FRÉTTABLAÐIÐ

67. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 20. MARS 2018

Angela Merkel, kanslari Þýskalands, tók á móti Katrínu Jakobsdóttur forsætisráðherra í Berlín í gær. Tilefni heimsóknar Katrínar er 100 ára fullveldisafmæli Íslands. Meðal þess sem leiðtogarnir ræddu á fundi sínum var staða ríkjanna tveggja, jafnrétti kynjanna, málefni flóttafólks og hælisleitenda. Þá var mál Hauks Hilmarssonar einnig til umræðu á fundi þeirra. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Lög brotin á fylgdarlausum börnum

Börn sem koma hingað í hælisleit njóta ekki þeirra réttinda sem nýleg lög eiga að tryggja þeim. Norðurlöndin standa sig betur en önnur Evrópuríki við móttöku barna en ekkert þeirra tryggir réttindi barna samkvæmt alþjóðlegum kröfum. UNICEF vill úrbætur.

MANNRÉTTINDI Mikið vantar upp á að börn, sem koma hingað sem hælisleitendur, njóti réttinda, sem búið að tryggja þeim lagalega. Þetta kemur fram í skýrslu Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna, UNICEF, um stöðu barna í leit að alþjóðlegri vernd á Norðurlöndunum. Skýrslan kemur út í dag. Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna var lögfestur á Íslandi árið 2013 og ný útlendingalög tóku gildi 1. janúar í fyrra.

„Hérna á Íslandi er staðan sú að við erum með nýja löggjöf, sem tekur mið af Barnasáttmálanum og í gegnum alla útlendingalöggjöfina er búið að hnýta inn þessi grundvallarviðmið Barnasáttmálans. Að sama skapi er það gert í athugasemdum sem fylgja útlendingalöggjöfinni. Í raun og veru ættu því lögin að tryggja að Barnasáttmálanum og hans viðmiðum sé fylgt. Það kemur hins vegar í ljós, þegar framkvæmdin er skoðuð, að hún er ekki alltaf í samræmi við ákvæði laganna,“ segir Eva Bjarnadóttir, réttindagæslufulltrúi hjá UNICEF á Íslandi og einn höfunda skýrslunnar.

Fram kemur í skýrslunni að þó að Norðurlöndin standi sig að miklu leyti betur en önnur Evrópuríki, þegar kemur að móttöku bæði fylgdarlausra barna, og barna í fylgd með fullorðnum, þá nær ekkert landanna að tryggja réttindi barna

Eva Bjarnadóttir

samkvæmt alþjóðlegum kröfum, og þá sérstaklega þeim kröfum sem Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna setur fram.

Barnahjálp Sameinuðu þjóðanna óskar eftir að móttaka barna á flótta sé bætt með hagsmuni þeirra að leiðarljósi, að barnaverndaryfirvöld taki fulla ábyrgð á því að réttindi þeirra séu virt.

frettabladid.is Ítarlegra viðtal við Evu Bjarnadóttur og meiri upplýsingar um niðurstöður skýrslunnar er að finna á www.frettabladid.is

Hamingja okkar að minnka

HEILBRIGÐISMÁL Íslendingar eru ekki lengur hamingjusamasta þjóð í heimi. Þetta eru niðurstöður Alþjóða hamingjurannsóknarinnar, World Happiness Report, fyrir árið 2018. Þar eru Íslendingar í fjórða sæti. Frændur okkar Finnar verma hins vegar efsta sætið.

Niðurstöður rannsókna á hamingju Íslendinga verða kynntar á málþingi í Hátíðarsal Háskóla Íslands sem haldið er í tilefni af Alþjóðlega hamingjudeginum, sem haldinn er árlega 20. mars.

„Ástæðan fyrir því að Noregur og Finnland eru komin fyrir ofan okkur er að við höfum lækkað. Það er ekki af því að þau hafi hækkað,“ segir Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, sviðstjóri áhrifaþátta heilbrigðis hjá embætti Landlæknis.

jhh / sjá síðu 4

Bretar við rannsóknir hér

VÍSINDI Sérútbúin Twin Otter flugvél á vegum stofnunarinnar British Antarctic Survey hefur undanfarið haft bækistöðvar á Akureyri og stundað þaðan rannsóknarflug við Íslandstrendur. Vélin er útbúin fjölbreyttu úrvali tækja til rannsókna.

„Um er að ræða vísindarannsóknir sem hafa það að markmiði að rannsaka hitastig sjávar og lofts, auk hafiss,“ segir Þórhildur Elínardóttir, upplýsingafulltrúi Samgöngustofu., þegar hún er spurð út ástæður þess að vélin er hér.

Þórhildur Elín segir að British Antarctic Survey vinni verkefni í samstarfi við fjölmarga aðila, meðal annars veðurstofur Íslands og Noregs ásamt fjölda háskóla víða um heim. Stofnunin hefur árlega úr milljörðum að moða.

gar / sjá síðu 2

Fréttablaðið í dag

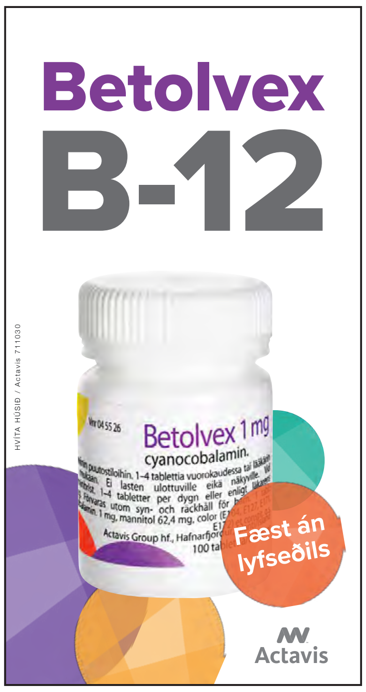
SKOÐUN Félagsleg undirboð eru glæpur, skrifar Oddný Harðardóttir. 8

SPORT Rúnari Má Sigurjónssyni hefur gengið vel eftir að hafa skipt um lið í Sviss. 10

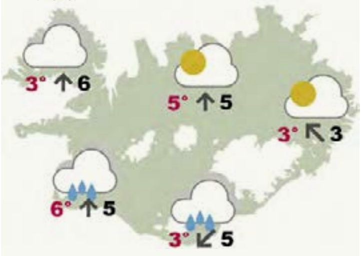
LÍFIÐ Höfundur íslenska dansverksins Crescendo segir það minna helst á handverk. 22

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● SUMARBÚSTAÐURINN

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

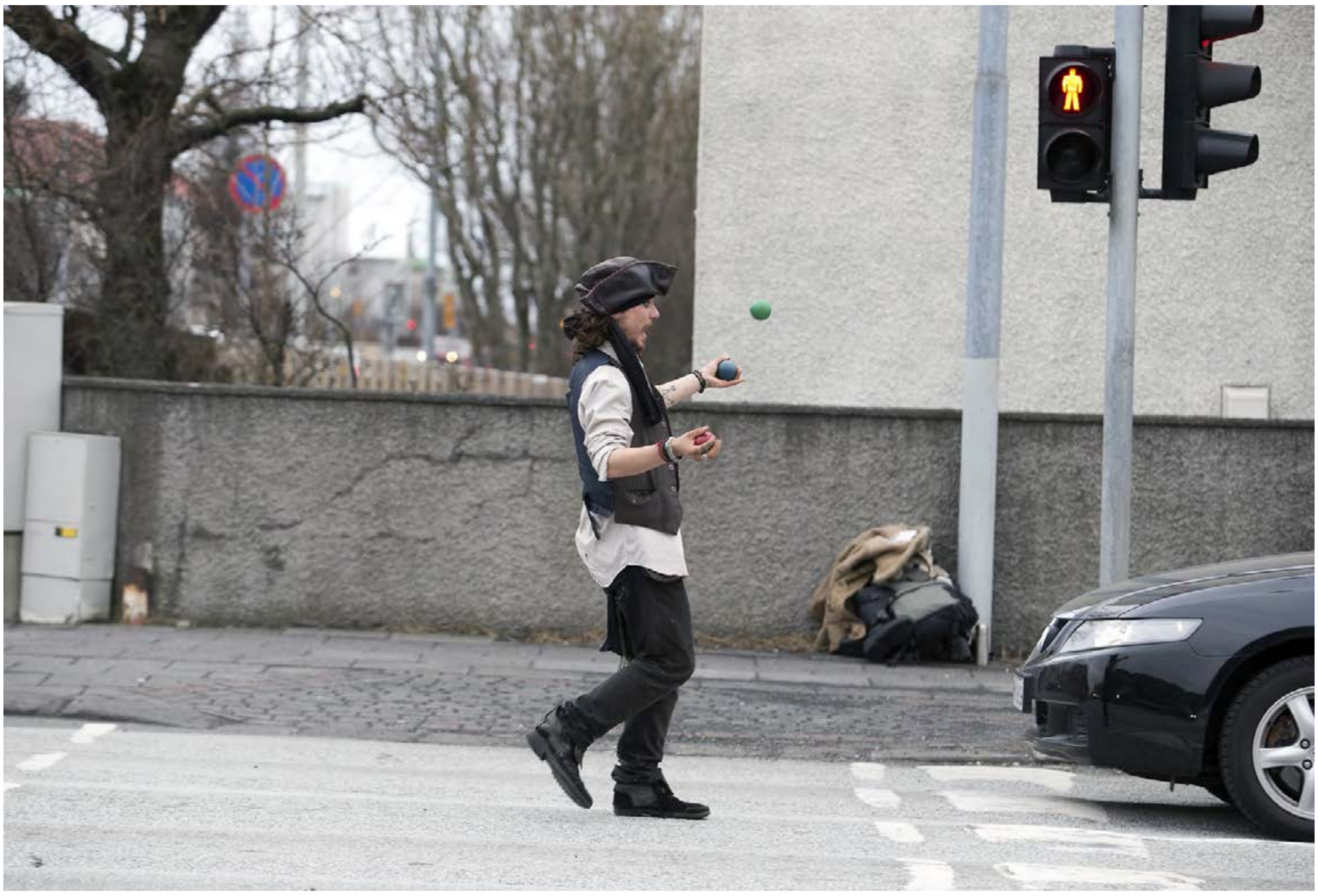


Veður



Sunnankaldi með vætu víða um land í dag, en yfirleitt þurrt norðaustan til. Hægari og styttir víða upp um kvöldið. Hiti 3 til 10 stig að deginum. SJÁ SÍÐU 14

Lék listir sínar á Hringbraut



Veður er með hlýrra móti þessa dagana og sumir eru jafnvel orðnir svo bjartsýnir að halda að vorið sé komið. Það gefur tilefni til útiveru. Þessi maður lék listir sínar á gatnamótum Hringbrautar og Hofsvallagötu í gær, nærstöddum til mikillar ánægju. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hækkunin var vegna bónusa

VIÐSKIPTI Hækkun launa Eggerts Þórs Kristóferssonar, forstjóra N1, í fyrra var vegna kaupauka sem greiddur var í mars og reiknaðist sem hluti af launagreiðslu þess árs. Þetta kemur fram í skýrslu stjórnar fyrirtækisins sem birt var í gær.

Kaupaukinn var vegna rekstrarárangurs árið 2016 sem stjórnin segir að hafi verið besta ár í sögu N1 á alla mælikvarða. Bónusgreiðslurnar lækka aftur í ár frá fyrra ári.

N1 hefur sætt gagnrýni eftir fréttir síðustu viku um verulegar kauphækkanir forstjórans. – jhh

Eggert Þór Kristófersson.

78 milljarða samdráttur lána

VIÐSKIPTI 1.366 milljóna króna afgangur var á rekstri Íbúðalánasjóðs í fyrra. Eiginfjárhlutfall sjóðsins er nú 8,5 prósent en langtímamarkmið sjóðsins er að hlutfallið sé yfir 5 prósentum. Eigið fé Íbúðalánasjóðs í lok síðasta árs var 24,9 milljarðar króna en var 23,5 milljarðar árið áður. Heildareignir sjóðsins nema 762 milljörðum og heildarskuldir 737 milljörðum.

Í lok ársins voru útlán sjóðsins 500 milljarðar króna og höfðu dregist saman um 78 milljarða króna frá árinu 2016. Skýrist minnkun lánasafnsins af stórauknum uppgreiðslum, afskriftum og ráðstöfun séreignarsparnaðar inn á lán hjá sjóðnum. Uppgreiðslur frá viðskiptavinum skýrast að stórum hluta af aukinni sókn lífeyrissjóða inn á lánamarkaðinn. – jhh

Fær bætur þrátt fyrir prófleysi

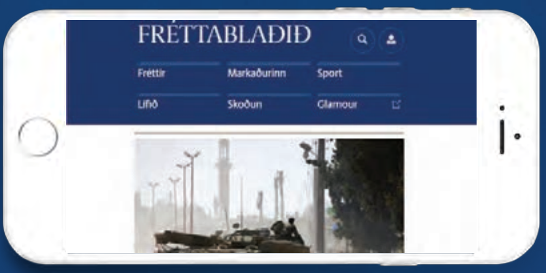
TRYGGINGAR Ökumaður, sem misst hafði ökuréttindi og síðan ekið á aðra bifreið á Reykjanesbraut í janúar 2015, á rétt á bótum þrátt fyrir prófleysið. Þetta er niðurstaða úrskurðarnefndar í vátryggingamálum.

Atvik málsins voru þau að við akstur hringdi sími mannsins og hann leit á símann. Þegar hann leit upp aftur var umferð fyrir framan hann stopp og of seint að stöðva bílinn til að forðast árekstur. Slasaðist hann við þetta og krafðist bóta úr slysatryggingu ökumanns.

Vátryggingafélagið hafnaði bótaskyldu og taldi stórfellt gáleysi að líta á símann og að aka án bílprófs. Nefndin taldi á móti að það að líta á símann væri einfalt gáleysi og að ekkert orsakasamhengi hefði verið milli slyssins og þess að maðurinn hefði verið sviptur ökuréttindum. Því fær hann bætur. – jóe

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ FRÉTTABLAÐIÐ APP FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Bresk könnunarflugvél skoðar hafstrauma hér

Hluti af stóru fjögurra ára rannsóknarverkefni á vegum East Anglia háskólans á Bretlandi fer nú fram við Ísland. Flugvél breskrar suðurskautsstofnunar er gerð út frá Akureyri og gerir margháttaðar mælingar á mikilvægum hafstraumum.

VÍSINDI Sérútbúin Twin Otter flugvél á vegum stofnunarinnar British Antarctic Survey hefur undanfarið haft bækistöðvar á Akureyri og stundað þaðan rannsóknarflug við Íslandstrendur.

„Um er að ræða vísindarannsóknir sem hafa það að markmiði að rannsaka hitastig sjávar og lofts, auk hafíss. Fyrirtækið sem um ræðir heitir British Antarctic Survey og eru verkefni þess unnin í samstarfi við fjölmarga aðila, meðal annars veðurstofur Íslands og Noregs ásamt fjölda háskóla víða um heim,“ segir Þórhildur Elínardóttir, upplýsingafulltrúi Samgöngustofu, um erindi bresku flugvélarinnar á Íslandi.

Um er að ræða stórt verkefni á vegum breska East Anglia háskólans sem stofnunin British Antarctic Survey starfar fyrir. Samkvæmt svörum frá British Antarctic Survey er vera vísindamannanna hér nú tengd stóru verkefni sem snýst um höfin við Ísland og Grænland.

„Flugvélin er útbúin fjölbreyttu úrvali tækja til loftslagsrannsókna,“ segir í svari frá British Antarctic Survey, sem vísar á East Anglia háskólann varðandi frekari upplýsingar.

Ekki hafa enn fengist nánari skýringar frá breska háskólanum en þó benti talsmaður hans á upplýsingasíðu um verkefnið. Þar kemur fram að verið sé að rannsaka svokallaðan Norður-Íslandsstraum sem hafi uppgötvast fremur nýlega. Þessi Íslandsstraumur leggi til helming þess vatns sem streymi til suðurs um Grænlandssund og leggi sitt af mörkum til Norður-Atlantshafsstraumsins sem skipti sköpum fyrir loftslag í heiminum, sérstaklega í Evrópu.

Könnunarflugvél British Antarctic Survey er nú gerð út frá Akureyrarflugvelli. Verið er að rannsaka svonefndan Norður-Íslandsstraum. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

> Flugvélin er útbúin fjölbreyttu úrvali tækja til loftslagsrannsókna.
> British Antarctic Survey

„Við munum meta hlut Íslandshafs í hnattrænum og svæðisbundnum loftslagslíkönum og rannsaka líklegar breytingar á loftflæði og yfirborðsflæði vegna loftslagsbreytinga,“ segir á upplýsingasíðu verkefnisins sem sagt er standa frá árinu 2016 til 2020.

Breska könnunarvélin var á föstudag við Skjálfandaflóa og Axarfjörð og á Ströndum við Húnaflóa í gær.

British Antarctic Survey er stofnun sem heyrir undir Rannsóknarráð umhverfismála í Bretlandi. Til starfseminnar fær BAS árlega fimmtíu milljónir punda, það svarar til um sjö milljarða íslenskra króna.

gar@frettabladid.is

net:\NET
↳ BRJÓTUM:\
INTERNETIÐ
↳ Ótakmarkað: net í_farsímann á 2.990 kr.
með_Ljósleiðara frá:\ Nova
Þú getur skráð tvö farsímanúmer í áskrift, tvö í mánaðarlega áfyllingu og tvö í 4G netþjónustu.
Ljósleiðari hjá Nova
500 GB
4.990 kr.
8.970 kr. með aðgangsgjaldi og beini
Ljósleiðari hjá Nova
1500 GB
5.990 kr.
9.970 kr. með aðgangsgjaldi og beini
Ljósleiðari hjá Nova
∞ GB
6.990 kr.
10.970 kr. með aðgangsgjaldi og beini
Stærsti skemmtistaður í heimi!
NOVA
Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is
Brandenburg / SIA

Fjármálaáætlun lögð fram seinna en áætlað var vegna páska

ALÞINGI Á fundi Steingríms J. Sigfússonar þingforseta með þingflokksformönnum í gær var þeim tilkynnt að forseta hefði borist tilkynning frá Bjarna Benediktssyni fjármálaráðherra um að hann myndi leggja fjármálaáætlun fyrir þingið þann 5. apríl næstkomandi.

Í lögum um opinber fjármál er hins vegar sagt að slíka áætlun skuli leggja fram eigi síðar en 1. apríl ár hvert. Ein af ástæðum fyrirhugaðrar seinkunar er að 1. apríl þetta árið er páskadagur. Stjórnarandstöðuþingmenn voru margir hverjir ósáttir og töluðu jafnvel um lögbrot.

„Það skal […] ekki koma neinum á óvart að páska hafi borið upp á þessum tíma á þessu ári,“ sagði Pawel Bartoszek, varaþingmaður Viðreisnar.

Samkvæmt starfsáætlun þingsins stóð til að fyrri umræða um fjármálaætlun myndi hefjast á morgun. Vonast var til að henni yrði lokið fyrir páskafrí þingsins til að unnt væri að senda hana í umsagnarferli við það tímamark.

„Síðasta ríkisstjórn, ríkisstjórn Bjarna Benediktssonar, hafði að minnsta kosti mánuði skemmri tíma til þess að koma fram með fjármálaáætlun, hún var að vísu vond, en hún kom á réttum tíma,“ sagði Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar. Þeirri áætlun var skilað til þingsins 31. mars en árið 2016 seinkaði henni til 8. apríl.

Steingrímur J. Sigfússon, forseti Alþingis. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Kolbeinn Óttarsson Proppé, þingmaður VG, kom fjármálaráðherra til varnar.

„Ég verð að segja það fyrir mitt leyti að þessir þrír dagar sem þetta frestast skilja ekki milli feigs og ófeigs hvað mig varðar,“ sagði Kolbeinn, en hann var eini stjórnarliðinn sem tók til máls um málið. **– joe**

Gagnrýna breytingar á ökunámi

SAMGÖNGUR Ökukennarafélag Íslands og ökukennaranemar gera talsverðar athugasemdir við fyrirhugaðar breytingar á fyrirkomulagi ökukennslu sem fram koma í drögum að nýju frumvarpi til umferðarlaga.

Í frumvarpinu er meðal annars lagt til að horfið verði frá því að ökukennsla verði á forræði og ábyrgð hvers einstaks ökukennara fyrir sig heldur muni sérstakir ökuskólar, sem þurfa starfsleyfi Samgöngustofu, sjá bæði um bóklegan og verklegan hluta námsins.

Aðilarnir telja að með breytingunum verði stuðlað að fákeppni á ökukennslumarkaði. Í nágrannalöndum okkar, þar sem sambærilegt fyrirkomulag hafi verið tekið upp, sé staðan sú að ökukennarastarfið sé orðið láglaunastarf. Því veljist minna hæfir menn til starfans.

„Fyrirkomulag ökukennslu á Íslandi í dag er gott og engin þörf á þessari grundvallarbreytingu,“ segir í athugasemd ökukennaranema. **– jóe**

Þriðji dómur yfir sama manni

DÓMSMÁL Karlmaður fæddur árið 1996 var í Héraðsdómi Reykjavíkur í upphafi mánaðar dæmdur í 40 mánaða óskilorðsbundið fangelsi fyrir nauðgun. Þetta er fimmta kynferðisbrotið sem maðurinn er dæmdur fyrir.

Maðurinn var fundinn sekur um að hafa haft samræði við ölvaða stúlku gegn vilja hennar með því að beita hana ofbeldi og ólögmætri nauðung. Við ákvörðun refsingar var litið til þess að maðurinn var árin 2014 og 2016 dæmdur fyrir brot gegn alls fjórum stúlkum. Þær voru allar yngri en fimmtán ára þegar brotin áttu sér stað en hann ekki orðinn 18 ára. **– jóe**

Íslendingar eru ekki lengur hamingjusamasta þjóð í heimi

Íslendingar eru í fjórða sæti yfir hamingjusömustu þjóðir í heimi. Finnar eru í efsta sæti. Ungu fólki á Norðurlöndum líður ekki eins vel og áður. Fjárhagserfiðleikar og einmanaleiki spá best fyrir um óhamingju.

