FRÉTTABLAÐIÐ

47. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 25. FEBRÚAR 2016

Fluttir frá borði Verkfallsverðir stöðvuðu í gærmorgun uppskipun á áli við álver Rio Tinto Alcan í Straumsvík. Hér sjást yfirmenn í álverinu fluttir í land aftur en þeir áttu að ganga frá áli í lest flutningaskipsins. „Þeir ákváðu að hætta,“ segir Kolbeinn Gunnarsson, formaður Verkalýðsfélagsins Hlífar. „En við vöktum þetta áfram.“ Sjá síðu 8 FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Eigendum óheimilt að greiða sér arð

Nýtt fyrirkomulag heilsugæslunnar verður kynnt í dag. Breytt greiðslufyrirkomulag og þrjár nýjar einkareknar heilsugæslustöðvar.

HEILBRIGÐISMÁL Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra kynnir í dag breytingar á fyrirkomulagi heilsugæslunnar undir yfirskriftinni Endurbætur í heilsugæslunni – fyrsti viðkomustaður sjúklinga. Breytingarnar, sem hafa verið í undirbúningi um nokkurra mánaða skeið, fela fyrst og fremst í sér breytingar á fjármögnun. Heilsugæslustöðvar verða ekki lengur fjármagnaðar með föstum fjárveitingum heldur fylgir fjármagn verkefnum. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins kynnti ráðherra breytingarnar fyrir fagfólki í gær.

Vonast er til að opnaðar verði þrjár nýjar heilsugæslustöðvar til viðbótar við þær sautján sem núna eru reknar. Gert er ráð fyrir að þessar heilsugæslustöðvar verði einkareknar en skilyrði er að félagið sem rekur heilsugæslustöðvarnar verði sjálfstæður lögaðili og að meirihluta í eigu heilbrigðisstarfsmanna sem við stöðina starfa, í að minnsta kosti 80 prósent starfshlutfalli að jafnaði. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins mun rekstraraðilum verða óheimilt að greiða sér arð út úr rekstrinum.

Með nýja greiðslukerfinu er horft til sænsks kerfis sem hefur verið kallað „Vårdval“. Markaðurinn, fylgirit Fréttablaðsins, fjallaði ítarlega um kerfið í desember. Oddur Steinarsson, lækningaforstjóri á Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins, sagði þá við Markaðinn að þetta nýja kerfi væri nauðsynlegt til þess að Íslendingar gætu verið samkeppnishæfir við önnur Norðurlönd. „Þetta er í boði á hinum Norðurlöndunum,“ sagði Oddur og bætti við að kerfið í Danmörku og Noregi byggði nánast eingöngu á einkareknum stöðvum. **– jhh**

Sá stærsti frá upphafi

KÖRFUBOLTI Ísland gerði sér lítið fyrir og vann ógnarsterkt lið Ungverjalands, 87-77, í undankeppni EM 2017 í Laugardalshöll í gær. Þetta var fyrsta tap Ungverja í riðlinum en fyrsti sigur Íslands og náðu stelpurnar okkar að sýna allar sínar bestu hliðar í leiknum.

Fremst meðal jafningja var þó Helena Sverrisdóttir með einhverja bestu frammistöðu íslensks landsliðsmanns frá upphafi en hún var með 29 stig, sextán fráköst og átta stoðsendingar. Gunnhildur Gunnarsdóttir (14 stig) og Pálína Gunnlaugsdóttir (12 stig) áttu einnig stórleik, eins og svo margar í íslenska liðinu.

Vonir Íslands um að komast í lokakeppni EM eru enn litlar en Ungverjar töpuðu hins vegar dýrmætum stigum í baráttunni um toppsæti riðilsins. **– esá /** **sjá síðu 26**

Fréttablaðið í dag

FRÉTTIR Ein kona til talin þolandi mansals í Vík. 4

SKOÐUN Þorvaldur Gylfason skrifar um þjófa, lík og fala menn. 18-24

SPORT Grótta verður aftur bikarmeistari kvenna að mati þjálfara Vals. 26

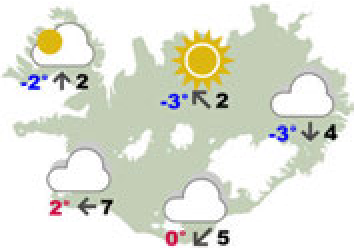
MENNING Júlíana – hátíð sögu og bóka haldin í Stykkishólmi. 34-39

LÍFIÐ Lára tekur við hlutverki Vigdísar í Hleyptu þeim rétta inn. 42-46

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ
- **FÓLK**
- **HEILSA OG FEGURÐ**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Lítils háttar éljabakki gengur upp að landinu með éljum við ströndina, en áfram úrkomulaust með norðurströndinni. Um hádegi hvessir af suðaustri í skamma stund, en síðdegis snýst í hæga vestlæga átt með snjómuggu en áfram verður hægviðri og léttskýjað um norðan- og austanvert landið. SJÁ SÍÐU 30

Lætur kjósa um ákvarðanir ESB

UNGVERJALAND Viktor Orban, forsætisráðherra Ungverjalands, hefur tilkynnt að haldin verði þjóðaratkvæðagreiðsla um flóttamannakvóta Evrópusambandsins.

Orban segir Evrópusambandið hafa misnotað völd sín með því að þröngva aðildarríkjunum til að taka við ákveðnum fjölda flóttafólks.

Evrópusambandið samþykkti á síðasta ári að deila flóttafólki, sem komið hefur til Evrópusambandsins, niður á aðildarríkin eftir ákveðnu kvótakerfi, þar sem tekið er tillit til fólksfjölda, efnahags og annarra þátta í hverju aðildarríki fyrir sig.

Reyndar eru gerðar ákaflega litlar kröfur til Ungverjalands í þessum reglum Evrópusambandsins, því tilgangurinn var að létta álaginu af Grikklandi, Ítalíu og Ungverjalandi með því að láta önnur aðildarlönd en þessi þrjú taka við þeim flóttamönnum, sem þangað hafa flykkst.

Á atkvæðaseðlinum í Ungverjalandi verður þessi spurning: „Vilt þú að Evrópusambandið ákveði með bindandi hætti innflutning til Ungverjalands á fólki, sem ekki er ungverskir ríkisborgarar, jafnvel án samþykkis þingsins?“ **– gb**

ESA segir álit skattayfirvalda ekki ríkisaðstoð

STJÓRNSÝSLA Eftirlitsstofnun EFTA (ESA) telur bindandi álit skattayfirvalda á Íslandi, í Noregi og Liechtenstein, sem stofnunin skoðaði, samræmast reglum EES-samningsins um ríkisaðstoð. ESA tilkynnti í gær að stofnunin hefði lokið rannsókn sinni á bindandi áliti skattayfirvalda í löndunum þremur.

Rannsóknina hóf ESA að eigin frumkvæði samhliða rannsókn Framkvæmdastjórnar Evrópusambandsins á bindandi áliti skattayfirvalda í aðildarríkjum Evrópusambandsins. **– ih**

Fokker skipt út

Fyrsta Bombardier Q400 flugvél Flugfélags Íslands í lágflugi í gær fyrir ofan gamlan Fokker 50 sem stendur á Reykjavíkurflugvelli. Taka á tvær Q400-vélar í notkun til viðbótar þessari. Þær koma í stað Fokker-véla félagsins. „Við erum mjög spennt fyrir nýju flugvélunum,“ segir Árni Gunnarsson, framkvæmdastjóri Flugfélags Íslands. Q400-vélarnar séu stærri, rýmri, nýrri og þægilegri en Fokker-vélarnar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Trump orðinn sigurviss

BANDARÍKIN Donald Trump er orðinn harla sigurviss eftir velgengni sína í þriðju forkosningum Repúblikanaflokksins í röð. Hann vann öruggan sigur í Nevada á þriðjudaginn, eftir að hafa sigrað bæði í New Hampshire og Suður-Karólínu.

„Þetta verða frábærir tveir mánuðir,“ sagði hann um framhaldið, en næsti áfangi hjá repúblikönum verður ofurþriðjudagurinn svonefndi, 1. mars.

Þann dag verða forkosningar hjá bæði repúblikönum og demókrötum í 14 af 50 ríkjum Bandaríkjanna. Þetta er stærsti kosningadagurinn þannig að fastlega má reikna með því að málin verði farin að skýrast verulega eftir það.

Enn keppa fjórir repúblikanar við Trump um að verða forsetaefni flokksins. Þetta eru þeir Ted Cruz, Marco Rubio, John Kasich og Ben Carson. Til þessa hafa einungis Cruz og Rubio náð árangri, sem mark er á takandi. **– gb**

Vilja kynna BDSM fyrir unglingum

Félag BDSM áhugafólks á Íslandi bíður eftir að félagsmenn Samtakanna '78 kjósi um aðild þeirra að samtökunum. Heimildir Fréttablaðsins herma að skiptar skoðanir séu um aðildina. Formaður segir BDSM-fólk þurfa að koma út úr skápnum.

SAMFÉLAG Á komandi ársþingi Samtakanna '78 verður kosið um aðild BDSM á Íslandi að samtökunum. Vegna þessa verður í kvöld haldin kynning á BDSM félaginu fyrir meðlimi Samtakanna '78.

Magnús Hákonarson, formaður BDSM á Íslandi, segir að kynningin í kvöld verð nýtt til að útskýra af hverju félagið vilji aðild að Samtökunum '78. „Stutta svarið er að þetta er partur af hinseginflórunni. Í Noregi er landssamband BDSM-félaga undir LLH, sem eru norsku hinseginsamtökin. Við erum í rauninni að elta þau svolítið.“

Hann segir að aðild BDSM-félaga að hinsegin-hópum sé stórflókið og rammpólitískt mál. Fræðimenn séu ekki sammála um hvað kynhneigð sé og hversu mikið hún orsakist af líffræðilegum þáttum eða félagsmótun.

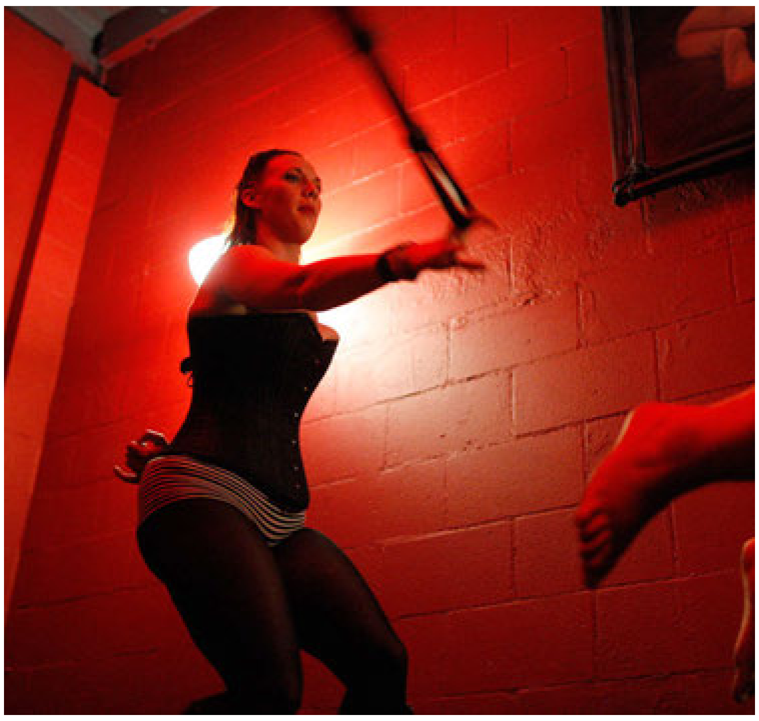
„Það sem menn eru að sjá í dag er að stór hluti BDSM-fólks upplifir þetta sem part af sinni kynverund. Það hefur ekkert með það að gera hvað það gerir inni í svefnherbergi eða ekki. Það fólk er inni í skápnum á nákvæmlega sama hátt og að strögla í mjög svipaða veru með að koma út út skápnum.“

Aðspurður hvort BDSM á Íslandi vilji taka þátt í kynningarstarfi Samtakanna '78 á meðal ungmenna segir Magnús: „Það er einn stærsti þátturinn í þessu. Gagnvart unglingum sem eru að taka sín fyrstu skref og átta sig á tilverunni og hafa þessar tilhneigingar. Þeir eru oft í vandræðum.“ Skilaboðin sem unglingar fái í dag séu að þeir eigi að vera bæði sterkir og sjálfstæðir.

„Við eigum ekki að níðast á öðrum og ekki að níðast á okkur og það er jafnrétti. En svo koma tilfinningar sem stangast á við þetta og það truflar marga. Það eru margir unglingar sem eiga í vandræðum með þetta. Það er rosalega svipað og hjá samkynhneigðum og öllum hinum hinsegin sem hugsa: „Af hverju er ég svona?“

Þegar við tölum um BDSM sem kink eða krydd þá er eins og við höfum val. En þetta er partur af fólki. Það eru margir sem hafa alltaf verið svona,“ segir Magnús.

snaeros@frettabladid.is



BDSM á Íslandi er fræðslu- og hagsmunafélags BDSM-iðkenda. Félagið stendur fyrir námskeiðum og heldur reglulega viðburði. Árið 2014 var félaginu neitað um þátttöku í Gleðigöngunni. NORDICPHOTOS/GETTY

> **Það sem menn eru að sjá í dag er að stór hluti BDSM-fólks upplifir þetta sem part af sinni kynverund. Það hefur ekkert með það að gera hvað það gerir inni í svefnherbergi eða ekki.**
>
> Magnús Hákonarson, formaður BDSM á Íslandi

NORSKIR BRJÓSTDROPAR
RÓAR HÓSTA, DREGUR ÚR SÁRSAUKA OG LOSAR UM Í ENNIS- OG KINNHOLUM.

DANSKIR BRJÓSTDROPAR
MÝKIR HÁLS OG STILLIR ÞRÁLÁTAN HÓSTA.

FÁST Í NÆSTA APÓTEKI

TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

NÝR RAV4

DRÁTTARKLÁR Í VORVERKIN

**2WD DRÁTTARKLÁR
MEÐ BEISLI OG KERRU**

Aukahlutapakki að
verðmæti **344.000 kr.**
í takmarkaðan tíma.*

Verð frá 4.990.000 kr.

RAV4 GX Dísil 2WD býðst nú í takmarkaðan tíma með aukahlutapakka hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota á Íslandi. Með honum fylgir Brenderup 1205S kerra og dráttarbeisli enda býr þessi dísilknúni dráttarklár yfir 1.600 kg dráttargetu. Hann er sparneytinn og sprækur í akstri og gælir við augað með nýrri hönnun á stuðurum, ljósum og grilli. Stimamjúkt leðurstýri, ný sætisáklæði og endurhannað mælaborð, 7" margmiðlunarskjár og 4,2" TFT-upplýsingaskjár draga fram ævintýrið í hverri ökuferð.

VILDARPUNKTAR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

Kynntu þér **Toyota FLEX**
- nýja leið til að eignast Toyota bifreið

Lág innborgun

Tryggt framtíðarvirði

Fastar mánaðargreiðslur

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

*Gildir ekki með öðrum tilboðum.
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

Alþýðusambandið lýsir furðu yfir viðbrögðum Ragnheiðar Elínar

FJÁRMÁL Alþýðusamband Íslands lýsir furðu yfir viðbrögðum Ragnheiðar Elínar Árnadóttur, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, við frumvarpi sem lagt var fram á Alþingi í vikunni til að stemma stigu við kennitöluflakki.

Flutningsmenn frumvarpsins voru fulltrúar allra flokka á Alþingi, annarra en Sjálfstæðisflokksins, en málið er frá Karli Garðarssyni, þingmanni Framsóknarflokksins, komið. Þar er að meginefni lagt til að stofnendur, stjórnarmenn og framkvæmdastjórar hlutafélaga megi ekki á næstliðnum þremur árum hafa verið í forsvari fyrir tvö eða fleiri félög sem orðið hafa gjaldþrota.

Halldór Grönvold, aðstoðarframkvæmdastjóri ASÍ, heldur á penna og segir að framtak flutningsmannanna veki athygli á þeirri staðreynd að Ragnheiður Elín, sem fer með málaflokkinn, „hefur þrátt fyrir stefnuyfirlýsingu ríkisstjórnarinnar ekki aðeins látið hjá líða að gera nokkuð til að sporna við þeirri samfélagslegu meinsemd sem kennitöluflakkið er heldur hreinlega lagst gegn öllum hugmyndum í þeim efnum.“

Tilefni skrifanna er viðtal við ráðherra í kvöldfréttum RÚV. Þar sagði ráðherra að frumvarp Karls væri íþyngjandi, ekki síst fyrir nýsköpunarfyrirtæki þar „sem menn þurfa oft á tíðum að gera margar tilraunir með rekstur“.

Halldór gerir kröfu um að Ragnheiður Elín skýri orð sín og vísar í greinargerð ASÍ um kennitöluflakk þar sem gerð er grein fyrir hversu mikil meinsemd kennitöluflakk er, og hversu einbeittur brotavilji margra er með tilheyrandi stórskaða fyrir samfélagið.

Karl segir í skriflegu svari til Fréttablaðsins að litið hafi verið til ákveðinna hluta í lagasetningu nágrannaríkja þegar frumvarpið var skrifað, en þar hafa verið settar í lög takmarkanir sem svipar til þeirra sem frumvarpið fjallar um. Aðallega hafi þó verið horft til hugmynda ASÍ til að berjast gegn kennitöluflakki. **– shá**

> **Gera verður kröfu til þess að ráðherrann skýri hvað hún á við.**
>
> Halldór Grönvold, aðstoðarframkvæmdastjóri Alþýðusambandsins, í umfjöllun um nýtt frumvarp til laga þar sem boðaðar eru aðgerðir til að sporna við kennitöluflakki.

Telur aðjúnkt misskilja gagnrýni

LANDBÚNAÐUR Þórólfur Matthíasson, prófessor í hagfræði, segir Ragnhildi Helgu Jónsdóttur, aðjúnkt við Landbúnaðarháskóla Íslands, hafa misskilið gagnrýni sína á nýjan búvörusamning. Ragnhildur sagði margs konar nýsköpun felast í búvörusamningnum. Til að mynda hygðist ríkið leggja fram peninga til stuðnings lífrænni framleiðslu sem ekki hefði verið gert áður.

> **Þetta kalla ég að búa greininni ramma sem drepur nýsköpun.**
>
> Þórólfur Matthíasson hagfræðiprófessor

„Staðreyndin er að í samningnum er búin til umgjörð um mjólkurframleiðsluna þar sem Mjólkursamsölunni er gert að stunda flutningsjöfnun. Það þýðir að sá sem vill vinna úr sinni mjólk heima á býli og til dæmis kaupa mjólk af nágrönnum sínum stöku sinnum á mjög erfitt um vik vegna þess að Mjólkursamsalan býður ókeypis flutning á hrámjólkinni í mjólkursamlag. Og síðan þegar kemur að því að selja ost og skyr þá er Mjólkursamsalan líka að bjóða ókeypis flutning á afurðinni. Þetta kalla ég að búa greininni ramma sem drepur nýsköpun,“ segir hann.

Þórólfur segir því að það samkeppnisforskot sem Mjólkursamsölunni sé fært með samningnum geti numið tugum króna á lítra.

Þá spyr Þórólfur hvort það sé nýsköpun að setja nokkrar milljónir í sjóð í atvinnuvegaráðuneytinu og láta starfsmenn þar og fulltrúa bænda úthluta þeim samkvæmt óskýrum starfsreglum. **– ih**

Þrír þolendur í mansali í Vík

Ein kona til viðbótar er talin þolandi í mansalsmálinu í Vík í Mýrdal. Hún nýtur nú verndar eins og konurnar tvær sem var komið í skjól í aðgerðum lögreglu á fimmtudag fyrir viku. Konan er líka frá Srí Lanka. Í endurskoðaðri aðgerðaáætlun ríkisstjórnarinnar verður lögð sérstök áhersla á aðgerðir gegn vinnumansali.

LÖGREGLUMÁL Þrjár konur frá Srí Lanka fá stöðu þolenda mansals samkvæmt áreiðanlegum heimildum fréttastofu 365. Tvær konur fundust við húsleit hjá fyrirtækinu Vonta International á Víkurbraut í aðgerðum lögreglu á fimmtudag og eru nú í skjóli yfirvalda. Þriðja konan sætti einnig illri meðferð eiganda Vonta International ehf. Þorgrímur Óli Sigurðsson, aðstoðaryfirlögregluþjónn hjá lögreglunni á Suðurlandi, segist ekki vilja tjá sig um rannsókn málsins á þessu stigi vegna rannsóknarhagsmuna. Hann nýtur aðstoðar mansalsteymis lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu við rannsókn málsins.

Eigandinn var úrskurðaður í þrjátíu daga gæsluvarðhald á föstudag. Konurnar tvær sem lögreglan færði í skjól á fimmtudag saumuðu saman flíkur í herbergi á heimili eiganda fyrirtækisins fyrir Icewear. Fyrirtækið var undirverktaki Icewear allt þar til eigandinn var handtekinn á fimmtudag.

Lögregla hafði einnig afskipti af fyrirtækinu í desember en þá störfuðu þrír starfsmenn hjá fyrirtækinu án leyfa. Ágúst Þór Eiríksson, framkvæmdastjóri og eigandi Icewear, ítrekar að hann hafi ekki vitað af konunum og meðferð þeirra. Hann segir fyrirtækið hafa skoðað undirverktaka sína hér á landi í kjölfar rannsóknar lögreglu. „Það er bara einn undirverktaki annar á Íslandi, hjón sem starfa fyrir okkur og þar er allt með felldu. Annars vil ég ekki tjá mig um málið og ætla að gefa út yfirlýsingu um það seinna,“ segir Ágúst Þór og segir fyrirtækið vinna að því að þróa verkferla til að fyrirbyggja illa meðferð verktaka á starfsfólki í framtíðinni.

Kristrún Elsa Harðardóttir, lögfræðingur og réttargæslumaður, harðneitaði að ræða málefni kvennanna á nokkurn hátt þegar eftir því var leitað, hvort þær nytu þjónustu og aðgæslu stjórnvalda samkvæmt aðgerðaáætlun ríkisstjórnar. Heimildir fréttastofu herma að allar konurnar njóti verndar yfirvalda.

Aðgerðaáætlun ríkisstjórnar gegn mansali hefur nú verið endurskoðuð og verður áfram í endurskoðun á árinu. Þetta kemur fram í svari Ólafar Nordal innanríkisráðherra við fyrirspurn Jóhönnu Maríu Sigmundsdóttur alþingismanns um áætlun gegn mansali sem lögð hefur verið fram á Alþingi. Sérstök áhersla verður nú lögð á baráttu gegn vinnumansali með átaki lögreglu í samvinnu við eftirlitsstofnanir og aðila vinnumarkaðarins. Síðustu tvö ár hafa þrjátíu fræðslufundir verið haldnir á landinu um mansal. Á þeim var farið yfir helstu einkenni hugsanlegra fórnarlamba mansals og möguleg úrræði. Íslensk stjórnvöld voru gagnrýnd í skýrslu bandaríska utanríkisráðuneytisins um mansal sem kom út í júlí í fyrra og ekki talin styðja nægilega við löggæslu. Lögreglan á Suðurlandi rannsakar annað mansalsmál frá árinu 2014 sem henni hefur ekki tekist að sinna vegna verkefnastöðu og mannafla.
kristjanabjorg@frettabladid.is

Þolendur mansals í yfirstandandi rannsókn lögreglunnar á Suðurlandi eru nú þrír. Þriðja konan er einnig frá Srí Lanka. MYND/STÖÐ 2

> **Aðgerðaáætlun ríkisstjórnar gegn mansali hefur verið endurskoðuð og verður áfram í endurskoðun á árinu, að því er fram kemur í svari innanríkisráðherra við fyrirspurn á Alþingi.**

Hafnar ásökunum um skort á samráði

STJÓRNMÁL Sigurður Ingi Jóhannsson, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, hafnar algjörlega fullyrðingum um að samningar um 131 milljarðs greiðslur á tíu árum vegna búvörusamnings hafi verið samþykktir án samráðs.

„Það hefur verið haft samráð við Samtök atvinnulífsins, Samtök iðnaðarins, Félag atvinnurekenda, Neytendasamtökin, ASÍ, Viðskiptaráð, Landvernd, Náttúruverndarsamtök Íslands og fleiri og fleiri aðila,“ sagði Sigurður Ingi í sérstökum umræðum um búvörusamningana á Alþingi í gær. Hann sagði að það hefði líka verið haft samráð við fulltrúa flokka á Alþingi vegna málsins. Þá rifjaði hann upp að sérstök umræða hefði farið fram í þinginu um fyrirhugaða búvörusamninga í haust, án þess að niðurstaða fengist.

Sigurður Ingi nefndi líka, og vísaði í tölur OECD, að árið 1986 hefðu greiðslur til landbúnaðar numið 5 prósentum af landsframleiðslu en verið 1,1 prósent árið 2014. Þá er átt við beinan stuðning og tollvernd. Aðrir aðilar innan OECED fóru úr 2,8 prósentum í 0,8. Þetta þýði að Ísland sé að nálgast OECD-meðaltalið.

Helgi Hjörvar var málshefjandi í umræðunni. Hann sagði að með endurnýjun búvörusamningsins hefði gefist færi á framförum í landbúnaði en það færi hefði verið illa nýtt. Þá gagnrýndi hann tímalengd samningsins og skort á samráði. „Það verður að gagnrýna það, virðulegur forseti, að hér séu ráðin tekin af Alþingi í lengri tíma og það verður ekki fyrr en eftir þrennar alþingiskosningar að hægt verði að gera breytingar í þessum efnum vegna þess að samningurinn bindur fjárheimildir þingsins í tíu ár.“ **– jhh**

Sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, Sigurður Ingi Jóhannsson, svaraði fyrir nýjan búvörusamning í sérstökum umræðum á Alþingi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ÚRVAL

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

RENAULT MASTER LANGUR
Nýskr. 06/14, ekinn 56 þús km.
dísil, beinskiptur.
Sendibíll með lyftu.
Rnr. 152067
VERÐ kr. 5.390 þús.

VW CARAVELLE BLUE MOTION
Nýskr. 05/13, ekinn 84 þús km.
dísil, beinskiptur.
Rnr. 191875
VERÐ kr. 5.390 þús.

