



Lögreglan beitti í gær piparúða gegn hópi fólks sem var á Austurvelli og mótmælti meðferð á flóttafólki og umsækjendum um alþjóðlega vernd. Virðist hafa komið til stimpinga sem leiddu til þess að tveir voru handteknir. Hópurinn fór að lögreglustöðinni á Hverfisgötu og krafðist þess að hinum handteknu yrði sleppt. Ekki fengust upplýsingar frá lögreglu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

## Landsréttarmál í Strassborg í dag

**DÓMSMÁL** Dómur verður kveðinn upp í Mannréttindadómstól Evrópu í dag vegna máls íslensks manns sem dæmdur var fyrir umferðarlagabrot í Hæstarétti og vísaði máli sínu til Mannréttindadómstólsins vegna meints vanhæfis Arnfríðar Einarsdóttur til að dæma í málinu í Landsrétti. Hann hafi því ekki notið réttlátrar málsmeðferðar.

Hæstiréttur hafði áður staðfest niðurstöðu Landsréttar í málinu og Arnfríður ekki látin vika sæti. Fyrir liggur að Arnfríður og þrír aðrir dómávar við Landsrétt voru skipuð þvert á niðurstöðu hæfnisnefndar.

Tveimur umsækjendum um dómastöður við Landsrétt voru dæmdar bætur vegna meðferðar málsins í aðdraganda skipunarinnar.

— áá



Sigríður Andersen  
dómsmálaráðherra.

## Tæp 95 prósent vilja bólusetningarskyldu

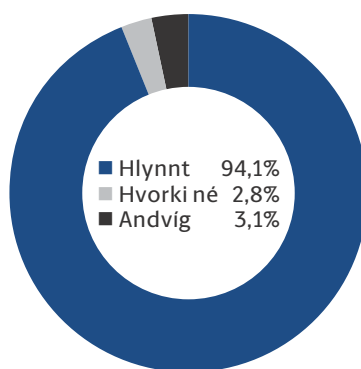
**Könnun fyrirtækisins Zenter rannsókna leiðir í ljós yfirgnæfandi stuðning við að lögfest verði skylda til bólusetninga og að þær verði gerðar að skilyrði fyrir leikskólavist.**

**HEILBRIGÐISMÁL** Rúmlega níu af hverjum tíu Íslendingum eru á því að skylda til bólusetninga barna verði leidd í lög eða bólusetning gerð að skilyrði fyrir inntöku á leikskóla. Þetta sýna niðurstöður könnunar Zenter rannsókna.

Af svarendum reyndust rúm 94 prósent frekar eða mjög hlynnt því að slík skylda yrði lögfest, tæp þrjú prósent sögðust hlutlaus og um þrjú prósent því frekar eða mjög andvíg. Þrjú af hverjum fjórum sögðust mjög hlynnt slíkri skyldu.

Örlítið minni stuðningur reyndist við það að bólusetning við mis-

### Útkoma könnunarinnar



ingum yrði gerð að skilyrði fyrir inntöku barns á leikskóla. Rúmlega níu af hverjum tíu reyndust hlynnt því, 3,4 prósent hlutlaus og rúm fimm prósent andvíg. Í báðum tilvikum mældist stuðningur minnstur hjá þeim sem lokið höfðu framhaldsprófi í háskóla en þó var hann í um níutíu prósent hjá þeim hópi.

„Það er ekki hægt að segja að við stöndum okkur illa í bólusetningum þó við gætum gert betur,“ segir Þórólfur Guðnason sóttvarnalæknir. Embætti landlæknis stefnir að því að hlutfall bólusettra sé yfir 95 prósent en það hefur verið á bilinu 90-95 prósent.

„Ástæðan er að öllum líkindum innköllunarkerfi heilsugæslunnar. Ég hef sagt að við ættum að laga það og sjá hverju það skilar áður en við ræðum um skyldu til bólusetninga,“ segir Þórólfur.

Læknirinn segir að aðeins örlítill hópur fólks sé andsnúinn bólusetningum en rannsóknir bendi til þess að það séu um tvö prósent. Hann óttast að bólusetningarskylda geti stækkað þann hóp.

Könnunin var netkönnun framkvæmd 8.-11. mars. Úrtakið var 2.500 einstaklingar og svöruðu 1.146.

Gögnin voru vigtuð eftir kyni, búsetu og aldri til að endurspeglar sem best álit landsmanna á viðfangsefninu. —jóe

## Veðsetja þotur

**VIÐSKIPTI** Icelandair Group hefur samið um lán að fjárhæð 80 milljónir Bandaríkjadala, jafnvirði 9,7 milljarða króna, við ónefnda innlenda lánastofnun að því er fram kom í tilkynningu frá félaginu í gær.

„Samhliða verða tíu Boeing 757 flugvélar í eigu félagsins settar að veði til tryggingar greiðslu lánsins. Lánstími er til fimm ára,“ sagði í tilkynningunni. —gar

## Bjóða tvöfalt hærri vexti

**NEYTENDUR** Kvika banki kynnir nýja innlánsreikninga fyrir einstaklinga sem bera fjögurra prósentna vexti. Þetta eru umtalsvert betri vaxtakjör en viðskiptabankarnir þrír bjóða. Forstöðumaður Auðar, umræddrar sparnaðarþjónustu hjá Kviku, segir litla yfirbyggingu lykilinn að góðum vaxtakjörum.

— tfh / sjá síðu 4



Ólöf Jónsdóttir,  
forstöðumaður  
Auðar.

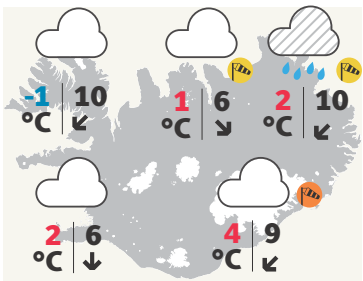


Fyrirtækjafraeðsla Íslandsbanka

## Fjármögnun fyrirtækja

Miðvikudaginn 13. mars kl. 8:30- 9:30 í útibúi Íslandsbanka í Reykjanessbæ

Nánari upplýsingar á [islandsbanki.is/fyrirtaekjafraedsla](http://islandsbanki.is/fyrirtaekjafraedsla)



Snjór N-lands, talsverð riging eða slydda með A-ströndinni og léttir til SV-lands. N 5-15 í kvöld. Hiti 0 til 5 stig S lands en 0 til 6 stiga frost nyrðra. **SJÁ SIÐU 14**



Kolbrún Benediktsdóttir saksóknari sótti málið gegn hjónunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

## Bíða dóms fyrir gróf brot gegn börnum sínum

**DÓMSMÁL** Aðalmeðferð í máli hjónanna frá Sandgerði sem ákærð eru fyrir gróf kynferðisbrot gegn börnum sínum lauk í Héraðsdómi Reykjaness nú fyrir helgi og er dóms að vænta á næstu vikum.

Verði þau fundin sek mega þau eiga von á nokkurra ára fangelsisdómi en samkvæmt dómaframskýðingum hafa fangelsisdómar fyrir kynferðisbrot gegn börnum í nánú sambandi verið á bilinu þrjú til sex ár. Saksóknari vísaði til þess við lok málfutnings í síðustu viku að í málinu stæðu sérstök rök til refsilyngingar, til að mynda samverknaður beggja ákærðu í brotunum og ungur aldur þolendanna.

Við þingfestingu málsins í nóvember síðastliðnum játuðu hjónin hluta brotanna sem þeim eru gefin að sök en neituðu sök í öðrum ákærulíðum. Þau eru bæði ákærð fyrir að hafa nauðgað dóttur konunnar, sem er stjúpdóttir mannsins, snemma á síðasta ári, tekið myndir og myndbönd af brotunum; fyrir að hafa veitt henni áfengi og fyrir að hafa framleitt myndefni sem sýndi hana á kynferðislegan hátt.

Þau eru einnig ákærð fyrir brot gegn yngri dóttur sinni en brotin gegn eldri stúlkunni voru framin að þeirri yngri viðstaddri.

Þá er maðurinn ákærður fyrir vörslu barnakláms, vopnalagabrot og fyrir ítrekuð brot í nánú sambandi gegn syni sínum og dóttur með því að hafa rasskellt þau ítrekað á sjö ára tímabili.

Börnin krefjast samtals 8,5 milljóna í skadabætur. – aá

## Með tröllum á Snæfellsjökli



Það var engu líkara en að þessi skíðamaður hefði staðnæmst til þess að ræða við gaddfreðinn tröllkarlinn á toppi Snæfellsjökuls. Vel viðraði til útivistar um liðna helgi og nýttu sér það margir. Síðast gaus í Snæfellsjökli fyrir um 1.750 árum. Fjallið er enn virk eldstöð. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

## Gæslan gerir þyrlusamning

**STJÓRNSÝSLA** Landhelgisgæslan hefur samið við fyrirtækið Safran Helicopter Engines í Þýskalandi um að þjónusta tvær Super Puma H225 þyrlur sem væntanlegar eru til landsins á leigu frá norska fyrirtækinu Knut Axel Ugland Holding AS.

Að því er kemur fram á vefnum helis.com er um að ræða fimm ára þjónustusamning sem felur í sér greiðslur til Safran á grundvelli floginna klukkustunda á þyrlunum. Snýr samningurinn að viðhaldi, viðgerðum og sköðunum á fjórum hreyflum þyrlanna.

„Við erum afar ánægð að hafa Safran okkur við hlið í verkefnum okkar,“ hefur helis.com eftir Höskuld Ólafssyni, tæknistjóra Landhelgisgæslunnar.

Olivier Le Merrer hjá Safran Engines lofar að sögn helis.com þjónustu á heimsmeðalvarða fyrir hönd fyrirtækisins.

– gar

# Icelandair með áætlun komi til kyrrsetningar

Farþegar sem eiga bókað flug hjá Icelandair spyrjast fyrir um Boeing 737 Max 8 vélnar. Tvær vélar hafa hrapað frá því í lok október. Framkvæmdastjóri rekstrarsviðs segir að kyrrsetning flugvélna yrði þung fyrir flugfélagið.

**SAMGÖNGUR** Icelandair er með tilbúna aðgerðaáætlun ef flugmálafyrirvöld ákveða að kyrrsetja Boeing 737 Max 8 vélar flugfélagsins.

Á tæplega fjórum og hálfum mánuði hafa tvær slíkar þotur hrapað stuttu eftir flugtak, önnur í Indónesíu í fyrra og hin í Eþíópíu í fyrradag. Flugmálafyrirvöld í tveimur löndum hafa kyrrsett vélar hjá alls á annan tug flugfélaga. Mörg flugfélög munu þó halda áfram að nota sínar vélar, þar á meðal American Airlines, Southwest og Icelandair.

Jens Þórðarson, framkvæmdastjóri rekstrarsviðs Icelandair, á ekki von á því að vélnar þrjár verði kyrrsettar en það verði þungt fyrir flugfélagið ef til þess kemur.

„Við höfum fengið ýmsar fyrirspurnir frá farþegum um þetta atvik. Fólk er að spyrja um vélarvegundir,“ segir Jens. Hann þekkir ekki dæmi þess að farþegar hafi afbókað flug.

Ekki er búið að ákveða hvort þrjár vélar Icelandair verði kyrrsettar. „Við þurfum að vera með áætlun fyrir allt sem getur gerst,“ segir Jens. Hann gat ekki svarað í hverju áætlunin felst, hvort notast verði við aðrar vélar eða flug fellnið. „Það yrði auðvitað þungt fyrir okkur ef vélnar verða kyrrsettar. Við vonumst bara til þess, og erum ágætlega bjartsýn, að svo verði ekki. Við vinnum út frá því.“

Málið hefur verið rætt hjá Félagi íslenskra atvinnuflugmanna. „Við teljum okkur ekki hafa nógu miklar forsendur til að gefa neitt út. Það liggur ekkert fyrir,“ segir Lára Sif Christiansen, framkvæmdastjóri FÍA.

737 Max 8 vélnar eru nýjar,



TF-ICE vél Icelandair af gerðinni Boeing 737 MAX 8. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það yrði auðvitað þungt fyrir okkur ef vélnar verða kyrrsettar. Við vonumst bara til þess, og erum ágætlega bjartsýn, að svo verði ekki. Við vinnum út frá því.

Jens Þórðarson, framkvæmdastjóri rekstrarsviðs Icelandair



fyrsta vélin var afhent árið 2017. Alls er búið að afhenda 350 vélar en nú hafa um 100 þeirra verið kyrrsettar. Um helgina hrapaði vél Ethiopian Airlines sex mínútum eftir flugtak, allir 157 um borð fórust.

Vél indónesíska flugfélagsins Lion Air hrapaði á svipaðan máta í október í fyrra. Vélin hrapaði í Jövuhaf

tólf mínútum eftir flugtak, 189 létu lífið. Niðurstöður rannsakenda hafa ekki verið gerðar opinberar en talið er að hreyflarnir hafi enn verið í gangi þegar vélin skall í hafið. Veður og skyggni var gott. Farþegar sem voru um borð í næstsíðasta flugi vélarinnar sögðu að þeir hefðu fundið lykt af brenndu gúmmíi ásamt því að vélin átti í erfiðleikum með að halda flughæð.

Vél norska flugfélagsins Norwegian nauðlenti í Íran á leið frá Dúbaí til Óslóar 14. desember síðastliðinn eftir að bilun kom upp í hreyfli. Flugfélagið mun ekki kyrrsetja sínar 18 vélar að svo stöddu.

Jens segir að Icelandair sé í stöðugu sambandi við Boeing, líka vegna þessa máls. Hann segir það ekki liggja fyrir hvert vélnar fljúgi á næstunni. „Þeim er raðað svolítið niður eftir hentisemi. Það liggur ekki fyrir. Það kemur fram í bókunum fólks hver vélarvegundin er.“ [arib@frettabladid.is](mailto:arib@frettabladid.is)

**M18 FUEL**  
**M18 FLAG**  
Alvöru sliþið frá Milwaukee

Fyrsti stóri sliþiðinn knúinn af einni rafhlöðu sem skilar afli til þess að sliða, er léttari en snúrurókkur í sinni stærð. Sveigjanlegt rafhlöðukerfi sem virkar með öllum Milwaukee® M18™ rafhlöðum. Verð 136.900 kr. (með rafhlöðu)

**VERKFERA SALAN**

# SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - VERÐ

MIKIÐ ÚRVAL AF SPENNANDI FROSNUM VÖRUM

JARÐARBER  
250 kr.



HINDBER  
284 kr.

LÍFRÆN  
HINDBER  
336 kr.

FROSIN BER  
FRÁ  
**REMA 1000**  
EINNIG HÆGT AÐ FÁ  
LÍFRÆN

LÍFRÆN  
JARÐARBER  
244 kr.



BLÁBER  
207 kr.

GRÓFT  
GRÆNMETI  
319 kr.



ÍTÖLSK BLANDA  
MÉÐ BASIL  
348 kr.



BROKKOLÍ  
TOPPAR  
284 kr.



WOK  
BLANDA  
196 kr.



SÆTUR  
MÁIS  
259 kr.



BAUNA  
BLANDA  
296 kr.



RATA  
TOUILLE BLANDA  
265 kr.



FAHÍTAS  
BLANDA  
265 kr.



## Kvika býður tvöfalt hærri vexti á innlán

**NEYTENDUR** Auður, ný fjármálaþjónusta Kviku banka, býður sparnaðar-reikninga fyrir einstaklinga með 4 prósentu vöxtum.

Um er að ræða umtalsvert betri vexti en aðrir bankar bjóða.

„Innlánsvextir á Íslandi eru lágir og með litilli yfirbyggingu sáum við tækifæri til að geta boðið betri kjör en bjóðast núna. Þetta er vísending um hvert bankakerfið er að þróast og hvernig sú þróun getur leitt til þess að viðskiptavinir njóti betri kjara.“ segir Ólöf Jónsdóttir, forstöðumaður Auðar.



Ólöf Jónsdóttir, forstöðumaður Auðar.

Vöruframboð Auðar miðast því við að viðskiptavinir afgreiði sig sjálfir, en á móti fái þeir umtalsvert betri vexti en aðrir bankar bjóða sem eru 0,3 til 2,15 prósent.

„Við höfum horft til erlendra banka sem bjóða upp á svipaða þjónustu með góðum árangri.“ segir Ólöf.

Þjónusta Auðar fer eingöngu fram á netinu. Það tekur nokkrar mínútur að stofna reikning og það eina sem þarf til eru rafræn skilríki. Vextir eru greiddir mánaðarlega og er sparnaðarreikningurinn óbundinn og því alltaf laus til úttektar. Lágmarksupphæð reikninga er 250.000 kr. en heimilt er að hafa reikning undir lágmarksupphæð í 180 daga.

„Við myndum gjarnan vilja hafa enga lágmarksupphæð en vandanalið er að það leggst fastur kostnaður á alla reikninga þannig að reikningar með lágum upphæðum verða hlutfallslega dýrari.“ útskýrir Ólöf.

„Ef viðtökurnar verða góðar munum við klárlega skoða það að útvíkka þjónustuna til að ná til fleiri viðskiptavina.“ segir Ólöf Jónsdóttir, forstöðumaður Auðar. – tfh

# Nær allir fengu launahækkun

Stjórnendur 13 ríkisfyrirtækja af 16 sem svöruðu erindi fjármálaráðuneytisins fengu launahækkun er þeir voru færðir undan ákvörðunarvaldi kjararáðs. Hækkunir nema að meðaltali 24 prósentum.

**KJARAMÁL** Þrettán af sextán fyrirtækjum í ríkiseigu, sem svöruðu erindi sem fjármála- og efnahagsráðuneytið sendi stjórnnum þeirra 12. febrúar síðastliðinn, hækkuðu laun æstu stjórnenda sinna 1. júlí 2017. Þá tóku ný lög um kjararáð gildi og ákvörðunarvald yfir launum stjórnenda ríkisfyrirtækja færðist aftur til stjórnanna.

Hjá þeim sem hækkuðu nemur hækkunin að meðaltali rúmum 24 prósentum. Aðeins tvö fyrirtæki gerðu enga breytingu á launum stjórnenda og aðeins í einu tilfelli lækkuðu laun framkvæmdastjóra.

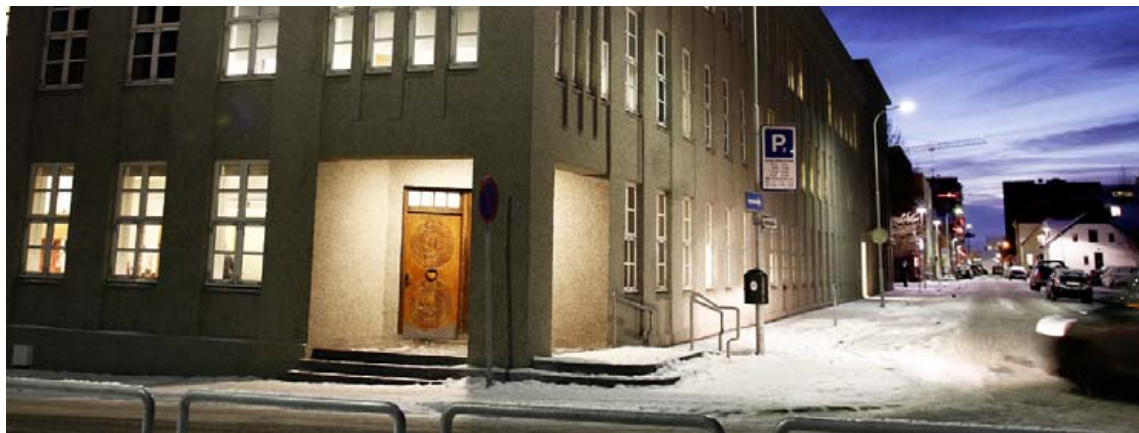
Úttekt Fréttablaðsins sýnir að meðallaun stjórnenda ríkisfyrirtækjanna voru um 1.400 þúsund krónur á mánuði fyrir 1. júlí 2017 en eru í dag að meðaltali rúmlega 1.700 þúsund krónur á mánuði.