HEILBRIGÐISMÁL Íslendingar eru ekki lengur hamingjusamasta þjóð í heimi. Þetta eru niðurstöður Alþjóða hamingjurannsóknarinnar, World Happiness Report, fyrir árið 2018. Þar eru Íslendingar í fjórða sæti.

Niðurstöður rannsókna á hamingju Íslendinga verða kynntar á málþingi í Hátíðarsal Háskóla Íslands sem haldið er í tilefni af Alþjóðlega hamingjudeginum, sem haldinn er árlega 20. mars. Á málþinginu sem fer fram klukkan hálf eitt í dag verður rætt um heimsmarkmið Sameinuðu þjóðanna til ársins 2030 og hvernig þau samræmast áherslum Heilsueflandi samfélags um vellíðan fyrir alla.

„Það er ekki mikill munur á okkur og hinum Norðurlöndunum en ástæðan fyrir því að Noregur og Finnland eru komin upp fyrir okkur er að við höfum lækkað. Það er ekki af því að þau hafi hækkað,“ segir Dóra Guðrún Guðmundsdóttir, sviðstjóri áhrifaþátta heilbrigðis hjá embætti Landlæknis.

Dóra segir að verið sé að skoða hvaða þættir það eru sem valdi aukinni vanlíðan, þá sérstaklega meðal ungs fólks. Rannsóknir bendi ítrekað til þess að það sé einkum ungt fólk sem sé ekki eins hamingjusamt og áður. Þó sé ekki hægt að fullyrða að nokkur aldurshópur sé sérstaklega óhamingjusamur.

Á fundi með norrænum sérfræðingum um geðheilsu og vellíðan sem fór fram um daginn kom fram að niðurstöður vellíðanarmælinga sýna að líðan ungs fólks á Norðurlöndunum fer almennt versnandi nema í Finnlandi. Nú séu Finnar í fyrsta sinn í fyrsta sæti á World Happiness Report. Dóra Guðrún bendir á að Finnar séu ekki með heimanám og ekki með samræmd próf, en segir þó ekki hægt að fullyrða að það sé ástæða þess að þeir mælist nú efstir. „Við vitum ekki svarið en þetta er hvatning til okkar sem vinnum í lýðheilsustarfi að skoða hvað það er sem orsakar þetta.“

Vísbendingar eru um að einmanaleiki sé að aukast. Þeir þættir sem spá helst fyrir um óhamingju eru fjárhagserfiðleikar og einmanaleiki. Í ríki eins og Íslandi getur verið neikvæð fylgni milli hagvaxtar og hamingju. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

> **Þetta er hvatning til okkar sem vinnum í lýðheilsustarfi að skoða hvað það er sem orsakar þetta**
>
> Dóra Guðrún Guðmundsdóttir

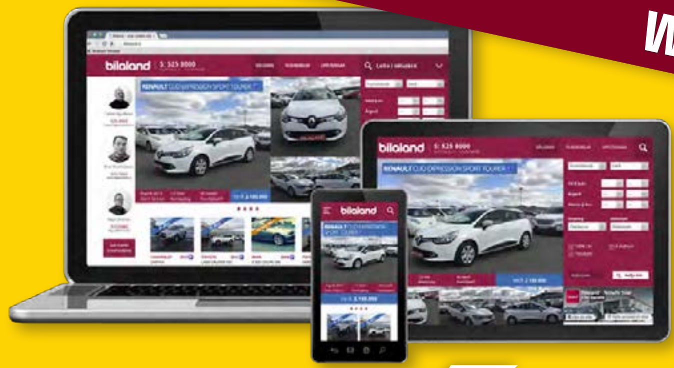
Dóra bendir á að á árunum eftir bankahrun hafi aukin hamingja verið tengd við fleiri samverustundir fjölskyldunnar og minni áherslu á veraldleg gæði. Ekki sé búið að sýna fram á orsakasamhengi á milli hagvaxtar og hamingju en rannsóknir bendi til að þarna kunni að vera neikvæð fylgni á milli í ríku samfélagi eins og á Íslandi. „En þetta er ekki línulegt samband. Það er flóknara en svo. Við vitum nefnilega líka að það er erfitt að eiga ekki í sig og á.“

Dóra Guðrún bendir á að í nýjum Talnabrunni Landlæknis séu vísbendingar um að einmanaleiki sé að aukast. „Þeir þættir sem spá helst fyrir um óhamingju eru fjárhagserfiðleikar og einmanaleiki.“

jonhakon@frettabladid.is

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

WWW.BILALAND.IS



ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

BÍLALAND BÝÐUR BÍLA Á FRÁBÆRUM KJÖRUM! KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU ÞÉR GÓÐAN BÍL FRÁ BÍLALANDI

TOYOTA Yaris
Nýskr. 03/13, ekinn 82 þ.km, bensín, 5 gírar.
VERÐ:
1.390 þús. kr.

RENAULT Talisman Zen Sport Tourer
Nýskr.05/17, ekinn 34 þ.km, dísel, sjálfskiptur.
VERÐ:
3.590 þús. kr.

NISSAN Note Acenta
Nýskr. 12/15, ekinn 29 þ.km, bensín, 5 gírar.
VERÐ:
1.890 þús. kr.

BMW X1 Xdrive 18d
Nýskr. 05/16, ekinn 66 þ.km, dísel, sjálfskiptur.
VERÐ:
4.290 þús. kr.

SUBARU Forester Lux
Nýskr. 01/17, ekinn 19 þ.km, dísel, sjálfskiptur.
VERÐ:
5.190 þús. kr.

OPEL Insignia Sport Tourer
Nýskr. 01/16, ekinn 25 þ.km, dísel, sjálfskiptur.
VERÐ:
3.790 þús. kr.

HYUNDAI Santa Fe III Comfort
Nýskr. 02/16, ekinn 88 þ.km, dísel, sjálfskiptur.
VERÐ:
4.690 þús. kr.

HONDA CRV
Nýskr. 12/12, ekinn 58 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
2.890 þús. kr.

SUBARU XV Premium
Nýskr. 10/14, ekinn 36 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
3.490 þús. kr.

RENAULT Clio Authentic
Nýskr. 06/14, ekinn 55 þ.km, bensín, 5 gírar.
VERÐ:
1.290 þús. kr.

HYUNDAI IX20 Comfort
Nýskr. 11/14, ekinn 43 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
1.890 þús. kr.

SKODA Fabia Ambition
Nýskr. 05/16, ekinn 101 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
1.690 þús. kr.

NISSAN Qashqai Acenta 2wd
Nýskr. 01/16, ekinn 9 þ.km, dísel, sjálfskiptur.
VERÐ:
3.190 þús. kr.

KIA Picanto LX
Nýskr. 01/16, ekinn 50 þ.km, bensín, 5 gírar.
VERÐ:
1.390 þús. kr.

RENAULT Clio Expression Sport Tourer
Nýskr. 10/14, ekinn 63 þ.km, dísel, 5 gírar.
VERÐ:
1.690 þús. kr.

HYUNDAI Tucson Comfort
Nýskr. 03/17, ekinn 63 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
VERÐ:
4.390 þús. kr.

DACIA Logan
Nýskr. 01/15, ekinn 52 þ.km, dísel, 5 gírar.
VERÐ:
1.590 þús . kr.

CHEVROLET Spark
Nýskr. 11/15, ekinn 50 þ.km, bensín, 5 gírar.
VERÐ:
980 þús. kr.

BMW 218d Active Tourer
Nýskr. 05/16 ekinn 23 þ.km, dísel, sjálfskiptur.
VERÐ:
4.090 þús. kr.

RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. 05/17, ekinn 28 þ.km, dísel, 6 gírar.
VERÐ:
3.950 þús. kr.

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndbrengli.

ENNEMM / SÍA / NM87270

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

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

bílaland

Skylt er að veita foreldrum afrit af prófum barna þeirra. MYND/GETTY

Ber að afhenda samræmd próf

MENNTUN Menntamálastofnun er skylt að veita Páli Hilmarssyni afrit af samræmdum prófum sem sonur hans þreytti síðastliðið haust. Þetta er niðurstaða úrskurðarnefndar um upplýsingamál en Páll kærði synjun stofnunarinnar um aðgang að umræddum gögnum eins og Fréttablaðið greindi frá í síðustu viku.

Menntamálastofnun byggði synjun sína á ákvæði reglugerðar um framkvæmd samræmdra prófa sem kveður á um að stofnuninni sé ekki skylt að birta prófatriði ef fyrirhugað sé að endurnýta þau við þróun prófabanka.

Í niðurstöðu úrskurðarnefndarinnar segir að umrætt reglugerðarákvæði geti ekki vikið til hliðar upplýsingarétti almennings samkvæmt upplýsingalögum og Menntamálastofnun beri að veita kærandanum aðgang að umbeðnum gögnum. **– aá**

Næstu skref verði tekin

JAFNRÉTTI BSRB skorar á atvinnurekendur að taka næsta skrefið í tengslum við #metoo byltinguna og ráðast að rótum vandans. Þetta kemur fram í ályktun fundar formannaráðs BSRB sem fór fram í gær.

„Góð stjórnun og markviss samþætting jafnréttissjónarmiða með sérstakri áherslu á að uppræta valdamisræmi í hvers kyns ákvörðunartöku er lykillinn að því að aldrei þurfi nokkur að segja aftur #metoo. Formannaráð BSRB skorar því á atvinnurekendur að taka næsta skref með athugun á vinnumenningu og greiningu á völdum og valdastöðu.“ **– jhh**

Elín Björg Jónsdóttir, formaður BSRB.

Eftirlitsmenn kvörtuðu yfir þúsundum kosningalagabrota

Vladímír Pútín verður áfram forseti Rússlands. Þegar kjörtímabilinu lýkur mun hann hafa stýrt Rússlandi, ýmist sem forseti eða forsætisráðherra, í 24 ár. Kosningar sunnudagsins þykja ekki án annmarka. Tilkynnt um þúsundir brota á kosningalögum.

Pútín kaus líklegast sjálfan sig á sunnudaginn en hann hlaut meira en þrjá fjórðu hluta atkvæða. NORDICPHOTOS/AFP

RÚSSLAND Þótt Vladímír Pútín hafi fengið nærri 77 prósent atkvæða í forsetakosningum sunnudagsins í Rússlandi er sigur hans ekki óumdeildur. Eftirlitssamtök hafa birt tilkynningar um þúsundir brota á kosningalögum og enn er minnt á að Alexei Navalny, helsti andstæðingur Pútíns, hafi ekki fengið að bjóða sig fram.

Viðbrögð leiðtoga Vesturlanda við kosningasigri Rússans voru lítil. Um hádegisbil í gær hafði enginn þjóðhöfðingi á Vesturlöndum óskað Pútín til hamingju. Það hafði Xi Jinping, forseti Kína, þó gert. Var haft eftir honum í fjölmiðlum að samband Kínverja og Rússa hafi aldrei verið betra en nú.

Svo virðist sem ásakanir Breta um að Pútín hafi fyrirskipað efnavopnaárás á fyrrverandi gagnnjósnarann Sergei Skrípal í Salisbury á Bretlandi hafi ekki komið sér illa fyrir forsetann. Þvert á móti sögðu rússneskir stjórnmálaskýrendur að Rússar hefðu alltaf brugðist við aukinni mótstöðu á sviði alþjóðapólitíkur með því að fylkja sér á bak við ráðandi öfl.

Heiko Maas, utanríkisráðherra Þýskalands, vefengdi sanngirni í kosningunum er hann mætti á fund með utanríkisráðherrum ESB-ríkja í gær. Sagði hann að Rússar yrðu áfram erfiðir viðfangs en að Þjóðverjar myndu halda áfram viðræðum við Pútín-stjórnina.

Samkvæmt ÖSE fóru kosningarnar sómasamlega fram. Þær einkenndust hins vegar af skorti á samkeppni. Þótt frambjóðendur hefðu mátt tjá sig að vild hafi meginþorri fjölmiðlaumfjöllunar verið um forsetann. Þá hafi á annan tug verið neitað um að bjóða sig fram.

Óháðu eftirlitssamtökin Golos, sem stjórnarliðar hafa ítrekað gagnrýnt og ráðist gegn, meðal annars þegar starfsemi þeirra var bönnuð árið 2013, fylgdust náið með framkvæmd kosninganna. Hægt er að skoða umfjöllun þeirra á kartanarusheniy.org en þar má sjá gagnvirkt kort sem sýnir fjölda tilkynninga sem og tilkynningarnar sjálfar.

Samtals voru 2.923 tilkynningar sendar inn um möguleg brot á kosningalögum. Flestar þeirra voru sendar inn á sunnudag og aðfaranótt mánudags en allnokkrar ná þó aftur til kosningabaráttunnar sjálfrar.

Í útskýringu Golos á verkefninu kemur fram að farið sé yfir allar innsendingar. Þær tilkynningar sem séu ekki augljóslega falsaðar séu settar í loftið með upplýsingum um innsendanda og kjörstað.

Fréttablaðið skoðaði hundruð þessara tilkynninga og fann dæmi um að störf eftirlitsmanna hafi verið hindruð, kjörseðlar vitlaust taldir og myndbönd mátti sjá af starfsmönnum kosninganna troða fleiri en einum kjörseðli í kjörkassa.

Rúmlega 500 tilkynningar um meint brot bárust frá svæðinu umhverfis Moskvu, 300 frá Sankti Pétursborg, rúmlega 100 frá Krasnodar, rúmlega 100 umhverfis Kazan svo fátt eitt sé nefnt.

Ella Pamfilova, formaður landskjörstjórnar, sagði í gær að tilkynningar til kjörstjórnar nú hafi verið helmingi færri en árið 2012. Engar tilkynningar hafi mátt flokka sem alvarlegar.

Burtséð frá meintum brotum á sunnudaginn hefur einnig verið horft til þess að enginn af helstu andstæðingum Pútíns hafi verið á kjörseðlinum á sunnudag.

Alexei Navalní var meinað að bjóða sig fram vegna þess að hann var sakfelldur fyrir fjárdrátt. Navalní hefur þó alla tíð haldið því fram að þær ásakanir hafi verið uppdiktaðar, runnar undan rifjum forsetans. Jafnframt voru réttarhöldin gagnrýnd á sínum tíma.

Navalní sagði á kosninganótt að hann hafi í fyrstu, þegar niðurstöður lágu fyrir, átt erfitt með að hafa hemil á reiði sinni. „Nú á lönguföstu ætlaði ég aldrei að verða reiður, ætlaði aldrei að öskra. En ojæja. Ég reyni aftur á næsta ári.“

Annar sem hefði getað farið fram gegn Pútín er stórmeistarinn Garry Kasparov. Sá hefur gagnrýnt Pútín, kallað hann fasista og líkt við Adolf Hitler. Hann er hins vegar í sjálfskipaðri útlegð og hefur áður sagst ekki þora að snúa aftur heim af ótta við að hann fengi aldrei aftur að fara úr landi.

Sá þriðji sem hefði getað reynst Pútín erfiður var fyrrverandi varaforsætisráðherrann Borís Nemtsov. Hann gat ekki boðið sig fram af því hann var myrtur árið 2015 á brú, sem stjórnarandstæðingar kalla nú „Nemtsov-brú“ nærri Kreml. Nemtsov var nokkuð vinsæll í Rússlandi en hann gagnrýndi Pútín í gríð og erg. Var hann oftsinnis handtekinn fyrir mótmæli. Á síðasta ári var hinn téténski Zaur Dadajev dæmdur í 20 ára fangelsi fyrir morðið. Stjórnarandstæðingar telja þó að Pútín hafi fyrirskipað morðið eða jafnvel Ramzan Kadyrov, leiðtogi Téténíu.

thorgnyr@frettabladid.is

Nokkrar tilkynningar sem bárust Golos

ID44956 Moskva
Við talningu atkvæða voru göt gerð á 26 rétt útfyllta kjörseðla og þeir gerðir ógildir. Eftirlitsmaður tilkynnti.

ID44940 Adygea
Kosningastarfsmaður náðist á myndband við að kjósa tvisvar. Kjósandi tilkynnti.

ID44919 Moskva
Fleiri kjörseðlar í kjörkössum en kosningastarfsmenn útdeildu til kjósenda. Eftirlitsmaður tilkynnti.

ID44908 Krasnodar
Kosningastarfsmenn skyggja á myndbandsupptöku af talningu atkvæða. Kosningastarfsmaður tilkynnti.

ID44869 Kazan
Eftirlitsfólki meinað að koma nær þeim sem telja en 2,5 metrar. Eftirlitsmaður tilkynnti.

ID44863 Moskva
43 fleiri kusu samkvæmt kosningastarfsmönnum en eftirlitsmaður taldi. Eftirlitsmaður sagði ómögulegt að hann hafi misst af svo mörgum. Eftirlitsmaður tilkynnti.

***Hægt er að fletta tilkynningunum upp á kartanarusheniy.org með ID-númerunum.**

PÁSKATILBOÐ

Stórlækkað verð á völdum bílum
Frábært úrval! Tilboð gilda til 28. mars

Kynntu þér málið betur á notadir.is/tilbodsbilar

240.000 kr. afsláttur

Mercedes-Benz
B 150
Árgerð 2007, ekinn 143 þús. km, bensín, 1498 cc, 95 hö beinskiptur, framhjóladrifinn.
Raðnúmer: 340691
Verð áður 990.000 kr.
750.000 kr.

540.000 kr. afsláttur

VW
Passat Variant
Árgerð 2013, ekinn 97 þús. km, dísil, 1968 cc, 140 hö, beinskiptur, fjórhjóladrifinn.
Raðnúmer: 320909
Verð áður 2.790.000 kr.
2.250.000 kr.

500.000 kr. afsláttur

Renault
Captur
Árgerð 2015, ekinn 47 þús. km, dísil, 1461 cc, 90 hö beinskiptur, framhjóladrifinn.
Raðnúmer: 992588
Verð áður 2.490.000 kr.
1.990.000 kr.

490.000 kr. afsláttur

BMW
1 116D
Árgerð 2013, ekinn 61 þús. km, dísil, 1995 cc, 116 hö sjálfskiptur, framhjóladrifinn.
Raðnúmer: 992624
Verð áður 2.480.000 kr.
1.990.000 kr.

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR
www.notadir.is

Kletthálsi 2
110 Reykjavík
590 2160

Opnunartímar:
Virka daga 10–18
Laugardaga 12–16

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndavíxli

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

Fordæmi Hawkings

Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Við okkur blasir framandi heimur. [...] Hvert er eðli alheimsins? Hvert er hlutskipti okkar í alheiminum og hver er uppruni hans og okkar? Af hverju er alheimurinn eins og hann er?“ Þetta voru hugleiðingar Stephens Hawking í lokakafla stórvirkisins Stutt saga tímans árið 1988.

Hawking lést í síðustu viku, þann 14. mars, 76 ára að aldri. Hann skilur eftir sig risavaxið tómarúm í heimi eðlisfræðinnar og um leið áminningu um það hvernig við getum mætt erfiðleikum og áskorunum með áræði og jákvæðni að leiðarljósi.

Framlag Hawkings til heimsfræðanna er umfangsmikið og margþætt. Viðfangsefni hans voru öfgafyllstu birtingarmyndir náttúrunnar. Hann sýndi fram á hvernig svarthol myndast út frá ofurþéttum sérstöðupunkti – kjarna dauðrar sólstjörnu – og hvernig svarthol eru í raun gosbrunnar geislunar og munu, eins og allt annað, lúta í lægra haldi fyrir óreiðunni og hverfa.

Sú vísindavinna sem Hawking skilur eftir sig er flókin og jafnvel fráhrindandi en rétt eins og forverar hans, eins og Albert Einstein og Richard Feynman, þá hafði hann einstakt lag á að útskýra margslungin vísindi á mannamáli. Hawking varð helsti vísindamiðlari sinnar kynslóðar.

Ómögulegt er að aðskilja Hawking frá þeim veikindum sem einkenndu fullorðinsár hans. Hann var rétt rúmlega tvítugur þegar hann greindist með ólæknandi og banvænan taugahrörnunarsjúkdóm, svokallaðan ALS-sjúkdóm sem er algengasta birtingarmynd MND. Þvert á spár lifði hann í rúma fimm áratugi, þó hann hafi um tíma verið meiri vél en maður, eins og einn ævisöguritari komst að orði.

Þannig eru vísindi Hawkings mikilfengleg í tvennum skilningi. Þau skyggnast inn í leyndardóma og uppruna alheimsins, en frá sjónarhorni einstaklings sem gat aðeins tjáð sig með litlum vöðvakippum í fingri eða auga.

Hvernig minnumst við Stephens Hawking? Við minnumst hans með því að afskrifa engan, sama hversu vonlaust ástand viðkomandi er, því eftir Hawking vitum við endanlega að hugurinn er hafinn yfir efni. Og við minnumst hans með því að halda áfram að spyrja erfiðra, jafnvel barnalegra, spurninga. Hvert er hlutskipti okkar í alheiminum, hver er uppruni hans og okkar? Af hverju eru hlutirnir eins og þeir eru?

Á annan og ógn óhlutbundnari máta sýndi Hawking fram á mikilvægi þess að viðhalda þeim kerfum sem við styðjumst við, þó svo að hrun þeirra sé óumflýjanlegt með tímanum. Rétt eins og Hawking barðist gegn lögmáli óreiðunnar með því að forða vöðvum sínum frá visnun með hreyfingu, þá megum við ekki sofna á verðinum og leyfa óreiðunni að taka völd. Það þarf átak til að halda kerfunum við.

Við minnumst hans með því að afskrifa engan, sama hversu vonlaust ástand viðkomandi er, því eftir Hawking vitum við endanlega að hugurinn er hafinn yfir efni.

