍLALAND BYÐUR NÝLEGA BÍLA Á FRÁBÆRUM KJÖRUM!  
KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU ÞÉR EINN NÝLEGAN SEM ER ENN Í ÁBYRGÐ.



NISSAN Juke Acenta 2wd  
Nýskr. 07/16, ekinn 18 þ.km,  
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**2.790 þús. kr.**



HONDA CRV Lifestyle  
Nýskr. 01/16, ekinn 83 þ.km,  
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**3.490 þús. kr.**



HYUNDAI Tucson Comfort  
Nýskr. 06/16, ekinn 51 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**4.390 þús. kr.**



**KAUPAUKI**  
DRÁTTARBEISLI + SKOTTMOTTA  
FYLGIR NOKKRUM VÖLDUM KADJAR

RENAULT Kadjar Zen 4wd  
Nýskr. 04/17, ekinn 26 þ.km,  
dísil, beinskíptur.

VERÐ:  
**3.950 þús. kr.**



SUBARU Outback Premium  
Nýskr. 07/17, ekinn 20 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**5.290 þús. kr.**



RENAULT Zoe Intens  
Nýskr. 03/17, ekinn 21 þ.km,  
rafmagn, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**2.990 þús. kr.**



NISSAN X-Trail Acenta 2wd  
Nýskr. 02/17, ekinn 11 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**4.690 þús. kr.**



**KAUPAUKI**  
DRÁTTARBEISLI + SKOTTMOTTA  
FYLGIR NOKKRUM VÖLDUM BMW X1

BMW X1 Xdrive18d  
Nýskr. 04/17, ekinn 29 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**4.990 þús. kr.**



SUBARU Forester Premium  
Nýskr. 02/17, ekinn 48 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**4.490 þús. kr.**



NISSAN Pulsar Acenta  
Nýskr. 02/16, ekinn 24 þ.km,  
dísil, beinskíptur.

VERÐ:  
**2.490 þús. kr.**



ISUZU D-Max LUX  
Nýskr. 05/17, ekinn 5 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**6.290 þús. kr.**



HYUNDAI I20 Premium  
Nýskr. 01/17, ekinn 17 þ.km,  
bensín, beinskíptur.

VERÐ:  
**2.290 þús. kr.**



DACIA Duster 4x4  
Nýskr. 01/17, ekinn 24 þ.km,  
dísil, beinskíptur.

VERÐ:  
**2.890 þús. kr.**



KIA Sportage EX  
Nýskr. 03/17, ekinn 48 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:  
**4.690 þús. kr.**

Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík og Hyundai notaðir bílar - Kaupúni 1 - 210 Garðabæ  
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is  
www.bilaland.is

Opið frá kl. 9-18 og  
á laugardögum frá kl. 12-16.

www.facebook.com/bilaland.is

**bilaland**



### VW Tiguan R-Line

2.0 TDI

2015

Ekinn **43.000****4.250.000** KR

A



4x4

Raf / Bensín   
 Ekinn þús. km.   
 Myndir á vef   
 Dísil   
 Fjór hjóladrif   
 Metan & bensín   
 Sjálfskiptur   
 Beinskíptur   
 Rafmagnsbíll 

## Nokkrir góðir með netta reynslu

Fleiri bílar og myndir á netinu: [hnb.is](http://hnb.is)



### VW Tiguan Track&Sport 2.0 TDI

2012 **2.590.000** KR

93



A



4x4



### Mitsubishi Outlander 4x4 Intense

2015 **2.940.000** KR

91



A



4x4



### Skoda Yeti Ambition 2.0 TDI

2011 **1.450.000** KR

142



H



4x4



### Audi Q5 Quattro 2.0 TDI

2014 **5.590.000** KR

36



A



4x4



### VW Golf Variant Alltrack 4Motion

2016 **4.690.000** KR

22



A



4x4



### Skoda Octavia Combi Ambiente 2.0 TDI

2013 **2.240.000** KR

96



A



4x4

## NOTAÐIR HEKLA BÍLAR

Klettháls 13 · [hnb.is](http://hnb.is) · 590 5040

Volkswagen



SKODA



MITSUBISHI MOTORS

## Skálað fyrir stjórninni



Ný ríkisstjórn tók formlega við í Þýskalandi í gær þegar stjórnarsáttmáli Kristilegra demókrata og Sócialdemókrata var undirritaður. Eftir að leiðtogar fylkinganna höfðu krotað undir var boðið upp á pylsur og vín. Angela Merkel verður kanslari fjórða kjörtímabilið í röð og hefur ástæðu til að fagna. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

# Varhugavert að fara út að skokka á verstu dögum

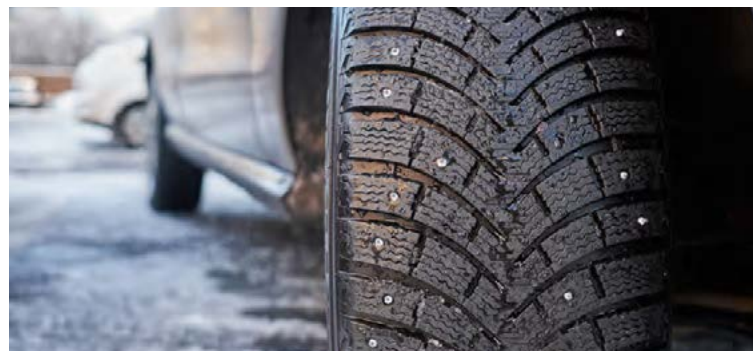
Sex daga í ár hefur svifryk í Reykjavík farið yfir sólarhringsheilsuþörf. Svifrykið getur aukið líkur á blóðþöppum og hjartaáföllum. Lagasetningu þarf til að hægt sé að draga úr umferð. Unnið er að breytingum á umferðarlögum.

**UMHVERFISMÁL** Sex daga í ár hefur svifrykið í Reykjavík farið yfir sólarhringsheilsuþörf. Allt árið í fyrra voru það sautján dagar þar sem svifrykið fór yfir mörkin.

Svava S. Steinarsdóttir, heilbrigðisfulltrúi hjá Heilbrigðiseftirliti Reykjavíkur, segir að til skamms tíma hafi þetta ekki verið á þá sem eru við góða heilsu. En þegar svifrykið er komið yfir 300 mikrógrömm á rúmmetra, eins og var fyrir helgi, sé ástandið orðið alvarlegt. Þá geti jafnvel heilbriggt fólk farið að finna fyrir óþægindum.

„Þá sérstaklega þegar þú ert að reyna á þig, til dæmis þegar þú ert að skokka. Þá tekurðu inn meira súrefni og þá getur fólk sem er hraust farið að finna ertingu í öndunarferum,“ segir Svava. Þessar aðstæður hafi þó meiri áhrif á þá sem eru veikir fyrir, með astma eða lungnasjúkdóma, hjarta- og æðasjúkdóma. Þessar agnir geta komist inn í blóðið og rannsóknir benda til að svifrykið geti þá aukið líkur á blóðþöppum og jafnvel hjartaáföllum.

Svava segir að gerðar hafi verið rannsóknir á samsetningu svifryks í Reykjavík. Þær sýni að helmingurinn af svifrykinu sé malbiksgagnir. „Öll umferð slitir yfirborði vega, en nagladekkinn slíta malbikinu mun meira og eru þar áhrifavaldur,“ segir



Ráðgert er að sveitarfélög geti tekið gjald vegna nagla. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Svava, en bendir líka á að í rykinu er sót, sem kemur mest frá dísilbifreiðum og frá útblæstri bifreiða yfirleitt. „Síðan eru slitnir bremsuborðar, hjólborðar og annað slíkt, salt og jarðvegsefni. Það hefur verið hálfuvarið í vetur og það efni er á götunum auk niðurbrotins malbiks,“ segir Svava. Þegar lyngt er og búið að vera lengi þurr þylrar umferðin upp rykinu. „Mengunin sem við sjáum núna er aðallega í nágrenni við stofnbrautir en ekki við íbúagötur þar sem umferðin er minni.“

Svava segir að til þess að vinna gegn svifryksmengun þurfi að draga úr umferð. Fyrir því skortir lagaheimild, en til umsagnar í samgönguráðuneytinu eru drög að frum-

varpi um breytingar á umferðarlögum þar sem á að veita heimild til slíks. Í því myndi felast meðal annars heimild fyrir sveitarfélögum til gjaldtöku á nagladekkjum og til að draga úr umferð á tilteknum stöðum á tilteknum tímum.

Svava bendir á til viðbótar að hægt væri að draga úr hámarks hraða, en þeirri aðferð hafi verið beitt erlendis. Önnur leið sé að draga úr umferðarmagni. „Sumar borgir hafa til dæmis haft það þannig að einhverja ákveðna daga mega bara keyra bílar sem eru með oddatölur aftast í bílnúmerinu,“ segir Svava. Enn ein leiðin væri að setja takmarkanir á þunga bifreiða, því þyngri bifreiðir þylra upp meira ryki. [jonhakon@365.is](mailto:jonhakon@365.is)



# Þú afgreiðir framtalið þitt á aðeins **fimm** mínútum

## Skilafresti lýkur 13. mars

Á Íslandi sparar rafræna tæknibyltingin framteljendum mikinn tíma frá því sem áður var. Nú geta fjölmargir yfirfarið skattframtalið sitt á örfáum mínútum. Framtalið þitt er tilbúið og aðgengilegt á skattur.is með rafrænum skilríkjum eða veflykli RSK með innsendum upplýsingum frá launagreiðendum, fjármálastofnunum og fleirum.

Aðstoð verður veitt í síma 442-1414 alla virka daga frá kl. 9:00-15:30. Afgreiðslur eru opnar á sama tíma.

Auk þess verða afgreiðslur RSK á Laugavegi og á Akureyri opnar til kl. 18:00 mánudaginn 12. mars, þriðjudaginn 13. mars og föstudaginn 16. mars.

Framtalsaðstoð er einnig veitt í síma á sama tíma.

**Þú einfaldlega...**

**...opnar framtalið**

**...ferð yfir allar upplýsingar**

**...breytir ef ástæða er til**

**...staðfestir**

# Skripal-leik Rússa og Breta fram haldið

Forsætisráðherra Bretlands tilkynnti þinginu í gær að annaðhvort stæðu Rússar að baki morðtilraun á fyrrverandi njósnara eða að þeir hefðu látið stórhættulegt taugaeitur af hendi. Rússar láta sér fátt um finnast og kalla uppákomuna sirkus.

**BRETLAND** Eitrið sem notað var til að reyna að ráða Sergei Skripal, rússneskan njósnara á eftirlaunum, og dóttur hans af dögum kom frá Rússlandi. Þetta tilkynnti Theresa May, forsætisráðherra Bretlands, í ræðu á breska þinginu í gær. Talið er að málið geti reynt á þolmörk sambands Breta og Rússa.

Umræddur Skripal og dóttir hans fundust meðvitundarlaus á bekk í Salisbury þann 4. mars síðastliðinn. Þau voru flutt á sjúkrahús en rannsóknir leiddu í ljós að þau höfðu komist í tæri við taugaeitur. Efnið sem var notað er úr hópi svokallaðra „novichok“-efna en þau voru þróuð af Sovétmönnum á áttunda og níunda áratugnum.

„Annaðhvort var þetta bein aðgerð Rússa á breskri grund eða rússnesk stjórnvöld hafa misst stórhættulegt taugaeitur í hendur annarra,“ sagði May í ræðu sinni.

Hún sagði enn fremur að utanríkisráðuneytið hefði verið í sambandi við stjórnvöld í Moskvu út af málinu. Kreml hefði til dagsloka í dag til að senda frá sér „trúverðugt svar“, ella myndu Bretar álykta að um ólöglega notkun valds á erlendri grund hefði verið að ræða. Muni ekkert svar liggja fyrir mun fulltrúadeild breska þingsins ræða málið á fundi á morgun.



**Komist til botns í málinu. Síðan getum við rætt það.**

Vladímír Pútín, forseti Rússlands



Skripal, sem er fæddur árið 1951, starfaði sem njósnari Rússa frá 1990 til ársins 2004. Þá var hann handtekinn af rússneskum öryggis-yfirvöldum þar sem hann stundaði einnig gagnnjósnir fyrir Breta. Hann var sakfelldur fyrir landráð en síðar framseldur til Bretlands í skiptum fyrir rússneska njósnara sem handtekinn höfðu verið af Bretum og Bandaríkjamönnum. Bæði Skripal



Þjóðaröryggisráð Breta fundaði í gær vegna málsins. Hér sést Theresa May forsætisráðherra ihugul að fundinum loknum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

og dóttir hans eru á batavegi og sömu sögu er að segja af lögreglumanni sem hlúði að þeim í Salisbury.

Hingað til hafa stjórnvöld í Moskvu látið kröfur Breta sem vind um eyrun þjóta. Vladímír Pútín, forseti Rússlands, var til að mynda spúrður um hver aðild Rússa að málinu væru. Pútín svaraði spurningunni á þann veg að Bretar þyrftu að „komast til botns í málinu“. Aðeins þá væri hægt að ræða málið.

Maria Zakharova, talsmaður rússneska utanríkisráðuneytisins, bætti um betur að ræðu May lokinni en að hennar mati var um að ræða „sirkus-sýningu í fulltrúadeild breska þingsins“.

Það hefur löngum andað köldu milli ríkjanna tveggja og ekki er talið líklegt að atvikið verði þess valdandi að samskiptin batni. Undanfarna viku hafa ráðamenn sent pillur milli landa. Boris Johnson, utanríkisráðherra Breta, líkti málinu við mál Alexanders Litvinenko en Breta hefur lengi grunað Rússa um að vera á bak við morðið á honum. Fyrirnefnd Zakharova sakaði Breta þá um að nota harmleikinn sem áróðursefni gegn Rússum.

„Hvernig getur maður sem fer með stjórn utanríkismála sent slíkar yfirlýsingar frá sér?“ spurði Zakharova. [joli@frettabladid.is](mailto:joli@frettabladid.is)

## LEIKUM OKKUR MEÐ MENNINGARARFINN



### Námsstefna um leikjavæðingu náttúru- og menningararfs

Borgarbókasafnið | Menningarhús Gerðubergi  
Föstudaginn 16. mars 2018, kl. 9:30–16:00

Þar sem námsstefnan er hluti af CINE-verkefninu sem nýtur styrks úr Norðurslóðaáætlun ESB fer hún að mestu fram á ensku.

#### Aðalfyrirlesari



**The Future of Playing with the Past:  
New Opportunities in Interpreting Cultural Heritage**

**Ed Rodley**

Stjórnandi á sviði miðlunar við Peabody Essex safnið í BNA og fyrrum sýningarhönnuður og -stjóri hjá Tæknisafninu í Boston.

**Ekkert þáttökugjald. Skráning og dagskrá á  
[lets-play-with-heritage.eventbrite.com](http://lets-play-with-heritage.eventbrite.com)**

Skipuleggjendur og styrktaraðilar:



## Náttúruleg vörn gegn óþægindum á kynfærasvæði

Rosonia og Liljonia frá Florealis byggja á vísindalegum grunni og hafa viðurkennda virkni gegn kláða, sviða og bólgum á ytra kynfærasvæði og í leggöngum.

Rosonia og Liljonia má nota saman ef einkenni eru bæði á ytri og innri kynfærum.

Sjá meira á [florealis.com](http://florealis.com)



### Liljonia

Hylki í leggöng



### Rosonia

Fröða fyrir ytri kynfæri





Björgunarmið leitaði að fólki sem hefði komist lífs af í braki vélarinnar eftir að eldur í því hafði verið slökktur. 22 fundust á lífi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

# Ósammála um orsök flugslyss

Mannleg mistök urðu þess valdandi að flugvél hrapaði í Katmandú í gær. Óvíst er hver gerði þau.

**NEPAL** Minnst 49 létust og 22 liggja sárir eftir að flugvél brotlenti á flugvælinum í Katmandú í gær. Flugfélaginu og yfirvöldum ber ekki saman um orsök slyssins.

Vélin, sem gerð var út af bangladesska flugfélaginu US-Bangla, var á leið frá Dakka, höfuðborg Bangladess, til Katmandú. Um Bombardier Q400 vél var að ræða. Slíkar vélar eru Íslendingum að góðu kunnar enda í notkun hjá Air Iceland Connect.

Að sögn flugfélagsins var flugumferðarstjórum í Nepal um að kenna en flugvélin kom til landingar úr

rangri stefnu. Upptökur af samskiptum milli flugmanna og flugturnsins benda til þess að einhver misskilningur hafi átt sér stað.

„Vélin fékk leyfi til að lenda á suðurenda brautarinnar en hún lenti á norðurenda hennar,“ segir Sanjiv Gautam, yfirmaður nepalska flugumferðareftirlitsins. Forráðamenn félagsins segja aftur á móti að flugmennirnir hafi fengið fyrirmæli um að koma inn úr norðri.

Forsætisráðherra Nepal, KP Sharma Oli, hefur fyrirskipað opinbera rannsókn á slysinu. – **jóe**



## Snjallræði Ársfundur Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands

Fimmtudaginn 15. mars 2018, Hilton Reykjavík Nordica  
Dagskrá hefst 8.30

Húsið opnar kl. 8.00 með morgunverði og ljúfum tónum  
Skráðu þig núna á [www.nmi.is/arsfundur](http://www.nmi.is/arsfundur)

Á að kveða niður mygludrauginn? 22 konur frá 21 landi  
Ratsjá Austurlands Malbik og nagladekk  
Platome - Í blóð borið Ný rannsóknarverkefni í jarðhita  
Genís – frumkvöðull fer að heiman Frumgerðin er forsendan  
Alda Karen Birtingamyndir mengunar Eru hvalir gáfaðir?  
Frá lúpínu til lífhagkerfis Umhverfissvænni álframleiðsla



Nýsköpunarmiðstöð  
Íslands

## FORD FIESTA ER FLOTTUR!

Ford Fiesta hefur verið endurhannaður frá grunni með gjörbreyttum framenda, rennilegum framljósum og straumlínulaga línunum eftir öllum bílunum. Opnaðu dyrnar á Fiesta og þú heillast af vandaðri innréttingunni. Einkenni Ford Fiesta eru ríkulegur staðalbúnaður, frábærir aksturseginnleikar, fimm stjörnu öryggi, hagstætt verð og lágur rekstrarkostnaður.

FORD FIESTA FÆST Í FJÓRUM ÚTGÁFUM  
VERÐ FRÁ:

**2.250.000** KR.

Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford FIESTA



[ford.is](http://ford.is)



Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

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

## SKOÐUN

## Upplýsingastríð



Kjartan Hreinn Njálsson

kjartanh@frettabladid.is

**B**orgarastyrjöldin í Sýrlandi hefur geislað í sjö ár. Í mars 2011 var fjöldamótmælum, sem beindust gegn ríkjandi valdhöfum, svarað með ofbeldi og síðan þá hefur hörmungunum hvergi linn. Rúmlega hálf milljón manna liggur í valnum. Í kringum 85 prósent þeirra sem farist hafa í átökum stríðandi fylkinga eru óbreyttir borgarar. Helmingur allra Sýrlendinga hefur þurft að yfirgefa heimili sín.

Þeir glæpir sem framdir hafa verið af vígasveitum Assads Sýrlandsforseta eru svívirða. Efnavopnum og klasapringjum hefur verið beitt gegnum borgurum. Skólar, leikskólar og spítalar hafa verið jafnaðir við jörðu, og í þeim umsáturshernaði sem stríðandi fylkingar hafa stundað undanfarin misseri hefur vel ferð íbúa verið hervædd og misnotuð.

Hörmungarnar, mannfyrirlitningin og sú algjöra vanvirða sem grundvallarmannréttindum hefur verið sýnd í átökunum er án fordæma. Þessa mannfyrirlitningu má finna víða í tengslum við átökin í Sýrlandi. Hana er að finna á vígvellinum, þar sem óbreyttir borgarar, lífsnauðsynlegir innviðir og jafnvel sjálfbodaliðar hjálparveita eru skotmörk vígamanna, en einnig í viðbrögðum alþjóðasamfélagsins sem hefur brugðist í hvívetna. Sagnfræðinga framtíðarinnar biður það verðuga verkefni að rýna í það hvernig okkur mistókst svo stórkostlega að koma Sýrlendingum til aðstoðar.

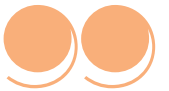
Það upplýsingastríð sem geisar um borgarastyrjöldina er síðan svívirða af öðrum toga. Áróðursvél rússneskra og sýrlenskra yfirvalda hefur sáð fræjum efasemda um flestallt sem viðkemur átökunum og ýtt undir þær með hjálp samsæriskeningasmiða og nettrölla. Tilraunir þessara einstaklinga og hópa hafa sannarlega borið árangur. Öll umræða um átökin í Sýrland er orðin þvæld og nánast óskiljanleg. Í þessari mannfjandsamlegu heimssýn er ekkert til sem heitir Staðreynd, aðeins áróður og sérhagsmunir. Jafnvel Mannréttindaskrifstofa Sameinuðu þjóðanna lýgur í átökum upplýsingastríðsins þar sem Hvítu hjálmarnir eru málaliðar Al-Kaída.

Þeir sem bera út boðskap rússneskra yfirvalda hafa stuðlað að enn frekara aðgerðaleysi. Almenníngur, sem sannarlega hefur burði til að krefjast aðgerða, hefur nú takmarkaðri aðgang að staðreyndum en áður.

Það er augljóslega margt sem við vitum ekki um átökin í Sýrlandi og eðlilegt er að ræða mismunandi hugmyndir og sjónarmið þegar tilurð og tilgangur þessara flóku, fjölþjóðlegu átaka er annars vegar. Hins vegar er það aðeins til þess fallið að gera illt verra að vilja „opna umræðuna“ með því að hefja hana á forsendum þeirra sem tala fyrir áframhaldandi mannvöngu og hörmungum.