Inni í þessum útreikningum eru ekki bankastjórar ríkisbankanna tveggja, Landsbankans og Íslandsbanka, sem mikið hefur verið fjallað um launaskriðið hjá að undanförunu. Aðeins er hér rýnt í svör þeirra fyrirtækja sem ráðuneytið birti á vef sínum í síðustu viku.

Ekki eru í öllum tilfellum gefin upp laun þá og nú í svörum fyrirtækjanna og mismikil nákvæmni. Er í þeim tilfellum sem mögulegt er stuðst við fyrri svör ráðuneytisins við fyrirspurn Þorsteins Víglundssonar á þingi í fyrra og upplýsingaöflun blaðamanns hjá viðkomandi fyrirtækjum og úr fyrri fréttum.

Tilefni erindis ráðuneytisins þann 12. febrúar síðastliðinn var að óska eftir svörum frá fyrirtækjunum um hvernig brugðist hefði verið við tilmælum sem beint var til þeirra í ársbyrjun 2017 varðandi launaákvæðanir og starfskjör stjórnenda.

Í tilmælunum 2017 var því beint til stjórna félaga í ríkiseigu, meðal annars með tilvísun til mikilvægis stöðugleika á vinnumarkaði, að launaákvæðanir yrðu varlegar og að forðast yrði að ákvarða miklar launabreytingar á stuttu tímabili.



Fjármála- og efnahagsráðuneytið fer yfir svör ríkisfyrirtækjanna og hvort tilefni sé til aðgerða. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

## Launapróun stjórnenda ríkisfyrirtækja

	Fyrir 1. júlí 2017	Eftir 1. júlí 2017	Í dag	Hækkun%
<b>Forstjóri Hörpu</b>	1.308.736 kr.	1.500.000 kr.*	1.408.658 kr.	<b>7,60%</b>
<b>Forstjóri Isavia</b>	1.748.000 kr.	2.380.000 kr.	2.500.000 kr.	<b>43,40%</b>
<b>Forstjóri Íslandspósts</b>	1.436.000 kr.	1.795.000 kr.	2.000.000 kr.	<b>43,00%</b>
<b>Frkvstj. Landskerfis bókasafna</b>	1.017.277 kr.	1.110.868 kr.	1.110.868 kr.	<b>9,20%</b>
<b>Forstjóri Landsnets</b>	1.813.500 kr.		2.488.000 kr.	<b>37,20%</b>
<b>Forstjóri Landsvirkjunar</b>	2.089.087 kr.	3.294.677 kr.	3.294.677 kr.	<b>58,00%</b>
<b>Forstjóri Matis</b>	<b>Ekki uppgæfið. Engin breyting frá kjararáðsúrskurði maí 2017.</b>			
<b>Forstjóri Neyðarlínunnar</b>	1.260.000 kr.	1.550.000 kr.	1.550.000 kr.	<b>23,00%</b>
<b>Frkvstj. Nýs Landspítala</b>	1.308.774 kr.	1.506.023 kr.	1.506.023 kr.	<b>15,00%</b>
<b>Orkubússtjóri Vestfjarða</b>	1.528.000 kr.		1.798.000 kr.	<b>18,00%</b>
<b>Frkvstj. RHnets</b>	957.294 kr.	<b>Óbreytt síðan 1. júní 2016.</b>		
<b>Forstjóri Rarik</b>	1.502.165 kr.	1.600.000 kr.	1.750.000 kr.	<b>16,50%</b>
<b>Frkvstj. Rarik Orkusölu</b>	1.372.753 kr.	1.500.000 kr.	1.650.000 kr.	<b>20,20%</b>
<b>Útvarpsstjóri RÚV</b>	1.550.000 kr.	1.800.000 kr.	1.800.000 kr.	<b>16,00%</b>
<b>Frkvstj. Vigdísarholts</b>	809.000 kr.	864.878 kr.	897.279 kr.	<b>10,90%</b>
<b>Frkvstj. Kadeco</b>	1.433.105 kr.	1.200.000 kr.	1.200.000 kr.	<b>-16,00%</b>

\*Forstjóri Hörpu óskaði eftir launahækkun í fyrra eftir umfjöllun Fréttablaðsins.



Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, hefur þegar tekið bankana á beinið fyrir óhóf í launaskriði bankastjórnanna.

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra, hefur þegar tekið stjórnir ríkisbankanna á beinið fyrir launaákvæðanir þeirra sem hann telur að hafi verið úr hófi, ekki varlegar og raunar skaðlegt innlegg í viðkvæma stöðu í kjaraviðræðum.

Ríkisfyrirtækin fengu vikufrest til að svara. Kom fram í tilkynningu ráðuneytisins að farið yrði yfir svörin sem bærust og í kjölfarið brugðist við eins og tilefni og ástæða kann að vera. Samkvæmt upplýsingum frá

# 1.700

þúsund krónur eru meðallaun hjá ríkisforstjórum.

ráðuneytinu í gær er enn verið að fara yfir svörin og engin ákvörðun því verið tekin um hvort þau kalli á viðbrögð.

mikael@frettabladid.is

## FRÉTTABLAÐIÐ Vertu fyrst/ur að lesa blaðið

Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.

Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á [www.frettabladid.is/nyskraning](http://www.frettabladid.is/nyskraning). Það kostar ekkert.

## Vöðva eða liðverkir?

Voltaren Gel er bæði verkjastillandi og bólgueyðandi



Voltaren 11,6 mg/g hlaup. Inniheldur díklófenakvíetýlamín. Staðbundnir bólgueyðingar. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leiðið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á [www.serlyfjaskra.is](http://www.serlyfjaskra.is).

MARS

12

# Nú er framtalið þitt opið til staðfestingar

## Skilafrestur er til 12. mars

### Skilafrestur

Almennur skilafrestur fyrir launamenn og einstaklinga með eigin atvinnurekstur er til 12. mars.

Unnt er að sækja um lengri frest á skattur.is og getur hann lengstur orðið til 15. mars. Framtal barns skal fylgja framtali framfæranda.

### Upplýsingar á framtali

Áriðandi er að framteljandi athugi hvort áritaðar fjárhæðir og aðrar upplýsingar séu í samræmi við gögn og upplýsingar sem hann hefur sjálfur undir höndum. Athuga skal sérstaklega hvort einhverjar upplýsingar vanti inn á framtal, s.s. verktakatekjur.

### Auðkenning

Unnt er að auðkenna sig með tvenns konar hætti, þ.e. með rafrænum skilríkjum og með veflykli RSK. Ríkisskattstjóri mælir með að rafræn skilríki séu notuð við auðkenningu.

### Framtalsaðstoð

Í mars verður veitt aðstoð í síma 442-1414 alla virka daga frá kl. 9:00-15:30 og eru afgreiðslur opnar á sama tíma.

Auk þess verður aðstoð í síma og í afgreiðslum RSK á Laugavegi 166 í Reykjavík og Hafnarstræti 95 á Akureyri til kl. 18:00 mánudaginn 11. mars, þriðjudaginn 12. mars og föstudaginn 15. mars.

# Verkföll byrjuð að valda þrýstingi segir framkvæmdastjóri SAF

**KJARAMÁL** Efling og VR boða áframhaldandi verkföll á föstudag í næstu viku. Aðgerðirnar fara svo stigvaxandi út apríl. Samtök atvinnulífsins hafa kært aðgerðirnar, sérstaklega vinnutruflanir sem ganga út á að takmarka vinnu á vinnutíma.

Viðar Þorsteinsson, framkvæmdastjóri Eflingar, segir kærur ekki koma á óvart. „Við erum algjörlega til í þann slag. Það er margt í sambandi við verkfallsboðanir þar sem eru ekki fordæmi fyrir hendi og

það er sjálfsagt að fá úr því skorið.“

Aðgerðirnar snúa að hópþreidda-fyrirtækjum og ýmsum hótélum á höfuðborgarsvæðinu og í kring. Jóhannes Þór Skúlason, framkvæmdastjóri Samtaka ferðaþjónustunnar, SAF, segir boðaðar verkfallsaðgerðir þegar hafa valdið skaða. „Það má ætla að tjónið hlaupi á hundruðum milljóna króna á dag.“

Jóhannes segir svigrúmið lítið til launahækkana hjá ferðaþjónustunni. „Ástæða þess að meðallaun



Efling hóf verkfallsaðgerðir á föstudaginn með verkfalli þerna á hótélum. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

eru lægri í ferðaþjónustu en sumum öðrum greinum er meðal annars sú að greinin krefst margra handa, það er að segja, fleiri eru á lægri töxtum, og fyrirtæki í ferðaþjónustu eru langflest litil og stjórnendur og eigendur þeirra taka því ekki jafn há laun og í samanburðarstörfum.“

Viðar segist hafa sterklega á tilfinningunni að boðaðar verkfallsaðgerðir skapi hvata til þess að gera boðlegan kjarasamning.

Jóhannes telur að aðgerðirnar

valdi nú þegar miklum þrýstingi. „Ef fallist verður á ýtrustu kröfur verkalyðshreyfingarinnar þá liggur beint við að farið verður í hagræðingaraðgerðir, það þýðir uppsagnir og færri störf,“ segir Jóhannes.

Viðar segir boðaðar verkfallsaðgerðir skipulagðar þannig að hámarksáhrif komi ekki fram strax.

„Menn hafa nú ráðrúm til að koma með tilboð áður en það kemur til hámarksáhrifa,“ segir Viðar Þorsteinsson. – ab

# Kosið um Brexit öðru sinni á þinginu

Brexit-samningur ríkisstjórnar Theresu May verður lagður fyrir breska þingið öðru sinni í dag. Forsætisráðherrann galt afhroð í fyrri kosningunni í janúar.

**EVROPA** Theresa May, forsætisráðherra Bretlands, flaug til Strassborgar í gær til fundar með Jean-Claude Juncker, forseta framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins (ESB), varðandi næstu skref við útgöngu Bretlands úr ESB.

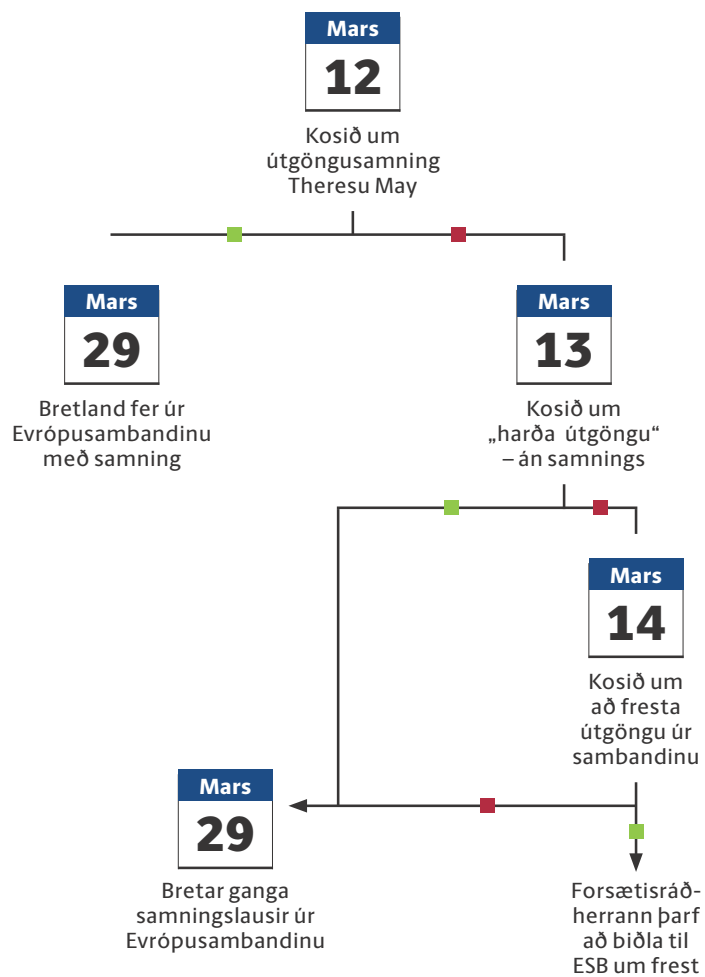
Breska þingið mun í dag kjósa um fyrirbyggjandi Brexit-samkomulag. Verði samningurinn samþykktur mun Bretland ganga úr sambandinu þann 29. mars. Verði samkomulagið fellt verður kosið á morgun um það hvort Bretland yfirgefi ESB án samnings.

Upphaflega stóð til að umrædd atkvæðagreiðsla færi fram í lok febrúar en henni var frestað. May fór fram á það við ríkisstjórn sína að henni yrði frestað á nýjan leik til að freista þess að ná betri samningi við sambandið en það var fellt. Heimildarmenn The Guardian herma að samningalota sem stóð yfir um helgina hafi verið „upp, síðan niður, upp á ný en því miður endað illa“.

Þetta er í annað sinn sem þingið kys um umrætt samkomulag. Fyrri kosningin fór fram 15. janúar en niðurstaða hennar var sögulegt afhroð forsætisráðherrans. Aðeins

## Möguleg framvinda Brexit

■ Samþykkt ■ Hafnað



Jean-Claude Juncker tók á móti Theresu May í Strassborg. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

202 greiddu atkvæði með samkomulaginu en 432 gegn því. Í þingflokki íhaldsmanna, flokki forsætisráðherrans, eru 312 þingmenn.

Fari það svo í dag að samningurinn verði felldur á ný og að þingið hafni því að yfirgefa ESB án samnings mun þriðja atkvæðagreiðslan fara fram á fimmtudag. Þar mun þingið kjósa um það hvort það óski eftir því að fresta útgöngunni en hún er fyrirhuguð 29. mars. Verði samþykkt að óska eftir fresti er Bretland upp á náð ESB komið en þjóðarleiðtogar ríkjanna myndu þá koma

saman 21. mars til að kjósa um hvort veita skuli slíkan frest.

Fáist slíkt samþykki ekki er komin upp pattstaða. Til að forðast samningslausa útgöngu yrði annar hvor aðilinn að gefa afslátt af sínum kröfum eða breska þingið að kjósa um fyrirbyggjandi samning í þriðja sinn. Ella verður „hart Brexit“ að veruleika með tilheyrandi óvissu um hvað muni fylgja í kjölfarið.

Fundur May og Junckers hófst seint í gærkvöldi. Fundinum var ekki lokið þegar Fréttablaðið fór í prentun. [joli@frettabladid.is](mailto:joli@frettabladid.is)



**VEFVEISLAHEKLU**  
NÝ VEFVERSLUN HEKLU OPNAR



Kíktu inn á nýja vefverslun HEKLU!

Á vefverslun HEKLU getur þú skoðað sérstök veftilboð á nýjum og notuðum HEKLU bílum. Þú getur keypt aukahluti með afslætti, fengið þá senda heim og tekið þátt í skemmtilegum páskaeggjaleik.



[HEKLA.IS/VEFVERSLUN](http://HEKLA.IS/VEFVERSLUN)



Halló, ég er **Auður**.  
Ný leið í fjármálaþjónustu.



Ég býð hæstu innlánsvexti án binditíma.  
Vertu með! Það tekur bara 3 mínútur!  
[audur.is](http://audur.is)

**audur**  
Dóttir Kviku

## Lýðheilsuógn



Kjartan Hreinn Njálsson

kjartanh@frettabladid.is

**M**ed alvarlegustu ógnum sem stöðja að heilsu manna eru rangar og falskar upplýsingar; móðreykur hvers kyns sem er til þess fallinn, meðvitað eða ómeðvitað, að grafa undan tiltrú almennings á læknavísindunum og heilbrigðisyrivöldum.

Rangar upplýsingar hafa fylgt bólusetningum frá upphafi, og byggjast oftar en ekki á misskilningi eða fáfræði. Aftur á móti eru falskar upplýsingar þær sem ætlað er að sá fræjum efasemda í hugum fólks; sjálf lýðheilsan er gerð að fleyg til að reka milli mismunandi hópa til að auka á sundrung og grafa undan samheldni um þann sáttmála sem almenn-ingur og yfirvöld hafa gert til að halda lífshættulegum og óþörfum sjúkdómum í skefjum.

Sáttmáli þessi byggist á trausti. Almenn-ingur treystir á skilvirkt og ódýrt bóludefni sem aðgengi-legt er öllum, meðan yfirvöld treysta almenn-ingi til að nýta sér bóludefnið. Þegar rangar og falskar upplýsingar um bólusetningar fá að grassera er þessu trausti ógnað.

Mislingafaraldurinn sem nú geisar víða um heim – faraldur sem kostaði 110 þúsund manns lífið árið 2017 – virðist að stórum hluta eiga uppruna sinn að rekja til áróðurs gegn bólusetningum. Þetta er áróður sem fengið hefur að dafna óáreittur á samfélagsmiðlum, þeim vettvangi sem eitt sinn var ætlað að færa okkur nær hvert öðru en er nú litið annað en samfellður og ærandi kliður upplýsinga sem birtar eru án ritstjórnar og ábyrgðar.

Blessunarlega eru fáar vísbendingar um að þessi áróður hafi haft áhrif á afstöðu þeirra sem hér búa. Raunar er það svo að nánast allir sem spurðir voru um bólusetningarskyldu í könnun, sem Fréttablaðið greinir frá í dag, telja að bólusetningar verði leiddar í lög. Þó að þátttaka í bólusetningum mætti sannarlega vera betri, þá er fátt sem gefur til kynna að samfélagsáttamála okkar um hjarðónæmi sé ógnað að einhverju ráði. En þar með er ekki sagt að slíkt geti ekki gerst.

Jonathan Swift sagði eitt sinn að lygin fljúgi hratt, og að sannleikurinn komi jafnan haltrandi á eftir henni, og það er mikið til í þessum orðum. Ákveðinn hópur samfélagsins mun ávallt afneita traustum og óyggjandi vísbendingum og þess í stað leita staðfestingar á fyrirfram mótuðum hugmyndum. Því ætti það að vera algjört forgangsatrði að stórefla fræðslu um bólusetningar og allt sem þeim tengist til að fyrirbyggja það að skaðlegur áróður eins og sá sem nú veldur hörnungum víða um heim fái að skjóta lífseigum rötum hér á landi. Þetta úrheimtir mikla frumkvæðisvinnu af hálfu heilbrigðisyrivalda og þeirra sem getu og þekkingu hafa til að miðla réttum og nauðsynlegum upplýsingum til almennings. En ávinningurinn verður alltaf sá að renna styrkari stöðum undir jákvætt viðhorf til bólusetninga.



Með alvarlegustu ógnum sem stöðja að heilsu manna eru rangar og falskar upplýsingar.

## Halldór



## Frá degi til dags

## Toxóplasmi

„Fjölsóttur fundur“ Íslendinga á Kanaríeyjum um helgina samþykkti áskorun til Alþingis og ríkisstjórnarinnar um að fresta áformum um slökun á banni við innflutningi á hráum kjötvörum, ógerilsneiddri mjólk og hráum eggjum frá ríkjum ESB. Líklegt verður að telja að einhverjir fundarmenn hafi snætt evrópskt kjötmeti meðan á dvöl þeirra við Afrikatrendur stóð. Fyrir fáum árum benti Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, þá formaður Framsóknarflokksins, á að erlent kjöt inniheldi oft toxóplasma og að rannsakad væri hvort veiran „kynni að breyta hegðun heilu þjóðanna“. Áskorun fundarmanna verður að sjálfsgöðu að skoða í þessu samhengi.

## Beikon

Kjötmálið hefur verið talsvert til umræðu frá því það var kynnt í samráðsgátt ríkisstjórnarinnar. Líkt og búast mátti við eru skiptar skoðanir á því að brugðist sé við niðurstöðum EFTA-dómstólsins og Hæstaréttar með þessu móti. Hluti vill taka skrefið í hina áttina og helst loka alfarid á það að erlendir dýraafurðir séu fluttar hingað til lands. Það er svo sem gott og blessað að hafa þá skoðun. Hins vegar virðist sem sá hópur hafi ekki tekið mögulegan skort á beikoni með í reikninginn og þær afleiðingar sem hann hefði á andlega heilsu landsmanna.

joli@frettabladid.is

## Kolefnishlutlaus nýting



Kolbeinn Öttarsson Proppé þingmaður Vinstri grænna

**H**vað höfum við gert? Þetta tvíræða heiti á þáttaröð um loftslagsmál fangar betur en margt annað stöðuna sem mannkynið er búið að koma sér í. Hvað höfum við gert, sem hefur haft þær grafalvarlegu afleiðingar sem öllum sem kynna sér málin hljóta að vera ljósar? Önnur áleitinn spurning er hvað höfum við ekki gert? Og ekki síður, hvað getum við gert?