Halldór

Frá degi til dags

Lífleg þarmaflóra fjölmiðla

Landsfundarlýsing Braga Páls Sigurðarsonar á Stundinni fór illa í Pál Magnússon, þingmann Sjálfstæðisflokksins. Hann sagði Stundina „endaþarm íslenskrar blaðamennsku“. Heldur þykir Páll þó ófrumlegur í formælingum sínum enda þessi tiltekna lyndiseinkunn orðin lúin. Eiríkur Jónsson, þá blaðamaður á DV, mun vera sá fyrsti sem hlaut nafnbótina. Síðar hafa mishnyttnir spekingar reynt að klessa titlinum á gamla félaga Eiríks af DV, þá Reyni Traustason og sjálfan Nestor íslenskra götublaðamanna, Jónas Kristjánsson. Maður með einfaldan smekk sem velur aðeins það besta hefði átt að geta betur.

Lélegt leikrit um Pútín

Haukur Hauksson í Moskvu reynir enn að stöðva það sem hann telur „lélegt leikrit“ um Vladímír Pútín sem er þessa dagana á fjölum Útvarpsleikhússins í Efstaleiti. Haukur slátraði verkinu í fjörlegu spjalli við Arnþrúði Karlsdóttur á Útvarpi Sögu í gær. Þau gáfu lítið fyrir hótanir Guðlaugs Þórs Þórðarsonar utanríkisráðherra um að ríkisstjórnin muni hundsa HM í Rússlandi enda treysta þau á að sá öflugi lögmaður Guðni Bergsson, framkvæmdastjóri KSÍ, láti ekki pólitísk strá sem sveiflast í alþjóðlegum vindum trufla sig og íslenska landsliðið.

thorarinn@frettabladid.is

Svik og svindl

Oddný Harðardóttir
formaður Þingflokks Samfylkingarinnar

Félagsleg undirboð eru snyrtileg orð yfir þann glæp sem á sér stað þegar fólk er rænt launum sínum og réttindum. Því miður virðist sem slíkum málum sé að fjölga töluvert hér á landi og tengist þeim uppgangi sem er í samfélaginu, ekki síst í byggingariðnaði og ferðaþjónustu. Ódýra vinnuaflinu er ætlað að auka gróða fyrirtækjanna og bæta samkeppnisstöðu þeirra. Fórnarlömbin eru oft hrædd við að tjá sig og eru í raun þau einu sem taka áhættu með glæpnum. Þau lenda í vandræðum fyrir að segja frá, eru tryggingalaus og missa vinnuna.

Hagvöxtur hér á landi hefði ekki orðið undanfarin ár nema fyrir innflutt vinnuafl. Það er óþolandi að velferð okkar sé byggð að hluta til á þjófnaði, þar sem fyrirtæki flytja inn fólk og stela af því launum. Þetta getum við ekki látið átalið eða afskiptalaust. Við getum ekki látið viðgangast að hagvöxtur á Íslandi sé borinn uppi með svikum og svindli.

Jafnaðarmenn í Norðurlandaráði og Samtök jafnaðarmanna og launþegahreyfinga á Norðurlöndunum hafa haft félagsleg undirboð til umfjöllunar á liðnum misserum. Í okkar huga leikur enginn vafi á því að félagsleg undirboð ógna sjálfum grundvelli norræna módelsins sem einmitt byggir á afkomuöryggi allra og samstöðu um réttindi og kjör sem gilda fyrir alla. Heilbrigður vinnumarkaður er undirstaða góðra samfélaga og svikin verður að stöðva hér á landi. Brotastarfsemin beinist einkum að þeim sem eru veikastir fyrir, ungu fólki og erlendum starfsmönnum í byggingariðnaði og ferðaþjónustu.

Félagsleg undirboð eru glæpur sem kallar á skýr viðbrögð af hálfu stjórnvalda. Stjórnvöld og stofnanir, samtök atvinnulífsins og stéttarfélög verða að viðurkenna það í raun. Þau eru glæpur gagnvart fólki, bæði fjárhagslegur og félagslegur, og viðbrögðin eiga að vera í samræmi við það. Svik og svindl á vinnumarkaði er í fullkominni andstöðu við velferðarsamfélag sem byggir á trausti, virðingu, samstarfi, jafnrétti og jöfnuði.

Það er óþolandi að velferð okkar sé byggð að hluta til á þjófnaði, þar sem fyrirtæki flytja inn fólk og stela af því launum.

FRÉTTABLAÐIÐ ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson FORSTJÓRI: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson kjartanh@frettabladid.is, Ólöf Skaftadóttir olof@frettabladid.is, Sunna Karen Sigurþórsdóttir sunnak@frettabladid.is.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5800, ritstjorn@frettabladid.is HELGARBLAÐ: Kristjana Björg Guðbrandsdóttir kristjanabjorg@frettabladid.is MARKAÐURINN: Hörður Ægisson hordur@frettabladid.is
MENNING: Magnús Guðmundsson magnus@frettabladid.is LÍFIÐ: Guðný Hrönn Antonsdóttir gudnyhronn@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Vilhelm Gunnarsson villi@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is

Vernduð í raun?

Bergsteinn Jónsson
framkvæmdastjóri UNICEF á Íslandi

Það eru fá börn í heiminum jaðarsettari en börn sem þurfa að yfirgefa heimkynni sín í leit að öryggi. Á ferðalagi þeirra leynast margar hættur og þau finna sig að lokum í ókunnu landi þar sem þau njóta takmarkaðrar verndar og bíða örlaga sinna. Sum koma ein, og önnur með fjölskyldum sínum. Ástæðurnar að baki eru ótalmargar og í raun er eingöngu hægt að gefa sér það að ekkert barn velur að flýja heimkynni sín og sækja um alþjóðlega vernd í ókunnu landi.

Eitt og hálft ár er síðan UNICEF og Rauði krossinn kölluðu eftir skýrri stefnu í málefnum fylgdarlausra barna. Í yfirlýsingu ítrekuðum við þá kröfu að börnin séu ekki hýst með fullorðnum og að sérstöku húsnæði sé komið upp fyrir þennan hóp. Að börnunum sé tryggður tilsjónarmaður sem sinnir því að grunnþörfum barnanna sé mætt. Þá var réttur barna til menntunar og félagsstarfs ítrekaður og að börn skuli ávallt njóta vafans vegna aldursgreininga.

Í dag kynnir UNICEF á Íslandi niðurstöður nýrrar skýrslu um réttindi barna sem sækja um alþjóðlega vernd á Norðurlöndunum. Skýrslan ber nafnið Vernduð í raun? Greining á viðbrögðum Norðurlandanna við umsóknum barna um alþjóðlega vernd var unnin af rannsóknarmiðstöð UNICEF – Innocenti. Niðurstöður skýrslunnar staðfesta fyrri ábendingar okkar og þeirra sem starfa á þessu sviði.

Í skýrslunni er að finna mörg jákvæð dæmi um hvernig norræn ríki taka á móti börnum á flótta, Barnahús á Íslandi er eitt slíkt dæmi. En í henni er einnig að finna dæmi um það sem betur má fara. Þegar alþjóðlegar og innlendar skuldbindingar stjórnvalda gagnvart réttindum barna eru bornar saman við móttöku barna í leit að vernd, koma í ljós alvarlegar gloppur. Það er upplifun okkar sem störfum hjá UNICEF á Íslandi að íslensk stjórnvöld vilji vera í fremstu röð þegar kemur að réttindum allra barna og færum við því í dag félags- og jafnréttismálaráðherra tillögur að úrbótum, sem byggja á niðurstöðum skýrslunnar.

Barn er barn, sama hvaðan það kemur og öll börn eiga meðfædd eigin mannréttindi sem aldrei er hægt að fjarlægja. Börnin eiga þessi réttindi og það er okkar hinna fullorðnu að uppfylla þau. Við hjá UNICEF á Íslandi vitum að íslensk stjórnvöld eru sammála þessari fullyrðingu enda hafa þau stigið mikilvægt skref í þá átt með því að lögfesta Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna. Við hlökkum til þess að eiga samtal við þau um efni skýrslunnar með það að markmiði að gera Ísland betra fyrir öll börn.

Ný byggð við Laugaveg Heklureitur

Kynningarfundur fimmtudaginn 22. mars kl. 17.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar heldur kynningarfund vegna skipulags á svæðinu milli Laugavegs og Skipholts. Um er að ræða opinn fund um breytingu á Aðalskipulagi Reykjavíkur 2010–2030, rammaskipulag fyrir svæðið í heild og drög að deiliskipulagi fyrir Heklureit á lóðunum 168–176 við Laugaveg.

Fundurinn er haldinn í Borgartúni 14, 7. hæð, í fundarherberginu Vindheimar og hefst kl. 17. Gengið er inn um eystri dyr í Borgartúni 14 og lyfta tekin upp á 7. hæð, þar er einnig farið inn um eystri dyr í Vindheima.

Allir velkomnir!

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Ákvað að taka ekki þátt í sandkassaleik þjálfarans

Rúnar Már Sigurjónsson gekk til liðs við svissneska knattspyrnuliðið St. Gallen í janúar, en hann hefur staðið sig vel hjá nýja liðinu. Rúnar Már yfirgaf Grasshoppers eftir stirð samskipti við þjálfara liðsins. Góð frammistaða Rúnars Más skilaði ekki landsliðssæti, en hann heldur í vonina um að komast til Rússlands.

Rúnar Már Sigurjónsson hefur leikið 15 leiki fyrir íslenska A-landsliðið og skorað eitt mark. NORDICPHOTOS/GETTY

FÓTBOLTI Rúnar Már Sigurjónsson hefur leikið afar vel fyrir lið sitt St. Gallen í svissnesku efstu deildinni í knattspyrnu undanfarið. Rúnar Már gekk til liðs við St. Gallen frá Grasshoppers á láni í janúar síðastliðnum. Rúnar gerði sínum gömlu félögum skráveifu um helgina, en hann skoraði annað markið og lagði upp hitt þegar St. Gallen fór með 2-1 sigur af hólmi gegn Grasshoppers í svissnesku deildinni.

„Það voru alls konar tilfinningar sem bærðust í brjósti mér fyrir þennan leik og á meðan á leiknum stóð. Ég skildi í góðu við leikmenn Grasshoppers og á marga góða vini hjá félaginu. Það er hins vegar engin launung að það var stirt á milli mín og aðila innan Grasshoppers," sagði Rúnar Már í samtali við Fréttablaðið.

„Þar á ég við Murat Yakin, þjálfara liðsins, sem ákvað það strax frá upphafi að ég ætti ekki upp á pallborðið hjá honum. Yakin hefur gert þetta áður, það er að velja leikmenn til þess að taka fyrir og ég lenti í því að þessu sinni. Yakin fór svo að ljúga upp á mig í fjölmiðlum og ég ákvað að taka ekki þátt í þeim sandkassaleik."

St. Gallen er í þriðja sæti deildarinnar með 42 stig eftir þennan sigur, en Grasshoppers er hins vegar í sjötta sæti með 31 stig. St. Gallen er í góðri stöðu í baráttunni um sæti í Evrópudeildinni á næsta leiktíð og þá er liðið þremur stigum á eftir Basel sem er í öðru sæti deildarinnar eins og sakir standa, en tvö efstu liðin tryggja sér sæti í Meistaradeild Evrópu á næsta keppnistímabili.

„Liðið spilaði vel fyrir áramót en það vantaði stöðugleika. Mér hefur gengið vel eftir að ég kom hingað og mér líður vel hérna. Við erum í finni stöðu í baráttunni um að komast annaðhvort beint í Evrópudeildina eða í umspil um sæti í Meistaradeildinni. Það eru spennandi tímar fram undan og ég gæti alveg hugsað mér að vera hér áfram. Forráðamenn St. Gallen hafa áhuga á að halda mér, en sýna því líka skilning að ég hef hug á því að kanna hvernig landið liggur hjá Grasshoppers og annars staðar í Evrópu í sumar," sagði Rúnar Már um stöðu mála hjá St. Gallen og framtíðina hjá sjálfum sér.

Rúnar Már hefur leikið vel fyrir St. Gallen, en hann hefur skorað þrjú mörk í þeim sjö leikjum sem hann hefur spilað fyrir liðið, auk þess að leggja upp mörk fyrir liðsfélaga sína. Þrátt fyrir góða frammistöðu var Rúnar Már ekki valinn í leikmannahóp íslenska karlalandsliðsins í knattspyrnu fyrir vináttulandsleikina gegn Mexíkó og Perú sem leiknir verða í Bandaríkjunum.

„Það er bara þeirra val að hafa mig ekki í leikmannahópnum að þessu sinni og ég virði þá ákvörðun og sýni henni skilning. Það eina sem ég get gert er að halda áfram að standa mig hjá St. Gallen og vona að það dugi mér til þess að vera valinn í landsliðið. Ég hef ekki gefið upp vonina um það að komast í leikmannahópinn fyrir HM í Rússlandi, það kemur svo bara í ljós hvort ég verð í þeim hópi eða ekki," sagði Rúnar Már um stöðu sína hjá íslenska landsliðinu.

hjorvaro@frettabladid.is

Nýjast

Domino's-deild karla, 8-liða úrslit

Njarðvík KR 66-91

Njarðvík: Ragnar Nathanaelsson 16/8 fráköst, Logi Gunnarsson 13, Oddur Rúnar Kristjánsson 8, Terrell Vinson 7, Maciek Baginski 7, Vilhjálmur Theodór Jónsson 5, Ragnar Helgi Friðriksson 3
KR: Kristófer Acox 21/11 fráköst, Darri Hilmarsson 17, Jón Arnór Stefánsson 14, Björn Kristjánsson 11, Pavel Ermolinskij 9/15 stoðsendingar, Þórir Lárusson 3, Vilhjálmur Kári Jensson 3, Sigurður Þorvaldsson 3.

KR leiðir í einvíginu 2-0.

Stjarnan ÍR 64-57

Stjarnan: Hlynur Bæringsson 17/18 fráköst, Collin Pryor 17, Róbert Sigurðarson 13, Eysteinn Bjarni Ævarsson 6, Arnþór Freyr Guðmundsson 5, Darrell Combs 5, Tómas Þórður Hilmarsson 1/10 fráköst.
ÍR: Matthías Orri Sigurðarson 13, Hákon Örn Hjálmarsson 11, Kristinn Marinósson 9, Ryan Taylor 6/14 fráköst, Sæþór Elmar Kristjánsson 5, Sigurkarl Róbert Jóhannesson 2.

Staðan í einvíginu er 1-1.

Aron lék með bandaríska landsliðinu á HM 2014. NORDICPHOTOS/GETTY

Aron dregur sig út úr hópnum

FÓTBOLTI Aron Jóhannsson leikur ekki með bandaríska landsliðinu sem mætir því paragvæska síðar í þessum mánuði. Aron er meiddur á hásin og þurfti því að draga sig út úr bandaríska hópnum. Aron var valinn aftur í bandaríska landsliðið eftir að hafa ekki spilað með því í eitt og hálft ár. Aron hefur fengið fleiri tækifæri með Werder Bremen að undanförnu en hann hefur alls leikið 10 leiki í vetur. **– iþs**

Volkswagen Caddy

GÓÐUR VINNUFÉLAGI

EIGUM NOKKRA
4x4
TIL AFHENDINGAR
STRAX

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

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

Volkswagen Caddy kostar frá
2.590.000 kr.
(2.072.000 kr. án vsk)

FÆST FJÓRHJÓLADRIFINN

Atvinnubílar

Við látum framtíðina rætast.

www.volkswagen.is

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

LAND ROVER

DISCOVERY SPORT PURE Á EINSTÖKU VERÐI

LAND ROVER
ABOVE & BEYOND

jaguarlandrover.is

LAND ROVER DISCOVERY SPORT PURE
VERÐ: 6.190.000 kr.

ENNEMM / SÍA / NM87271

Búnaður í PURE útgáfu er m.a.: 17" Odyssey álfelgur, 9 þrepa sjálfskipting, stillanlegt Terrain Response drifkerfi, Ebony Tech Velour tauáklæði, upphitað stýrishjól og framrúða, bakkmyndavél, 60/40 niðurfellanlegt aftursæti með fram og aftur færslu, hraðastillir, rafdrifin handbremsa, varadekk og dráttarkrókur.

LAND ROVER
HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
20. MARS 2018 ÞRIÐJUDAGUR

†

Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir og frænka,

Kristbjörg G. Kristjánsdóttir
Melaheiði 15, Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimilinu Hrafnistu,
Boðaþingi, fimmtudaginn 15. mars.
Útför hennar verður gerð frá Digraneskirkju
föstudaginn 23. mars kl. 15.00.

Gretar Þór Bergsson
Þórir Bergsson
Kristín Bergsdóttir **Einar Baldvin Pálsson**
Kristján Þór Valdimarsson

†

Elsku pabbi okkar, tengdapabbi,
bróðir, afi og langafi,

Árni Eyvindsson
Sólteig/Hrafnistu,

lést fimmtudaginn 8. mars.
Útförin fer fram frá Digraneskirkju
miðvikudaginn 21. mars kl. 13.

Fjóla Valdís Árnadóttir **Dagbjört Ósk Gunnarsd.**
Eyvindur Scheving **Ann Scheving**
Kristjana J. Eyvindsdóttir **Sigurður Guðbjörnsson**
Hannes Eyvindsson **Edda Vigfúsdóttir**
afabörn og langafabarn.

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

Benedikt Jón Hilmarsson
Litlakrika 72, Mosfellsbæ,

lést á krabbameinsdeild Landspítalans
fimmtudaginn 15. mars. Útförin fer fram
frá Bústaðakirkju fimmtudaginn 22. mars kl. 13.

Matthildur Óladóttir
Hilmar Benediktsson **Freyja Rúnarsdóttir**
Sonja Björk Benediktsdóttir
Símon Jóhann Benediktsson **Arnrún Lea Einarsdóttir**
og barnabörn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR

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

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

Örlagavaldur sagnfræðinga

Bjarnarmessa er heiti minningarþings sem haldið verður í dag í Veröld – húsi Vigdísar í tilefni þess að 100 ár eru liðin frá fæðingu Björns Þorsteinssonar sagnfræðings.

Hann Björn var örlagavaldur okkar yngri sagnfræðinga margra og það er honum að þakka að ég er rithöfundur,“ segir Þórunn Valdimarsdóttir, ein þeirra sem heiðra minningu Björns Þorsteinssonar sagnfræðings á svokallaðri Bjarnarmessu í dag í Veröld – húsi Vigdísar Finnbogadóttur.

Þórunn kveðst hafa kynnst Birni sem kennara í Menntaskólanum við Hamrahlíð og síðar sem prófessor í Háskóla Íslands. Erindi sitt nefnir hún Bjössi besta buna, enda segir hún Björn hafa gjarnan gengið undir því nafni í MH og þar sé að sjálfsögðu vísað til þess að flestar ættartölur í fornsögunum enduðu á „Bjarnarsonar bunu“.

Margir aðrir þjóðþekktir fræðimenn heiðra minninguna Björns með fjölbreyttum erindum.

» Það er Sagnfræðistofnun Háskóla Íslands, Sagnfræðingafélag Íslands og Sögufélagið sem standa að samkomunni til heiðurs þessum ágæta fræðimanni í tilefni þess að 100 ár eru frá fæðingu hans.

Björn var brautryðjandi í nútímasagnfræði á Íslandi og um langt skeið einn fremsti fræðimaður á sínu sviði. Hann setti Íslandssöguna í alþjóðlegt samhengi og opnaði nýjar víddir. Var alla ævi kennari og óþreytandi að miðla þekkingu sinni til nemenda og almennings enda taldi hann brýnt að þjóðin þekkti fortíð sína

Það er Sagnfræðistofnun Háskóla Íslands, Sagnfræðingafélag Íslands og Sögufélagið sem standa að samkomunni til heiðurs þessum ágæta fræðimanni í tilefni þess að 100 ár eru frá fæðingu hans. Bjarnarmessa hefst klukkan 16.30 og stendur til 18.30 í fyrirlestrasal (023) **gun@frettabladid.is**

Þórunn segir það Birni Þorsteinssyni að þakka að hún sé sagnfræðingur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Dagskrá málþingsins

Setning: Hrefna Róbertsdóttir, forseti Sögufélags
Kveðja frá Vigdísi Finnbogadóttur
Helgi Skúli Kjartansson: Eigi einhamur:
Sveinbjörn Rafnsson: Björn, íslenskur sagnfræðingur á 20. öld
Helgi Þorláksson: Félagsmálatröllið Björn
Guðmundur J. Guðmundsson: Í slóð Björns

Hlé – léttar veitingar

Björn Pálsson: Fræðari og félagi
Þórunn Valdimarsdóttir: Bjössi besta buna
Ávörp flytja Valgerður Björnsdóttir og Jón Atli Benediktsson og Valgerður afhendir styrk úr Sagnfræðingasjóði Björns.
Fundarstjóri er Kristín Svava Tómasdóttir og þingslit eru í höndum Önnu Agnarsdóttur.

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi,
langafi og langalangafi,

Birgir Hallur Erlendsson
skipstjóri,
Hraunvangi 1, Hafnarfirði,

lést fimmtudaginn 15. mars á Landakoti í
Reykjavík. Útför hans fer fram frá
Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 27. mars kl. 15.00.

Arndís Birgisdóttir **Kristján Haraldsson**
Erlendur Þorsteinn Birgisson
Hallur Birgisson **Kristín Dóra Karlsdóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.

†

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

Kristjana Sigríður Pálsdóttir
Njarðarvöllum 6,
Reykjanesbæ,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja þann 15. mars
síðastliðinn. Útförin fer fram frá Fella- og Hólakirkju
föstudaginn 23. mars og hefst athöfnin kl. 13.