Það var raunin í Safnahúsinu á dögunum þegar áhrifamikill bloggari, Vanessa Beeley, sem telur SP ljúga um átökin í Sýrlandi, var fengin til að halda erindi á fundi sem bar yfirskriftina „Er verið að segja okkur satt um stríðið í Sýrlandi?“.

Hálfri milljón mannlífa seinna, þegar forn og göfug þjóð mætir hörmungunum einangruð og einsöm, er þetta umræðan sem við erum hvött til að taka.



**Hörmungarnar, mannfyrirlitningin og sú algjöra vanvirða sem grundvallarmannréttindum hefur verið sýnd í átökunum er án fordæma.**

## Halldór



## Frá degi til dags

**Pirati eins og ég**  
Piratar hafa blásið í herlúðra. Þannig hefur stjórnuþlaðmaðurinn Atli Þór Fanndal verið ráðinn sem ráðgjafi og verður meðal annars einstökum framþjóðendum innan handar. Þá er kvikmyndaleikstjórinn Róbert Ingi Douglas orðinn kosningastjóri höfuðborgarsvæðisins. Hann er einna þekktastur fyrir bíomýndirnar Íslenski draumurinn, Maður eins og ég og heimildarmyndina Mjóddin. Næstu vikur mun mikið mæða á þessum kempum svo íslenskur draumur Pirata, sem eru eins og þeir eru, megi rætast.

**Að þroskast eða ekki ...**  
Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir festi sig rækilega í sessi sem formaður Viðreisnar á landsþingi flokksins um helgina. Þar varaði hún við Sjálfstæðisflokknum. Sá boðskapur hljómaði einkennilega í eyrum veitingamannsins Björns Inga Hrafnssonar sem er með næma pólitíska bragðlauka. „Magnað að heyra boðskap formanns Viðreisnar í dag þess efnis að Sjálfstæðisflokkurinn megi ekki komast til valda í Reykjavík eftir næstu kosningar. Þar til fyrir skemmstu var Þorgerður Katrín varaformaður og ráðherra þessa sama Sjálfstæðisflokks,“ skrifaði Björn Ingi á Facebook. Stjórn-málaskýrandinn Óssur Skarphéðinsson svaraði að bragði og sagði alla hafa rétt til að þroskast. [thorarinn@frettabladid.is](mailto:thorarinn@frettabladid.is)

## Vorhreinsun



Eypór Arnalds í 1. sæti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík

**N**ú þegar borgin kemur undan snjónum sést bággt ástand gatna og göngustíga vel. Viðhald hefur verið of lítið og sums staðar eru götur bókstaflega í molum. Það blasir við að í þessum efnum þarf önnur og breytt vinnubrögð. Þrátt fyrir að vindar blási hressilega er svifryk með mesta móti miðað við erlendar borgir. Uppruni svifryksins er að mestu leyti úr götum borgarinnar eða 49% úr malbiki. Næst á eftir kemur söt sem er 31% og á uppruna sinn að miklu leyti úr dísilknúnum farartækjum.

Svifryk þarf að stórminnka í borginni. Fara þarf í fyrirbyggjandi aðgerðir eins og kostur er. Við getum dregið úr svifryksmengun með því að leggja slitsterkara malbik á göturnar en nú er gert. Skoða þarf hvort unnt sé að draga enn frekar úr svifryki með því að steypa umferðarþyngstu göturnar. Jafnframt þarf Reykjavíkurborg að sópa götur og gangstéttir oftar og skola með vatni eftir þörfum. Svifryk endar inni í húsum fólks og lungum þess. Þessu þarf að breyta.

## Reykjavík getur gert betur

Annað mál sem er ekki síður mikilvægt er sorphirða og flokkun á sorpi. Hér getur Reykjavík gert betur. Við sjáum önnur sveitarfélög þar sem meiri metnaður er lagður í flokkun og sorphirðu. Höfuðborgin Reykjavík, langstærsta sveitarfélag landsins, á að sýna gott fordæmi og vera leiðandi í sorphirðu. Í öðrum sveitarfélögum hefur flokkun verið meiri á sorpi en í Reykjavík í mörg ár og þar af leiðandi minni urðun. Til að mynda á Akureyri. Þar munu þrjár af hverjum fjórum strætisvögnnum ganga fyrir metangasi sem annars gufaði upp af sorphaugunum til skaða fyrir andrúmsloftið.

Í Reykjavík gætu Strætó og Sorpa unnið betur saman og minnkað bæði uppgrufun metangass af sorphaugunum sem og losun dísilvéla strætó. Rafmagnsstrætisvagnar eru áhugaverð lausn en enn hefur enginn vagn komið til landsins. Allt eru þetta mál sem skipta okkur Reykvíkinga máli. Í vor gefst tækifæri til að breyta um stefnu í þessum málum. Gerum betur. Vilji er allt sem þarf.



**Skóða þarf hvort unnt sé að draga enn frekar úr svifryki með því að steypa umferðarþyngstu göturnar.**

## Erfðamál og dánarbússkipti

Við andlát þurfa aðstandendur að glíma við ýmis praktísk mál sem fylgja því að loka lífi ástvinar. Katla Þorsteinsdóttir lögræðingur fjallar um þessi mál á fræðslukvöldi Nýrrar dögunar þann 14. mars kl. 20.00 í safnaðarheimili Háteigskirkju.

Allir velkomnir.

**NÝ DÖGUN**  
Samtök um sorg og sorgarviðbrögð

[www.nydogun.is](http://www.nydogun.is) • [www.sorg.is](http://www.sorg.is) • [sorg@sorg.is](mailto:sorg@sorg.is)

# „Fiskeldi verði sterk og öflug atvinnugrein“



**Einar K. Guðfinnsson**  
formaður Landsambands fiskeldisstöðva

Jón Þór Ólason, formaður Stangveiðifélags Reykjavíkur og lögmaður, skrifar grein í Fréttablaðið 6. mars og svarar grein sem ég hafði ritað í sama blað. Greinarhöfundur hafnar því að unnt sé að stunda laxeldi í sjó í sátt við náttúruna. Þetta er skýr og afdráttarlaus skoðun og virðist fela í sér bann við atvinnurekstri sem þegar er hafinn, þar sem fjárfest hefur verið fyrir tugi milljarða, hundruð starfa orðið til og er orðinn burðarás í atvinnulífi byggðarlaga á landsbyggðinni, svo fátt eitt sé nefnt.

Meginforsenda greinarhöfundar er röng og því fellur málflutningur hans um sjálfan sig.

## Fiskeldi umfangsmeira en veiðar á villtum fiski

Hér á landi starfar fiskeldi samkvæmt mjög ströngum reglum sem byggjast á lagafyrirmælum og reglugerðum sem ætlað er að tryggja að hér megi byggja upp fiskeldi í góðri sátt við náttúruna. Fiskeldi er stundað um allan heim og er snar þáttur í fæðuframboði sem fer vaxandi með ári hverju. Þannig stefna stjórnvöld hvarvetna að því að auka fiskeldi sitt, jafnframt því

að setja strangar reglur um starfsemi. Nú er svo komið að í gegn um fiskeldi í heiminum verður til meiri fiskframleiðsla en sem nemur veiðum og vinnslu á villtum fiski. Á síðasta ári nam laxeldi eitt og sér um 2,5 milljónum tonna í heiminum.

## Fiskeldi á grundvelli varúðarsjónarmiða

Hér á landi höfum við byggt upp fiskeldi á grunn mikilla varúðarsjónarmiða. Árið 2004 var sett reglugerð sem bannaði í raun sjókvíaelði á laxi í nágrenni við helstu laxveiði-ár okkar. Þetta fyrirkomulag hefur sannað gildi sitt.

Til viðbótar við þetta hafa verið innleiddar strangar kröfur um búnað, sem sannað hafa gildi sitt í Noregi, þar sem búnaðurinn hefur verið í notkun um árabil. Sést það meðal annars á því að slyasleppingar á laxi eru nú brotabrot af því sem áður var.

Hér á landi er gert burðarþolsmat á fjörðum og hafsvæðum, sem felur í sér „mat á þoli fjarða eða afmarkaðra hafsvæða til að taka á móti auknu lífrænu álagi án þess að það hafi óæskileg áhrif á lífríkið og þannig að viðkomandi vatnshlot uppfylli umhverfismarkmið“, eins og segir í lögum um fiskeldi.

## Lítill áhrif á náttúrulega stofna

Í fyrrasumar gerði Hafrannsóknastofnun áhættumat vegna mögulegrar erfðablöndunar á milli eldislaxa og náttúrulegra laxastofna. Meginniðurstaða þess mats var að „líkanið gerir almennt ráð



**Það er ljóst að fiskeldi hér á landi er komið til að vera. Um fjögur þúsund íbúar munu hafa afkomu af fiskeldi og afleiddum störfum þegar það verður komið upp í þau 71 þúsund tonn sem áhættumat Hafrannsóknastofnunar gerir ráð fyrir.**

fyrir litlum áhrifum á náttúrulega stofna fyrir utan nokkrar ár“. Og í skýrslu stofnunarinnar er einmitt vakin athygli á því að vegna þess að sjókvíaelði getur eingöngu farið fram hér við land fjarri helstu laxveiðiám sé staðan að þessu leyti allt önnur en í ýmsum öðrum löndum þar sem eldisvæðin séu „oft í mikilli nálægð við helstu laxveiðiár“.

## „Lítill hluti strokulaxa nær að synda upp í ár til að hrygna“

Í sömu skýrslu segir einnig: „Það verður þó að hafa í huga að aðeins lítill hluti strokulaxa nær að synda upp í ár til að hrygna. Langflestir strokulaxar eiga í erfðeikum með að afla sér fæðu í villtri náttúru eða forðast afræningja. Afkomumöguleikar þeirra ráðast verulega af nálægð sleppistaðar við árósa og einnig af aldri við strok. Almennt má þó segja að langflestir stroku-



laxar hverfi í hafi og syndi aldrei upp í ár til að hrygna.“

## Vöktun við veiðiár

Til viðbótar við þetta hafa laxeldisfyrirtækin lagt til, að fram fari vöktun við laxveiðiár svo að koma megi í veg fyrir að eldislax valdi tjóni. Slíkt fyrirkomulag er þekkt til að mynda í Noregi og hefur gefist vel. Fram kom í máli Kevins Glover, prófessors við Björgvinjarháskóla í Noregi, á fundi Erfðanefndar landbúnaðarins nýverið að um þetta er gott samstarf á milli laxeldisfyrirtækjanna og laxveiðiaðilanna. Því verður ekki trúað að hið sama verði ekki uppi á teningnum hér, enda fara hagsmunirnir þarna augljóslega saman.

## Fiskeldi er komið til að vera

Það er ljóst að fiskeldi hér á landi er komið til að vera. Um fjögur þúsund íbúar munu hafa afkomu af

fiskeldi og afleiddum störfum þegar það verður komið upp í þau 71 þúsund tonn sem áhættumat Hafrannsóknastofnunar gerir ráð fyrir, eins og sést af skýrslu sem Byggðastofnun vann um byggðaleg áhrif fiskeldis og gefin var út 23. ágúst sl.

## Í sátt við náttúruna

Sannarlega þarf að standa vel að verki og vinna í góðri sátt við náttúruna, þar með talið villta laxastofna. Til þess stendur vilji laxeldismanna sem sammæltust um það með veiðirettareigendum og fulltrúum sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneytis og umhverfisráðuneytis, að „framtið fiskeldis skuli grundvallast á vísindalegum rannsóknum, eldistilraunum og vöktun í ám“. Og enn fremur: „mikilvægt sé að íslensku fiskeldi séu sköpuð bestu möguleg skilyrði til uppbyggingar og verði þannig sterk og öflug atvinnugrein.“

# KAROQ OPNAR ÞÉR NÝJAR LEIÐIR Í LÍFINU



ŠKODA



## NÝR ŠKODA KAROQ KEMUR SKEMMTILEGA Á ÓVART.

Hann er kominn til landsins og tilbúinn í ævintýrin með þér; nýr KAROQ – með snjallar lausnir og tækninýjungar sem gera aksturinn öruggari og skemmtilegri. Komdu og sjáðu nýjan ŠKODA KAROQ og endurnýjaðu tengslin við það sem drífur þig áfram í lífinu. Hlökkum til að sjá þig!

ŠKODA KAROQ frá:  
**3.890.000 kr.**



# Þegar við mætum inn í klefa bíður Steph Curry á Facetime

Jón Axel Guðmundsson og félagar komust í úrslitakeppni bandaríska háskólakörfuboltans um helgina. Um er að ræða einn stærsta íþróttaviðburð Bandaríkjanna fyrir utan Super Bowl. Um leið og sætið var í höfn vildi Steph Curry, sem lék um árabíl með skólanum, óska Jóni Axel og félögum til hamingju með sigurinn.

**KÖRFUBOLTI** Jón Axel Guðmundsson, bakvörðurinn frá Grindavík, verður á fimmtudaginn fyrsti alíslenski körfuboltamaðurinn sem tekur þátt í úrslitakeppni bandaríska háskólakörfuboltans, sem kölluð er Marsgeðveikin (e. March Madness). Jón Axel og félagar í Davidson Wildcats unnu síðustu fjóra leiki ársins og tryggðu sér um leið miða á stærsta svið bandaríska körfuboltans.

## Kominn á stóra sviðið

Eftir sigur í Washington í gær var haldið heim á leið með rútu, sjö og hálf tíma ferð. Þrátt fyrir það mætti Jón Axel í tíma snemma í gær.

„Eftir leikinn var bara farið beint upp í rútu og brunað af stað, þetta voru rúmlega sjö tímar og skólinn tók við í morgun. Við fáum svo fri á æfingu í dag en hittumst aftur á morgun og förum að skipuleggja næsta leik,“ segir Jón Axel sem segir að klappað hefði verið fyrir honum í tíma í morgun. Um er að ræða einn af stærstu íþróttaviðburðum Bandaríkjanna.

„Ég held að þetta sé næststærsti íþróttaviðburður Bandaríkjanna, Super Bowl er stærra en í mars snýst allt um þessa keppni.“

## Æskudraumur að rætast

Jón Axel er á öðru ári í Davidson-skólanum en einn af draumum hans var að fá að taka þátt í úrslitakeppninni á meðan á skólagöngu- unni stæði.

„Ég horfði oft á þessa keppni þegar ég var litill og dreymdi um að taka þátt og maður er að upplifa æskudrauminn. Þegar ég valdi Davidson var þetta meðal annars



Jón Axel ásamt liðsfélaga sínum þegar sigurinn og um leið sæti í úrslitakeppninni var í höfn. NORDICPHOTOS/GETTY

það sem ég horfði til, að komast í úrslitakeppnina, en að ná því á öðru ári er framar minum vonum. Svo er frábært fyrir elstu strákana í liðinu að fá að fara aftur.“

Jón Axel og félagar koma inn í keppnina með fjóra sigurleiki í röð á bakinu.

„Við vorum með þetta í okkar höndum og vorum fegnir að ráða eigin örlögum. Við erum á góðum skriði og vorum yfir allan leikinn í gær þótt þetta hefði verið fullt tæpt þarna undir lokin.“

## Curry skilaði kveðju

Mótherjinn í næsta leik er gríðarlega sterkur, Kentucky Wildcats, sem skilar yfirleitt nokkrum NBA-leikmönnum á ári hverju.

„Það verður skemmtileg upplifun að prófa sig gegn einum af bestu háskólunum, maður hefur séð þá fara langt ár eftir ár,“ segir Jón sem hræðist ekki Kentucky.

„Við förum í leikinn til að vinna hann, þá er allt opið. Það hefur sýnt sig ár eftir ár að það eru lið sem koma á óvart og fara langt og við ætlum okkur það.“

Jón Axel og félagar fengu strax kveðjur frá einni stærstu stjórn NBA-deildarinnar en Steph Curry lék um árabíl með skólanum.

„Við komum inn í búningaklefan og þá er þjálfarinn kominn á Facetime með Steph Curry. Hann var að fara á taugum þegar hann horfði á þetta heima en var þvilíkt sáttur með okkur,“ segir Jón Axel og bætir við: „Það sýnir hversu mikil fjölskyldustemming er í liðinu, hann er enn í góðu sambandi við þjálfarann þótt hann sé stjarna í NBA í dag.“

kristinnpall@frettabladid.is



Gylfi verður frá næstu vikunna eftir að hafa meiðst á hné um helgina.

## Hnémeiðsli að angra Gylfa

**FÓTBOLTI** Gylfi Þór Sigurðsson, leikmaður Everton og íslenska karlalandsliðsins, verður frá næstu vikunna eftir að hafa meiðst í leik Everton gegn Brighton um helgina. Gylfi meiðdist á 20. mínútu leiksins en harkaði það af sér og kláraði allar 90 mínúturnar í leiknum. Hann gekkst undir rannsóknir í London í gærkvöld en séu liðböndin sködduð gæti HM verið í hættu hjá þessum lykilmanni íslenska landsliðsins.

– kpt

## Tiger flýgur upp heimslistan

**GOLF** Tiger Woods náði sínum besta árangri í tæp fimm ár á PGA-mótaröðinni um helgina þegar hann lenti í 2. sæti á Valspar-mótinu í golfi. Var hann aðeins einu höggi frá því að kreista fram bráðabana en þurfti að horfa á eftir titlinum til breska kylfingsins Pauls Casey.

Er þetta besti árangur Tiger á mótaröðinni frá því í ágúst 2013 en með því tók hann stökk upp um 239 sæti á heimslistanum í golfi með því og er kominn í 149. sæti. Byrjaði Tiger árið í 656. sæti en hann bíður enn eftir 80. sigrinum á ferlinum á PGA-mótaröðinni en hann vantar þrjá sigra til að jafna met Sam Snead yfir flest mót unnin á mótaröðinni (82). – kpt



## Nýr Crafter. Sendibíll ársins 2017.

### Staðalbúnaður

- 270° opnun á afturhurðum
- Rennihurðir á báðum hliðum
- Hiti í afturrúðum
- Composition Media útvarp með 6.5" skjá
- Hliðarklæðningar
- Vatnsheldur krossviður á gólfi
- Comfort seat plus fyrir ökumann
- Skilrúm með glugga
- Hraðastillir
- Bakkmyndavél
- Aðgerðastýri
- 12V og 230V tengi
- Þokuljós að framan
- Loftkæling



### Alþjóðlegur sendibíll ársins 2017.

Nýr Volkswagen Crafter er hannaður með þarfir iðnaðarmanna að leiðarljósi. Fyrsti sendibíllinn með 8 þrepa sjálfskiptingu fyrir allar útgáfur. Crafter er betri en nokkurn tímann áður en hægt að velja um fjölda útfærslna á hleðslurými, farþegarymi og aðstoðarkerfi.

Sendibíll verð frá 5.970.000 kr. m/vsk

Pallbíll verð frá 5.610.000 kr. m/vsk



Atvinnubílar

Við látum framtíðina rætast.



PRÍÐJUDAGUR 13. MARS 2018

Heilsa



Kolbrún lætur íslenskt veðurfar ekki aftra sér og sinni fjölskyldu frá útivist. Þau elda oft utandyra og sofa í tjaldi um hávetur. MYND/STEFÁN

**ENZYMEDICA®**

Söluhæsta  
meltingarvaran í  
Bandaríkjunum



# Fyrsta skrefið er yfir þröskuldinn heima

Kolbrún Kristínardóttir barnasjúkrapjálfi gerði rannsókn á viðhorfum íslenskra og norskra foreldra til frítíma barna, samveru fjölskyldunnar og útiveru. Samkvæmt niðurstöðum lögðu íslensku foreldrarnir meiri áherslu á skipulagða íþróttaiðkun barna en þeir norsku á útivist og samveru úti í náttúrunni. ➔2

Sigríður Inga

Sigurðardóttir

sigriduringa@frettabladid.is



Kolbrún Kristinardóttir barna-sjúkraþjálfari hefur lengi haft áhuga á lýðheilsu, útivist og hreyfingu. Hún flutti til Noregs árið 2007 og lauk mastersprófi frá Háskólanum í Lillehammer. Þegar að því kom að velja lokaverkefni ákvað Kolbrún að skoða hvaða gildi og viðhorf íslenskir og norskir foreldrar hafa til frítíma barna, samveru fjölskyldunnar, náttúrustunda og útiveru.

„Niðurstöðurnar sýndu fram á að norskir foreldrar lögðu mikla áherslu á útivist og samverustundir úti í náttúrunni og lýstu jákvæðum áhrifum útiveru fyrir andlega- og líkamlega vellíðan barna sinna. Áhersla íslensku foreldranna var hins vegar meiri á heilsuuppeldi í gegnum skipulagða íþróttaiðkun,“ segir Kolbrún.

Hvað vakti áhuga þinn á þessu verkefni? „Eftir að ég flutti til Noregs tók ég eftir því að norskar fjölskyldur virðast verja meiri tíma saman utandyra en íslenskar fjölskyldur. Mig langaði að kanna hvers vegna útivist er rík í norskrum menningu en þar er t.d. svokallaður söndagstur, eða gönguferðir á sunnudegi, nauðsynlegur hluti af lífi margra fjölskyldna. Ég ákvað því að kanna hvort það væri mikill munur á þessum frændþjóðum í þessum efnum.“

Um eiginlega rannsókn er að ræða þar sem gögnum var safnað með hálfopnum viðtölum við foreldra í Hafnarfirði og Lillehammer. „Ég talaði við fimm fjölskyldur í hvoru landinu. Niðurstöður voru



„Við förum saman í gönguferðir og fjallgöngur, förum á gönguskiði jafnt sem svigskiði, allt eftir tíma og hvað hentar hverju sinni. Stundum förum við bara rétt út fyrir bæjarmörkin og eldum kvöldmat úti á primus,“ segir Kolbrún sem hefur alltaf stundað mikla útivist. Hún segir börnin sín von þessum lífsstíl.

túlkaðar út frá lýðheilsusjónarmiðum, kenningum um foreldra sem fyrirmyndir og kenningum um menningar- og samfélagsleg áhrif. Í raun speglast þær í hinum ýmsu viðjum samfélagsins, þar með töldum lögum, reglugerðum, skólanámskrám og tungumáli. Foreldrar í báðum löndum töldu að

útileikur barna væri hverfandi og að frjálsi radiusinn, ef svo má segja, í leiknum hefði minnkað,“ segir Kolbrún sem hefur haldið fyrirlestra um rannsóknina í íslenskum leik- og grunnskólum sem hafa vakið mikla athygli.