Við getum til dæmis beitt öllu okkar stjórnkerfi til að leggja lóð á vogarskálarnar. Staðan er nefnilega þannig að það er ekkert eitt svar við síðast tölðu spurningunni, það er engin ein töfralausn á því hvað við getum gert, eða hvað við eigum að gera. Eitt af því á að vera að beita ríkisvaldinu betur til að styðja að kolefnishlutleysi. Þar á ég bæði við landið í heild, eins og stefna ríkisstjórnarinnar er að hafa náð árið 2040, sem og í einstökum geirum.

Sameiginlegar auðlindir þjóðarinnar eru mýmargar, orkan í landinu, fiskurinn í sjónum, nytjar á jörðum og nýting hafsins. Einstaka fólk og fyrirtæki fær heimild til að nýta þessar sameiginlegu auðlindir þjóðarinnar.

Ég hef lagt fram fyrirspurnir til fjármálaráðherra og sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra um það hvort setja eigi þá stefnu að nýting á sameiginlegum auðlindum skuldi bundin þeim kvöðum að hún verði kolefnishlutlaus. Þar er bæði horft til útblásturs og mótvægiságerða.

Verði það gert, þá fengi ekkert sjávarútvegsfyrirtæki kvóta nema að kolefnishlutleysi yrði tryggt við sókn í hann og vinnslu. Ekkert fiskeldisfyrirtæki fengi úthlutað leyfi, nema það sama yrði tryggt. Orkufyrirtækin yrðu að huga að því við sína nýtingu, ferðaþjónustufyrirtæki sem nýta sameiginleg landsvæði og svo framvegis.

Hæpið er að hægt yrði að skella slíkri reglu á óforvarindis, gefa þyrfti tíma til aðlögunar. Þetta er hins vegar eitt af því sem við getum gert. Þegar næsta kynslóð spyr hvað við höfum gert, gæti þetta verið eitt af jákvæðu svörum.



Verði það gert, þá fengi ekkert sjávarútvegsfyrirtæki kvóta nema að kolefnishlutleysi yrði tryggt við sókn í hann og vinnslu.

# HVAR ENDA ÞÍN ÁHRIF?

Akstur undir áhrifum vímuefna er aldrei réttlætanagerur. Ökum allsgáð.

Minningarsjóður Lovísu Hrundar | lovisahrund.is





# Komið að því að finna lausn

Valdís Þóra Jónsdóttir lék frábærlega í Ástralíu þrátt fyrir að hafa þurft að breyta sveiflunni vegna bakmeiðsla. Þau hafa verið að trufla hana síðan í ágúst og er hún á heimleið til að reyna að finna lausnir.

**GOLF** Valdís Þóra Jónsdóttir, kylfingur úr GL, endaði á að deila fimmta sæti á NSW Open móttinu í Ástralíu um helgina eftir að hafa leitt mótið þegar það var hálfnað. Valdís náði ekki að fylgja eftir frábærum fyrsta hring sem reyndist í mótslok vera besti hringurinn á móttinu en fimmta sætið reyndist hennar hlutskipti að lokum. Þetta var í fyrsta sinn sem hún leiðir mót af þessari stærðargráðu á milli hringja og leiddi hún bæði eftir fyrsta og annan hring bótsins en besti árangur Valdísar er enn þriðja sæti á mótariðinni sem hún hefur náð tveigis.

Hún var komin til Suður-Afríku þar sem næsta mót hefst í Cape Town á fimmtudaginn þegar Fréttablaðið heyrði í henni. Aðspurð sagði hún vera ánægð með spilamennskuna í lokamóttinu.

„Þó að það sé auðvitað smá svekkelsi með lokaniðurstöðuna um helgina þá er ég heilt yfir ánægð með spilamennskuna á móttinu. Þetta voru nokkur mót í Ástralíu þar sem ég var yfirleitt að spila vel en stakar holur voru að skemma fyrir. Sem betur fer tókst mér að enda þessa törn á ágætis nótum. Auðvitað vildi ég vinna mótið en það verður bara að bíða,“ sagði Valdís og hélt áfram: „Fyrsti hringurinn var frábær. Þetta voru ótrúlegar tölur miðað við að ég hitti bara fjórar brautir í upphafshöggunum. Þetta var völlum þar sem þú þarft að vera á brautunum en það tókst að vera vel staðsett sem gaf mér færi á að komast inn á flatirnar og í færi. Um helgina lenti ég í vandræðum með grasíð í kringum flatirnar, það var erfitt að lesa í það þegar ég var að vippan inn á.“

Valdís hefur verið berjast við erfið bakmeiðsli í lengri tíma sem



Skagamærin Valdís Þóra Jónsdóttir slær hér af teig á móttinu í Ástralíu um helgina. LET/TRISTAN JONES

**Sjúkraþjálfarinn talaði um að það væru þrjú rifbein sem festust og þau hreyfist ekki með rifjahylkinu.**

neyddu hana til að breyta sveiflunni. Aðspurð segir hún að það megi rekja þetta aftur til síðasta sumars.

„Ég þurfti að breyta aðeins

sveiflunni, fara hægar í hana en vanalega en það kom ekkert niður á lengdinni. Þetta er eitthvað sem ég þurfti að huga að til að hlífa bakinu betur. Ég hef ekki enn hitt lækni vegna þessa en sjúkraþjálfari sem ég ræddi við talaði um að það væru þrjú rifbein sem festust og að þau hreyfist ekki með rifjahylkinu þegar það er undir álagi. Kannski var það adrenalíníð sem útilokaði sársaukann inni á vellinum en það voru vandræði í daglegu lífi. Þetta er búid að vera svona síðan í ágúst og ég er búin að prófa allar þær með-

ferðir sem sjúkraþjálfarinn mælti með en nú er komið að því að finna lausn á þessu vandamáli,“ sagði Valdís sem tekur þátt í einu móti áður en hún kemur heim til Íslands.

„Núna er mót í Suður-Afríku, ég var búin að ganga frá öllu þegar kom að því en svo kem ég heim til að skoða þessi meiðsli. Ég get spilað eitt mót í viðbót en markmiðið er að finna lausn á þessu vandamáli. Það eru fimm vikur á milli þessa móts og mótsins í Marokkó sem gefur mér vonandi nægan tíma,“ sagði Valdís. kristinnpall@frettabladid.is

## Nýjast

Domino's-deild karla

ÍR - KR 72-80

ÍR: Gerald Robinson 19, Kevin Capers 17, Matthías Orri Sigurðarson 15/11 fráköst, Sigurður Gunnar Þorsteinsson 10/10 fráköst, Hákon Örn Hjálmarsson 4, Sæþór Elmar Kristjánsson 4, Sigurkarl Röbert Jóhannsson 3.

KR: Michele DiNunno 28, Kristófer Acox 21/17 fráköst, Julian Boyd 7, Pavel Ermolinskij 5, Emil Barja 4, Finnur Atli Magnússon 4, Orri Hilmarsson 2, Björn Kristjánsson 2

Stjarnan - Grindavík 91-73

Stjarnan: Brandon Rozzell 29, Collin Pryor 11, Antti Kanervo 10, Tómas Þórður Hilmarsson 10, Ægir Þór Steinarsson 8, Hlynur Bæringsson 8, Dúi Þór Jónsson 5, Filip Kramer 5, Magnús B. Guðmundsson 3, Ágúst Agnantýsson 2.

Grindavík: Ólafur Ólafsson 24, Jordy Kuiper 17, S. Arnar Björnsson 10, Lewis Clinch 8, Nökkvi Már Nökkvason 5, Ingvi Þór Guðmundsson 4, Hilmir Kristjánsson 3, Jens Valgeir Óskarsson 2.

Efri	Neðri	Stjarnan	Grindavík
Stjarnan	32	Grindavík	18
Njarðvík	32	ÍR	18
Tindastóll	30	Haukar	16
Keflavík	30	Valur	14
KR	28	Skallagr.	8
Þór Þorl.	24	Breiðablik	2

## Zidane snýr aftur til Real

**FÓTBOLTI** Staðfest var í gær að Zinedine Zidane myndi taka við liði Real Madrid af Santiago Solari. Tekur Zidane því aftur við liðinu tíu mánuðum eftir að hafa hætt störfum fyrir félagið.

Hann verður þriðji knattspyrnstjóri liðsins á tímabilinu á eftir Julen Lopetegui og Solari og skrifaði Zidane undir samning til ársins 2022.

Zidane stýrði liði Real í þrjú ár og vann félagið níu titla undir hans stjórn áður en hann hætti óvænt með liðið síðasta vor. –kpt

## Pressa á Ronaldo fyrir leik kvöldsins

**FÓTBOLTI** Seinni leikirnir í einvígjum Juventus og Atletico Madrid annars vegar og Manchester City og Schalke 04 hins vegar í Meistaradeild Evrópu fara fram í kvöld áður en sextán liða úrslitunum lýkur á morgun. Staðan er ansi vænleg fyrir leikmenn Atletico og City eftir fyrri leiki liðanna en það skyldi enginn afskrifa Juventus þegar kemur að þessari keppni.

Juventus siglir lygnan sjó þegar kemur að ítölsku úrvalsdeildinni með átján stiga forskot þegar ellefu umferðir eru eftir og stefnir hraðbyri að áttunda meistaratitlinum í röð. Það dugar hins vegar ekki til fyrir forráðamenn Juventus sem stefna hærra. Með kaupum félagsins á Cristiano Ronaldo átti liðið að komast yfir þröskuldinn og vinna þriðja Meistaradeildartitilinn í sögu félagsins. Það eru 23 ár liðin í vor síðan Juventus hóf Evrópubikarinn á loft eftir sigur gegn Ajax í vítaspyrnukeppni í Róm í fyrstu ferð Juventus af þremur í úrslitaleikinn á þremur árum. Síðan þá hefur Juventus tapað fimm sinnum í úrslitum, þar af tvisvar á síðustu fjórum árum gegn Ronaldo og þáverandi liðsfélögum í Real Madrid.

Til þess að komast áfram verður Juventus að komast fram hjá ógnarsterkum varnarmúr Atletico Madrid sem hefur haldið hreinu

í síðustu fimm leikjum og aðeins hleypt inn sautján mörkum í 27 leikjum í deildinni. Ronaldo átti sjálfur góðu gengi að fagna sem leikmaður Real gegn nágrönnum þeirra í Atletico því hann kom að þrjátíu mörkum í 31 leik og skoraði 22 þeirra.

Eftir 2-0 sigur Atletico í fyrri leik liðanna er það ljóst að mark frá Atletico á morgun gerir svo gott sem út um einvígið. Fari svo að Atletico nái að slá Juventus út er það í fyrsta sinn síðan árið 2010 sem Cristiano Ronaldo fellur úr leik í keppninni í 16-liða úrslitunum.

Seinni leikur kvöldsins ætti að vera formsatriði fyrir lærisveina Pep Guardiola þrátt fyrir að hafa lent í vandræðum í fyrri leiki -

anna í Þýskalandi. Manchester City náði að setja þrjú mörk í Gelsenkirchen og Schalke, sem er tveimur sætum frá fallsæti í þýsku deildinni, ætti ekki að valda Manchester City vandræðum. Fernandinho, Kevin de Bruyne og Nicolas Otamendi eru fjarverandi hjá City en Americ Laporte mun snúa aftur í lið Englandsmeistaranna.

Sagan er Schalke ekki hliðholl fyrir leikinn í kvöld enda hefur Schalke ekki tekið að vinna Manchester City þegar liðin hafa mæst til þessa. Þetta verður fjórða viðureign liðanna, 49 árum eftir þá fyrstu.

Þá hefur Pep Guardiola átt góðu gengi að fagna gegn Schalke á ferli sínum sem knattspyrnstjóri. Lið undir hans stjórn hafa aldrei tapað gegn Schalke í sjö leikjum til þessa.

–kpt



Cristiano Ronaldo er yfirleitt upp á sitt besta þegar allt er undir.

**ftr.**  
FÉLAG TÆKNIFÓLKS Í RAFIÐNAÐI

## Framboð í trúnaðarstöður FTR

Samkvæmt 33. gr. laga Félags tæknifólks í rafiðnaði, skal auglýsa frest til framboðs.

Framboðsfrestur skal vera minnst 14 sólarhringar og skal tillögum skilað til kjörstjórnar innan þess tíma.

Með hliðsjón af framansögðu hefur framboðsfrestur verið ákveðinn til **kl. 12 á hádegi 27. mars 2019**

Reykjavík 12. mars 2019

Stjórn Félags tæknifólks í rafiðnaði

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á WWW.BILALAND.IS

Ný og ómótstæðileg  
tilboð daglega!

# LAGGER SALA

AFSLÁTTUR  
300.000 KR.



Rnr. 391531

**DACIA Duster Comfort 2wd**  
Nýskr. 05/18, ekinn 26 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.  
Verð 2.990.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**2.690.000 kr.**

AFSLÁTTUR  
400.000 KR.



Rnr. 145449

**HYUNDAI i20 Premium**  
Nýskr. 10/17, ekinn 12 þ.km,  
dísil, beinskiptur.  
Verð 2.690.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**2.290.000 kr.**

AFSLÁTTUR  
500.000 KR.



Rnr. 331750

**NISSAN Pulsar Acenta**  
Nýskr. 06/18, ekinn 25 þ.km,  
bensín, sjálfskiptur.  
Verð 2.890.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**2.390.000 kr.**

AFSLÁTTUR  
800.000 KR.



Rnr. 400285

**NISSAN Qashqai Acenta 4wd**  
Nýskr. 02/17, ekinn 64 þ.km,  
dísil, beinskiptur.  
Verð 3.490.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**2.690.000 kr.**

AFSLÁTTUR  
300.000 KR.



Rnr. 391709

**VW Polo Trendline**  
Nýskr. 06/17, ekinn 95 þ.km,  
bensín, sjálfskiptur.  
Verð 1.790.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**1.490.000 kr.**

AFSLÁTTUR  
700.000 KR.



Rnr. 145680

**SSANGYONG Tivoli XLV**  
Nýskr. 12/17, ekinn 16 þ.km,  
dísil, beinskiptur.  
Verð 3.290.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**2.590.000 kr.**

AFSLÁTTUR  
600.000 KR.



Rnr. 153550

**RENAULT Clio zen**  
Nýskr. 06/18, ekinn 26 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.  
Verð 2.590.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**1.990.000 kr.**

AFSLÁTTUR  
700.000 KR.



Rnr. 145183

**HYUNDAI ix35 Comfort**  
Nýskr. 06/15, ekinn 64 þ.km,  
dísil, sjálfskiptur.  
Verð 3.390.000 kr.

**TILBOÐ!**  
**2.690.000 kr.**

**LAGERSALA BÍLALANDS ER Í FULLUM GANGI!**

Nýlegir notaðir bílar á tilboðsverði  
sem slær allt annað út.

- VETRARDEKK
- ÁSTANDSSKOÐUN
- ALLT AÐ 80% LÁN
- FJÁRMÖGNUN Á STAÐNUM



www.bilaland.is  
www.facebook.com/bilaland.is

Opið frá kl. 9-18 alla virka daga  
og laugardaga frá kl. 12-16

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

**bilaland**

# TÍMAMÓT



Ástkær eiginkona mín, móðir, stjúpmóðir, tengdamóðir og amma,  
**Sigríður María Jónsdóttir**  
Krókavaði 21,

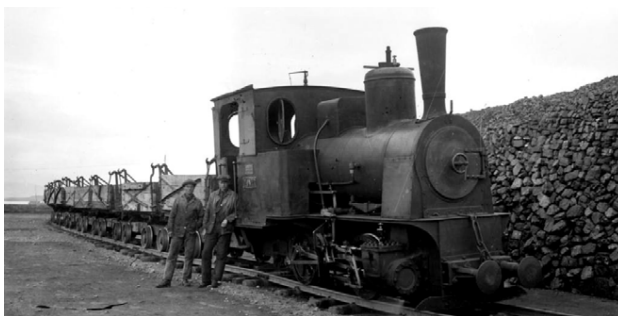
lést á heimili sínu fimmtudaginn 7. mars síðastliðinn. Útför fer fram frá Árbæjarkirkju fimmtudaginn 14. mars kl. 13.00.

Árni Andersen

Pétur Már Ólafsson  
Karvel Halldór Árnason  
Margrét Árnadóttir  
Eyþór Árnason

Nína Sif Pétursdóttir  
Linda Sóley Halldórsdóttir

Ása Óðinsdóttir  
og barnabörn.



Eimreiðin Pionér við grjótflytinga.



Gufuvaltarinn Briet að störfum í Pósthússtræti

## Skáli fyrir forngrípina Brieti og Pionér

Til stendur að hefja framkvæmdir í maí við sýningarskála og geymslu við Árbæjarsafn sem mun hýsa götuvaltarann Brieti og eimreiðina Pionér.

Valtarinn kom til Íslands árið 1912 frá Englandi. Hann var fljótlega nefnd-

ur Briet og stundum Knútsdóttir, nöfnin vísuðu til bæjarfulltrúanna Brietar Bjarnhéðinsdóttur og Knuds Zimsen, sem höfðu talað fyrir því að fá hann keyptan.

Hann hefur verið á Árbæjarsafni frá 1961.

Eimreiðin Pionér kom frá Þýskalandi 1913 en smíðað er 1892. Hún var notuð til að flytja grjót frá Öskjuhlíð í hafnar- garðana í Reykjavík, ásamt eimreiðinni Minör. Verkinu lauk árið 1917 og hefur Pionér verið í vörslu Árbæjarsafns frá árinu 1975.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Þórunn Sigurðardóttir**  
Sóltúni,

lést á Landspítalanum 7. mars. Útförin verður auglýst síðar.

Erna Einarsdóttir  
Sigurður Einarsson  
Einar Þór Danielsson  
Hildigunnur Danielsdóttir  
Þóra Jensdóttir  
Helga Þórunn Óttarsdóttir  
Þórunn Sigurðardóttir  
Björn Sigurðsson

Arndís Björnsdóttir  
Árni Garðarsson

Gústav Arnar Davíðsson

og barnabarnabörn.



Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Kamma Karlsson**

lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi föstudaginn 1. mars. Útför hennar fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 12. mars kl. 13.

Atli Guðlaugsson

Rósa Lára Guðlaugsdóttir  
Hulda Guðbjörg Guðlaugsdóttir  
Svala Guðlaugsdóttir  
Guðlaug Berglind Guðlaugsdóttir

Halldóra J. Bjarnadóttir

Eiríkur S. Jóhannesson  
Ólafur S. Sigurjónsson  
Christian M. Iversen  
Dennis Thøgersen

ömmubörn og langömmubörn.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir og amma,

**Ásta Eiríksdóttir Wathne**

áður til heimilis að Háaleitisbraut 40, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir miðvikudaginn 6. mars síðastliðinn.

Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju, fimmtudaginn 14. mars kl. 13.

Lára Wathne

Jóhann Wathne

Eiríkur Jón Wathne

Kristján Friðriksson

Diana Liz Franksdóttir

Ásta Hrönn, Almar Örn, Marianna, Friðrik Frank, María Fema



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

Við andlát ástvinar



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

Þjónusta allan sólarhringinn



Við erum til staðar þegar þú þarft að okkur að halda

Emília Jónsdóttir, félagsráðgjafi

Útfararþjónusta & lögræðipjónusta

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 9, Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is



Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, frænka, amma, langamma og langlangamma,  
**Guðbjörg Ámundadóttir**

Minna-Núpi, Skeiða- og Gnúpverjahreppi,

sem lést á Dvalarheimilinu Ási, Hveragerði, mánudaginn 4. mars verður jarðsöngin frá Stóra-Núpskirkju laugardaginn 16. mars kl. 11.00.