VW PASSAT COMFORT L. PLUS
Nýskr. 07/11, ekinn 79 þús km.
bensín, sjálfskiptur.
Rnr. 103444
VERÐ kr. 2.690 þús.

BMW 520
Nýskr. 11/05, ekinn 84 þús km.
bensín, sjálfskiptur.
Rnr. 283317
VERÐ kr. 2.690 þús.

HYUNDAI ix35 COMFORT
Nýskr. 05/15, ekinn 33 þús km.
dísil, sjálfskiptur
Rnr. 320477
VERÐ kr. 5.290 þús.

NISSAN ENV200 - RAFBÍLL
Nýskr. 10/15, ekinn 2 þús km.
rafmagn, sjálfskiptur.
Rnr. 152011
VERÐ kr. 4.690 þús.

NISSAN PATHFINDER SE
Nýskr. 05/14, ekinn 58 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Rnr. 283259
VERÐ kr. 6.990 þús.

HYUNDAI i10 COMFORT
Nýskr. 06/15, ekinn 32 þús km.
bensín, beinskiptur.
Rnr. 192016
VERÐ kr. 1.790 þús.

TOYOTA LAND CRUISER 150 VX
Nýskr. 07/14, ekinn 41 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 10.700.000
Rnr. 120923
TILBOÐ kr. 9.800 þús.

MERCEDES BENZ ML 300 4matic
Nýskr. 12/11, ekinn 65 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 7.990.000
Rnr. 102467
TILBOÐ kr. 6.990 þús.

HYUNDAI i10 COMFORT
Nýskr. 05/15, ekinn 33 þús km.
bensín, sjálfskiptur.
Rnr. 143280
VERÐ kr. 2.090 þús.

SKODA YETI AMBITION
Nýskr. 05/13 ekinn 36 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Rnr. 103368
VERÐ kr. 3.880 þús.

RENAULT CLIO DYNAMIC SP.T
Nýskr. 05/14, ekinn 41 þús km.
dísil, beinskiptur.
Rnr. 283394
VERÐ kr. 2.490 þús.

MERCEDES BENZ G 350 CDI
Nýskr. 09/14, ekinn 33 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 21.900.000
Rnr. 143179
TILBOÐ kr. 19.990 þús.

MERCEDES BENZ GLK 220 4mat.
Nýskr. 05/15, ekinn 38 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Rnr. 143251
VERÐ kr. 6.990 þús.

NISSAN LEAF ACENTA RAFBÍLL
Nýskr. 12/14, ekinn 20 þús km.
rafmagn 20kWh, sjálfskiptur.
Rnr. 143189
VERÐ kr. 3.420 þús.

NISSAN PULSAR ACENTA
Nýskr. 11/14, ekinn 22 þús km.
dísil, beinskiptur.
Rnr. 143197
VERÐ kr. 2.950 þús.

BMW X5 30d xDrive
Nýskr. 10/13, ekinn 19 þús km.
dísil, sjálfskiptur
Rnr. 152013
VERÐ kr. 9.980 þús.

LEXUS IS250
Nýskr. 09/08, ekinn 72 þús km.
bensín, sjálfskiptur
Rnr. 283364
VERÐ kr. 3.690 þús.

SUBARU OUTBACK LUX
Nýskr. 11/14, ekinn 31 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Rnr. 143263
VERÐ kr. 5.490 þús.

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

Klettháls 11 - Reykjavík
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

bílaland

Hærri laun bíða fram í marsmánuð

KJARAMÁL Félagsmenn í stéttarfélögum Alþýðusambands Íslands (ASÍ) samþykktu nýja kjarasamninga við Samtök atvinnulífsins (SA) með miklum meirihluta.

Atkvæðagreiðslu kjörgengra meðlima ASÍ lauk á hádegi í gær. Alls voru 75.635 manns á kjörskrá en 10.653 tóku þátt, eða fjórtán prósent.

Rúm níutíu prósent þátttakenda kusu með nýjum samningum, alls 9.724. Þá kusu 832 á móti, eða tæp átta prósent. Tæpt eitt prósent þátttakenda skilaði auðu í atkvæðagreiðslunni.

Samkvæmt nýjum samningum hækka laun um 6,2 prósent frá og með 1. janúar síðastliðnum í stað 5,5 prósenta 1. maí næstkomandi. Í stað þriggja prósenta hækkunar launa 1. maí á næsta ári hækka laun um 4,5 prósent og í stað tveggja prósenta hækkunar 1. maí 2018 hækka laun um þrjú prósent.

Atkvæðagreiðsla fór fram meðal aðildarfyrirtækja SA dagana 12.-19. febrúar og voru þá um 49 prósent atkvæða nýtt. Samningurinn var samþykktur með um 79 prósentum greiddra atkvæða. Þá voru um tólf prósent atkvæða greidd gegn honum en um níu prósent atkvæða voru auð.

Í tilkynningu frá SA kemur fram að sum aðildarfyrirtæki geti ekki hrint í framkvæmd launabreytingum um þessi mánaðamót þar sem þau hafi nú þegar lokið útreikningi launa fyrir febrúarmánuð. Það verður því gert í mars í þeim tilvikum. – þea

Ferðalagi fagnað

Vinicius, lukkudýr Ólympíuleikanna í Ríó sem fram fara síðar í ár, gleður gesti á viðburði sem fram fór í gær til kynningar á ferðalagi Ólympíukyndilsins um Brasilíu í aðdraganda leikanna. Hlaupið hefst 3. maí og verða sótt heim 329 bæir og borgir í öllum héruðum Brasilíu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Ávísi menningu í stað lyfja

DANMÖRK Formaður heilbrigðisnefndar danska þingsins, Liselott Blixt sem er þingmaður Danska þjóðarflokksins, vonar að læknar geti í nánustu framtíð ávísað menningu í stað lyfja.

Kristilega dagblaðið hefur það eftir yfirlækninum Per Thorgaard að píanókonsert eftir Mozart eða önnur róandi tónlist geti í vissum tilfellum gert sama gagn fyrir sjúkling og verkjastillandi lyf, eins og til dæmis tvær töflur af Panodil.

Danski þjóðarflokkurinn stóð fyrir kynningu í þinginu á ágæti menningar fyrir sjúklinga. Bæði danskir og erlendir læknar greindu frá reynslu sinni. – ibs

Framtíð heimilanna

Hagsmunasamtök heimilanna boða til **félagsfundar**, fimmtudagskvöldið, 25. febrúar, kl. 20:00.

Félagsmenn eru hvattir til þess að mæta og taka þátt í umræðu um kjör heimilanna. Á fundinum verður gerð grein fyrir niðurstöðu dóms Hæstaréttar Íslands um verðtryggð neytendalán og fjallað um leiðir í áframhaldandi baráttu gegn verðtryggingunni. Auk þess verður fjallað um fátækt á Íslandi.

Hagsmunasamtök heimilanna

Fundarstaður: Hótel Cabin, Borgartúni 32, 7.hæð.
Stund: 25. febrúar, 2016, kl. 20 til 22.

Uppnám innan dönsku stjórnarinnar

Lars Løkke Rasmussen, forsætisráðherra Danmerkur, hótaði í gær stjórnarslitum næðist ekki sátt um Evu Kjer Hansen sem umhverfis- og matvælaráðherra í minnihlutastjórn Venstre-flokksins. Formenn flokka funduðu síðdegis í gær.

DANMÖRK Líf dönsku ríkisstjórnarinnar hékk í gær á bláþræði eftir að skyndilega brutust út deilur um athafnir Evu Kjer Hansen, umhverfis- og matvælaráðherra.

Óljóst var í gærkvöld hvort stjórnin myndi lifa af þessa eldraun, en Lars Løkke Rasmussen forsætisráðherra kallaði í gær formenn hinna hægriflokkanna á sinn fund og hótaði að boða til þingkosninga, næðist ekki samkomulag.

Fundi formannanna lauk án niðurstöðu í gær, en Løkke Rasmussen ætlar að halda áfram að reyna að ná sáttum á þinginu í dag, þegar landbúnaðarfrumvarp stjórnarinnar verður borið undir þingið.

Málið komst í hámæli á þriðjudag þegar Íhaldsflokkurinn, sem hefur stutt minnihlutastjórn Venstre-flokksins, sagðist ekki lengur bera traust til Evu Kjer Hansen.

Lars Løkke Rasmussen forsætisráðherra, sem jafnframt er leiðtogi Venstre-flokksins, brást við af fullri hörku og hótaði að boða til þingkosninga tækist ekki sátt.

Søren Pape, sem er leiðtogi Íhaldsflokksins, gagnrýnir Evu Kjer Hansen fyrir að hafa gefið þinginu villandi upplýsingar í tengslum við landbúnaðarfrumvarpið. Ágreiningurinn snýst um það hvort tiltekin efnisatriði í frumvarpinu muni reynast umhverfinu skaðleg.

Leiðtogar hinna hægriflokkanna, Danska þjóðarflokksins og Frjálslynda bandalagsins, taka þó ekki undir kröfur Papes um afsögn Kjer Hansen. Þeir Kristian Thulesen Dahl og Anders Samuelsen segja Pape hafa brugðist allt of hart við, þótt ágreiningur sé um efnisatriði frumvarpsins.

Eva Kjer Hansen, hægra megin á myndinni, í danska þinghúsinu í gær. Tekist er á um skipan hennar í embætti ráðherra. NORDICPHOTOS/AFP

Lars Løkke Rasmussen, forsætisráðherra Danmerkur og formaður Venstre

Pape sagðist hins vegar síðdegis í gær standa fastur á því að Kjer Hansen þyrfti að víkja úr embætti, jafnvel þótt breytingar yrðu gerðar á efnisatriðum frumvarpsins í meðferð þingsins í dag.

„Ég hef sagt það allan tímann að þetta snúist um trúnaðartraust, sem ekki er til staðar,“ er haft eftir Pape á vefsíðu dagblaðsins Politiken. „Þetta snýst ekki um embætti eða tiltekið umráðasvið, heldur snýst þetta um einstakling.“

Pape á töluvert á hættu, fari leikar svo að Løkke Rasmussen boði til þingkosninga. Í síðustu kosningum fékk Íhaldsflokkur Papes ekki nema 3,4 prósent atkvæða, og gæti átt á hættu að detta alveg út af þingi. gudsteinn@frettabladid.is

FRÁBÆRT ÚRVAL AF BARNAMAT

Semper

Semper hefur yfir 80 ára reynslu af framleiðslu á barnamat. Í boði er breytt vöruúrval af mat sem uppfyllir næringaþörf ungra barna. Maturinn er framleiddur undir ströngum gæða- og öryggisstöðlum.

HiPP LÍFRÆNT

Betri næring með HiPP. Lífrænt ræktuð fæða inniheldur að meðaltali meira magn C-vítamíns og lífsnauðsynlegra steinefna eins og kalsíum, magnesíum, járn og króm, sem og verndandi andoxunarefna og ómega-3 fitusýra. HiPP hjálpar til við að vernda framtíð barnsins þíns.

Ella's kitchen

Ella's Kitchen barnamatur er eingöngu unninn úr lífrænum innihaldsefnum og inniheldur engin aukefni, s.s. sykur, salt eða rotvarnarefni. Ella's Kitchen leggur auk þess áherslu á að vera umhverfisvæn og gefa til baka til samfélagsins.

Nestlé

Við höfum framleitt næringarríkan barnamat síðan 1867. Maturinn sem við búum til fyrir börn á ekki bara að bragðast vel heldur á hann að gefa litlum börnum allt sem þau þarfnast til að fá gott veganesti út í lífið. Þess vegna notum við sérvalið ferskt hráefni og leggjum ríka áherslu á öryggismál við framleiðslu matarins.

Holle

Holle barnamatur er einstaklega næringarríkur enda unninn úr fyrsta flokks lífrænum hráefnum samkvæmt ströngustu kröfum sem Demeter vottun tryggir. Demeter vottunin tryggir bestu fáanlegu gæði í lífrænni ræktun, þ.e. hámarks innihald næringarefna og hámarks hreinleika. Engin kemísk hjálparefni eru notuð, hvorki í ræktun né við vinnslu

ÍSLENSKUR BARNAMATUR

þróaður af Hrefnu Rósu Sætran og Rakel Garðarsdóttur

Næringarríkur og bragðgóður barnamatur úr íslensku hráefni s.s. grænmeti, byggi og kalkún.

Uglan Vaka sem er auðkenni Vakandi býður því fram fjórar tegundir í dag en þær eru Gulrótarmauk og Rófu & Blómkálsmauk fyrir fjögurra mánaða börnin og svo Íslenskur pottréttur og Grænmeti & Perlubygg fyrir níu mánaða og eldri. Betri byrjun fyrir börnin.

Nýtt í Hagkaup

Hrefna Rósa Sætran og Rakel Garðarsdóttir.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Gildir til 29. febrúar á meðan birgðir endast.

Langvarandi deilu er hvergi nærri lokið

Ekkert hefur enn miðað í kjaraviðræðum starfsmanna Rio Tinto Alcan í Straumsvík. Deilunni var vísað til ríkissáttasemjara í apríl í fyrra.

Lengi hefur verið deilt um kaup og kjör í álverinu í Straumsvík

2015

15. apríl
Deilum starfsmanna álversins í **Straumsvík** er vísað til sáttasemjara.

23. nóvember
Fréttablaðið greinir frá því að boðað hafi verið til verkfalls þann 2. desember og þá eigi að slökkva á álverinu. Ágreiningurinn snýst um kröfu stjórnenda álversins um að fá aukna heimild til verktöku, líkt og önnur fyrirtæki hafi.

1. desember
Samninganefnd starfsmanna í álverinu í Straumsvík tekur þá ákvörðun að aflýsa boðuðu verkfalli sem átti að hefjast á miðnætti það kvöld.

2. desember
Gylfi Ingvarsson, talsmaður starfsmanna álversins í Straumsvík, segir hugsanlegt að stjórnendur hyggist loka álverinu alfarið. **Rannveig Rist,** forstjóri Rio Tinto Alcan á Íslandi, segir engin áform um það.

4. desember
Guðmundur Ragnarsson, formaður vélstjóra og málmtæknimanna, segir líklegt að til uppsagna komi náist ekki sátt í bráð.

2016

7. janúar
Um nóttina slitnar upp úr viðræðum starfsmanna álversins við fyrirtækið. Hafnað er tilboði samninganefndar ISAL.

14. janúar
Launahækkanir frystar hjá Rio Tinto á heimsvísu, samkvæmt yfirlýsingu forstjóra.

4. febrúar
Guðmundur Ragnarsson segir til greina koma að grípa til aðgerða nái fyrirskipun um launafrystingu allra starfsmanna fram að ganga.

8. febrúar
Deiluaðilar setjast við samningaborðið hjá ríkissáttasemjara. Fundurinn er stuttur og árangurslaus að sögn **Gylfa Ingvarssonar**. Tilkynnt er að starfsmenn ætli að grípa til aðgerða.

2016

23. febrúar
Útflutningsbann starfsmanna hefst á miðnætti en Félagsdómur úrskurðar um kvöldið að bannið sé ekki ólöglegt. **Ólafur Teitur Guðnason**, upplýsingafulltrúi álversins, segir að útflutningsbannið hafi gríðarlega alvarleg áhrif á fyrirtækið.

24. febrúar
Rannveig Rist kemur með hóp stjórnenda með sér til að ganga í störf verkamannanna sem eru í verkfalli. Verkfallsverðir stöðva uppskipunina í hádeginu. Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ, segir að ekki megi ganga í störf þeirra sem eru í verkfalli.

> **Samninganefnd ISAL bauð í janúar allt að 24 prósenta launahækkun á næstu þremur árum.**

KJARAMÁL Sáttafundi starfsmanna álversins í Straumsvík og Rio Tinto Alcan á Íslandi lauk um eftirmiðdaginn í gær án árangurs.

Deilan í álverinu í Straumsvík milli starfsmanna og samninganefndar ISAL hefur nú staðið í tæpt ár, eða frá því að henni var vísað til ríkissáttasemjara um miðjan apríl í fyrra, en samningar hafa verið lausir í fjórtán mánuði. Deilurnar hafa fyrst og fremst snúist um kröfu stjórnenda álversins sem fara fram á aukna heimild til verktöku. Talsmaður starfsmanna álversins hefur sagt að hann telji hugsanlegt að stjórnendur hyggist loka álverinu alfarið. Rannveig Rist, forstjóri Rio Tinto Alcan á Íslandi, segir hins vegar engin áform um það.

Deilan í Straumsvík hefur verið töluvert áberandi í fjölmiðlum frá því í nóvember síðastliðnum, en þá boðuðu starfsmenn til verkfalls þann 2. desember og átti að slökkva á álverinu.

Samninganefnd starfsmanna í álverinu í Straumsvík tók þá ákvörðun þann 1. desember hins vegar að aflýsa því. Ástæðan var sú að ekki þótti raunverulegur samningsvilji fyrir hendi hjá eiganda álversins, Rio Tinto. Þann 2. desember sagði Gylfi í viðtali í Bítinu að staðan sem upp væri komin væri ótrúverðug. Ljóst væri að ekki væri um kjaradeilu að ræða heldur hugsanlegt að stjórnendur hygðust loka álverinu alfarið.

„Við fengum staðfestingu á því að það sem þeir eru að tala um, einhver 43 störf, að fyrirtækið spari 45 milljónir á ári með því að ná þessu í gegn. Það er bara djók. Ef fyrirtæki sem veltir milljörðum stendur og fellur með 45 milljónum króna á ári, þá er eitthvað annað á bak við það,“ sagði Gylfi í Bítinu. Rannveig Rist, forstjóri Rio Tinto Alcan á Íslandi, sagði hins vegar engin áform um slíkt. Búið væri að fjárfesta fyrir tugi milljarða og að allt yrði gert til að ná sáttum við starfsfólk.

Viðræður þróuðust hægt eftir að hætt var við verkfall. Þann 7. janúar slitnaði upp úr samningaviðræðum. Starfsmenn höfnuðu tilboði samninganefndar ISAL um allt að 24 prósenta launahækkun á næstu þremur árum og allt að átta prósent til viðbótar í bónusum. Þann 9. febrúar var stuttur fundur hjá ríkissáttasemjara.

Félagsmenn Verkalýðsfélagsins Hlífar samþykktu þann 17. febrúar ótímabundna og takmarkaða vinnustöðvun sem hófst á miðnætti þann 24. febrúar. Vinnustöðvunin nær til þeirra starfsmanna sem tilheyra flutningasveit fyrirtækisins og starfa á hafnar- og vinnusvæði álversins í Straumsvík. Það þýðir að engu áli verður skipað um borð í skip við Straumsvíkurhöfn.

Í gærmorgun kom Rannveig Rist með hóp stjórnenda til að ganga í störf verkamannanna. Þau gerðu sig líkleg til að flytja ál um borð í skip, sem byrjað var að lesta í gær. Verkfallsverðir stöðvuðu lestunina um hádegi. Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ, sagði þá að ekki mætti ganga í störf þeirra sem væru í verkfalli. Óvíst er því hvenær deilunni lýkur. saeunn@frettabladid.is

Aðalfundur í Vátryggingafélagi Íslands hf

verður haldinn 16. mars 2016

Stjórn Vátryggingafélags Íslands hf. boðar til aðalfundar í félaginu og verður hann haldinn í höfuðstöðvum félagsins að Ármúla 3, 108 Reykjavík, miðvikudaginn 16. mars 2016 og hefst hann stundvíslega kl. 16:00.

Drög að dagskrá frá stjórn eru svohljóðandi:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemi félagsins árið 2015.
2. Stjórnin leggur fram til afgreiðslu endurskoðaðan ársreikning félagsins fyrir hið liðna ár.
3. Ákvörðun um tillögu stjórnar um hvernig fara skuli með hagnað félagsins á reikningsárinu og greiðslu arðs.
4. Tillaga um lækkun hlutafjár vegna kaupa á eigin hlutum.
5. Tillögur um breytingar á samþykktum félagsins.
6. Kosið í stjórn félagsins.
7. Tillaga stjórnar um starfskjarastefnu og starfsreglur um kaupaukakerfi.
8. Ákvörðun um þóknun til stjórnar og undirnefnda hennar.
9. Kosning endurskoðunarfélags í samræmi við lög um vátryggingastarfsemi.
10. Önnur mál löglega fram borin.

Endanleg dagskrá frá stjórn verður birt miðvikudaginn 2. mars 2016.

Hluthafar eiga rétt á að fá mál sett á dagskrá aðalfundar og leggja fram ályktunartillögur ef gerð hefur verið skrifleg eða rafræn krafa um það eigi síðar en kl. 16:00 sunnudaginn 6. mars 2016. Hægt er að senda tillögur fyrir fundinn á netfangið stjorn@vis.is. Hafi hluthafi krafist þess að fá mál tekið til meðferðar á fundinum eða lagt fram ályktunartillögur á tímabilinu 3. mars - 6. mars 2016, verður endanleg dagskrá og tillögur uppfærðar á vefsíðu félagsins eigi síðar en þremur dögum fyrir aðalfundinn. Hluthafar geta lagt fram spurningar fyrir aðalfund eða á aðalfundinum sjálfum.

Einungis ef krafa kemur frá einhverjum fundarmanna verða atkvæðagreiðslur á aðalfundi skriflegar. Þó skal stjórnarkjör jafnan vera skriflegt ef tillögur koma fram um fleiri stjórnarmenn en kjósa skal. Stjórnarkjör fer fram skv. hlutfallskosningu eftir samþykktum félagsins nema réttmæt krafa um margfeldiskosningu komi fram frá hluthöfum sem hafa yfir að ráða meira en 10% hlutafjár sbr. 7. mgr. 63. gr. laga um hlutafélög nr. 2/1995.

Ekki verður hægt að greiða atkvæði með rafrænum hætti á fundinum. Hluthafar geta óskað eftir því að fá atkvæðaseðla senda til sín og skal skrifleg beiðni þar um hafa borist til höfuðstöðva félagsins a.m.k. fimm dögum fyrir auglýstan aðalfund. Einnig geta hluthafar vitjað atkvæðaseðla sinna í höfuðstöðvum félagsins frá sama tíma eða greitt þar atkvæði. Hluthafar geta einnig látið umboðsmann sækja fundinn fyrir sína hönd. Umboðsmaður skal leggja fram skriflegt og dagsett umboð. Aðilar sem eru eignaskráðir hluthafar í hlutaskrá skv. hlutaskrárkerfi félagsins þegar aðalfundur fer fram geta beitt réttindum sínum á aðalfundi.

Aðalfundur er lögmætur án tillits til fundarsóknar ef hann er löglega boðaður.

Frestur til að tilkynna um framboð til stjórnar á stjorn@vis.is lýkur fimm dögum fyrir aðalfund, nánar tiltekið þann 11. mars kl. 16:00. Framboðseyðublað má finna á vefsíðu félagsins. Upplýsingar um frambjóðendur til stjórnar verða lagðar fram hluthöfum til sýnis í höfuðstöðvum eigi síðar en tveimur dögum fyrir aðalfund.

Fundargögn verða afhent á fundarstað. Þau eru á íslensku og fer aðalfundurinn einnig fram á íslensku.

Nánari upplýsingar um réttindi hluthafa og annað sem varðar aðalfundinn, svo sem ályktunartillögur stjórnar (þ. á m. um breytingar á samþykktum), starfskjarastefnu og breytingartillögur á henni, starfsreglur um kaupaukakerfi, eyðublöð og slíkt, er að finna á vefsíðu félagsins: www.vis.is/fjarfestar.

Reykjavík, 24. febrúar 2016 .

Stjórn Vátryggingafélags Íslands hf.

VÍS

VINSÆLUSTU ATVINNUBÍLAR EVRÓPU

Gríðarsterk sendibílalína Ford

Standard heitir á morgnana

FORD TRANSIT **CONNECT**	FORD TRANSIT **CUSTOM**	FORD TRANSIT **VAN**
FRÁ **2.379.000** KR. ÁN VSK	FRÁ **3.491.000** KR. ÁN VSK	FRÁ **4.431.000** KR. ÁN VSK
FÁANLEGUR SJÁLFSKIPTUR	FÁANLEGUR Í TVEIMUR LENGDUM	FÁANLEGUR FJÓRHJÓLADRIFINN AWD

FORD TRANSIT SENDIBÍLAR

Í áratugi hafa fyrirtæki sett traust sitt á styrk, virkni og áreiðanleika Ford atvinnubíla. Þeir hafa fengið fjölda verðlauna enda harðgerðir, sparneytnir og þekktir fyrir lága bilanatíðni. Á síðasta ári var Ford stærsta merkið í flokki atvinnubíla í Evrópu.

Bluetooth GSM símkerfi, olíumiðstöð með tímastillingu (standard heitir á morgnana), spólvörn og brekkubremsa er hluti af ríkulegum staðalbúnaði allra Ford Transit.

EIGUM TRANSIT SENDIBÍLA TIL AFHENDINGAR STRAX

Kíktu í kaffi og spjall. Í sameiningu finnum við hagstæða fyrirtækjalausn fyrir þig.

Veldu traust umboð með einstöku þjónustuframboði fyrir bíla- og tækjaflota.

Komdu og prófaðu Ford Transit

ford.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16.

Ford Transit Connect, EcoBoost bensín 100 hö. beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 5,6 l/100 km. CO_2 losun 129 g/km. Verð með bensínvél frá 2.950.000 kr. m/vsk. ◆ Ford Transit Connect, 1,6TDCi dísil 75 hö. beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,4 l/100 km. CO_2 losun 115 g/km. Verð með dísilvél frá 3.210.000 kr. m/vsk. ◆ Ford Transit Custom, 2,2TDCi dísil 100 hö., 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 6,9 l/100 km. CO_2 losun 183 g/km. Verð frá 4.330.000 kr. m/vsk. ◆ Ford Transit Van, 2,2TDCi dísil 125 hö. 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 7,3 l/100 km. CO_2 losun 194 g/km. Verð frá 5.495.000 kr. m/vsk. ◆ Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Langaði ekki í barnið

Fjölskylda sem dvaldi á 33C vegna fæðingarþunglyndis móður hefur söfnun fyrir deildina í dag. Þau segja aðstöðuna á deildinni hræðilega fyrir veikar mæður og nýfædd börn. Tíu til fimmtán nýbakaðar mæður eru lagðar inn á ári hverju.