#### Foreldrar mikilvæg fyrirmynd

Að mati Kolbrúnar er mikilvægt að fjölskyldan fari út og njóti þess saman að vera í útivist. „Að foreldrar stundi virka samveru, t.d. útivist, með börnunum sínum hefur töluvert forspárgildi um hvort þau velji sér virkan lífsstíl síðar á lífsleiðinni. Útivist hefur ekki aðeins góð áhrif á líkamlega heilsu heldur einnig þá andlegu. Þegar komið er út undir bert loft talar fólk frekar saman og síminn fer í pásu. Við þurfum að vera saman, njóta og upplifa. Foreldrarnir eru mikilvægasta fyrirmynd barnanna og þau læra best það sem þau upplifa og eru þátttakendur í,“ segir hún.

Kolbrún telur að áhugi Íslendinga á útivist hafi almennt aukist mjög undanfarin ár en segir að það sé spurning um hvort fjölskyldan sé öll saman í útivist. „Það virðist vera sem fullorðnir stundi útivist, svo sem fjallgöngur, og taki þátt í keppnum á borð við Landvætti en börnin eru kannski of sjaldan með í útivistinni,“ segir hún.

Kolbrún vann einnig við sjúkraþjálfun barna í Noregi og var meðal annars með börn í ofþyngd í þjálfun. Hún segir að best árangurinn hafi náðst þegar fjölskyldan fór saman í göngutúra eða stundaði aðra útivist.

#### Hreyfingarleysi stórt vandamál

Kolbrún nefnir að samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni sé hreyfingarleysi eitt af stærstu vandamálum heimsins í dag. „Það hefur sýnt sig að áhugi og hvatning fyrir hreyfingu er meiri utandyra og viðtækur heilsuávinningur felst í því einu að vera úti í náttúrunni. Við á Íslandi erum svo lánsöm að hafa aðgang að fallettri náttúru allan ársins hring sem við getum nýtt okkur vel. Það er alltaf hægt að finna gönguleiðir sem passa öllum í fjölskyldunni eða fara í léttar fjallgöngur. Best er að miða við getu þess yngsta í hópnum. Foreldrar gegna lykilhlutverki í mótun heilsuþegðunar barna sinna og mótunarárin hafa stór áhrif á



Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni er hreyfingarleysi eitt af stærstu heilsufarsvandmálum heimsins í dag, að sögn Kolbrúnar.



Kolbrún segir oft erfiðast að fara yfir þröskuldinn en eftir það sé leikurinn auðveldur. Hún mælir með að setja sér raunhæf markmið varðandi útivist.

„Við á Íslandi erum svo lánsöm að hafa aðgang að fallettri náttúru allan ársins hring sem við getum nýtt okkur vel.“

heilsu þeirra síðar í lífinu.“

Þegar Kolbrún er spurð um ráð til að koma reglulegri útivist inn í þéttskipaða dagskrá flestra fjölskyldna segir hún gott að byrja á að setja sér raunhæf markmið. „Fyrst þarf að koma sér yfir þröskuldinn. Ég mæli með að setja sér hvorki of stór né of háleit markmið. Það gæti t.d. verið sniðugt að byrja á að fara í nestisferð skammt frá heimilinu en það ætti öllum að finnast skemmtilegt. Það gerist eitthvað við að fara út. Það verður einhver önnur nánd. Allir verða afslappaðri því náttúran

hefur róandi áhrif á fólk. Vissulega getur verið erfið að koma sér út um dyrnar en um leið og ferð er af stað breytist stemningin.“

#### Tjaldútilegur allt árið um kring

Útivist er stór hluti af lífi Kolbrúnar og hennar fjölskyldu. Hún er gift og á tvö börn, 9 og 14 ára, en þau fluttu heim aftur fyrir einu og hálfu ári. „Við förum saman í gönguferðir og fjallgöngur, förum á gönguskiði jafnt sem svigskiði, allt eftir tíma og hvað hentar hverju sinni. Stundum förum við bara rétt út fyrir bæjarmörkin og eldum okkur kvöldmat úti á primus eða bökm okkur pönnukökur, enda bragðast allur matur betur utandyra. Við förum í tjaldútilegur allt árið um kring, nú síðast fyrir þremur vikum. Við vöknudum í snjóhúsi, svo mikið hafði snjóað um nóttina. Þetta er sá lífsstíll sem börnin mín þekkjá.“

## FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ.IS



### HÚSAVIÐGERÐIR.IS

MÚR- OG STEYPUVIÐGERÐIR  
ALHLIÐA MÚRVERK  
ÞAKVIÐGERÐIR  
GLUGGASKIPTI

HAFÐU SAMBAND

INFO@HUSAVIDGERDIR.IS

SÍMI 565-7070

Finndu okkur á  
Facebook

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

Útgefandi: Ábyrgðarmaður:  
365 miðlar Elmar Hallgríms Hallgrímsson

Umsjónarmenn efnis: Elin 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, thordis@frettabladid.is, s. 512 5338

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

# Heilsurækt

ÞRIÐJUDAGUR 13. MARS 2018

Kynningar: Heilsuborg, Reebok Fitness, MS, Saga Medica



Logi er sannfærður um að rétt mataræði sé grunnurinn að betri heilsu. Hreyfing sé síðan til að styrkja og byggja upp líkamann. MYND/EYÞÓR

## Bættur lífsstíll er öflug fjallganga skref fyrir skref

Logi Geirsson var atvinnumaður í handbolta í Þýskalandi til margra ára. Nú aðstoðar hann fólk með mataræði og heilsurækt með góðum árangri. Hann segist kenna fólki að tileinka sér betri lífsstíl til frambúðar. Ekki er ráðlagt að léttast mjög hratt heldur setja sér frekar raunhæf markmið. ➔2

Elín  
Albertsdóttir  
elin@frettabladid.is



Logi hefur alltaf haft mikinn áhuga á heilsurækt. Hann er lærður einkaþjálfari og hefur sótt fjölda námskeiða um næringu og heilsu. Logi leggur mikla áherslu á bætt mataræði og aðstoðar fólk á persónulegan hátt en hann rekur Fjarform.is. „Ég er með fjarþjálfun en engu að síður kemur fólk til mín og við förum saman yfir heilsufarssögu og markmið. Síðan set ég upp formúlu fyrir hvern og einn til að ná settu markmiði. Það má kannski segja að ég taki heilsu fólks í mínar hendur. Ég hef hjálpað um fimm þúsund manns að ná settu marki, allt frá kyrrsetufólki, unglingum, Ólympíuförum auk íþróttafólks. Stærsti hópurinn eru ungar konur,“ segir Logi sem forðast allar öfgar og megrunarkúra. „Þetta snýst um að breyta venjum.“

### Alls konar vandamál

Fólk leitar til Loga ef það er of þungt og vill léttast, sömuleiðis vegna stirðleika eða vegna þess að fólk vill breyta um lífsstíl og lifa heilbrigðara lífi. „Fólk er að glíma við alls konar vandamál og flestir eru á aldrinum 25-60 ára. Allir eru að sækjast eftir heilsulausnum, sumir eru að jafna sig eftir aðgerðir og vilja styrkja sig. Ég er ekki með líkamsræktarsal enda eru margir sem kjósa frekar að fara í göngur utanhúss. Sumir vilja heimaæfingar meðan aðrir ætla að ganga á fjöll. Hver og einn þarf að finna hvað hentar best.“

Logi er ávallt kallaður til þegar vantar handboltasérfræðing í beinum íþróttalýsingum á RÚV. Hann þykir snarpur álitsgjafi, ekki síður en hann var í boltanum. „Sumum finnst ég kannski aðeins of hreinskilinn en ég ligg ekkert á skoðunum mínum,“ segir Logi sem vekur sömuleiðis athygli fyrir smekklegan klæðaburð.

### Rangt mataræði

Þegar Logi er spurður hvort hann eigi svar við því hvers vegna þjóðin þyngist og þyngist, svarar hann: „Fyrst og fremst rangt mataræði. Vanþekking á hvað maturinn gerir



Logi hefur aðstoðað yfir fimm þúsund manns að breyta um lífsstíl til bættrar heilsu og margir hafa verið hjá honum í meðferð árum saman. MYND/EYÞÓR



fyrir okkur. Fólk neytir of mikillar orku. Þar fyrir utan er fólk yfirleitt að borða næringarsnautt fæði. Ég myndi samt segja að helsta vandamálið sé að fólk borði of mikið af kolvetnum og hreyfi sig of lítið. Yfirleitt get ég sett upp formúlu fyrir fólk og sagt því hversu mörg kíló eigi eftir að hrynja af því á ákveðnum tíma,“ segir hann.

„Ég byrjaði að aðstoða fólk árið 2009 en fljótlega fór starfið að vinda upp á sig. Sumir viðskiptavinir hafa verið lengi hjá mér,“ útskýrir Logi. „Fólk verður svo ánægt þegar það sér að það er að bæta sig og líðanin verður betri. Sumir eru mjög öflugir í líkamsræktinni en aðrir byrja í janúar og hætta í febrúar, þeir koma reyndar best út hjá mér. Sá hópur þarf mikla eftirfylgni og finnst þægilegast að fylgja ákveðnu mataræði, finna mælanlegan árangur og hreyfa sig eftir eigin löngunum. Mataræðið skiptir miklu máli vilji fólk létta sig,“ segir Logi. „Það er til dæmis betra að borða flókin kolvetni en einföld og ég kenni fólki muninn á þessu tvennu. Lykillinn að því að ná góðri heilsu og viðhalda henni er þekking á því sem maður setur ofan í sig. Mér finnst ég vera búinn að mæta þá formúlu og næ árangri með öllum,“ staðhæfir hann.

Logi er sannfærður um að rétt mataræði sé grunnurinn að betri heilsu. Hreyfing sé síðan til að styrkja og byggja upp líkamann. „Allir vilja léttast sem hraðast en það er ekki raunhæf leið að betra

“Fólk verður svo ánægt þegar það sér að það er að bæta sig og líðanin verður betri. Sumir eru mjög öflugir í líkamsræktinni en aðrir byrja í janúar og hætta í febrúar, þeir koma reyndar best út hjá mér. Sá hópur þarf mikla eftirfylgni og finnst þægilegast að fylgja ákveðnu mataræði.“

lífi. Ég kenni fólki að minnka fitu í líkamanum með því að stýra hormóninu leptín sem stjórnar matarlystinni. Jákvæð hugsun er nauðsynleg, það er engum gott að brjóta sig niður. Heilsan er fjallganga. Hver einasta góð ákvörðun sem við tökum hjálpar okkur upp þetta fjall. Ég hef sjálfur lært ótrúlega mikið um líkamann í þessu starfi og veit hversu mikilvægt það er að gefast ekki upp.“

### Steik og rauðvín

Logi er viðskiptafræðingur að mennt og er í mastersnámi í forystu og stjórnun. „Mig langaði alltaf að vinna með fólk og var á tímabili að hugsa hvort ég ætti að fara í sálfræði eða einkaþjálfun. Ég held að ég hafi blandað þessu öllu saman í starfi mínu, bæði með hvatningu og að aðstoða fólk við að ná árangri í lífinu. Þetta er besta starf í heimi og ég nýt þess á hverjum degi.“

Logi er innfæddur Hafnfirðingur og byrjaði ungur í handboltanum. Hann hefur á undanförunum árum

einbeitt sér að einkaþjálfun. Handboltaskórnir voru algjörlega lagðir á hilluna og Logi segist ekki snerta boltann í dag. „Það næsta sem ég kemst handboltanum er að vera álitsgjafi þjóðarinnar í sjónvarpi. Ég fer í körfubolta með 7 ára syni mínum, mér finnst líka skemmtilegt að lyfta lóðum en annars lífi ég bara heilsusamlegu lífi. Mér finnst rosalega skemmtilegt að elda góðan mat og það er eitt af áhugamálum mínum. Uppáhaldsmaturinn er nautalund deluxe í trufflumarineringu frá Kjötkompaníinu,“ segir Logi sem er með vinsæla Facebook síðu sem nefnist Rauðvín á Íslandi og er með um átta þúsund fylgjendur. Hann er auk þess með tíu þúsund fylgjendur á Snapchat og sextán þúsund vini á eigin Facebook-síðu. Hann segist hafa mörg áhugamál fyrir utan steik og rauðvín. Til dæmis spilar hann á gítar og ekur um á mótörhjól. Þá hefur hann áhuga á tisku eins og dæmin sanna. „Ég hef áhuga á mörgu en þó einna helst að lifa lífinu í jafnvægi.“



# Lausn að árangri sem endist

„Heilsulausnir eru fyrir alla sem vilja gera markvissar breytingar á daglegu lífi sínu og laga lífsstílinn til langframa,“ segir Óskar Jón Helgason, framkvæmdastjóri heilbrigðisþjónustu hjá Heilsuborg.

Óskar er að vísa í námskeiðið Heilsulausnir sem verið hefur í stöðugri þróun síðastliðin sjö ár. Á námskeiðinu hafa yfir 3.000 manns náð frábærum árangri, og það sem mest er um vert, árangri sem endist.

„Það fara að vísu engin kíló fyrir hádegi fyrsta daginn, en þegar þau eru farin koma þau ekki aftur,“ segir Óskar. „Þess vegna eru Heilsulausnir einstakur kostur fyrir þá sem orðnir eru leiðir á töfralausnum og skyndiátökum og vilja breytingar til lengri tíma. Margir hafa farið í megrun og prófað alls kyns skyndilausnir en upplifað æ ofan í æ að tapa fyrir sjálfum sér í átökum sem ganga út á að koma ójafnvægi á líkamann.“

Þeir sem skrá sig í Heilsulausnir sækjast eftir faglegri nálgun þar sem ýmis verkfæri eru veitt til sjálfshjálpar á vegferðinni um betri lífsstíl og heilsufar.

„Við göngum út frá þeirri staðreynd að engir tveir eru eins. Því þarf að aðlaga hlutina að hverjum og einum og finna lausnir sem



Óskar Jón leggur áherslu á að öllum sé mætt þar sem þeir eru staddir.

þeim hentar,“ útskýrir Óskar.

Hann segir suma koma til að léttast og aðra til að líða betur.

„Við vinnum markvisst með hreyfingu og mataræði en hugum líka að svefni, streitu og andlegum þáttum. Heilsulausnir eru því

heildrænt námskeið og mikilvægt að fólk átti sig á að það er ekki skyndiverkefni heldur skuldbinding til lengri tíma, eða í sex eða tólf mánuði,“ segir Óskar.

Þeir sem taka þátt í Heilsulausnum hreyfa sig þrisvar í viku á

föstum tíma og hálfsmánaðarlega eru fræðslufundir þar sem unnið er með næringu, matarvenjur og matarskammta.

„Við leggjum áherslu á að iðkendur Heilsulausna fái reglu í daglegt líf sitt og stilli líkamsklukkuna, sem er mikilvægt til að ná árangri. Við hjálpum fólki líka að sinna sjálfsmýndinni vel því oft erum við sjálf okkar versti gagnrýnandi, en það er mikilvægt að vera sáttur við sjálfan sig og bera virðingu fyrir sjálfum sér. Það er líka mikils virði að njóta lífsins og gleðjast. Hjá okkur er því ekkert bannað og við erum meira í því að hjálpa fólki að eiga í jákvæðu sambandi við mat í stað þess að hrella sig með boðum og bönnum,“ segir Óskar.

Hann bætir við að lykilla að árangri til langs tíma sé jákvætt hugarfar og regla sem geri heilsurækt að eðlilegum hluta af daglegri rútinu.

„Við röðum iðkendum Heilsulausna í tíma sem þeim hentar best að mæta; ekki eftir því hversu hratt þeir hlaupa eða þungu þeir

lyfta. Þjálfarar Heilsuborgar eru vanir því að stýra mismunandi tegundum æfinga á sama tíma og því geta allir fundið æfingar við hæfi,“ útskýrir Óskar.

„Við mætum öllum þar sem þeir eru staddir, hjálpum þeim að læra á sjálfa sig og kennum þeim leiðir til að ná árangri sem endist. Starf Heilsuborgar byggir á gagnrýndum læknisfræðilegum aðferðum og allt starfsfólk er með háskólamenntun í sínu fagi og sýnir faglegan metnað og einstaka natni í starfinu sínu hér í Heilsuborg.“

**Kynningarfundur um Heilsulausnir verður í Heilsuborg í dag, þriðjudaginn 13. mars klukkan 17.30. Fundurinn er ókeypis og allir eru hjartanlega velkomnir.**

Nánari upplýsingar eru á heilsuborg.is/heilsulausnir. Hægt er að kaupa námskeiðið á vefnum. Heilsuborg er á Bildshöfða 9. Sími 560 1010. Sjá heilsuborg.is

# Dýrmætt að leita til fagfólks

Þau María Hlín Eyjólfsdóttir og Gunnar Ásmundsson urðu bestu vinir og æfingafélagar eftir að hafa kynnst í Heilsulausnum. Síðan hafa þau att stöðugu kappi hvort við annað í æfingasalnum.

Við María vorum sifell í keppni og skorudum á hvort annað að losa okkur við eitt kíló á mánuði í tíu mánuði. Það var létt og skemmtileg keppni með tilheyrandi stuðningi og hvatningu, en líka góðum skammti af stríðni því María reyndi að bregða fyrir mig fæti með því að gefa mér páskaegg!“ segir Gunnar og skellir upp úr.

María hlær líka að minningunni. „Við Gunnar erum orðin bestu vinir og æfingafélagar og það er dýrmætt að eiga stuðning hans vísan.“

## Missti 14 kíló fyrsta árið

María skræði sig í Heilsulausnir árið 2012 og Gunnar ári seinna. Áður hafði Gunnar prófað karlapúl og María reynt að borða hollt og fara í göngutúra en allt gekk það brösuglega.

„Ég var með krónískan haus- og hálsverk, þjást af alls kyns líkamlegum kvillum, var orðin alltof þung og ósátt við sjálfa mig,“ útskýrir María.

Gunnar var í svipuðum sporum. „Ég var orðinn alltof þungur, átti erfitt um gang upp brekkur og leið alls ekki vel. Ég fann að ég þurfti að gera eitthvað í mínum málum, fann heilsuna versna ár frá ári og setti þetta upp þannig að ég þurfti að mæta í Heilsuborg eins og vinnuna mína. Ég vissi líka að eftir hefðbundinn vinnudag hefði ég ekki annað að gera en að koma heim og setjast fyrir framan sjónvarpið,“ segir Gunnar.

Bæði eru sammála um að Heilsulausnir hafi breytt lífi þeirra til hins betra og árangurinn kom fljótt í ljós.

„Fljótlega minnkaði hausverkurinn, sem og aðrir verkir, og kílóin fuku eitt af öðru. Ég fann hvernig ég varð heilbrigðari, hraustari og sterkari,“ segir María og Gunnar missti fjórtán kíló fyrsta árið.

„Árangurinn kom þvakalega



María og Gunnar eru æfingafélagar og dugleg að etja kappi hvort við annað með smá stríðni að vopni. MYNDR/ EYÞÓR

fljótt,“ segir hann. „Og þolið varð allt annað. Það hefði aldrei hvarflað að mér að ég ætti nokkurn tímann eftir að spretta úr spori, hvað þá að hlaupa maraþon, eins og ég gerði á fyrsta árinu.“

## Frábærir kennarar og þjálfarar

Þau María og Gunnar segja fræðslu og fyrirlestra um næringu og heilsufar hafa skipt miklu í Heilsulausnum, en einnig frábærir kennarar og skemmtilegur félagsskapur.

„Stór hluti af mínum árangri var fræðslan, félagsskapurinn og aðhaldið. Mér þótti dýrmætt að geta leitað til fagfólks um hjálp. Fyrsta árið fór ég samvissulega eftir öllum fyrirmælum og gerði það sem mér var sagt. Smátt og smátt varð hollur kostur að einföldum valkosti og svo bættist við aukin hreyfing. Þannig er ég nú farin að hjóla og fara í fjallgöngur á

sumrin, uppsker einskæra ánægju við að hreyfa mig og finn hvað ég er öll orðin glöðari, hraustari og heilbrigðari,“ segir María.

Gunnar tekur undir orð Maríu.

„Það kom ánægjulega á óvart hvað kennararnir voru frábærir, félagsþátturinn sterkur og andrúmsloftið glæðlegt og þægilegt. Í Heilsuborg er tekið vel utan um fólk frá fyrsta degi og þar eru allir jafnir. Fólk er kannski misjafnlega vel á sig komið en allir geta verið með í æfingum og lögd er áhersla á að við vinnum eins og líkami okkar segir til um. Heilsufar og líkamlegt ástand er skoðað með ýmsum mælingum og fræðslan náði strax vel til manns. Þetta varð strax gaman og ég hlakka alltaf til að fara í Heilsuborg. Því fylgir eintóm ánægja,“ segir Gunnar.

María er sammála Gunnari, en bæði fengu þau Ingu Maríu

Baldursdóttur, íþrótt- og heilsufræðing, sem þjálfara í Heilsulausnum.