Guðrún Ingólfssdóttir  
Herdís Kristjánsdóttir  
Ámundi Kristjánsson

Viðar Ingólfsson  
Guðbjörg Emma Ingólfssdóttir  
Snorri Arnarson  
Erla Arnardóttir

Auðunn Gestsson  
Trausti Sveinbjörnsson

Nína Björg Borgarsdóttir  
Gunnlaugur Óttarsson  
Erla Gunnarsdóttir  
Ingi Björnsson

langömmu- og langlangömmubörn.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Eypór Þórisson**

lést á Hrafnistu í Reykjavík 7. mars. Útförin fer fram frá Frikirkjunni í Reykjavík föstudaginn 15. mars kl. 13.00.

Jón Þór Eypórsson  
Daniel Eypórsson  
Kent Þórisson

Olga Stefánsdóttir  
Sigurlaug Gunnarsdóttir  
Ásthildur Þórisson

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær eigenmaður, faðir, sonur, bróðir og frændi,  
**Pétur Eiríksson**

básúnuleikari,

lést á Spáni föstudaginn 8. mars. Minningarstund verður haldin í Seljakirkju 14. mars kl. 16.00.

Amy Schimmelman  
Jakob Máni, Ísak Már, Evan Ari Péturssynir  
Eiríkur Haraldsson,  
Haraldur Eiríksson og fjölskylda  
Guðrún Eiríksdóttir og fjölskylda



Okkar ástkæri bróðir, mágur og frændi,  
**Þorfinnur Pétursson**

Njálsgötu 65, Reykjavík, er látinn. Útför verður auglýst síðar.

Sveinn Tómasson  
Andri Sveinsson  
Tómas Sveinsson

Eva Guðrún Sveinsdóttir  
Erna Svanhvít Sveinsdóttir

Guðlaug Pálsdóttir  
Andrea Baldursdóttir  
Þórdís V. Þórhallsdóttir  
Ágúst Sverrir Danielsson

Guðgeir Sturluson og fjölskyldur.



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Eiríkur Ágústsson**

skipasmiður,

andaðist á Hrafnistu í Hafnarfirði föstudaginn 8. mars. Útförin verður auglýst síðar.

Sesselja Eiríksdóttir  
Hafsteinn Eiríksson  
Ágúst Þór Eiríksson  
Haraldur Ragnar Ólafsson  
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

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

Auglýsingar á að senda á [auglysingar@frettabladid.is](mailto:auglysingar@frettabladid.is) eða hringja í síma 550 5055.



PRÍÐJUDAGUR 12. MARS 2019

Heilsa



Gréta Jakobsdóttir nær-  
ingarfræðingur segir  
mýmargar mýtur um  
mat grassera í samfélag-  
inu og oft erfitt að leið-  
réttu þær. [heilsa](#) ➔6

**EINSTAKT  
KOLLAGEN  
RAKAKREM**

**GEFUR GÓÐA  
NÆRINGU OG  
MIKINN RAKA**



Fæst í flestum apótekum og  
[www.heilsanheim.is](http://www.heilsanheim.is)

# Ókunnugir óskuðu mér til hamingju

Breiðhyllingurinn Haukur Gunnarsson vann hug og hjörtu heimsbyggðarinnar með afreikum sínum og persónutöfrum á Ólympíumóti fatlaðra 1988. Hann segir líf sitt hafa gjörbreyst við að vinna Ólympíugull og brons.



Eftir að afreksíþróttaverli Hauks lauk settist hann í helgan stein í fjögur ár en við það rýrnaði vöðvamassi hans um 60 prósent. MYND/SIGTRYGGUR ARI



Þegar læknir sagði Hauki að hækjur eða hjólastóll biðu hans eftir fjögurra ára hreyfingarleysi ákvað hann að kaupa sér kort í ræktinni og hefur mætt nær daglega síðan. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Þórdís Lilja  
Gunnarsdóttir  
thordisg@frettabladid.is



“Í mitt gjörbreyttist á nánast einni nóttu. Ég varð þekkt andlit og sjálfstraust mitt óx 100 prósent,” segir Haukur Gunnarsson sem braut blað í sögu íslenskra frjálsíþróttamanna þegar hann vann gullverðlaun fyrir 100 metra hlaup á Ólympíu-móti fatlaðra í Seúl í Suður-Kóreu haustið 1988.

Haukur hljóp á 12,88 sekúndum í úrslitahlaupinu og vann tvönn bronsverðlaun til viðbótar á sama Ólympíumóti, en alls keppti Haukur fyrir Íslands hönd á fjórum Ólympíumótum fatlaðra og vann til sex Ólympíuverðlauna í frjálsjum íþróttum.

„Ég leyndi því ekki að fyrir þennan tíma var líf mitt erfitt. Ég átti enga vini og átti erfitt með að fóta mig í námi, en afrek mín á Ólympíumótunum og tvö heimsmet breyttu lífi mínu til hins betra. Ég sem hafði alltaf verið eins og lokuð bók gat loksins talað opinberlega og við hvern sem er, og ég fann hvað ég varð mikils metinn og fólk gaf sig meira að mér, meira að segja í strætó þar sem ókunnugt fólk kom að máli við mig og óskaði mér til hamingju,” segir Haukur.

### Tæklaði Sigurð Jónsson

Haukur fæddist með hreyfihömlun en það uppgötvaðist ekki fyrir en hann var orðinn þriggja ára.

„Þá sýndi ég enga tilburði til að ganga né hreyfa mig svo mamma fór með mig í rannsóknir. Þar uppgötvaðist að ég væri með spastíska lömun á vinstri hlið, frá toppi til tár, en það veldur því að ég verð stífur í fæti og handlegg og get ekki beitt mér eins og ég geri með hægri útlimum. Ástæðan reyndist vera súrefnisskortur í fæðingu og þegar ég varð sjö ára bættist við flogaveiki sem fylgir fötluninni, en henni hefur mér tekist að halda að mestu niðri með lyfjum hin síðari ár,” útskýrir Haukur.

Hann hefur verið á stöðugri hreyfingu eftir að hann fór loks á stjá í barnæsku.

„Íþróttir hafa alltaf verið líf mitt og yndi, ekki síst knattspyrna. Ég mætti sex ára á fyrstu fótboltaæfinguna hjá Leikni í Efra-Breiðholti en færði mig seinna yfir í Þrótt. Ég taldi mig góðan á sparkvellingum og á ógleymanlegt afrek með Þrótti í bikarleik á móti ÍA þegar ég náði að tækla knattspyrnugóðið Sigurð Jónsson hjá Skagamönnum. Ég spilaði sem bakvörður og við töpuðum þessum leik 2-1 en það gleymist aldrei,” segir Haukur sem lagði fótboltaskóna á hilluna á fermingarárinu.

„Framtíð mín lá ekki í fótbolta- anum enda vantaði allan liðleika, skilning og stuðning við nám og íþróttaiðkun fatlaðra barna á þeim árum. Mig langaði vissulega að halda áfram og elskaði fótbolta en þegar ég fékk ekki lengur að fara inn á völinn né að vera með í kappleikjum var því sjálfhætt.“

### Sóttur út á götu

Örlagavaldur í lífi Hauks var Arnór Pétursson heitinn, þáverandi formaður Íþróttafélags fatlaðra í Reykjavík (ÍFR).

„Arnór nánast sótti mig út á götu eftir að ég hætti að æfa með Þrótti. Ég var sko ekki á þeim buxunum að skipta yfir í ÍFR og þurfti Arnór að hringja í þriggja til að fá mig til að koma yfir. Ég stóð á því fastar en fótunum að gefa mig ekki en sló til á endanum þegar Arnór sagði að ég væri maðurinn til að ná langt í íþróttum fatlaðra. Það reyndist rétt hjá Arnóri og er ég honum eilíflega þakklátur,” segir Haukur.

Líðin eru þrjátíu ár síðan ólympískt gull var hengt um hálsinn á Hauki á Ólympíumóti fatlaðra í Seúl 17. október 1988. Þá braut hann blað í sögu íslensks frjálsíþróttafólks en Lilja M. Snorradóttir hlaut gullverðlaun fyrir 200 metra fjörsund á sama móti.

„Þegar ég lít um öxl er ég þakklátur fyrir öll stórmótin sem mér

“Upptökumaðurinn sem var að taka upp sigurhlaupið missti sig í fagnaðarlátunum þegar ég vann gullið og henti upptökuvélinni um koll. Við það eyðilagðist upptakan.”

var boðið að fara á og að hafa unnið til verðlauna. Það væri merkisatburður í lífi hvers manns og ég geymi bikarana og verðlaunapeningana í glerskáp þar sem Ólympíugullið á sinn heiðursess. Ég mun ávallt halda þessu til haga og á það allt einum manni að þakka; Arnóri Péturssyni. Hefði ég ekki hlustað á rök hans og hann ekki sótt mig upp í Breiðholti hefði ég aldrei afrekað það sem seinna varð hlutskipti mitt né staðið sex sinnum á verðlaunapöllum Ólympíumótanna. Þetta var frábær tími að upplifa og sá blómlegasti hjá mér í íþróttum en í dag vinn ég með Íþróttasambandi fatlaðra við að miðla mikilvægi hreyfingar til þroska- og hreyfihamlaðra og sjálfur mun ég ekki nema staðar í heilsuræktinni fyrr en líkaminn hættir að starfa.“

### Hjólastóll eða hækjur biðu

Eftir að afreksíþróttiferli Hauks lauk 1996 hætti hann allri íþróttaiðkun í fjögur ár.

„Þá gerði ég ekki neitt og lagðist í kór. Ég var kominn með upp í kok af æfingum en þegar ég var á leið á Norðurlandamót í boccía árið 2000 kom í ljós að vöðvamassi minn hafði rýrnað um 60 prósent vegna hreyfingarleysis. Læknir Íþróttasambands fatlaðra sagði að gerði ég ekkert í mínum málum strax biðu mín hækjur, göngu-grind eða hjólastóll í náinni fram-

tíð, því hreyfingarleysi hefur svo viðtæk og slæm áhrif á fötlunina,” útskýrir Haukur sem tók varnaðarorð læknisins alvarlega.

„Ég fékk mér strax kort í World Class og hef verið þar síðan, næstum upp á dag. Fyrsta kastíð var ég ákafur í spinning og hjólaði sjö daga vikunnar eða þar til einkabjálafari benti mér á að ég væri farinn að rýrna á hjólinu. Þá dró ég úr hjólréiðunum og hjóla nú þrisvar í viku en lyfti lóðum á móti til að auka vöðvamassann,” segir Haukur sem lyftir lóðum alla virka morgna klukkan sex og hjólar eftir vinnudag sinn hjá Tollstjóra.

„Ég hvíli einn til tvo daga í viku enda er það hluti af heilsuræktinni að hvíla líkamann. Að æfa tvisvar á dag er sennilega of mikið af því góða en ég er orðinn vanur því og finnst það svo gaman. Ég glími ekki við aukakílóin og hef reyndar verið aðeins of léttur, en er að þyngjast smám saman og komast á réttan stað á vigtinni. Ég er mikill matmaður og borða allt sem að mér er rétt en mætti takmarka sælgætisátið við einn dag í viku. Ég er líka farinn að setjast niður til að njóta matarins eftir að hafa borðað á hlaupum í árána rás, en það er víst ekki hollt.“

### Heimildarmyndin klúðraðist

Þessa dagana fylgist Haukur grannt með íslensku íþróttafólki úr röðum fatlaðra sem er stutt á Heimsleikum Special Olympics í Dúbaí.

„Því miður fá íþróttir fatlaðra ekki nægan sess í fjölmiðlum og mættu sannarlega vera sýnilegri, en vonandi verður breyting á því nú,” segir Haukur sem sjálfur á ekkert myndbrot af því þegar hann hljóp í mark og fékk söguleg gullverðlaun fyrir á Ólympíumóti fatlaðra í Seúl 1988.

„Það vantaði ekki að úti var tókumaður að taka upp sigurhlaupið en hann missti sig í fagnaðarlátunum þegar ég vann gullið og henti upptökuvélinni um koll. Við það eyðilagðist upptakan og sú heimildarmynd sem átti að

senda út á RÚV. Þess vegna er ekki til hreyfimynd af því þegar ég sigraði í hlaupinu og fékk gullið um hálsinn og þess vegna var ég spurður af RÚV við heimkomuna hversu margir keppendur hefðu verið með mér á brautinni, því ekkert efni var til að sýna. Tæknin var svo takmörkuð þá en með nútímatækni væri eflaust hægt að fá efni frá Seúl til minningar og varðveislunum um þessa mikilvægu heimild úr íslenskri íþróttasögu,” segir Haukur á tímamótum sem gleðja hann sjálfan sem og alla sem muna eftir stórkostlegum afrekum hans.

„Tilfinningin að verða sexfaldur Ólympíuverðlaunahafi og tvöfaldur heimsmethafi var ólýsanlega góð. Í dag reyni ég að halda heilsu með sem mestri hreyfingu og slæ hvergi af. Ég er búinn að prófa hot jóga en er enn of orkumikill til að slaka á og ekki tilbúinn í rölegar æfingar. Heilsan er númer eitt, ég hef aldrei verið í jafn góðu formi og aðalatriðið er að hreyfingin og heilsuræktin halda fötlun minni niðri,” segir Haukur sem er vafalaust með duglegustu iðkendunum í World Class.

„Ég verð enn var við að margir kannast við mig frá því á afreksárunum þótt yngra fólk þekki mig ekki né söguna, enda margt smábörn eða ófætt þá,” segir Haukur sem nýtur þess þegar frí gefst að vera orðinn afi.

„Það er dásamlegt hlutskipti og ég nýt þess að vera með eins árs afastelpunni minni, þremur uppkomnum börnum mínum og konunni minni. Ætli það sé ekki óhætt að segja að við séum heilbrigðið uppmálað. Konan er í hot jóga og sonur minn þjálfar 3. flokk Fjölnis í fótbolta sem hampað hefur Íslandsbikar og orðið Reykjavíkarmeistari, og sjálfur varð hann bikarmeistari með Fjölni. Dæturnar eru í CrossFit en ég hef aldrei þurft að innræta börnum mínum um gildi þess að hreyfa sig. Þau hafa erft hreyfipörfina frá pabba sínum og löngunina til að hugsa vel um heilsuna.“

# Nefstíflur loksins horfnar!

Í náttúrunni er að finna magnaðar jurtir og rætur sem geta bætt heilsu okkar á ýmsan máta. Ginger, Turmeric & Bromelain blandan vinnur m.a. gegn bólgum og er góð fyrir meltinguna.

Engifer- og túrmerikrætur hafa í árþúsundir verið notaðar í lækningaskyni. Þessar rætur eru náskyldar og eru enn þann dag í dag notaðar bæði í kínverskum og indverskum náttúrulækningum. Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur bæði góð áhrif á meltingu og bólgur og vísbendingar eru um mun víðtækari heilsufarsleg áhrif. Þessi þrjú efni eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid og eru vinsældir þess sífellt að aukast,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, heilsumarkþjálfari hjá Artasan.

## Fann mun eftir viku

Brymur Sveinsson hefur notað Ginger, Turmeric & Bromelain um þó nokkurt skeið með ótrúlegum árangri. Hann hafði þetta að segja:

„Fyrst þegar Ginger, Turmeric & Bromelain fékk umfjöllun í Fréttablaðinu fannst mér samsetningin í bætiefninu vera áhugaverð. Ég las mér betur til á netinu og þar sem þær greinar sem ég fann um efnin gáfu sömu niðurstöðu ákvað ég að kaupa glas til reyngu. Ástæðan er sú að allt frá unga aldri hafði ég átt við vandamál í öndunarfærum að stríða sem lýsti sér meðal annars í stífluðu nefi. Engin lausn fannst þrátt fyrir heimsóknir til lækna og sérfræðinga sem skoðuðu mig vandlega, þeir fundu enga ástæðu. Vandamálið versnaði stöðugt og ég var farinn að nota nefúða allt að fjórum sinnum á dag þegar ég var sem verstur. Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið, ég gat dregið andann áreynslulaust, án hjálparefna í fyrsta skipti síðan á unglingsaldri. Ég hef notað Ginger, Turmeric & Bromelain að staðaldrí síðan en gæði þessa náttúrulyfs eru ótvíræð.“

## Bætir meltingu og minnkar bólgur

„Engifer er afar vinsæll í bæði asískri og indverskri matargerð ásamt því að vera notað þar í lækningaskyni. Hann er talinn hafa góð áhrif gegn ógleði, verkj-

“Bromelain er ensím, unnið úr ananasplöntunni, sem hefur góð áhrif á bæði meltingu og bólgur.

Hrönn Hjálmarsdóttir



Engifer, túrmerik og bromelain eru saman komin í Ginger, Turmeric & Bromelain bætiefninu frá Natures Aid.

um og bólgum, er vatnslosandi og jafnar blóðsykur,“ segir Hrönn. „Það má neyta hans á ýmsa vegu en við fáum sjaldnast nóg í matnum þrátt fyrir að hann gefi gott bragð. Það má þó bæta það upp með inntöku á honum einum og sér. Hann er góður rifinn í vatn/te, sem nýpressaður safi og það má taka hann sem bætiefni. Þessi magnaða rót hefur þó enn fleiri kosti en hún er talin sérlega góð fyrir meltinguna þar sem hún dregur úr meltingarönotum, örvar framleiðslu munnvatns og galls og hefur jákvæð áhrif á ákveðnar tegundir meltingar-ensíma með því að auka eða bæta flæði gegnum meltingarveginn. Engifer hitar okkur innan frá og því gott að fá sér t.d. te þegar við fáum kvef og svo bendir ýmislegt til þess að hann hafi góð áhrif á vöðvaverki sem skýrist sennilega af bólgueyðandi áhrifum hans.“

## Krónískar bólgur

„Túrmerik (Curcuma longa) er eitt óflugasta andoxunarefnið á markaðnum og það er ekkert



“Eftir að hafa notað Ginger, Turmeric & Bromelain í rúma viku fann ég greinilegan mun á mér og eftir mánuð var vandamálið horfið.

Brymur Sveinsson

náttúrulegt efni sem hefur verið jafn mikið rannsakað. Það er gríðarlega bólgueyðandi en eins og bráðar (skammtíma) bólgur í líkamanum eru nauðsynlegar eru langvarandi/krónískar bólgur að sama skapi mjög slæmar. Krónískar bólgur eru rótin að mörgum lífsstíllsjúkdómum og hafa rannsóknir sýnt að kúrkúmin geti dregið úr líkum á þessum bólgum. Nokkrar rannsóknir sýna meira að segja fram á að kúrkúmin standist samanburð við sum bólgueyðandi lyf, en er þó án allra aukaverkana.“

## Bromelain fyrir ennis- og kinnholur

„Bromelain er ensím úr ananasplöntunni en þetta ensím brýtur niður prótein og getur því nýst fólki með meltingarvandamál, rétt eins og meltingarensím,“ segir Hrönn. „Einnig er bromelain notað til að draga úr bólgum en það hefur hjálpað fólki með liðverki og liðagigt. Visbendingar eru um að það hafi góð áhrif á frjókornaofnæmi, vandamál

í ennis- og kinnholum, magabólgur eða magasár og niðurgang en það þarfnast þó fleiri rannsóknna.“

## Vinnur gegn bólgum og eykur blóðflæði

„Erfitt er í stuttu máli að telja upp kosti þeirra efna sem þetta bætiefni inniheldur. Kúrkúmin sem er virka efnið í túrmerik verndar liðina þar sem það eykur náttúrulega framleiðslu kortisóns sem hefur bólgueyðandi áhrif. Engifer er blóðþynnandi og eykur blóðflæði ásamt því að geta dregið úr bólgum, verið vatnslosandi, jafnað blóðsykur og minnkað ógleði. Einnig hafa báðar þessar rætur jákvæð áhrif á ónæmiskerfið. Þriðja efnið í blöndunni er ensímið bromelain sem er m.a. græðandi, hefur góð áhrif á meltinguna og virðist geta unnið á ýmsum bólguvandamálum í ennis- og kinnholum.“

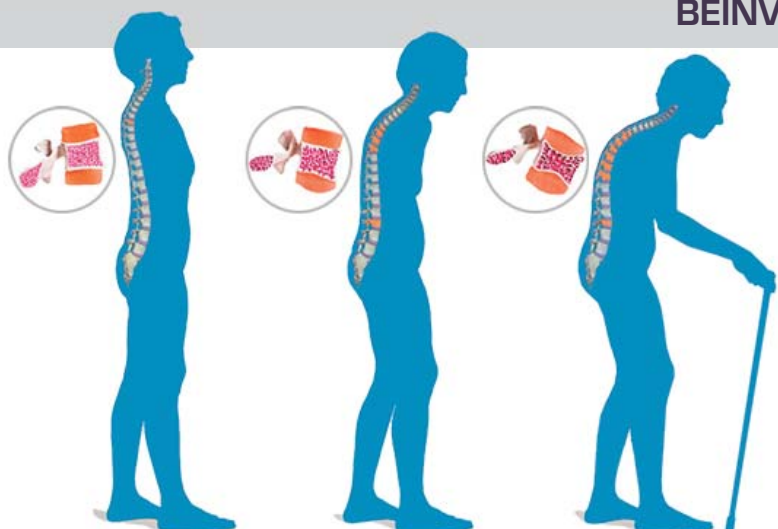
Söluastaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana.