Helgi Vilberg Jóhannsson **Sigurdís Þorláksdóttir**
Sigurður S. Jóhannsson **Kristrún Erlendsdóttir**
Guðrún Jóhannsdóttir **Guðbrandur Ólafsson**
Margrét Jóhannsdóttir **Kári Ólafsson**
Páll Jóhannsson **Helga Kristín Sigurðardóttir**
Ragnheiður G. Jóhannsd. **Ísleifur Erlingsson**
Valgeir Borgarsson

Útfararþjónusta
& lögfræðiþjónusta

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

Með kærleik og virðingu

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

†

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

Hjaltlína Sigríður Agnarsdóttir
frá Ísafirði,
Njarðarvöllum 6, Reykjanesbæ,

er látin. Útförin fer fram frá Keflavíkurkirkju
fimmtudaginn 22. mars kl. 13.

Herdís Jóhannesd. Thompson **Sigurbjörg Gísladóttir**
Allyn Thompson
Sigríður Jóhannesdóttir
Kristjana Margrét Jóhannesd. **Páll Sólberg Eggertsson**
Þuríður Sveinsdóttir
Guðrún Brynja Jóhannesdóttir **Sigurjón Stefánsson**
Jóhanna Jóhannesdóttir
Guðmundur H.F. Jóhannesson **Eyrún Anna Gestsd.**
barnabörn barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir og afi,

Kristinn Sigurður Gunnarsson
Djúpavogi 18, Reykjanesbæ,

andaðist á Heilbrigðisstofnun
Suðurnesja 14. mars. Útförin fer fram frá
Innri-Njarðvíkurkirkju föstudaginn 23. mars kl. 13.00.

Sólveig Jónsdóttir
Ingibjörg Jóna Kristinsdóttir **Þórarinn Ægir Guðmundsson**
Jón Gunnar Kristinsson
Kristín Ásta Kristinsdóttir **Colby Fitzgerald**
Soffía Ósk Kristinsdóttir **Gunnar Ingi Þorsteinsson**
afabörnin.

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 20. MARS 2018

Ingibjörg hefur skoðað áhrif samfélagsmiðla á andlega líðan og segir að þau geti bæði verið jákvæð og neikvæð. MYND/VILHELM

Þurfum að nota samfélagsmiðla rétt

Ingibjörg Eva Þórisdóttir, doktorsnemi í sálfræði, segir að samfélagsmiðlar geti bæði haft jákvæð og neikvæð áhrif. Það sem skipti máli sé hvernig við notum þá og hvort við pössum upp á andlega heilsu almennt. →2

Beinbrot eru tíð hjá eldra fólki, sérstaklega konum. Beinþynning er langoftast sökudólgurinn en hægt er að koma í veg fyrir hana með forvörnum. →4

ENZYMEDICA®

Söluhæsta meltingarvaran í Bandaríkjunum

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Framhald af forsíðu ➪

Ingibjörg segir að samfélagsmiðlar séu breyting sem við þurfum að læra að vinna með. MYND/VILHELM

Mikil umræða hefur átt sér stað um hvort samfélagsmiðlar hafi neikvæð áhrif á andlega heilsu ungmenna, en það hefur borið á auknum einkennum kvíða og þunglyndis hjá ungmennum samhliða tilkomu samfélagsmiðla, sem ungmenni nota mikið. Ingibjörg Eva Þórisdóttir, sérfræðingur hjá rannsóknum og greiningu og doktorsnemi í sálfræði við Háskólann í Reykjavík, hefur skoðað áhrif samfélagsmiðla á andlega líðan og segir að þau geti bæði verið jákvæð og neikvæð. Það sem skipti máli sé hvernig fólk nálgast og notar samfélagsmiðla og hvort andleg heilsa sé vernduð að öðru leyti.

„Samfélagsmiðlar geta aukið á vanlíðan, ef hún er til staðar, en það fer svolítið eftir því hvaða tilgangi samfélagsmiðlarnir þjóna,“ segir Ingibjörg. „Ég held að nálgun fólks og hvernig þeir eru notaðir skipti rosalega miklu máli.“

Samanburðurinn er óhollur

„Það virðist sem myndrænir miðlar eins og Instagram, Snapchat og Pinterest séu verri en t.d. Reddit eða aðrir spjallmiðlar,“ segir Ingibjörg. „Þar kemur inn þessi samanburður, þessi áhrif á sjálfsmynd og líðan vegna þess að við skoðum okkur út frá ljósi annarra. Þegar sjálfsmyndin er enn að þroskast er ekki hollt að endurspegla sig alltaf í hugsanlegum viðbrögðum annarra, mældum í hjörtum og þumlum.

Svo er fólk að skoða miðlana mikið og oft og það hefur verið talað um að vanlíðan geti aukist eftir því sem þeir eru skoðaðir oftar,“ segir Ingibjörg. „Þá ertu í raun og veru að bera þig saman við aðra oftar eða að rífa sjálfan þig niður af því að þú ert ekki einhvern veginn eins og þú vilt vera.

Þú ert kynntur fyrir svo miklu að það verður erfitt að velja og hafna,“ segir Ingibjörg. „Þarna eru markaðsöflin náttúrulega að baki. Það er ekki að ástæðulausu að auglýsendur nýta sér samfélagsmiðla og samfélagsmiðlastjörnur til að markaðssetja vörur sínar. Þetta er mjög góð og persónuleg leið að neytandanum en á sama tíma geta kröfurnar sem við gerum til okkar sjálfra orðið óraunverulegar.“

Þurfum áherslu á það sem er gott fyrir okkur

En hvað er til ráða ef samfélagsmiðlanotkun lætur fólki líða illa, en það vill ekki hætta? „Ég myndi fylgjast með notkuninni,“ segir Ingibjörg. „Hvað er það sem lætur þér líða illa? Ertu að bera líf annarra saman við þitt? Þú þarft ekki að bíða eftir óyggjandi vísindalegum sönnunum sem segja þér að eitthvað sé slæmt fyrir þig. Ef þú finnur það á eigin skinni er góð ástæða til að kafa aðeins dýpra og spá. „Ókei, er þetta að láta mér líða illa? Og ef svo er, hvað get ég gert?“

Það er líka sniðugt að einbeita sér að því sem lætur þér líða vel og reyna að verja meiri tíma í það,“ segir Ingibjörg. „Það er mjög margt sem getur ýtt undir vanlíðan, en það eru líka hlutir sem við vitum að vernda andlega líðan, eins og sterk fjölskyldutengsl, hreyfing, samvera og tengsl við aðra, sem við þurfum að leggja áherslu á. Ef ungmenni er til dæmis að upplifa aukna vanlíðan og kvíða, þá er gott að byrja á hreyfingu, svefni, samveru, góðri næringu og að efla vinatengslin.“

Hófleg notkun hefur kosti

„Mér finnst samfélagsmiðlar mjög skemmtilegir og nota þá oftast í hófi. En um leið og maður finnur að maður hefur farið fram úr sínum mörkum getur þetta orðið neikvætt,“ segir Ingibjörg. „Ef þetta tekur meira frá þér en þetta gefur þér og það að vera á samfélagsmiðlum kemur í veg fyrir að þú gerir eitthvað annað, þú vanrækir t.d. sjálfan þig eða félagsleg samskipti, þá myndi ég segja að þetta sé komið fram úr hófi. Ef við finnum að við getum ekki hætt þrátt fyrir að vilja það þá gæti verið ráð að leita sér faglegrar aðstoðar og sálfræðiþjónusta gæti jafnvel hjálpað manni.

Það eru margar ástæður fyrir því að vanlíðan virðist hafa aukist meðal ungmenna og samfélagsmiðlar einir og sér skýra þessa aukningu örugglega ekki að fullu,“ segir Ingibjörg. „En þetta er breyting sem við þurfum að læra að vinna með og við þurfum að læra samskipti þarna inni. Ef við viljum skapa gott samfélag sem byggist á samveru og samkennd þurfum við líka að fara úr þessum miðlum og vera aðeins meira saman.

Samfélagsmiðlar geta að sjálfsögðu líka haft jákvæð áhrif,“ segir Ingibjörg. „Ég held að hófleg notkun geti haft góð áhrif á félagsleg tengsl. Þú getur verið í samskiptum við aðra og skipulagt viðburði og ef þú hefur til dæmis átt erfitt með að finna þér félagahóp innan þíns nærsamfélags áttu kannski auðveldara með að finna fólk utan úr heimi sem á sameiginleg áhugamál. Ég held að þetta sé bara hvort tveggja mikið jákvætt og neikvætt. Við þurfum bara að ákveða á hvora hliðina við horfum og á hvaða sviðum við viljum vinna til að láta þetta passa inn í líf okkar.“

Sumir eiga í stormasömu sambandi við samfélagsmiðla. NORDICPHOTOS/GETTY

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

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

Útgefandi: 365 miðlar | **Ábyrgðarmaður:** Elmar Hallgríms Hallgrímsson | **Sölumenn:** **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | **Máté Dalmay,** mate@frettabladid.is, s. 512 5442 ,

Sniglaslím og Aloe vera er töfratvenna

Vinsælasta vörulínan frá Dr. Organic inniheldur lífrænt sniglagel. Þetta undraefni, ásamt lífrænu Aloe vera geli endurnýjar húðfrumur á skömmum tíma, er bakteríudrepandi og reynist vel gegn bólum og ýmsum húðvandamálum.

Dr. Organic eru náttúrulegar húð- og hárvörur sem henta báðum kynjum. Fyrirtækið nýtir aðeins bestu náttúruleg og lífræn hráefni þar sem því er við komið og koma þau hvaðanæva úr heiminum. Sniglagelslínan er afar vinsæl en þær vörur innihalda, eins og nafnið gefur til kynna, sniglaslím ásamt öðrum lífrænum efnum eins og við á og í mörgum þeirra er mikið magn af hágæða Aloe vera geli,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfi hjá Artasan

Undrameðalið Aloe vera

„Lífrænt Aloe vera gel er notað í flestar húðvörur Dr. Organic og í sumum þeirra er það uppistaðan. Flestir þekkja þessa plöntu en talið er að hún hafi fyrst verið nýtt af Egyptum fyrir u.þ.b. 6.000 árum og engin önnur en Kleópatra notaði vökvann úr þessari plöntu á líkamann til að halda honum unglegum. Aloe vera gel er afar græðandi, rakagefandi og mýkjandi. Það er undrameðal við (sól)bruna, gott á sár, skordýrabit, bólur, roða í húð, exem og psoriasis. Fólk sem þolir ekki olíur eða er með feita húð, hefur notað Aloe vera með góðum árangri.“

Sniglagel gegn bólum

Vinsælasta vörulína Dr. Organic er sniglagelslínan en eins nafnið gefur til kynna inniheldur hún lífrænt sniglaslím. Sniglaslíminu er safnað frá sniglum sem lifa í lífrænu umhverfi og verður enginn snigill fyrir skaða á neinn hátt. Slímið sjálft hefur margvíslega kosti en það vinnur m.a. gegn öldrun húðarinnar, dregur úr hrukkum, mýkir húðina og er rakagefandi. Að auki er það bakteríudrepandi og getur lagfært ör og unglingabólur.

Hvað er sniglaslím

„Helix aspersa er nokkuð venjulegur garðsnigill, lindýr sem varið er með bobba (kalkskel). Þessi tegund snigla hefur lifað í yfir 600 milljón ár við mismunandi og oft mjög öfgakenndar aðstæður en bara sú staðreynd vekur spurningar um hvað það sé sem gerir þá svona harðgera. Notkun á sniglaslími er síður en svo ný af nálinni en á 17. öld mælti skurðlæknir innan frönsku hirðarinnar (í dag þekktur sem faðir nútíma skurðlækninga) með því að nota sniglaslím til að draga úr slitförum hjá konum eftir meðgöngu,“ segir Hrönn.

Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfi hjá Artasan.

Meðferð við alvarlegum bruna

Árið 1961 rannsakaði krabbameinslæknirinn Dr. Abad Iglesias áhrif geislunar á sjúklinga. Hann uppgötvaði, eftir að hafa beitt X- og gammageislum á snigla, að þeir seyttu (framleiddu) efni sem var óvenju græðandi á þeim stöðum sem geislarnir höfðu skemmt/brennt. Hann hélt rannsóknum áfram um 10 ára skeið áður en hann notaði efnið á mannfólk og svo nokkru síðar kölluðu rússnesk yfirvöld hann til, til að aðstoða við meðferðir á brunasárum hjá fórnarlömbum Chernobyl slyssins með verulega góðum árangri.

Þurr húð og sár

Árið 1981 tók sniglaræktandi í Chile eftir því að hendur sona hans voru óvenju mjúkar og að smásár sem hlutust af vinnu þeirra við sniglabúrin greru óvenju hratt. Níu árum síðar, eftir miklar rannsóknir á sniglaslíminu, leit fyrsta snyrtivaran, krem með sniglaslími, dagsins ljós og var hún sett í sölu í upphafi 10. áratugar síðustu aldar.

> Sniglaslímið sjálft hefur margvíslega kosti en það vinnur m.a. gegn öldrun húðarinnar, dregur úr hrukkum, mýkir húðina og er rakagefandi.

Vinsælar snyrtivörur

Þessar uppgötvanir hafa svo orðið til þess að enn fleiri rannsóknir hafa verið gerðar til að finna út af hverju slím sniglanna er eins græðandi og raun ber vitni. Nú þegar eru þó nokkrar snyrtivörur sem innihalda þetta efni og hafa þær slegið í gegn bæði í Bandaríkjunum og í Evrópu.

Fyrir hverja ?

Mælt er með húðvörum sem innihalda sniglaslím fyrir eftirfarandi:

- fyrir þá sem hafa tilhneigingu til að hafa acne
- til að örva endurnýjun húðfrumna og draga úr ummerkjum eftir bólur
- til að auka teygjanleika húðarinnar og draga úr fínum línum
- til að auka raka og mýkt húðar
- til að draga úr bólgum í húð (t.d. exem)
- til að minnka upplitun húðar og öramyndun
- til að verjast slitförum
- til að sporna við öldrun.

Dr. Organic fylgir lífrænum snyrtivörustaðli og þar sem notkun á lífrænum efnum verður ekki við komið er notast við náttúruleg efni sem unnin eru á sjálfbæran hátt.

Sölustaðir: Flest apótek, Heilsuhúsið og heilsubúðir.

Hair, Skin & Nails

Eru hár og húð líflaus og neglurnar farnar að brotna og klofna?
Hvað þarf til að breyta því?

- **MSM** sem er græðandi fyrir húð og styrkjandi fyrir hár
- **Kísil** sem örvar efnaskipti og myndun frumna, eykur þéttleika og teygjanleika.
- **Aloe Vera** sem er ríkt af vítamínum og amínósýrum og er rakagefandi
- **Biotin,** kopar og sink sem viðhalda heilbrigðu hári og húð
- **Kelp,** kalk, E & C vítamín

Þessi ofurblanda getur breytt því en hún er sérstaklega samsett til að stuðla að fallegri húð, sterkum nöglum og líflegu hári.

natures aid

Fæst í apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum verslana.

Beinbrot dýr fyrir samfélagið

Það getur verið mikill sparnaður fyrir þjóðfélagið að setja eldra fólk í beinþéttnimælingu. Bresk rannsókn á 12 þúsund konum sýndi að hægt er að koma í veg fyrir mörg beinbrot ef beinþynning er meðhöndluð með lyfjum.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Konur brotna frekar en karlar og enn frekar þegar aldurinn færist yfir.

Breska rannsóknin var framkvæmd af vísindamönnum við háskólann í East Anglia og voru þátttakendur valdir af handahófi. Sex þúsund konur voru skoðaðar í gegnum netrannsókn FRAX en að auki fóru þær konur í beinþéttnimælingu. Þessi hópur var borinn saman við aðrar 6.000 konur sem fóru ekki í rannsókn. Um 900 konur sem fóru í rannsóknina voru settar í lyfjameðferð við beinþynningu. Aðrar voru settar í fyrirbyggjandi meðferð sem sneri að hreyfingu, breytingum á mataræði og sömuleiðis var þeim bannað að reykja. FRAX var þróað af vísindamönnum við háskólann í Sheffield í Bretlandi og er einnig notað hér á landi. Í gegnum FRAX Ísland er hægt að reikna út líkurnar á því hvort fólki sé hætta á að beinbrotna.

Það var vefurinn forskning.no sem birti niðurstöðu rannsóknarinnar og bendir á að beinþynning sé einnig mikið heilsufarsvandamál í Noregi. Þrjár af hverjum fjórum konum og einn af hverjum fimm karlmönnum yfir 50 ára verða fyrir beinbroti vegna beinþynningar. Lærbrot og handleggsbrot eru algengust. Samt er ekki mælt með sérstökum beinþéttnimælingum á eldra fólki í Noregi. Beinþynning kemur eingöngu í ljós eftir beinbrot.

> Það er hægt að draga úr áhættu beinþynningar með forvörnum en það er aldrei alveg hægt að koma fyllilega í veg fyrir beinþynningu.

Skert lífsgæði

Tíðni beinbrota á Íslandi er svipuð og á hinum Norðurlöndunum. Ein af hverjum þremur konum brotnar af völdum beinþynningar og einn af hverjum átta körlum. Tíðni beinbrota eykst með hækkandi aldri þar sem aldur er einn helsti áhættuþáttur beinþynningar. Beinþynning er talsvert algengari hjá konum en körlum. Hafa ber í huga að beinbrot rýra lífsgæði fólks og kosta samfélagið milljónir króna. Gróflega áætlað kostar hvert mjaðmarbrot 2.000.000 kr. og er þá ekki talinn kostnaður við endurhæfingu eða aukið þjónustustig sem oft fylgir í kjölfar mjaðmarbrota, samkvæmt upplýsingum frá Beinvernd.

„Það er hægt að draga úr áhættu beinþynningar með forvörnum en það er aldrei alveg hægt að koma fyllilega í veg fyrir beinþynningu. Forvarnir eru góð næring sem felur í sér nægjanlegt kalk, D-vítamín og prótein, hreyfing þar sem gerðar eru þungaberandi æfingar, það eru æfingar þar sem við höldum uppi eigin líkamsþyngd eins og að ganga, skokka, leikfimi, styrktarþjálfun í tækjum og þess háttar. Forðast skal reykingar og óhóflega áfengisneyslu,“ segir Halldóra Björnsdóttir hjá Beinvernd og bætir við að hægt sé að draga úr tíðni beinbrota hjá fólki sem er með beinþynningu með réttri notkun beinverndandi lyfja og mikilvægt að halda út meðferðina en taka þarf lyfin í 3-5 ár.“

Áhættupróf

Talið er að rekja megi 1.200-1.400 beinbrot til beinþynningar á Íslandi, þar af eru 600-700 framhandleggsbrot, rúmlega 100 upphandleggsbrot, um 250 mjaðmarbrot, sem eru dýrustu brotin og verða hjá elsta aldurshópnum, og síðan eru að minnsta kosti 300 samfallsbrot í hrygg en samfallsbrot eru mörg ógreind þannig að það er ekki vitað hvað þau eru mörg í raun. Hér á landi eru gerðar rúmlega 3.000 beinþéttnimælingar á Landspítalanum í Fossvogi. Einnig eru gerðar beinþéttnimælingar á Sjúkrahúsinu á Akureyri. Það þarf tilvísun/beiðni í beinþéttnimælingar ef fólk er undir 65 ára.

Á heimasíðu Beinverndar er áhættupróf sem fólki er bent á að taka. Þetta er pdf-skjal sem hægt er að prenta út og því fleiri JÁ sem svarað er, þeim mun meiri áhætta á beinþynningu. Gott er að fara með niðurstöður prófsins til heimilislæknis sem metur hvort ástæða sé til að láta mæla beinþéttnina.

Samkvæmt grein í Læknablaðinu sem birtist í 10. tbl. 2017 er verulegur kynjamunur eftir brotagerðum. Þannig eru framhandleggsbrot nærri fimmfalt algengari meðal kvenna en karla og vex tíðnin mjög snögglega samfara breytingaskeiði kvenna. Meðal karla er aukningin með aldri á framhandleggsbrotum mun hægari. Hryggsúlubrot reyndust mun oftar háorkubrot meðal karla en kvenna, einkum yngri karla, og fjölgar eftir 65 ára aldurinn. Mjaðmarbrotum fjölgar hins vegar fyrst verulega eftir sjötugt. Flest mjaðmarbrot meðal beggja kynja voru við fall á jafnsléttu. Búast má við að vaxandi öldrun þjóðarinnar komi til með að auka þennan vanda enn frekar á næstu árum.

Laugardaginn **24. mars** mun Fréttablaðið gefa út aukablaðið

ALLT FYRIR HÓTEL & VEITINGAHÚS

Allt ritstjórnarefni blaðsins er sérstaklega miðað á rekstraraðila þeirra þúsunda fyrirtækja sem starfa í gisti og veitingaþjónustu á Íslandi.

Blaðið er um leið frábær auglýsingamiðill fyrir öll fyrirtæki sem bjóða upp á rekstrarvörur og þjónustu fyrir hótel, gisti og veitingahús.

Nánari upplýsingar um blaðið veitir
Ólafur H. Hákonarson markaðsfulltrúi Fréttablaðsins.
Sími 512 5433 / olafurh@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Sumarbústaðurinn

ÞRIÐJUDAGUR 20. MARS 2018

Kynningar: Normx, Bauhaus, Trefjar

Unnur við mætan stein sem stóð áður við sumarhús föður hennar, líka við Elliðavatn. Í baksýn er sumarbústaðurinn Vör, lítill gimsteinn og sannkölluð vin í náttúruparadís. MYND/ANTON BRINK

Á sænsku herhjóli í paradís

Heimskonan Unnur Guðjónsdóttir er að fara í sína síðustu ferð með Íslendinga til Kína. Þangað til nýtur hún lífs, kyrrðar og fegurðar í sérstæðu sumarhúsi sínu við Elliðavatn, í útjaðri Kópavogs.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Ég eignaðist þessa paradís árið 1996. Þá kom til mín ferðalangur sem vildi fara til Kína og sagðist eiga sumarhús sem enginn vildi kaupa nema með því að borga fyrir í bílhræjum. Ég bað hann um að fara með mig í bíltúr upp að Elliðavatni og sýna mér Vör, en það heitir húsið,“ segir Unnur.