Erla Björg Gunnarsdóttir
erlabjorg@365.is

Hulda Birna með fjögurra mánaða dótturina Sigrúnu Birnu. Í dag gengur litlu fjölskyldunni vel í lífinu og þakkar 33C árangurinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

HEILBRIGÐISMÁL Í dag ætla Hulda Birna Vignisdóttir og Einar Einarsson að hefja söfnun til styrktar geðdeildinni 33C. Þar dvöldu þau ásamt nýfæddri dóttur sinni í desember síðastliðnum. Dvölin kom Huldu Birnu upp úr mjög alvarlegu fæðingarþunglyndi og nú vill litla fjölskyldan gefa eitthvað til baka.

„Aðstaðan þarna er hræðileg. Það vantar nauðsynlega hluti fyrir ungbörn og mæður, eins og brjóstapumpu. Það er ekkert samveruherbergi fyrir mæður og börn fyrir utan gluggalaust herbergi inn af vaktherberginu. Þar að auki er mygla á deildinni og vond lykt. Veggirnir á baðherbergjunum eru dökkbrúnir og vaskarnir gulir. Þetta er í raun mjög niðurdrepandi umhverfi og því ekki það besta fyrir nýbakaðar mæður í þunglyndiskasti,“ segir Hulda.

Deildin er bráðamóttaka fyrir fólk með almenna geðsjúkdóma en þangað leggjast einnig inn óléttar konur og nýbakaðar mæður. Hulda lagðist inn þegar hún varð alveg ófær um daglegt líf. Hún hefur alltaf barist við þunglyndi en hafði náð góðri stjórn á því og var einkennalaus í mörg ár þegar hún varð barnshafandi. Þá gaus þunglyndið upp aftur og varð enn verra eftir að dóttirin fæddist.

„Ég upplifði að mig langaði ekki að eiga hana, ekki horfa á hana og ekki hugsa um hana. Mér versnaði stöðugt og ég var farin að hugsa um sjálfsvíg. Ég gat ekkert hugsað um stelpuna, var ekki með hana á brjósti enda var það of náin stund fyrir mig. Að lokum samþykkti ég að leggjast inn á geðdeild.“

Fjölskyldan dvaldi á deildinni í einn mánuð. Mikilvægt er að börnin séu með mæðrum sínum á deildinni til að tengslamyndun rofni ekki, börnin finni lyktina af móður sinni og móðirin sjái barnið á hverjum degi. Börnin eru oft í umsjá starfsmanna, til dæmis á nóttunni, og þar til móðirin getur smátt og smátt hugsað meira um það.

„Þegar ég kom þarna inn sá ég ekki fram á að mér myndi einhvern tímann batna. Ég sá ekki fyrir mér að elska þetta barn. Mér fannst hún vera fyrir og að það væri henni að kenna að mér liði svona. En aðstoðin sem ég fékk er ómetanleg. Hún kom mér bókstaflega aftur á fætur.“

Og fjölskyldan vill borga til baka aðstoðina í formi fjáröflunar fyrir deildina sem Hulda segir greinilega fjársvelta. „Það er ótrúlegt hvað það eru margar konur sem þjást af fæðingarþunglyndi og fá ekki viðeigandi aðstoð. Þessi deild býður upp á magnaða aðstoð og við verðum að viðhalda þessu. Efla og styrkja deildina.“

Hulda er enn í reglulegum viðtölum hjá teymi sem sinnir mæðrum með fæðingarþunglyndi. Hún segir að allt gangi mjög vel í dag og hún sé full þakklætis. Í desember skrifaði Einar afar einlægan pistil um reynslu sína af fæðingarþunglyndi Huldu. Nú kemur Hulda fram og talar um sína reynslu. Hún segir að þau vilji stíga fram því þetta sé enn mikið tabú.

„Við erum bara eðlileg fjölskylda úr Grafarvoginum sem fór út af brautinni. Við förum inn á geðdeild af því að við þurftum aðstoð og erum mun sterkari fyrir vikið.“

Fjáröflun fjölskyldunnar

Á síðunni jaha.is verður uppboð á íþróttatreyjum og tekið á móti frjálsum framlögum til styrktar 33C. Einnig er tekið á móti gjöfum fyrirtækja og einstaklinga.

> **Ég sá ekki fyrir mér að elska þetta barn. Mér fannst hún vera fyrir og að það væri henni að kenna að mér liði svona.**
>
> Hulda Birna Vignisdóttir

Einar tjáði sig á einlægan hátt um fæðingarþunglyndi Huldu og erfiða reynslu sína tengda því þegar fjölskyldan lá inni á 33C. Þau hjónin vilja opinskáa umræðu um fæðingarþunglyndi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Tíu til fimmtán konur lagðar inn á ári hverju

FMB-teymið (fæðing, móðir, barn) var stofnað 2009. Teymið meðhöndlar konur með fæðingarþunglyndi og fær um 100 tilvísanir á ári. Mikill biðlisti hefur verið eftir þjónustu teymisins undanfarin ár.

Þegar veikindin eru mjög alvarleg þarf að leggja konurnar inn á geðdeild. Bráðamóttakan 33C sem sinnir fólki með almenna geðsjúkdóma hefur tekið á móti konunum.

Áður fyrr voru aðeins fjórar til sex mæður á ári sem lögðust inn á geðdeild vegna fæðingarþunglyndis en síðustu ár hafa tíu til fimmtán konur lagst inn á 33C á hverju ári, ásamt barni og oft maka.

Eingöngu tvær konur komast fyrir á deildinni í einu því of mikið álag er á starfsmenn að vera með þrjú börn.

Deildin fær ekki aukafjármagn til kaupa á vörum fyrir mæður og börn. Ekki er sérstaklega gert ráð fyrir þessum málaflokki í heilbrigðiskerfinu.

OPIÐ SÖLUFERLI

Leigufélagið Klettur ehf.

Fyrirtækjaráðgjöf Virðingar auglýsir Leigufélagið Klett ehf. til sölu. Leigufélagið Klettur hefur það hlutverk að bjóða einstaklingum og fjölskyldum upp á íbúðir til tryggrar leigu með áherslu á langtímahugsun og húsnæðisöryggi. Félagið er í hópi stærstu leigufélaga landsins með 450 íbúðir á nokkrum stöðum um landið. Íbúðalánasjóður er eigandi félagsins og hefur falið fyrirtækjaráðgjöf Virðingar að selja félagið í opnu söluferli.

Áhugasömum bjóðendum er boðið að skila inn óskuldbindandi tilboði fyrir kl. 16 mánudaginn 4. apríl. Þeim sem eiga hagstæðustu tilboðin verður boðið að halda áfram í ferlinu og munu þeir fá aðgang að gagnaherbergi með frekari gögnum. Þátttakendur í þeim hluta ferlisins skulu svo skila inn skuldbindandi tilboðum fyrir kl. 16 mánudaginn 2. maí.

Í tengslum við söluferlið verður haldinn opinn kynningarfundur miðvikudaginn 2. mars kl. 13.30 á Grand Hótel Reykjavík þar sem félagið og söluferlið verða kynnt. Í framhaldi af þeim fundi verða afhent ítarleg sölugögn til fjárfesta sem undirrita trúnaðaryfirlýsingu og skila umbeðnum upplýsingum.

Áhugasamir fjárfestar eru beðnir um að hafa samband við fyrirtækjaráðgjöf Virðingar með tölvupósti á netfangið klettur@virding.is og munu þeir í framhaldinu fá stutta kynningu á félaginu og frekari upplýsingar um söluferlið.

VIRÐING

BORGARTÚNI 29 105 REYKJAVÍK 585 6500 WWW.VIRDING.IS

DEBENHAMS
Tamaris
EITTHVAÐ SEM ALLAR ELSKA
NÝ SENDING
Tamaris
Verð kr. 16.990,-
Tamaris
Verð kr. 15.490,-
Tamaris
Verð kr. 14.490,-
Tamaris
Verð kr. 11.990,-
Tamaris
Verð kr. 9.990,-
Tamaris
Verð kr. 9.990,-
Tamaris
Verð kr. 9.990,-
Verð kr. 11.840,-
Tamaris
Verð kr. 11.990,-
Verð kr. 12.990,-
Finndu okkur á facebook
Opið í dag frá 11 - 21
DEBENHAMS SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR

NEYTENDUR

Ráð
Heimilið

Best að þvo strigaskóna í bala

Skóframleiðendur mæla almennt ekki með því strigaskór séu þvegnir í þvottavélum. Gamla, góða ráðið að þvo skóna upp úr heitu sápuvatni í bala eða fötu þykir virka vel. Best er að nota venjulegt þvottaefni.

Takið fyrst reimarnar úr skónum. Skrúbbið síðan skóna vandlega með svampi.

Ef skóreimarnar eru hvítar prófið þá að láta reimarnar liggja í köldu klórblönduðu vatni til að lýsa þær ef þær eru orðnar mjög dökkar. Þvoið þær síðan upp úr sápuvatni.

App
Health

Appið Health fylgir öllum nýjustu iPhone-símum og aðrir geta sótt sér það inni á App Store. Forritið er upplagt fyrir þá sem vilja hugsa um heilsuna en eru með tóma buddu. Mælt er með að ganga 10 þúsund skref á dag og mælir appið til að mynda skrefin frítt.

UMSAGNIR Almennt eru notendur ánægðir með appið þó við það mætti ýmsu bæta að sögn þeirra.

Tími til að sá kryddjurtum

Nógu bjart er orðið úti til að jurtirnar geti dafnað í gluggum. Noti maður mikið af kryddjurtum borgar sig að vera með sáningu á nokkrum stigum. Hægt er að sá í venjulega mold en hún þarf að vera ný.

Tími fyrir forsáningu kryddjurta til að hafa í pottum inni er hafinn. Svo er hægt að sá aftur fyrir þeim sem eiga að fara út í garð. Noti maður mikið af kryddjurtum borgar sig að vera með sáningu á nokkrum stigum.

„Það er orðið það bjart úti að plöntur geta dafnað í gluggum. Það er upplagt að sá fyrir basilíku núna. Hún er hitakær og hún þrífst bara inni. Kóríander sem sáð er núna myndi ekki farnast vel þegar því væri plantað út þar sem það sprettur úr sér inni. Það er hins vegar hægt að sá kóríanderfræjum núna til tína blöðin af jafnóðum af og neyta þeirra. Svo er hægt að sá aftur fyrir kóríander sem á að fara út. En það má líka sá kóríander beint út þegar tími er kominn til að sá út,“ segir Lára Jónsdóttir, garðyrkjufræðingur hjá Blómavali.

Hún segir að þar sem tímían og rósmarín auk graslauks og steinselju sé svolítið lengi að spíra sé ágætt að byrja að sá þessum kryddjurtum.

Við sáningu þarf að gæta þess að vera með nýja, góða mold, gjarnan sáðmold. Lára tekur það fram að sáðmold sé þó ekki skilyrði við sáningu kryddjurta. „Maður getur sáð öllum þessum jurtum beint í potta með venjulegri mold en hún þarf að vera ný.“

Sett eru 20 til 30 fræ í hvern pott af stærðinni 10 til 15 cm, að því er garðyrkjufræðingurinn bendir á. „Reglan við sáningu er að þekja ekki fræin meira en sem nemur tvöfaldri til þrefaldri þykkt þeirra. Ef fræin eru ofsalega fíngerð klappar maður þeim bara ofan á moldina.“

Gæta þarf þess að moldin sé vel rök áður en fræin eru sett niður. Sé vökvað eftir á er hætta á að fræin skolist til.

Gott er að breiða plast, sem hefur verið gatað, yfir pottana. Séu þeir í glugga sem sólin skín á ætti að breiða hvítt plast yfir til að fræin hitni ekki of mikið. Góður spíringarhiti er 22 til 24 gráður. Ef plast er haft yfir þarf að vökva sjaldnar í spírunarfasanum. Nóg er að fylgjast vel með því að jafn raki sé í moldinni, að sögn Láru.

Verði stilkurinn á plöntunni þunnur og ræfilslegur er líklegt að of dimmt eða of heitt hafi verið á fræjunum. Jafnvægi þarf að vera á milli birtu og hita.

Ekki þarf að gefa næringu fyrr en kominn er góður vöxtur í plöntuna. Meðan rótin er ung og viðkvæm er beðið með áburðargjöf.

ibs@frettabladid.is

„Maður getur sáð öllum þessum jurtum beint í potta með venjulegri mold en hún þarf að vera ný og góð,“ segir Lára Jónsdóttir, garðyrkjufræðingur hjá Blómavali. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

» Verði stilkurinn á plöntunni þunnur og ræfilslegur er líklegt að of dimmt eða of heitt hafi verið á fræjunum. Jafnvægi þarf að vera á milli birtu og hita.

370 prósenta munur var á verði á fljótandi sápu þegar Jan Murtomaa bar saman verð í verslunum.

Neytandinn:
Jan Murtomaa, umsjónarmaður Facebook-hópsins Neytendahornið

Það borgar sig að gera verðsamanburð

„Ég er mjög meðvitaður um það þegar ég er að fara að eyða einhverjum peningum hvað er í boði í sama klassa og það sem ég er að fara að kaupa. Ég veit hvað hluturinn kostar í öðrum búðum og fer þangað sem hann kostar minnst,“ segir Jan Murtomaa, umsjónarmaður fjölmenna Facebook-hópsins Neytendahornið.

Að gera verðsamanburð

„Ef menn eru að fara að kaupa eitthvað dýrt þá borgar sig að athuga hvaða verð hinir eru að bjóða. Eða ef maður getur fengið sambærilegan hlut annars staðar á miklu lægra verði. Það sama á við um allar útsölur. Fólk þarf að athuga hvort það sé virkilega verið að bjóða útsöluverð. Það hefur hálfgert svindl komið fyrir.

Maður hefur séð að útsöluverð er í raun ekki útsöluverð sem slíkt. Verslanir hækka verð rétt fyrir útsölu og segja að afslátturinn sé tuttugu prósent en þá er varan komin á sama verð og áður.“

Jan segist mikið nýta sér vefsíður verslana til að gera verðsamanburð. „En stundum fer ég að keyra og skoða. Tími er peningar líka. Ef maður er að fara að kaupa eitthvað sem kostar mikið en maður kaupir sjaldan þá er allt í lagi að sjá til þess að maður fái mest fyrir sem minnst.

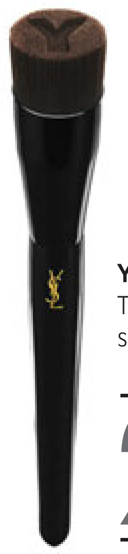
Að gera magninnkaup

Jan hefur líka verið meðvitaður um að oft borgi sig að gera magninnkaup á vöru sem fæst í smásöluumbúðum í stórmörkuðum. Þannig skoðaði hann verð á fljótandi sápu í lágvöruverðsverslunum og komst að því að lítraverðið var 370 prósent hærra en hjá Rekstrarvörum. Með þeim hætti fékk hann 300 ml umbúðir af handsápu á 1.320 krónur lítrann en 5 lítra umbúðir á 380 krónur lítrann. Með þessu má spara sér stórfé.

YVESSAINTLAURENT

KYNNING Í HAGKAUP KRINGLUNNI, SMÁRALIND OG HOLTAGÖRÐUM 25. FEBRÚAR - 2. MARS

Vinsælasti YSL farðinn er nú kominn endurbættur! Hann vinnur gegn þreytumerkjum, gefur þyngdarlausan ljóma og lýtalausa þekju.



Y FARÐABURSTINN er sérhæfður bursti fyrir Touche Éclat Le Teint. Hann gefur fullkominn skammt af ljóma og þekju.

20% AFSLÁTTUR AF **YVES SAINT LAURENT** Á KYNNINGUNNI

BLACK OPIUM NUIT BLANCHE er nýjasta viðbótin við Black Opium fjölskylduna. Ilmurinn er djúpur, dáleiðandi og djarfur með dökku kaffi sem ljómar af hvítum blómum, sandalvið og musk.

Kaupauki fylgir með 2 eða fleiri keyptum vörum frá YSL á meðan birgðir endast

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

GLÆSILEG TILBOÐ OG SKEMMTIDAGSKRÁ

A4 – 25% afsláttur af öllum Samsonite og American Tourister ferðatöskum fyrir A4 klúbbfélaga

augað – 15% afsláttur af öllum vörum

AVEDA – 25% afsláttur af förðunarvörum

BIANCO FOOTWEAR – 30% afsláttur af völdum vörum

THE BODY SHOP – 20% afsláttur af öllum vörum

byggtogbúið Kringlunni – 20% afsláttur af flestum vörum, aðrar vörur á 10-50% afslætti

Pizzeria Café Bleu Brasserie – 2 fyrir 1 af víni hússins

ÚTILÍF – 20% afsláttur af öllum vörum

Casa – 20% afsláttur af Alessi, Glerups, Ritzenhoff og Vita

CINTAMANI – 20% afsláttur af öllum vörum

COMPANYS – 20% afsláttur af peysum og buxum

DÚKA – 15% afsláttur af teppum, púðum og kertastjökum

DÝRABÆR - fyrir dýrin þín – 20% afsláttur af öllum vörum

ecco – 20% afsláttur af öllum skóm

JÚNÍK – 15–20% afsláttur af völdum vörum

epal DESIGN – 10% afsláttur af ilmkertum og kertastjökum

Íslenska Hamborgarafabrikkan – 2 fyrir 1 af kjúklingavængjum með seldum aðalréttum

FINNSKA BÚÐIN – 15% afsláttur af Marimekko Home vörum

focus – allir VANS og CONVERSE á 8.995 kr. 10% afsláttur af öllum öðrum skóm

F&F – Dömufatnaður 20% afsláttur

Galla Buxnabúðin – 20% afsláttur af öllum vörum

galleri sautján – 20% afsláttur af peysum og buxum

ZIK ZAK TÍSKUHÚS – 20-50% afsláttur af völdum vörum

Gleraugað – 20% afsláttur af gleraugum og linsum, 2 fyrir 1 af margskiptum glerjum

gs skór – 20% afsláttur af Sixty seven skóm, 10% afsláttur af öðrum skóm

HAGKAUP Ein ferð betra verð – 20% afsláttur af snyrtivörum, leikföngum og fatnaði

Heilsuhúsið 1979 – 20% afsláttur af Benecos, Episilk og Sólgæti

hrím www.hrim.is – 20% afsláttur af kertum og sápum

Iam – 3 fyrir 2

Íglό & Indí – 20% afsláttur af nýjum vörum, frábær tilboð á eldri vörum

iittala – 20% afsláttur af Aalto og Ruutu vösum og Nappula kertastjökum

INDISKA – 20% afsláttur af jógafatnaði og 25% af völdum vörum

iStore – 20% afsláttur af Philips Hue ljósabúnaði

JACK & JONES – 15% afsláttur af öllum vörum og vel valin tilboð

Jens – Frí hreinsun á einum skartgrip

JOE & THE JUICE – 15% afsláttur af matseðli

VERO MODA – 15% afsláttur af öllum vörum

Kaffi Klassík – Tertusneið og kaffidrykkur á 990 kr.

Café roma – 20% afsláttur af kaffidrykkjum frá kl. 17

KAREN MILLEN – 20% afsláttur af öllum vörum

Kaupfélagið – 20% afsláttur af öllum skóm

Kringlukráin – 2 fyrir 1 af öllum eftirréttum og Happy Hour frá kl. 16–18

Nánari upplýsingar um fjölbreytta skemmtidagskrá og bingóvinninga má finna á kringlan.is

PIPAR\TBWA · SÍA

Birt með fyrirvara um innsláttar- og prentvillur.

LÉTT BYLGJAN 967

VELKOMIN Á KÓSÍKVÖLD

Kultur menn	20% afsláttur af öllum gallabuxum	
Leonard	20% afsláttur af Michael Kors vörum.	
Levi's	50% afsláttur af bol ef keyptar eru buxur	
Lín Design	25% afsláttur af öllum rúmfötum	
Lindex	20% afsláttur af öllum vörum	
Kids Lindex	20% afsláttur af öllum vörum	
L'Occitane en Provence	3 fyrir 2 af ferðastærðum og glaðningur fylgir öllum kaupum	
Lyf & heilsa	20% afsláttur af öllum vörum	
MAC	Taxfree afsláttur	
Markaðstorgið	20% afsláttur af öllum vörum	
Marta Jónsson	25% afsláttur af öllum vörum	
Michelsen Úrsmiðir	20% afsláttur af silfurskartgripum frá ASA Jewellery	
Motor & Mia	20% afsláttur af öllum vörum	
name it	20% afsláttur af öllum vörum	
Neon Kringlunni	Nova buxur frá Reel jeans á 8.990 kr. 30% afsláttur af Djinns skóm	
next	20% afsláttur af öllum vörum	
ORG	20% afsláttur af völdum vörum	
Pandora	20% afsláttur af öllum vörum	
Eymundsson	20% vildarafsláttur af öllum erlendum tímaritum	
Eymundsson	20% vildarafsláttur af öllum matreiðslubókum og ullarteppum	
Polarn O. Pyret	40% af völdum afmælisröndum	
prooptik gleraugu	15% afsláttur af öllum vörum	
Selected	15% afsláttur af öllum vörum, vel valin tilboð	
Share womens wear	20% afsláttur af öllum vörum	
Six	3 fyrir 2	
Smash	20% afsláttur af öllum peysum	
cobra	Allir sokkar á 20% afslætti	
skór.is Kringlan • Smáralind	20% afsláttur af öllum skóm	
Spúútnik	20% afsláttur af völdum vörum, spennandi tilboð	
Steinar Waage Skóverslun	20% afsláttur af öllum skóm	
Timberland	20% afsláttur af öllum vörum	
Timbuk2	20% afsláttur af öllum vörum	
Topshop	20% afsláttur af öllum vörum	
Urban	20% afsláttur af öllum gallabuxum	
Vila clothes	15% afsláttur af öllum vörum og vel valin tilboð	
Warehouse	20% afsláttur af öllum vörum	

OPIÐ TIL 22 Í KVÖLD

GLÆSILEGT BINGÓ

UTANLANDSFERÐ Í AÐALVINNING

ÚRVAL ÚTSÝN

Kringlan

FACEBOOK.COM/KRINGLAN.IS

VIÐSKIPTI

Vilja 5 milljarða arð úr VÍS

Stjórn VÍS leggur til að 5 milljarðar verði greiddir í arð fyrir árið 2015. VÍS hagnaðist um 2,1 milljarð króna á síðasta ári miðað við 1,2 milljarða hagnað árið 2014.

Tekjur af fjárfestingarstarfsemi námu 4,1 milljarði samanborið við 2,4 milljarða árið 2014.

Þá nam samsett hlutfall, sem er skilgreint sem tjónakostnaður og rekstrarkostnaður sem hlutfall af iðgjöldum, 101,5 prósentum á síðasta ári. Hlutfallið batnaði því milli ára en það var 104,5 prósent árið 2014. „Ánægjulegt er að sjá að ágætur vöxtur var í innlendum iðgjöldum og hækkuðu bókfærð iðgjöld um 5,8% á árinu. Þrátt fyrir iðgjaldavöxt er vöxtur í tjónatíðni áhyggjuefni og það verður áfram áskorun að ná ásættanlegri afkomu af mörgum greinaflokkum vátrygginga,“ segir Sigrún Ragna Óladóttir, forstjóri VÍS.

VÍS sendi í lok nóvember bréf á viðskiptavini sína þar sem tilkynnt var að iðgjöld yrðu hækkuð vegna slæmrar afkomu. – ih

50 milljarðar í hagnað

Hagnaður Arion banka eftir skatta á árinu 2015 nam tæpum 50 milljörðum króna.

„Afkoma ársins er afar góð en markast mjög af óreglulegum liðum. Árið 2015 markar ákveðin kaflaskil í starfsemi Arion banka því á árinu voru nokkur umfangsmikil úrlausnarverkefni leidd til lykta. Verkefni sem unnið hefur verið að innan bankans um nokkurra ára skeið,“ segir Höskuldur Ólafsson bankastjóri í tilkynningu.

Þar er fyrst og fremst um að ræða sölu bankans á hlutum í fimm félögum. Það er Reitum fasteignafélagi, Eik fasteignafélagi, Símanum, alþjóðlega drykkjaframleiðandanum Refresco Gerber og Bakkavor Group

Hagnaður af reglulegri starfsemi bankans nam 16,8 milljörðum króna samanborið við 12,7 milljarða árið 2014. Arðsemi eigin fjár af reglulegri starfsemi nam 10,4 prósentum á árinu samanborið við 10,7 prósent árið 2014. Heildareignir námu í árslok 2015 1.011,0 milljörðum króna samanborið við 933,7 milljarða króna í árslok 2014 og eigið fé hluthafa bankans nam 192,8 milljörðum króna í árslok og hafði hækkað um 20 prósent milli ára. – jhh

Rafhitarar
í skip, hús og sumarhús
Ryðfríir neysluvatnshitarar með 12 ára ábyrgð
Hitöld (element), hitastillar, hitastýringar og flest annað til rafhitunar
Við erum sérfræðingar í öllu sem viðkemur rafhitun.

Rafhitun
Kaplahrauni 19 • Hafnarfirði
Sími: 565 3265
rafhitun@rafhitun.is • www.rafhitun.is

Sjónvarpsþættirnir Game of Thrones hafa að hluta til verið teknir upp á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Gróska er í afþreyingariðnaði

Heildarvelta í sjónvarps- og kvikmyndaiðnaði er næstum sú sama og í kjötiðnaði á Íslandi. Heildarvelta iðnaðarins hefur aukist mikið og var í fyrra 34,5 milljarðar króna. Formaður FRÍSK, félags rétthafa, segir að aukin samkeppni frá efnisveitum á borð við Netflix og ólöglegt niðurhal skaði atvinnugreinina.

„Umsvif sjónvarps- og kvikmyndaiðnaðar hafa aukist verulega og það er mikil gróska í þessum geira. Þetta er stór atvinnugrein og mun stærri en margir halda. Heildarvelta í sjónvarps- og kvikmyndaiðnaði er nánast sú sama og í mjólkur- eða kjötiðnaðinum á Íslandi,“ segir Hallgrímur Kristinsson, stjórnarformaður FRÍSK, Félags rétthafa í sjónvarps- og kvikmyndaiðnaði.