Vinsældir Ginger, Turmeric & Bromelain eru sífellt að aukast en bætiefnið hefur reynt vel við bólgum og meltingarvandamálum.

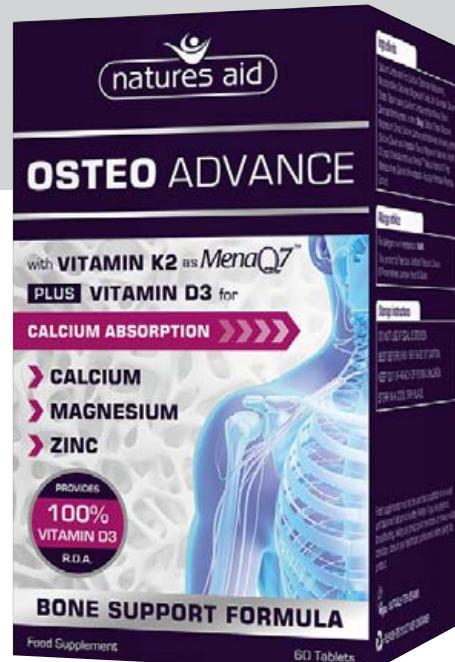
## ERTU MEÐ STERK BEIN?

BEINVERND ER MIKILVÆG ALLA ÆVI



**OSTEO ADVANCE** er fullkomin blanda fyrir beinin

- Kalk og magnesíum í réttum hlutföllum
- D vítamín tryggir upptöku kalksins
- K2 vítamín sér um að kalkið skili sér í beinin



Söluastaðir: Flest apótek, heilsu- búðir og heilsuhillur verslana

# Lifum lengur en fátaekari

Þeir sem eru um fimmtugt í dag geta búist við að lifa lengur en foreldrar þeirra. Yngra fólk getur búist við að verða enn eldra. Þjóðir eldast en fæðingum fækkar sem getur haft slæmar afleiðingar.

Samkvæmt nýlegri norskrí rannsókn geta konur sem eru fimmtugar í dag vænst þess að verða níraðar. Karlar á sama aldri geta búist við að verða 88 ára. Lífaldur fólks í dag eru 84 ár fyrir konur og 81 ár fyrir karla samkvæmt norsku rannsókninni og má leiða líkur að því að það séu svipaðar tölur hér á landi.

Samkvæmt könnuninni eru karlar að hækka lífaldur sinn meira en konur. Ein ástæða þess



» Drengur sem fæðist í dag getur búist við að verða 7,5 árum eldri en sá sem fæddist árið 1990.

er hversu margir karlar hafa hætt reykingum á undanföllum árum. Þeir eiga samt nokkuð í land með að ná konum í aldri. Árið 1990 lifðu konur 6,4 árum lengur en karlar. Árið 2017 hafði þessi tala breyst í 3,4 ár.

Lengra líf hjá báðum kynjum má rekja til þess hversu lífsstíllinn hefur batnað hjá fólki en ekki síður betri lyf og lækniþjónusta. Þar sem

könnunin var gerð í Noregi er þess getið að Norðmenn borði yfirhöfuð hollari mat en þeir gerðu áður fyrr. Dauðsföllum vegna hjarta- og æðasjúkdóma hefur fækkað umtalsvert en nú deyr einn af hverjum fjórum af völdum þeirra. Árið 1970 var það um helmingur. Hins vegar hefur dauðsföllum af völdum krabbameina fjölgað töluvert.

Drengur sem fæðist í dag getur

Sumir hlakka mikið til þess að njóta efri árána. Aðrir kjósa að vinna lengur en því miður er meiri eftirspurn eftir yngri fólki á vinnumarkaði heldur en þeim eldri. Það væri hins vegar þjóðhagslega hagkvæmt að fólk ynni lengur þar sem þjóðir eru stöðugt að eldast.

búist við að verða 7,5 árum eldri en sá sem fæddist 1990. Stúlka getur búist við að verða fjórum árum eldri. Fólk lifir lengur en um leið eldist þjóðin. Búast má við að eftir tuttugu ár verði einn af hverjum þremur íbúum landsins kominn yfir sjötugt. Eftir einungis 15 ár má búast við að í fyrsta skipti verði fleiri eldri en 65 ára en þeir sem eru á aldrinum frá fæðingu til 19 ára. Það er að vissu leyti áhyggjuefni hversu þjóðir eldast hratt.

Í framhaldi af því að þjóðin eldist má búast við að ellilífeyrir geti orðið lægri í Noregi. Norðmaður sem varð 60 ára árið 2017 getur búist við að lifa í 25,2 ár til viðbótar sem þjóðir meiri útgjöld samfélagsins til lífeyrisgreiðslna. Líklegast vill enginn að eftirlaun skerðist en engu að síður má búast við að sú verði þróunin.

Þjóðin mun halda áfram að fjölga sér en mun hæggar en á undanföllum árum. Helsta fjölgunin verður trúlega frekar fjölgun á innflytjendum fremur en á Norðmönnum sjálfum.

Í fyrra fæddust 55 þúsund börn í Noregi og er það lægsta fæðingartala frá árinu 1987. Hins vegar létust 41 þúsund manns árið 2018.

Greinin birtist á [forskning.no](http://forskning.no) en þá var norska hagstofan sem tók saman.

[www.n1.is](http://www.n1.is)

[facebook.com/enneinn](https://facebook.com/enneinn)

## HOLLT OG FRERSKT NESTI

Náðu þér í góðan bita á næstu N1 stöð. Við tökum vel á móti þér með girnilegum samlokum, matarmiklum salötum, vegan réttum og frískandi boozti.

Renndu við og gríptu með þér hollustu



Nestlé

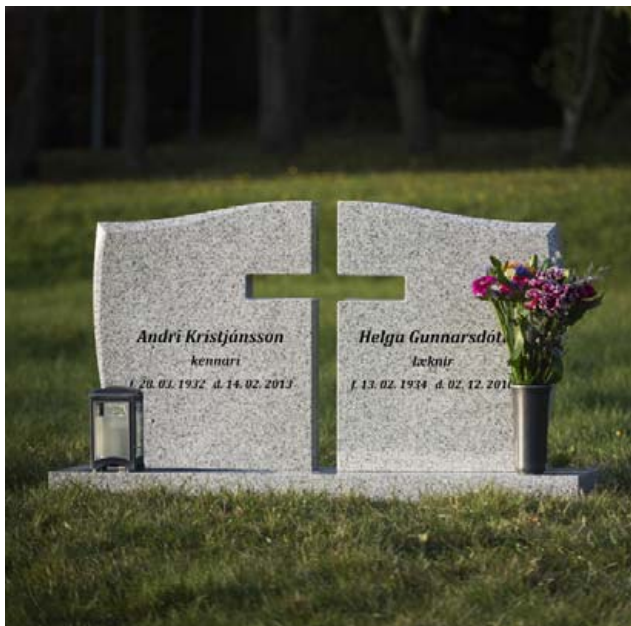
Alltaf til staðar

N1



# LEGSTEINAR

## Í MIKLU ÚRVALI



GRANÍT  
STEINAR

Helluhrauni 2, Hafnarfirði  
544 5100 – granitsteinar.is

# Lífseigar mýtur um mat

Gréta Jakobsdóttir næringarfræðingur segir mýmargar mýtur um mat grassera í samfélaginu og oft erfitt að leiðrétta þær. Hún heldur fyrirlesturinn Matur og mýtur í Heilsuborg á miðvikudag.

Sólveig  
Gísladóttir  
solveig@frettabladid.is



Fyrirlesturinn er opinn öllum þeim sem vilja fræðast um mýturnar og fleira tengt brenglaðri líkamsmynd og heilsu," segir Gréta sem er doktor í næringarfræði frá háskólanum í Lundi og starfar sem næringarfræðingur í Heilsuborg.

Gréta segir mýtur um mat æði margar en innt eftir því hverjar þeirra séu þrautseigastar svarar hún: „Ætli það sé ekki sú mýta að við getum haft áhrif á sýrustig blóðsins með fæðunni, að lausnin sé að skera hitaeningarnar gífurlega niður, að afeitranir séu málið sem og djúskúrar og að brauð sé fitandi.“ En hvaða mýta er furðulegust? „Það er erfitt að segja, en ætli það sé ekki ofurfæðisflokkun á sumum mat og að safakúrar geri mikið meira fyrir okkur en að létta okkur til skamms tíma.“

Gréta telur að mýturnar fylgi okkur frá unga aldri. „Frá blautu barnsbeini fáum við þau skilaboð og jafnvel beinar athugasemdir um að líkami okkar sé ekki nægilega góður, flottur, skorinn eða bara of stór, og við þurfum að gera nánast allt sem í okkar valdi stendur til að breyta honum. Ekkert tillit er tekið til þess hvaða andlega og líkamlega álag það hefur í för með sér. Þessar athugasemdir geta setið í fólki í áratugi með tilheyrandi vanlíðan. Þar sem við erum nýjungagjörn erum við tilbúin að prófa alltaf nýjar leiðir og því miður eru aðilar þarna úti sem nýta sér það og reyna að selja okkur nýjar vonir, oft í glansmynd. Oft er einhvers konar sala á bak við mýturnar, bækur, prógramm, duft, pillur eða annað þess háttar.“

## Purfum að hugsa til lengri tíma

Hér til hliðar má finna lista yfir hluta af þeim mýtum sem hafa verið áberandi síðustu ár og Gréta segir þær nánast allar enn í gangi. „Þó sérstaklega djúskúrnir og afeitranir. Að brennslutöflur séu hættulausar, koffindrykkir nauðsynlegir og að kolvetni, brauð og ávextir séu óhollir og fitandi.“

Gréta tekur þó skýrt fram að með þessu séu hún ekki að segja að það sé fólki hollt að borða mikinn



Gréta Jakobsdóttir næringarfræðingur segir fólki frá mýtum sem tengjast mat á fyrirlestri í Heilsuborg á miðvikudaginn. MYND/ANTON BRINK

Þar sem við erum nýjungagjörn erum við tilbúin að prófa alltaf nýjar leiðir og því miður eru aðilar þarna úti sem nýta sér það.

sykur, hvítt brauð og annað þess háttar. „Heldur meina ég að allur matur passar inn okkar mataræði. Oft er það þannig að ef við bönnum okkur ákveðna fæðutegund eða flokka langar okkur oft en ekki bara meira í það og þegar maður gefur eftir getur komið yfir mann stjórnlaust ofát sem stendur yfir í lengri eða skemmri tíma. Við þurfum að huga að langtíma sambandi okkar við matinn,“ segir Gréta og bendir á að flesta vanti

meiri trefjar í mataræði sitt sem finna megi í grænmeti, ávöxtum, grófu korni, höfnum og baunum.

## Erfitt að leiðrétta mýtur

Gréta segir miserfitt að leiðrétta mýtur. „En það þýðir ekki að gefast upp, heldur þarf bara að tala hærra. Mínir skjólstæðingar fá stuðninginn sem þeir þurfa til að berjast á móti öllum ráðunum og staðhæfingunum sem eru þarna úti og hvað best sé að gera til að vera sáttur með sitt fæðuval til lengri tíma. Við þurfum að venja okkur á og velja þá fæðu sem við treystum okkur til að borða næstu áratugin en ekki bara vikurnar, eins og margir kúrar eru.“

Fyrirlesturinn Matur og mýtur verður haldinn í Heilsuborg, Bildshöfða 9, miðvikudaginn 13. mars kl. 18.30.

## Dæmi um mýtur sem tengjast mat

- að spelt sé hollara en hefðbundið hveiti
- að sætar kartöflur séu hollari en venjulegar
- að sykur sé eitru sem skuli forðast
- að ávextir séu fullir af sykri og þar af leiðandi óhollir
- að hrásykur, hlýnsiróp eða hunang sé hollara en hvítur sykur
- að allir verði að fasta
- að sitrónuvatn, eplaedik eða heitt vatn sé gressandi
- að líkamsþyngd sé eini mælikvarðinn á heilbrigði einstaklings
- að megranir og kúrar virki til lengri tíma
- að það sé eðlilegt að borða 1.200 eða færri hitaeningar á dag
- að við getum haft áhrif á sýrustig blóðsins með matnum
- að við þurfum reglulega að

- afeitra líkamann
- að fæðubótarefni (önnur en sum vítamín eins og D) og brennslutöflur séu nauðsynlegar
- að við ættum að forðast fitu
- að við ættum að forðast kolvetni
- að brauð sé fitandi
- að próteinduft og -stangir séu nauðsynlegar
- að skipta út sykri fyrir sætuefni
- að lífið og myndirnar á Instagram séu raunverulegar
- að einhverjar fæðutegundir séu ofar öðrum og verðskuldi ofurfæðustimpil
- að við þurfum að sleppa öllu nema þessu holla
- að safakúrar og selleri séu málið og hjálpi við hreinsun líkamans
- að grænkerar séu í meiri hættu að próa með sér prótein- og vítamínskort

## FERMINGARGJAFABLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Veglegt sérblað Fréttablaðsins um fermingargjafirnar 2019 kemur út laugardaginn 23. mars.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss í langmest lesna dagblaði landsins.

Áhugasamir auglýsendur hafi samband við sérblaðadeild Fréttablaðsins

Sími 550 5078/ serblod@frettabladid.is



FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

# Smáauglýsingar

550 5055

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opinn alla virka daga frá 9-16  
Netfang: [smaar@frettabladid.is](mailto:smaar@frettabladid.is)

## Bílar & Farartæki



### 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](http://www.bilauppbod.is) Sími 522-4610.

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

## Bílar til sölu



### TILBOÐ 1 MILLJ. STGR.!

Renault Scenic III 2013 ssk, dísel, ekinn 85 þús. 5 manna frábær fjölskyldubíll. Fæst á 1 millj. stgr. Hjördís 896-0753

## Hjólhýsi



### HOBBY HJÓLHÝSI 2019

#### STÓRSPARNAÐUR!

Nú er rétti tíminn til að panta Hobby hjólhýsi fyrir voríð beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig.

Allar fyrirspurnir sendist á:

[kriben@simnet.is](mailto:kriben@simnet.is)

s. 863 4449

Þú finnur draumastarfið á

**Job.is**

GLENY OG FERSK STÖRF Í HVERRI VIKU

## Þjónusta

### Pípulagnir

#### PÍPULAGNINGAMEISTARI

getur bætt við sig verkefnum á viðhaldi og viðgerðum.

Uppl. í s. 778 1604.

### Sendibílaþjónusta

#### SENDIBÍLAÞJÓNUSTA.

Tökum að okkur allar flutningar, traust og góð þjónusta og vanir menn,

Upplýsingar í síma:

Árni 661-3166

Ásgeir 869-3741

### Hreingerningar

#### VY-ÞRIF EHF.

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

### Garðyrkja

Felli tré og grysjá og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

### 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., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael. S. 894 4560 [www.flytja.is](http://www.flytja.is) flytja@flytja.is

### Húsaviðhald

#### HÚSAMÍÐI:

getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.

Uppl. í s. 858 3300

### FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

### Spádómar

**Nympha-dora**

Tarot-lesur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

Spái í spil, tek fólk heim. Tímápanantír. S. 891 8727. Stella. Geymið auglýsinguna

### Rafvirkjun

#### RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

### Keypt & Selt

### Til sölu



#### AFMÆLISTILBOÐ Í MARS!

Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. [www.myranaut.is](http://www.myranaut.is) s. 868 7204

### Óskast keypt

#### STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

[www.kaupungull.is](http://www.kaupungull.is)

Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

#### KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

## Heilsa

### Nudd

#### NUDD

Nuddstofan, opið frá 9-20. Einnig um helgar S. 832 8863

## Húsnæði

### Húsnæði í boði

#### TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíl með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Herbergi í 105 Rvk, til leigu með aðgangi að baði, eldhúsi og þvottahúsi. Upplýsingar í síma 686 8501.

### Geymslúhúsnæði

#### GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, allt að 20% afsláttur. [www.geymslur.is](http://www.geymslur.is)

#### WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m<sup>2</sup>. S: 564-6500



#### Honda Accord Tourer

kr. 1.790.000

Nýskráður 7/2013, ekinn 102 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 26.220 á mánuði\*



#### Skoda Octavia

kr. 1.990.000

Nýskráður 5/2015, ekinn 67 þús.km., dísel, beinskíptur.

Afborgun kr. 25.931 á mánuði\*



#### Toyota Yaris Hybrid

kr. 2.390.000

Nýskráður 3/2017, ekinn 28 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 31.111 á mánuði\*



#### Peugeot 5008 Style

kr. 2.590.000

Nýskráður 1/2016, ekinn 40 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Afborgun kr. 33.701 á mánuði\*



#### Suzuki Swift

kr. 1.390.000

Nýskráður 7/2014, ekinn 54 þús.km., dísel, beinskíptur.

Afborgun kr. 18.160 á mánuði\*

Ný tækifæri,  
nýjar áskoranir!

[www.hagvangur.is](http://www.hagvangur.is)

HAGVANGUR

**BERNHARD**  
**NOTAÐIR BÍLAR**

Bílaáskjalnum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • [notadir.bernhard.is](http://notadir.bernhard.is)



Vörubílastöðin Silfri ehf hefur 11 trukka, þar af einn ADR bíl og einn 4 öxla vörubíl og kranabíl.

Grunnar, malarkeyrsla, flatvagnar o.fl.

**Góð þjónusta - vönduð vinna þaulvanir menn - Ávallt gott verð.**

Silfri ehf | S. 894 9690 | silfrieihf.is



MENNTA- OG MENNINGARMÁLARÁÐUNEYTIÐ

## Styrkir til grunnnáms í listdansi

Mennta- og menningarmálaráðuneytið auglýsir eftir umsóknum um rekstrarstyrki vegna grunnnáms listdanskóla fyrir árið 2019. Styrkjunum er ætlað að efla framboð grunnnáms í listdansi. Þeir skólar sem geta sótt um styrk þurfa að kenna listdans skv. aðalnámskrá fyrir listdanskóla.

Heildarstyrkfjárhæð er 14,1 m.kr. sem mun skiptast niður eftir heildarfjölda nemenda þeirra skóla sem sækja um styrk og uppfylla fyrrgreint skilyrði.

Í umsókn skulu m.a. að koma fram upplýsingar um fyrirkomulag og aðstöðu til kennslu, fjölda nemenda í grunnnámi í listdansi, faglega getu og fjárhagslega stöðu.