Nafnið er fengið úr Snorra-Eddu. Nánar tiltekið úr Gylfaginningu, en þá mælti Gangleri: „Hverjar eru ásynjurnar?“ Sú tíunda í röðinni var Vör.

„Vör er vitur og spurul og hana má engum hlut leyna. Það passar við mig því ég er svo hryllilega forvitin,“ segir Unnur og hlær. Nafnið Vör passar líka við vörina í vatninu, þar sem húsið stendur.

„Önnur skemmtileg tilviljun sem tengist mér og húsinu Vör er líka úr Snorra-Eddu, nánar tiltekið úr Skáldskaparmálum 33, þar sem talað er um Ægisdæturnar og er Unnur þeirra á meðal. Síðasta tilviljunin sem tengir okkur Vör saman úr Snorra-Eddu er úr Nafnaþulum 77, en þar er fjallað um nöfn á skipum og nefnd til sögunnar skipin Hreinn og Karfi, en áður átti ég bátinn Hrein og í bátaskýlinu stendur kanóinn Karfi.“

Hálfur bolli af krækiberjum

Sumarhúsið Vör var byggt af

> **Ekki má gleyma loðnu og sætu rottunni minni, því í Kína boða rottur mikla hamingju. Utan á húsinu er líka spegill, sem margir telja kýrauga, en bægir frá illum öndum samkvæmt kínverskri speki.**
>
> Unnur Guðjónsdóttir

Kjartani Guðnasyni, þáverandi forstjóra SÍBS, árið 1963.

„Pabbi byggði sér líka sumarhús við Elliðavatn árið 1940. Hann var múrarameistari og grunninn steypti hann daginn sem ég fæddist sama ár. Við pabbi vorum afar tengd og þegar ég keypti Vör lét ég flytja hingað stóran stein sem var við gamla sumarbústaðinn hans pabba. Á hann hafði pabbi grafið ártalið 1940. Pabbi var einkar stoltur af tölustafnum fjórum sem hann hafði að fyrirmynd úr Morgunblaðinu,“ útskýrir Unnur þar sem hún stendur úti í garðinum við Vör. Á sumrin eykur þar enn á fegurðina fjólublár litur lúpínunnar og einstaka krækiberjalyng sem gefur Unni hálfan bolla af berjum á haustin.

„Mér hugnaðist ekki að planta niður heilum skógi við húsið en þau tré sem hér standa eru gjafir frá fólki sem hefur farið með mér til Kína. Mér finnst notalegt að tengja trén við þessar góðu manneskjur sem ég hef enn samband við eftir 26 ára flakk til Kína.“

Rottan færir hamingju

Unnur hjólar úr miðbæ Reykjavíkur upp að Vör við Elliðavatn á gömlu, sænsku og þunglamalegu herhjóli. Það tekur hana um fjörutíu mínútur í góðu veðri.

„Ég kem hingað oft og árið um kring og kveiki upp í arninum á veturna,“ segir Unnur og horfir út á vatnið og hólmann þar sem áður sátu álftir. Fuglasöngur fyllir loftið og róandi fossniður berst úr nálægri stíflu í vatninu.

Á svölum hússins, sem vísa út

að Elliðavatni, er dýrðleg fjallasýn. Hengil, Vífilfell og Bláfjöll ber við heiðan himin og gróðursæl Heiðmörkin umlykur Elliðavatn í austri.

„Ég þarf ekki til sólarlanda til að njóta heitrar sumarsólar og þótt byggðin nái orðið þétt að Vör get ég verið hér allsber í algjöru einrúmi. Ég fer líka með letingja út á svalirnar, kasta fyrir fisk og það bítur á. Ég þarf ekki einu sinni að fara niður að vatninu; silungarnir synda hingað upp að, stórir og vænir," segir Unnur sem á fallegum dögum rær líka út á lygnt vatnið á kanóinum Karfa.

Innanstokks er allt svo fínt. Lítill eldhúskrókur þar sem hægt er að matbúa, rómantískur arinn og einstakir munir úr lífi og ferðalögum Unnar um heiminn. Málverk sem hún hefur málað af listfengi, flugdrekar frá Kína, ljósmynd af foreldrum hennar, kínversk drykkjarhorn fyrir te og vodka, og hlutir frá því hún starfaði sem ballerína í Stokkhólmi.

„Ekki má gleyma loðnu og sætu rottunni minni, því í Kína boða rottur mikla hamingju. Utan á húsinu er líka spegill sem margir telja kýrauga en bægir frá illum öndum samkvæmt kínverskri speki."

Vör við Elliðavatn er unaðsreitur og fólk frá öllum heimshornum reynir að bjóða Unni peninga fyrir paradísina Vör sem er ekki föl.

„Ég hef alltaf verið dugleg að bjóða gestum til mín í Vör og fer gjarnan með kínverska ferðamenn hingað. Vör og Bláa lónið eru hápunktar Íslandsferðarinnar. Eitt er nú húsið sjálft og hitt að kona skuli eiga það ein. Það þykir þeim undur og stórmerki," segir Unnur.

Hver hlutur er valinn af gaumgæfni í Vör og margir koma frá Kína og Svíþjóð þar sem Unnur starfaði sem ballerína í fjölda ára. Takið eftir fallega hlöðnum arninum. MYNDIR/ANTON BRINK

Í bátaskýli kjallarans er kanó sem Unnur rær út á vatnið.

Unnur veiðir silung á svölunum og matbýr í eldhúsinu.

Kínverskar bjöllur syngja úti með hægum andvaranum sem stundum er við vatnið.

Síðasta ferðin til Kína

Í maí fer Unnur að öllum líkindum sína síðustu ferð með íslenska ferðalanga til Kína. Enn eru örfá sæti laus, en fáir þekkja töfra Kína jafn vel og Unnur.

„Ég er að fullorðnast og allt hefur sinn tíma," segir Unnur um þessa 39. hópferð sem hún skipuleggur og leiðir um Kína.

Þeir sem ekki komast til Kína með Unni geta fengið smjörþef af kínverskri menningu á Kínasafni Unnar, sótt Kínastundir og viðburði Kínversk-íslenska menningarfélagsins í Kínasafninu.

Á fimmtudaginn 22. mars verður þar fyrirlestur um Kína og seinni heimsstyrjöldina.

Sjá nánari upplýsingar um dagskrá og ferðatilhögun á vefsíðu Unnar, kinaklubbur.weebly.com.

Íslensk gæði í 30 ár

NormX er íslenskt framleiðslufyrirtæki sem framleiðir heita potta úr hverfisteyptu plasti. Nýjar gerðir af pottum eru væntanlegar.

Við erum eini framleiðandinn á Íslandi sem býr til heita potta úr hverfisteyptu plasti," segir Atli Hermannsson, en fyrirtækið hefur steypt heita potta fyrir íslenskar aðstæður í þrjátíu ár.

Seigfljótandi pólýetýleni er hellt í mót og mótunum svo snúið þar til plastið hefur runnið út í öll horn. Skelin er svo tekin úr mótinu og kæld. Við framleiðum fimm gerðir potta en ný mót eru í smíðum með nýju lagi, að kröfum markaðarins.

„Við erum bæði að auka úrvalið hjá okkur og endurnýja eldri mót. Úr nýju mótunum koma pottarnir steyptir með klæðningu að utan, eins og fólk þekkir á innfluttum rafmagnspottum. Fram að þessu hefur þurft að byggja undir pottana og klæða þá að utan. Fólk hefur ýmist gert það sjálft en við smíðum einnig undirbyggingar. Þær getur fólk fengið klæddar frá okkur eða séð sjálft um að klæða þær og þá oft í stíl við pallinn hjá sér. Það styttir verulega þann tíma sem fer í frágang á pottinum að fá undirgrindina tilbúna og kemur vel út í verði," segir Atli.

Íslensku pottarnir hafi einn-

Atli Hermannsson, eigandi NormX. Fyrirtækið hefur framleitt heita potta í þrjátíu ár úr hverfisteyptu plasti og er eini slíki framleiðandinn hér á landi.

Pottarnir eru stílhreinir með góðu lagi og því afar þægilegir í þrifum.

Hægt er að fá burðargrindina undir pottinn smíðaða hjá NormX. Þá selur verslunin lok og aðra fylgihluti fyrir pottinn.

Úrval potta og fylgihluta má skoða á vefsíðunni www.normx.is.

ig ákveðið lag svo þægilegt er að þrífa þá.

„Við höfum ekki viljað vera með það sem við köllum „rassaskálar" í okkar pottum, þ.e sérmótað sæti fyrir hvern og einn að setjast í. Þegar slíkt form er á pottinum vill vatn sitja eftir í skálunum þegar potturinn er tæmdur. Þegar fólk tæmir pottana frá okkur fer allt vatn úr. Þar af leiðandi er mjög auðvelt og þægilegt að þrífa pottana frá okkur," útskýrir Atli.

Pottarnir eru framleiddir í verksmiðju okkar í Vogum á Vatnsleysuströnd en sýningarsalur NormX er í Auðbrekku 6 í Kópavogi. Þar er hægt að skoða úrval potta og einnig vörur og búnað sem þeim tengjast, svo sem nuddbúnað, hitastýringar, lok og fleiri fylgihluti.

„Við bendum einnig á að skoða úrvalið á heimasíðunni okkar og þar má einnig senda okkur fyrirspurnir. Við gerum fólki tilboð eftir því hvað það vantar og vill fá," segir Atli.

Nánar á www.normx.is

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

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Lifandi fréttamiðill með nýjustu fréttum allan sólarhringinn
ásamt ítarlegri umfjöllun um málefni líðandi stundar.

Fréttablaðið.is - stendur undir nafni

FRÉTTABLAÐIÐ.IS FRÉTTABLAÐIÐ APP FRÉTTABLAÐIÐ

kronotex
FLOORS FOR LIVING

HÖRKU PLANKA
HARÐPARKET
Á SÉRSTÖKU PÁSKATILBOÐI
12 mm AC/5 verð frá 2.990 kr. m²
10 mm AC/5 verð frá 2.490 kr. m²
8 mm AC/4 verð frá 1.390 kr. m²
Birgisson®
Ármúli 8 | 108 Reykjavík | Sími 516 0600 | www.birgisson.is

Jóhann Bjarni Pétursson, deildarstjóri Garðalands BAUHAUS, og aðrir starfsmenn eru tilbúnir til að aðstoða viðskiptavini þegar garðvinnan hefst. MYNDIR/EYÞÓR

Það er ævintýri að ganga um í Bauhaus og skoða allar sumarvörurnar.

Mikið úrval er af fallegum garðhúsgögnum í Bauhaus. MYND/EYÞÓR

Úrval fallegra pottaplantna bæði utanhúss og innan í Bauhaus.

Gæðagrill fyrir sumarið í margvíslegum stærðum og gerðum.

Sumarið lofar góðu í BAUHAUS

Gæði og gott úrval er það sem einkennir Garðaland BAUHAUS en þangað geta sumarhúsaeigendur sótt nánast allt sem þarf til að gera bústaðinn kláran fyrir sumarið

Í Garðalandi BAUHAUS má finna nánast allt fyrir sumarbústaðinn og hefur úrvalið aldrei verið betra en í ár,“ segir Jóhann Bjarni Pétursson, deildarstjóri Garðalands BAUHAUS. Hann segir að þar séu vörur í hágæðamerkjum eins og Grillstar, Sunfun, Gardol, Gardenfuchs, Hurricane, Neptun, Weber og Kingstone. „Það er eins og flestir vita helsti styrkur BAUHAUS að geta boðið upp á ótrúlegt vöruúrval á sem bestu verði og fyrir það er BAUHAUS þekkt í allri Evrópu.“

Markmið BAUHAUS er að bjóða viðskiptavinum sínum upp á gott vöruúrval og faglega þjónustu. Í 22 þúsund fermetra vöruhúsi sínu sem stendur við Lambhagaveg 2-4 í Reykjavík býður BAUHAUS upp á margs konar þjónustu undir einu þaki og eru sumarhús ekki undanskilin. „Við erum með allt á pallinn, pallaefni, viðarvörn, útimálningu og annað fyrir viðhald sumarhúsa. Svo erum við með garðverkfæri og garðáhöld, sláttuvélar og allt það sem þarf til að sinna garðinum um kring,“ segir Jóhann Bjarni og nefnir í sömu andrá pallahitara, trampólín, útiluktir og útiljós.

Plöntur og garðskúrar

Jóhann Bjarni segir að með vinsælustu vörum í fyrra hafi verið gróðurhús og vinnuskúrar. „Ég hef heyrt að margir þeirra sem keyptu hjá okkur á síðasta ári ætli sér að stækka og aðrir vilji byrja að setja upp sín gróðurhús.“ Hægt er að fá gróðurhús allt frá sex fermetrum og upp í tuttugu fermetra og er verðið það sama og í fyrra. „Markmið okkar í BAUHAUS er alltaf að bjóða upp á besta verðið.“

Úrvalið af plöntum er einnig meira en í fyrra en eftirspurnin þá fór langt fram úr væntingum. „Við höfum því bætt mikið við okkur og bjóðum stolt upp á plöntur frá Gróðrarstöðinni Storð. Við erum með mikið af kryddjurtum, útiblómum, gróðri og allt það sem þarf til undirbúnings, til dæmis mold, áburð, blómapotta og matjurtakassa.“

Grill sem standast tímans tönn

Meðal nauðsynjavara sumarhúsaeigenda má nefna útigrill og segir Jóhann Bjarni að enginn verði svikinn af ferð í BAUHAUS í leit að grilli. „BAUHAUS er með allar þær tegundir sem atvinnu- eða áhugamenn í grillheiminum gætu óskað sér, til dæmis Grillstar, Kingstone, Weber og Broil King. Hjá BAUHAUS er mikið og breitt úrval og verðflokkar við allra hæfi. Sjón er sögu ríkari.“

Spurður að því hvað hann telji að verði vinsælustu vörur BAUHAUS í sumarhúsum landsmanna í ár stendur ekki á svari hjá Jóhanni Bjarna. „Við erum með nýja línu af galvaníseruðum húsgögnum úr stáli sem ryðga ekki. Þetta eru þung húsgögn og standast hvaða veður sem landið okkar býður þeim upp á. Þetta eru húsgögn sem ekki þarf að bjarga eins og trampólínum. Nema náttúrlega púðunum.“

Jóhann nefnir að BAUHAUS hafi tekið inn eina tegund af þessum húsgögnum í fyrra og vinsældirnar hafi verið með þeim hætti að hver stóll hafi horfið þegar hann var færður inn í verslun. „Við ætlum að hafa vaðið fyrir neðan okkur fyrir sumarið og ættum með nokkru öryggi að geta boðið öllum þeim sem vilja að fá,“ segir Jóhann Bjarni og bætir við að sumarbústaðaeigendur séu þegar farnir að kíkja við, skoða og spyrja mikið um nýja vörur fyrir sumarið.

Bauhaus er við Lambhagabraut 2-4, sími 515 0800. Opið virka daga frá kl. 8-19 og 10-18 um helgar.

Byrjaðu sumarið í...
BAUHAUS®
Verið velkomin í verslun BAUHAUS þar sem er að finna úrval garðáhalda á góðu verði ásamt mold, áburði, fræi, sumarblómum, kryddjurtum, gróðurhúsum, girðingarefni og öðru því helsta sem til þarf við vorverkin.
Garðaland®

Sérsniðnir heitir pottar

Trefjar í Hafnarfirði bjóða upp á ellefu gerðir heitra potta fyrir heimili og ferðaþjónustuaðila. Mikil áhersla er lögð á góða og persónulega þjónustu þegar kemur að því að velja heitan pott.

Fyrirtækið Trefjar í Hafnarfirði hóf framleiðslu og markaðssetningu heitra potta úr akrýl árið 1988 og hefur því 30 ára reynslu af sölu heitra potta hér á landi. Í dag bjóða Trefjar upp á ellefu gerðir heitra potta sem allir henta vel fyrir mismunandi aðstæður og eru sérstaklega framleiddir fyrir íslenskt veðurfar segir Þröstur Auðunsson, framkvæmdastjóri Trefja. „Það má sannarlega segja að pottarnir okkar séu ætlaðir íslensku aðstæðum og vályndum veðrum, hvort sem það er vetur, sumar, vor eða haust. Að sjálfsögðu bjóðum við upp á allt til tenginga og frágangs á pottum auk þess sem allar lausnir okkar eru miðaðar við köldustu vetradaga jafnt sem fallega sumardaga.“

Ólíkar gerðir potta

Trefjar framleiða mismunandi gerðir potta sem henta bæði til heimilisnota en einnig potta sem hafa verið vinsælir hjá minni sundlaugum og ferðþjónustuaðilum víðsvegar um landið. „Í raun má því segja að hver pottur sé í flestum tilfellum sérsniðinn að óskum hvers kaupanda varðandi lit, búnað og þá aukahluti sem viðskiptavinurinn óskar eftir. Til að koma til móts við þau svæði sem eru ekki tengd hitaveitu höfum boðið „rafhitaða“ potta en þeir hafa notið vaxandi vinsælda hjá

Þröstur Auðunsson (t.h.), framkvæmdastjóri Trefja, óskar viðskiptavini til hamingju með með nýjan og glæsilegan pott. MYND/EYÞÓR

okkur, ekki síst vegna áreiðanleika og rekstraröryggis.“

Traust lok

Miklu máli skiptir að lokin á pottunum séu traust að sögn Þrastar en Trefjar framleiða lok úr níðsterku trefjaplasti sem þola mikið álag. „Við bjóðum einnig einangruð pólýstýrín-lok á alla potta okkar. Valdar gerðir potta frá okkur eru fáanlegar með yfirfallsrennu sem tryggir góða yfirborðshreinsun á vatninu í pottinum. Þar sem margir ganga um pottinn er þetta góður kostur. Auk þess bjóðum við gott úrval af fylgi- og aukahlutum fyrir pottana okkar.“

Persónuleg þjónusta

Góð þjónusta skiptir öllu máli þegar lagt er í slíka fjárfestingu sem heitur pottur er segir Þröstur. „Við hjá Trefjum höfum alla tíð lagt mikla áherslu á góða og persónulega þjónustu þegar kemur að vali á heitum potti, hvort sem það er fyrir heimili, sundlaugar eða ferðaþjónustuaðila. Við leggjum mikinn metnað í að finna rétta pottinn fyrir hvern viðskiptavin út frá óskum hans og þörfum.“

Trefjar bjóða fría heimsendingu á pottunum á höfuðborgarsvæðinu og nágrenni. Einnig er boðið upp á fría heimsendingu á vörum úr netversluninni www.trefjar.is.

Unaðsskel við sumarbústað í Biskupstungum.

Blómaskel í fallegum garði í Hafnarfirði.

Býr í sumarbústað

Olga Viktoría Sigurðardóttir þurfti að gera upp sig hvort hún vildi búa í sumarbústaðnum eða íbúð sinni þegar hún þurfti að selja annað hvort. Hún valdi að búa í sumarbústaðnum.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Olga segir að hún hafi alltaf kunnað vel við sig í rólegheitunum í sveitinni. „Ég keypti bústaðinn fyrir þrettán árum en hafði ekki hugsað mér að setjast að í honum. Ég leigði íbúðina mína á tímabili en fékk ekki greidda leigu og skuldirnar hlóðust upp og urðu mér ofviða. Á þeim tíma stóð ég frammi fyrir því að selja íbúðina eða sumarbústaðinn og valdi fyrri kostinn. Bústaðurinn er 50 fermetrar og dugar mér. Ég var í fyrstu með of mikið dót í kringum mig en hef verið að fækka því,“ útskýrir Olga. „Maður var búinn að sanka að sér allt of miklu,“ bætir hún við. „Börnin mín hafa verið dugleg að losa mig við hluti, til dæmis fullt af bókum sem ég kom ekki fyrir. Maðurinn minn var mikill bókasafnari,“ segir Olga en eiginmaður hennar, Þórir Símon Matthíasson matreiðslumaður, lést árið 2000.

Þegar Olga er spurð hvort það sé ekki einmanalegt að vera alltaf ein í sveitinni segir hún svo ekki vera. „Það koma stundir, sérstaklega yfir veturinn, sem ég veit ekkert hvað ég á að gera. Ég er mikið fyrir handavinnu og sit gjarnan og prjóna fyrir framan sjónvarpið. Á veturna er oft ansi mikið myrkur hér í kring og þá koma fáir í heimsókn. Ég hlakka mikið til sumarsins,“ segir hún.

Sumarbústaðurinn, sem er á

Olga Viktoría við bústaðinn þar sem hún býr allt árið um kring.

Suðurlandi, var níu ára þegar Olga festi kaup á honum. „Ég hef haldið honum vel við og dyttað að honum sjálf. Skipti til dæmis út eldhúsinnréttingu og hef málað að innan sem utan. Einnig hef ég lokað veröndinni til að fá meira skjól. Þetta er stórt land og ég hef gróðursett í kringum húsið en síðan tekur við villt umhverfið. Umhverfis bústaðinn eru góðir pallar og það er yndislegt á sumrin. Það eru margir bústaðir hér í kringum mig en ekkert fólk allan veturinn. Það kemur ekki fyrr en á vorin.“

Olga segist fá aðstoð við

Bústaðurinn er fallegur og Olga heldur honum vel við.

Það var snjóþungt í vetur umhverfis bústaðinn.

Olga hefur gaman af því að fá gesti en þeir eru fátíðir yfir vetrartímann.

Það er notalegt á pallinum á sumrin.

verslunarferðir, bæði hjá dóttur sinni og bændum í nágrenninu. „Annars reyni ég að gera allt sjálf. Mér finnst gaman að garðyrkju og hlakka til að vinna í garðinum. Það þarf líka að bera á pallana. Maður getur alltaf fundið sér eitthvað að gera, alltaf einhver verkefni í sveitinni,“ segir Olga sem ætlar að búa áfram í bústaðnum. „Meðan ég get verið hér ætla ég að gera það.“

Maður er manns gaman

Hollvinafélag Hæðargarðs styður við blómlegt og frjótt starf í Félagsmiðstöðinni Hæðargarði 31. Þar fer saman góður félagsskapur og uppbyggilegt og skapandi starf fyrir alla sem þangað sækja.