Heildarvelta sjónvarps- og kvikmyndaiðnaðar á Íslandi hefur aukist um 37 prósent frá árinu 2009. Samkvæmt tölum Hagstofunnar var heildarvelta iðnaðarins á Íslandi 34,5 milljarðar króna á síðasta ári. Undir þessa tölu fellur framleiðsla og dreifing kvikmynda og sjónvarpsefnis, kvikmyndasýningar, dagskrárgerð og útsendingar sjónvarps og útvarps.

Þá er heildarfjöldi ársverka í iðnaðinum um 1.300 talsins, á við þrjú stóriðjuverkefni. Þetta kemur fram í skýrslu sem Capacent vann fyrir FRÍSK.

Hallgrímur segir mikla grósku hafa átt sér stað á undanförnum árum, þá segir hann Íslendinga njóta vaxandi alþjóðlegrar viðingar á þessu sviði. „Íslensk framleiðslufyrirtæki hafa sinnt stórum erlendum verkefnum sem tekin hafa verið upp hér á landi og má þar nefna Star Wars, The Secret Life of Walter Mitty, Interstellar, Game of Thrones, Thor, Oblivion og Fortitude svo dæmi séu tekin. Þá hafa sjónvarpsstöðvarnar verið ötular að þróa viðskiptamódel sín og bjóða fram efni sitt með nýjum leiðum,“ segir Hallgrímur.

> Því miður hefur óhagstætt skattaumhverfi og takmarkaður stuðningur stjórnvalda á vissum sviðum sömuleiðis gert okkur erfitt fyrir.
>
> Hallgrímur Kristinsson, stjórnarformaður FRÍSK

Hallgrímur bendir einnig á að afþreyingarmarkaðurinn hér á landi hafi breyst mikið á undanförnum misserum, einkum vegna samkeppni frá Netflix og ólöglegu niðurhali. „Þessi vandamál skaða atvinnugreinina og einnig raunar hagsmuni opinberra aðila vegna glataðra skatttekna. Því miður hefur óhagstætt skattaumhverfi og takmarkaður stuðningur stjórnvalda á vissum sviðum sömuleiðis gert okkur erfitt fyrir,“ segir Hallgrímur.

Undir FRÍSK starfa RÚV, 365 miðlar, SkjárEinn, Samfilm, Sena, Myndform og Bíó Paradís. Skýrslan var einnig unnin í samstarfi við Samband íslenskra kvikmyndaframleiðanda sem eru heildarsamtök kvikmyndaframleiðanda á Íslandi. thorgnyr@frettabladid.is

Málnefnd ósátt við bankauppgjör á ensku

„Þróunin í landinu á öllum sviðum er til hins illa,“ segir Guðrún Kvaran, formaður Íslenskrar málnefndar. Hún er ósátt við að Íslandsbanki, sem nú er kominn í ríkiseigu, hafi í vikunni gefið út ársreikning á ensku. Guðrún telur að ríkið eigi að vera í fararbroddi í þessum málum.

Málnefndin sendi fyrr í þessum mánuði umsögn um frumvarp að lögum um ársreikninga þar sem því var mótmælt að heimilt yrði að gefa út ársreikninga á íslensku eða ensku.

„Við lítum svo á að það eigi að vera hægt að nota íslensku til alls af því það er í íslenskri málstefnu og líka í lögum um íslenska tungu frá 2011. Við lítum því þannig á að ef það þarf endilega að hafa ársreikning á erlendu máli vegna samskipta við erlend fyrirtæki, þá þarf hann líka að vera á íslensku. Að það eigi alltaf að vera á íslensku en það megi þýða yfir á ensku ef nauðsyn krefur,“ segir Guðrún.

„Við eigum að vera ánægð með

> Íslensk málnefnd sendi umsögn um frumvarp að lögum um ársreikninga þar sem því var mótmælt að heimilt yrði að gefa út ársreikninga á íslensku eða ensku.

að hafa þetta tungumál okkar. Það verða allir að hjálpast að við að viðhalda því. Það er búið að koma nánast daglega eitthvað sem við höfum þurft að mótmæla,“ segir Guðrún. Hún bendir þar á að nefndin hafi mótmælt að til standi að eftirnöfn en ekki eiginnöfn leikmanna íslenska karlalandsliðsliðsins í knattspyrnu verði aftan á treyjum þeirra á Evrópumótinu í Frakklandi í sumar og að á skiltum á Keflavíkurflugvelli séu upplýsingar nú fyrst á ensku og svo á íslensku. – ih

Grillmarkaðurinn kaupir hlut í Skúla Craft bar

Grillmarkaðurinn hefur keypt hlut í Skúla Craft Bar. Þetta staðfestir Hrefna Rósa Sætran, eigandi Fisk- og Grillmarkaðarins. „Þeir voru þrír sem áttu barinn og einn er áfram og Grillmarkaðurinn á þá tvo þriðju eftir þetta,“ segir Hrefna.

„Okkur finnst þetta passa rosa vel saman. Okkur var farið að langa í bar en vorum ekki farin út í það að stofna nýjan bar, því það er svo mikið af börum í Reykjavík. Þannig að við ákváðum að kaupa okkur inn í besta barinn. Við sjáum fyrir okkur gott samstarf þar á milli,“ segir hún.

Hrefna segir að þau muni halda hugmyndafræðinni eins og hún er á Skúla í dag og muni rækta samstarf á milli Skúla og Fisk- og Grillmarkaðarins. „Við ætlum að halda í það sem virkar og taka bara með okkur það góða og gera ennþá betra. ... Við ætlum ekkert að breyta öllu eins og þetta er í dag. Við teljum okkur geta gert mjög góða hluti þarna. Við erum með Borg bjóra á Grillmarkaðnum og verðum með mikið úrval áfram af Borg bjórum á Skúla, svo er að koma út nýr bjór

Hrefna Rósa Sætran, eigandi Fiskmarkaðarins og Grillmarkaðarins.

frá Borg núna 1. mars sem er búinn til fyrir Fisk- og Grillmarkaðinn og heitir Hrefna og hann verður þá í boði líka á Skúla,“ segir Hrefna Rós Sætran. – sg

Kombótilboð

GILDIR TIL 6. MARS

BAJA

kjúklingur og beikon

0,5 l Pepsi og KitKat

799 KR.

Þú velur bát,
vefju eða salat

HÖFUÐBORGARSVÆÐIÐ:
NORÐLINGAHOLTI · GULLINBRÚ · ÁLFHEIMUM · SÆBRAUT
MJÓDD · GARÐABÆ · MOSFELLSBÆ

LANDSBYGGÐIN:
BORGARNESI · AKRANESI · AKUREYRI · REYÐARFIRÐI
KEFLAVÍK · SELFOSSI · HELLU

olís

Quiznos

quiznos.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 160910

Popúlismi

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Íþróttakennaraskólinn verður fluttur frá Laugarvatni til Reykjavíkur. Háskólaráð ákvað þetta í síðustu viku. Rökin voru þau að aðsókn hefur farið dvínandi og verið óviðunandi í nokkurn tíma. Þar réð staðsetningin mestu.

Jón Atli Benediktsson, rektor Háskóla Íslands, steig fram um helgina og sagði nemendur í íþróttakennaranámi þurfa að vera þrefalt fleiri til að fjárhagslegur grundvöllur væri fyrir náminu með þeim hætti sem það er í dag. Fjörutíu nemendur leggja nú stund á námið en áður var það fjöldi nemenda í hverjum árgangi.

Í grein á Vísi sagði Jón Atli að háskólanum væri sniðinn þröngur stakkur fjárhagslega vegna langvarandi undirfjármögnunar. Þessi ákvörðun væri tekin með það að leiðarljósi að efla íþrótta- og heilsufræðinám.

Ákveðnir ráðherrar stukku upp til handa og fóta þegar ákvörðunin var tilkynnt. Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra sagði ákvörðunina væntanlega kalla á að fjárveitingum yrði í auknum mæli beint til skóla á landsbyggðinni á þeirra eigin forsendum. Sigurður Ingi Jóhannsson landbúnaðarráðherra spurði hver myndi þora að fara í samstarf við Háskóla Íslands úti á landi „ef allt á að enda í Vatnsmýrinni?“

Það er kaldhæðnislegt að þeir sem gagnrýna ákvörðunina mest eru þeir sem fara með fjárveitingavaldið og hafa mest um það að segja hversu mikla peninga háskólasamfélagið fær. Sé vilji til þess að ausa peningum í nám á landsbyggðinni er stjórnvöldum það í lófa lagið. Hins vegar er staðreyndin sú að fjármögnun háskólakerfisins á Íslandi hefur verið döpur, svo ekki sé dýpra í árinni tekið, allt frá hruni.

Málið snýst hins vegar ekki bara um það. Það snýst um þá nemendur sem ekki eiga þess kost að sækja umrætt nám vegna staðsetningar þess. Og þá kennara sem verða af því að kenna þessum nemendum. Það snýst um gæði menntunarinnar sem ómögulegt er að tryggja með svo fáum nemendum. Það snýst um yfirlegu þeirra sem skoðuðu málið, vógu það og mátu og skoðuðu alla kosti áður en rétt ákvörðun var tekin.

Í ákvörðun háskólaráðs kom meira að segja fram að stefnt er að því að starfsemi á Laugarvatni verði haldið áfram eftir því sem talið verður ákjósanlegast í þágu háskólans og verður hún mótuð í samstarfi og samkomulagi við stjórnvöld, sveitarstjórnina, Háskólafélag Suðurlands og eftir atvikum alla þá sem kynnu að hafa áhuga á starfsemi háskólans á svæðinu.

Háskóli Íslands er sjálfstæð stofnun. Hún ræður málefnum sínum sjálf, að því undanskildu að stjórnvöld veita henni fé. Þegar forsætisráðherra ýjar að því að háskólasamfélagið á höfuðborgarsvæðinu fái að kenna á því er vegið að þessu sjálfstæði og er það alvarlegt. Kjördæmapopúlismi líkt og sá sem landbúnaðarráðherra sýnir af sér ekki síður alvarlegur. Slíkir tilburðir gegn lýðræðinu og sjálfstæðum stofnunum eru ekki sannfærandi fyrir æðstu stjórnendur þessa lands.

Menntamálaráðherra ákvað að skilja orð forsætisráðherra með þeim hætti að tryggja þurfi nægt fjármagn fyrir háskólastarfsemi, hvort sem er úti á landi eða í Reykjavík. Það er langsóttur skilningur á orðum ráðherra – en vonandi samt sem áður hinn rétti.

Sé vilji til þess að ausa peningum í nám á landsbyggðinni er stjórnvöldum það í lófa lagið. Hins vegar er staðreyndin sú að fjármögnun háskólakerfisins á Íslandi hefur verið döpur, svo ekki sé dýpra í árinni tekið, allt frá hruni.

Halldór

Frá degi til dags

Eins og Ísland

Umræðan um þjóðaratkvæðagreiðsluna í Bretlandi stigmagnast með degi hverjum. Greidd verða atkvæði um það þann 23. júní hvort Bretar verði áfram í Evrópusambandinu eða ekki. Já- og Nei-fylkingarnar takast á í líflegri kosningabaráttu. Já-sinnar gera stólpagrín að formanni breska sjálfstæðisflokksins, UKIP, og benda á í veggspjaldi hvað hann er að kalla yfir sig með einhvers konar aðild að fríverslunarsamningi við Evrópusambandið. Það myndi þýða að Farage þyrfti að greiða Evrópusambandinu pening, þyrfti að samþykkja frjálst flæði fólks, hefði minni aðgang að sameiginlegum markaðnum og hefði ekkert að segja um ESB-löggjöfina. Já, þeir furða sig á að Farage vilji að Bretland verði eins og Ísland.

Gagnrýnin

Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingkona Sjálfstæðisflokks, var ómyrk í máli í umræðum á Alþingi í gær. Hún vakti máls á aðstæðum manna sem sættu rannsókn vegna meintra gjaldeyrisbrota í svokölluðu Aserta-máli í meira en fimm ár án þess að það endaði með sakfellingu fyrir dómi. Spurði Ragnheiður hvort Fjármálaeftirlitið, Seðlabankinn eða saksóknari ætlaði að sæta ábyrgð. Hér kveður við nýjan tón á Alþingi. Eiginlega mætti segja að nýbreytni sé að kjörnir þingmenn séu tilbúnir til að skoða verk eftirlitsstofnana með gagnrýnum hætti, en hugsi ekki um það eitt að „sefa reiði almennings“ eins og það var eitt sinn orðað.

jonhakon@frettabladid.is

Heilbrigðisþjónusta til framtíðar

Oddur Steinarsson
framkvæmdastjóri lækninga Heilsugæslu höfuðborgarsvæðisins

Þann 13. janúar síðastliðinn kom út rúmlega 800 síðna skýrsla í Svíþjóð um hvernig móta ætti heilbrigðisþjónustu til framtíðar. Þessi skýrsla var unnin af stórum þverfaglegum hópi fyrir sænsk stjórnvöld og var tvö ár í vinnslu. Meginniðurstaðan er sú að enn frekari efling heilsugæslu er mikilvægasta aðgerðin í því að gera heilbrigðiskerfið skilvirkara. Að auka samfellu, gera skjólstæðingana virkari þátttakendur í sinni meðferð og innleiðing tækninýjunga er það sem stefna þarf að.

Svíar hafa verið að efla heilsugæslu undanfarin ár, en betur má ef duga skal. Þeir hafa verið að fylgja eftir Dönum og Norðmönnum í því að byggja upp öflugri heilsugæslu. Á Íslandi hefur því miður ríkt stöðnun í málefnum heilsugæslunnar allt of lengi. Tíu ár eru síðan síðast var opnuð ný heilsugæsla á höfuðborgarsvæðinu og á sama tíma hefur íbúum fjölgað um yfir 20 þúsund á svæðinu. Það er því mikið fagnaðarefni að ráðgert sé að opna þrjár nýjar heilsugæslur á höfuðborgarsvæðinu á þessu ári. Samhliða þessu er komið á gæða- og greiðslukerfi að sænskri fyrirmynd, þar sem markmiðið er að sinna þeim betur sem mest þurfa á þjónustunni að halda.

Heilsugæslan vinnur mjög mikilvægt starf í dag, svo sem í ungbarnavernd og bólusetningum, mæðravernd, heilsuvernd og heimilislækningum. Með breyttu samfélagi, svo sem hærra hlutfalli eldri borgara þar sem fólk lifir lengur og oftar en ekki með einn eða fleiri undirliggjandi sjúkdóma, er þörfin fyrir öfluga samræmda heilsugæslu á landsvísu mjög mikil. Því er mikilvægt að heilsugæslan verði efld með aukinni áherslu á samvinnu og aðkomu fleiri fagstétta til viðbótar þeim sem starfa í dag innan heilsugæslunnar. Þannig er hægt að efla til dæmis sykursýkismeðferð, meðferð við lungnasjúkdómum, þunglyndi, kvíða, lífsstílsráðgjöf og fleira. Jafnframt að fjölbreytni verði aukin í rekstri, að skjólstæðingar okkar geti valið hvert þeir sæki þjónustu og fjármagnið fylgi þeim, enda eru þeir skattborgararnir sem borga þjónustuna. Með þessu er hægt að byggja upp öfluga heilsugæslu á landsvísu og ná árangri í forvörnum og snemmgreiningum.

Meginniðurstaðan er sú að enn frekari efling heilsugæslu er mikilvægasta aðgerðin í því að gera heilbrigðiskerfið skilvirkara.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871
FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is* og Viktoría Hermannsdóttir *viktoria@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Þjófar, lík og falir menn

Í DAG

Þorvaldur Gylfason
prófessor

Greinargerðin með frumvarpsdrögum stjórnarskrárnefndar fer mörgum orðum um lagatexta sem litlu skipta en hún nefnir hvergi tímamótadóm Hæstaréttar frá 1998 þar sem fiskveiðistjórnarkerfið var lýst brotlegt gegn gildandi stjórnarskrá.

Tvær tölur koma aftur og aftur við sögu stjórnarskrármálsins frá þjóðfundarárinu 2010. Það eru tölurnar 2/3 og 1/3. Staðan í stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis sem fór með málið í þinginu 2009-2013 var sex manna meiri hluti gegn þrem fulltrúum Sjálfstæðisflokksins og Framsóknar í minni hluta, sem sagt 2/3 gegn 1/3. Atkvæðagreiðslur um málið í þinginu þá, t.d. um að halda þjóðaratkvæðagreiðsluna 20. október 2012, fóru á sömu lund: 2/3 greiddra atkvæða stóðu gegn 1/3. Í þjóðaratkvæðagreiðslunni lýstu 2/3 kjósenda sig fylgjandi frumvarpi stjórnlagaráðs að nýrri stjórnarskrá og 1/3 kjósenda hafnaði frumvarpinu.

Nú er staðan þessi: Flokkarnir sem báru nýja stjórnarskrá undir þjóðaratkvæði 2012, Samfylking og Vinstri græn, ásamt Bjartri framtíð og Pírötum, njóta stuðnings 2/3 kjósenda meðan Sjálfstæðisflokkur og Framsókn njóta stuðnings 1/3 kjósenda (við bætist að sjálfstæðismenn munu ganga klofnir til næstu kosninga). Hinir þingflokkarnir fjórir með 2/3 kjósenda að baki sér hafa því staðfestingu nýrrar stjórnarskrár í hendi sér eftir kosningar. Samt hafa fulltrúar þessara flokka nú setið 48 fundi í stjórnarskrárnefnd og bisað við að úrbeina þrjú ákvæði nýrrar stjórnarskrár að kröfu Sjálfstæðisflokks og Framsóknar. Þingmenn virðast telja sig þess umkomna að draga bitið úr stjórnarskrá sem 2/3 kjósenda lýstu sig samþykka í þjóðaratkvæðagreiðslu. Hitt væri heilbrigðara og hyggilegra að staðfesta nýju stjórnarskrána í heilu lagi gegn vilja þingmanna Sjálfstæðisflokks og Framsóknar eftir kosningar. Einmitt þannig fór Sjálfstæðisflokkurinn ásamt tveim minni þingflokkum að gagnvart Framsókn bæði 1942 og 1959 enda var það eina færa leiðin til að koma nauðsynlegum breytingum á stjórnarskránni gegnum þingið. Fordæmin geta varla skýrari verið. Hnignandi Sjálfstæðisflokki og Framsókn má ekki haldast uppi að kúga fólkið í landinu til undirgefni, allra sízt eftir að hafa átt svo ríkan þátt í að kalla hrun og smán yfir landið 2008. Rétt er að hafa hugfast að innan við 14% kjósenda segjast bera mikið traust til Alþingis, en 52% bera lítið traust til Alþingis skv. nýrri könnun MMR.

Þrenn drög

Stjórnarskrárnefnd Alþingis hefur nú kynnt drög að þrem frumvörpum, eitt er um náttúruauðlindir, annað um umhverfis- og náttúruvernd og hið þriðja um þjóðaratkvæðagreiðslu að kröfu kjósenda. Öll miða frumvarpsdrögin að því að veikja samsvarandi ákvæði í frumvarpi stjórnlagaráðs og mylja undir ríkjandi hagsmuni gegn almannahag og lýðræði. Enda hafa fulltrúar a.m.k. tveggja flokka í nefndinni, Samfylkingar og Pírata, lýst óánægju með frumvarpsdrögin á opnum fundum. Drögin marka að vísu framför frá gildandi stjórnarskrá frá 1944, en miklu minni framför en þá sem kjósendur samþykktu sér til handa í þjóðaratkvæðagreiðslunni 2012. *Þingmeirihluti Sjálfstæðisflokks og Framsóknar reynir nú að lokka minni hlutann til að hjálpa sér við að svíkja þegar samþykktar réttarbætur af fólkinu í landinu.*

Hvorki sameiginleg né ævarandi

Frumvarpsdrög stjórnarskrárnefndar um náttúruauðlindir markast af undanslætti. Tónninn er sleginn strax í byrjun: „Auðlindir náttúru Íslands tilheyra íslensku þjóðinni.“ Textinn minnir á strákinn sem var stöðvaður fyrir of hraðan akstur og sagði við lögregluna: Bíllinn tilheyrir mér, en pabbi á hann. Falklandseyjar tilheyra Bretlandi, en Bretar eiga þær ekki. Greinargerðin með frumvarpsdrögunum viðurkennir undansláttinn, þar stendur (bls. 17): „Með þessu orðalagi er ekki vísað til hefðbundins eignarréttar.“ Þarna er gefið í skyn að þjóðareign eigi heima skör lægra en aðrar eignir. Nefndin herðir á undanslættinum með því að láta orðin „sameiginleg og ævarandi eign þjóðarinnar“ í upphafi auðlindaákvæðis stjórnlagaráðs víkja fyrir berskjaldaðri „þjóðareign“ inni í miðjum texta. Í staðinn fyrir „fullt gjald“ fyrir nýtingu náttúruauðlinda í þjóðareigu er nú kominn tvöfaldur afsláttur: „Að jafnaði skal taka eðlilegt gjald.“ Í athugasemdum við drögin er hvergi fjallað um hvort „eðlilegt“ geti talizt að útvegsmenn hirði 90% af fiskveiðirentunni svo sem verið hefur hingað til eins og Indriði Þorláksson fv. ríkisskattstjóri hefur lýst. Í staðinn fyrir orðin „sem ekki eru í einkaeigu“ eru nú komin orðin „sem ekki eru háð einkaeignarrétti“. Þarna er skýrt orðaval stjórnlagaráðs – allir vita hvað orðin „í einkaeigu“ merkja – látið víkja fyrir loðnu og teygjanlegu orðalagi sem býður upp á lagaþref. Allir vita að útvegsmenn eiga ekki fiskinn í sjónum, en þeir gætu reynt að gera tilkall til að hafa áunnið sér eignarrétt yfir honum. Til þess virðast refirnir skornir.

Mannréttindabrotin hvergi nefnd

Greinargerðin með frumvarpsdrögunum hefur að sönnu ekkert lagagildi, en hún er til þess fallin að grafa undan þeirri réttarbót sem kjósendur samþykktu þegar 83% þeirra – 5/6 frekar en 2/3! – lýstu stuðningi við þjóðareignarákvæðið í frumvarpi stjórnlagaráðs. Greinargerðin segir berum orðum að frumvarpstexti nefndarinnar „leiðir hins vegar ekki sjálfkrafa til breytinga á gildandi nýtingarheimildum“ og „ákvæðið mun ekki sjálfkrafa raska þeim óbeinu eignarréttindum sem kunna að felast í afnota- eða hagnýtingarrétti sem þegar kann að hafa verið stofnað til gagnvart landsréttindum og auðlindum sem samkvæmt frumvarpinu munu teljast í þjóðareign“. Í greinargerðinni segir einnig: „Ef gjald er ekki ákvarðað á markaði má gera ráð fyrir að gjaldtaka taki mið af arðsemi nýtingar ...“ Skilaboð stjórnarskrárnefndar til útvegsmanna eru skýr: Haldið bara áfram að skuldsetja ykkur upp í rjáfur og þá fáið þið stjórnarskrárvarinn afslátt eins og ekkert hafi í skorizt.

Greinargerðin með frumvarpsdrögum stjórnarskrárnefndar fer mörgum orðum um lagatexta sem litlu skipta en hún nefnir hvergi tímamótadóm Hæstaréttar frá 1998 þar sem fiskveiðistjórnarkerfið var lýst brotlegt gegn gildandi stjórnarskrá. Greinargerðin nefnir ekki heldur bindandi álit mannréttindanefndar Sameinuðu þjóðanna frá 2007 sem staðfesti dóm Hæstaréttar frá 1998. Þögnin heyrist, og sést.

Mörg spil í stokknum

Ari Trausti Guðmundsson
jarðvísindamaður og rithöfundur

Sameiginlegt framboð þessara flokka, auk þess sem fólk utan þeirra væri virkjað, er farsælli leið. Því hef ég og fleiri utan flokka komið á framfæri og þær raddir hafa heyrst innan úr flokkunum. Því ekki að gefa spilin upp á nýtt?

Ein helsta skýring á fylgi Pírata í margendurteknum skoðanakönnunum er á að giska þessi: Fjöldi fólks vill refsa þeim fjórum flokkum sem lengst hafa vélað um hagsmuni þess og lífsskilyrði en ekki tekist nógu vel upp. Annar hópur, ungir kjósendur, treysta þeim ekki til að bæta úr augljósum göllum samfélagsins. Báðir hóparnir binda vonir við næstum óskrifað blað og finnst ekkert annað í boði, nema kannski að skila auðu 2017. Auðvitað má spyrja hvort vonir dugi vel við tilraunir til að bæta samfélagið og virkja almenning til þátttöku. Það kemur í ljós.

Í ágætri mánudagsgrein Guðmundar Andra í Fbl. greinir hann stöðuna og spyr hvort það séu örlög vinstri manna á Íslandi að draga alltaf Svarta Pétur í stað ássins í pólitíska spilinu. Hann minnir á Samfylkinguna sem átti að sameina vinstri menn og minnist á Bandalag jafnaðarmanna sem koðnaði fljótt niður. Ef til vill veit Guðmundur Andri ekki að þau sem fundu upp á Samfylkingunni lögðu sig ekki í líma við að ná Alþýðubandalaginu í heild með í ferðina, fremur en flokksleysingjum. AB-fólk að meirihluta gerði sig heldur ekki tilkippilegt að nálgast Alþýðuflokksfólk. Ég gerði dálítlar tilraunir sem flokksleysingi til að hafa áhrif í rétta átt en það reyndist jafn erfitt og að sameina tvo steina í einn. Bæði pólitísk atriði og persónuleg stóðu í vegi.

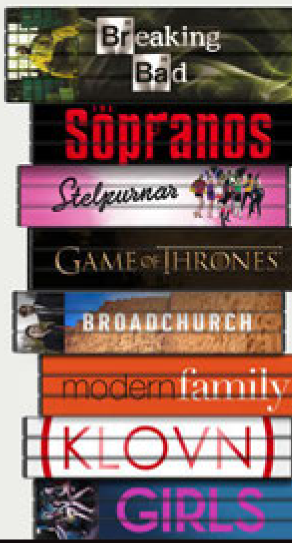
Upphafleg hugmynd Vilmundar Gylfasonar og Jóns Baldvins Hannibalssonar var að ná öllum vinstri flokkum og hópum (1982-3) í regnhlífasamtökin Bandalag jafnaðarmanna. Fyrir því var mikil stemning meðal ungs, róttæks fólks. Ég fundaði með þeim félögum og studdi hugmyndina. Ferlið mistókst af ástæðum sem mér eru ókunnar en urðu til innra með hugmyndahópnum að BJ. Þar með varð BJ að áhrifalitlu afli. Ef til vill veit Guðmundur Andri ekki um þetta.