„Inga María og Marianna Csilla hjúkrunarfræðingur eiga báðar hrós skilið fyrir minn árangur og ég er enn í sambandi við Ingu Maríu ef ég þarfnast hjálpar. Í Heilsuborg er sannarlega tekið vel á móti manni og hugarfélagi þar er jákvætt. Það er engin pressa á að klára þetta á tveimur mánuðum, heldur er viðhorfið að við gerum þetta saman og í rólegum skrefum,“ segir María.

Báðum hefur gengið vel að viðhalda góðum árangri.

„Aðvitað getur maður sveiflast til en það var lögd áhersla á að það væru ekki hundrad í hættunni þótt maður dytti stundum út. Maður hefði alltaf tók á að byrja aftur,“ segir Gunnar sem farinn er að standast betur freistingu bingó-

kúlupokans sem voru verðlaun hans um helgar.

„Í honum leyndust 600 hita-einingar sem ég gerði mér engan veginn grein fyrir. Maður fær mikla fræðslu og stuðning við mataræði og matarskammta og þótt ég sé lærdur í matvælaíðnaði hef ég nú lært að ýmislegt sem maður taldi alls ekki óhollt er samt ansi drjúgt.“

## Gleði og jákvæðni mikilvæg

María segist strax hafa ákveðið að taka gleðina með sér í Heilsuborg.

„Fyrstu skrefin voru svolítið erfð en ég ákvað að hafa alltaf gaman. Án gleðinnar hefði þetta eflaust orðið erfiðara en með jákvæðu hugarfar þótti mér hreinlega gaman að skipta út einu hráefni fyrir annað og minnka matarskammtana. Ég hef nefnilega lært að það er hægt að borða hollt en of mikið af því. Nú borða ég 80 prósent hollt en ég hef aldrei farið út í öfgar og á minn nammidag um helgar og fer í veislur til að njóta.“

Gunnar segir lykilla að því að viðhalda árangrinum að stunda hreyfingu og hugsa um mataræðið.

„Það dugur ekkert hálfkák og maður þarf að vera heilshugar í heilsuræktinni en taka það allt með skynsemi og gleði. Það er líka einstakt að hafa eignast æfingafélaga eins og Maríu því í honum fær maður mikilvægan stuðning og hvatningu. Ég lít á tímann sem ég ver í Heilsuborg sem gott veginesti til fullorðinsáranna og að með heilsuræktinni sé ég að safna á sparireikning,“ segir Gunnar.

María segir gott veginesti fyrir byrjendur að hafa jákvæðni og gleði að leidarljósi og að hugurinn þurfi að fylgja með.

„Maður þarf að vilja þetta alla leið. Og maður þarf á faglegri hjálp að halda til að ná raunverulegum árangri til frambúðar. Maður gerir þetta ekki einn. Ekki í mínu tilfelli.“

# Svo skemmtileg fjölskylda

Það er lærdómsríkt fyrir börn að upplifa náttúru landsins í gönguferðum og á ferðalögum með fjölskyldum sínum. Hjónin Matthías Sigurðarson og Dalla Ólafsdóttir tóku nýlega við umsjón með Ferðafélagi barnanna og börn þeirra þrjú eiga í vændum skemmtilegt og viðburðaríkt sumar.

Starri Freyr  
Jónsson

starri@frettabladid.is



Hjónin Matthías Sigurðarson og Dalla Ólafsdóttir tóku nýlega við umsjón Ferðafélags barna sem Ferðafélag Íslands hefur rekið í tæp tíu ár. Höfuðmarkmið félagsins er að hvetja börn og foreldra til útiveru og samveru í náttúru landsins og fá þannig öll börn til að upplifa leyndardóma umhverfisins og sanna gleði í náttúrunni. Sjálf eiga þau þrjú börn og eru tvö þau eldri, Urður 13 ára og Ólafur Ragnar 10 ára, nú þegar orðin virk í göngum og reyndar ýmsum öðrum íþróttum. Yngsta barnið, Guðrún Katrín, er 6 ára og nýlega farin að taka þátt í göngum með eldri systkinum sínum.

Börnin sækja útivistaráhuga sinn því augljóslega til foreldra sinna en Matthías segir þau hafa verið dugleg að þvælast með börnin sín um allt land frá því þau voru smábörn. „Okkur hefur fundist þetta vera bestu gæðastundir fjölskyldunnar, að gista í tjaldi eða tjaldvagni á fjöllum, borða undir berum himni og eiga stundir saman fjölskyldan

við göngur, leik eða bara með því að lesa saman bækur inn í tjaldi. Okkur hefur fundist þetta frábær leið til að spjalla saman um lífið og tilveruna, læra að bera virðingu fyrir náttúrunni og koma að umhverfisvitund hjá þeim.“

## Stundum þarf göngunammi

Matthías segir að krökkunum finnst fjallgöngur ekkert alltaf mjög skemmtilegar en þau læri að setja sér markmið og ná þeim. „Ísland býður líka upp á svo marga ævintýrlega staði fyrir börn. Það er eins og góður vinur okkar sagði við okkur: „Þið lítið á Ísland sem Disneyland fyrir börn!“ Það eru orð að sönnu. Svo er ótrúlega skemmtilegt að skoða landið með augum krakkanna. Núna erum við hjónin svo heppin að stýra Ferðafélagi barnanna og getum þannig kynnt útivist og fjöll fyrir fleiri börnum og fjölskyldum og þar eru fjölmargar spennandi dagsferðir og lengri ferðir á dagskrá á árinu.“

Urður og Ólafur Ragnar segjast hafa gengið nokkuð oft á Esjuna og önnur fjöll með fjölskyldunni auk þess sem þau hafi gengið Laugavegin. „Við höfum oft farið í Þórsmörk og förum t.d. árlega með mörgum



Börnin þrjú á góðri stundi í Herðubreiðarlindum síðasta sumar. F.v. Ólafur Ragnar, Urður og Guðrún Katrín.

# SPÍNAT ER OFURFÆÐA ALVÖRU SPÍNAT

Flestir vita um hollustu spínats. Það er ein næringarríkasta fæða sem til er. Þess vegna er líka gott að vita að spínatið frá okkur er **alvöru spínat**.

Andoxunarefni • Járn • Steinefni • Fólínsýra • C-vítamín



Allt um spínat á **holltoggott.is**

*Hollt & Gott*

fjölskyldum í haustferð í Þórsmörk og göngum þar og gistum í skál-anum, spilum og leikum okkur.“

Eldri systkinin eru sammála um að skemmtilegasta fjallgangan þeirra hafi verið á Herðubreið en hún hafi þó verið svolítið erfið. „Það var einnig mjög gaman að ganga frá Tálknafirði yfir í Patreksfjörð með pabba okkar fyrir nokkrum árum, sérstaklega þar sem við gengum upp úr skýjunum og vorum í glampanði sólar meðan það var þoka í bæjunum. Svo höfum við líka gengið Kjöl með Ferðafélagi barnanna. Það hefur yfirleitt gengið vel að ganga en sumar gönguferðirnar hafa þó verið nokkuð erfiðar. Þá verðum við að stoppa, hvíla okkur og fáum okkur göngunammi.“

## Gott nesti mikilvægt

Þau segja það skemmtilegasta við göngur vera að komast upp á fjallstoppa eða klára að ganga langar gönguleiðir. „Mér finnst líka útiveran skemmtileg og það að fá tækifæri til að njóta náttúrunnar,“ segir Urður. „En það er ekki alltaf skemmtilegt en maður verður samt glaður að vita að maður getur klárað erfið fjöll eða leiðir,“ bætir Ólafur við. „Mér finnst einnig mjög skemmtilegt að fara í heitar náttúrulegar, t.d. í Strútslaug og í Landmannalaugar og svo er voða gaman á göðvírisdögum að leika sér í ísköldum ám eða vötnum.“

Guðrún Katrín, yngsti fjölskyldu-meðlimurinn, bætir við að henni

þyki gaman að taka þátt í gönguferðum því fjölskylda hennar sé svo skemmtileg. „Mér finnst líka mjög gaman að ganga í skógi og svo er líka mjög gaman að tína sveppi. Stundum hittum við einhvern sem við þekkjum og svo er gaman að hafa gott nesti, t.d. snúð og kleinhúring. Svo er gaman að fara í Hver er maðurinn og Frúin í Hamborg þegar við erum að labba. Uppáhaldsfjallið mitt er Brennisteinsalda af því það er svo litríkt og fallegt.“

## Gott sumar fram undan

Þar sem foreldrar þeirra stýra nú Ferðafélagi barnanna gera þau ráð fyrir mörgum góðum ferðum í sumar. „Við ætlum m.a. að ganga Laugavegin, Fimmvörðuháls og Kjöl og hlökkum mikið til þess. Svo erum við svo heppin að einhverjir vinir okkar hafa bókað sig einnig í þær ferðir. Svo ætlum við líka að taka þátt í Fjallagarpaverkefni Ferðafélags barnanna og ganga á nokkur fjöll í nágrenni Reykjavíkur, t.d. Móskaðshnúka og Helgafell.“

Síðan er alltaf gaman að labba með vinum segja þau bæði. „Síðasta sumar förum við t.d. í skemmtilega göngu í Jökulsárgljúfrum með góðum vinum okkar og foreldrum þeirra. Þar eru brött og há gil og mjög skemmtilegt að labba þar. Svo fór ég með bekkjarsystkinum mínum á Esjuna síðasta haust og það var mjög góð ferð,“ segir Ólafur að lokum.



Matthías með börnunum þremur við Brennisteinsölu.

# FITTAID

## ALHLIÐA ÍPRÓTTADRYKKUR

Ríkur af vítamínum og steinefnum.  
Náttúrulegur drykkur án allra óæskilegra aukaefta.  
Inniheldur 45 kaloríur og 40mg af koffíni úr grænu tei. Vegan.  
Drykkur sem stuðlar að uppbyggingu líkamans eftir æfingar.



**Glútamín & BCAA**  
Fyrir endurheimt vöðva



**Omega-3 & CoQ10**  
Fyrir hjarta & æðakerfið



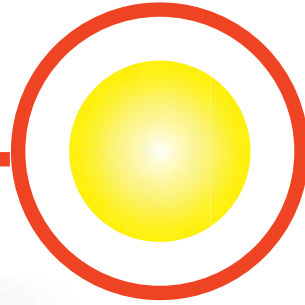
**Túrmerik & quercetin**  
Bólguæyðandi



**Steinefni**  
Magnesíum, kalk, kalíum  
Fyrir vöðva, bein & taugakerfi



**C & E vítamín**  
Fyrir eðlilega starfsemi ónæmiskerfisins



**D vítamín**  
Fyrir eðlilega starfsemi  
vöðva & ónæmiskerfisins



Hjá Reebok Fitness eru fjölbreytt og spennandi námskeið í boði og alltaf eitthvað nýtt að bætast við. MYND/ANTON BRINK

# Reebok Fitness

## hefur eitthvað fyrir alla

Á líkamsræktarstöðvum Reebok Fitness er hægt að finna frábæra tækjasali, faglega þjónustu og fjölbreytt námskeið fyrir alla aldurshópa, svo allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

**R**eebok Fitness líkamsræktarstöðvarnar hafa notið mikilla vinsælda eftir að fyrsta stöðin var opnuð í Holtagörðum fyrir nokkrum árum, en í dag eru líkamsræktarstöðvarnar orðnar sjö talsins,“ segir Unnur Pálmarsdóttir, mannauðs- og markaðsstjóri Reebok Fitness. „Í líkamsræktarstöðvum Reebok Fitness eru stórir og fullbúnir tækjasalir og frábær æfingaaðstaða, en þar fyrir utan bjóða stöðvarnar upp á vinsæla hóptíma, námskeið og þjálfun og korthafar hafa einnig aðgang að Kópavogslaug, Salalaug í Kópavogi og Ásvallalaug í Hafnarfirði.

Hjá Reebok Fitness starfa margir af bestu hóptímakennurum og einkaþjálfurum landsins,“ segir Unnur. „Markmið okkar er að bjóða upp á það besta sem er í boði í líkamsrækt á lágu verði og án bindinga.“

### Ný námskeið og nýr dansskóli

„Í apríl byrja fjölbreytt og spenn-

andi ný námskeið hjá okkur. Námskeiðin eru fyrir alla aldurshópa og því ættu allir að geta fundið námskeið og hóptíma við sitt hæfi,“ segir Unnur.

„Við erum stolt af því að kynna nýjan dansskóla, Reebok Dance Center, sem er nýstofnaður innan Reebok Fitness líkamsræktarkeðjunnar. Þar ætlum við bjóða að upp á Jazzballett fyrir 11–15 ára, Dansfjör fyrir 10–13 ára, Salsa fyrir fullorðna og Trampólín-fjör fyrir krakka,“ segir Unnur. „Í framtíðinni ætlum við svo að auka við flóruna og bjóða upp á fleiri spennandi dansnámskeið.“

### Eitthvað fyrir alla aldurshópa

„Þar sem við viljum koma til móts við alla aldurshópa ætlum við að bjóða upp á námskeið fyrir 60 ára og eldri sem heitir „Betri heilsa 60+“. Það verður kennt tvisvar í viku, á þriðjudögum og fimmtudögum, kl. 10.30 í Faxa-

“**Við erum stolt af því að kynna nýjan dansskóla, Reebok Dance Center, sem er nýstofnaður innan Reebok Fitness líkamsræktarkeðjunnar.**

feni 14,“ segir Unnur. „Það er mikil eftirspurn eftir fjölbreyttri þjálfun fyrir alla aldurshópa og við erum að mæta eftirspurninni með því að auka framboð í heilsuræktinni fyrir eldri borgara okkar.“

### Fjölbreytt námskeið í boði

„Við bjóðum upp á tækjakennslu, en nýliðar geta líka pantað stakan tíma í tækjasal og fengið góða leið-

soðn,“ segir Unnur. „Flestir koma til okkar á byrjendanámskeið, sem eru t.d. Betra líf, 360 Total Body og eftir það mælum við með að fara á námskeiðin Strong Body Burn eða Betra form.

Svo hefur Fusion Pilates námskeiðið slegið í gegn, þar sem tímarnir fara fram í innrauðum hita í sérhönnuðum söllum í Faxafeni,“ segir Unnur. „Kerfið er sérstaklega hannað til að auka vellíðan og er mjög mjúk leikfimi sem hentar til dæmis fólki með vefjagigt, slitgigt og aðra kvilla. Innrauði hitinn hefur líka góð og jákvæð áhrif á allan líkamann.

Við vorum líka að setja af stað nýja hóptímatöflu í Faxafeni,“ segir Unnur. „Vegna eftirspurnar fjölguðum við Body Pump, Hot Yoga, Vaxtarmótun, Ashtanga Vinyasa Flow, Hot Body og Pilates hóptímum.

Dagana 15. og 17. mars bjóðum við svo upp á tvo erlenda gestakennara, Neil Bates og Anthony

Forsyth, sem koma frá Bretlandi og verða með Workshop og opna hóptíma í því allra heitasta í heilsu- og líkamsrækt í dag,“ segir Unnur. „Allir eru velkomnir.

Rétt rúmri viku síðar, helgina 24.-25. mars verður síðan boðið upp á grunnnámskeið í CrossFit, hjá CrossFit Kötlu í Holtagörðum,“ segir Unnur.

Andrúmsloftið hjá okkur er notalegt, rólegt og fjölskylduvænt. Okkar metnaður er að bjóða upp á fagþjónustu og stuðla að lýðheilsu landsmanna og við erum að taka góð skref í átt að betri heilsu,“ segir Unnur. „Nánari upplýsingar um þjónustu Reebok Fitness, einkaþjálfun, hóptíma og skráningu á námskeið eru á heimasíðu Reebok Fitness, reebokfitness.is, og Facebook-síðunni okkar, facebook.com/reebokfitness.is. Við bjóðum alla velkomna til okkar til að stunda heilsurækt fyrir sig og hlökkum til að taka vel á móti öllum.“

# NÝ NÁMSKEIÐ

ENGIN BINDING

REEBOK DANCE CENTER  
**TRAMPÓLÍNFJÖR**  
10-13 ÁRA

REEBOK DANCE CENTER  
**DANSFJÖR**  
10-13 ÁRA

REEBOK DANCE CENTER  
**JAZZBALLETT**  
11-15 ÁRA

**BETRA  
FORM**

**BETRI HEILSA**  
60 ÁRA +

**360  
TOTAL BODY**

INFRARED  
**FUSION  
PILATES**

**UNGLINGA-  
HREYSTI**

REEBOK DANCE CENTER  
**SALSA FYRIR  
FULLORÐNA**

**STRONG  
IS THE NEW  
SKINNY**

CROSSFIT KATLA  
**GRUNN-  
NÁMSKEIÐ**  
24.-25. MARS

**STRONG  
BODY BURN**

NÝ NÁMSKEIÐ HEFJAST Í APRÍL

Tryggðu þér þitt pláss strax í dag. Skráning er hafin!

Sjö stöðvar · Þrjár sundlaugar · [reebokfitness.is](http://reebokfitness.is)

**RDC**  
Reebok Dance Center

CrossFit  
**KATLA**

Reebok  
FITNESS



Aldís Fjóra tónlistarkona hlúir vel að sál og líkama. MYND/INGIBJÖRG TORFA-DÓTTIR

# Ekki gleyma að þú skiptir máli

## Endurheimtu fyrri styrk

Styrktarþjálfun er lykillinn að bættum lífsgæðum á efri árum – aldrei of seint að byrja!



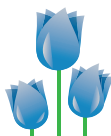
### Persónulegur leiðbeinandi mætir heim tvisvar í viku

#### SÓLTÚN HEIMAHREYFING

Sérniðnar æfingar tvisvar í viku á heimili eldri borgara með danska æfingakerfinu DigiRehab og aðstoð leiðbeinanda.

Grunnskript felur í sér 3 mánuði en að því loknu er hægt að halda áfram æfingunum með aðstoð eða á eigin vegum í DigiRehab kerfinu. Sjá nánar áskriftarleiðir á [www.soltunheima.is](http://www.soltunheima.is).

Verð 34.900 kr. á mánuði.  
Fyrsta heimsókn ókeypis og án skuldbindingar!



#### Skilar árangri á aðeins 12 vikum\*

- Auðveldar einstaklingum að standa upp úr stól, stíga fram úr rúmi eða ganga upp stíga.
- Eykur gönguhraða og jafnvægi.
- Minnkar þörf á notkun hjálpartækja.
- Bætt andleg og líkamleg heilsa.

\*Rannsóknir DigiRehab í Danmörku sýna að 60% þátttakenda öðlast marktækt betri hreyfigetu á 12 vikum.



**Sóltún**  
HEIMA  
Heilsa • Vellíðan • Daglegt líf

#### NÁNARI UPPLÝSINGAR:

Sími 563 1400  
Sóltúni 2, 105 Reykjavík  
[soltunheima@soltunheima.is](mailto:soltunheima@soltunheima.is)  
[www.soltunheima.is](http://www.soltunheima.is)

Aldís Fjóra Ásgeirsdóttir Borgfjörð söngkona komst að því fyrir tveimur árum hvað andleg og líkamleg liðan haldast þétt í hendur.

Brynhildur Björnsdóttir  
[brynhildur@frettabladid.is](mailto:brynhildur@frettabladid.is)



Ég missti móður mína fyrir fimm árum og þá hrundi heimurinn,“ segir Aldís. „Og ég þurfti að vinna mikið til að koma mér upp úr því. Þegar maður missir sinn besta vinnu þarf stundum að grafa djúpt til að finna löngunina til að halda áfram. Ég upplifði sterkt að ég væri ekki nóg, fékk þunglyndi og taugaáföll og í heilt ár hugsaði ég á hverjum morgni hvort ég gæti staðið upp eða ekki. Ég reyndi að vera góð við mig með því að panta skyndibita, sem er bæði mjög dýrt og óhollt, leggjast upp í sófa og horfa á þætti heilu kvöldin og borða mikið nammi. Svo kom vendipunktur fyrir svona tveimur árum þegar ég fór að taka andlegu liðanina í gegn og þá sá ég hvað hollur matur og það að hugsa um hvað ég er að setja ofan í mig lætur mér líða miklu betur.“

Aldís fór að einbeita sér að því að líða betur andlega, og hóf andlega meðferð sem kallast Lærðu að elska þig. „Þetta er fjarnámskeið hjá yndislegri konu sem heitir Ósk og býr á Balí og það hjálpaði mér mjög mikið til að finna hvernig ég vil sjá lífið og að þykja vænt um sjálfa mig. Ég leitaði einnig til Stígamóta vegna áfalla sem ég hafði orðið fyrir. Ég hélt, eins og margir, að málin mín væru miklu minni en annarra en það er mikilvægt að viðurkenna

hvað hefur komið fyrir þig og gera það upp. Þú skiptir máli líka. Ég er núna með markþjálfu sem hjálpar mér að halda áfram. Þegar fortíðin hefur verið gerð upp er gott að leita sér aðstoðar til að finna hvernig er best að halda áfram.“

Meðfram þessu fann Aldís smám saman hvað andleg liðan og líkamleg hældust í hendur hjá henni og fór að hreyfa sig, stunda hugleiðslu og jóga. „Með því að hugsa betur um andlega hlutann þá hugsa ég líka betur um hvað ég lét ofan í mig og fer að taka réttar ákvarðanir í mataræði. Ég fann það út að til þess að bæta líkamlega heilsu þarf ég að þæla fyrst í minni andlegu heilsu og lit vel inn á við til að líta vel út á við.“ Hún segist ekki vera neinn engill eða öfuga-full að neinu leyti. „Ég legg mesta áherslu á að borða góðan morgunmat, hafragraut og egg eða eitthvað annað sem stendur vel með manni. Ég er farin að elda meira sjálf og vanda mig við að velja gott hráefni og spái meira í hvað er í matnum. Þar sem ég er svo heppin að vera úr sveit fæ ég kjöt beint frá býli, nánar tiltekið frá bóndanum í Brekkubæ,“ segir Aldís brosandí.