Nánari leiðbeiningar um frágang umsókna eru á umsóknareyðublaði á vef ráðuneytisins, <https://www.stjornarradid.is/verkefni/menntamal/styrkir-og-sjodir/styrkir-til-kennslu-grunnams-i-listdansi/>

Umsóknarfrestur er til og með 25. mars 2019



Suðurlandsbraut 52  
108 Reykjavík  
Sími 533 6050  
Faxnr. 533 6055  
www.hofdi.is

Til leigu – 101 Reykjavík



**ÆGISGATA 5 – TIL LEIGU – LAUS STRAX!**  
**GLÆSILEG 2ja HERB. ÍBÚÐ Í HJARTA REYKJAVÍKUR**  
**– SÉRINNGANGUR.**

Íbúðin er 66,7 fm í nýlegu húsi, öll hin glæsilegasta með lökuðum svölum og útsýni til sjávar! Húsgögn get fylgt!  
Leigist á kr. 190.000 + húsgjöld kr. 15.000 á mánuði.

Allar nánari uppl. veitir  
Jóhann Friðgeir, lögg.fast.  
s: 896-3038 eða á [johann@hofdi.is](mailto:johann@hofdi.is)

Jóhann Friðgeir  
Valdimarsson



## Fundarboð

Aðalfundur Skipulagsfræðingafélags Íslands verður haldinn **fimmtudaginn**

**21. mars 2019.** klukkan **17:00** að

Hallveigarstöðum Túngötu 14, 101 Reykjavík.

Nánari dagskrá á [skipulagsfraedi.is](http://skipulagsfraedi.is)

**Félagsmenn eru hvattir til að mæta !**

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnullifinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

**Við finnum rétta einstaklinginn í starfið**

Capacent\_

capacent.is

Nýlegir Toyota

# LAND CRUISER 150

Árgerð 2018\*

✓ Bílar í ábyrgð ✓ Góð endursala ✓ Tökum bíla uppí ✓ Til í ýmsum litum ✓ Allt að 90% lánamöguleikar



Komið og reynsluakið

Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðin sölubílum.

VERÐ FRÁ:  
**7.490**  
ÞÚSUND stgr.

Erum einnig með 33" breytta  
VERÐ FRÁ:  
**7.990**

Búnaður:

- Bakkmyndavél
- Leiðsögukerfi
- Hiti í sætum
- Hraðastillir
- Samlitir speglar og hurðahúnar
- ...og margt fleira.

\*Eknir á bílinu 40-55 þúsund km.

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

2017-2018 Fyrirmyndaryfirtæki í rekstri

Viðskiptablaðið Keldan

**STÓRA BÍLASALAN**  
...á verði fyrir þig!

# GRÁTANDI GLUGGAR?

Er loftrakin of hár! Þurrkaðu loftið.



Þurrktæki frá 39.990

Dreifðu varmanum  
- fáðu hitann niður

Loftviftur



Hljóðlátar  
baðviftur



Hljóðlátir  
blásarar 100 mm

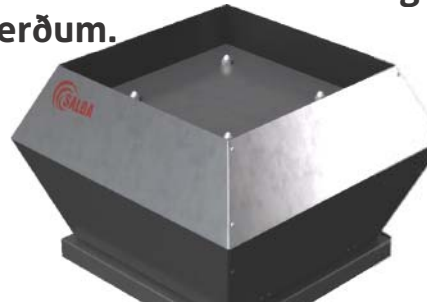


Hitablásari  
Frábær í bílskúrinn



Verð  
frá kr  
66.990

Þakblásarar  
Mikið úrval af stærðum og  
gerðum.



Loftræsting  
Sparaðu orku!



Erum í Smiðjuhverfi, til móts við Mjódd.

Andaðu léttar

 **íshúsið**

S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur

 **viftur.is**

Þú finnur draumastarfið á **Job.is**



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Verslun og þjónusta



Kennsla



Veitingastaðir



Ferðaþjónusta

GLÆNÝ OG  
FERSK STÖRF  
Í HVERRI VIKU



**Job.is**

# VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

## Þriðjudagur

Reykjavík  2°C ↓ 6°C	Ísafjörður  -1°C ↓ 10°C	Akureyri  1°C ↓ 6°C
Egilsstaðir  2°C ↓ 10°C	Kirkjubæjarkl  4°C ↓ 9°C	Hveravellir  -3°C ↓ 13°C

Snjókoma norðanlands, einkum í og austan Tröllaskaga, talsverð rigning eða slydda með A-ströndinni og léttir til um landið SV-vert. Norðan 5-15 annað kvöld. Hiti 0 til 5 stig S-til, víða frostlaust við sjóinn norðanlands, annars 0 til 6 stiga frost.

## Miðvikudagur

Reykjavík  2°C ↓ 5°C	Ísafjörður  -2°C ↓ 7°C	Akureyri  0°C ↓ 2°C
Egilsstaðir  2°C ↓ 3°C	Kirkjubæjarkl  0°C ↓ 6°C	Hveravellir  -5°C ↓ 5°C

## Fimmtudagur

Reykjavík  1°C ↓ 2°C	Ísafjörður  -2°C ↓ 4°C	Akureyri  -3°C ↓ 1°C
Egilsstaðir  -2°C ↓ 3°C	Kirkjubæjarkl  2°C ↓ 0°C	Hveravellir  -5°C ↓ 3°C

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### PUNG

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

## Krossgáta

### LÁRÉTT

- klæða
- runa
- átt
- galgopi
- tveir eins
- máleining
- hrumur
- eining
- sköpun
- slanga

### LÓDRÉTT

- óast
- fold
- sprei
- skaprauna
- orðaskipti
- töluvert
- viðskipti
- málmur
- tveir eins

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

LÁRÉTT: 1. hljúp, 2. stak, 3. tilurð, 4. angur, 5. naðra, 6. ská, 7. stak, 8. tilurð, 9. naðra, 10. óast, 11. klæða, 12. slanga, 13. fold, 14. tilurð, 15. sprei, 16. galgopi, 17. hrumur, 18. eining, 19. sköpun, 20. slanga.

## Skák Gunnar Björnsson

Guðmundur Gíslason (Breiðabliki, Bolungarvík og Reykjanes) átti leik gegn Hjörvari Steini Grétarssyni (Hugin) á Íslands-móti skákkfélaga.

Guðmundur lék 33... Rb3+?? en þurfti að gefast upp eftir 34. Hxb3 cxb3 35. Df5+ Kh8 36. Df6+ Kh7 37. Dg5 Kh8 39. Dh6+. 33... Hf8!! hefði hins vegar dugað til sigurs því hrókurinn á f8 er óbeint valdaður af drottningunni á a3. 34. Dg2 er svarað með 34... Hg8! [www.skak.is](http://www.skak.is): Hannes byrjar vel í Prag.

### Svartur á leik



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

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.

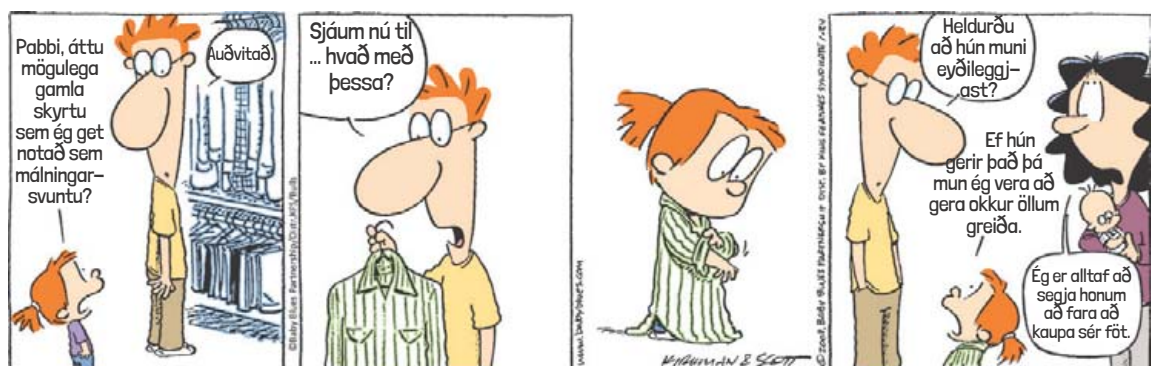
## Pondus



## Gelgjan



## Barnalán



# FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ APP

FRÉTTABLAÐIÐ.IS



## HVER ER ÞINN DRAUMAKODDI?

TEMPUR HEILSUKODDAR FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA



### TEMPUR SIGNATURE

Nýr heilsukoddi frá Tempur®. Sígildur að lögun og millistífur. Veitir góðan stuðning í öllum svefnstillingum. Hentar vel þeim sem vilja geta hnoðast með koddann sinn, brotið hann saman eða fadmað.

15.900 kr.

Tempur® svefngríma að verðmæti 4.990 kr. fylgir koddanum

### TEMPUR ORIGINAL

Fyrir þá sem þurfa á sérstökum stuðningi að halda af líkamlegum ástæðum. Hönnun hans fylgir náttúrulegri sveigju hálsins. Hann styður við mænu og hrygg og veitir þér fullkomna næturhvíld. Hentar vel þeim sem sofa á hlið og baki. Fáanlegur S / M / L / XL.

Frá: 14.900 kr.

Tempur® svefngríma að verðmæti 4.990 kr. fylgir koddanum

### TEMPUR CLOUD COMFORT

Comfort koddinn er gerður sérstaklega úr Tempur ES (Extra Soft) efninu og veitir einstakt jafnvægi í mýkt og stuðningi. Tilvalinn fyrir þá sem vilja stuðninginn sem Tempur er þekkt fyrir, en mýktina líka.

19.900 kr.

Tempur® svefngríma að verðmæti 4.990 kr. fylgir koddanum

### TEMPUR TRADITIONAL

Sígild lögun þessa kotta veitir unaðslega tilfinningu og þægilegan stuðning í öllum svefnstillingum. Fáanlegur mjúkur, miðlungs og stífur – sígild þægindi fyrir alla.

15.900 kr.

Tempur® svefngríma að verðmæti 4.990 kr. fylgir koddanum



### TEMPUR VÍSINDALEG UPPFINNING

Uppruna Tempur efnisins má rekja til nýsköpunarvinnu bandarísku geimferðastofnunarinnar (NASA) á 8. áratug síðustu aldar. Vísindamennirnir fundu upp efni sem gat tekið við og jafnað út þrýsting við geimskot frá jörðu og um leið veitt geimförum nauðsynlegan stuðning. Þar með var grunnurinn lagður að Tempur og er framþróuninni haldið áfram í dag til að gera góðan nætursvefn enn betri.



THE ONLY MATTRESS AND PILLOW RECOGNIZED BY NASA AND CERTIFIED BY THE SPACE FOUNDATION

FAXAFENI 5  
Reykjavík  
588 8477

DALSBRAUT 1  
Akureyri  
588 1100

SKEIÐI 1  
Ísafirði  
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI  
Mán.-fös. 10-18 | Lau. 11-16  
www.betrabak.is



Óska eftir að kaupa enskunámskeið.  
Enska án erfiðis.

Upplýsingar í síma 4833568

OPÍÐ Á  
SUNNUDÖGUM Í  
DORMA SMÁRATÖRGI

**DORMA**  
Láttu drauminn ræstast

# Dýnudagar



www.dorma.is  
VEFVERSLUN  
**ALLTAF  
OPIN**

Classic botn,  
cover og fætur  
**20%**  
AFSLÁTTUR á  
dýnudögum

## Allar dýnur\* {20-50% AFSLÁTTUR}

\* Gildir ekki af dýnum frá Simba.



**DÝNUDAGAR  
35%  
AFSLÁTTUR**

- Pokagormakerfi
- Hægindalag í yfirdýnu
- Bómullaráklæði
- Sterkur botn
- Steyptur svampur í köntum

**SPRING AIR EXCELLENT**  
heilsudýna - allar stærðir  
120 / 140 / 180x200 cm

**VERÐDÆMI**  
Stærð 120 x 200 cm  
Fullt verð 89.900 kr.

**Aðeins 58.435 kr.**



**DÝNUDAGAR  
20%  
AFSLÁTTUR**

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- 320 gormar á m<sup>2</sup>
- Vandaðar kantstyrkingar

**NATURE'S SUPREME**  
heilsudýna - allar stærðir  
80 / 90 / 100 / 120 / 140 / 160 / 180 x 200 cm

**VERÐDÆMI**  
Stærð 90 x 200 cm  
Fullt verð 59.900 kr.

**Aðeins 47.920 kr.**

Afgreiðslutími Rvk  
Mán. til föst. kl. 10-18 (Holtagörðum)  
Mán. til föst. kl. 11-18:30 (Smáratorgi)  
Laugardaga kl. 11-17  
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorgi)

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

**DORMA**  
Láttu drauminn ræstast

## Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

12. MARS 2019

**Hvað?** Íþróttir og jafnrétti  
**Hvenær?** 20.00-22.00  
**Hvar?** Mjólniskastalinn, Seljavegi 2  
Við bjóðum til samtals um íþróttir og jafnrétti. Nýlega voru sett á fót Samtök kvenna í íþróttum sem hafa það að markmiði að efla, styðja og styrkja konur innan íþróttahreyfingarinnar, hvort sem um er að ræða iðkendur, starfsfólk eða aðra þátttakendur í íþróttahreyfingunni. Innkoma þessara nýju samtaka hreyfir við baráttunni og var hvatning fyrir Kvinnahreyfingu Samfylkingarinnar til þess að beina athygli sinni að þessum mikilvægu jafnréttismálum.

**Hvað?** Loftslagsmál — liggur okkur lífið á?  
**Hvenær?** 20.00-22.00  
**Hvar?** Kjarvalsstaðir  
Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar stendur fyrir fundaröð ásamt Sigurborgu Ósk Haraldsdóttur, formanni skipulags- og samgönguráðs, og Líf Magneudóttur, formanni umhverfis- og heilbrigðisráðs, þar sem loftslagsmál verða skoðuð og rædd út frá ýmsum sjónarhornum.

**Hvað?** Karlmennt og krabbamein  
**Hvenær?** 20.00-21.00  
**Hvar?** Bókasafn Reykjanesbæjar,



Brynhildur Guðjónsdóttir verður í pallborði í Veröld – húsi Vigdísar.

Tjarnargötu 12  
Matti Ósvald mun fjalla um reynslu sínu af námskeiðinu „Fræðslufundur fyrir karlmenn“ sem haldið hefur verið undanfarin ár í stuðnings- og endurhæfingarmiðstöð Ljóssins. Hann veltir upp spurningum eins og: „Eru karl- og kvenmenn / karlmenn og konur ólík þegar kemur að því að sækja sér stuðning eftir að hafa greinst með krabbamein?“ og segir einnig frá hvað fjöldi karlmanna segir að sé mesti stuðningurinn.

**Hvað?** Skattadagur Orators og Deloitte 2019  
**Hvenær?** 17.00-20.00  
**Hvar?** Háskóli Íslands  
meistaraneinar við lagadeild Háskóla Íslands, í samstarfi við endurskoðunar- og ráðgjafarfyrirtæki Deloitte bjóða einstaklingum (utan reksturs) að mæta og fá endurgjaldslausu aðstoð við framtalskili.

**Hvað?** Nýsköpunarhádeggi Startup Reykjavík  
**Hvenær?** 11.55-12.20  
**Hvar?** Háskólinn í Reykjavík  
Startup Reykjavík er samstarfsverkefni Arion banka og Icelandic Startups sem rekið hefur verið síðan 2012. Síðan þá hafa 68 fyrirtæki farið í gegnum hraðalinn og hafa þau samtals safnað 3,8

milljörðum í formi fjárfestinga og styrkja. Fyrirlesarar eru Edda Konráðsdóttir, verkefnastjóri hjá Icelandic Startups, og Einar G. Guðmundsson, forstöðumaður nýsköpunar hjá Arion banka og framkvæmdastjóri Startup Reykjavík Invest ehf.

**Hvað?** Samtal við leikhús – Rikharður III  
**Hvenær?** 17.00

**Hvar?** Veröld – húsi Vigdísar  
Samtal við leikhús er málfrunda- rök til heiðurs Vigdísar Finnbogadóttur þar sem atvinnuleikhúsfólk og fræðimenn koma saman og ræða uppsetningar á leikverkum sem eru í sýningu hjá leikhúsunum. Fyrsti viðburðurinn er til einkaður Rikharði III eftir breska leikskáldið William Shakespeare sem nú er verið að sýna í Borgarleikhúsinu. Hvaða erindi á verkið við okkur í dag? Hvernig nálgast leikstjóri uppsetningu verksins? Hvernig vinnur þýðandinn úr textanum? Þessum spurningum og fleirum verður velt upp í Veröld þann 12. mars. Í pallborði verða Brynhildur Guðjónsdóttir leikstjóri, Hjörtur Jóhann Jónsson leikari, Kristján Þórður Hrafnsson þýðandi og Hrafnhildur Hagalín, listrænn ráðunautur hjá Borgarleikhúsinu. Ingibjörg Þórisdóttir, dramaturgur og doktorsnemi, stýrir umræðum.

## Allt í meðallagi

### BÆKUR

Þar sem ekkert ógnar þér

★★★★★

Höfundur: Simone van der Vlugt

Þýðandi: Ragna Sigurðardóttir  
Útgefandi: Veröld  
Blaðsíður: 214

Simone van der Vlugt er ein af þekktustu glæpasagnahöfundum Hollendinga og þar sem ekkert ógnar þér, sem komin er út á íslensku, mun vera vinsælasta bók hennar. Í stuttu máli er söguþráðurinn á þá leið að maður tekur Lisu, einstæða móður, og dóttur hennar í gíslingu. Önnur kona, Senta, verður vitni að þessu og ætlar að leita eftir aðstoð, en ófyrirsjáanlegt atvik kemur í veg fyrir það. Lesandinn fylgist með þessum tveimur konum og kynnist lífi þeirra. Spennan felst í því hvernig Lisa muni losna úr prisundinni.

Þar sem ekkert ógnar þér er efni í fyrirtaks spennuögu, en sagan verður samt aldrei meira en í meðallagi spennandi. Maðurinn sem heldur Lisu í gíslingu er sál-



sjúkurlingur og þeir kaflar sem snúa að sambandi þeirra eru ein- tóna og fátt verulega óvænt gerist. Höfundurinn fær sárafáar aðrar hugmyndir en að láta morðingjann beita Lisu ofbeldi. Hætt er við því að þær lýsingar virki afar fráhrindandi á lesandann.

Saga Sentu, sem hverfist um einkalíf hennar, verður aldrei sér-

lega áhugaverð. Þessar tvær konur, Lisa og Senta, eru í forgrunni en sögur þeirra tveggja tvinnast ekki nægilega vel saman, þær eru aðskildar nema í byrjun og undir lokin. Það er einnig undir lokin sem algjörlega ónaudsýnlegt morð er framið. Þar er einmitt dæmi um ákveðið úrræða- og hugmyndalessi höfundar sem finnur enga aðra leið til að vekja áhuga lesandans en að demba yfir hann ofbeldi. Það sem á að vera hápunktur sögunnar verður ekki annað en yfirkeyrsla á hasar. Við þetta bætist að persónusköpun er nokkuð flöt og lesandinn hefur því ekki næga samúð með konunum tveimur sem báðar glíma við erfiðleika í einkalífi.