Sameiginlegt framboð farsælli leið

Nú þegar lag er til, og nauðsyn vegna nýsköpunar, að taka upp raunverulega og mótaða samvinnu á þessum væng, velja þrír flokkar að bjóða fram á hefðbundnu nótunum, S, BF og Vg. Katrín Jakobsdóttir leggur til að þeir búi til yfirlýsingu og stefnuskrá um samvinnu eftir kosningar. Ekki er það neikvætt en nær of stutt.

Sameiginlegt framboð þessara flokka, auk þess sem fólk utan þeirra væri virkjað, er farsælli leið. Því hef ég og fleiri utan flokka komið á framfæri og þær raddir hafa heyrst innan úr flokkunum. Því ekki að gefa spilin upp á nýtt? Það er mikilvæg list að kunna að vinna saman að brýnum stefnumálum en geta deilt um önnur, eða ýmis atriði hugmyndafræðinnar.

RÉTTUR
Í MARAÞONI



Þriðja þáttaröðin af **Rétti** sló svo sannarlega í gegn á síðustu vikum. Nú eru þessir nýju þættir af Rétti ásamt fyrri þáttaröðunum tveimur komnir á **Stöð 2 Maraþon**. Á Stöð 2 Maraþon finnur þú **yfir 1.000 klst.** af frábæru sjónvarpsefni sem þú getur horft á hvenær sem þér hentar.

365.is | Sími 1817 365

VAXTALAUS EPLI
EPLI
Í ALLT AÐ 6. MÁN*

Air

iPhone 6S | Verð frá **124.990.-**
iPhone 6S Plus | Verð frá **134.990.-**

Retina skjár, 12MP myndvél, 4K video.

Sol Republic PUNK | Verð **11.990.-**
þráðlaus hátalari

PUNK er smár, sterkur og urrandi hávaðasamur.

Libratone Zipp mini | Verð **39.990.-**
þráðlaus hátalari

Magnaður, þráðlaus hátalari frá Libratone.
Léttur og einfaldur í notkun.

Apple TV 3 | Verð **12.990.-**
Apple TV 4 | Verð frá **26.990.-**

Apple TV er eitt sniðugasta smátækið á heimilinu

Active Lense | Verð **13.990.-**
Fyrir iPhone 6/6 Plus

Aðdráttar og víðlinsa fyrir iPhone 6 / 6 Plus

Skullcandy Uproar | Verð **7.990.-**
þráðlaus heyrnartól

Einföld, nett, þægileg og endast allt að
10 klst. á fullri hleðslu.

beats by dr. dre

Pill+ | Verð **42.990.-**
Þráðlaus hátalari

Solo2 | Verð **31.990.-**
Solo2 þráðlaus | Verð **47.990.-**

***Vaxtalaus greiðsludreifing**

Við bjóðum handhöfum VISA og Mastercard greiðslukorta vaxtalaus kortalán
í verslunum Epli í allt að 6 mánuði.

Við kaupverð bætist 3,5% lántökugjald og færslugjald, nú 405 kr., við hvern gjalddaga.

Birt með fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar. ** Incase fæst á 4.990 ef keypt er með Macbook Air tölvu

ferming?

Incase Sleeve | Verð **6.990.-**
Incase Sleeve með Macbook Air** | Verð **4.990.-**

Draumabók fermingarbarnsins

Þráðlaust frelsi og öflug tækni með alvöru rafhlöðuendingu.
11" MacBook Air endist í allt að 9 klukkustundir í fullri hleðslu en 13" í allt að 12 klukkustundir. Þar að auki getur MacBook Air verið í biðstöðu í allt að 30 daga og því er ekkert mál að halda áfram þar sem frá var horfið þó að tölvan hafi tekið sér blund í daga eða vikur.

MacBook Air 11"
Verð frá **189.990.-**

MacBook Air 13"
Verð frá **209.990.-**

Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

Þjónustudeild Epli er opin laugardaga 12-16

Lausn á vanda

Oddný G. Harðardóttir
alþingismaður

Það sem opinberar tölur segja okkur í augnablikinu er að það sé mjög lítið svigrúm fyrir stóraukna opinbera fjárfestingu. Að minnsta kosti þyrfti þá með einhverjum hætti að búa það svigrúm til," sagði fjármálaráðherra í sérstökum umræðum á Alþingi um þörf fyrir innviðauppbyggingu hér á landi.

Um 80.000 manns hafa nú krafist þess með undirskrift sinni að auknum fjármunum verði veitt til heilbrigðiskerfisins. Kallað er á auknar vegaframkvæmdir og uppbyggingu á ferðamannastöðum úr öllum áttum og að löggæslu þurfi einnig að bæta. Gæta þurfi öryggis bæði íbúa og ferðamanna í senn. Fleiri ferðamenn hér á landi auka á álag á heilbrigðiskerfið en álagið er of mikið fyrir. Fjármunir sem ferðamennska skilar í ríkiskassann duga ekki til.

Fjármálaráðherrann segir að ef mæta eigi þessum kröfum þurfi að gera ráðstafanir og búa til svigrúm fyrir þær í ríkisrekstrinum. „Þetta svigrúm væri auðvitað hægt að skapa með því að draga saman í rekstri ríkisins en ég sé ekki mikla samstöðu um það á þinginu að draga reksturinn mjög saman þannig að þetta svigrúm verði til staðar," sagði ráðherrann í umræðunum um innviðauppbygginguna.

Ef setja á aukna fjármuni í heilbrigðiskerfið, vegakerfið og löggæslu við þær aðstæður sem nú eru uppi í hagkerfinu okkar þarf annað tveggja að koma til; niðurskurður í ríkisrekstri eins og fjármálaráðherrann bendir á eða auknar tekjur. En þá leið nefndi ráðherrann ekki og segir ekkert hægt að gera nema hugsanlega að kaupa nýja þyrlu fyrir Landhelgisgæsluna og nýja Vestmannaeyjaferju. Þær fjárfestingar auki ekki fjármuni í umferð hér á landi enda verslað við útlönd.

Ef setja á aukna fjármuni í heilbrigðiskerfið, vegakerfið og löggæslu við þær aðstæður sem nú eru uppi í hagkerfinu okkar þarf annað tveggja að koma til; niðurskurður í ríkisrekstri eins og fjármálaráðherrann bendir á eða auknar tekjur. En þá leið nefndi ráðherrann ekki.

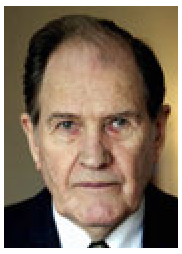
Færi langt með að mæta þörfinni

Skoðum þetta aðeins betur. Ef hægristjórnin tæki til baka lækkun á veiðigjöldum og lækkun tekjuskatts sem hún hefur staðið fyrir á kjörtímabilinu þá færi það langt með að mæta þörfinni fyrir uppbyggingu. Lækkun á veiðigjöldunum nemur um 6 milljarða tekjuskerðingu ríkissjóðs á ári og tekjuskattslækkunin sú síðasta sem gagnast þeim með lægstu launin ekkert, nemur um 11 milljörðum á ári þegar að hún er að fullu komin til framkvæmda. Auk þess blasir við að þeir sem nýta sér ferðaþjónustu ættu að greiða virðisaukaskatt í almennu þrepi en gera ekki. Hægristjórnin vill að ferðamenn fái afslátt af neysluskatti. Slíkur skattaafsláttur getur verið réttlætanlegur fyrir sprotaatvinnugrein sem vantar aðstoð til að vaxa. Það er ferðaþjónustan ekki. Ferðaþjónustan hér á landi er svo stór atvinnugrein að hún toppar sjávarútveg í gjaldeyristekjum og fjöldi ferðamanna er meiri en við virðumst ráða fyllilega við. Ef við værum að innheimta jafn há veiðigjöld og vinstristjórnin ákvað á síðasta kjörtímabili, tekjuskattsþrepum hefði ekki verið fækkað og ef ferðaþjónustan innheimti virðisaukaskatt af sínum viðskiptavinum eins og almennt gerist hjá öðrum þjónustufyrirtækjum í landinu, gætum við haldið við vegum með sómasamlegum hætti og bætt heilbrigðiskerfið, löggæsluna og jafnvel skólana svo um munaði.

Það skiptir máli hverjir stjórna. Fyrir þá sem vilja heyra meira er hér slóð með allri umræðu um innviðauppbygginguna á Alþingi (stendur yfir í 30 mín.). Málshefjandi var Guðmundur Steingrímsson, þingmaður Bjartrar framtíðar.

http://www.althingi.is/altext/upptokur/lidur/?lidur=lid20160217T154956

Lífeyrir aldraðra frá TR tekinn við innlögn á hjúkrunarheimili!



Björgvin Guðmundsson
formaður kjaranefndar Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni

Eldri borgararnir, sem fara á hjúkrunarheimili, eru ekki spurðir að því, hvort þeir samþykki, að lífeyrir þeirra sé tekinn af þeim í framangreindum tilgangi. Nei, þeim er einfaldlega tilkynnt þetta.

Þegar eldri borgari fer á hjúkrunarheimili tekur Tryggingastofnun ríkisins lífeyri hans til greiðslu kostnaðar við dvölina á hjúkrunarheimilinu. Þetta er líkast eignaupptöku. Allur lífeyrir frá TR er tekinn. Þeir, sem hafa meira en rúmar 74 þúsund í tekjur, mega sæta því, að það sem umfram er sé af þeim tekið fyrir dvalarkostnaði þar til náð er markinu tæpar 355 þúsund krónur. Þar stöðvast „eignaupptakan". Síðan eru eldri borgurunum skammtaðir vasapeningar, 53 þúsund krónur að hámarki, en þessi greiðsla er tekjutengd. Vasapeningarnir eru skertir ef viðkomandi eldri borgari hefur t.d. örlitlar vaxtatekjur. Aldraðir fá ekki einu sinni að hafa vaxtapeningana í friði!

Eldri borgararnir, sem fara á hjúkrunarheimili, eru ekki spurðir að því, hvort þeir samþykki að lífeyrir þeirra sé tekinn af þeim í framangreindum tilgangi. Nei, þeim er einfaldlega tilkynnt þetta. Allar greiðslur til þeirra frá TR eru felldar niður strax í næsta mánuði eftir innlögn! Annars staðar á Norðurlöndunum er annar háttur hafður á. Þar fá eldri borgararnir lífeyrinn í sínar hendur en síðan greiða þeir sjálfir eða aðstandendur kostnaðinn við dvölina á hjúkrunarheimilinu. Það er mat lögfræðinga, að það sé mannréttindabrot að rífa lífeyrinn af eldri borgurum á þennan hátt. Kjaranefnd Félags eldri borgara í Reykjavík hefur rætt þetta fyrirkomulag við lögfræðinga og þeir telja, að það standist hvorki lög né stjórnarskrá að rífa lífeyrinn af eldri borgurum á þann hátt sem gert er.

Stjórnvöld hafa íhugað að breyta þessu en ráðamenn hjúkrunarheimilanna hafa lagst gegn breytingu. Að sjálfsögðu eiga þeir ekki að ráða þessu. Við ættum að hafa sama hátt á þessu og önnur norræn ríki.

Við þurfum að breyta þessu strax. Það er niðurlægjandi fyrir eldri borgara að þurfa að sæta því fyrirkomulagi, sem nú er viðhaft.

Íslensk dagskrá

Pistillinn Jón Gnarr

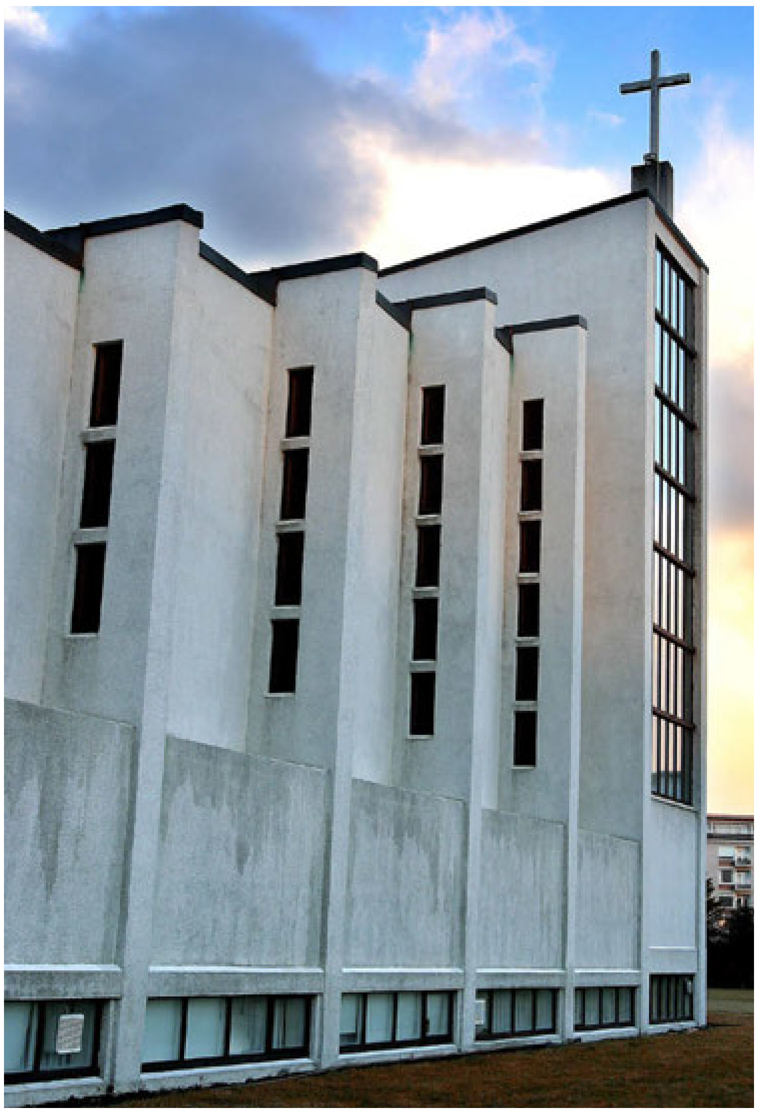
Sjónvarp hefur verið ástríða í lífi mínu frá því að ég man eftir mér. Ég hef oft sagt að ég hafi líklega lært meira af þarflegum hlutum fyrir framan sjónvarpið heldur en í skólanum. Með því að lesa texta æfði ég mig í íslensku og lestri. Ég held að Laura Ingalls og Fawlty Towers hafi kennt mér meiri og betri ensku en skólakerfið. Í gegnum sjónvarpið lærði ég líka heilmargt um Ísland og íslenska menningu og náttúru. Landafræðin sem ég fékk í gegnum sjónvarpið var bæði gagnlegri og skemmtilegri en sú sem var kennd í skólanum. Í gegnum sjónvarpið kynntist ég daglegu lífi og menningu í öðrum löndum og fornum menningarsamfélögum.

Að fá að vinna í sjónvarpi hefur verið eitt það skemmtilegasta sem ég hef gert í lífinu. Og af því að ég sé sjónvarp sem raunverulegan upplýsingamiðil þá hef ég leitast við að skapa efni sem er tímalaust og getur lifað lengi. Inntakið í mínu gríni hefur verið tungumálið og menningin. Ég hef forðast að gera afþreyingarefni sem er bundið raunverulegum persónum eða atburðum. Mig hefur til dæmis aldrei langað til að vera góð eftirherma. Ég hef lagt mig fram um að skapa nýtt frekar en herma eftir. Á því er stór munur. Ég hef átt þeirrar gæfu að njóta að fá að búa til, í samstarfi við aðra, eftirminnilegar persónur sem lifa með þjóðinni. Ég held til dæmis að Georg Bjarnfreðarson muni lifa mig. Ég tel ekkert ólíklegt að hann muni með tímanum öðlast svipaðan sess með þjóðinni og Bjartur í Sumarhúsum.

Nú er vor í íslenskri sjónvarpsþáttagerð. Með Ófærð höfum við sýnt og sannað að við getum búið til og framleitt sjónvarpsþætti fyrir heimsmarkað. 365 hefur þegar samið við aðstandendur Ófærðar um sjónvarpsþættina Katla. Það verður enn stærra verkefni og verður sýnt á Stöð 2 veturinn 2017. Sjónvarpið er áhrifaríkasti miðillinn í dag. Neysluformið er aukaatriði. Það skiptir engu höfuðmáli hvort fólk horfir á línulega dagskrá, í gegnum netið eða efnisveitur. Fólk vill og mun horfa á sjónvarp. Og þar gegnir innlent efni mestu máli. Sjónvarpsþáttaseríur eru lengri en bíómyndir. Í gegnum sjónvarpið fáum við meira efni fyrir minni pening. Það er góð fjárfesting fyrir okkur, sem við getum flutt út og miðlað til komandi kynslóða. Þess vegna er mjög brýnt að lögum um Kvikmyndamiðstöð verði breytt. Leikið sjónvarpsefni fær nú um 18% á meðan stærsti hlutinn rennur til kvikmynda. Það þarf að jafna þennan hlut eða hreinlega stofna nýjan sjóð; Íslenska sjónvarpssjóðinn.

Í gegnum sjónvarpið fáum við meira efni fyrir minni pening. Það er góð fjárfesting fyrir okkur, sem við getum flutt út og miðlað til komandi kynslóða. Þess vegna er mjög brýnt að lögum um Kvikmyndamiðstöð verði breytt.

the PIER
TAX FREE
Haag tungsófi
Áður 199.900,-
NÚ 161.219,-
Stærð: 325x143x210 cm.
Glæsilegt úrval á pier.is
TAX FREE
AF ÖLLUM VÖRUM
25. FEBRÚAR–2. MARS
NID körfustólar
Áður 59.900,- NÚ 48.309,-
Stærð: D94xH194 cm.
NÝJAR VÖRUR
TAX FREE
ANTON & BERGUR
Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880
Erum á Facebook • www.pier.is



Burt með kirkjurnar?

Skúli S. Ólafsson
sóknarprestur Neskirkju

Í Fréttablaðinu síðastliðinn laugardag deildi Sif Sigmarsdóttir þeirri skoðun með lesendum að auka mætti lífsgæði fólks og nýta fjármagn betur með því að skipta prestum og kirkjum út fyrir ýmsa aðra starfsemi: „Út um allt land standa kirkjur sem reknar eru fyrir fé úr pyngjum skattgreiðenda.“ Og hún spyr hvort ekki mætti breyta þeim í félagsmiðstöðvar þar sem jógakennarar og bingóstjórar kæmu í stað presta, „og í staðinn fyrir þrúgandi þögn heyrðist þar tónlist, hlátur, skvaldur og slúður“. Í eðlilegum heimi hefði maður flissað í kampinn yfir svona löguðu en þegar kemur að umfjöllun um kirkju og kristni er við öllu að búast og yfirlýsingar sem þessar geta allt eins verið settar fram í fúlustu alvöru.

Fyrst er þess að geta að kirkjur eru í eigu safnaðanna og ef hið opinbera tæki þær eignarnámi eins og hér er lagt til, yrði nú lítið eftir af eignarrétti fólks og félaga. Þá ætla ég ekki að telja upp framboð af skemmtilegheitum, hlátrasköllum og gleðigjöfum í kirkjum landsins, slík upptalning tæki engan enda. Ekki heldur nenni ég að fjasa yfir þeirri fásinnu að í safnaðarstarfi sem teygir sig út um allt byggt ból ríki þrúgandi þögn. Þúsundir kátra kirkjukórfélaga og æskulýðskrakka fara létt með að kveða slíkt í kútinn. Fyrir fáeinum árum varð ég vitni að því við messu í Sandgerði að presturinn bað þau sem aftast sátu eða stóðu að gæta sín á bílunum. Slíkur var fjöldinn að hluti messugesta var úti á bílastæðum þangað sem kraftmiklir tónar messunnar bárust!

Fyrir fáeinum árum varð ég vitni að því við messu í Sandgerði að presturinn bað þau sem aftast sátu eða stóðu að gæta sín á bílunum. Slíkur var fjöldinn að hluti messugesta var úti á bílastæðum þangað sem kraftmiklir tónar messunnar bárust!

Hefur hlotið verðskuldað lof

Engu að síður má nýta þetta tilefni til að benda á það verðskuldaða lof sem þjóðkirkjan hefur hlotið fyrir störf sín í þágu andlegrar vellíðunar, minnkandi streitu og geðheilbrigðis landsmanna. Slíkar raddir mættu fá að heyrast víðar. Á landsmóti æskulýðsfélaga þjóðkirkjunnar sem fram fór nú í vetur flutti ung kona, Marta Ferrer, ávarp og lýsti því hvernig þátttaka í kirkjulegu starfi ungs fólks nýttist henni er hún á unglingsárum háði baráttu við geðhvörf. Aðrir sem til þekkja, hafa svipaða sögu að segja. Í kjölfar náttúruhamfara á Vestfjörðum og Suðurlandi kom í ljós hversu mikill fengur var í prestunum sem þar þjónuðu. Eftir að áfallateymin höfðu lokið sínu starfi héldu prestarnir áfram samskiptum við fólkið, veittu sálgæslu og annan stuðning. Þá er ótalinn þáttur sjúkrahúspresta sem hafa margsannað gildi sitt innan heilbrigðisgeirans.

Svanur Kristjánsson prófessor flutti nýverið ávarp á þingi Pírata um geðheilbrigðismál þar sem hann tíundaði helstu bakhjarla fólks sem glímir við geðræn vandamál og aðstandenda þess. Í því sambandi sagði hann: „Kirkjan mín, Neskirkja, hjálpaði mér til að rækta trú á almættið, kærleika og von.“ Þessi þáttur í starfi kirkjunnar er vanmetinn ásamt mörgu öðru. Í kirkjunni mætum við fólki á þess eigin forsendum og miðlum því skilyrðislausri umhyggju. Spyrja má hvort ekki sé frekar þörf á því að efla slíka þjónustu fremur en að kasta henni fyrir róða.

Um hvað snýst kjaradeila verkalýðsfélaga starfsmanna í ISAL?

Gylfi Ingvarsson
talsmaður samninganefndar starfsmanna ISAL

Í fyrsta lagi snýst deilan um að samið verði á sömu nótum og samið hefur verið um á íslenskum vinnumarkaði.

Í rammasamkomulagi verkalýðsfélaga og atvinnurekenda var samið um 32% hækkun frá 1. maí 2013 til 31. des 2018, með þeirri viðbót sem verið er að greiða atkvæði um þessa dagana.

Í kjarasamningi verkalýðsfélaga gr. 1.1 Gildissvið: „Samningur þessi tekur til allra starfa við framleiðslu-, viðhalds-, skrifstofu- og þjónustustörf hverju nafni sem þau nefnast, samanber þó fylgiskjal (1)“ sem er yfirlýsing um verktaka. Yfirlýsingin hefur tekið mörgum breytingum í samningum í gegnum tíðina. Í yfirlýsingunni eru skýr ákvæði um launamál, en þar segir: „Starfsmenn verktaka sem vinna hliðstæð störf og starfsmenn ISAL og við hliðstæðar aðstæður skulu hafa sambærileg kjör er varðar laun og öryggisbúnað og starfsmenn ISAL.“ En í dag starfa að jafnaði allt frá 60 upp í 100 starfsmenn ýmissa verktaka inni á svæðinu sem njóta verndar þessa ákvæðis.

Krafa SA/ISAL er að fá að útvista fastmótuð störf sem unnin eru að staðaldri og jafnframt að brott falli ákvæðið um laun verktaka vegna hliðstæðra starfa og við hliðstæðar aðstæður og við taki markaðslaun sem eru sannanlega 20% lægri samkvæmt mati Ó.T.G. upplýsingafulltrúa ISAL sem m.a. kom fram í Morgunblaðinu. Einnig kom fram í tilboði þeirra frá 14. des launahækkun um 24% út 2019 sem ekki stenst samanburð við rammasamkomulagið frá 1. maí sl.

Grundvallarkrafa

Það er grundvallarkrafa verkalýðsfélaganna að standa vörð um samningsréttinn samkvæmt ákvæðum kjarasamningsaðila um laun og réttindi, það hefur enginn þurft að semja frá sér störf í lægra launa- og réttindakerfi og sporin hræða. Fyrirtækið vill komast í samskipti við verktaka sem eru með starfsmenn frá starfsmannaleigum sem nýta sér erlenda starfsmenn og dæmi eru um svindl. Hér er vegið að þeim ávinningum sem kjarasamningur verkalýðsfélaganna í Straumsvík hafa náð. En í dag þarf fyrirtækið tilkynna verktökum að þau verði að greiða sambærileg laun og upplýsa fulltrúa verkalýðsfélaganna um verktaka. Þessi ákvæði bera vott um fyrirhyggju verkalýðsfélaga með

Verkalýðsfélög starfsmanna ISAL eiga í baráttu við höfuðstöðvar RIO TINTO á heimsvísu sem hefur ítrekað tekið umboð af SA og stjórnendum ISAL og er nú að reyna að koma kjörum starfsmanna ISAL í ruslflokk.

samning um þessi ákvæði á sínum tíma. Nú kemur upp hvert málið á fætur öðru á íslenskum launamarkaði um félagsleg og launaleg undirboð undirverktaka og jafnvel dæmi um mansal, í þessu umhverfi eru slíkar samþykktir nauðsyn.

Verkalýðsfélög starfsmanna ISAL eiga í baráttu við höfuðstöðvar RIO TINTO á heimsvísu sem hefur ítrekað tekið umboð af SA og stjórnendum ISAL og er nú að reyna að koma kjörum starfsmanna ISAL í ruslflokk. Í þessari baráttu megum ekki hopa en til þess þurfum við stuðning allrar verkalýðshreyfingarnar og almennings í landinu.

Samningsnefndinni hefur borist stuðningur frá fjölda verkalýðsfélaga og samtaka launafólks og einnig fylgist Industri all náið með deilunni og boðar stuðning í baráttunni við RIO TINTO á heimsvísu ef með þarf.