Við óskum eftir karlmönnum til að dansa við," segir Rut Sigurðardóttir og hlær við undirtektir vinkvenna sinna í Hollvinafélagi Hæðargarðs. Þar var nýlega haldin Góugleði og fólk skemmti sér við tónlistarflutning Ragga Bjarna og Þorgeirs Ástvaldssonar.

„Þá vantaði okkur dansherra og fréttum að á þorrablóti í Bústaðakirkju hefðu verið leigðir dansherrar í fyrra og höfðum samband við þá til að koma til okkar á Góugleðina," útskýrir Kristín Verna Richardsdóttir sem kannaðist við dansherrana síðan úr ungtemplarafélaginu Hrönn sem dansaði gömlu dansana í Templarahöllinni á árum áður.

„Þar voru strákar sem dönsuðu flest kvöld og fóru á milli staða, en hafa síðan haldið hópinn og gefa sig út fyrir þetta. Þeir komu hingað sjö í þeim tilgangi að dansa við konur, allir svo flinkir og buðu upp hverri einustu konu í salnum. Ein þeirra vildi alls ekki dansa og sagði að sér væri illt í höfðinu en dansherrann sagðist þá ætla að halda þétt utan um hana og að þetta yrði mjög gott hjá þeim. Því stóð hún upp og þau byrjuðu að dansa og hún var alveg í skýjunum því þetta var svo gaman," segir Kristín en dansherrarnir tóku ekkert fyrir nema ánægjuna og svolítinn kvöldmat.

Þær Hollvinkonur segja karlmenn vera óduglegri en konur að drífa sig út og taka þátt í félagsstarfi.

„Það vantar fleiri karlmenn í húsið. Þeir eru þarna úti og við viljum hvetja þá til að koma, rétt eins og konur sem ekki hafa enn kynnst því skemmtilega starfi sem hér er. Það er mikilvægt að loka sig ekki af heldur mæta og hrista upp í sjálfum sér. Hér myndast vinabönd og félagsskapur jákvæðs og góðs fólks, hér er sérlega yndislegt starfsfólk og hlýlega tekið á móti öllum. Því er um að gera að prófa eitthvað nýtt og taka þátt í því fjölbreytta starfi sem hér er í boði og hentar hverjum og einum," segir Kristrún Malmquist, fyrrverandi ljósmóðir.

Allar kynslóðir saman

Markmið Hollvinafélags Hæðargarðs er að styðja við starfið í Félagsmiðstöðinni Hæðargarði 31 og efla með því félagsauð í borginni.

„Við viljum stuðla að frjóu, blómlegu og virku félagsstarfi, þar sem saman fer góður félagsskapur um skapandi og uppbyggilegt starf fyrir alla sem þangað sækja, unga sem aldna. Með slíku vinafélagi er hugmyndin að auka vitund fólks um mikilvægi félagslegra samskipta og þá aðstöðu sem í boði er hjá borginni til betra mannlífs," útskýrir Kristrún.

Af nógu er að taka þegar kemur að afþreyingu, námskeiðum og dægrastyttingu í Hæðargarði.

„Hingað koma til dæmis tólf ára börn á þriðjudögum og kenna okkur ókeypis á tölvur og snjallsíma. Mér finnst það stórkostlegt og finnst synd að það komi ekki fleiri til barnanna með símana sína og spjaldtölvurnar. Við erum mörg í vandræðum með tæknina en verðum að kunna að bjarga okkur í tölvum og símum. Krakkarnir kunna bókstaflega allt og eru í þokkabót svo yndisleg og þolinmóð og gaman að vera með þeim," segir Svava Snorradóttir, smurbrauðsdama sem vann lengst af hjá RÚV.

„Við eigum líka í dásamlegu samstarfi og vináttu við leikskólann Jörva," segir Svava. „Litlu vinir okkar koma hingað á jólaball, syngja fyrir okkur nokkrum sinnum yfir árið og eru í ömmu- og afahópum. Þau koma líka hingað máluð og með fána á 17. júní og eiga með okkur samveru í garðinum."

Bakland sem bjargar

Félagsmiðstöðin í Hæðargarði er öllum opin, óháð aldri og búsetu. Við hringborðið má finna molasopann, dagblöð, krossgátur, spjall og hugdettur, og innan félagsmiðstöðvarinnar er hárgreiðslustofa, fótaaðgerðastofa og eldhús þar sem boðið er upp á ljúffengan hádegismat og gott með kaffinu.

„Það er gott að hafa þetta bakland og þessi félagsmiðstöð bjargaði mér," segir Þórdís Hrefna Ólafsdóttir sem sér um bíóklúbb hússins, Hæðargarðsbíó, en þar er látið fara vel um sig yfir íslenskum bíómyndum þrjá föstudaga í mánuði „Hér get ég borðað heitan og gómsætan mat í hádeginu og félagsskapurinn er líka dýrmætur í stað þess að vera einn."

Í Hæðargarði dunar leikfimi og dans alla daga vikunnar. Þar má nefna hefðbundna leikfimi hjá Guðnýju Helgadóttur, boccia, tai chi-leikfimi, jóga, zúmba, línudans og gönguferðir um hverfið.

„Hér er starfræktur sönghópur undir stjórn Sigrúnar Gestsdóttur, þar sem hver syngur með sínu nefi," upplýsir Hulda Hjaltadóttir. „Þá er handavinnuhorn í baðstofunni og myndlistarnámskeið hjá Margréti Zóphaníasdóttur í vinsælli listasmiðjunni sem er öllum opin frá 12.30. Við spilum félagsvist og bridge í hverri viku, hér er líka tálgun með Valdóri Bóassyni, bingó, upplestrarklúbbur með Soffíu Jakobsdóttur, enskukennsla á þriðjudögum og Alzheimer-kaffi fyrsta fimmtudag í mánuði," upplýsir Hulda og er þá ótalin vikuleg fræðsla og viðburðir Samtaka fólks á þriðja æviskeiðinu (U3A).

Skemmtum okkur sjálf

Konurnar í Hollvinafélaginu hvetja sem flesta til að koma í Hæðargarð.

„Lífið er ekki búið þótt maður sé hættur að vinna og mér finnst það skemmtilegt," segir Kristín Verna sem hætti að vinna þegar hún varð 65 ára, eftir þrjátíu ára starf sem skjalavörður hjá Landsvirkjun. „Maður má hins vegar ekki bíða eftir að aðrir komi og skemmti manni, heldur þarf maður að skemmta sér sjálfur."

Guðrún Sveina Jónsdóttir, fyrrverandi ljósmóðir, segist aldrei hafa haft eins mikið að gera eins og eftir að hún hætti að vinna.

„Það eru víða viðburðir fyrir eldri borgara sem gaman er að sækja og hér er gaman alla daga. Við Svava ætlum á ball fyrir eldri borgara í kvöld og um daginn fór ég á erindi þar sem Bryndís Schram sagði sögu sína og heillaði mann upp úr skónum."

Var hún flott? er spurt í hópnum.

„Flott?! Hún Bryndís fór á kostum! Hún gerði þetta svo fallega og vel," svarar Guðrún Sveina og hinar kinka kolli yfir töfrum Bryndísar.

Séra Pálmi Matthíasson, sóknarprestur í Bústaðakirkju, er vikulegur gestur í Hæðargarði annan hvern fimmtudagsmorgun. Konurnar segja hann skemmtilegan gest sem blessi þær og segi brandara.

Þessar skemmtilegu konur eru félagar í Hollvinafélagi Hæðargarðs. Frá vinstri: Svava Snorradóttir, Kristrún Malmquist, Guðrún Sveina Jónsdóttir, Hulda Hjaltadóttir, Kristín Verna Richardsdóttir og Rut Sigurðardóttir. MYNDIR/EYÞÓR

Listasmiðjan í Hæðargarði nýtur mikilla vinsælda og þar verða til sannkölluð listaverk í meðförum gesta hennar.

Félagsmiðstöðin í Hæðargarði 31 er í glæsilegu húsnæði þar sem vel fer um gesti og gangandi.

„Maður er manns gaman og við höfum sennilega alltaf verið félagslyndar," segir Rut. „Við viljum því fá fleira fólk í Hæðargarðinn, til að sjá og upplifa hvað starfið hér er ofboðslega skemmtilegt. Hér er góður andi og vel tekið á móti öllum. Fólk kemur víða að og þeir sem þekkja Hæðargarðinn halda tryggð við hann, sækja í félagsskapinn og vilja ekki sleppa honum."

Félagsmiðstöðin Hæðargarði 31 er opin virka daga frá klukkan 8.50 til 16. Sími 411 2790. Sjá Facebook undir Félagsmiðstöðin í Hæðargarði og á reykjavik.is/stadir/headargardur-31-felagsstarf

Hreyfing er mikilvæg fyrir góða heilsu og margt í boði til að efla líkama og sál í Hæðargarði, eins og sjá má á þessum eldhressu dönsurum í zúmba.

Sálin verður léttari eftir kvöldið

Í vesturbæ Reykjavíkur hittist hópur karla á miðjum aldri og spilar körfubolta undir merkjum KR bumbunnar. Páll Hólm Sigurðsson segir tímana nauðsynlega fyrir bæði líkama og sál.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Svokallaður bumbubolti nýtur mikilla vinsælda hjá bæði körlum og konum víða um land. Fótboltinn er þar eðlilega fyrirferðarmestur en gamlar körfuboltakempur hafa líka lengi hist og rifjað upp gamla takta með bæði gömlum og nýjum félögum.

Í vesturbæ Reykjavíkur hittist hópur manna á ýmsum aldri einu sinni í viku undir merkjum KR bumbunnar og er Páll Hólm Sigurðsson húsasmíðameistari einn þeirra. Hann segist alltaf reyna að mæta enda gefi það honum afskaplega mikið að rifja upp gamla körfuboltatakta með gömlu félögunum sínum. „Þessir tímar eru algjörlega nauðsynlegir fyrir mig. Ég finn alltaf fyrir eftirvæntingu á mánudögum í vinnunni, vitandi að það er bolti um kvöldið. Sálin verður svo miklu léttari eftir að maður er búinn að leika sér aðeins. Ég held margt fullorðið fólk fari svolítið á mis við það að leika sér eins og við gerum. Þegar við stígum inn á körfuboltavöllinn er engin fortíð eða framtíð, það er bara hér og nú, akkúrat þessi sekúnda, þessi sending og þessi karfa. Ég finn það síðan á miðvikudegi að ég er orðinn pirraði gæinn og vantar útrás.“

Kom heim aftur

Páll ólst upp í Vesturbænum og hóf að æfa körfubolta með KR sex ára gamall. „Ég þurfti þó að hætta um fimmtán ára aldur vegna ofálags og meiðsla en hóf svo aftur að spila körfubolta 24 ára gamall, þá með Ármanni/Þrótti. Margir félaga minna léku með liðinu og þar var ég í tíu ár, bæði í fyrstu og annarri deild. Svo kemur sá tímapunktur að ekki var tími og orka í að æfa svona mikið og þá var mér boðið að koma til KR bumbunnar. Um leið og ég kom inn í DHL-höllina, gamla heimavöllinn minn í Vesturbænum, varð ég eins og krakki aftur.“

Um sex ár eru síðan Páll hóf að mæta á æfingar með KR bumbunni og segir hann leikina hafa verið mun harðari þá en í dag. „Þá var meira af 35-45 ára körlum í þokkalegu formi og með mikla kunnáttu í körfubolta, svo sannarlega mjög skemmtilegur tími. Síðan þá hafa árin verið misjöfn en alltaf góð.“

„Ég finn alltaf fyrir eftirvæntingu á mánudögum í vinnunni, vitandi að það er bolti um kvöldið,“ segir Páll Hólm Sigurðsson körfuboltakempa. MYND/ERNIR

Misvel tekið á því

Fyrirkomulagið á æfingum er einfalt að sögn Páls. „Jói Árna, eða einvaldurinn eins og við köllum hann, kallar liðin á vellina og svo er spilað í 13-15 mínútur á þremur völlum samtímis en allt í allt eru þetta fimm leikir á kvöldi. Menn taka misvel á því eins og gengur og gerist og er líkamleg ástand misgott og ekki síður andlegt ástand, eftir t.d. langa helgi.“

Hann segir að alltaf megi treysta á suma leikmenn þegar kemur að átökum, rifrildi og hlátri sem láti mánudagskvöldin svolítið snúast um endurtekningar en um leið finnist honum hann alltaf vera kominn heim aftur því hann viti hvað er í vændum. „Metnaðurinn er gríðarlegur þegar kemur að andlegu hliðinni en líkamleg geta er takmörkunum háð eins og hjá öllum alvöru íþróttamönnum sem leggja sig fram fyrir sitt lið.“

Betra að vera í formi

Utan vikulegra æfinga hittast liðsfélagar stundum yfir bjórglasi eða á heimaleikjum KR í körfubolta. „Á heimaleikjum þekkir maður annan hvern mann í húsinu sem er miklu skemmtilegra og það myndast meiri stemning á leikjum fyrir vikið. Auk þess reynum við að hafa árshátíð árlega en þar sem það er misjafnt hvenær leiktíðin klárast dettur hún stundum niður.“

Fyrir utan körfuboltann fer Páll einu sinni í viku í ræktina en bara svo hann geti eitthvað í körfuboltanum að eigin sögn. „Það er nefnilega svo erfitt að vera í lélegu formi þegar maður þarf að spila fimm leiki á hverri æfingu. Svo er líka svo miklu auðveldara að jafna sig eftir mánudagsboltann þegar formið er gott.“

„Menn taka misvel á því eins og gengur og gerist og er líkamleg ástand misgott og ekki síður andlegt ástand, eftir t.d. langa helgi,“ segir Páll, lengst t.v.

„Metnaðurinn er gríðarlegur þegar kemur að andlegu hliðinni en líkamleg geta er takmörkunum háð,“ segir Páll sem stendur hér lengst til hægri.

Bílar & Farartæki

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

TOYOTA Rav4 vx hybrid. Árgerð 2017, ekinn 14 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.990.000. Rnr.289307.

VOLVO V60 d4 summum leður/191 hö. Árgerð 2017, ekinn 25 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 8 gírar. Leður. Sumar og vetrardekk á felgum. Verð 4.980.000. Rnr.152081.

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

SUZUKI

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

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

bilauppbod.is

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

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

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína
Barnaheill – Save the Children á Íslandi

Hjólbarðar

VAKA

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

Þjónusta

Hreingerningar

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Janna.

Keypt & Selt

Til sölu

Vissir þú að...
börn eiga rétt á nægum svefni
Barnaheill – Save the Children á Íslandi

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

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

2017 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

Til sölu

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

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

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

Geymsluhúsnæði

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

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

Atvinna

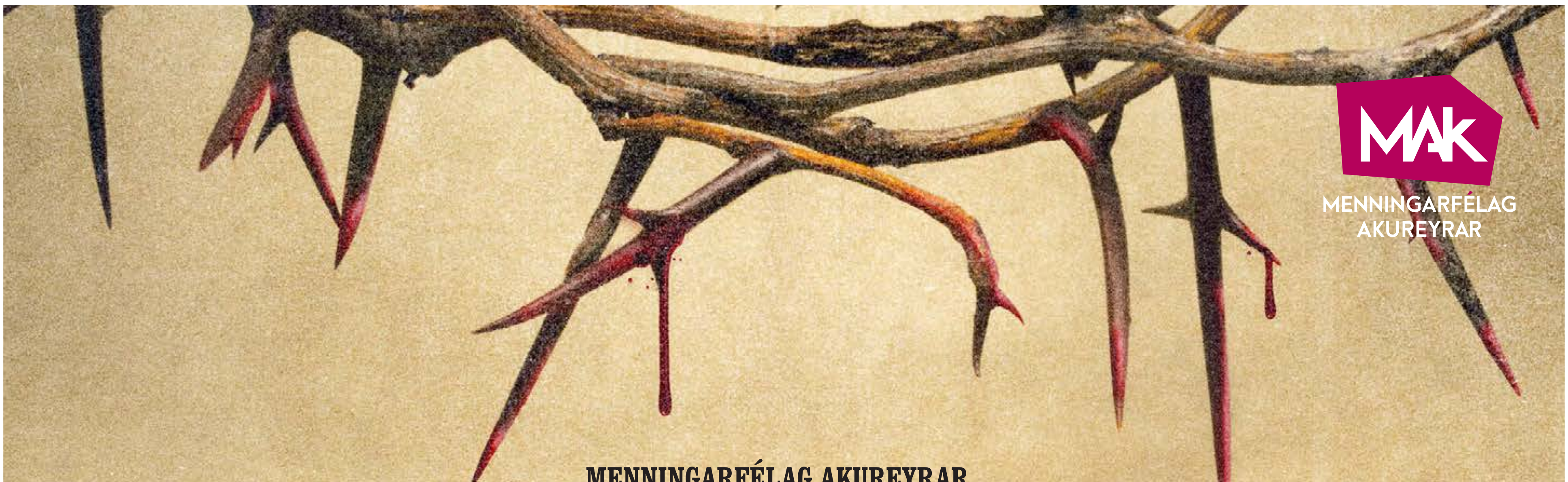
Atvinna óskast

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

Atvinna í boði

SÖLUMENN ÓSKAST.
Óska eftir duglegum sölumönnum um allt land til að selja USB lykil sem á er digital bók. Um er að ræða ný trúabrögð sem er kristinn nýaldartrú. Sala fer þannig fram að kaupanda er boðinn lykill að himnaríki. Er þetta háheilagt sem selt er. Vinsamlegast berið virðingu fyrir því því þetta er hágæðavara. Síðan rettir sölumaður kaupanda auglýsingablað sem ég samdi sem á eru þær upplýsingar sem til þarf til að selja USB lykilinn. Ef um sölu er að ræða þá réttir sölumaður kaupanda miða og biður kaupanda að millifæra á reikning. Fær sölumaður 2000 kr eftir skatt en usb lykilllinn kostar 10 þús kr. Og unnið er á milli 12-20 alla daga. En hægt er að vinna einungis um kvöld og helgar.

Upplýsingar í síma 776-4111



MAK
MENNINGARFÉLAG AKUREYRAR

MENNINGARFÉLAG AKUREYRAR
Í SAMVINNU VIÐ LISTVINAFÉLAG HALLGRÍMSKIRKJU KYNNIR

J.S. BACH

MATTEUSARPASSÍA

BWV 244

STJÓRNANDI HÖRÐUR ÁSKELSSON

HALLGRÍMSKIRKJA REYKJAVÍK · FÖSTUDAGINN LANGA 30. MARS 2018 KL. 18
HOF AKUREYRI · SKÍRDAG 29. MARS 2018 KL. 16

FLYTJENDUR Á HEIMSMÆLIKVARÐA SAMEINAST UM FLUTNING Á ÞESSU STÓRKOSTLEGA MEISTARAVERKI UM PÁSKANA ÁSAMT HYMNODIU, KAMMERKÓR NORÐURLANDS, STÚLKNAKÓR AKUREYRARKIRKJU; BARNA- OG UNGLINGAKÓR HALLGRÍMSKIRKJU OG SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT NORÐURLANDS

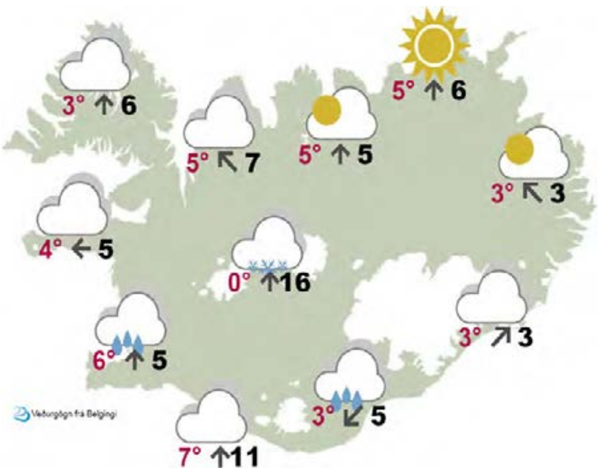
KRISTINN SIGMUNDSSON – BASSI
HANNAH MORRISON – SÓPRAN
VALDEMAR VILLADSEN – TENÓR
HÖRÐUR ÁSKELSSON – STJÓRNANDI
ODDUR ARNÞÓR JÓNSSON – BARITÓN
ELMAR GILBERTSSON – TENÓR
HILDIGUNNUR EINARSDÓTTIR – MEZZO SÓPRAN

MIÐASALA
MAK.IS | MIÐASALA HOFS | SÍMI 450 1000
LISTVINAFELAG.IS | MIÐASALA HALLGRÍMSKIRKJU | SÍMI 510 1000

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Sunnankaldi með vætu víða um land í dag, en yfirleitt þurrt norðaustan til. Hægari og styttir víða upp um kvöldið. Hiti 3 til 10 stig að deginum.



Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5°	2°	3°
↑ 11	↑ 12	↗ 4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
3°	2°	-1°
↑ 7	↙ 3	↑ 12

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	0°	2°
→ 11	← 8	↖ 7
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
2°	4°	-1°
↖ 9	↑ 5	↑ 11

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

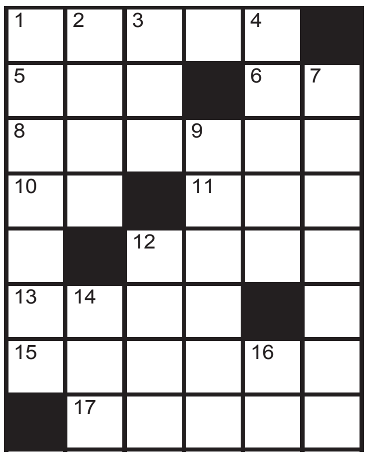
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. spámaður
5. rölt
6. tveir eins
8. flatlendi
10. átt
11. lögg
12. hjara
13. ans
15. spilasort
17. ryskingar

LÓÐRÉTT
1. sléttast
2. fugl
3. atvikast
4. skermur
7. borðflaska
9. stórlega
12. gerð
14. þráður
16. í röð



LÁRÉTT: 1. jesús, **5.** ark, **6.** kk, **8.** flesja, **10.** na, **11.** tár, **12.** tóra, **13.** svar, **15.** tígull, **17.** rimma.
LÓÐRÉTT: 1. jafnast, **2.** erla, **3.** ske, **4.** skjár, **7.** karafla, **9.** stórum, **12.** tagi, **14.** vír, **16.** lm.