Aldís er tónlistarkona sem hefur verið að syngja síðan hún man eftir sér og nú hefur hún gefið út sitt fyrsta lag sem sólólistamaður, lagið The End. „Það er svolítið eins og að opna hjartað sitt og skella því út í alheiminn,“ segir hún en bætir við: „Þetta var líka hluti af því að þora, að gera það sem ég vildi gera og hugsa um mig. Og ég nota listina til að koma því út sem ég þarf að koma út.“ Aldís semur bæði lag og texta en Stefán Örn útsetur. Og viðtöknar hafa farið fram úr vonum. „Ég gerði þetta fyrir mig fyrst og fremst en svo er dásamlegt hvað ég er búin að fá góðar viðtökur. Allir minir nánustu segja bara: Loksins ertu farin að gera það sem þú hefur átt að vera að gera öll þessi ár!“ Og Aldís er hvergi nærri hætt því hún stefnir á plötuútgáfu í nóvember. „Ég finn það núna hvað ég get sjálf haft mikið að segja um hvernig mér líður með því að hugsa um hvað ég borða og hreyfa mig og annast mig andlega og líkamlega. Ég finn að ég hef val.“

# Hafðu (AKU) með í valinu

Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli. Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu sölustaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.



**AKU skórnir eru framleiddir á Ítalíu úr 100% evrópskum íhlutum og efnum**



Aukin mýkt við ökkla

GoreTex filma, 100% vatnsvörn

2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi

Dempun

IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann

AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur

Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi

Reimalæsing, hægt að vera með sittvora stillinguna yfir rist, eða um ökla

Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum

2,6mm ekta ítalskt Nubuck leður

Custom fit innlegg

Vibram sóli

**AKU SUPERALP GTX 34.990 kr. STÆRÐIR 35-48**



Lágir gönguskór / borgarskór

AKU Climatica NBK GTX  
24.990 kr.

Lágir gönguskór / borgarskór

AKU Climatica Suede GTX kvenna  
22.990 kr.

Gönguskór með góðan stuðning

AKU ALTERRA GTX kvenna  
27.990 kr.

Gönguskór með góðan stuðning

AKU ALTERRA GTX  
27.990 kr.

Léttir gönguskór

AKU TRIBUTE GTX  
21.990 kr.

Lágir, millistífir gönguskór

AKU ROCK II GTX  
23.990 kr.

# GG-sport



Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is

Opíð virka daga frá 10.00 til 18.00, laugardaga frá kl. 11.00 til 15.00

„Finndu okkur á Facebook“



# LGG+ gegn kvefi

## LGG gerillinn verndar gegn vírusum

**K**vef er líklega algengasti kvillinn sem hrjáir jarðarbúa, en reikna má með að þegar 75 ára aldri er náð hafi maður fengið kvef um það bil 200 sinnum á ævinni. Tíðni kvefs lækkar þó með aldri og börn fá mun oftar kvef en fólk á efri árum. Rannsóknir á tengslum kvefs og LGG gerilsins virðast benda til verndandi áhrifa gerilsins umfram lyfleysuáhrif og þá sérstaklega hjá börnum. „Í tveimur klínískum rannsóknum Hojsak og féлага frá 2010 koma fram ótrúleg áhrif LGG á tíðni kvefs í börnum,“ segir Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS. Þrisvar sinnum minni líkur voru á að fá kvef hjá höpnum er fékk LGG heldur en í samanburðarhópnum sem fékk lyfleysu. Einkennin vorðu skemur í tilraunahópnum sem þýddi að börnin voru styttri tíma frá vegna veikindanna heldur en þau í samanburðarhópnum.

„Ekki er að fullu ljóst hvernig LGG gerillinn og aðrir heilsugerlar fara að því að lækka tíðni kvefs, en talið er að þeir hafi áhrif á ónæmis-

Þrisvar sinnum minni líkur eru á að börn sem neyta LGG reglulega fái kvef.

virgni meltingarvegarins. LGG gerillinn á auðvelt með að festast við slímhúð þarmaveggjarins og virðist sú binding gegna lykilhlutverki í ónæmishvetjandi áhrifum LGG gerilsins,“ segir Björn. Það er því ljóst að hinu hvítleiða kvefi er hægt að halda vel í skefjum með neyslu á LGG. „Endurteknar niðurstöður ólíkra rannsókna sýna að þrisvar sinnum minni líkur eru á að börn sem neyta LGG reglulega fái kvef og þá eru ótalin önnur jákvæð áhrif LGG á meltingarvegin auk annarra heilsusamlegra áhrifa.“

### Almenn velliðan og bætt heilsa

„Heilsa okkar á stöðugt undir högg að sækja vegna alls kyns áreitiss og því er gott að vita að með litlum styrkjandi dagskammti af LGG+ styrkjum við mótstöðuafli líkamans og örvum vöxt heilnæmra gerla í meltingarveginum,“ segir Björn. Til að viðhalda fullum áhrifum LGG+ er mikilvægt að neyta þess daglega og ein lítil flaska er nóg fyrir fulla virkni.



LGG+ bætir meltinguna og kemur jafnvægi á hana, styrkir ónæmiskerfi, hefur fjölbætta varnarverkun og veitir mikið mótstöðuafli gegn kvefi og flensu.

# Bragðgott og orkumikið nesti

Huga þarf að orkumiklu nesti í krefjandi útivist. Heimagerð orkustykki er auðvelt að útbúa og gott að eiga til í frystinum.

## Döðlu- og granateplastykki

- ¾ bolli döðlur
- ½ bolli granateplastræ
- ½ bolli höfræ
- ½ bolli kínóa soðið
- ¼ bolli sólblómafræ
- ¼ bolli hampfræ
- Klípa af salti

Kjarnhreinsið döðlurnar og saxið þær smátt niður. Skellið þeim svo í matvinnsluvél og bætið restinni af hráefninu út í. Hakkið allt saman þar til orðið mjúkt eða með þeirri áferð sem óskað er.

Skóflið svo deiginu í hólfað sili-konmót eða þjappið því í bakka eða ofnskúffu. Ekki of þunnt, ágætt er að miða við eins og hálf sentimetra þykkt. Gott er að vera búinn að klæða skúffuna að innan með bókunarpappír eða plastfilmu. Strekkið plastfilmu yfir og hendið í frysti yfir nótt. Takið þá stykkinn út og skiptið þeim niður í frystipoka eða í frostpölin box. Þá er þægilegra að kippa með sér einu og einu. Stykkinn er best að borða beint úr frystinum eða hálfrosin, ef þau ná að þiðna alveg verða þau of lin og molna.

petiteandminimal.com

## Hnetusmjörstykki með súkkulaði og höfrum

Þessi eru svakalega góð og afar orkumikil en þau innihalda hunang og súkkulaðibita.

- 1 bolli grófir hafrar
- ½ bolli haframjöl
- 3 skeiðar próteinduft með súkkulaðibragði
- ½ bolli rice crispies
- ¼ bolli hunang
- ½ bolli hnetusmjör
- 1 tsk vanilluextrakt
- 1 – 2 msk. súkkulaðibitar

Skellið höfrunum í matvinnsluvél og púlsið þar til þeir eru orðnir að finnu mjöli. Hellið mjölinu í skál og blandið haframjölinu, próteinduftinu og rice crispies saman. Bræðið saman í litlum potti hungang og hnetusmjör og blandið vanilluextrakt út í. Hellið blöndunni yfir þurrrefnin í skál og blandið vel saman. Pressið svo deigið með höndunum í ofnskúffu. Bræðið súkkulaðið og hellið yfir allt saman. Látið kólna í ísskáp í 30 mínútur og skerið svo niður í hæfilega stór stykki.

dailyburn.com

Einföld orkustykki er gott að eiga til í frysti.

Þessi eru svakalega góð og afar orkumikil en þau innihalda hunang og súkkulaðibita.





# Hágæða náttúruvörur úr íslenskri hvönn

SagaMedica framleiðir hágæða náttúruvörur úr íslenskri hvönn og fer þar fremst í flokki SagaPro – við tíðum þvaglátum. SagaPro er nú fáanlegt víða um heim og hefur selst vel í Bandaríkjunum.

**S**agaPro er fyrsta íslenska náttúruvaran sem er klínískt rannsökuð og hefur í gegnum árin sannað virkni sína og bætt lífsgæði fjölda einstaklinga bæði hér á landi og erlendis.

Notendur SagaPro eru ídulega fólk með ofvirka blöðru sem þjáist af tíðum þvaglátum – sérstaklega á nóttunni.

Jafnframt hafa lífsstílhópar í auknum mæli tekið SagaPro til að fækka salernisferðum á meðan áhugamálin eru stunduð af kappi. Þetta á við t.d. um hlaupara, golfara, hjólreiða- og göngufólk.

SagaPro hefur engin áhrif á vatnsbúskap svo ekki þarf að hafa áhyggjur af vökvatapi. Aftur á móti eykur SagaPro rýmd blöðrunnar og getur þannig hjálpað bæði þeim sem glíma við tíð þvaglát og íþróttafólki til að fækka salernisferðum.

Ekki má svo gleyma að SagaPro getur verið algjör sníld í útileguna því það eru ekki allir hrifnir af því að þurfa út á kamarinn um miðja nótt úr hlýju tjaldinu.

**SagaPro hefur engin áhrif á vatnsbúskap svo ekki þarf að hafa áhyggjur af vökvatapi. Aftur á móti eykur SagaPro rýmd blöðrunnar og getur þannig hjálpað bæði þeim sem glíma við tíð þvaglát og íþróttafólki til að fækka salernisferðum.**

Aðrar vörur frá SagaMedica eru SagaMemo, SagaVita og vinsæla Voxis línan með hálstöflum og hálsmixtúru.

SagaPro er fyrsta íslenska náttúruvaran sem er klínískt rannsökuð og hefur í gegnum árin sannað virkni sína og bætt lífsgæði fjölda einstaklinga hérlendis sem erlendis.



Lífsstílhópar hafa í auknum mæli tekið SagaPro til að fækka salernisferðum á meðan áhugamálin eru stunduð. Þetta á við t.d. um hlaupara, golfara, hjólreiða- og göngufólk.

# Astaxanthin minnkar bólgur og bætir þrek

KeyNatura er þróttmikið og ört vaxandi líftæknifyrirtæki í Hafnarfirði sem sérhæfir sig í framleiðslu á Astaxanthin. Efnið er framleitt úr þörungum sem eru ræktaðir með nýrri, áhugaverðri tækni og eru einungis notuð hráefni sem framleidd eru með ábyrgum hætti.

**A**staxanthin er eitt af öflugustu andoxunarefnum náttúrunnar og hefur margvísleg áhrif á líkamann. Húð, vöðvar, liðbönd, augu og hjarta- og æðakerfi eru öll móttækileg fyrir Astaxanthin, sem gerir það einstaklega virkt meðal andoxunarefna.

Margir íþróttamenn nota Astaxanthin og sérstaklega þeir sem þurfa mikið úthald. Astaxanthin dregur úr frjálsum stakeindum og hraðar ferli líkamans til að jafna sig eftir mikið álag. Það dregur jafnframt úr framleiðslu á mjólkursýru sem minnkar þá vöðvaverki (harðsperrur).

Astaxanthin er líka frábært sem innri sólarvörn, þar sem það verndar húðina gegn útfjólubláum geislum sólarinnar. Astavörur eru ómissandi í sólarlandaferðina en margir hafa talað um að sólarexemið hafi horfið og hinn langþráði fallegi brúni litur loksins komið.

## AstaLýsi

AstaLýsi frá KeyNatura er einstök blanda af íslensku Astaxanthin og síldarlýsi. AstaLýsi er bragðgott og meinholtt en það inniheldur 2 mg af Astaxanthini, 900 mg af ómega-3 og 20 µg af D-vítamíni í hverri teskeið. Góð heilsuáhrif lýsis eru vel þekkt og nú er búið að bæta við hinu magnaða andoxunarefni Astaxanthin. 34 dagskammtar eru í flösku. AstaLýsi er nú fáanlegt í nýjum og stærri umbúðum eða í 170 ml flöskum sem koma í stað

AstaLýsi frá KeyNatura er einstök blanda af íslensku Astaxanthin og síldarlýsi.



**Astaxanthin minnkar bólgur, bætir þrek og endurheimt.**

100 ml sem voru á markaði. 100 ml flöskurnar verða ekki lengur fáanlegar.

Væntanlegt á markað eru Astaxanthin belgir og einnig Astaxanthin í MCT olíu (kókosolíu) sem fengið hefur nafnið AstaFuel.

Margir íþróttamenn nota Astaxanthin og sérstaklega þeir sem þurfa mikið úthald.





## Asískur lax með hunangsgljáa

700 g lax, beinhreinsaður

Salt og pipar

Ferskt kóríander, saxað

Hunangsgljái

1 msk. olía

1 hvítlauksrif, saxað smátt

2 msk. chilimauk

1 msk. sojasósa

1½ msk. hunang

1 msk. hrisgrjónaedik

1 tsk. sesamolía

1 msk. sesamfræ

Setjið smjörpappír á ofnplötu og leggið laxinn ofan á. Kryddið með salti og pipar. Leggið smjörpappír yfir fiskinn og látið hann inn í 200°C heitan ofn í 10 mínútur. Gerið því næst hunangsgljáann með því að setja öll hráefnin í pott, fyrir utan sesamolíuna og sesamfræin, og hitið að suðu. Látið malla í um 5 mínútur eða þar til sósan er orðin þykk og hefur soðið niður um helming. Hellið í skál og blandið semsamoliunni og fræjum saman við. Penslið fiskinn með hunangsgljáanum og látið hann aftur inn í ofn í um 8-10 mínútur eða þar til hann er fullleddaður. Stráðið kóríander yfir fiskinn og berið fram.

Heimild: grgs.is



## Útihlaup í kulda

Ekki þarf að sleppa hlaupa-æfingu þó kalt sé í vedri ef á fótum eru góðir skór og hentugur klæðnaður dreginn fram.

- Veljið skó með grófum sóla og lokuðu yfirborði til að verjast kuldanum.
- Háir sokkar úr ullarblöndu verja gegn kulda.
- Húfu eða eyrnaskjól ætti að hafa á höfðinu og trefil eða „buff“ um hálsinn sem draga má upp á hökuna ef þarf. Vettlinga á höndum.
- Klæðist langerma fatnaði úr efni sem dregur svitann frá húðinni og hleypir honum út. Einnig er gott að vera í flikum með rennilásnum eða opum.
- Hituð vel upp áður en hlaupin hefjast.
- Byrjið á að hlaupa á móti vindi. Það er betra að hafa hann í bakið eftir að líkaminn hefur svitnað.
- Ekki flýta þér. Sérstaklega ekki ef útlit er fyrir hálfu.
- Skiptu um fót um leið og hægt er, hafðu jafnvel aukasett meðferðis ef hlaupið endar annars staðar en það hófst.

Heimild: runnersworld.com

## Góð ráð fyrir byrjendur

Nú stýttist í vorið og vafalaust eru margir farnir að íhuga útihlaup. Þeir sem aldrei hafa stundað útihlaup áður ættu að hafa nokkur mikilvæg en einföld ráð í huga svo góður árangur náist. Í fyrstu er mikilvægt að hafa í huga að fara ekki of geyst af stað og jafnvel blanda saman göngum og léttum hlaupum fyrstu vikurnar. Mörg 9 til 10 vikna hlaupaprógrömm eru til sem skynsamlegt er að fylgja.

Ekki þarf að fjárfesta í dýrum

búnaði en hins vegar er mikilvægt að vanda vel skókaupin. Fáid ráðleggingar hjá fagfólki í sérvörslunum því kaup á vöndum skóm geta leitt til meiðsla seinna meir.

Gott skipulag er lykillinn að árangri og því mikilvægt að koma sér upp föstum hlaupadögum í sátt og samlyndi við fjölskylduna ef hún er til staðar. Mörgum byrjendum finnst því þægilegt að skrá sig í hlaupahópa þar sem fæst aðgangur að leiðbeinendum og um

leið góður félagsskapur sem veitir bæði hvatningu og aðhald.

Samhliða hlaupum þarf að huga vel að teygjum og styrktaræfingum. Leiðbeinendur í hlaupahópum og reyndir hlauparar geta gefið góð ráð.

Enginn verður meistari á nokkrum vikum og því skiptir þolinmæði miklu máli. Skynsamlegt er að setja sér hófleg markmið og reyna fyrst og fremst að njóta hlaupanna og félagsskaparins. Heimild: hlaup.is.



MYND/ANTON BRINK



## FLJÓTLEG & GÓÐ TÚNFISKSALÖT



### TÚNFISKSALAT Á SUÐRÆNA VEGU

1 dós túnfiskur í olíu  
70 g kotasæla  
10 g jalapeño  
10 g svartar ólífur (steinlausar)  
10 g spínat  
Salt og pipar

**Aðferð:** Látið olíu leka af túnfiski með sigti. Setjið jalapeño, ólífur og spínat í matvinnsluvéi og vinnið létt saman. Túnfisk, jalapeñoblöndu og kotasælu hrært saman ásamt salti og pipar eftir smekk.

### HEFÐBUNDIÐ TÚNFISKSALAT

1 dós túnfiskur í vatni  
100 ml sýrður rjómi 18%  
½ rauðlaukur, fínt saxaður  
1 egg  
Salt og pipar

**Aðferð:** Harðsjóðið egg og skerið fínt í eggjaskera. Látið vatn renna af túnfisknum í gegnum sigti. Hrærið öllu létt saman ásamt salti og pipar eftir smekk.

### MEXICO TÚNFISKSALAT

1 dós túnfiskur í chillisósu  
70 g sýrður rjómi  
1 avókadó  
10 g ferskt kóríander, fínt saxað  
10 g ferskt chilli  
10 g agave sýróp

**Aðferð:** Látið olíu leka af túnfiski með sigti. Skrælið avókadó og skerið í litla bita. Finsaxið chilli og bætið í ef þið viljið sterkara salat. Öllu hrært vel saman.

**ora**

ALLA DAGA  
— SÍÐAN 1952 —

# Kíkir þú í klósettið?

Prógastró Gull byggir upp þarmaflóruna og getur komið reglu á hægðir á meðan Digestive Enzyme Complex meltingarensím auðvelda niðurbrot á mat og auka næringarupptöku.

## Að kúka á hverjum degi

„Það ætti í raun að vera jafn eðlilegt að hafa hægðir daglega rétt eins og að borða“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan. „Meltingarfærin okkar eru undirstaða góðrar heilsu og það er til mikils að vinna að hafa þau alltaf í toppstandi. Þau sjá um að brjóta niður fæðuna þannig að líkaminn getur tekið upp næringarefni og það sem hann nýtir ekki, skilar hann frá sér í formi hægða. Það er aðeins mismunandi hversu oft við þurfum að hafa hægðir en eðlilegt þykir ef hægðirnar er mjúkar og að við losum þær einu sinni til tvisvar á dag. Hjá sumum er það aðeins sjaldnar en 3-4 sinnum í viku ætti að vera algjört lágmark,“ segir Hrönn

## Hægðatregða algeng

Harðlífi og hægðatregða eru að sögn Hrannar því miður afar algeng vandamál. Hún segir sífellt fleiri þjást vegna þessa, bæði börn og fullorðna. „Lausnin ætti þó ekki að felast í því að nota efni sem framkalla niðurgang nema nauðsyn krefji og ef það er tímabundið. Það er alls ekki í lagi að geta ekki kúkað í marga daga, eða að hægðalosun valdi sársauka eða kosti áreynslu. Of tíðar klósettferðir er heldur ekki gott en í báðum tilfellum þarf að finna lausn á vandanum. Lausnin felst þó ekki í einhverju einu ákveðnu, heldur er margt sem þarf að huga að, bæði mataræði, inntaka lyfja, lífsstíll, hreyfing, inntaka á mjólkursýrugerlum og stundum meltingarensímum.“

## Ensim og gerlar

Ástæður þess að meltingin okkar er í ólagi geta að sögn Hrannar verið margvíslegar. „Það kemur fyrir að okkur vantar meltingarensím til að brjóta niður fæðuna og getur það þá valdið ónotum og vandamálum við hægðalosun. Ef þarmaflóran (allar bakteríurnar sem lifa í þörmunum) raskast, verður hægðalosun líka að vandamáli en það má í flestum tilfellum rekja til lélegs mataræðis, of mikið af unnum matvælum, sykurneyslu og að allt of lítið er af trefjum. Sýklalyf og ýmis önnur lyf eins og svefnlyf og þunglyndislyf hafa líka mjög slæm áhrif á þarmaflórana sem og mikil koffín- og áfengis-



„Það er mjög mikilvægt að hafa heilbrigðar hægðir á öllum æviskeiðum.“

Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari

neysla og svo er streita og óregla á svefni líka sterkur áhrifavaldur.“

## Skortur á meltingarensímum!

Matur fer misvel í okkur. Ákveðin matvæli eða samsetning matar geta að sögn Hrannar valdið ónotum og uppþembu og gæti orsökkin hugsanlega verið skortur á meltingarensímum. „Þá náum við ekki að brjóta niður ákveðna fæðu nógu vel sem getur skapað hin ýmsu meltingarvandamál. Ýmis heilsufarsleg vandamál geta tengst skorti á meltingarensímum og eru vindverkir, uppþemba, ónot og ógleði algengust. Bólur, exem, höfuðverkur og liðverkir eru einnig þekkt. Meltingarensím eins og Digestive Enzyme Complex er hægt að taka inn með mat en þau hjálpa til við niðurbrot á fæðu í maganum.“

## Öflug þarmaflóra

Ef þarmaflóran er ekki í jafnvægi hefur það gríðarleg áhrif á heilsufarið en t.a.m. er ónæmiskerfið að mestu leyti staðsett í þörmunum á okkur.