Opnum leiðsögumannafélagið!

Jakob S. Jónsson
leiðsögumaður

Ein mesta kjarabót sem íslenskir leiðsögumenn gætu orðið sér úti um er sterkt og öflugt stéttarfélag!

Félag leiðsögumanna hefur um árabil verið tvískipt og hefur annar helmingurinn kallast fagfélag, en hinn stéttarfélag. Þessi tvískipting mun einstök meðal íslenskra stéttarfélaga og vandséð að hún sé til bóta í kjarabaráttu. Fagfélagið er opið eingöngu þeim leiðsögumönnum sem lokið hafa námi við svokallaða „viðurkennda“ leiðsöguskóla, hvort sem þeir starfa við fagið eða ekki. Þeir skólar sem eru „viðurkenndir“ af Félagi leiðsögumanna um þessar mundir eru Leiðsöguskólinn í Kópavogi, Endurmenntun Háskóla Íslands og Háskólinn á Akureyri. Ferðamálaskóli Íslands og Keilir njóta ekki viðurkenningar félagsins. Leiðsögumönnum sem lokið hafa prófi frá þessum skólum er því meinað að bera merki félagsins við störf.

Eini gildi mælikvarðinn sem til er á menntun leiðsögumanna er evrópskur staðall sem Ísland er aðili að en það er óunnið verk að nýta hann sem mælistiku á það nám sem í boði er hérlendis. Starfsgreinaráð er þó byrjað á fyrstu skrefum að því marki og væntanlega í samstarfi við þar til bæra aðila.

Eftirsóttir starfskraftar

Það munu vera hátt á annað þúsund leiðsögumenn í fullu starfi eða hlutastarfi hjá hinum ýmsu ferðaskrifstofum og ferðafyrirtækjum og lætur nærri að um helmingur þeirra hafi viðurkennda leiðsögumenntun, hinn helmingurinn hafi ófullnægjandi menntun eða alls enga. Skal þó tekið fram svo því sé til haga

En tvískipting Félags leiðsögumanna hefur leitt til þess að fjöldi leiðsögumanna með gild leiðsöguréttindi telur sig ekki eiga samleið með félaginu og er það miður.

haldið að margir þeir sem starfa við leiðsögn – án menntunar sem slíkrar – og hafa gert það um langan tíma, hafa ítrekað sannað sig í starfi og eru eftirsóttir starfskraftar.

En tvískipting Félags leiðsögumanna hefur leitt til þess að fjöldi leiðsögumanna með gild leiðsöguréttindi telur sig ekki eiga samleið með félaginu og er það miður. Þessi fjöldi mun nema nær helmingi starfandi leiðsögumanna og það segir sig sjálft, að meðan allur sá fjöldi telur sig ekki eiga erindi í Félag leiðsögumanna er samtakamáttur félagsins harla lítill og lítt vænlegur til að stuðla að framförum í þeirra starfsumhverfi eða kjörum.

Þá má einnig benda á, að ferðamennska og ferðaþjónusta er að verða gríðarlega fjölbreytt og það kallar á fjölbreyttara leiðsögunám en nú er í boði. Jökla- og fjallaleiðsögumenn eru skýr dæmi, en það má einnig nefna safna- og staðarleiðsögumenn sem dæmi um leiðsögumenn sem hugsanlega þyrftu öðruvísi nám en það sem nú er í boði. Mikilvægt er að bjóða þessum fjölbreytta hópi eðlilega aðild að Félagi leiðsögumanna.

Laun lækkað í verðgildi

Ef litið er á launataxta í greininni er ljóst að þeir eru ekki í samræmi við menntun leiðsögumanna, sem margir hverjir hafa háskólamenntun að baki og ýmsa sérþekkingu. Einnig má minna á að það er fleira en kaupið sem telur, það þarf líka að ræða kjör á borð við aðstæður á vinnustað og vinnutíma. Þá myndi öflugt félag geta tekið á menntunarkröfum á ákveðnari hátt en nú er.

Á það hefur verið bent að meðan ferðamönnum fjölgi og fleiri leiðsögumenn eru kallaðir til starfa, þá hafa laun leiðsögumanna í raun lækkað að verðgildi. Við slíkri öfugþróun verður metnaðarfull starfsgrein að sporna með samtakamætti. Mikilvægur áfangi á þeirri leið er félag, sem opið er öllum starfandi leiðsögumönnum og sem þeir sjá ávinning af þátttöku í. Að því marki þurfum við leiðsögumenn öll að stefna og komandi aðalfundur Félags leiðsögumanna er mikilvægur leiðarsteinn í þá átt.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

25. FEBRÚAR 2016 FIMMTUDAGUR

Ýr Þrastardóttir fatahönnuður notar uppáhaldskápuna mikið. Kjuregej Alexandra, tengdamóðir hennar, saumaði örn aftan á kápuna. MYND/HANNA

MEÐ ÖRN EFTIR TENGDÓ Á BAKINU

Vetrarkápa með abstraktmynd af erni á bakinu er í sérstöku uppáhaldi hjá fatahönnuðinum **Ýr Þrastardóttur.** Fram undan er sýning á HönnunarMars og markaðssetning nýrrar línu með haustinu undir heitinu Another Creation.

„Uppáhaldsflíkin mín er kápa sem ég vann fyrir síðustu sýningu, í samvinnu við tengdamömmu mína, Kjuregej Alexöndru. Hún er textíl- og mósaíklistamaður og útbjó örn úr afgangsbútum sem féllu til við undirbúning sýningarinnar og saumaði á bakið á kápunni. Það fóru um hundrað bútar í hann. Við höfðum ekki unnið saman áður og vonandi gerum við eitthvað meira saman,“ segir Ýr Þrastardóttir fatahönnuður þegar hún er spurð út í uppáhaldsflíkina í fatskápnum. Kápan sé einstök og hún noti hana mikið.

„Það er bara til ein svona kápa og langmesta vinnan var lögð í hana fyrir sýninguna. Þetta er flík sem ég tími ekki að selja. Hún gengur við hvað sem er. Það er hægt að taka af henni ermarnar og skipta um kraga svo hún er í raun fjölnota.“

Af hverju örn? „Kannski af því að kærastinn minn heitir Ari, sem þýðir örn. Örninn er líka skemmtilegt tákn sem mig langaði að sjá myndrænt,“ segir Ýr.

Ýr hannar undir heitinu Another Creation og er von á nýrri línu á markaðinn í haust. Í línunni er talsvert af yfirhöfnum, kápum, jökkum og feldum, en Ýr segir sérstaklega gaman að hanna jakka og kápur.

„Ég komst að því fyrir útskriftina mína frá Listaháskólanum að ég á mjög auðvelt með að gera jakkasnið, sem mörgum finnst flókið. Mér finnst skemmtilegt að gera yfirhafnir og finnst jakkar hafa sterkustu karaktereinkennin. Ég mun sýna á samsýningu Fatahönnunarfélagsins í Ráðhúsinu á komandi HönnunarMars. Línan hefur verið í löngu vinnuferli, ég sýndi hana í á RFF í fyrra og eftir það tók við langt ferli við að finna framleiðendur að línunni, rétta efnaframleiðendur og fleira. Nú er línan hins vegar komin í framleiðslu á Ítalíu og fyrsta sending var að koma í hús. Við munum sýna megnið af henni á HönnunarMars og líklega fer línan svo á markað í haust. Þetta er langt ferli þegar farið er af stað með nýtt merki,“ segir Ýr.

> Mér finnst skemmtilegt að gera yfirhafnir og finnst jakkar hafa sterkustu karaktereinkennin. Ég mun sýna á samsýningu Fatahönnunarfélagsins í Ráðhúsinu á komandi HönnunarMars.
>
> Ýr Þrastardóttir

„Það krefst mikils sjálfstæðis og oft vinn ég langt fram á kvöld. Það eru engin hefðbundin skólaverkefni heldur erum við að vinna í eigin tísku," segir Arnar Már Jónsson sem stundar meistaranám í fatahönnun í London. MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

SKAPANDI Í LONDON

Óhefðbundin verkefni og mikið sjálfstæði einkennir meistaranám **Arnars Más** í fatahönnun við Royal College of Art í London.

Arnar Már Jónsson stundar meistaranám í fatahönnun við Royal College of Art í London sem þykir einn fremsti skóli heims á sviði fatahönnunar. Hann útskrifaðist árið 2013 af námsbraut í fatahönnun frá Listaháskóla Íslands og starfaði eftir útskrift hjá bæði Rue du Mail og sem aðstoðarmaður Stuarts Trevor, stofnanda All Saints.

Framtíðin er þó ekki alveg ljós enda segir Arnar erfitt að ákveða slíkt á þessu stigi. „Það eru alltaf að koma inn ný verkefni og tækifæri þannig að það er erfitt að ákveða fyrirfram hvað maður ætlar sér að gera í framtíðinni. Eina sem ég veit er að ég vil halda áfram að vinna að skapandi verkefnum í framtíðinni. Undanfarin ár hefur karlmannafatahönnun vaxið mjög hratt og það er mjög spennandi að fylgjast með því hvaða áhrif hún hefur haft á samfélagið. Persónulega geri ég þó ekki greinarmun á karla- og kvennatísku. Það er frekar gamaldags hugsun að greina það í sundur."

Arnar Már sækir m.a. innblástur í klúbbakúltúr Lundúnaborgar.

KREFJANDI NÁM

Að lokinni útskrift frá LHÍ fékk Arnar atvinnutilboð frá hinu virta franska tískuhúsi Rue Du Mail í París. Listrænir stjórnendur tískuhússins, þau Mark Ascoli og Martine Sitbon, heilluðust af útskriftarlínu Arnars og höfðu samband strax eftir útskrift. „Ég hafði áður unnið hjá þeim sem starfsnemi í gegnum starfsnámsáfanga í Listaháskólanum. Starf mitt fólst að mestu í því að fylla út skissubækur ásamt því að vinna með textíl. Það var frábær reynsla en mig langaði meira til að vera í London. Ég fór því að vinna þar sem aðstoðarmaður Stuarts Trevor, stofnanda All Saints. Hann er núna með fyrirtæki sem heitir Bolongaro Trevor en þar var ég eini hönnuðurinn fyrir karlmannafatnað ásamt honum þannig að ég var með frekar mikla ábyrgð. Hins vegar lærði ég mjög mikið og starfsreynslan mun nýtast mér mjög vel."

Hönnun eftir Arnar.

Námið er að sögn Arnars mjög krefjandi en um leið mjög skemmtilegt. „Það krefst mikils sjálfstæðis og oft vinn ég langt fram á kvöld. Það eru engin hefðbundin skólaverkefni heldur erum við að vinna í eigin tísku. Svo hittir maður kennara og fólk úr bransanum og fær viðbrögð þeirra. Segja má að námið sé ekki byggt upp til að undirbúa okkur fyrir bransann heldur frekar til að gefa okkur sjálfstraust til að finna frelsi í vinnu okkar."

PERSÓNULEG NÁLGUN

Sjálfur segist Arnar rannsaka eigin upplifanir og umhverfi í klúbbakúltúr borgarinnar og í daglegu lífi. „Svo bý ég til hluti út frá því þannig að þetta er mjög persónuleg nálgun. Ég skissa ekki og vinn ekki með myndir og fer því mínar eigin leiðir. Það eru ótal margar leiðir til þess að nálgast vinnu sína og við erum hvött til þess að finna okkar eigin."

Arnar segist hafa ákveðið um 16-17 ára aldur að verða fatahönnuður án þess þó að vita nákvæmlega hvað þeir gerðu. „Ég hef alltaf haft áhuga á því að klæða mig og á tjáningu í gegnum fatnað. Þó var ég alltaf að búa til einhverja hluti og mixa eitthvað steikt. Ég vinn ekkert mjög ósvipað í dag. Einnig hafði ég mikinn áhuga á danstónlist þegar ég var yngri og fór snemma að sækja danstónlistarkvöld sem ég held að hafi haft mestu áhrifin á hvað ég er að fást við í dag."

KAREN MILLEN

TWELVE PORTRAITS FOR SS16

KAREN MILLEN SAMEINAST Í EINA
GLÆSILEGA VERSLUN Í KRINGLUNNI

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM
Í DAG OG OPIÐ TIL KL.22:00

KAREN MILLEN KRINGLUNNI

KONUNGUR KJÓLANNA

Breski tískuhönnuðurinn Antonio Berardi er helst frægur fyrir kjóla sína sem meðal annarra Gwyneth Paltrow hefur skartað. Antonio þykir hafa gott auga fyrir kvenlegum elegans. Hann sýnir hönnun sína á tískuviku í Lundúnum sem nú stendur yfir.

Antonio Berardi er uppalinn á Englandi en á ættir að rekja til Sikileyjar. Hann var alltaf ákveðinn í að verða hönnuður. Antonio nam við hinn virta skóla Central London Saint Martins College of Art & Design en vann jafnframt sem aðstoðarmaður Johns Galliano. Hans eigin fatalína kom fyrst fram á sjónarsviðið árið 1995 og vakti mikla athygli. Fyrirsætur hans, meðal annars söngkonan Kylie Minogue, voru í skóm sem hannaðir voru af Manolo Blahnik sem síðar varð heimskunnur, sérstaklega eftir að sjónvarpsþættirnir Sex and the City voru sýndir á árunum 1998-2004. Á tímabili hannaði Antonio einnig undir ítalska merkinu Ruffo Research.

Antonio Berardi hefur hannað kjóla á margar helstu stjörnur nútímans. Má þar nefna Nicole Kidman, Cate Blanchett, Victoriu Beckham, Megan Fox, Evu Mendes, Amy Adams, Madonnu, Anne Hathaway, Zoe Saldana, Beyoncé, Diane Kruger, Kate Hudson og Rosie Huntington Whitely.

Frægasti kjóll Antonios Berardi er svartur og hvítur kjóll sem Gwyneth Paltrow klæddist við frumsýningu myndarinnar Two Lovers árið 2008. Kjóllinn var valinn sá glæsilegasti árið 2009 af tímaritinu Harper og hönnuðurinn fékk mikið hrós frá helstu tískulöggum heimsins. Hann hefur stundum síðan verið kallaður konungur kjólanna.

20-50% afsláttur
af völdum vörum!
FRÁBÆR tilboð í dag og alla helgina!
NÝTT kortatímabil
Peysa 6.990,-
KÓSÍKVÖLD!
20-50% afsláttur af völdum vörum og full búð af nýjum vörum
ZIKZAK
TÍSKUHÚS
BLÚSSA ÁÐUR 5.990 NÚ 1.990 St. S-XL
KJÓLL ÁÐUR 6.990 NÚ 3.490 St. S-XXXL
KJÓLL ÁÐUR 5.990 NÚ 3.490 St. S-XXXL
PEYSA ÁÐUR 3.990 NÚ 2.990 St. S-XXXL
BOLUR ÁÐUR 5.990 NÚ 2.990 St. 36-50
KJÓLL ÁÐUR 5.990 NÚ 3.490 St. S-XXXL
KJÓLL ÁÐUR 5.990 NÚ 2.990 St. S-XXXL
KJÓLL ÁÐUR 9.990 NÚ 4.990 St. 42-56
KJÓLL ÁÐUR 6.990 NÚ 3.490 St. S-XXXL
TÚNIKA ÁÐUR 6.990 NÚ 3.490 St. 42-56
BUXUR ÁÐUR 13.990 NÚ 7.990 St. 36-44
BUXUR ÁÐUR 15.990 NÚ 7.990 St. 36-52
BUXUR ÁÐUR 8.990 NÚ 3.990 St. 42-56
Tískuhús Zik Zak • www.Facebook.com/zikzakkringlan • 1. hæð Kringlunnar • Sími: 551-1314

Tískubloggarinn Doina Ciobanu er með puttann á púlsinum þegar kemur að tísku. Hún var sumarleg og litrík á tískuvikunni.

GÖTUSTÍLLINN Á TÍSKUVIKU

Í nýliðinni tískuviku í London streymdu allar helstu tískuspírurnar út á stræti stórborgarinnar, allar í útpældum dressum. Hvort sem það voru módel, tískubloggarar, leikarar eða aðrar stjörnur bransans skörtuðu allir sínu fínasta pússi. Litir voru áberandi þó hinn sígildi svarti litur hafi líka sést víða. Einnig virðist tími rifinna gallabuxna ekki enn vera liðinn.

Rússneska fyrirsætan Elena Perminova var rokkaraleg í leðurjakka og sérstöku svörtu pilsi. NORDIC PHOTO/GETTY

Yasmin Le Bon var í vintage-kápu, rifnum gallabuxum sem eru háar í mittið og toppaði svo lúkkið með Manolo Blahnik skóm.

Estelle Pigault

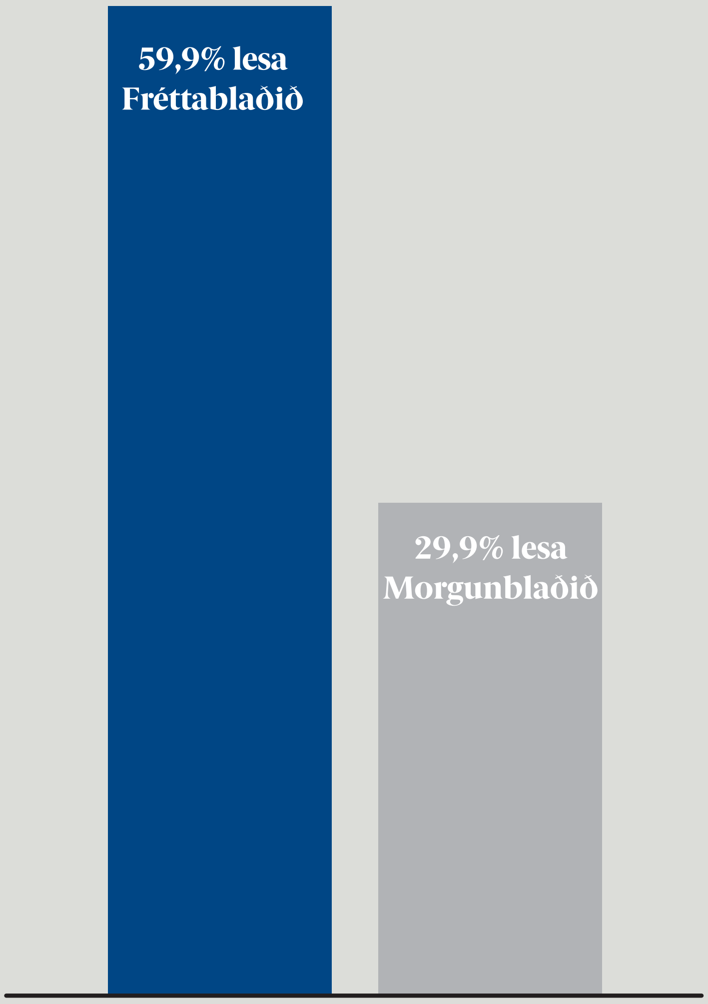
Svart var áberandi á götum London á tískuvikunni og var bandaríska fyrirsætan Arizona Muse ein þeirra sem voru með í því.

FRÉTTABLAÐIÐ

59,9%

íbúa á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 12–80 ára lesa Fréttablaðið daglega.*

Sá fjöldi myndi fara langt með að fylla sæti Laugardalsvallar tíu sinnum.



Skv. prentmiðlakönnun Gallup, okt.– des. 2015.

Heilsa & fegurð

25. febrúar 2016

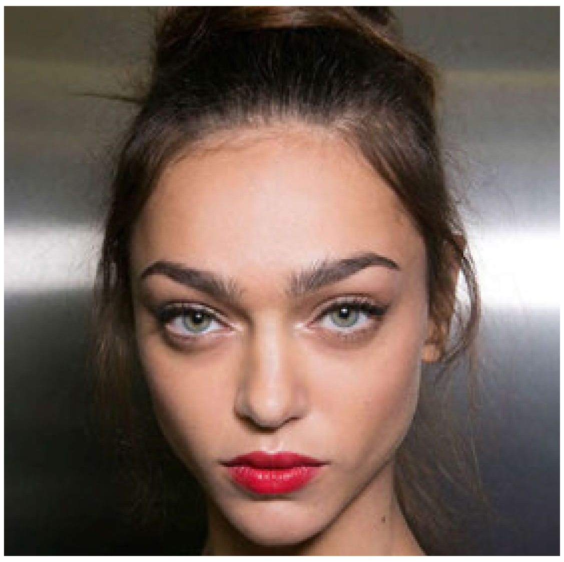
KYNNINGARBLAÐ Heilsa | World Class | MS | Icepharma | Saga Medica | Ankra

ÞJÁLFAR STJÖRNURNAR

Mark Kislich hefur um nokkurra ára skeið starfað sem styrktarþjálfari fyrir margt af betra íþróttafólki landsins. Hann segir nauðsynlegt fyrir íþróttafólk, og alla aðra, að hafa eigin þjálfara ef stefnt er að hámarks árangri. Íslendingar eru að hans mati heilsuhraustir upp til hópa.

SÍÐA 10

MYND/VILHELM



Áberandi augnhár á móti rauðum og björtum vörum verður vinsælt í sumar. MYND/SARA DÖGG JOHANSEN

Þungur farði, kinnalitur og skyggingar víkja fyrir náttúrulegri og frískri húð í sumar.

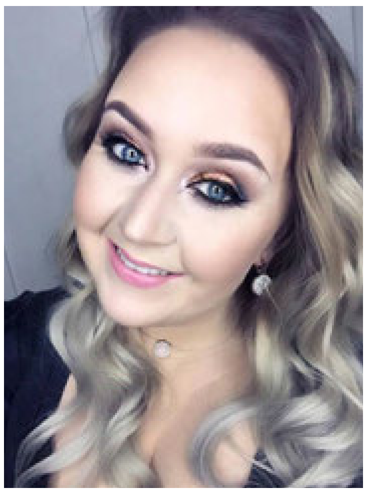
Frískleg húð og áberandi varir

Blár verður aðalliturinn á augum í sumar en þungur farði vetrarins víkur fyrir frísklegra útliti. **Sara Dögg Johansen,** förðunarfræðingur og eigandi Reykjavík Make up School, fræddi okkur um vor- og sumartískuna í förðun.

„Samkvæmt því sem sást á tískupöllunum á tískuvikunum erlendis verður tískan fjölbreytt í sumar. Aðaláherslan verður samt á einfalt og mínímalískt útlit,“ segir Sara Dögg Johansen förðunarfræðingur. „Ég myndi segja að tvenns konar „lúkk“ verði mest áberandi í sumar.“

Rauðar varir við náttúrulegt lúkk

„Húðin verður aðalatriði í sumar, að hún sé náttúruleg og frískleg, ekki mikið af skyggingum og ekki mikið af kinnalit eins og hefur verið mikið undanfarið. Þá verður mikil áhersla á augnhárin, mikill maskari eða jafnvel gerviaugnhár en ekkert annað með, þ.e. enginn augnskuggi. Við þessa einföldu augnförðun voru svo rauðar og bjartar varir.



Sara Dögg Johansen förðunarfræðingur

Ljósar varir og blár augnskuggi

„Hitt „trendið“ sem verður einnig áberandi í sumar er að hafa alveg ljósar varir, „nude“ varalit eða gloss eða jafnvel bara varasalva, á móti bláum augnskugga eða bláum eyeliner. Blár var valinn litur ársins 2016 og er skemmtilegt fyrir þær sem þora aðeins meira að nota hann á augun. Í öllum tilfellum er húðin náttúruleg og frískleg.

Einnig er að koma inn að láta þær vörur sem maður á til duga, léttan farða og gloss og varasalva, mínímalíski lífsstíllinn kemur þarna inn eins og annars staðar.“

Gloss við bláan augnskugga og húðin náttúruleg og laus við skyggingar.

Blár var valinn sumarliturinn 2016. Blár augnskuggi og blár eyeliner á móti hlutlausum vörum verður áberandi í sumar.

TVÆR HITAEININGAR Í KOSSA

Mannslíkaminn vinnur orku úr næringarefnum í mat og drykk; nánar tiltekið úr kolvetnum, fitu og próteinum. Þessi efni nefnast einu nafni orkuefni til aðgreiningar frá öðrum næringarefnum eins og vítamínum og steinefnum sem ekki veita orku. Hægt er að mæla orkuna í mismunandi matvælum og er þá talað um hitaeiningar.

Í 588 grömmum af brokkolíi eru til dæmis 200 hitaeiningar. 51 gramm af gúmmíböngsum inniheldur sama magn og er þar af leiðandi mun orkuríkari fæða, ef fæðu skyldi kalla.