Vinsældir bókarinnar vekja nokkra furðu, en hún hefur hlotið ýmis verðlaun og viðurkenningar. Þar sem ekkert ógnar þér er samt ekki beinlínis slæm glæpasaga. Gallinn er sá að hún nær því einfaldlega ekki að verða meira en saga í meðallagi. Þaulvanir glæpasagnalesendur hljóta að gera meiri kröfur en það. **Kolbrún Bergþórsdóttir**

**NIÐURSTAÐA:** Glæpasaga sem nær aldrei almennilega flugi og er of ofbeldisfull.

Þú finnur draumastarfið á

**Job.is**



## GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Capernaum (ENG SUB)	17:30	Brakland (DANISH W/ENG SUB)	20:00
Shoplifters//Búðarþjófur (ICE SUB)	17:40	Transit (GERMAN & FRENCH W/ENG SUB)	22:00
Free Solo (ENGLISH - NO SUB)	17:50	Tryggð// The Deposit (ENG SUB)	22:00
Capernaum (ENG SUB)	19:50	Heavy Trip // Hevi Reissu (ENG SUB)	22:20
Arctic (ICE SUB)	20:00		





 **Stilling**

# Varahlutir í bílinn

**Verksmiðjuábyrgð á þínum bíl er tryggð með vottuðum varahlutum frá Stillingu**



**Rafgeymar**



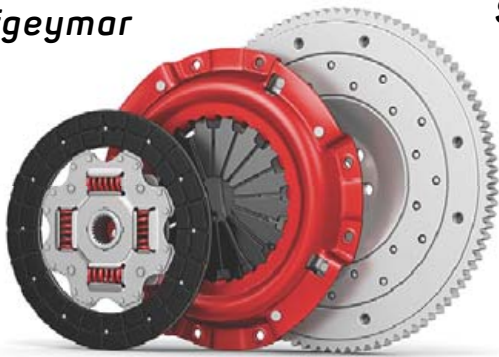
**Smursiur**



*Kerti, háspennukefli, kveikjuþráðasett, súrefnisskynjarar og loftflæðiskynjarar*



*Tímareimar og vatnsdælur*



**Kúplingar**



*Demparar, gormar og stýrisendar*

**Hemlahlutir**



 **Stilling**  
*Allt fyrir bílinn*

Stilling hf. | Sími 520 8000 | [www.stilling.is](http://www.stilling.is) | [stilling@stilling.is](mailto:stilling@stilling.is)



## Frétta- og samfélagsumfjöllun



### MORGUNVAKTIN

Virka daga kl. 6.50

Alþjóðamál, efnahagsmál, ferðamál, stjórnmál og önnur helstu mál líðandi stundar krufin til mergjar. Umsjón: Óðinn Jónsson, Björn Þór Sigbjörnsson og Vera Illugadóttir.



### SAMFÉLAGIÐ

Virka daga kl. 12.55

Upplýst og gagnrýnin umræða um umhverfismál, menntamál, heilbrigðismál, atvinnulíf, vísindi, tækni og margt fleira. Umsjón: Leifur Hauksson og Ragnhildur Thorlacius.



### SPEGILLINN

Virka daga kl. 18

Fréttir og fréttaskýringar í útvarpi þar sem kafað er dýpra í mál, þau sett í stærra samhengi og skýringa leitað. Á Rás 1 og Rás 2. Umsjón: Arnar Páll Hauksson, Arnhildur Hálfánardóttir og Sigrún Davíðsdóttir.



### VIKULOKIN

Laugardaga kl. 11

Farið er yfir helstu fréttir vikunnar með fréttaskýrendum og fólkinu í fréttunum. Umsjón: Bergsteinn Sigurðsson og Anna Kristín Jónsdóttir.

# DAGSKRÁ

## Þriðjudagur

### RÚV SJÓNVARP

**13.00** Úr Gullkistu RÚV. Útvarp 2012-2013 Fjarðabyggð - Fjallabyggð  
**14.05** Úr Gullkistu RÚV. Andraland II í hjarta Fellahverfis leynist alvöru pólsk matvöruverslun. Andri kaupir pylsur, súrar gúrkur og forvitnast um pólska menningu í Breiðholti. Andri kikir líka í stúdíóið til Eika Einars sem rokkar fyrir Krist og tekur lagið með honum. Því næst fer Andri í starfskyningu hjá Útfararstofu kirkjugarðanna og skyggnist bak við tjöldin í starfsemi þeirra. Í lok þáttar smellir hann sér svo á boxmót og skoðar hina hliðina á íþróttinni.  
**14.40** Úr Gullkistu RÚV. Íslenskur matur  
**15.15** Basl er búskapur  
**15.45** Ferðastíklar Fljótavík  
**16.25** Menningin - samantekt  
**16.55** Íslendingar Dægurlagahöfundar Fjöldi söngvara og hljómsveita flytur lög íslenskra lagahöfunda sem gáfu tóninn í íslenski dægurtónlist á öldinni sem leið. Rætt er við nokkra þeirra og einnig höfunda texta og söngvara. Dagskráreftir er úr safni RÚV. Umsjón og dagskrárgerð: Andrés Indriðason.  
**17.50** Tánmálsfréttir  
**18.00** KrakkaRÚV  
**18.01** Óargardýr  
**18.29** Hönnunarstirnir  
**18.46** Hjá dýralækninum  
**18.50** Krakkafréttir  
**19.00** Fréttir  
**19.25** Íþróttir  
**19.30** Veður  
**19.35** Kastljós Frétta- og mannlífspáttur þar sem ítarlega er fjallað um það sem efst er á baugi. Stærstu fréttamál dagsins eru krufin með viðmælendum um land allt. Umsjónarmenn eru Einar Þorsteinsson og Sigríður Hagalín Björnsdóttir.  
**19.50** Menningin Menningarþáttur þar sem fjallað er á snarpan og lífligan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífni, jafnt með innslögum, fréttaskýringum, gagnrýni, pistlum og umræðu. Umsjón: Bergsteinn Sigurðsson og Guðrún Sóley Gestsdóttir.  
**20.00** Kveikur  
**20.35** Matur. Gómsæt vísindi Food. Delicious Science  
**21.30** Trúður  
**22.00** Tíufréttir  
**22.15** Veður  
**22.20** Bjargið mér Bresk spennuþáttaröð frá höfundum þáttanna Skylduverk, eða Line of Duty. Þegar Nelly kemst að því að þretán ára dóttir hans, sem hann hefur ekki hitt í fjölda ára, hefur horfið á dularfullan hátt einsetur hann sér að finna hana, sama hvað það kostar. Leitir leiðir í ljós ýmislegt sem hann vissi ekki, bæði um hann sjálfan og fólkið í kringum hann. Aðalhlutverk: Lennie James, Suranne Jones og Stephen Graham. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi barna.  
**23.10** Þjóðargersemi  
**00.00** Kastljós  
**00.15** Menningin  
**00.25** Dagskrárlök

### ÚTVARP

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

### SJÓNVARP SÍMANS

**06.00** Síminn + Spotify  
**08.00** Dr. Phil  
**08.45** The Tonight Show  
**09.30** The Late Late Show  
**10.15** Síminn + Spotify  
**12.00** Everybody Loves Raymond  
**12.20** The King of Queens  
**12.40** How I Met Your Mother  
**13.05** Dr. Phil  
**13.45** Life in Pieces  
**14.10** Survivor  
**16.00** Malcolm in the Middle  
**16.20** Everybody Loves Raymond  
**16.45** The 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** Crazy Ex-Girlfriend  
**20.30** Lífum lengur  
**21.05** FBI  
**21.55** The Gifted  
**22.40** Salvation  
**23.25** The Tonight Show

### RÚV RÁS EITT

**06.45** Morgunbæn og orð dagsins  
**06.50** Morgunvaktin  
**07.00** Fréttir  
**07.30** Fréttayfirlit  
**08.00** Morgunfréttir  
**08.30** Fréttayfirlit  
**09.00** Fréttir  
**09.05** Segðu mér  
**09.45** Morgunleikfimi  
**10.00** Fréttir  
**10.03** Veðurfregnir  
**10.13** Á reki með KK  
**11.00** Fréttir  
**11.03** Mannlegi þátturinn  
**12.00** Fréttir  
**12.02** Hádegisútlit  
**12.20** Hádegisfréttir  
**12.40** Veðurfregnir  
**12.50** Dánarfregnir  
**12.55** Samfélagið  
**14.00** Fréttir  
**14.03** Tríó  
**15.00** Fréttir  
**15.03** Frjálsar hendur  
**16.00** Síðdegisfréttir  
**16.05** Viðsjá  
**17.00** Fréttir  
**17.03** Lestin  
**18.00** Spegillinn  
**18.30** Útlit Krakka RÚV Menningarheimurinn - Stundaglasíð  
**18.50** Veðurfregnir  
**18.53** Dánarfregnir  
**19.00** Endurómur úr Evrópu  
**20.35** Mannlegi þátturinn  
**21.30** Kvöldsagan. Plágan  
**22.00** Fréttir  
**22.05** Veðurfregnir  
**22.10** Passíusálmar  
**22.15** Samfélagið  
**23.05** Lestin  
**00.00** Fréttir  
**00.05** Næturútlit Rásar 1

### STÖÐ 2 BÍÓ

**12.20** Collateral Beauty  
**14.00** Fly Away Home  
**15.45** Step  
**17.10** Collateral Beauty  
**18.50** Fly Away Home  
**20.35** Step  
**22.00** Dragonheart 3. The Sorcerer's Curse  
**23.40** Cymbeline  
**01.20** Silence  
**04.00** Dragonheart 3. The Sorcerer's Curse

### STÖÐ 2

**07.00** The Simpsons  
**07.25** Kalli á þakinu  
**07.45** Friends  
**08.05** The Middle  
**08.30** Ellen  
**09.15** Bold and the Beautiful  
**09.35** Suits  
**10.20** Jamie's Super Food  
**11.05** Veep  
**11.35** Í eldhúsinu hennar Evu  
**12.00** Um land allt  
**12.35** Nágrannar  
**13.00** The X-Factor UK  
**14.30** The X-Factor UK  
**15.55** The Goldbergs  
**16.15** The Bold Type  
**17.00** Bold and the Beautiful  
**17.20** Nágrannar  
**17.45** Ellen  
**18.30** Fréttir Stöðvar 2  
**18.55** Ísland í dag  
**19.10** Sportpakinn  
**19.20** Veður  
**19.25** The Goldbergs  
**19.50** Lego Masters  
**20.40** Catastrophe  
**21.05** The Enemy Within  
**21.50** Strike Back  
**22.40** Last Week Tonight with John Oliver  
**23.10** Grey's Anatomy  
**23.55** Suits  
**00.40** Lovleg  
**01.00** NCIS  
**01.40** Broadchurch  
**02.25** Broadchurch  
**03.15** Broadchurch  
**04.05** Six  
**04.50** Six  
**05.30** Friends

### STÖÐ 3

**19.10** Modern Family  
**19.35** Two and a Half Men  
**20.00** Seinfeld  
**20.25** Friends  
**20.50** One Born Every Minute - What Happened Next  
**21.40** Supernatural  
**22.25** Game of Thrones  
**23.25** Man Seeking Woman  
**23.50** Gotham  
**00.35** Modern Family  
**01.00** Two and a Half Men  
**01.25** Tónlist

### STÖÐ 2 SPORT

**08.05** Deportivo Alaves - Eibar  
**09.45** Real Valladolid - Real Madrid  
**11.25** Barcelona - Rayo Vallecano  
**13.05** Spansku mörkin  
**13.35** Roma - Empoli  
**15.15** Ítölsku mörkin  
**15.45** Stjarnan - Grindavík  
**17.25** Domino's körfuboltakvöld  
**19.05** Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur  
**19.30** Meistaradeildin - upphitun  
**19.50** Manchester City - Schalke Bein útsending  
**22.00** Meistaradeildarmörkin  
**22.30** Juventus - Atletico Madrid  
**00.20** íBV - Stjarnan

### STÖÐ 2 SPORT 2

**07.15** Huddersfield - Bournemouth  
**08.55** Leicester - Fulham  
**10.35** Cardiff - West Ham  
**12.15** Southampton - Tottenham  
**13.55** WBA - Ipswich Town  
**15.35** Newcastle - Everton  
**17.15** Crystal Palace - Brighton  
**18.55** Premier League Review  
**19.50** Juventus - Atletico Madrid Bein útsending  
**22.00** Sassuolo - Napoli  
**23.40** Manchester City - Schalke

# Miklu meira en bara ódýrt



VIAlr 12V loftdælur í miklu úrvali

frá 4.995

Hjólafesting á bíl



8.995

Loftdæla OMEGA 12V 30L

frá 1.999



Álskóflur

Sonax hreinsivörur á frábæru verði



4.895

Viðgerðarbretti



Hjólattjakkur 2T m/tösku

3.795



Öflugur háprýstidælur 165Bör 1800W

19.999



Háprýstidæla 1650W

9.999



6T Búkkar 605mm Par

9.999



frá 1.495

Startkaplar



4.995

Hleðslutæki 12V 6A

Fjöltengi í miklu úrvali, 1.5M/3M/5M 3/4/5/6/8 tengla



Lunchbox útvarp ryk/regn/frostpólið

24.995



Ruslapokar 10,20,50stk

frá 395



frá 395

Ruslatínur



Hjólbörur 100kg

3.995



frá 995

Skóflur



Strákústar

685

Laufahrífur

frá 999



Myndlistavörur í miklu úrvali



34.995

Verkfæraskápur á hjólum

79.995

Verkfæraskápur á hjólum m/verkfærum

Mikið úrval af verkfæratöskum

frá 795



Steðjar í miklu úrvali



7.995

1/2 Toppasett



3.995

1/4 Toppasett

Vice Multi angle

6.985



14.995

1/2+1/4 Toppasett Kraftmann 94stk



5.995

Verkfærasett 108 stk



7.985

Skrall-lyklar 8-17



13.995

Flísa sög 80mm

Scanslib Hverfisteinn

frá 19.995



9.999

Silverline LI-ion 18V hleðsluborvél 13mm



5.999

Fjölsög Höfftech



Rafmagnsvirtaliur í miklu úrvali



14.999

Hjólsög GMC 1200W



19.995

Súluborvél 350W (m/skrúfstykki)



16.995

Metabo KS216 bútsög



14.999

SDS Lofthöggvél GMC SDS vélar frá 9.999,-

## Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@simnet.is  
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

# Hrikalega stórt skarð fyrir 80s-ið

**Michael Jackson** er endanlega fallinn af stalli eftir Finding Neverland. Fréttablaðið ræðir við íslenska aðdáendur sem kunna Jackson litlar þakkir fyrir að hafa mengað áður ljúfar minningar.

Þótt Michael Jackson hafi í áratugi þótt stóru-undarlegur og lengi setið undir ásökunum um að hafa misnotað unga drengi kynferðislega er það fyrst núna sem goðið fellur af stalli með látum. Ásakanir á hendur honum í heimildarmyndinni Leaving Neverland þykja svo sannfærandi að ekki verði lengur litið undan. RÚV sýndi fyrri hluta myndarinnar í gærkvöld og sjálf-sagt hefur áhorfið fengið á margan gamlan Jackson-aðdáandann enda ljóst að út um allan heim er þolin-mæði fólks fyrir kynferðisbrotum og ofbeldi hinna ríku og frægu þrotin. Dyggir aðdáendur Jacksons eru þar engin undantekning og þeir sem Fréttablaðið ræddi við segjast sumir vart hafa geð í sér til þess að hlusta frammar á lög hans sem áður voru í miklu uppáhaldi.

## Fólk er í sjokki

Michael Jackson var skærasta poppstjarna níunda áratugarins, sem kenndur er við 80s, þegar hann heillaði heimsbyggðina með lögum eins og Billie Jean, Beat It, Bad, Dirty Diana, Smooth Criminal og auðvitað Thriller.

Útvarpsmaðurinn og plötu-snúðurinn Siggi Hlö er manna fróðastur um þetta tímabil tónlistar-sögunnar og leikur 80s-tónlist við endalausar vinsældir í þætti sínum Veistu hver ég var? á Bylgjunni á laugardögum.

„Ég finn allveg að vinsældir hans hafa dvínað,“ segir Siggi við Fréttablaðið. Mér finnst svosem enginn tala um þetta að ráði en fólk er auðvitað í sjokki yfir þessu.

Mín kynslóð talar náttúrlega helst um hvernig hann varð alltaf furðulegri og furðulegri og það er nú oft þannig að þegar menn verða furðulegir út á við þá er kannski líka eitthvað að inn á við.“

Siggi segist þó sáttur við að hafa náð að sjá Jackson á tónleikum. „Mér fannst hann frábær sem listamaður en ef það reynist rétt sem talað er um þá er þetta alger viðbjóður,“ segir Siggi sem á ekki von á öðru en að Jackson verði sjaldhryður á íslenskum öldum ljósvakans.

## „Alger viðbjóður“

„Auðvitað hlýtur að verða erfitt að hlusta á hann af einhverri innlifun og maður kannski tónar hann niður af virðingu við aðra. Bylgjan hefur allavegana ekki tekið ákvörðun um að hætta að spila



Siggi Hlö.



Anna Helgadóttir.



Hallgrímur Helgason.



Birna Dröfn Jónasdóttir.

lögina hans, en BBC er hætt því.“

Og hvernig sem á allt er litið verður ekki horft fram hjá því að Jackson er risi í tónlistinni og setti sterkan svip á tónlistarheiminn í eina fjóra áratugi. „Þetta er hrikalega stórt skarð fyrir eitisið, að hætta að spila Jackson, en einhvers staðar verður maður náttúrlega að taka afstöðu,“ segir Siggi og bætir við að auðvitað hafi hann og aðrir fullkomna andstyggð á því sem Jackson er sakaður um og „þá þarf að sýna það í einhverju verki.“

Þá segist Siggi ekki eiga von á því að mikið verði hringt í hann og beðið um óskalög með Michael Jackson. „Þegar dómurnar hringja í mig úr pottinum þá eru þær alltaf búnar að halda lítinn fund rétt áður en samtalið á sér stað þannig að ef ein stingur upp á að beðið verði um Jackson kaffæra hinar hana örugglega,“ segir Hlö-maskínan og hlær.

**HJARTAÐ ER EKKI LENGUR Á RÉTTUM STAÐ. HANN Á ÞAÐ EIGINLEGA EKKI SKILIÐ AÐ VIÐ SÉUM ENNÞÁ AÐ HLUSTA.**

Birna Dröfn

## Fékk BAD í skóinn

„Mér er í rauninni ekki brugðið. Þetta hefur alltaf verið í umræðunni,“ segir Birna Dröfn Jónasdóttir sem hefur verið Jackson-aðdáandi í áratugi. „En heimurinn er búinn að vera ótrúlega duglegur að leiða þetta hjá sér eins og gerist oft með frægt fólk,“ segir Birna Dröfn og kann Jackson litlar þakkir fyrir að hafa mengað ljúfar minningar tengdar tónlist hans.

„Ég hugsa að mig langi ekki að hlusta á tónlistina hans. Ég held ég geti það einhvern veginn ekki

með sömu eyrum og ég gerði, út af því að ég ber ekki virðingu fyrir honum,“ segir Birna Dröfn. „En ég get samt ekki afneitað því að hafa verið aðdáandi. Ég meina, þetta er góður tónlistarmaður sama hversu mikill fáviti hann er en það þýðir ekki að ég beri ennþá virðingu fyrir honum.“

Birna Dröfn segist hafa fengið BAD-plötuna í skóinn þegar hún var fjögurra ára eða svo. Síðan fékk hún leðurbuxur í jólagjöf og stóð í þeim uppi í gluggakistu og „imyndaði mér að ég væri fyrir framan fullt af fólki á meðan ég dansaði við Michael Jackson. Hann er algjörlega að eyðileggja minningar.“

Birna Dröfn segir að sér finnst lögina hans ennþá góð og nefnir sérstaklega hið frábæra Dirty Diana, þá geti hún ekki hugsað sér að spila hvorki það né önnur. „Hjartað er ekki lengur á réttum stað. Hann

**MÉR FANST HANN FRÁBÆR SEM LISTAMAÐUR EN EF ÞAÐ REYNIST RÉTT SEM TALAÐ ER UM ÞÁ ER ÞETTA ALGER VIÐBJÓÐUR.**

Siggi Hlö

á það eiginlega ekki skilið að við séum ennþá að hlusta.“

## Verður að horfa

„Þetta er náttúrlega bara hræðilegt, sama hver gerir þetta og það á ekki að skipta neinu máli í svona aðstæðum,“ heldur Birna Dís áfram. „Og núna sjást vonandi bara breytingarnar sem hafa orðið í kjölfarið á #MeToo og öllu þessu. Að það skipti ekki lengur máli hver gerði þetta. Þetta er bara ekki boðlegt.“

Birna Dís segist ekki ætla að hlífa sér við því að horfa á Leaving Neverland. „Ég veit ekki hvort mig langar til þess en auðvitað geri ég það. Alveg eins og allir aðrir ættu að gera. Ekki af því að þetta er Michael Jackson heldur vegna þess að þetta skiptir máli og verður að vera í umræðunni og maður getur ekki sleppt því að horfa.“

## Hætti ekki að blasta Thriller

Anna Helgadóttir varð ákafur Jackson-aðdáandi þegar Thriller-platan kom út 1982. Hún segist ekki hafa neitt álit á Jackson sem manneskju í dag en þó komi ekki til greina að láta gjörðir hans eyðileggja þær gömlu, góðu minningar sem hún tengir við lögina hans.