Hrönn segir að það geti tekið langan tíma að byggja upp öfluga þarmaflóru. „Ef hún hefur verið lengi í ójafnvægi þarf að huga sérstaklega að því að taka inn öfluga mjólkursýrugerla því hollur matur er kannski ekki nóg.“

BRISTOL STOOL CHART			
	Teg. 1	Aðskildir harðir klumpar	Mikil hægðartregða
	Teg. 2	Þjappaðir klumpar	Hægðartregða
	Teg. 3	Pylsulaga með sprungum í yfirborði	Eðlilegt
	Teg. 4	Sléttur, mjúkur pylsulaga	Eðlilegt
	Teg. 5	Mjúkir, mótaðir klumpar	Trefjaskortur
	Teg. 6	Maukaður og tættur	Niðurgangur
	Teg. 7	Vatnskenndur og rennandi	Niðurgangur

Á myndinni má sjá hvernig heilbrigðar hægðir eiga að líta út.

## Hægðir segja til um heilsufar

Þar sem allir þurfa að hafa hægðir frá vöggju til grafar þá ætti umræðan um hægðir að mati Hrannar ekki að vera eins mikið feimnismál og raun ber vitni. „Það er mjög mikilvægt að hafa heilbrigðar hægðir á öllum æviskeiðum. Á myndinni má sjá hvernig heilbrigðar hægðir eiga að líta út og við ættum öll að gera okkur far um að huga vel að þessum málum, skoða hvernig þær líta út og keppast að því að geta losað daglega.“

## Heilbrigðar hægðir frá heilbrigðum líkama

Eðlilegar hægðir eru mjúkar og hægt að losa þær án nokkurrar áreynslu. „Ef svo er ekki er líklegt að það vanti trefjar í fæðuna en trefjar fáum við í grófu korni, baunum, grænmeti og ávöxtum. Við meltum ekki trefjarnar en þær drekka í sig vökva og því þarf alltaf að huga vel að því að drekka nóg af vatni. Trefjarnar gera hægðirnar mjúkar, tryggja að þær fari hratt gegnum ristilinn og auðvelda losun.“

Söluastaðir:  
Apótek,  
heilsuhús og  
heilsuhillur  
verslana



## Náttúruleg lausn við bólgu og verkjum í vöðvum og liðum

Einstök blanda af virkum plöntukjörnum í gelformi án alkohóls og kemískra íblöndunar- og geymsluæfna.

**SORE NO MORE** eru náttúruleg hita- og kæligel sem henta vel við tímabundnum vöðvaeymslum, bólgum, harðsperrum og þreytu eftir stífar æfingar.

### SORE NO MORE kæligel

- Línar bráða verki vegna byltu eða höggs.
- Frábært á vöðvabólgu.
- Kælir rólega og djúpt inn í vöðvann.
- Upplagt til að minnka harðsperrur og vöðvaverki.



### SORE NO MORE hitagel

- Gott á þraláta verki eins og liðagigt, sinabólgu og vefjagigt.
- Orvar blóðrásina.
- Hitar og hjálpar til við að auka hreyfigetu.
- Mjög hentugt til að hita og mýkja upp stífa vöðva fyrir æfingar.



# Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin allra virka daga frá 9-16  
Netfang: smaar@frettabladid.is

## Bílar & Farartæki



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

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



### PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. [www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

Bilauppboð - Krókur  
Sími: 522 4610  
[www.bilauppbod.is](http://www.bilauppbod.is)

## Hjólbarðar



### NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

## Þjónusta

## Pípulagnir

### PÍPULAGNIR

Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 6996069 og 663 5315

Pípulagningameistari getur bætt við sig verkefnum og viðhaldi á ofnakerfum. Uppl. í s. 778 1604

## Hreingerningar

### VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki o.fl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 [www.vy.is](http://www.vy.is)

## Bókhald

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

## Málarar

Getum bætt við okkur inni og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Lítið Mál ehf. Sigurður 896-5758

## Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikæls. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

## Húsviðhald

Hreinsa þakrennur, laga ryðbletti og tek að með ýmis verkefni. Uppl:847-8704 eða manninn@hotmail.com

## Nudd

### NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Janna.

## Keypt & Selt

## Óskast keypt

### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) s.552-4910

## Skólar & Námskeið

## Ökukennsla

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

Ábendingahnappinn má finna á [www.barnaheill.is](http://www.barnaheill.is)



## Sérfræðingar í ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir eru okkar besta auglýsing

[lind@fastradningar.is](mailto:lind@fastradningar.is)  
[mjoll@fastradningar.is](mailto:mjoll@fastradningar.is) [www.fastradningar.is](http://www.fastradningar.is)

## TOYOTA YARIS 2017\*

Komið og reynsluakið

- ✓ Allir bílar yfirfarnir og í ábyrgð\*\*\*
- ✓ Allt að 100% lánamöguleiki\*\*\*\*
- ✓ Til í ýmsum litum
- ✓ Handfrjáls búnaður (bluetooth)
- ✓ Góð endursala
- ✓ Tökum bíla uppi
- ✓ Allir bílar með USB og AUX

\*Yaris 1.0 bensín beinskjótir eknir á bíllinu 25-30 þús. Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn sölubílum - Takmarkað magn

VERÐ KR. **1.790** ÞÚS.

**KAUPAUKI AÐ VERÐMÆTI 250.000**

- ✓ NÝJAR 15" ÁLFELGUR (svart/silfráðar)
- ✓ NÝ VETRARDEKK
- ✓ FILMUR Í AFTURGLUGGUM

# LÆKKIÐ VERÐ!

Á NÝJUM OG NOTUÐUM BÍLUM Í MARS

ÁÐEINS 23 ÞÚS Á MÁNUÐI\*\*  
80%lán

ÁÐEINS 34 ÞÚS Á MÁNUÐI\*\*\*  
90%lán

\*\*Míðad við 80% lán til 84 mánaða - Árleg Vaxtakjör 7,95% - ÁHK 9,64%  
\*\*\*Míðad við 90% lán til 60 mánaða - Ársvextir eru 8,15% - ÁHK 10,05%

586 1414

[stora@stora.is](mailto:stora@stora.is) · [stora.is](http://stora.is)  
[facebook.com/storabilasalan](https://facebook.com/storabilasalan)  
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík



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

2017 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri  
Visskjalabúið Keldun

STÓRA BÍLASALAN  
...á verði fyrir þig!

## Húsnæði

## Atvinnuhúsnæði

**ATVINNUHÚSNÆÐI**  
TIL LEIGU 50 m2 Góð l.hæð+hurð.  
Leiga: 99 þ - Snyrtileg starfsemi  
Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

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

## Hönnun



**HÖNNUN**

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

## Atvinna

## Atvinna í boði

**VERKAMAÐUR /  
BYGGINGARVINNA**

Heimaas óskar eftir að ráða  
verkamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820  
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt  
"atvinna"

**KRANAMAÐUR /  
BYGGINGARVINNA**

Heimaas óskar eftir að ráða  
kranamann í byggingarvinnu.

Nánari uppl. í s. 8956820  
Guðmundur

heimaas@heimaas.is merkt  
"atvinna"

**- TRAILER BÍLSTJÓRA  
VANTAR -**

Sílfri ehf óskar eftir truckabilstjóra  
og einnig vantar bílstjóra á  
fjögurra öxla bíl.

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

## Atvinna óskast

**SMIÐIR - VERKAMENN  
- MÚRARAR -  
LAGERSTARFSMENN**

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

HANDAFL STARFSMANNAVEITA  
s. 780 1444

**VANTAR ÞIG SMIÐI,  
MÚRARAR, MÁLARA EÐA  
AÐRA STARFSMENN?**

Höfum á skrá menn sem geta  
hafið störf með skömmum  
fyrirvara.

Proventus starfsmannþjónusta  
- proventus.is Sími 551-5000  
Netfang proventus@proventus.is



**Barnaheill**  
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...

Það er bannað að trýsanna  
börnum eftir hvar hötti.

## Atvinna

**SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR  
- LAGERSTARFSMENN**

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

**HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444**

**RÁÐGJÖF**

Að gera betur í dag en í gær  
er drifkraftur nýrra hugsana  
og betri árangurs.

**RÁÐNINGAR**

Starfsmenn eru lykll  
að árangri allra fyrirtækja.

**RANNSÓKNIR**

Rannsóknir auka þekkingu  
og gera ákvarðanir markvissari



Intellecta er sjálfstætt þekkingarfyrirtæki stofnað árið 2000. Við vinnum með stjórnendum  
við að auka árangur, bæta rekstur og efla stjórnun. Ráðgjafar Intellecta hafa sterkan faglegan  
bakgrunn og viðtæka alþjóðlega reynslu. Þennan grunn notum við í samvinnu við viðskiptavinum  
til að móta hugmyndir sem skipta máli og innleiðingu lausna sem skila árangri.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

# Loftræstikerfi fyrir heimili

- Alltaf ferskt loft
- Heilbrigt loft
- Rétt rakastig
- Varmaendurvinnsla
- Minna ryk

**Heilbrigt loft**  
heilbrigðar byggingar

**viftur.is**  
-andaðu léttar

**ishúsið**  
S:566 6000 • ishucid@ishucid.is • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

# TÍMAMÓT



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir,  
afi og langafi,

## Sverrir Hermannsson

fyrirverandi ráðherra  
og bankastjóri,

lést aðfaranótt 12. mars.

Bryndís Sverrisdóttir  
Kristján Sverrisson  
Margrét Kr. Sverrisdóttir  
Ragnhildur Sverrisdóttir  
Ásthildur Lind Sverrisdóttir  
Greta Lind Kristjánsdóttir

Guðni A. Jóhannesson  
Erna Svala Ragnarsdóttir  
Pétur S. Hilmarsson  
Hanna Katrín Friðriksson  
Matthias Sveinsson

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,  
amma og langamma,

## Jóna Elisabet Guðjónsdóttir

andaðist á hjúkrunarheimilinu Skjólí  
miðvikudaginn 28. febrúar sl.  
Útförin fer fram í Grafarvogskirkju  
fimmtudaginn 22. mars kl. 13.00.

Sveinbjörn Ottesen  
Kristín Ottesen  
Jóhann Ottesen

Olga Björk Bragadóttir  
Þorleifur G. Eliasson  
Brynhildur Baldursdóttir

barnabörn og barnabarnabörn.



Yndisleg móðir okkar, tengdamóðir,  
amma og langamma,

## Margrét Norland

lést á Landspítala, Fossvogi,  
fimmtudaginn 8. mars.  
Jarðarför auglýst síðar.

Fyrir hönd vandamanna,

Kristín Norland  
Jón Norland

Halla Norland  
Sigríður L. Signarsdóttir



Liverpoolmenn hressir og kátir með bikarinn góða sem Íslendingar fengu ekki að sjá fyrir en helgina eftir. NORDICPHOTOS/GETTY

## Enski boltinn sýndur beint í fyrsta sinn

Á þessum degi árið 1982 var fyrsta beina útsendingin frá enska boltanum þegar úrslita-leikur deildarbikarsins var sýndur. Liverpool og Tottenham öttu kappi en leikurinn fór í framlengingu og RÚV þurfti því að rjúfa útsendinguna sem fór ekki vel í landann.

Enski boltinn var sýndur í fyrsta skipti beint á þessum degi árið 1982. Þá var viðureign Tottenham og Liverpool sýnd í úrslitaleik um deildarbikarinn. Þetta var í fyrsta sinn sem erlendur íþrótta-kappleikur var sýndur í beinni útsendingu.

Gríðarleg eftirvænting var fyrir leikinn eins og sjá má í blaðagreinum fyrir leikinn. Þannig voru leikir í 1. deild í handboltanum til dæmis færðir til svo handboltamenn landsins gætu notið leiksins. Blaðið Timinn sagði í helgarútgáfu sinni á leikdag: „Klukkan tæplega þrjú í dag rennur upp stóra stundin hjá íslenskum knattspyrnuunnendum, en þá hefst bein útsending frá Wembley þar sem Tottenham Hotspur og Liverpool leiða saman hesta sína.“



Kristján Már Unnarsson, fréttamaður

Leikurinn fór 1:1 og því þurfti að framlengja en því miður var RÚV búið með gervihnattasambandið og því var slökkt á útsendingunni. Framlengingin fór því fram hjá íslenskum sjónvarpsáhorfendum. Í DV sem kom út á þriðjudegi var farið yfir málið. „Á slaginu kl. 17 á laugardaginn þurfti flestum Íslendingum til mikillar armæðu, Vis-news, sjónvarpsstöðin að taka yfir línuna og áhorfendur á Íslandi misstu því af besta kafla leiksins. Þegar klippt var á leikinn

var staðan 1:1, en lið Liverpool sem þá stundina hafði alla yfirburði bætti við tveim mörkum og vann 3:1.“

Framlengingin var svo loks sýnd helgina á eftir í lýsingu Bjarna Felixsonar, guðföður enska boltans í íslensku sjónvarpi.

Fjölmiðlamaðurinn Kristján Már Unnarsson skrifaði fjölmiðlapistil í DV síðar í vikunni þar sem hann segir: „Ég verð að játa gremju mína. Ég varð meira að segja reiður. Fannst á tímabili ekkert sjálfsgaðara en að þeir menn úti í heimi sem ábyrgð bæru á þessari ósvifni, að svipta Íslendinga mikilvægum mínútum af fót-boltaleik vegna einhverra fréttasendinga, yrðu tafarlaust leiddir fyrir aftökusveit.“

Ljóst er að æðið fyrir enska boltanum var komið til að vera og ekki sér fyrir endann á því æði.

Mergættvi, hlýja og virðing Við andlát ástvinar



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

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

Við erum til staðar þegar þú þarft á okkur að halda

Ellert Ingason,  
umsjón sálmaskrár



Útfararþjónusta  
& lögfræðipjónusta

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

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is



Ástkæra móðir okkar, tengdamóðir,  
amma og langamma,

## Steinunn Stefánsdóttir

Grandavegi 47, 107 Reykjavík,

lést á hjartadeild Landspítalans,  
fimmtudaginn 8. mars.

Útförin fer fram frá Fossvogskirkju  
mánudaginn 26. mars kl. 13.00.

Stefán Oddsson

Sigurbergur M. Ólafsson

Sigríður Vigdís Ólafsdóttir

Kristján Gunnar Ólafsson

barnabörn og barnabarnabarn.

Nina Margrét Arinbjarnar

Ragnhildur Bergþórsdóttir

Hafþór Halldórsson

Kristján Gunnar Ólafsson

barnabörn og barnabarnabarn.



Elskulegur faðir minn, sonur okkar,  
sambýlismaður og hálfbróðir,

## Stefán Kristjánsson

skákmeistari,

sem lést miðvikudaginn 28. febrúar  
2018 verður jarðsunginn frá Neskirkju í  
Reykjavík fimmtudaginn 15. mars 2018 kl. 13.

Kristján Stefánsson

Margrét Stefánsdóttir

Kristján Matthíasson

Lilja Björk Erlingsdóttir

Lára Kristín Óskarsdóttir

Ingunn Erla Kristjánsdóttir

Matthías Már Kristjánsson

og aðrir aðstandendur.

Guðrún Bryndís Guðmundsdóttir

Anna Margrét Óskarsdóttir

Egill Axfjörð Friðgeirsson

Matthías Már Kristjánsson

og aðrir aðstandendur.



Okkar kærri bróðir, mágur og frændi,

## Jón Steinar Traustason

frá Vestmannaeyjum,

lést á hjúkrunarheimilinu Árskógum í  
Reykjavík laugardaginn 24. febrúar sl.

Útförin fer fram frá Breiðholtskirkju  
föstudaginn 16. mars nk. kl. 13.00.

Þeim sem vilja minnst hans er bent á Hjartavernd

eða aðrar góðgerðarstofnanir.

Ágústa Traustadóttir

Brynja Traustadóttir

Óli Ísfeld Traustason

Steinunn Traustadóttir

Ásta Traustadóttir

Guðmundur B. Sigurgeirsson

Sigurður Hafsteinsson

Bonny Harvey

Sigurður Stefánsson

og systkinabörn.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið [timamot@frettabladid.is](mailto:timamot@frettabladid.is).

Auglýsingar á að senda á [auglysingar@frettabladid.is](mailto:auglysingar@frettabladid.is) eða hringja í síma 512 5407.

# CLINIQUE

Ofnæmisprófað. 100% ilmefnalaust

**Clinique dagar í Lyfju Lágsmúla,  
Laugavegi, Smáratorgi, Smáralind og  
Reykjanesbæ dagana 13. – 18. mars.**

Þessi glæsilegi kaupauki fylgir ef keyptar eru  
vörur frá Clinique fyrir 7.900 kr. eða meira.\*

#### Kaupaukinn inniheldur:

- Rinse Off Foaming Cleanser  
– freyðandi hreinsi, 15 ml
- Smart Custom-Repair Eye Cream  
– alhliða augnkrem, 5 ml
- Smart Custom-Repair Serum  
– alhliða serum, 7 ml
- Smart Custom-Repair Night Moisturizer  
– næturkrem, 7 ml
- Smart SPF 15 Custom-Repair Moisturizer  
– rakakrem, 7 ml
- Pop Lip Colour + Primer  
– varalit, Love Pop
- NÝTT! High Impact Lash Elevating Mascara  
– maskara, 3.5 ml

\*á meðan birgðir endast

20% afsláttur  
af öllum  
Clinique vörum

#### High Impact Elevating maskari

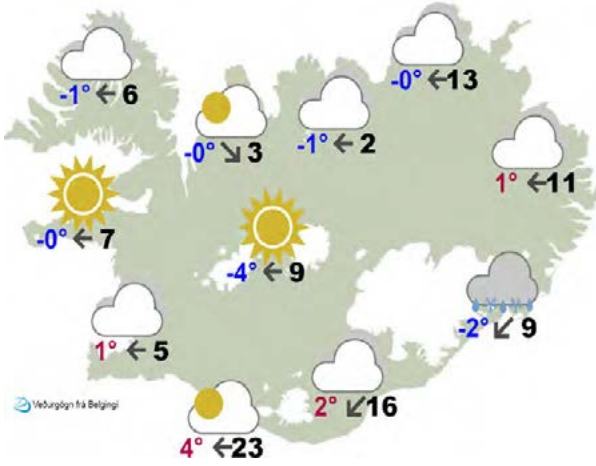
Maskari sem nær aughárunum þínum  
í nýjar hæðir, endist í allt að 12 tíma og  
inniheldur kjarnaolíur sem næra á þér  
augnhárin. Létt formúla sem smitast ekki  
né flagnar. Ofnæmisprófaður.



# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Þriðjudagur

Þjart veður um landið vestan- og norðanvert, en skýjað og dálítill el suðaustan- og austanlands. Allvíða frostlaust yfir dagin á Suður- og Vesturlandi, annars frost að 10 stigum, kaldast í innsveitum fyrir norðan.



## Miðvikudagur

Reykjavík 4° ← 6	Ísafjörður -2° ← 12	Akureyri 0° ← 3
Egilsstaðir 1° ← 12	Kirkjubæjarkl. 3° ← 12	Hveravellir -2° ↓ 3

## Fimmtudagur

Reykjavík 4° ← 7	Ísafjörður -2° ← 14	Akureyri 0° ↘ 3
Egilsstaðir 2° ↖ 4	Kirkjubæjarkl. 4° ← 8	Hveravellir -0° ← 5

## LÉTT

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

## MIDLUNGS

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

## PUNG

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

## Krossgáta

- LÁRÉTT**
- flækja
  - kopar
  - íþróttafélag
  - nísta
  - vörumerki
  - vöntun
  - spotti
  - beisli
  - stofnæð
  - hneta
- LÓDRÉTT**
- lofa
  - jafnt
  - leyfi
  - að baki
  - handverk
  - slarka
  - íþrótt
  - spreia
  - óður

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

LÁRÉTT: 1. vefja, 5. ein, 6. fh, 8. gnista, 10. ss, 11. vanhandlön, 9. svalla, 12. blak, 14. úða, 16. ær.  
LÓDRÉTT: 1. vegsama, 2. einn, 3. fh, 4. arftan, 7. mull, 13. mull, 15. aðaleið, 17. akarn.

## Skák Gunnar Björnsson

Waksberg átti leik gegn Tschisjakov í Moskvu árið 1938.

### Svartur á leik

1...Dxd1+! 2. Rxd1 c2! 0-1. Í dag kl. 15 hefst næstsiðasta umferð GAMMA Reykjavíkurskákmoðtsins í Hörpu. Rapport og Adhiban efstir. Skákskýringar Helga Áss Grétarssonar hefjast kl. 17. Allir velkomni!  
[www.skak.is](http://www.skak.is): GAMMA Reykjavíkurskákmoðið.



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

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

## Pondus



#UToo-bylltingin heldur áfram og fleiri og fleiri segja sína sögu. Hvað kom fyrir þig, Raggi?

Tja... ég var úti á dansgólfinu...

Þar er ótrúlega falleg kona. Ég sé að annað brjóstið á henni hangir neðar en hitt svo ég prufaði að lyfta því upp á sömu breiddargráðu og hitt.

Hvað gerðist þá, Raggi?

Hún sló úr mér báðar framtennurnar!

## Eftir Frode Øverli

Guð minn góður! Ég gæti sagt nokkrar sögur.

Hvernig leið þér þá, Raggi?

Ég grét, það var það sem gerðist.

Eða þú getur látið það vera. Eignum við ekki að segja það?

## Gelgjan



Ok, Palli... þú hræðir snákinn út í horn og ég set þessa fötu yfir hann.

Ókei.



Segðu mér þegar þú ert tilbúinn.

Ég held ég biði inni.

## Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Vá, hvað þessi litli djöfull er snöggur!

## Barnalán



Hver ætlar að fara með Söllu á 101 boys tónleikana?

Ég var að vona þú.



Sjáum til... föstudagur... föstudagur... hmm, einmitt það.