Skák Gunnar Björnsson

Botvinnik átti leik Bouwmaster í Hollandi árið 1958.

Svartur á leik

1. … Hb1!! 2. Dxb1 Rxe3+ 3. Kg1 Dxf3 0-1. Mikil spenna er á áskorendamótinu í Berlín. Fabiano Caruana er efstur eftir 8 umferðir af 14. Frídagur er í dag.

www.skak.is: Áskorendamótið.

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

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

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

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ORMSSON

Heitir dagar

Gerið góð kaup!

AEG

Veggofn – Ryðfrítt stál / vrn. HT944 187 980
Rafeindarklukka / Fjölkerfa blástursofn með 9 aðgerðum: Blástur með elementi, blástur með undirhita, blástur með gufu (PlusSteam) undir og yfirhiti, undirhiti, affrysting, grill einfalt, grill tvöfalt, grill og blástur / Sjálfvirk slökkvun ef ofn gleymist í gangi

ÁÐUR: 99.900,- / NÚ: 79.920,-

AEG

Veggofn – Stál / vrn. HT944 187 865
Fjölkerfa blástursofn með 9 aðgerðum: Blástur með elementi, blástur með undirhita (pizza stilling), undir og yfirhiti, undirhiti, affrysting, grill einfalt, grill og blástur, hraðhitun, hraðgrill / Ofninn slekkur á blæstri þegar hurð er opnuð / Hurð með stangarhaldi / Mjúklokun á hurð

ÁÐUR: 69.900,- / NÚ: 55.920,-

AEG

Veggofn / vrn. HT944 187 849
Kjöthitamælir sjálfvirkar uppskriftir og hjálparkokkur. Fjölkerfa blástursofn með 20 aðgerðum: 4 gufukerfi, blástur með elementi, blástur með elementi orkusparandi, blástur með undirhita (pizza stilling), undir og yfirhiti, undirhiti, affrysting, grill einfalt, grill tvöfalt, grill og blástur,.

ÁÐUR: 179.900,- / NÚ: 143.920,-

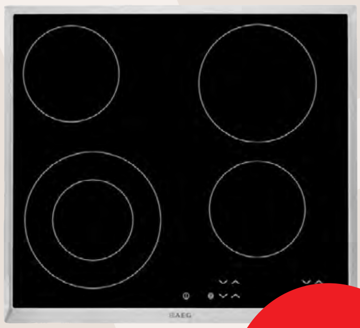
AEG

Veggofn - Hvítur með sjálfhreinsibúnaði (catalytic) vrn. HT944 187 855
Rafeindarklukka / Fjölkerfa blástursofn með 10 aðgerðum: Blástur með elementi, pizza-stilling, blástur með undirhita, Blátur með + gufa, undir og yfirhiti, undirhiti, affrysting, grill einfalt, grill tvöfalt, grill og blástur. / Sjálfvirk slökkvun ef ofn gleymist í gangi / Viðbætt gufa / Kjötmælir / Barnalæsing á stillingum

ÁÐUR: 89.900,- / NÚ: 71.920,-

HELLUBORÐ / vrn. HT949 492 128
Keramikhellur / Fjórar hraðhitahellur / Með stálramma Snertirofar / Hægt að læsa helluborðinu / barnalæsing / Tímastillir á öllum hellum / Hellan slekkur á sér þegar völdum tíma er náð / “Automatic”stilling: Fer á mesta hita, lækkar síðan niður á valdan hita / “Stop and Go” stilling: Lækkar og heldur heitu. / Sjálfvirk öryggislökkvun / Eftirhitagaumljós

ÁÐUR: 89.900,- / NÚ: 71.920,-



20%

HELLUBORÐ vrn. HT949 492 125
Keramikhellur með sniðbrún / Fjórar hraðhitahellur / Snertirofar / Hægt að læsa helluborðinu / Barnalæsing / Tímastillir á öllum hellum / Hellan slekkur á sér þegar völdum tíma er náð / “Automatic”stilling: Byrjar að fara á mesta hita, lækkar síðan niður á valinn hita / “Stop and Go” stilling: Lækkar og heldur heitu / Sjálfvirk öryggislökkvun / Eftirhitagaumljós

ÁÐUR: 99.900,- / NÚ: 79.920,-

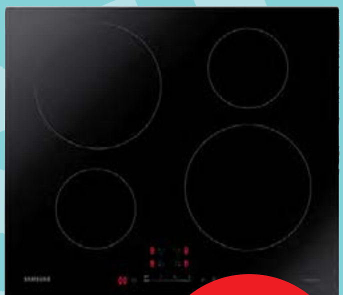
Tefal
Talent Pro
Gerið góð kaup!

30%

SAMSUNG

HELLUBORÐ vrn. SANZ64M3707AK/UR
Spanhelluborð, niðurfellanlegt / Keramikhellur / Snertirofar (Sliding) / Hægt að læsa helluborðinu / Barnalæsing / Tímastillir á öllum hellum: / Hellan slekkur á sér þegar völdum tíma er náð / Sjálfvirk öryggislökkvun / Eftirhitagaumljós

ÁÐUR: 69.900,- / NÚ: 59.415,-



HELLUBORÐ vrn. SANZ84J9770EK/EE
Spanhelluborð / Keramikhellur / Stjórntakki er seguldrifinn snúningssnerill / Hægt að læsa helluborðinu / Barnalæsing / Tímastillir á öllum hellum / Hellan slekkur á sér þegar völdum tíma er náð / Sjálfvirk öryggislökkvun / Eftirhitagaumljós / "One-touch pause" hægt að gera hlé á eldun

ÁÐUR: 179.900,- / NÚ: 152.915,-

15%

BLÁSTURSOFN vrn. SANV73J9770RS/EE
Gerð: Sjálfhreinsandi, blástursofn og gufu / Sjálfhreinsiaðferð: / Pyrolitisk, hitar upp í 500° og brennir til ösku / Lítra: 73 lítrar / Nýtanlegt rými (b x h x d): 430 x 365 x 405 / Innvols: Emelerað / Litur: Svartur með stál handfangi og stál köntum. / Utanmál (b x h x d): 595 x 595 x 566 / Innbyggimál (b x h x d): 560 x 572 x 545mm

ÁÐUR: 189.900,- / NÚ: 161.415,-

BLÁSTURSOFN vrn. SANV70K1340BS/EE
Gerð: Tvöfaldur blástursofn / Sjálfhreinsiaðferð: Katalytisk / Lítra: 70 lítrar / Innvols: Emelerað / Litur: Stál, með stálhandfangi / Utanmál (b x h x d): 595 x 595 x 566 / Innbyggimál (b x h x d): 560 x 572 x 545mm

ÁÐUR: 69.900,- / NÚ: 59.415,-

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

SAMSUNG SETRIÐ
NÚ TIL HÚSA Í LÁGMÚLA 8

ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535	ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	KS SAUÐÁRKRÓKI 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

Hvað? Hvenær? Hvar?

Þriðjudagur

Hvar@frettabladid.is

Það er nóg um að vera á Kjarvalsstöðum þar sem sýningin Myrkraverk stendur yfir auk sýningar á sjaldséðum verkum Jóhannesar Kjarval sjálfs. MYND/GVA

20. MARS 2018

Tónlist

Hvað? KexJazz // Arnold Ludvig kvartett
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Í kvöld kemur fram kvartett færeyska bassaleikarans Arnolds Ludvig. Með honum leika þeir Jóel Pálsson á saxófón, Kjartan Valdemarsson á píanó og Einar Scheving á trommur. Þeir munu flytja fjölbreytta tónlist eftir Arnold.

Viðburðir

Hvað? Lokakvöld í myrkri – Eldorado XXI eftir Salomé Lamas
Hvenær? 20.30
Hvar? Kling & Bang, Marshallhúsinu
Eldorado XXI er draumkennd og dularfull þjóðfræði-cut-up mynd sem gerist í La Rinconada y Cerro Lunar (5.500 m), einni af hæstu byggðum heims, hátt uppi í Andesfjöllunum í Perú. Tálsýn aftan úr forneskju leiðir fólk til sjálfseyðingar. Fylgst er með námamönnum sem fá að leita að fjársjóði í fjórar klukkustundir á þrjátíu daga fresti, gegn því að vinna launalaust í gullnámu.

Hvað? Fórnarsögur og fjórtán krossar
Hvenær? 20.00
Hvar? Neskirkja
Dr. Skúli S. Ólafsson flytur erindi um sögur Biblíunnar af fórnum. Sumar þessara frásagna eru réttnefndar hrollvekjur og kalla fram sterkar tilfinningar og spurningar.

Hvað? Bjarnarmessa: 100 ár frá fæðingu Björns Þorsteinssonar sagnfræðings
Hvenær? 16.30
Hvar? Veröld – Hús Vigdísar
Í dag klukkan 16.30-18.30 verður efnt til Bjarnarmessu í Veröld, húsi Vigdísar Finnbogadóttur (fyrirlestrarsal 023). Bjarnarmessa er minningarþing Sagnfræðistofnunar Háskóla Íslands, Sagnfræðingafélags Íslands og Sögufélags sem haldið er í tilefni þess að 100 ár eru liðin frá fæðingu Björns Þorsteinssonar sagnfræðings. Björn var brautryðjandi í nútímasagnfræði á Íslandi og um langt skeið einn fremsti fræðimaður á sínu sviði. Hann setti Íslandssöguna í alþjóðlegt samhengi og opnaði henni nýjar víddir. Björn var alla ævi kennari og óþreytandi að miðla þekkingu sinni til nemenda og almennings enda taldi hann brýnt að þjóðin þekkti fortíð sína. Á Bjarnarmessu stíga þjóðþekktir fræðimenn á svið og heiðra minningu Björns með fjölbreyttum erindum.

Hvað? Fjölskyldustund | Tónagull
Hvenær? 14.00
Hvar? Borgarbókasafnið, Spönginni
Ásta Björg Björgvinsdóttir kemur á vegum Tónagulls til að kynna börn og foreldra þeirra fyrir undraheimi tónlistarinnar. Enginn aðgangseyrir, heitt á könnunni. Verið öll velkomin!

Eldorado XXI eftir portúgölsku kvikmyndagerðarkonuna Salomé Lamas verður sýnd í Kling & Bang í kvöld. MYND/ERNIR

Sýningar

Hvað? Innrás I: Guðmundur Thoroddsen
Hvenær? 13.00
Hvar? Ásmundarsafn
Árið 2018 eru fyrirhugaðar fjórar innrásir inn í sýninguna List fyrir fólkið í Ásmundarsafni, þar sem verk myndhöggvarans eru skoðuð út frá ólíkum tímabilum á ferli hans. Völdum verkum hans er skipt út fyrir verk starfandi listamanna. Fyrsti listamaðurinn í röðinni er Guðmundur Thoroddsen. Guðmundur hefur undanfarin ár beint sjónum sínum á kómískan hátt að karlmennskunni og notað til þess meðal annars skúlptúra úr keramík og viði. Gróf form og efnisnotkun Guðmundar býður upp á áhugavert samtal við verk Ásmundar.

Hvað? Myrkraverk
Hvenær? 10.00
Hvar? Kjarvalsstaðir
Á sýningunni eru verk listamanna sem hafa fengið innblástur úr þjóðsögum og ævintýrum eða skapað sinn eigin huliðsheim. Hvort tveggja endurspeglar mannlega tilvist, samskipti, tilfinningar og hugarástand.

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

Hvað? Erró: Því meira, því fegurra
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsið
Á þessari sýningu er varpað sérstöku ljósi á verk Errós sem byggjast á ofgnótt og ofmettun. Slík myndgerð hefur alla tíð verið mikilvægur þáttur í listsköpun hans og má rekja aftur til ungdómsverka hans. Meira en þrjátíu verk úr Errósafni Listasafns Reykjavíkur – málverk, klippimyndir og kvikmyndir – sýna hvernig listamaðurinn skapar flóknar og hlaðnar myndbyggingar, sem miðla myndefni tengdu stjórnmálum, vísindum, skáldskap og listasögu.

Hvað? Tak i lige måde: Samtímalist frá Danmörku
Hvenær? 10.00
Hvar? Hafnarhúsið
Árið 2018 eru 100 ár liðin frá því að Ísland hlaut fullveldi sem markaði veg landsins til sjálfstæðis undan dönskum yfirráðum. Listasafn Reykjavíkur minnist þessara tímamóta með því að bjóða valinkunnum dönskum samtímalistamönnum að sýna í safninu. Mikil gerjun á sér stað í danskri myndlist, ekki síst í ljósi breyttrar heimsmyndar í pólitísku og samfélagslegu tilliti. Þær hræringar endurspeglast í allri listsköpun og gestir fá innsýn í þær í nýjum verkum frá frændum okkar og fyrrverandi herraþjóð Íslendinga. Dönsku listamennirnir eru Jeannette Ehlers, Jesper Just, John Kørner og Tinne Zenner.

Hvað? Ásmundur Sveinsson: List fyrir fólkið
Hvenær? 13.00
Hvar? Ásmundarsafn
Yfirlitssýning á verkum Ásmundar Sveinssonar myndhöggvara. Á sýningunni er sjónum beint að öllum ferli listamannsins allt frá tréskurðarnámi hjá Ríkarði Jónssyni og til síðustu ára listamannsins. Sýnd eru verk unnin í ýmis efni þar á meðal verk höggvin úr tré, steinsteypu og brons. Á sýningunni eru jafnframt frummyndir þekktra verka sem stækkuð hafa verið og sett upp víða um land.

V.L.F. HLÍF

Verkalýðsfélagið Hlíf

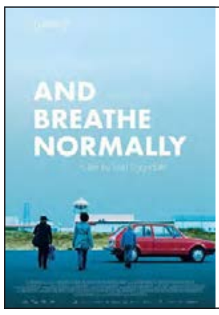
AÐALFUNDUR

Aðalfundur Verkalýðsfélagsins Hlífar verður haldinn fimmudaginn 22. mars 2018 kl: 17:30, í félagsheimili Vlf. Hlífar að Reykjavíkurvegi 64. Hafnarfirði.

Dagskrá:
1. Venjuleg aðalfundarstörf.
2. Kosning í kjörstjórn.
3. Önnur mál.

Léttar veitingar.

Stjórnin.



BIO ★ PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

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

HB HÚSGAGNABANKINN
RÝMINGARSALA VEGNA FLUTNINGA

Skoðið úrvalið í vefverslun okkar - www.husgagnabankinn.is

Quattro sófasett
Alklætt ekta leðri
Tilboð **290.000**

Bentley sófasett
Alklætt ekta leðri
Tilboð **325.000**

Classico sófasett
Alklætt ekta leðri
Tilboð **280.000**

Rubelli hægindastóll
Í sterku áklæði
Tilboð **53.000**

Rubelli hægindastóll
Alklæddur ekta leðri
Tilboð **74.000**

Carrera hægindastóll
Alklæddur ekta leðri
Tilboð **71.000**

Club sófasett
Alklætt ekta leðri
Tilboð **270.000**

Carrera 2 mótora lyftistóll
Alklæddur ekta leðri
Tilboð **127.000**

Carrera 2 mótora lyftistóll
Í sterku áklæði
Tilboð **100.000**

Hornskápur
Mahogany eða Hnota
Tilboð **79.000**

Portland sófasett
Alklætt ekta leðri
Tilboð **310.000**

HD Bílaupptökuvél
Tekur minniskort
Verð **5.700**

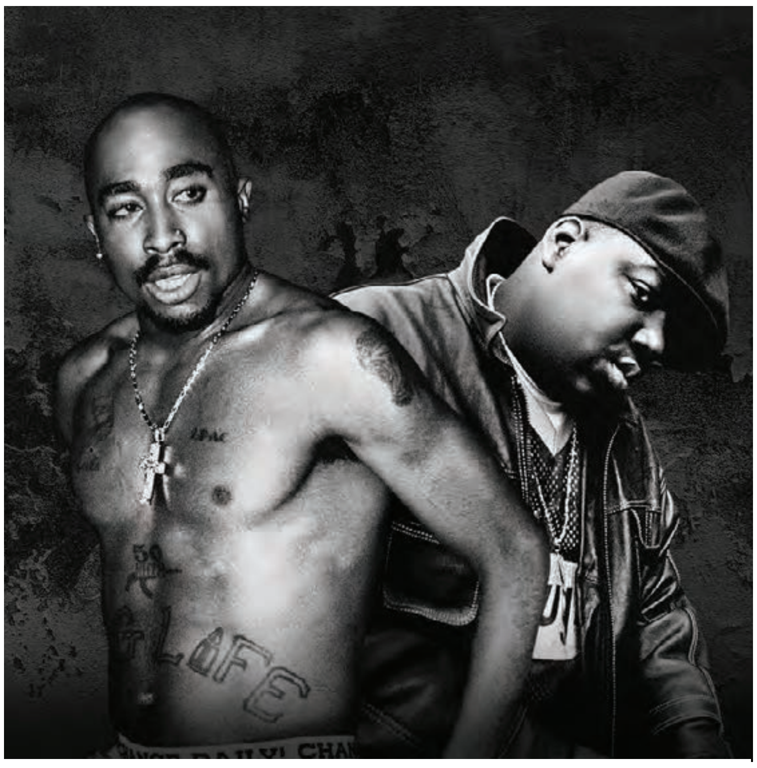
Innskotsborð
Mahogany eða Hnota
Tilboð **38.000**

Skenkur 145 sm
Hnota
Tilboð **119.000**

Viceroy rafknúinn hægindasófi
Alklæddur ekta leðri
Tilboð **225.000**

Opið frá 13 - 18 virka daga og 13 - 16 laugardaga

www.husgagnabankinn.is - Faxafen 10, 108 Reykjavík - s. 511 0030



UNSOLVED: THE MURDERS OF TUPAC AND THE NOTORIOUS B.I.G.
KL. 21:35

Þættirnir eru byggðir á morðrannsókninni á bandarísku röppurunum 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 smiðju HBO með hinum eina sanna John Oliver.

BORN DIFFERENT
KL. 20:20

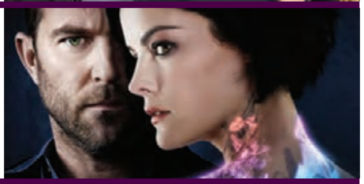
Áhrifamiklir og frábærir þættir um einstaklinga um heim allan sem sigrast hafa á ótrúlegustu hindrunum og láta ekkert stoppa sig.

GONE
KL. 20:50

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. 22:20

Skemmtilegir og stórgóðir spennuþættir um hina eitursnjöllu Jane Doe og félaga 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.

SALT
KL. 22:00

Myndin fjallar um CIA-fulltrúann Evelyn Salt sem sór landi sínu eið heiðurs og hollustu. Angelina Jolie fer með aðalhlutverkið.