„Michael Jackson var náttúrlega orðinn mjög krípí þarna í lokin og ég hefði ekki skilið barnið mitt eftir í hans umsjá en ég kem mjög sennilega til með að blasta meðallum eins og Thriller eða Farewell My Summer Love í einhverjum góðum partíum í framtíðinni án þess að hafa nokkurt samviskubít yfir því.“

## Ekki hægt að lita undan

Hallgrímur Helgason rithöfundur heillaðist af tónlist Jacksons fyrir margt löngu en ætlar tæplega að ljá honum eyra frammar. „Ég var aðdáandi en ætli maður veigri sér ekki við því að setja þetta á fóninn. Þetta er dálítið svakalegt en kemur kannski ekki beint á óvart,“ segir Hallgrímur.

„Þetta er bara partur af öllu þessu #MeToo-dæmi. Fólk þarf að endurhugsa allt. Það er ekki hægt að lita undan,“ segir Hallgrímur þegar talið berst að minningum sem mörgum finnst nú mengaðar af brotum söngvarans.

„Þetta er alltaf þessi eilífa spurning. Þetta er svipað álíta-mál og í sambandi við Eurovision. Getum við hugsað okkur að vera að skemmta okkur þarna við hlöðina á hrikalegum mannréttindabrotum? Getum við hlustað á tónlist eftir barnaníðing? Getum við hlýtt á ræður fyrrverandi stjórnmalá-manna sem eru sakaðir um kynferðislega áreitni? Og niðurstaðan er sú að gera það ekki.“

En það er satt að í sambandi við minningar fólks þá er þetta svolítið sárt svona, að fólk hafi verið að dilla sér á meðan hann var að stunda þetta.“

Hallgrímur segir að hvað hann sjálfan snerti „komi þetta nú kannski ekki að sök með Michael Jackson. Maður er nú nánast hættur að hlusta á þetta og hlustar meira á Viking Heiðar, orðinn þétt aldraður og svona,“ segir Hallgrímur og heldur því til haga að hann hafi ekki séð myndina en muni líklega láta verða af því, þótt heyra megi að áhuginn sé takmarkaður. „Maður kemst varla hjá því.“

thorarinn@frettabladid.is

# Múrefni, flot & flísalím fyrir fagmenn



**MUREXIN Profiflex flísalím**  
Vatnsþétt og frostþolið flísalím, inni, úti, votrými og yfir hitalagnir.  
Þyngd: 25kg  
Verð **2.590** kr.



**MUREXIN FM 60 Flexfuga**  
Frostþolin flísa fúga  
Margir litir  
Þyngd: 8kg  
Verð: **2.140** kr.  
Einnig til í 2kg, verð **795** kr.  
Einnig til í 25kg, verð **2.890** kr.

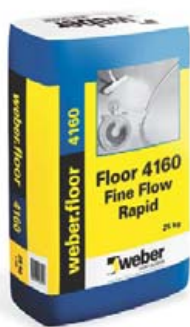
## DÚKUR Í DÓS



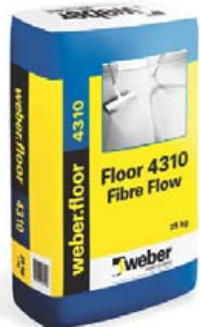
**MUREXIN rakapéttikvoða**  
Frábær kvoða fyrir votrými.  
7kg – **5.290** kr.  
14kg – **8.190** kr.  
25kg – **14.290** kr.



**Weber 4150 Fine Flow**  
Alhliða flot sem hentar á flest gólf  
Fullþurt eftir 1-3 vikur  
Þykktarsvið: 4-30mm  
Þrýstipól: 30MPa  
Þyngd: 25kg  
Verð: **2.670** kr.



**Weber 4160 Rapid Fine Flow**  
Hraðþornandi flot með auknum styrk.  
Fullþurt innan 24 klst  
Þykktarsvið: 2-30mm  
Þrýstipól: 35MPa  
Þyngd: 25kg  
Verð: **3.490** kr.



**Weber 4310 Fibre Flow**  
Trefjastyrkt flötefni fyrir veikt undirlag.  
Fullþurt 1-4 vikur  
Þykktarsvið: 5-50mm  
Þrýstipól: 25MPa  
Þyngd: 25kg  
Verð: **2.990** kr.



**Weber 4630 Duro Lit Útiflot**  
Hraðþornandi frostþolið inni/úti flot með háum slitstyrk  
Létt umferð eftir 24 klst, fullþurt eftir viku.  
Þykktarsvið: 7-20mm  
Þrýstipól: 35MPa  
Þyngd: 25kg  
Verð: **4.990** kr.

VINSÆLASTA FLOTIÐ HJÁ OKKUR



**Deka Plan 230 Hraðþornandi**  
Alhliða flot sem hentar á flest gólf  
Fullþurt eftir 7-10 daga  
Þykktarsvið: 2-30mm  
Þrýstipól: 25MPa  
Þyngd: 25kg  
Verð: **2.390** kr.



**Weber Gróf Múrblanda**  
Fyrir grófari múrviðgerðir, nýsteypu o.s.frv.  
Þykktarsvið: 10-100mm  
Þyngd: 25kg  
Verð: **1.590** kr.



**Weber Milligróf Múrblanda**  
Múrblanda í almennar múrviðgerðir, inni og úti.  
Þykktarsvið: 2-10mm  
Þyngd: 25kg  
Verð: **1.840** kr.



**Atlas - Inni/úti múr**  
Hefðbundin frostþolin múr  
Þykktarsvið: 6-30mm  
Þyngd: 30kg  
Verð: **1.470** kr.  
**Atlas Rappmúr**  
30 kg  
Verð **1.490** kr.



**Bostik Niboplan BEST þunnflot /sjónflot**  
Hraðþornandi flötefni sem hægt er að leggja dúk eða parket á eftir 1 dag.  
Þykktarsvið: 1-15mm  
Þyngd: 25 kg  
Verð: **3.490** kr.



**Bostik Ardaflex Top 2 Flísalím**  
Frostþolið flísalím f. inni, úti, votrými og yfir hitalagnir  
Gönguhæft eftir rúmlega 12klst  
Þyngd: 25kg  
Verð: **2.850** kr.  
Fæst í 5kg poka, verð **1.490** kr.

## Mikið úrval af flísaskerum

Stærðir frá 340mm til 1250mm  
Verð frá **3.990**



## MUREXIN Uniplatte baðplötur/veggeiningar

Vatnsþolnar, einangrandi og auðvelt að vinna. Henta vel undir flísar.  
Stærð: 600x2600mm  
Þykkt: 10, 20, 40 og 60mm  
Eigum einnig 600x1300x6mm

Gerðu verðsamanburð



## Bauroc milliveggjasteinn

Myglusveppur sest ekki í bauroc milliveggjastein.  
Auðvelt og fljótleg að hlada og vinna.  
Rakapólinn. Hátt hljóðeinangrunargildi (rúmpyngd: 535kg/m<sup>3</sup>) og eldþol (A1)  
Hagkvæm og umhverfisvæn lausn fyrir alla milliveggi.



**EKKI MYGLA**

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18, laugard. 10-14
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is		



**MÚRBÚÐIN**

Gott verð fyrir alla, alltaf!



Steinarr Lár segir ekkert jafnast á við að standa á stórrí öldu enda fer hann í sjóinn að minnsta kosti fjórum sinnum í viku í leitinni endalausú að þeirri einu réttu og lætur ekki króníska eyrnabólgu aftra sér. MYND/YANNICK BINDERT

## Sjórinn er leikvöllur

Skjótt var brugðist við á sunnudaginn þegar tilkynnt var um mann í sjónum við Seltjarnarnes. Utkallið var þó dregið til baka þegar í ljós kom að á ferðinni var brimbrettakappinn **Steinarr Lár**.

**F**erðaþjónustufrömuðurinn Steinarr Lár, stofnandi KuKu Campers, er forfallinn brimbrettakappi og segist fara í sjóinn í það minnsta fjórum sinnum í viku. En það sem einum þykir sjálfsgert er undur fyrir öðrum eins og kom í ljós á sunnudagseftirmiðdag þegar viðbragðsaðilur var gert viðvart um mann í sjónum við Seltjarnarnes með tilheyrandi viðbúnaði.

„Hvað get ég sagt? Ég fæddist á vitlausri öld og nútíminn gerir ekki ráð fyrir ævintýramennsku. Þá fer bara allt beint í kerfisvillu,“ segir Steinarr Lár sem frétti ekki af fyrirhuguðum björgunaraðgerðum fyrr en hann kom í land en viðbragðsaðilar voru afturkallaðir þegar í ljós kom hver var á ferðinni.

„Fólk er ekki alveg búíð að átta sig á þeim veruleika að sjórinn er leikvöllur. Við erum líka eðlilega ennþá hrædd við sjóinn vegna þess að margir hafa endað í blautri gröf,“ segir Steinarr Lár en segist meðvitadur um að hann þurfi að girða fyrir misskilning eins og þennan í framtíðinni.

### Leitin að réttu öldunni

„Ég fór á sunnudaginn eins og svo oft áður þarna út á sæpotunni minni, sem ég nota til þess að komast út í sker og eyjar, í leit að öldubrotum. Ég eyði talsverðu af frítíma mínum í að leita að nýjum stöðum sem hægt er að sörfá á,“ segir Steinarr og bætir við að þetta sé ekki ósvipað því að reyna að finna fjallstind þar sem enginn hefur stigið fæti áður.

„Kikkið í þessu öllu saman er að læra að lesa í sjóinn og veðrið og finna einhverja gimsteina þar sem ég veit að enginn hefur farið á bretti áður. Og til þess að geta átt þessa staði út affyrir mig fer ég einn.

Það sem vantar í raun upp á hjá mér er vera í einhverjum samskiptum við viðbragðsaðila, vegna þess að þetta er í þriðja skiptið á einhverjum fimm árum sem einhver kemur til að bjarga mér og ég er þá náttúrlega bara að leika mér,“ segir Steinarr og rifjar upp hlýlegar móttökur sem hann fékk á sínum tíma í Víkurfjöru.

„Þá fór ég frá Reynisfjöru út í Reynisdranga og var að skoða þá. Þegar ég kom síðan inn í Víkurfjöru



Steinarr í stuði en neitar að gefa upp hvar hann var að sörfá enda vill hann fá að sitja einn að þeim stöðum sem hann finnur. MYND/YANNICK BINDERT



**Það kemst ekkert nálægt því að standa á stórrí öldu. Beisla þessi öfl og leika sér að þeim.**

sjónum. Ég fer heldur aldrei lengra út en svona tvo kílómetra frá landi, svo ég geti synt í land ef þotan missir akkerið, verður bensinlaus, bílar eða eitthvað þannig.“

Steinarr segist fara árlega í æfingakerfið á suðrænni slóðir í þrjár til fjórar vikur á meðan myrkríð er sem mest hérna. Merkilegt nokk, þrátt fyrir kuldann sé þó hvergi betra að sörfá en við Íslandsstrendur. „Þegar upp er staðið er Ísland einn besti staðurinn í heiminum til þess að standa brimbretti. Við erum í miðju Norður-Atlantshafinu, með alls konar öldur. Þetta sport kostar samt tíma, talsverða keyrslu milli staða og auðvitað bið.“ Biðina eftir hinni einu réttu öldu. „Síðan þarf maður að læra á hvern stað fyrir sig vegna þess að allar eru fjörunnar ólíkar og vindarnir blása hvergi eins.“

### Toppurinn á öldunni

„Þetta er skítvalt og stundum hristist maður og skelfur þegar maður er kominn upp úr en á meðan maður er að synda og er ofan í sjónum að synda þá sleppur þetta alveg,“ segir Steinarr.

Hann viðurkennir þó fúslega að mannlíkaminn sé ekki alveg gerður fyrir svona lagað og sportinu fylgi ýmsir kvillar, til dæmis tíðar eyrnabólgur. „En maður harkar þetta af sér enda er það þess virði. Það kemst ekkert nálægt því að standa á stórrí öldu. Beisla þessi öfl og leika sér að þeim.“ [thorinn@frettabladid.is](mailto:thorinn@frettabladid.is)

### Best að sörfá á Íslandi

Steinarr Lár segist aldrei fara sér að vöða. „Ég er með símann með mér og er náttúrlega alvanur að vera í

UEFA  
**CHAMPIONS  
LEAGUE**

16 LIÐA ÚRSLIT

12. MARS, KL. 19:30

JUVENTUS vs A. MADRID

MAN. CITY vs SCHALKE

13. MARS, KL. 19:30

B. MÜNCHEN vs LIVERPOOL

BARCELONA vs LYON

Vertu í besta sætinu!

**SPORT**

Tryggðu þér áskrift  
[stod2.is](http://stod2.is) | 1817

KAUPTU STAKAN LEIK: **vodafone Síminn**

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðardóttir [johannahelga@frettabladid.is](mailto:johannahelga@frettabladid.is) ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050: Gústaf Bjarnason [gustaf@frettabladid.is](mailto:gustaf@frettabladid.is), Hjördís Zoëga Hjördís [hjordis@frettabladid.is](mailto:hjordis@frettabladid.is), Sígfrús Örn Einarsson [sigfus@frettabladid.is](mailto:sigfus@frettabladid.is), Svava O'Brien [svava@frettabladid.is](mailto:svava@frettabladid.is), Örn Geirsson [orn.geirsson@frettabladid.is](mailto:orn.geirsson@frettabladid.is) FOLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077: Atli Bergmann [atli@frettabladid.is](mailto:atli@frettabladid.is), Arnar Magnússon [arnarm@frettabladid.is](mailto:arnarm@frettabladid.is), Jóhann Waage [johannwaage@frettabladid.is](mailto:johannwaage@frettabladid.is), Jón Ivar Vilhelmsson [jonivar@frettabladid.is](mailto:jonivar@frettabladid.is), Ruth Bergsdóttir [ruth@frettabladid.is](mailto:ruth@frettabladid.is) FOLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Benedikt Boas Hinriksson [benediktboas@frettabladid.is](mailto:benediktboas@frettabladid.is) RADAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 550 5056: Hrónnar Helgason [hronnar@frettabladid.is](mailto:hronnar@frettabladid.is), Viðar Ingi Pétursson [vidar@frettabladid.is](mailto:vidar@frettabladid.is) ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055: Arna Rut Kristinsdóttir [arnarut@frettabladid.is](mailto:arnarut@frettabladid.is), Guðrún Inga Grétarsdóttir [gudruninga@frettabladid.is](mailto:gudruninga@frettabladid.is)

# BACON TOWER BORGARI



**1.299 kr.**

Original kjúklingabringa, ostur, beikon, kartöfluskífa, iceberg salat, tómatsósa og léttmajónes

**1.999 kr.**

Bacon Tower borgari, 3 Hot Wings, franskar, gos og páskasmakk



## BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar



## Þín visna hönd

Væri Miguel de Cervantes á lífi gæti hann veitt okkur dýrmæta innsýn í málefni öryrkja. Hann var hermaður góður sem aldrei hopaði enda varð hann lamaður á hendi í orustunni við Lepanto. Þannig á sig kominn vann hann eitt dýrmætasta framlag Spánverja til sögu mannsandans: Don Kíkóte.

Sú saga segir frá því hvernig maður verður sér til skammar víða um sveitir, drifinn áfram af hégómlegu drambi sem fengið er úr hetjusögum og hvernig hann gerði illt verra þar sem hann ætlaði að bjarga heiminum. Brýn áminning nú á dögum þegar hægriöfgamenn ríða ekki við einteyming um héröð og hrella lýðinn með innflytjendasögum meðan þeir berja sér á brjóst eins og hinir einu sönnu björgunarmenn. Og þar sem svo fáir hafa tíma til að lesa Don Kíkóte núorðið lætur fólk hrellast, hengir upp spænska fánan og dregur drambið fyrir sína innri birtu.

Steinn Steinarr var líka öryrki. Ekki vegna þess að hann orti svo hratt heldur var önnur hönd hans visin og því gat hann ekki unnið verkamannavinnu. Ekki var útlitið gott fyrir svoleiðis fólk fyrir miðja síðustu öld. Samt vann hann ófá dagsverkin sem munu lifa meðan íslensk tunga verður geymd í hjarta og muna. Eins og þetta:

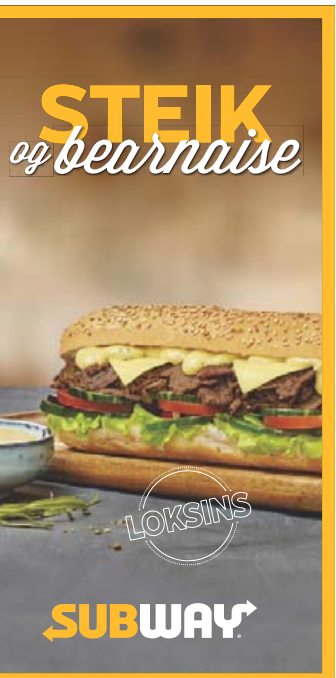
Þín visna hönd sem vann þér ei til matar / skal velta þungum steini úr annars braut.

Þetta minnir okkur á að okkar þörfustu þegnar eru ekki endilega þeir sem eru að hossa sínum líkamlegu herlegheitum í ræktinni, eða þeir sem eru að flengjast um fjöll eða þeir sem ganga óstuddir og spengilegir eins og fyrirsætur inn í karpíð í kastljósinu. Nei, margt af okkur langbesta fólki getur ekki reimað á sig skóna. Samfélag má aldrei verða svo fátækt að gleyma því.

FYRIR SVANGA FERÐALANGA

Kvikk

ON THE GO



Stillanleg rúm í úrvali

# Gerð gæða- og verðsamanburð



GJÖF FYLGIR FERMINGARRÚMUM

## DELUXE

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

Aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Verð með botni og fótum:

- 80x200 cm **Verð aðeins kr. 74.900.-**
- 120x200 cm **Verð aðeins kr. 94.900.-**
- 160x200 cm **Verð aðeins kr. 119.900.-**
- 180x200 cm **Verð aðeins kr. 134.900.-**

Ath. fleiri stærðir í boði.

## VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

Góð millistif heilsudýna á frábæru verði. Pokagormakerfi, gæðabólstun. Verð með botni og fótum:

- 80x200 cm **Verð aðeins kr. 74.900.-**
- 120x200 cm **Verð aðeins kr. 94.900.-**
- 153x203 cm **Verð aðeins kr. 114.900.-**
- 180x200 cm **Verð aðeins kr. 134.900.-**

Ath. fleiri stærðir í boði.

## SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

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

- 80x200 cm **Verð aðeins kr. 94.900.-**
- 140x200 cm **Verð aðeins kr. 139.900.-**
- 153x203 cm **Verð aðeins kr. 149.900.-**
- 180x200 cm **Verð aðeins kr. 169.900.-**

Ath. fleiri stærðir í boði.

Mikið úrval af hvíldarstólum

Verð frá kr. 69.900.-



Roberto Rafstillanlegur, leður nokkrir litir. Verð kr. 179.900.-

Úrval af stillanlegum rúmum



TURIN stór og veglegur sófi með rafstillanlegum sætum og tungu Litir: Svart, hvítt og grátt Verð kr. 890.000.-



Frábært fyrir stórfjölskylduna

Sængur og heilsukoddar Mikið úrval



Baldursnesi 6 - Akureyri



Lísthúsið - Reykjavík

12 mán. VAXTALAUSAR GREIÐSLUR

Svefn & heilsa

★★★★★

Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233  
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150  
Opíð virka daga kl. 10:00 - 18:00  
Laugardaga 12:00 - 16:00