Ég verð upptekinn það kvöld við að berja mig í hausinn með hamri.

Jæja þá, ég skal fara.

**STILLANLEGIR DAGAR**  
KYNNTU ÞÉR ÚRVALIÐ!

Stillanlegt Ergomotion 40 rúm með Royal Corinna pakagorma dýnu. 2 stk. stærð 90x200 cm.

2.stk. stærð 90x200 cm.

**Verð 22.784 kr. á mánuði\* í 12 mánuði**

Staðgreitt **259.465 kr.**  
Fullt verð 305.658 kr.

Þjódum upp á allt að 12 mánaða vaxtalausr greiðslur og fyrstu greiðslu í júní. Einnig er hægt að greiða með Netgíró.

**rekkjan**  
HEILSURÚM

Rekkjan Heilsurúm | Ármúla 44 108 Reykjavík | 588-1955  
rekkjan@rekkjan.is | rekkjan.is

**FRÉTTABLAÐIÐ**

Fréttablaðið eykur þjónustu sína.

Kringlan SMÁRALIND

BONUS FJÓRÐUR Samkaup

NI nettó olis



# SAMSUNG SETRIÐ

hefur opnað á nýjum stað,  
í Ormsson-húsinu að Lág múla 8



Hjá Ormsson í Lág múla finnur þú :

## SAMSUNG SETRIÐ

Samsung-setrið mun  
áfram veita sömu  
þjónustu og veitt var í  
Síðumúlanum.

Sjónvörp, soundbarir,  
multiroom-hátalarar,  
símar og margt fleira.

Þvottavélar, þurrkarar,  
kæliskápar, frystiskápar,  
uppvottavélar, ofnar og  
helluborð.

## BANG & OLUFSEN

Í glæsiverslun Bang &  
Olufsen er að finna allt  
það nýjasta frá þessum  
sígilda framleiðanda.

BeoPlay línan hefur  
slegið í gegn hér á landi,  
heyrnartól, bluetooth-  
hátalarar o.fl.



## INNRETTINGAR

Á annari hæð er  
glæsilegur sýningarsalur  
HTH innréttinga. Þar  
eru sýndar allar helstu  
nýjungar sem þessi trausti  
framleiðandi býður uppá.

HTH innréttingarnar  
hafa verið seldar á  
Íslandi í 40 ár, og þar  
af í 20 ár hjá Ormsson,  
sem endurspeglar traust  
Íslendinga til merkisins.

## ORMSSON

### HEIMILISTÆKI

AEG sem hefur þjónað  
landsmönnum í 90 ár,  
er aðeins eitt af þeim  
gæðamerkjum sem við  
bjóðum uppá. Önnur  
eru t.d. Tefal, Brabantia,  
Braun, Nivona, Sharp,  
Rommelsbacher,  
DeBuyer, Unold og að  
sjálfsgöðu Samsung.

**AEG**  
**SAMSUNG**

## ORMSSON

### HLJÓMTÆKI

Pioneer er eitt af  
þeim merkjum sem  
kynslóðirnar þekkjá.  
Plötuspilarar, magnarar,  
hátalarar eða heyrnartól.  
Önnur merki eru Jamo  
hátalarar, Hama  
veggfestingar og snúrur,  
Levenhuk sjónaukar o.fl.

Nintendo er einn af risum  
leikjatölvunnar og er  
eitt af eldri merkjum hjá  
Ormsson.

Ormsson rekur verslanir á Akureyri, Egilsstöðum og Keflavík auk þess að vera búin þéttu og traustu umboðsmannaneti um allt land. Fyrirtækið varð 95 ára í desember á síðasta ári og hefur þjónað nokkrum kynslóðum Íslendinga. Um leið og við bjóðum nýja kynslóð velkomna, þá þökkum við traustið í gegnum tíðina.



Opnunartímar:  
Virka daga kl. 10-18  
Laugardaga kl. 11-15.

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

**ORMSSON**

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

Netverslun  
**ORMSSON.IS**



**ORMSSON**  
Greiðslukjör  
Vaxtalaust  
í allt að 12 mánuði

ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535	ORMSSON PRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	KS SAUBÁRKRÓKI SÍMI 455 4500	SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	ORMSSON VÍK - EGILSSTÖÐUM SÍMI 4712038	ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300	BLÓMSTURVELLIR HELLISSANDI SÍMI 436 6655
--------------------------------------	--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	--	--	--	---	--	------------------------------------	--



**GS IMPORT**

Allur borðbúnaður fyrir veitingahús

gsimport.is  
☎ 892 6975



Katie Buckley hörpuleikari og Frank Aarnink slagverksleikari mynda Duo Harpverk.

## Söngurinn var helber unaður

### TÓNLIST

#### Kammertónleikar



**Verk eftir Hildigunni Rúnarsdóttur, Lou Harrison, Marti Epstein, Hjalta Nordal Gunnarsson og Georgij Sviridof.**

**Norðurljós í Hörpu**  
Sunnudaginn 11. mars

**Flytjendur:** Duo Harpverk og Hljómeyki.

Þegar vandamál heimsins hafa verið útljád kemur alltaf kona til að taka til og hleypa vindlareyknum út, það bregst ekki. Þetta er í fáum orðum það sem ljóð eftir Ingibjörgu Haraldsdóttur fjallar um. Það var flutt á tónleikum í Norðurljósum í Hörpu á sunnudaginn. Tónlistin var eftir Hildigunni Rúnarsdóttur. Flytjendur voru kórinn Hljómeyki undir stjórn Mörtu Guðrúnar Halldórsdóttur og Duo Harpverk sem samanstendur af Katie Buckley hörpuleikara og Frank

Aarnink slagverksleikara. Ljóðið er stutt og hnitmiðað og tónlistin var það líka. Einaldur rytmi og einföld laglína lá til grundvallar, hvort tveggja var áleitnið og grípandi. Framvindan var sömuleiðis spennandi; útkoman var einkar skemmtileg.

Næsta atriði efnið skrárinnar, Jahla og Bevery's Troubadour Music eftir Lou Harrison hitti líka beint í mark. Þar var eingöngu leikið á fyrrgreindu hljóðfærin. Tónlistin var fjórleg, áferðin létt austurlensk, tónmálið endurtekningarsamt en ekki á vandan hátt. Góð vísa er aldrei of oft kveðin; hið sama má segja um góða tónahendingu. Hörpuleikurinn var hér í aðalhlutverki, en ásamt Frank sló Hildigunni taktinn. Hann var flottur og hörpuleikurinn var ákaflega glæsilegur, fullur af tilþrifum og glitrandi tónahlaupum sem voru óaðfinnanlega leikin.

Tvær tilraunakenndari tónsmíðar, leiknar af Frank og Katie, voru næstar á dagskránni. Þetta voru Virga eftir Marti Epstein og Rapsódía eftir Hjalta Nordal Gunnarsson. Nafn hinnar fyrri er komið úr veðurfræði, og visar til regndropa eða snjókrísta alla sem ná ekki að falla á grund heldur gufa upp í loftinu. Stemningin var mjög kyrrlát, tónlistin samanstóð af hljóðum tónum á stangli, ýmist úr hörpunni eða alls konar slagverki. Þetta byrjaði vel, andrúmsloftið var daleiðandi, en þegar langur timi leið og ekkert bar til tíðinda fór manni að leiðast. Verkið hefði að óseku mátt stytta um helming.

Tónlistin eftir Hjalta var mun

áhugaverðari, þar var töluvert um drama og andstæður sem voru áhrifaríkar. Risastór tromma spilaði stóra rullu, hávaðinn í henni var svo mikill að áheyrendur hrukku við í hvert sinn. Í verkinu mátti greina markvissa atburðarrás, ýmiss konar blæbrigði voru sett fram af smekkvísi og heildarútkoman var hrifandi. Hjalta er ungur að árum, fæddur árið 1999. Hann er greinilega bráðefnilegur.

Eftir hlé var aðeins ein tónsmíð á efnið skránni, Púshkinsveigur eftir Georgij Sviridof. Hann var uppi á öldinni sem leið, nemandi Sjostakovitj og í miklu uppáhaldi hjá honum. Púshkinsveigurinn byggir á tíu ljóðum skáldsins ástsæla, og í henni er alltaf eitthvað kræsilegt að gerast. Hér steig Hljómeyki aftur fram á svið en Dúóíð, ásamt Hildigunni sem lék á selsestu og Erni Magnússyni á piano, aðstoðaði í nokkrum laganna.

Undirtitill verksins er Konsert fyrir kór, enda er kórinn hugsaður eins og hljómsveit. Fjölbreyttir effektar komu við sögu, bergmál og fljókinn fjölróddun, einsöngur og hvaðeina. Tónlistin var margþætt og á köflum tignarleg, og Hljómeyki söng svo vel að það var helber unaður. Raddirnar voru hreinar og þéttar, samsöngurinn í fullkomnu jafnvægi. Hver einasta tónahending var fagurlega mótuð. Útkoman var stórbrotin og verður lengi í minnum höfð.

Jónas Sen

**NIÐURSTADA:** Mögnuð dagskrá með frábærum söng og hljóðfæraleik.



### Aðalfundur og spennandi málþing

Aðalfundur landssamtakanna Spítalinn okkar verður haldinn fimmtudaginn 15. mars 2018 kl. 16.00 á Icelandair Hótel Natura, Víkingasal.

#### Dagskrá aðalfundar

1. Kosning fundarstjóra og fundarritara
2. Skýrsla stjórnar lögð fram
3. Reikningar lagðir fram til samþykktar
4. Lagabreytingar
5. Ákvörðun félagsgjalds
6. Kosning stjórnar og tveggja skoðunarmanna reikninga
7. Önnur mál.

**Málþing hefst kl. 16.45 að loknum aðalfundi**

#### Dagskrá málþings.

#### Hönnun sjúkrahúss 21. aldarinnar

Ögmundur Skarphéðinsson, arkitekt hjá hönnunarteyminu Corpus3

#### Hvers vegna notendastudd hönnun sjúkrahúss?

Guðrún Björg Sigurbjörnsdóttir, verkefnastjóri á Landspítala

#### Hringbrautarverkefnið – staðan í dag.

Gunnar Svavarsson, framkvæmdastjóri NLSH

Lokaorð flytur Svandís Svavarsdóttir, heilbrigðisráðherra

Stjórnin.

intellecta.is


# RÁÐNINGAR



intellecta

**BIO ★ PARADIS** HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

The Shape Of Water.....	17:30, 22:30
The Florida Project.....	17:30, 20:00
Óþekkti Hermaðurinn.....	17:45
Spoor.....	20:00
Loveless.....	20:00
Three Billboards Outside Ebbing Missouri.....	22:30
Call Me By Your Name.....	22:30



# Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

13. MARS 2018

## Tónlist

**Hvað?** KexJazz // Leila Olivesi  
**Hvenær?** 20.30

**Hvar?** Kex Hostel, Skúlagötu  
Á næsta Jazzkvöldi Kex hostels, þriðjudaginn 13. mars, kemur fram kvartett franska píanóleikarans Leila Olivesi. Auk hennar skipa kvartettinn þeir Sigurður Flosason á saxófón, Þorgrímur Jónsson á kontrabassa og Donald Kontomanou á trommur. Leila býr og starfar í París þar sem hún hefur unnið til ýmissa verðlauna fyrir hljóðfæraleik sinn og tónsmíðar. Tónlistin á Kexi hosteli hefst kl. 20.30 og er aðgangur ókeypis.

**Hvað?** Sigmar Þór Matthíasson – Áróra  
**Hvenær?** 21.00

**Hvar?** Harpa  
Bassaleikarinn Sigmar Þór Matthíasson stefnir á útgáfu sinnar fyrstu sólóplötu síðar á þessu ári en upptökur fara fram í Sundlauginni um miðjan marsmánuð. Sigmar ætlar að prufukeyra efnið með hljómsveit sinni á næstu tónleikum Múlans í Hörpu. Tónlistinni, sem öll er frum-samin, má lýsa sem kraftmikilli blöndu af djassi, poppi og rokki sem ber keim af nokkurri ævintýramennsku en þó stöðugleika á köflum. Hljómsveitina skipa auk Sigmars þeir Joel Pálsson, Helgi Rúnar Heiðarsson, Snorri Sigurðarson, Kjartan Valdemarsson og Magnús Trygvason Eliassen.

## Viðburðir

**Hvað?** Inniræktun matjurta – Út-

gáfuþóf

**Hvenær?** 17.00

**Hvar?** Garðyrkjufélag Íslands, Síðumúla

Bókin Inniræktun matjurta er gefin út af Forlaginu og þýdd af Helgu Jónsdóttur. Bókin er margþætt með leiðbeiningum um ræktun ýmissa jurta eins og grænmetis, krydds og ávaxta, meðal annars uppsetningu þeirra á heimilum og hvernig má nota þær í matargerð. Jóhanna B. Magnúsdóttir mun flytja erindi um sýn sína á notkun bókarinnar fyrir heimili og leikskóla og um ræktun innanhúss almennt. Jóhanna hefur um árabil lagt leikskólum lið við að nýta matjurtagarða sína. Með hennar hjálp sá börnin og fylgjast með þegar fræ verður að plöntu.

**Hvað?** Rafrettur – kostir og gallar  
**Hvenær?** 20.00

**Hvar?** Icelandair Hotel Reykjavík Natura, Nauthólsvegi  
Fræðslunefnd Náttúrulækningafélags Íslands efnir til málþings á Icelandair Hotel Reykjavík Natura, þingsal 2 í dag. Ávarp flytur: Svandís Svavarsdóttir heilbrigðisráðherra. Fundarstjóri: Dr. Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, dósent og sviðsstjóri sálfræðisviðs HR.

## Sýningar

**Hvað?** Computer spirit at Gallery Port & Ekkisens  
**Hvenær?** 16.00

**Hvar?** Ekkisens, Bergstaðastræti og Gallery Port, Laugavegi  
Computer Spirit býður ykkur inn í veröld ósædra tengsla milli tölvunnar og mannsins, að hliði sýndarveruleikans þar sem dreginn er fram rafmagnaður andi andans, íklæddur holdi af innri hugbúnaði.

**Hvað?** Önnur sæti – verðlaunatilögur arkitekta  
**Hvenær?** 17.00

**Hvar?** Arion banki, Borgartúni  
Á sýningunni er að finna verðlaunatilögur arkitekta að þekktum byggingum á Íslandi, hugmyndir sem hlutu viðurkenningu í arkitektasamkeppnum en ekki var byggt eftir. Sýningunni er ætlað að varpa ljósi á arkitektúr, ólíka valmöguleika og öðruvísi framtíðarsýn, hvernig hlutirnir hefðu mögulega getað orðið.



## Önnur sæti

### Sýning á verðlaunatilögum arkitekta

Við bjóðum þér á opnun sýningarinnar Önnur sæti í höfuðstöðvum Arion banka, Borgartúni 19 í dag kl. 17.

Á sýningunni er að finna verðlaunatilögur arkitekta að þekktum byggingum á Íslandi, hugmyndir sem hlutu viðurkenningu í arkitektasamkeppnum en ekki var byggt eftir.

Sýningin er unnin í samstarfi við Önnu Dröfn Ágústsdóttir sagnfræðing og Guðna Valberg arkitekt, höfunda bókarinnar Reykjavík sem ekki varð kom út árið 2014 og vakti mikla athygli. Auk þess hefur grafíski hönnuðurinn Viktoria Buzukina hjá Hvíta húsinu teiknað heillandi myndheim úr byggingunum, reistum og óreistum, sem verður hluti af sýningunni.

Arion banki er stoltur samstarfsaðili Hönnunarmiðstöðvar og er sýningin hluti af dagskrá HönnunarMars 2018.

Allir hjartanlega velkomnir

 Arion banki  
– fyrir framtíðina

## NÝIR TÍMAR

Hilton Nordica  
14. mars kl. 09:00

## VORFUNDUR LANDSNETS

Þegar horft er fram á veginn má sjá að straumar nýrra tíma liggja í raforkumálum. Erum við tilbúin að takast á við áskoranir framtíðarinnar? Verið velkomin á vörfund Landsnets á Hilton Nordica, miðvikudaginn 14. mars kl. 09:00 – 10:30.

Skráning fer fram á [landsnet.is](http://landsnet.is).



**Ávarp ráðherra**  
Þórdís Kolbrún R. Gylfadóttir  
Ferðamála-, iðnaðar- & nýsköpunaráðherra



**Rafmagn án rífrildis**  
Sigrún Björk Jakobsdóttir  
Stjórnarformaður Landsnets



**Energy Transition**  
Where are we heading?  
Alicia Carrusco  
Sérfræðingur í orkustefnu og markaðsmálum. Fyrrum forstöðumaður hjá Tesla, EMEA og Siemens



**Nýir tímar**  
Guðmundur Ingi Ásmundsson  
Forstjóri Landsnets



**Ávarp ráðherra**  
Guðmundur Ingi Guðbrandsson  
Umhverfis- og auðlindaráðherra



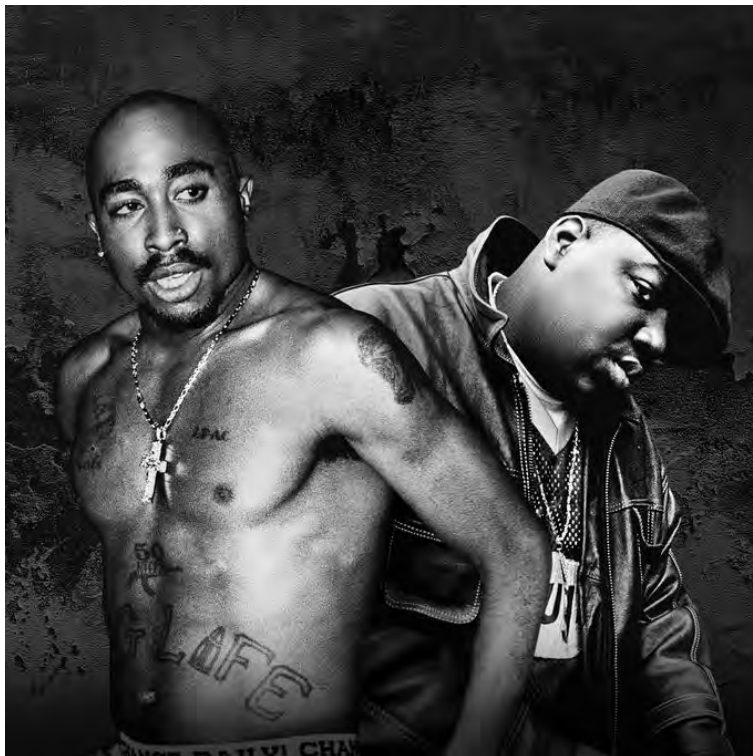
**Fundarstjóri**  
Steinunn Þorsteinsdóttir  
Upplýsingafulltrúi Landsnets

Boðið verður upp á léttan morgunverð frá kl. 08:30. Fundurinn verður sendur út í beinni útsendingu á [www.landsnet.is](http://www.landsnet.is). Þar verður einnig hægt að senda fyrirspurnir og athugasemdir með myllumerkinu #nyirtimar

LANDSNET

## DAGSKRÁ

## Þriðjudagur



## UNSOLVED: THE MURDERS OF TUPAC AND THE NOTORIOUS B.I.G.

KL. 21:40

Þættirnir eru byggðir á morðrannsókninni á bandarísku röppurum Tupac Shakur og Biggie Small sem voru báðir skotnir til bana á tíunda áratugnum.

## Þrælgott Þriðjudagskvöld

Fáðu þér áskrift á 365.is



## LAST WEEK TONIGHT WITH JOHN OLIVER

KL. 19:25

Hressandi og brakandi fersk sería úr smíðju HBO með hinum eina sanna John Oliver.



## BORN DIFFERENT

KL. 20:20

Áhrifamiklir og frábærir þættir um einstaklinga um heim allan sem sigrast hafa á ótrúlegustu hindrunum og láta ekkert stoppa sig.



## GONE

KL. 20:55

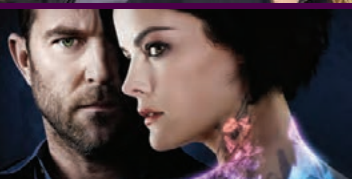
Hörkuspennandi þættir um unga konu sem var eitt sinn fórnarlamb barnsræningja og Frank Novak sem bjargaði henni úr klóm hans á sínum tíma. Nú vinna þau saman í sérstöku teymi innan bandarísku alríkislögreglunnar sem sérhæfir sig í mannránum.



## BLINDSPOT

KL. 22:25

Skemmtilegir og stórgóðir spennuþættir um hina eitursnjöllu Jane Doe og félagá hennar hjá FBI.



## STRIKE BACK

KL. 23:05

Þættirnir eru framleiddir af HBO og fjalla um liðsmenn bresku leyniþjónustunnar MI6 sem sendir eru til að vinna hættuleg verkefni um víða veröld.



## ELIZABETH

KL. 22:00

Myndin fjallar um leið Elizabetar fyrstu að því að verða drottning yfir Englandi þar til hún er krýnd tuttugu og fimm ára gömul.



## STÖÐ 2

06.10 Myndbönd  
07.00 The Simpsons  
07.45 Teen Titans Go  
07.45 Mike & Molly  
08.05 The Middle  
08.30 Ellen  
09.15 Bold and the Beautiful  
09.35 The Doctors  
10.15 Jamie's 30 Minute Meals  
10.40 Landnemarnir  
11.15 Hið blómlega bú  
11.50 Mr Selfridge  
12.35 Nágrannar  
13.00 American Idol  
14.25 American Idol  
15.50 American Idol  
16.35 The Simpsons  
16.55 Bold and the Beautiful  
17.20 Nágrannar  
17.45 Ellen  
18.30 Fréttir Stöðvar 2  
18.55 Ísland í dag  
19.10 Sportpakkinn  
19.20 Fréttayfirlit og veður  
19.25 Last Week Tonight With John Oliver  
19.55 Modern Family  
20.20 Born Different  
20.45 Gone  
21.30 Unsolved. The Murders of Tupac and the Notorious B.I.G. Sakamálaþættir af bestu gerð frá leikstjóra The People v. O.J. Simpson: American Crime Story með Josh Duhamel og Jimmi Simpson í aðalhlutverkum. Þættirnir eru byggðir á morðrannsókninni á bandarísku röppurum Tupac Shakur og Biggie Small sem voru báðir skotnir til bana á tíunda áratugnum.