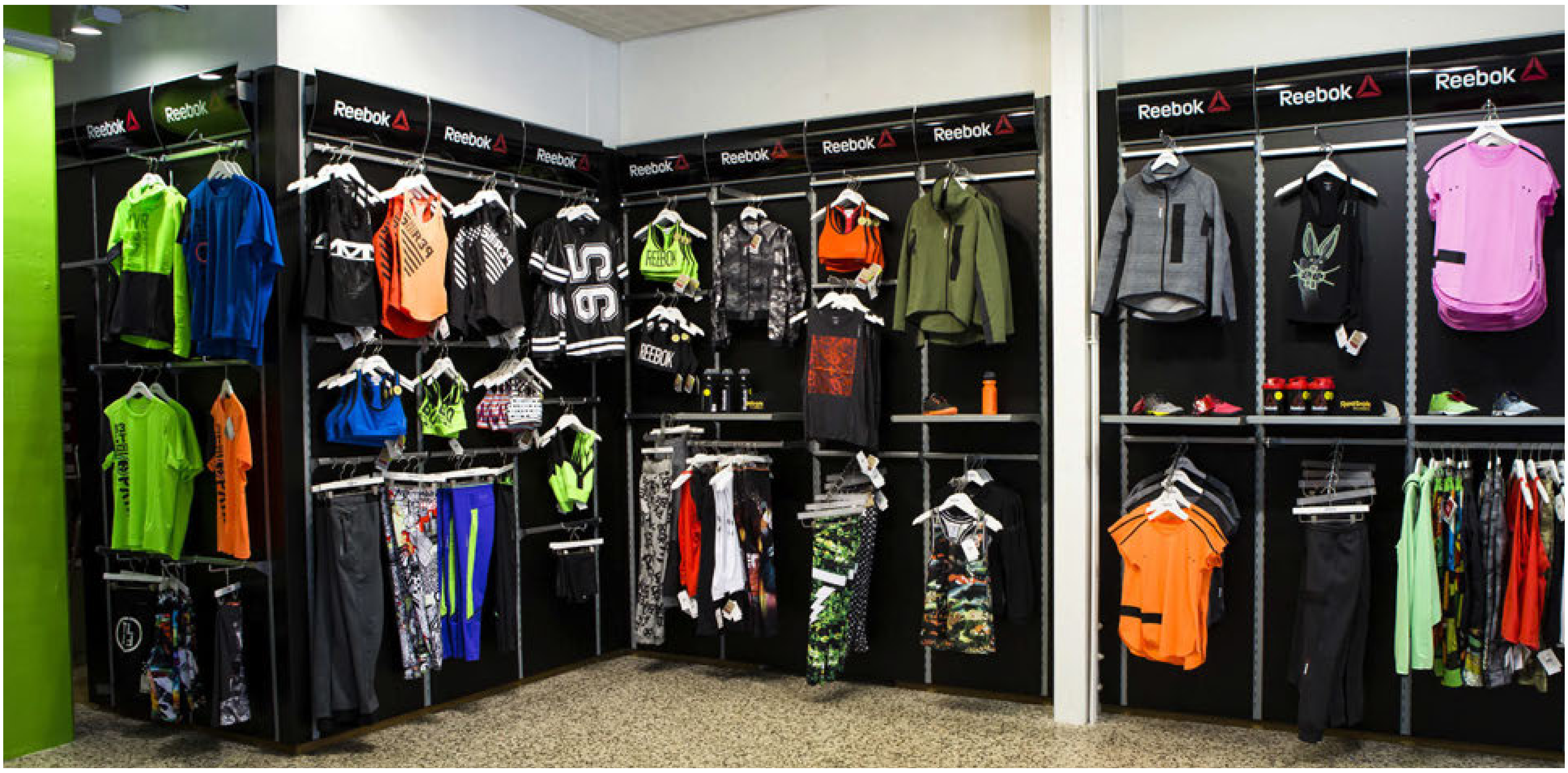
Hitaeiningarnar gefa orku í athafnir daglegs lífs og brennir líkaminn þeim jafnóðum. Sé þeirra neytt í of miklu magni safnast þær hins vegar upp og breytast í fitu.

Meðalkarlmaður þarf að borða um það bil 2.500 hitaeiningar á dag en kona um 2.000 til að viðhalda þyngdinni. Margir borða langt umfram það og þyngjast.

Hægt er að brenna hitaeiningum með ýmsum hætti og þó að það sé alltaf gott að fara í ræktina sjá þær fjúka líka í amstri dagsins. Þú brennir til dæmis 200 hitaeiningum með því að hlaupa upp og niður stiga í 2,5 mínútur. Sömuleiðis ef þú dansar af krafti í 37 mínútur. Sama magn gufar upp ef þú þrífur bílinn í 40 mínútur eða hamast í garðinum í svipaðan tíma. Þá fara tvær hitaeiningar á mínútu í að kyssa og um 250 í að halda á ungbarni í klukkustund.

Þú brennir 2 hitaeiningum á mínútu með kossaflensi.

ÚTGEFANDI 365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301
VEFFANG visir.is
UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA Bryndís Hauksdóttir| bryndis@365.is | s. 512-5434
ÁBYRGÐARMAÐUR Svanur Valgeirsson



Fatnaður frá Reebok hefur fengið verðugan sess í verslun GÁP í Faxafeni. MYND/ERNIR

Fullkominn fatnaður fyrir crossfit

GÁP hefur umturnað verslun sinni í Faxafeni 7 til að búa til pláss fyrir hinar geysivinsælu **Reebok** vörur. Fatnaður og skór frá Reebok henta sérlega vel til crossfit-iðkunar en ekki síður í hina fjölbreyttu hóptíma sem eru í boði í líkamsræktarstöðvum landsins.

„Við tókum inn Reebok-vörurnar fyrst fyrir þremur árum. Þetta byrjaði smátt en vöruúrvalið hefur aukist ár frá ári. Fyrir nokkru komumst við að þeirri niðurstöðu að við yrðum að gera róttækar breytingar á búðinni til að gefa Reebok það pláss sem merkið á skilið,“ segir Ragnar Jóhannsson, starfsmaður í GÁP.

Nýtt og ferskt útlit mætir viðskiptavinum sem koma í verslun GÁP í dag. „Tæknilega má segja að við séum búnir að setja upp búð í búðinni. Við höfum sett upp nýjar innréttingar, málað og fært til. Núna er einn fjórði hluti búðarinnar tekinn undir vörurnar frá Reebok,“ upplýsir Ragnar og segir að jafnframt sé ný og glæsileg heimasíða í vinnslu.

Vinsælt meðal crossfitara

Ragnar segir Reebok með sterka stöðu meðal crossfit-iðkenda. „Merkið er líka mjög vinsælt hjá þeim sem stunda hóptímana í ræktinni og þá kannski sérstaklega zumba,“ segir Ragnar sem finnur fyrir miklum áhuga á þessum íþróttagreinum. „Crossfitið er alltaf að verða stærra og maður finnur fyrir mjög stöðugri aukningu frá ári til árs. Þá erum við í góðu samstarfi við Reebok Fitness-stöðvarnar og vitum að alltaf eru að koma nýir og nýir hóptímar sem eru mjög vinsælir.“

Mikið úrval

Úrvalið af fatnaði er töluvert, en hvernig æfingafatnað velur fólk helst? „Karlarnir eru hefðbundnari, taka yfirleitt æfingabuxur sem eru þröngar niður, eða stuttbuxurnar úr fourwaystrets-efninu í öllum regnbogans litum. Úrvalið fyrir konurnar er miklu meira, bæði í buxum og bolum.“

Hvaða efni eru notuð í Reebok-æfingafatnaðinn? „Nýjustu efnin eru Speedwick og ActivChill og eru til dæmis notuð í boli og hlaupabuxur fyrir karla og gerir að verkum að þeir anda mun betur og hleypa svita út. Þá eru stuttbuxurnar frá körlunum úr þessu „fourwaystrets“-efni sem teygist í allar áttir. Buxur hindra þannig ekki hreyfingu heldur vinna með líkamanum,“ svarar

Ragnar Jóhannsson, starfsmaður í GÁP.

> **Crossfitið er alltaf að verða stærra og maður finnur fyrir mjög stöðugri aukningu frá ári til árs.**
> *Ragnar Jóhannsson*

Ragnar. Hann segir efnin í kvenfatnaðinum ekki síðri og konur kunni vel að meta hversu vel buxur haldi sér í mittinu.

Skór fyrir vandláta

Í GÁP má finna margar týpur af Reebok-skóm. Þar má nefna Nano 5 sem er crossfit-skórinn, Reebok ZCUT 3.0 alhliða æfingaskó sem henta bæði körlum og konum, lyftingaskó, Cardio Ultra í zumbatímana, Nano Pump alhliða skó sem eru léttari útgáfa af Nano og loks hlaupaskóna Nano Speed.

„Skórnir frá Reebok eru léttir og ofboðslega sterkir. Til dæmis er notað kevlar-efni í Nano-skóinn. Reebok kemur reglulega fram með nýjungar og leggur áherslu á öflugt þróunarstarf. Þannig hafa þeir til dæmis þróað Nano í samstarfi við toppfólk innan crossfit-heimsins,“ segir Ragnar og býður alla velkomna í verslun GÁP í Faxafeni 7.

Þeir sem vilja skoða úrvalið á netinu geta farið á www.gap.is

Apótek framtíðarinnar er í ísskápnum

Löngun til að bæta heiminn hefur lengi rekið **Lukku Pálsdóttur** áfram. Hún rekur veitingastaðinn Happ og hefur lengi vel grúskað í fræðum um tengsl mataræðis og langvinnra sjúkdóma. Síðar á árinu gefur hún út bókina Máttur matarins.

Lukka Pálsdóttur er mörgum kunn sem eigandi veitingarstaðarins Happs auk þess sem hún hefur haldið fjölda fyrirlestra, skrifað bækur og grúskað í fræðum um tengsl mataræðis, heilbrigðis og langvinnra sjúkdóma. Sjálf er hún menntaður sjúkraþjálfari í grunninn og þótt hún sé vafalaust þekktust sem Lukka í Happi telur hún sig sjálfa starfa í heilbrigðismálum en ekki í veitingageiranum. „Inni í mér hefur alltaf logað löngun til að bæta heiminn og hjálpa fólki að lifa og njóta lífsins. Það er einhver innri gleði, einhver lítill púki inni í mér sem vill stöðugt fara út að leika, takast á við nýja áskorun og athuga hvort ég kemst yfir næstu hindrun.“

Lukka segist halda að áhugi sinn á heilbrigði sé hreinlega meðfæddur og hann hafi svo sannarlega haft jákvæð áhrif á sig sem manneskju, bæði líkamlega og andlega. „Eftir að ég stofnaði Happ sökkti ég mér á kaf í mikla vinnu og gaf mér ekki tíma í nokkur ár til að sinna reglulegri hreyfingu. Ég fór að finna fyrir bakverkjum og ýmsu öðru sem rekja má til streitu og álags. Ég áttaði mig á því fyrst þá hvað ég hef í raun notið mikils góðs af stöðugri hreyfiþörf í gegnum árin. Enginn veit hvað átt hefur fyrr en misst hefur!“ Hún hefur snúið þessu markvisst við og er aftur farin að njóta þess að fara út að leika á hjólinu, skíðunum og hlaupaskónum. „Þetta geri ég í dag í svo góðra vina hópi að ávinningurinn er margfaldur. Góð næring felst nefnilega líka í góðum félagsskap, hláturgusum og væntumþykju.“

> **Við getum dregið stórlega úr tíðni þessa sjúkdóms með því að nýta okkur mátt matarins sem við veljum að setja inn fyrir okkar varir.**
>
> *Lukka Pálsdóttir*

Njótum augnabliksins

Lukka hefur lengi grúskað í fræðum um tengsl mataræðis, heilbrigðis og langvinnra sjúkdóma. Í námi sínu í sjúkraþjálfun fannst henni vanta meiri áherslu á næringu sem einn af þeim þáttum sem geta eflt heilbrigði og varnað sjúkdómum. „Ég fór því að lesa um rannsóknir á tengslum mataræðis við hina ýmsu sjúkdóma, sérstaklega hvernig rétt fæða gat flýtt fyrir bata hjá þeim sem voru í þjálfun hjá mér. Viðskiptavinir mínir náðu undantekningalaust betri og skjótari árangri þegar mataræðið var tekið í gegn. Ef ég ætti að taka saman rauða þráðinn í þeim lífsstíl sem rannsóknir sýna að stuðli að heilbrigði væri hann þessi: Borðum mat, ekki pillur og duft, sleppum sykri, látum grænmeti vera góðan hluta af hverri máltíð, stundum hugleiðslu, búum í nálægð við stórfjölskylduna, elskum náungann og njótum augnabliksins.“

Meðal spennandi verkefna ársins hjá Lukku er útgáfa bókarinnar Máttur matarins sem hún skrifar í samvinnu við Þórunni Steinsdóttur. „Aðaláherslan þar er á fæðu sem forvörn við hinum ýmsu krabbameinum. Mörgum rannsóknum ber saman um það að orsakir krabbameina sé að stórum hluta að finna í þeim lífsstíl sem við kjósum okkur. Stærsti einstaki þátturinn er reykingar en mataræði, hreyfing og fleira spilar svo stóra rullu að það væri að mínu viti alveg galið að nýta sér ekki þessa þekkingu því við getum dregið stórlega úr tíðni þessa sjúkdóms með því að nýta okkur mátt matarins sem við veljum að setja inn fyrir okkar varir. Í litríka grænmetinu og ávöxtunum er að finna fjársjóð af verkfærum sem standa okkur öllum til boða. Apótek framtíðarinnar er í ísskápum landsins.“

„Góð næring felst nefnilega líka í góðum félagsskap, hláturgusum og væntumþykju,“ segir Lukka Pálsdóttir. MYND/STEFÁN

Hleðsla – kolvetnaskertur og laktósafrír próteindrykkur

Þeir sem stunda íþróttir vita að mataræði og næring skiptir höfuðmáli til að ná árangri og að erfitt er að koma sér í líkamlega gott form ef við hugum ekki að því sem við látum ofan í okkur. „Við getum stritað og púlað en ef við hugsum ekki um hvað við borðum og drekkum eru töluverðar líkur á því að hreyfingin skili ekki þeim árangri sem við vonumst eftir. Lykillinn að góðum og varanlegum árangri er því að ná góðu jafnvægi þarna á milli og hafa það hugfast að ein óholl máltíð skemmir ekki neitt, rétt eins og ein holl máltíð breytir ekki miklu,“ segir Björn S. Gunnarsson, vöruþróunarstjóri MS.

Jafnvægið snúist þannig um að endurtaka góðar og hollar ákvarðanir á kostnað hinna óhollu og hafa það ætíð hugfast að góð heilsa og gott líkamlegt form sé ekki áfangastaður eða einhver endapunktur, heldur lífsstíll sem fólk vill temja sér til að vera betur í stakk búið til að takast á við lífið í öllum sínum myndum.

Íþróttadrykkurinn Hleðsla er ferskur og bragðgóður próteindrykkur frá MS sem kom fyrst á markað fyrir um 6 árum. „Neytendur tóku vörunni vel frá byrjun og hentar hún bæði fljótlega eftir æfingar og á milli mála. Síðasta sumar bættist við nýjung í vörulínuna og er um að ræða kolvetnaskerta og laktósafría Hleðslu. Hún er gædd öllum þeim eiginleikum sem forveri hennar hefur, til að mynda inniheldur hún 22 grömm af hágæða próteinum, en til viðbótar hefur verið dregið úr kolvetnainnihaldi með því að nota sætuefnið súkralósa í stað agaveþykknis,“ upplýsir Björn og bætir við að til viðbótar hafi allur laktósinn, þ.e. mjólkursykurinn, verið klofinn, sem þýði að kolvetnaskert og laktósafrí Hleðsla henti vel fólki með laktósaóþol og öðrum þeim sem finni til óþæginda í meltingarvegi við neyslu mjólkurvara, auk þess sem varan sé kjörin fyrir þá sem vilji draga úr neyslu kolvetna.

„Hleðslan hentar vel fólki sem er á ferðinni, hvort sem það er á leið í ræktina, út að hlaupa, á skíði eða í fjallgöngur eða þeim sem eru í vinnu og skóla og leita eftir hollri millimáltíð. Hér er því um að ræða drykk sem er bæði hollur og handhægur, og ekki skemmir fyrir hversu bragðgóður hann er.“

Kolbeinn Sigþórsson, landsliðsmaður í knattspyrnu tók þátt í nýjustu auglýsingaherferð Hleðslu.

Hollar heilhveitibollur

Elín Helga Egilsdóttir hefur haldið úti bloggi þar sem hún gefur lesendum hollar uppskriftir. Hún segist hafa dregið úr skrifum sínum á netinu, enda margt annað að gerast í lífi hennar. Við fengum leyfi til að birta bolluuppskrift af síðunni hennar sem er bæði holl og girnileg.

HEILHVEITIBOLLUR

16 stykki

- **3½ bolli heilhveiti**
- **1 tsk. salt**
- **1 tsk. matarsódi**
- **3 msk. ósætað eplamauk**
- **2 msk. olía**
- **1 bolli, rúmlega, banana-hnetublanda (ég var með 1½ stappaðan banana, 8 döðlur, 2 fíkjur og dass af kasjúhnetum)**
- **1 egg, léttilega hrært**
- **1¼ bolli létt AB-mjólk**
- **Kanill**

Ofninn á að vera 200°C.

Hræra saman heilhveiti, salti, matarsóda og kanil. Færa blönduna yfir í t.d. matvinnsluvél, bæta við 2 msk. olíu og 3 msk. ósætuðu eplamauki þangað til blandan verður grófari. Verður samt ekki „blaut“. Bæta banana- og hnetublöndunni, hrærða egginu og AB-mjólkinni í skálina með hveitinu þangað til deigið verður stíft. Athugið að deigið er mjög blautt. Því er gott að bæta síðast ½ bollanum af hveitinu við í skömmtum þangað til blandan verður nægjanlega stíf til að hægt sé að móta úr henni kúlu á léttilega hveitistráðum fleti. Passa skal að hnoða blönduna ekki of mikið. Þegar búið er að móta kúlu úr deiginu þá tók ég ísskeið og skúbbaði litlum deigboltum á bökunarpappír, eins og maður gerir við kjötfars. Þessu stakk ég svo inn í ofn í tæpar 30 mínútur. Athuga skal að bökunartíminn er misjafn eftir ofnum. Held þær þoli alveg 20 mínútur í ofninum. Það er líka hægt að gera færri bollur og minni, mínar voru svolítið stórar.

Æðislegar bollur frá Elínu Helgu matarbloggara. MYND/EINKASAFN

NeoStrata® SKIN ACTIVE
Cellular Restoration
Line Lift
STEP 1
Exfoliating Wash
Stimulates cell renewal
Enhances texture and clarity
Prepares the skin for treatment
Matrix Support SPF 20
Lifts and firms
Antioxidant Defense Serum
Intensive Eye Therapy
Húðvörur án ilmefna
sem húðlæknar mæla með
NeoStrata SkinActive vinnur á öllum sýnilegum áhrifum öldrunar með einstökum háþróuðum aðferðum.
Einstök SynerG samsetning sem er hönnuð til að örva og endurlífga virkni húðfrumanna og styrkja undirliggjandi stoðir húðarinnar. neostrata.is · facebook.com/neostrata

Húð- og heimilislínan slær í gegn

Face, Body & Home lína Lauga Spa hefur fengið góðar viðtökur síðan hún kom á markaðinn fyrir ári. Það er ekki sama hvað fólk setur ofan í sig eða á, segir Dísa í World Class en línan er lífræn.

„Face, Body & Home er lífræn snyrtivöru- og heimilislína sem framleidd er sérstaklega fyrir Laugar Spa. Hún er umhverfisvæn, án allra aukefna og hentar báðum kynjum,“ útskýrir Hafdís Jónsdóttir, eigandi World Class.

Dísa segist lengi hafa gengið með hugmyndina að eigin línu í maganum og hafði ákveðnar hugmyndir um hvernig hún yrði samsett. Línan kom á markaðinn fyrir ári og hefur slegið í gegn.

„Ég hallaðist að lífrænum vörum enda er manni ekki sama um hvað maður setur ofan í sig eða á sig. Einnig er ég mikill dýravinur og því var mikilvægt að vörurnar væru ekki prófaðar á dýrum,“ útskýrir Dísa.

Vörurnar eru framleiddar af þýsku fyrirtæki með starfsemi við Dauðahafið. Við hlið verksmiðjunnar er lífrænn búgarður þar sem allt hráefni er ræktað og handtínt en engar vélar koma að vinnsluferlinu, hvorki við framleiðslu né pakkningu.

„Eins fannst mér mikilvægt að línan væri fyrir bæði kyn, enda er maðurinn minn yfirleitt kominn hálfur ofan í snyrtitöskuna mína. Það er mjög handhægt að hafa eitt sett fyrir okkur bæði,“ segir Dísa.

Andlitslínan er ilmefnalaus og samanstendur af andlitshreinsi, serum, andlitskremi, augnkremi, leirmaska og rakamaska. Í leirmaskanum er einnig skrúbbur. Líkamslínan kemur í tveimur ilmtegundum, Lemongrass og Sweet

> **Ég hallaðist að lífrænum vörum enda er manni ekki sama um hvað maður setur ofan í sig eða á sig.**
>
> *Hafdís Jónsdóttir*

amber, og samanstendur af saltskrúbbi, olíu og húðmjólk. Þá samanstendur heimilislínan af tveimur tegundum af herbergisilmi og kerti sem er þó ekki úr vaxi heldur hreinni olíu. Einungis þarf að kveikja á kertinu í tíu mínútur til að allt fari að ilma, þá má slökkva og nota heita olíuna á þurra bletti á húð, axlir eða fætur.

„Línan hefur fengið frábærar móttökur, bæði hjá körlum og konum,“ segir Dísa. „Strákarnir eru sérstaklega duglegir að nota andlitshreinsinn og serumið eftir rakstur og þá kaupir fólk vörurnar fyrir börn með exem og þurra húð. Mér finnst mikill kostur hve mikið pláss sparast á baðherberginu. Til dæmis er gott til að grípa saltskrúbbinn með sér í ræktina til að nota í sturtunni, þá þarf ekki að taka með sér krem eða bera á sig olíu á eftir því það er olía í skrúbbinum.“

Vörurnar fást eingöngu í stöðvum World Class og í netverslun worldclass.is

Face Body & Home lína World Class hefur slegið í gegn. MYND/ANTON BRINK

Dregur sjáanlega úr línum

Novexpert er frönsk húðlína hönnuð af fjórum háttvirtum vísindamönnum í húðvörugeiranum sem hafa sérhæft sig í húðlækningum. Vörurnar innihalda engin óæskileg efni þar sem markmiðið er 100 prósent öryggi ásamt því að ná 100 prósent árangri.

Novexpert C-vítamín boosterinn er fyrir konur á öllum aldri.

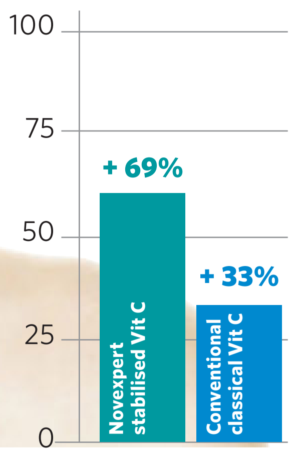
Einstök tækni gerir kremunum frá Novexpert kleift að ná djúpt inn í húðina og byggja hana upp innan frá og hægja þannig á öldrunarferli húðarinnar. „Árangurinn er sá að sjáanlega dregur úr línum á skömmum tíma,“ segir Margrét Friðriksdóttir viðskiptastjóri hjá Heilsu ehf.

C-vítamín línan

„Verðlauna C-vítamín boosterinn er stjörnuvaran í þessari flottu línu. Booster C-vítamín er ein öflugasta vara sinna tegundar. C-vítamínið er 25% af innihaldi hennar en það veitir húðinni ljóma og lýsir upp litabletti og ör,“ segir Margrét

Hún segir húðina öðlast enn meiri orku og jafnvægi þar sem öflug efnasambönd styrkja húðina og veita henni samstundis ljóma og geislandi yfirbragð.

Fæst í öllum verslunum Lyfju og er núna á sérstökum 20% afmælisafslætti



Margrét Friðriksdóttir, viðskiptastjóri hjá Heilsu. MYND/STEFÁN

ENGIR TÖFRAR – AÐEINS VÍSINDI

C-vítamín vörulínan samanstendur af

- Booster – notist kvölds og morgna með eða án andlitskrems. Hentar öllum húðgerðum.
- Orkugefandi augnkremi – veitir lyftingu og fyllingu.
- 2in1 maska (exfoliator) – fjarlægir dauðar húðfrumur ásamt því að veita góða djúphreinsun.
- Hreinsifroðu – ný vara sem fjarlægir farða á mildan en áhrifaríkan hátt ásamt því að veita fallegan ljóma.
- Næturkremi – örvar frumuendurnýjun húðarinnar. Notist á hverju kvöldi til að tryggja áhrifaríka meðferð. Hentar öllum húðgerðum.

Inniheldur engin:

- Rotvarnarefni
- Paraben
- Silicon
- Steinefnaolíu
- Engin efni úr dýraafurðum

Q10 plus
EYKUR ÞITT
NÁTTÚRULEGA
Q10 Í HÚÐINNI
NIVEA
Q10 plus
ANTI-WRINKLE
SERUM
PEARLS
ENDURHEIMTU 10 ÁRA
TAPAÐ MAGN AF Q10
Á AÐEINS TVEIM VIKUM

Hreyfing þarf að vera skemmtileg

Sigríður Ósk Fanndal er einka- og hópþjálfari með gráðu í íþróttafræði og sálfræði sem hefur þjálfað byrjendur jafnt sem lengra komna. Hún gefur hér nokkur góð og gagnleg ráð og setur saman hreyfingarplan fyrir þá sem eru að stíga sín fyrstu skref í ræktinni.

Hvernig er best að byrja?

- Gott er að byrja smátt og bæta svo við sig hægt og bítandi.
- Almenn hreyfing og fjölbreytni er númer 1, 2 og 3.
- Það sem skiptir miklu máli þegar hugað er að hreyfingu er að hún sé skemmtileg. Þess vegna er mikilvægt að prófa nýja hluti og fara aðeins út fyrir þægindarammann til að finna það sem hentar manni.
- Ef farið er í líkamsræktarstöð er gott að fá leiðbeiningar frá þjálfara í fyrsta sinn sem farinn er hringur í tækjunum.

Hvernig á að haga mataræðinu?

- Eitt mataræði hentar ekki öllum. Við eru öll ólík og þurfum ólíkar áherslur. Best er að ráðfæra sig við fagaðila um hvað eigi best við.
- Best er að halda sig við holla og fjölbreytta fæðu sem er sem náttúrulegust og sem minnst unnin.
- Gott er að halda eigin matardagbók. Þannig getur maður fundið hinar „duldu kaloríur“.

Hver eru helstu mistök sem fólk gerir?

- Að fara of geyst af stað.
- Að leggja of mikið upp úr útlitinu og þyngdinni. Betra er að horfa í að við aukum þol og vellíðan og öðlumst betri heilsu þegar við hreyfum okkur.
- Að sleppa því að lyfta vegna hræðslu við að líkaminn verði of massaður. Lyftingar er mesta brennsla sem þú getur fengið.

Áttu skothelt ráð til að gefast ekki upp?

- Þeir sem eru ekki með þjálfara ættu endilega að fá sér æfingafélaga, það minnkar líkur á því að fólk sleppi æfingum eða gefist upp.
- Best er að taka hænuskref, byrja smátt og bæta við sig. Maður sigrar ekki heiminn á einum degi.
- Gott er að skipuleggja vikuna bæði hvað varðar mataræði og æfingar. Þannig er búið að taka frá tíma og minni líkur á að fólk sleppi æfingum.