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

365.is

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

06.10 Notorious
07.00 The Simpsons
07.20 Teen Titans Go
07.45 The Middle
08.10 Mike & Molly
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Jamie's 30 Minute Meals
10.40 Landnemarnir
11.15 Hið blómlega bú
11.50 Mr Selfridge
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
14.25 American Idol
15.05 American Idol
16.30 Vinir
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 The Goldbergs
20.20 Born Different
20.45 Gone Hörkuspennandi þættir sem fjalla um Kit eða Kick Lanigan sem var eitt sinn fórnarlamb barnsræningja og Frank Novak sem bjargaði henni á sínum tíma. Í dag vinna þau saman í sérstöku teymi innan bandarísku alríkislögreglunnar sem sérhæfir sig í mannránum og mannshvörfum og eru í nánu samstarfi við fyrrverandi fulltrúa í leyniþjónustu hersins.
21.30 Unsolved: The Murders of Tupac and the Notorious B.I.G.
22.15 Blindspot
23.00 Strike Back
23.50 Wrecked
00.20 Grey's Anatomy
01.05 Mary Kills People Önnur syrpa þessara áhrifamiklu og óvenjulegu þátta um Mary Harris sem er einhleyp móðir og er læknir á bráðadeild á daginn en á nóttunni vinna hún og félagi hennar heldur óvenjulega aukavinnu, það er að hjálpa fólki sem er nú þegar dauðvona að kveðja þennan heim á sínum forsendum.
01.50 Nashville
02.35 The Girlfriend Experience
03.00 The Son
03.45 Insecure
04.20 StartUp
05.05 StartUp
05.50 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

08.55 Seinni bylgjan
10.30 FA Cup
12.10 FA Cup
13.50 Njarðvík - KR
15.30 Ensku bikarmörkin
16.00 Seinni bylgjan
17.35 Premier League Review
18.30 Grindavík - Tindastóll
21.00 Domino's-körfuboltakvöld
22.40 Þýsku mörkin
23.10 UFC Now

STÖÐ 2 SPORT 2

08.00 Huddersfield - Crystal Palace
09.40 Bournemouth - WBA
11.20 Lengjubikarinn
13.00 Football League Show
13.30 Domino's-körfuboltakvöld
15.10 Liverpool - Watford
16.50 Stoke - Everton
18.30 Spænsku mörkin
19.00 Þýsku mörkin
19.30 Valur - Haukar
21.00 Premier League Review
21.55 Seinni bylgjan
23.30 Grindavík - Tindastóll

STÖÐ 3

18.15 Anger Management
18.40 Baby Daddy
19.05 Last Man Standing
19.30 Entourage
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The Last Man on Earth
21.15 iZombie
22.00 Supernatural
22.45 Flash
23.30 Legend of Tomorrow
00.45 Seinfeld
01.10 Friends
01.35 Anger Management
02.00 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 Mamma Mu
08.54 Lalli
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Stóri og litli
10.13 Víkingurinn Viggó
10.27 K3
10.38 Mæja býfluga
10.50 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 Mamma Mu
12.54 Lalli
13.00 Strumparnir
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Stóri og litli
14.13 Víkingurinn Viggó
14.27 K3
14.38 Mæja býfluga
14.50 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 Mamma Mu
16.54 Lalli
17.00 Strumparnir
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Stóri og litli
18.13 Víkingurinn Viggó
18.27 K3
18.38 Mæja býfluga
18.50 Kormákur
19.00 Kapteinn Skögultönn

Mörgæsirnar frá Madagaskar, kl. 07.24, 11.24 og 15.24

GOLFSTÖÐIN

08.00 Arnold Palmer Invitational
12.00 Golfing World
12.50 Arnold Palmer Invitational
16.50 Arnold Palmer Invitational
22.20 Golfing World
23.10 Bank of Hope Founders Cup

STÖÐ 2 BÍÓ

12.25 Me and Earl and the Dying Girl
14.10 Emma's Chance
15.40 Along Came Polly
17.10 Me and Earl and the Dying Girl
18.55 Emma's Chance
20.30 Along Came Polly Rómantísk gamanmynd frá 2004 með Ben Stiller og Jennifer Aniston. Ráðgjafinn Reuben Feffer vill alltaf hafa hlutina á hreinu. Allt fer því skiljanlega í rúst þegar eiginkonan heldur fram hjá honum í brúðkaupsferðinni!
22.00 Salt
23.40 Dying of the Light
01.15 That Awkward Moment Kærastan er nýbúin að segja Jason upp. Á sama tíma hefur eiginkona Mikey beðið um skilnað og hinn eilíflega einhleypi Daniel er enn einhleypur. Vinirnir ákveða að vera einhleypir saman og skemmta sér vel. En þá hittir Jason Ellie sem gæti verið sú eina rétta og Daniel fer að átta sig á að Chelsea vinkona hans gæti verið sú rétta fyrir hann.
02.50 Salt

RÚV

14.15 Paradísarheimt
14.45 Menningin - samantekt
15.10 Íslendingar
16.05 Saga HM. England 1966
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Mói
18.12 Vinabær Danna tígurs
18.24 Tré-Fú Tom
18.46 Græðum
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin
20.00 Kveikur
20.40 Níundi áratugurinn
21.25 Cuckoo
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Foster læknir
23.15 Erfingjarnir
00.10 Kastljós
00.25 Menningin
00.30 Dagskrárlok

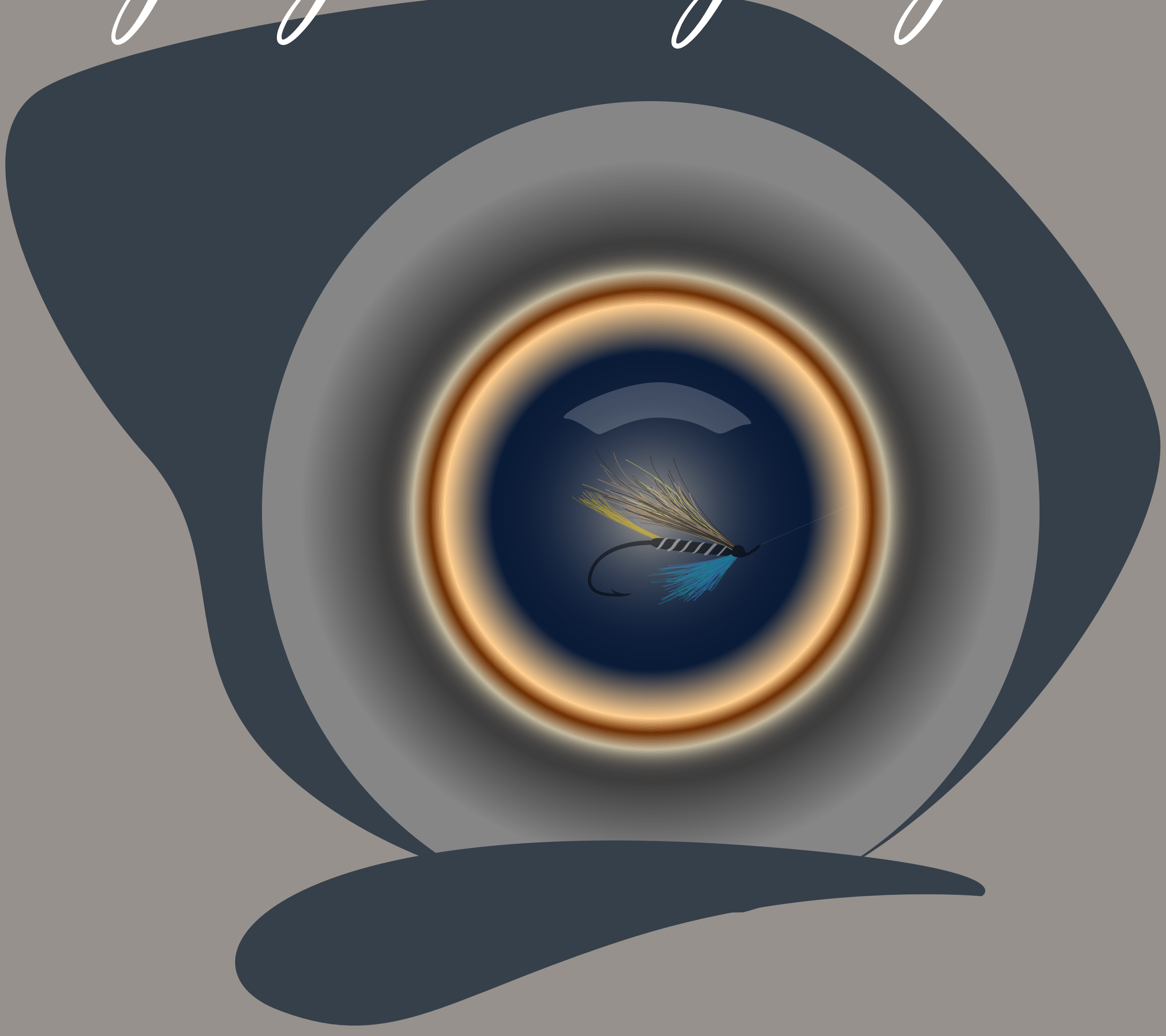
SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 King of Queens
08.25 Dr. Phil
09.05 The Tonight Show
09.45 The Late Late Show
10.25 Síminn + Spotify
13.10 Dr. Phil
13.50 Playing House
14.15 Jane the Virgin
15.00 9JKL
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
19.00 The Late Late Show
19.45 Speechless
20.10 Will & Grace
20.30 Læknirinn á Ítalíu
21.00 This is Us
21.50 The Gifted
22.35 Ray Donovan
23.25 The Tonight Show
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
04.40 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

Íslenska fluguveiðisýningin



Háskólabíó
21. mars 2018
Húsið opnar kl. 15:00
Miðar á Tix.is
2.500 kr. í forsölu
2.900 kr. við hurð

Íslenska fluguveiðisýningin

IF4 kvikmyndahátíð

Iron Fly fluguhýtingarkeppni

15:00	Húsið opnar - fluguveiðisýning í anddyri
17:30	Málstofa og pallborðsumræður um sjókvíaeldi í stóra sal
18:15	Sýnishorn úr nýrri mynd Icelandic Wildlife Fund í stóra sal
18:20	Vinningsmynd IF4 2017 „The Hidden" sem tekin var upp hér á landi sýnd í stóra sal
19:00	Iron Fly fluguhnýtingarkeppni í anddyri
20:00	Uppboð á veiðileyfum og veiðivörum í stóra sal
20:30	IF4 kvikmyndahátíðin í stóra sal (2 klst.)

Bakhjarlar

FISH PARTNER Fly Fishing in Iceland
LV Landssamband Veiðifélaga
ELEVEN
WEST RANGA
LAX-Á ANGLING CLUB
FLUGU Búllan
Eldvatn í Meðallandi

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

’90s tískan er komin aftur

Tískubylgjur koma og fara og um þessar mundir er tískan sem ríkti á tíunda áratugnum að lifna við. Allt sem þótti smart á þeim tíma virðist vera komið aftur í tísku. Meðfylgjandi eru nokkur dæmi.

Bucket-hattar Smart eða ekki, bucket-hattarnir svokölluðu eru komnir aftur í tísku og hafa sést mikið á tískupöllunum hjá stórum tískuhúsum, meðal annars Prada.

Litríkir vindjakkar Vindjakkar í öllum regnbogans litum voru aðalmálið á níunda og tíunda áratugnum. Þeir eru víst komnir aftur.

Köflótt á köflótt ofan Þeir sem muna eftir kvikmyndinni Clueless vita hvaða trend er verið að tala um.

Hárbönd Breið hárbönd þóttu afar smart á tíunda áratugnum og samkvæmt MiuMiu eru slík hárbönd að komast aftur í tísku.

Minni sólgleraugu Stór sólgleraugu eru að víkja fyrir minni sólgleraugum sem minna á ’90s tímann.

Hárspennur Áberandi hárspennur voru vinsælir fylgihlutir á sínum tíma og eru komnar aftur fram.

Mittistöskur. Mittistöskurnar, eða magapungar eins og sumir kalla þær, eru komnar aftur.

Íþróttagallar og smellubuxur Ekki bara einstaklega þægilegt heldur líka flott.

Smekkbuxur. Já, smekkbuxurnar eru komnar aftur.

Kitten hælar og sokkar við skó. Svokallaðir kitten-hælar eru komnir aftur í tísku eftir langt hlé. Sömuleiðis er í tísku að klæðast sokkum við opna skó eins og var svo vinsælt á tíunda áratugnum.

VM-Félag vélstjóra og málmtæknimanna
Stórhöfða 25 - 110 Reykjavík - 575 9800

Kosning til formanns og stjórnar VM hefst klukkan 13:00 miðvikudaginn 21. mars 2018 og lýkur þann 22. apríl 2018, klukkan 17:00.

Kosningin verður rafræn og aðgengi að henni af heimasíðu VM.

Sjá nánar á heimasíðu VM www.vm.is.

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Bíldshöfða 8 S. 515 7040
110 Reykjavík

Tryggvabraut 5 S. 515 7050
600 Akureyri

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

mazda.is

Katrín hefur lengi haft áhuga á hinni líkamlegu vinnu dansarans og þaðan kemur innblásturinn að Crescendo. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Saga líkamlegrar vinnu kvenna innblásturinn

Dansverkið Crescendo verður frumsýnt í Tjarnarbíói á fimmtudaginn næstkomandi. Um er að ræða glænýtt íslenskt verk sem sækir innblástur sinn í líkamlega vinnu kvenna og dansarans sjálfs.

Crescendo er nýtt íslenskt dansverk sem verður frumsýnt þann 22. mars í Tjarnarbíói. Það er Katrín Gunnarsdóttir danshöfundur sem semur verkið en hún hefur meðal annars hlotið Grímuna sem dansari ársins fyrir sólóverkið Shades of History. Dansarar eru Heba Eir Kjeld, Snædís Lilja Ingadóttir og Védís Kjartansdóttir.

„Ég var innblásin af því að skoða sögu líkamlegrar vinnu kvenna og hvernig þær samstilla sig í vinnu, þannig að dansararnir eru í því að reyna að samstilla sig í ryþma og hreyfingum – meðal annars með því að anda saman og raula eða humma saman, svona eins og fólk gerir við vinnu sína. Fólk hefur oft verið að nota lagstúfa og raul til að létta sér vinnuna eða finna sér takt saman. Það var svolítið það sem við vorum að skoða í þessu verki.

Þær dansa allt verkið mjög mikið saman, vefjast saman, vinna saman og eru samtaka. Þetta er mjög krefjandi fyrir þær að þurfa að hlusta svona einbeittar hver á aðra.“

Hvers vegna sækir þú innblástur á þennan stað? „Ég hef svolítið verið að skoða og spá í þessari líkamlegu vinnu dansarans. Líka að í umhverfinu okkar í dag er ofboðslega mikið af vinnu sem er ekki lengur líkamleg því að vélarnar og tæknin leysa okkur af. En á sviðinu þarf dansarinn enn þá að púla jafn mikið og fyrir hundrað eða tvö hundruð árum – við komumst ekki frá því nema við ætlum alfarið að hætta að nota dansara. En maður sér þessa líkamlegu vinnu svo skýrt í dansi. Ég

> **Á SVIÐINU ÞARF DANSARINN ENN ÞÁ AÐ PÚLA JAFN MIKIÐ OG FYRIR HUNDRAÐ EÐA TVÖ HUNDRUÐ ÁRUM – VIÐ KOMUMST EKKI FRÁ ÞVÍ NEMA VIÐ ÆTLUM ALFARIÐ AÐ HÆTTA AÐ NOTA DANSARA.**

hef ekkert verið að fela það sérstaklega mikið – að láta þetta líta út eins og það sé áreynslulaust eða auðvelt. Þú sérð þær færa sig hægt og rólega úr einni hreyfingu í aðra og þá sérðu svolítið vinnuna bak við það – þær þurfa að vera með rosalega flóknar talningar, þær dansa allan tímann – mér finnst svolítið gaman að láta reyna svolítið á dansarann í verkunum sem ég geri.“

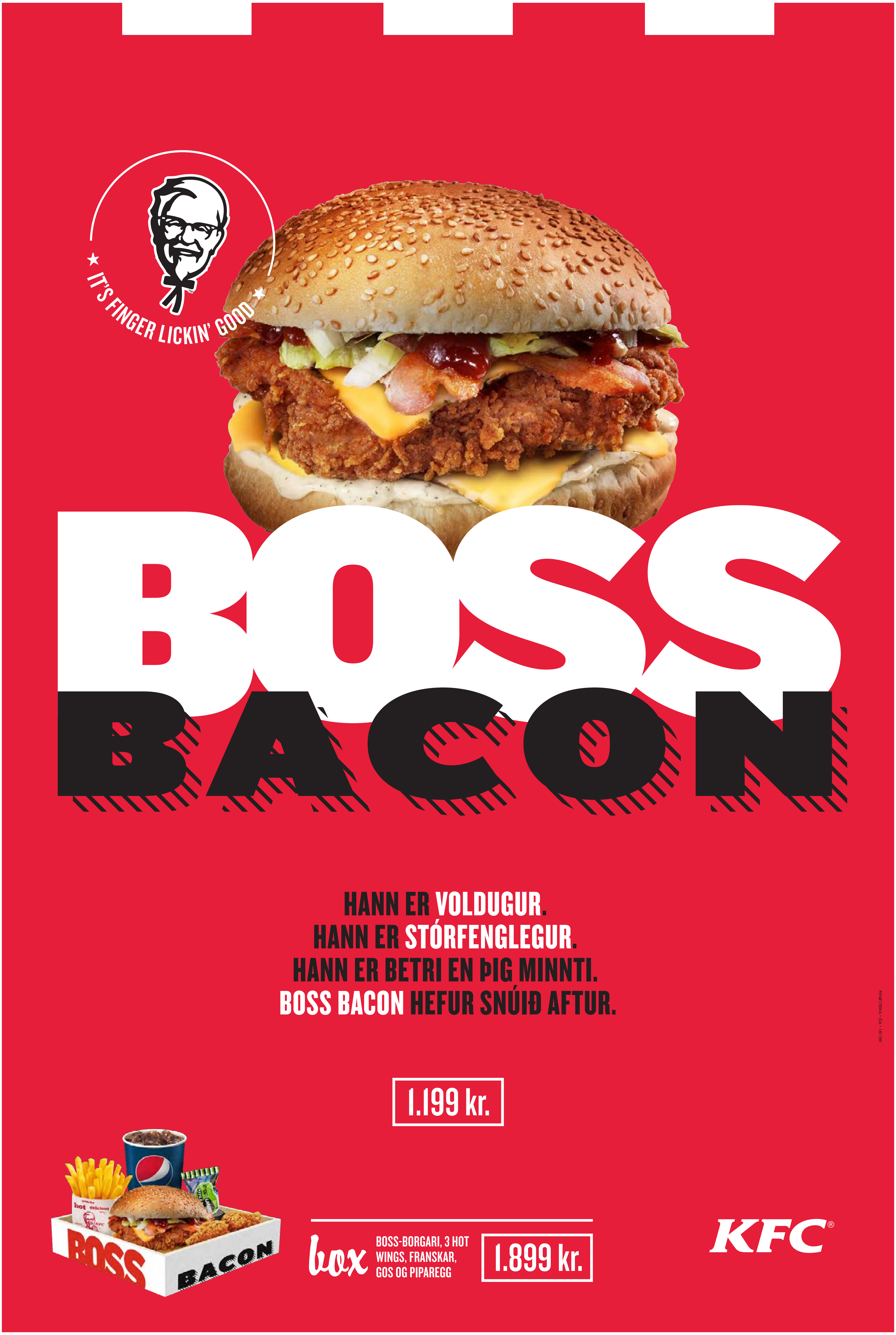
Þannig að þetta er gríðarlega erfitt verk fyrir dansarana? „Þetta er krefjandi fyrir dansarann. Og nákvæmnin líka, hún er sérstaklega krefjandi. Þetta hefur verið svolítil þolinmæðisvinna. Þú ert að læra flókna uppbyggingu, þetta er rosa vandvirkni. Ef þú hugsar um vinnu kvenna þá er þetta pínu eins og að prjóna eða sauma – svolítið eins og handverk í rauninni. Þær eru svolítið að vinna með handverk á hreyfingu – þær eru að gera eitthvað sem er í smáatriðum og nákvæmni eins og konur unnu við hér áður fyrr. Það er svolítil handavinna í þessu dansverki,“ svarar Katrín. Verkið krefst mikillar samstillingar. Og samstillingin er slík að sjálfur danshöfundurinn, einn dansaranna, Védís Kjartansdóttir, og að auki kynningarfulltrúi sýningarinnar, Viktoría Blöndal, eru allar saman óléttar á sama tíma.

„Þetta var nú bara mjög skemmtileg tilviljun og bara fallegur hluti af ferlinu hjá okkur. En mér finnst mjög gaman að þetta er auðvitað mjög kvenlegt í takt við innihald verksins. Það er líka frábært að einn dansaranna sé ófrískur og að sýna. Þetta undirstrikar þessa fallegu samveru þarna – það verða fjórir líkamar á sviðinu í rauninni en ekki þrír. Mér finnst ofboðslega mikilvægt að ef heilsan leyfir geti dansarar unnið sína vinnu þrátt fyrir þetta – til dæmis hefur maður séð í tengslum við þessa #metoo byltingu að konur hafa verið vinsamlegast beðnar um það að verða ekki óléttar í leikhúsi.

Mér finnst líka mjög mikilvægt að taka bara nauðsynlegt tillit til þess sem þarf. Svo er hún bara svo ótrúlegur dansari, hún Védís, að við höfum í rauninni þurft að aðlaga lítið. Verkið verður reyndar aðeins skemur í sýningu fyrir vikið, bara örfáar sýningar. Svo förum til útlanda með þetta eftir að allir eru búnir að taka sitt fæðingarorlof og svona – síðan er það bara strolla sem fer ferð til útlanda 2019.“

stefanthor@frettabladid.is

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


IT'S FINGER LICKIN' GOOD
BOSS
BACON
HANN ER VOLDUGUR.
HANN ER STÓRFENGLEGUR.
HANN ER BETRI EN ÞIG MINNTI.
BOSS BACON HEFUR SNÚIÐ AFTUR.
1.199 kr.
BOSS BACON
box
BOSS-BORGARI, 3 HOT WINGS, FRANSKAR, GOS OG PIPAREGG
1.899 kr.
KFC®
PIPAR\TBWA • SÍA • 181189

FRÉTTABLAÐIÐ
Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**
Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.
Póstdreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is **Ef blaðið berst ekki** 800 1177

BAKÞANKAR
Hauks Arnar Birgissonar

Man-Flú

Til er sá sjúkdómur sem fylgt hefur mannskepnunni frá örófi alda. Þetta er sjúkdómur sem hlýtur að vera einni eða tveimur efnasamsetningum frá malaríu, ebólu og svarta dauða – svo skæður getur hann verið. Til allrar lukku getur sjúkdómurinn þó einungis lagst á helming mannskyns og má leiða að því líkur að mannfólkið sé ekki í útrýmingarhættu af þeim sökum. Það er því ótrúlegt til þess að hugsa að sjúkdómurinn mæti vanþekkingu og lítillækkandi hæðni af hálfu hins helmings mannskynsins.

Einkenni mannaflensunnar (latína: homo influentia) eru einna helst svæsið nefrennsli, skerandi hósti, raðhnerrar, stormasamir höfuðverkir, nístandi beinverkir, hiti sem fær blóðið til að sjóða í æðunum og annar almennur slappleiki. Konur sem fætt hafa börn komast líklegast næst því að ímynda sér vanlíðanina sem fylgir því að bera sjúkdóminn.

Ég hef nokkrum sinnum lotið í lægra haldi fyrir þessum skæða vágesti og er farinn að þekkja að ef ég lifi af fyrsta sólarhringinn, þá mun ég líklegast á endanum ná tímabundnum bata – eða þar til ég smitast næst. Hvorki konan mín né samstarfskonur sýna ástandi mínu mikinn skilning og gera reglulega grín þegar ég leita til þeirra á mínum veikustu stundum, í von um viðurkenningu og tillitssemi.

Á meðan sjúkdómurinn og við sjúkdómsberarnir búum við fordóma af hálfu helmings samfélagsins, er mikilvægt að fram fari opin og málefnaleg umræða um hætturnar sem steðja að. Ég skora því á vísindasamfélagið allt að leggjast í rannsóknir og birta niðurstöðurnar í öllum fréttatímum. Þá fyrst getum við karlmenn skilað skömminni og vonandi notið örlítillar nærgætni af hálfu maka okkar þegar við liggjum heima í Star Wars náttfötunum með snýtiklútinn.