22.15 Blindspot  
23.00 Strike Back  
23.50 Wrecked Önnur syrpa þessara frábæru gamanþátta sem gerist á eyðieyju eftir að flugvél brotlendir og hópur fólks verður strandglopar. Lífið á eyrni gengur brösulega fyrir sig þar sem ekki eru allir einhuga um það hvernig best sé að draga fram lífið á þessum afskekktu stað.  
01.05 Divorce  
01.35 Nashville  
02.20 The Girlfriend Experience  
02.45 The Son  
04.15 Insecure  
04.50 StartUp  
05.35 StartUp

## STÖÐ 2 SPORT

08.40 Manchester United - Liverpool  
10.20 Everton - Brighton  
12.00 Chelsea - Crystal Palace  
13.40 Messan  
15.00 Domino's körfuboltakvöld  
16.40 Stoke - Manchester City  
18.20 Premier League Review 2017/2018  
19.15 Meistaradeildarupphitun  
19.40 Roma - Shakhtar Donetsk  
21.45 Meistaradeildarmörkin  
22.15 Manchester United - Sevilla

## STÖÐ 2 SPORT 2

09.00 Leipzig - Zenit  
10.40 A. Madrid - L. Moskva  
12.20 Football League Show 2017/18  
12.50 AC Milan - Arsenal - mars  
14.30 Marseille - Athletic Bilbao  
16.10 Evrópuvæildarmörkin 2017/2018  
17.00 W. Bremen - Köln  
18.40 Spænsku mörkin 2017/2018  
19.10 Þýsku mörkin 2017/2018  
19.40 Manchester United - Sevilla  
21.45 Roma - Shakhtar Donetsk  
23.35 Meistaradeildarmörkin

## 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

## STÖÐ 3

18.20 Great News  
18.45 Baby Daddy  
19.10 Last Man Standing  
19.35 Entourage  
20.00 Seinfeld  
20.25 Friends  
20.50 The Last Man on Earth  
21.15 iZombie  
22.00 The Strain  
22.45 Flash  
23.30 Legend of Tomorrow  
00.40 Seinfeld  
01.05 Friends  
01.30 Great News  
01.55 Tónlist

## STÖÐ 2 KRAKKAR

07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar  
07.47 Doddi litli og Eyrnastór  
08.00 Áfram Diego, áfram!  
08.24 Svampur Sveinsson  
08.49 Rasmus Klumpur og félagar  
08.54 Strumparnir  
09.19 Lalli  
09.25 Hvellur keppnisbill  
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 Sveinsson  
12.49 Rasmus Klumpur og félagar  
12.54 Strumparnir  
13.19 Lalli  
13.25 Hvellur keppnisbill  
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 Sveinsson  
16.49 Rasmus Klumpur og félagar  
16.54 Strumparnir  
17.19 Lalli  
17.25 Hvellur keppnisbill  
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 Ljótí andarunginn og ég

Mörgæsirnar frá Madagaskar, kl. 07.24, 11.24 og 15.24



## GOLFSTÖÐIN

08.00 Valspar Championship  
12.00 Golfing World 2018  
12.50 Valspar Championship  
16.50 Valspar Championship  
21.50 Golfing World 2018  
22.40 PGA Highlights 2018  
23.35 Golfing World 2018

## STÖÐ 2 BÍÓ

10.25 A Quiet Passion  
12.30 Woodlawn  
14.30 Maggie's Plan  
16.10 A Quiet Passion  
18.15 Woodlawn  
20.20 Maggie's Plan Rómantísk gamanmynd frá 2015 með Ethan Hawke, Gretu Gerwig og Julianne Moore. Áætlun Maggie um að eignast barn ein og óstudd fer út af sporinu þegar hún verður ástfangin af John, kvæntum manni, og eyðileggur þar með hjónaband hans. Premur árum síðar er Maggie ekki lengur ástfangin af John, og er í klípu: Hvað áttu að gera þegar þig grunar að maðurinn þinn og fyrrverandi kona hans séu í raun fullkomin fyrir hvort annað?  
22.00 Elizabeth  
00.05 Brick Mansions  
01.35 Kill The Messenger  
03.25 Elizabeth

## RÚV

12.35 ÓL fatlaðra. Skíðaskotfimi  
14.25 Paradísarheimt  
14.55 Menningin - samantekt  
15.20 Íslendingar  
16.20 Saga HM. Chile 1962  
17.50 Táknmálsfréttir  
18.00 KrakkaRÚV  
18.01 Mói  
18.12 Vinabær Danna tígurs  
18.25 Netgullið  
18.50 Krakkafréttir  
19.00 Fréttir  
19.25 Íþróttir  
19.30 Veður  
19.35 Kastljós  
19.50 Menningin  
20.00 Kveikur  
20.40 Niundi áratugurinn  
21.25 Cuckoo  
22.00 Tíufréttir  
22.15 Veður  
22.20 Ólympíumót fatlaðra. Samantekt  
22.35 Foster læknir  
23.25 Erfingjarnir  
00.25 ÓL fatlaðra. Svig - fyrri ferð  
03.30 ÓL fatlaðra. Skíðaskotfimi  
04.55 ÓL fatlaðra. Svig - seinni ferð

## SJÓNVARP SÍMANS

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

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

365.is





# PÁSKATILBOÐ

## Stórlækkað verð á völdum bílum

Frábært úrval – tilboð gilda frá 13. mars – 28. mars



600.000 kr. afsláttur

Verð nú  
**990.000 kr.**  
verð áður 1.590.000 kr.

### Ford Mondeo Trend Wagon

Árgerð 2011, ekinn 112 þús. km, dísil, 1560 cc, 116 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 992220



1.090.000 kr. afsláttur

Verð nú  
**4.900.000 kr.**  
verð áður 5.990.000 kr.

### Mercedes-Benz E 220

Árgerð 2016, ekinn 47 þús. km, dísil, 2143 cc, 170 hö, sjálfskiptur, afturhjóladrifinn.

Raðnúmer: 992296



500.000 kr. afsláttur

### Suzuki Grand Vitara Premium

Árgerð 2011, ekinn 126 þús. km, bensín, 2393 cc, 169 hö, beinskiptur, fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 992294

verð áður 1.890.000 kr.

**1.390.000 kr.**



700.000 kr. afsláttur

### VW Tiguan Style

Árgerð 2015, ekinn 65 þús. km, dísil, 1968 cc, 140 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 290851

verð áður 3.650.000 kr.

**2.950.000 kr.**



760.000 kr. afsláttur

### Peugeot 3008

Árgerð 2014, ekinn 27 þús. km, dísil, 1560 cc, 115 hö, sjálfskiptur, framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 290860

verð áður 2.750.000 kr.

**1.990.000 kr.**



440.000 kr. afsláttur

### Chevrolet Cruze

Árgerð 2014, ekinn 73 þús. km, bensín, 1598 cc, 124 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 321304

verð áður 1.590.000 kr.

**1.150.000 kr.**



260.000 kr. afsláttur

### Kia Ceed LX

Árgerð 2015, ekinn 59 þús. km, dísil, 1396 cc, 90 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 992528

verð áður 2.050.000 kr.

**1.790.000 kr.**



400.000 kr. afsláttur

### Kia Sorento Classic

Árgerð 2013, ekinn 149 þús. km, dísil, 2199 cc, 198 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, 7 manna.

Raðnúmer: 992530

verð áður 3.390.000 kr.

**2.990.000 kr.**



260.000 kr. afsláttur

### Mercedes-Benz C 200 Kompressor

Árgerð 2006, ekinn 93 þús. km, bensín, 1796 cc, 164 hö, sjálfskiptur, afturhjóladrifinn.

Raðnúmer: 992565

verð áður 1.750.000 kr.

**1.490.000 kr.**



200.000 kr. afsláttur

### VW Polo Trendline

Árgerð 2014, ekinn 111 þús. km, bensín, 1198 cc, 70 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 992643

verð áður 1.290.000 kr.

**1.090.000 kr.**



300.000 kr. afsláttur

### Hyundai i20

Árgerð 2013, ekinn 52 þús. km, dísil, 1120 cc, 75 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 992656

verð áður 1.690.000 kr.

**1.390.000 kr.**



300.000 kr. afsláttur

### Kia Ceed LX

Árgerð 2014, ekinn 59 þús. km, dísil, 1396 cc, 90 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 992617

verð áður 1.990.000 kr.

**1.690.000 kr.**



280.000 kr. afsláttur

### Peugeot 206

Árgerð 2011, ekinn 70 þús. km, dísil, 1398 cc, 68 hö, beinskiptur, framhjóladrifinn.

Raðnúmer: 992619

verð áður 970.000 kr.

**690.000 kr.**



400.000 kr. afsláttur

### Mercedes-Benz B 200d 4MATIC

Árgerð 2016, ekinn 17 þús. km, dísil, 2143 cc, 136 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn.

Raðnúmer: 992479

verð áður 4.990.000 kr.

**4.590.000 kr.**

## YAMAHA P-115 Rafpíanó



Verð. 99.990



**HLJÓÐFÆRAHÚSIÐ**  
STOFNAD 1914 | Síðumúla 20 | 108 Reykjavík | www.hljodfaerahusid.is  
Sími 4155608



**TÓNABÚÐIN**  
STOFNAD 1966 | Ólafurhlíð 7 | 440 Akureyri  
Sími 442 1415 | www.tonabudin.is

OPPIÐ Á  
SUNNIDAGUM Í  
DORMA SMÁRATÖRGI

**DORMA**

Láttu drauminn rætast

## Vikutilboð

### 8. til 14. mars

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði



www.dorma.is  
VEFVERSLUN  
ALLTAF  
OPIN



TILBOÐ  
25%  
AFSLÁTTUR

**TAMPA**  
tungusófi

Ljós- eða dökkgrátt slitsterkt áklæði.  
Hægri eða vinstri tunga.  
Stærð: 240 x 143 cm  
Fullt verð: 119.900

Aðeins **89.925 kr.**



TILBOÐ  
50%  
AFSLÁTTUR

**DAGMAR** 2,5 & 3ja sæta

Ljós- eða  
dökkgrátt  
áklæði.

2,5 sæta: 169 x 89 x 87 cm  
Fullt verð: 69.900 kr.

3ja sæta: 200 x 89 x 87 cm  
Fullt verð: 79.900 kr.

Aðeins **34.950 kr.** **39.950 kr.**



TILBOÐ  
40%  
AFSLÁTTUR

**DALLAS**  
hægindastóll

Vandaður hægindastóll.  
Sveif til að lyfta upp  
fótaskemli er á hlið  
stólsins. Leður á  
slitflötum. Rauðbrúnn,  
grár eða svartur.  
Stærð: 82 x 96 x 103 cm  
Fullt verð 99.900

Aðeins **59.940 kr.**

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

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

**DORMA**  
Láttu drauminn rætast



Alexander var farinn að kenna sjálfur í Reykjavík Makeup School innan við ári eftir útskrift. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

# Hafði alltaf lúmskan áhuga á förðun

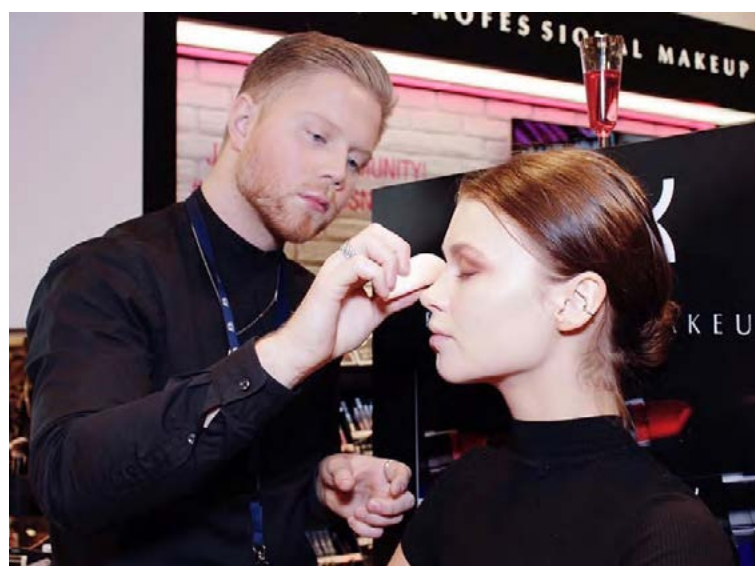
**Alexander Sigurður Sigfússon** kveðst hafa orðið ástfanginn af förðunarheiminum þegar hann fékk almennilega innsýn í hann þegar hann byrjaði í förðunarnámi. Í dag starfar Alexander sem förðunarfræðingur og er einn fárra íslenskra karlkyns förðunarfræðinga.

Förðunarfræðingurinn Alexander Sigurður Sigfússon er einn af fáum karlkyns förðunarfræðingum landsins. Hann útskrifaðist sem förðunarfræðingur fyrir rúmu ári og hefur á skömmum tíma tekist að skapa sér nafn í bransanum.

Spurður út í hvernig hann byrjaði að fíkra sig áfram í förðun segir Alexander áhugann hafa kviknað snemma. „Ég hef alltaf haft einhvern lúmskan áhuga á förðun. Þegar systir mín var að fara á böll þá fór ég að fíka við að mála hana og svo var ég alltaf að skipta mér af þegar vinkonur mínar voru að mála sig áður en við fórum eitthvað út saman. Ég var alltaf að koma með hugmyndir og fá að laga eitthvað hjá þeim, frekar þirrandi týpa,“ segir hann og hlær.

„En ég íhugaði ekki að fara að læra þetta fyrr en einu og hálfu ári eftir útskrift úr menntaskóla,“ segir Alexander. Hann vann í fataverslun eftir útskrift úr menntaskóla og átti eftir að taka ákvörðun um næsta skref. Þá datt honum í hug að sækja um í Reykjavík Makeup School og komst inn. „Ég skráði mig bara til að prófa. Planið var ekki beint að fara að læra förðun til að vinna við þetta. Mig langaði í raun bara að bæta við mig þekkingu. En þegar ég byrjaði í skólunum þá varð ég bara ástfanginn af þessum heimi,“ segir Alexander sem var fyrsti strákurinn sem stundaði nám við Reykjavík Makeup School.

Alexander útskrifaðist í desember árið 2016 og er í dag í fullri vinnu sem förðunarfræðingur og hefur vakið athygli sem slíkur. Hann segir



Alexander hefur tekið að sér fjölbreytt verkefni síðan hann varð förðunarfræðingur, meðal annars fyrir NYX Professional Makeup.

**ÞEGAR SYSTIR MÍN VAR AÐ FARA Á BÖLL ÞÁ FÓR ÉG AÐ FÍKA VIÐ AÐ MÁLA HANA OG SVO VAR ÉG ALLTAF AÐ SKIPTA MÉR AF ÞEGAR VINKONUR MÍNAR VORU AÐ MÁLA SIG.**

þá staðreynd að Ísland sé lítið land hjálpa. „Um leið og maður fer að auglýsa sig og fá verkefni þar sem fólk er ánægt með mann þá er það fljótt að fréttast,“ útskýrir Alexand-

er. Hann segir eigendur Reykjavík Makeup School einnig hafa hjálpað sér að koma sér á framfæri.

Að lokum, spurður út í helstu fyrirmyndir í förðunarbransanum, nefnir hann fjögur nöfn. „Náttúrulega Sara og Silla, eigendur Reykjavík Makeup School. Svo fylgisti ég mikið með Pat McGrath, hún er algjör sníld. Og Sir John er mjög klár líka. Þetta eru svona helstu fyrirmyndir mína.“

Áhugasömum er bent á fylgjast með Alexander á Instagram undir notendanafninu facebyalexsig. Þar birtir hann reglulega myndir frá verkefnum sem hann er að vinna að. [gudnyhronn@frettabladid.is](mailto:gudnyhronn@frettabladid.is)

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgríms Hallgrímsson [elmar@frettabladid.is](mailto:elmar@frettabladid.is) ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401: Gústaf Bjarnason [gustaf@frettabladid.is](mailto:gustaf@frettabladid.is), Hjördis Zoega hjördis@frettabladid.is, Sigfús Örn Einarsson [sigfus@frettabladid.is](mailto:sigfus@frettabladid.is), Örn Geirsson [orn.geirsson@frettabladid.is](mailto:orn.geirsson@frettabladid.is) FÓLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann [atli@frettabladid.is](mailto:atli@frettabladid.is), Jón Ivar Vilhelmsson [jonivar@frettabladid.is](mailto:jonivar@frettabladid.is), Ólafur H. Hákonarson [olafurh@frettabladid.is](mailto:olafurh@frettabladid.is), Máté Dalmar [mate@frettabladid.is](mailto:mate@frettabladid.is) FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ: Elin Albertsdóttir [elin@frettabladid.is](mailto:elin@frettabladid.is) og Ragnheiður Tryggvadóttir [heid@frettabladid.is](mailto:heid@frettabladid.is) RÁÐAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrannar Helgason [hrannar@frettabladid.is](mailto:hrannar@frettabladid.is), Viðar Ingi Pétursson [vip@frettabladid.is](mailto:vip@frettabladid.is) ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir [arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is), Guðrún Inga Grétarsdóttir [gudruninga@frettabladid.is](mailto:gudruninga@frettabladid.is)

# FIFTH HARMONY

LAUGARDALSHÖLL 16. MAÍ

# FORSALA HEFST Á MORGUN KL. 10!

ALMENN SALA HEFST Á FIMMTUDAGINN KL. 10

toppur

   @FIFTHARMONY  
FIFTHARMONY.COM

SKRÁNING Í FORSÖLUNA Á SENALIVE.IS/HARMONY  
ALMENN MIÐASALA FER FRAM Á TIX.IS/HARMONY

  
sena  
LIVE!



## BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar



## Vinstri græn á grillteini

Hugsjónir eru niðþungur farangur. Þegar allt er með kyrrum kjörum er auðvelt að ýta honum á undan sér en þegar stormur strýkur vanga er freistandi að skilja hlassið eftir svo hægt sé að hlaupa sem skjóttast í næsta skjól.

Ekki veit ég hvort Vinstri græn hafi skilið sinn farangur eftir í síðustu viku eða hvort hugmyndafræði þeirra hefur virkilega húmor fyrir embættisfærslum Sigríðar.

En Sigríður er líklega ekki vandamál vinstri manna heldur hitt að þeir sem eru í pólitík til að grilla og græða eru svo vissir í sinni sök meðan þeir sem hafa einhvern metnað fyrir sómasamlegra samfélagi vita ekki í hvorn fótinn þeir eigi að stíga, jafnvel þó þeir hafi ekki nema einn vinstri fót. Þannig að þeir liggja hver um annan þveran meðan grillveislan marserar yfir þá einsog herinn í Pyongyang.

Hér á Spáni er þetta kokhreysti með ólíkindum. Lýðflokksmenn, sem eru við stjórn og hafa líka gaman af því að grilla, eru einmitt að taka til í réttarsölum svona rétt á meðan meðlimirnir sverja af sér rán og svívirðilega spillingu. Síðan mæta þeir svo sjarmerandi fyrir framan alþjóð að þorri þjóðarinnar getur ekki beðið eftir því að kjósa þá næst. Reyndar hefur aðeins dregið úr þeirri þrá eftir að í ljós kom að þeir eru búnir með eftirlaunasjóðinn og hvetja fólk nú til að borga í einkarekna lífeyrissjóði. Rétt einsog íslenskir hægrimmenn syngja þeir síðan sönginn um hagsældina meðan innviðirnir visna.

En þar sem búíð er að bjóða Vinstri grænum til grillveislu vil ég hafa yfir varnaðarorðin sem hver ferðalangur heyrir svo oft: Vinsamlegast hafid auga með handfangri ykkar í hvívetna, annars verður boðið upp á vinstri græn á grillteini í næstu kosningavöku.



Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum

Iceland

Í dag er góður dagur. Bræðingur er bátur dagsins á 649 kr.



SUBWAY

## GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ



GJÖF FYLGIR FERMINGARRÚMUM



Vandyck sængurverasett að eigin vali fylgir öllum fermingarrúmum



## VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

Pokagormakerfi, gæðabólstun. Verð með botni og fótum.

90x200 cm

Verð aðeins kr. 69.900.-

100x200 cm

Verð aðeins kr. 72.900.-

120x200 cm

Verð aðeins kr. 79.900.-

140x200 cm

Verð aðeins kr. 89.900.-

153x203 cm

Verð aðeins kr. 99.900.-

## SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum Verð með botni og fótum

120x200 cm

Verð aðeins kr. 109.900.-

140x200 cm

Verð aðeins kr. 129.900.-

153x203 cm

Verð aðeins kr. 134.900.-

## Náttloppar og sængurföt

Mikið úrval - Flottar fermingargjafir

Sængur og koddar - Mikið úrval

20% afsl.

Flott fermingargjöt

Heilsukoddar - Mikið úrval

Flott fermingargjöt



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

# FERMINGAR tilboð

## Memory Deluxe

Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning.

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

Cool Memory efnablandan aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Öll verð eru með og fótum

120x200 cm

Verð aðeins kr. 109.900.-

140x200 cm

Verð aðeins kr. 129.900.-

160x200 cm

Verð aðeins kr. 139.900.-

Svefn & heilsa



Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233

Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150

Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00

Laugardaga 12:00 - 16:00