Sigríður Ósk Fanndal, einka- og hópþjálfari, gefur góð ráð. MYND/PJETUR

Vikuplan fyrir byrjendur

MÁNUDAGUR

Ganga rösklega inni eða úti. Ef valið er hlaupabretti er gott að vera með smá halla á brettinu.

ÞRIÐJUDAGUR

Styrktarþjálfun (heima eða innan líkamsræktarstöðvar). Gerið hverja æfingu í 30 sekúndur og hvílið 10 sekúndur á milli æfinga. Hérna geta þeir sem vilja tekið tvær umferðir og einnig er hægt að lengja hvíldartímann í 20 sekúndur á milli æfinga.

1. Sprelligosar. Sundur og saman með fætur og hendur.
2. Sitja 90 gráður við vegg. Munið að hafa bakið beint og spenna kvið.
3. Armbeygjur á tám, hnjám eða upp við vegg. Allir finna erfiðleikastig við hæfi.
4. Kviðpressur. Á gólfi, munið að gera æfinguna hægt og vel og setja ímyndað epli á milli höku og bringu til að passa upp á stöðu höfuðsins. Ekki líma hökuna við bringu og horfa niður, heldur horfa upp og halda höfði í réttri stöðu.
5. Uppstig á palli, stól eða stigaþrepi. Stígið alveg upp á pallinn/stólinn/þrepið. Passið að hafa líkamann beinan og uppréttan. Bakið beint og spennið kviðinn.
6. Hnébeygja. Hafið um það bil axlabreidd milli fóta og látið tærnar vísa örlítið út til hliðanna. Ýtið brjóstkassanum út og haldið bakinu beinu, spennið kviðinn. Byrjið hreyfinguna í mjöðmunum, mjaðmarliður á alltaf að hreyfast á undan hnjálið. Þrýstið mjöðmunum aftur og ímyndið ykkur að þið séuð að setjast á stól. Passið að hné séu stöðug og bendi í sömu átt og tærnar. Setjið þyngdina í hælana og passið að lyfta þeim ekki upp frá gólfinu.
7. Dýfur á stól.
8. Planki. Spennið allan líkamann og haldið bakinu beinu , notið kviðinn til að spenna á móti. Hér er hægt að fara á hnén og halda stöðunni þannig ef of erfitt reynist að vera á tám.
9. Háar hnélyftur. Hlaupið á staðnum og lyftið hnjám upp að brjóstkassa. Passið að hafa bakið beint og spenna kvið.
10. Framstig. Stígið fram, haldið bakinu beinu og spennið kviðinn og setjið þunga í hælana.
11. Armbeygjur á tám/hnjám með snúningi.
12. Hliðarplanki. Spennið allan líkamann og haldið bakinu beinu. Notið kviðinn til að spenna á móti. Hér er hægt að fara á hné og halda stöðunni þannig. Snúið ykkur til hægri og haldið stöðunni, síðan til vinstri.

MIÐVIKUDAGUR

Sundþjálfun. Fyrir ágætlega syndan einstakling sem hefur ekki hreyft sig reglubundið er gott að byrja á því að synda 200 metra og taka svo teygjur í pottinum. Svo er hægt og bítandi hægt að lengja æfingatímann og þegar einstaklingur getur synt 500-1.000 metra eða samfellt í 15 til 20 mínútur hefur hann náð vissu grunnþoli og þá er um að gera að auka álagið smátt og smátt. Gott er þá að synda 600 m þannig að teknir eru 200 m rólega, 200 m rösklega og ljúka æfingunni með 200 m rólega.

FJÖGUR STIG FYRIR GÖNGU/SKOKK FYRIR BYRJENDUR

FYRSTA STIG:
Ganga = 12-15 mín. (15-20 mín.)
Vika 1 og 2

ANNAÐ STIG:
Ganga og skokk = 20 mín.
Ganga 3-5 mín. skokk 3-5 mín. o.s.frv.
Vika 3 og 4

ÞRIÐJA STIG:
Ganga og skokk = 30 mín. (40)
Ganga 5 mín. skokka 5-10 mín.
Vika 3 og 4

FJÓRÐA STIG:
Ganga rösklega 30 mín. (50-90).
Skokka hluta af leið. Góð skref.
Vika 3 og 4

FIMMTUDAGUR

Styrktarþjálfun (heima eða í ræktinni)
20 mínútna æfing. Hérna tökum við hverja æfingu í 45 sekúndur og tökum 15 sekúndna pásu á milli. Gott er að gera þrjár umferðir.

1. Armbeygjur
2. Hnébeygjur
3. Sparka hælum í rass
4. Þríhöfðadýfur (dýfur á bekk/stól)
5. Framstig til hliðar (hliðarstig, stíga til hægri og koma aftur að miðju, stíga svo til vinstri og koma aftur að miðju o.s.frv.)

FÖSTUDAGUR

Bland í poka æfing.
Við byrjum á því að sippa. Ef það er ekki til sippuband á heimilinu eða í ræktinni, þá er hægt að nota ósýnilega sippubandið.
Sipp og planki til skiptis
Við sippum í 20 sek. og tökum 10 sek. pásu á milli, svo förum við í plankastöðu og höldum í 20 sek., tökum 10 sek. pásu á milli og endurtökum fjórum sinnum.
Hæll í rass og hnébeygja til skiptis
Við spörkum hæl í rass í 20 sek. og tökum 10 sek. pásu á milli, svo tökum við hnébeygjur í 20 sek. og tökum 10 sek. pásu á milli og endurtökum fjórum sinnum.
Sprelligosi og armbeygja til skiptis
Við tökum sprelligosa í 20 sek. og tökum 10 sek. pásu á milli, svo tökum við armbeygjur í 20 sek. og tökum 10 sek. pásu á milli og endurtökum fjórum sinnum.
Kviðpressur og bakfettur til skiptis
Við tökum kviðpressur í 20 sek. og tökum 10 sek. pásu á milli, svo tökum við bakfettur í 20 sek. (passa hér að líma tær við gólf, setja þumla út í loftið og lyfta efri hluta líkamans), endurtökum fjórum sinnum.

LAUGARDAGUR OG SUNNUDAGUR

Út að leika! Hvort sem það er göngutúr, hjólaferð, sundferð, fótbolti handbolti, badminton, dans í stofunni, ratleikur með fjölskyldunni, fjallaklifur, eða hvað sem er, þá er alltaf mikilvægt að hvetja fjölskylduna með í hreyfingu enda samverustundir. Gott er að taka virka hvíld frá „venjulegum“ æfingum og hreyfa sig á annan hátt en maður er vanur.

HEILSUSETUR ÞÓRGUNNU
Námið er viðurkennt af S.M.F.Í. og B.Í.G. og er niðurgreitt af stéttarfélögum.

Námskeið í andlitsnuddi
ásamt indversku höfuðnuddi
og þrýstipunktanuddi

verður laugardaginn 27. febrúar n.k.
frá kl. 11.00-15.00

Skráning og nánari upplýsingar í síma 896 9653 og á Heilsusetur.is eða á thorgunna.thorarinsdottir@gmail.com.

NUTRILENK – hollráð við liðkvillum. Náttúrulegt fyrir liðina.

Get þakkað NUTRILENK frábæran árangur í keilu!

Það er ekki á hverjum degi sem sextugur maður nær 12 fellum í röð í keilu. „Ég vil nú bara vera hógvær og segja að þetta hafi verið hinn fullkomni leikur," segir Davíð Löve, múrari, sem setti Íslandsmet í keilu í október 2014. „Satt að segja var ég ekki í góðum málum fyrir nokkrum árum. Ég var búinn að fara í þrjár hnéaðgerðir a nokkurra ára tímabili, var mjög slæmur og treysti mér engan veginn í aðra aðgerð. Til allrar hamingju ákvað ég að prófa NUTRILENK GOLD. Ég tók inn 6 töflur fyrstu tvær vikurnar og það dugði mér til að verða góður. Nú tek ég inn 2 töflur á dag til að viðhalda batanum. Sem múrari er ég mikið á hnjánum og starfið reynir gríðarlega á liðina. Það má segja að það sé kraftaverki líkast að ég sé orðinn góður. Ég hvet kollega mína í iðninni til að prófa og trúi því að NUTRILENK haldi mér góðum í keilunni, a.m.k. næstu 20 árin," bætir Davíð við kíminn.

Davíð Löve 60 ára múrari og keilusnillingur

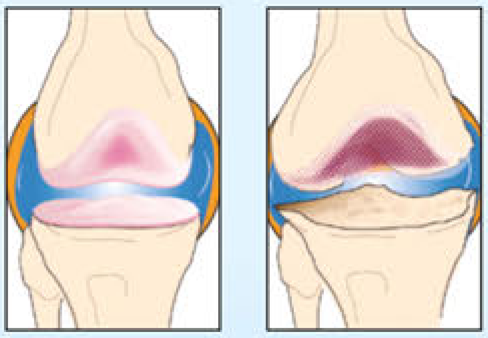
NUTRILENK bjargar mér frá skelfilegum verkjum

„Ég þarf að vera á andhormónalyfjum næstu árin til þess að halda í skefjum brjótakrabbameini sem ég greindist með fyrir þremur árum. Þessi lyf fóru þannig í skrokkinn á mér að ég var undirlögð af skelfilegum liðverkjum og upplifði mig eins og gamla konu. Ég var því ekki bjartsýn á það að geta tekið þessi lyf næstu 5 árin. Ég ákvað að prófa NUTRILENK og tók inn 2 töflur 3x á dag og fann mun viku seinna. Í kjölfarið gat ég minnkað skammtinn niður í 3 töflur á dag og það heldur mér góðri. Mér er mikið í mun að segja frá þessari reynslu því ég veit um margar konur í sambærilegri stöðu og þess vegna vona ég að NUTRILENK geti hjálpað þeim eins og það hefur hjálpað mér. Ég er ótrúlega þakklát!"

Lára Emilsdóttir 59 ára fjármálastjóri

Hvað getur Nutrilenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og eftir því sem árin færast yfir getur brjóskvefurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Mjög margir finna fyrir óþægindum og verkjum þegar liðfletirnir núast saman, sérstaklega í liðamótunum í mjöðmum, hrygg og hnjám. Þess vegna er til mikils að vinna að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður — Liður með slitnum brjóskvef

Hefur hjálpað fjölmörgum
Nutrilenk Gold inniheldur brjósk úr fiski- og hákarlabeinum sem er öflugt byggingarefni fyrir bein og brjósk enda ríkt af kondritíni, mangan, kollageni og kalki. Nutrilenk hefur hjálpað fjölmörgun sem þjást af liðverkjum.

Prófið sjálf - upplifið breytinguna!

Nutrilenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna

PRENTUN.IS

Mark hefur komið víða við á löngum ferli sínum, bæði innanlands og erlendis.

Nauðsynlegt að hafa e þjálfara til að ná árang

Mark hefur starfað sem styrktarþjálfari fyrir marga af betri íþróttamönnum landsins. Hann segir Íslendinga upp til hópa hrausta og líkamlega sterka. Nauðsynlegt sé þó að hafa eigin einkaþjálfara sé markmiðið að ná hámarks árangri, sama í hvaða íþrótt það er.

„Þjálfun afreksíþróttamann er flókið ferli og laga þarf þjálfun að hverjum og einum og um leið að viðkomandi íþrótt,“ segir Mark Kislich. MYNDIR/VILHELM

Mark Kislich hefur um nokkurra ára skeið starfað sem styrktarþjálfari fyrir marga af betri íþróttamönnum landsins auk nokkur félagsliða. Meðal þeirra má nefna Eið Smára Guðjohnsen, Loga Geirsson og knattspyrnukonurnar Hörpu Þorsteinsdóttur, Katrínu Ómarsdóttur og Söndru Sif Magnúsdóttur.

Hingað til hefur Mark að mestu leyti þjálfað íslenska fótboltamenn en hann hefur einnig þjálfað leikmenn í handbolta, júdó og fleiri íþróttagreinum. „Ég reyni þó að forðast að vinna með íþróttaliðunum þar sem ég kýs frekar að vinna með einstökum íþróttamönnum. Það þyrfti a.m.k. að vera eitthvað virkilega spennandi til að ég tæki slíkt verkefni að mér. Auk hefðbundinna íþróttamanna þjálfa ég einnig einstaklinga sem eru vel á sig komnir og taka þjálfun sína alvarlega.“

Mark hefur komið víða við á löngum ferli sínum, bæði innanlands og erlendis. „Ég hef búið og starfað t.d. í London og í Þýskalandi auk þess að stunda nám í Kanada, Írlandi, Bandaríkjunum og á Ítalíu. Ég hef t.d. lært undir stjórn Als Vermeil sem er að mínu mati besti styrktarþjálfari heims en hann hefur m.a. þjálfað leikmenn í NFL- og NBA-deildunum bandarísku. Auk hans má nefna dr. Michael Leahy, stofnanda A.R.T. Sports Therapy.“

Skortir hvatningu

Þjálfunarferlið hjá Mark er í föstum skorðum. „Fyrst hitti ég viðkomandi einstakling, tek stutt viðtal við hann og tek nokkur próf. Að því loknu hefst fyrsta stigið af þjálfuninni þar sem ég m.a. tek á næringu, fæðubótarefnum og ýmsum meðferðum til að koma í veg fyrir meiðsli eða vinn í endurhæfingu vegna meiðsla. Allt þetta og meira til svo hægt sé að ná hámarks árangri.“

Eftir að hafa þjálfað marga íþróttamenn hér á landi segir Mark það vera augljóst að Íslendingar séu upp til hópa heilsuhraustir, mjög duglegir og byggi á sterkum grunni þegar kemur að þjálfun. „Það má með sanni segja að Íslendingar séu líka afskap-

ÍSLENSKA KÍSILSTEINEFNIÐ FRÁ GEOSILICA INNIHELDUR HREINAN JARÐHITAKÍSIL

Kísillinn kemur beint úr iðrum jarðar og er því eins náttúrulegur og nokkur kostur er á.
Það eru engin viðbætt efni í vörunni.

- Styrkir bandvefinn*
- Stuðlar að þéttleika í beinum*
- Styrkir hár og neglur*
- Stuðlar að betri myndun kollagens fyrir sléttari og fallegri húð*

ANNA GUÐMUNDSDÓTTIR
„Ég mjaðmargrindarbrotnaði illa fyrir tíu mánuðum, ég hef verið að taka kísilinn ykkar núna í u.þ.b. 8 mánuði og eftir tveggja til þriggja mánaða inntöku varð ég strax vör við mikinn mun. Í dag finn ég varla fyrir því að hafa brotnað.“

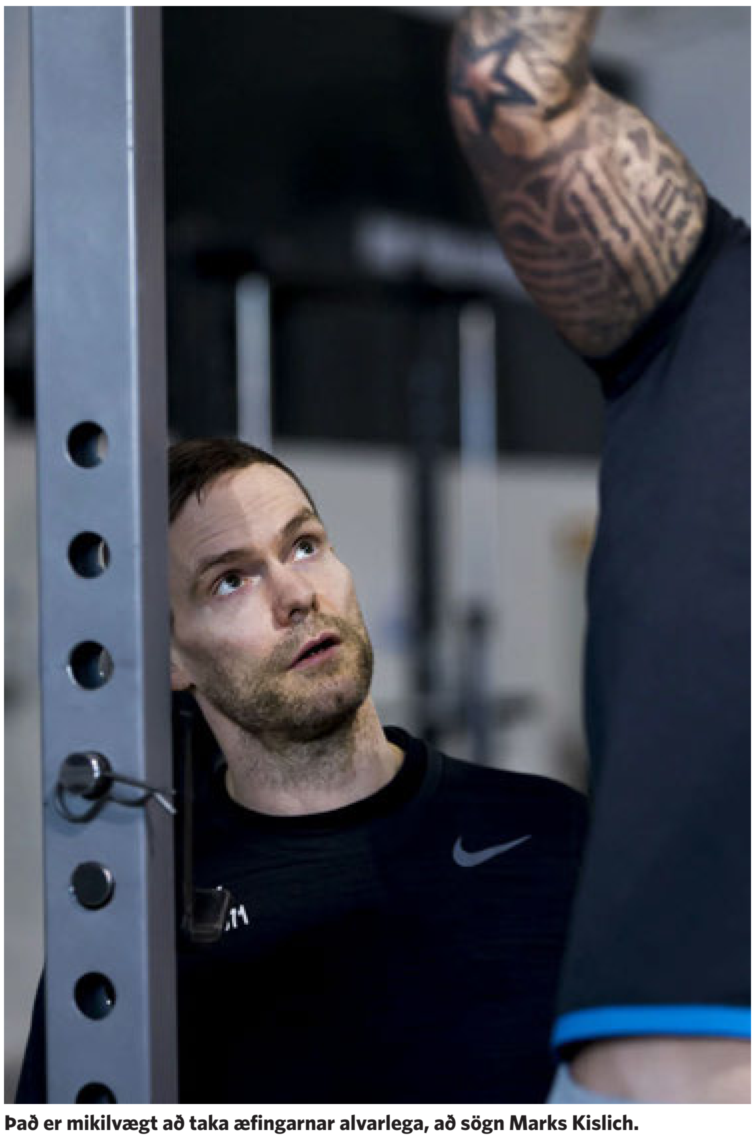
HAFDÍS PRISCILLA MAGNÚSDÓTTIR
„Ég finn mikinn mun á mér eftir að ég byrjaði að taka kísilinn frá GeoSilica inn reglulega. Beinverki og vefjagigtaverki er ég í raun alveg hætt að finna. Einnig finn ég mikinn mun á nöglum en þær eru mun sterkari, en þær voru alltaf að brotna hjá mér. Ég get alveg sagt að þið eruð komin með framtíðarkúnna hvað mig varðar.“

GeoSilica kísilvatnið fæst í heilsuvörubúðum, öllum helstu apótekum, Nettó og í Hagkaup Kringlunni, Hagkaup Smáralind og Hagkaup Garðabæ.

geoSilica ICELAND

Nánari upplýsingar má finna á **www.geosilica.is**

*Rannsóknir hafa sýnt fram á þessi áhrif, kísilvatnið er fæðubótarefni og kemur ekki í staðinn fyrir lyf.



Það er mikilvægt að taka æfingarnar alvarlega, að sögn Marks Kislich.

igin
ri

lega líkamlega sterkir. Þannig hafa margir íþróttamenn sem ég þjálfa hér á landi forskot miðað við erlenda íþróttamenn, í raun bæði þegar kemur að styrk og vinnusemi. En það sem íslenska íþróttamenn skortir hins vegar, í samanburði við erlenda íþróttamenn, er hvatningin. Erlendis bíða aðrir íþróttamenn í röðum eftir að komast að í liðum en hér á landi er samkeppnin ekki með sama hætti. Atvinnumennskan hér á landi á enn talsvert langt í land, miðað við nágrannalönd ykkar. Enda skortir sjaldan hvatningu hjá atvinnumönnum í íþróttum sem jafnvel þéna hátt í milljarð á ári.“

Sparar tíma og peninga

Hann ítrekar nauðsyn þess að hafa sinn eigin þjálfara, sé markmiðið að ná hámarks árangri. „Fyrir þá sem ekki eru íþróttamenn skiptir góður þjálfari öllu máli til að stýra viðkomandi í rétta átt og að ná markmiðum sínum með fljótari hætti en ella. Fyrir íþróttamenn skiptir það þó öllu máli að vera með þjálfara. Þjálfun afreksíþróttamanns er flókið ferli og laga þarf þjálfun að hverjum og einum og um leið að viðkomandi íþrótt. Um leið er afar auðvelt að gera einhverjar vitleysur. Þannig er auðvelt að eyða bæði tíma og peningum í vitleysu og það sem verra er, árangurinn gæti versnað og meiðslahættan aukist sem er auðvitað algjör óþarfi.“

Til að ná góðum árangri er mikilvægt að hafa nokkra þætti í huga, segir Mark. „Það er mikilvægt að taka æfingarnar alvarlega, hlusta vel á hvað þjálfarinn vill að þú gerir, bæði í ræktinni og í eldhúsinu. Íþróttamenn eiga að setja sér skýr markmið og vinna jafnt og þétt að þeim.“

Mataræðið skiptir líka miklu máli, að sögn Marks. Sé borðaður hollur matur verði maður heilbrigðari og léttari. „Þar mæli ég með fæði sem inniheldur mikið kolvetni, litla fitu og ég legg mikla áherslu á grænmeti og ávexti.“

HEIMAGERT HRÖKKBRAUÐ

Heimagert hrökkbrauð er ótrúlega hollt og gott. Brauðið er best þegar það er nýtt. Alls kyns álegg passar vel með hrökkbrauðinu, allt eftir smekk.

1 dl haframjöl
2 msk. hveiti
1 tsk. salt
30 g rifinn parmesanostur
2 msk. kotasæla
1,5 tsk. lyftiduft
3 egg
1 tsk. kanill
4 dl fræblanda

Blandið saman hafragrjónum, fræblöndunni, salti og lyftidufti. Hrærið saman og síðan osti, kotasælu og eggjum. Blandið allt vel saman. Breiðið bökunarpappír á ofnplötu og hellið blöndunni ofan á pappírinn. Blandan á að þekja 2/3 af plötunni. Brauðið á að vera örlítið þykkara en venjulegt hrökkbrauð. Dreifið sjávarsalti og sesamfræjum yfir.

Hitið ofninn í 225°C og bakið brauðið í u.þ.b. 13 mínútur. Skiptir brauðinu í jafna hluta þegar það kemur úr ofninum. Kælið síðan á rist. Uppskriftin gefur 12 sneiðar og hver þeirra er um 182 hitaeiningar.

Tilboðsverð kr. 159.615,-
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta
Fullt verð kr. 199.518,-

Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitaekni.is

Kælitækni

Ekki nota rakakrem úti í kuldanum

Þegar sólin skín glatt um hávetur getur hún verið varasöm fyrir húðina, sérstaklega í snjó sem veitir endurkast. Mjög mikilvægt er að nota sólvarnarkrem í þessum aðstæðum, ekki síst þegar fólk fer á skíði eða í göngutúra. Þá má ekki gleyma að bera á leikskólabörnin.

Erna María Eiríksdóttir, snyrtifræðimeistari hjá Verði þinn vilji, segir að ekki sé nóg að hugsa um sjálfan sig, ekki sé síður nauðsynlegt að bera á börnin. „Í svona umhleypingum í veðri, eins og verið hafa, auk þess sem við höfum þunnt ósónlag yfir okkur, er nauðsynlegt að hugsa vel um húðina. Fyrir útivistarfólk er nauðsynlegt að skoða UV-stuðulinn en hann segir okkur hversu hættuleg sólin er. Hægt er að skoða þennan stuðul á uv.gr.is. Þar er hægt að skoða hversu sterkir útfjólubláir geislar eru hverju sinni,“ segir Erna.

„Ég vil líka benda foreldrum á að nota alls ekki rakakrem á börn né sjálf sig á veturna. Raki og kuldi fer illa með húðina. Ef fólk vill nota rakakrem ætti það að gera það á kvöldin. Best er að nota sérstök útivistarkrem sem eru með sólarvörn. Þessi krem verja húðina og gefa henni næringu. Rakakrem eru góð á sumrin,“ útskýrir Erna.

Hún segir misjafnt hvaða krem henti hverri húðtýpu. „Ég segi alltaf við viðskiptavini mína að best sé að leita ráða hjá fagfólki á snyrtistofum varðandi kremnotkun. Þá næst bestur árangur með húðina og hún heldur ljóma sínum. Margar konur nota meik á daginn og þá er mikilvægt að velja farða með vörn. Síðan þurfum við að vita hvaða efni eru í farðanum til að hægt sé að forðast óæskileg efni. Þetta er ekkert öðruvísi en mataræði – við viljum vita hvað við setjum ofan í okkur og þurfum sömuleiðis að vita hvað við erum að bera á húðina,“ segir Erna María.

> **Fyrir útivistarfólk er nauðsynlegt að skoða UV-stuðulinn en hann segir okkur hversu hættuleg sólin er. Hægt er að skoða þennan stuðul á uv.gr.is.**
>
> *Erna María Eiríksdóttir*

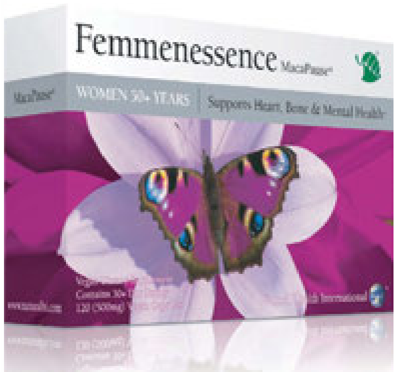
Flestar konur koma á snyrtistofu með reglulegu millibili, í litun og plokkun eða til að fá aðra þjónustu. Erna María segir að þá sé upplagt að spyrjast fyrir um krem sem henta húðgerðinni. Fagfólkið þekkir húðgerðir og getur gefið mjög góð ráð. Það er sömuleiðis mjög mikilvægt að þrífa húðina vel fyrir svefninn. „Það koma margar konur til mín sem eru með þurrkbletti í andliti, háræðaslit eða sprungna húð vegna notkunar á rakakremi í kulda. Það á líka við um karlmenn ekki síður en konur. Verið dugleg að verja húðina með góðri vörn á þessum árstíma,“ segir Erna María og hvetur bílstjóra og fólk sem er að vinna utandyra eða er í útivist að huga vel að þessu.

Erna María Emilsdóttir snyrtifræðimeistari segir mjög mikilvægt að huga vel að húðinni í vetrarveðri. MYND/STEFÁN

Femmenessence
Macarót fyrir konur með breytingaskeiðseinkenni

Macarót er þekkt fyrir að hafa sérlega góð áhrif á hormónatengd óþægindi kvenna auk þess sem hún er talin auka kynhvöt og löngun. Klínískar rannsóknir sýna að konur léttast að meðaltali um 6% eftir fjögurra mánaða notkun.* Örugg og náttúruleg leið til að draga úr breytingaskeiðs-óþægindum, auka orku og úthald, draga úr stressi og styrkja grunnheilsu.

MacaPause er fyrir konur eftir tíðahvörf. **MacaLife** er fyrir konur sem eru að nálgast eða farnar að finna fyrir breytingaskeiðseinkennum - 120 hylki í pakkanum.



- ✔ Dregur úr hitakófum og nætursvita
- ✔ Dregur úr leggangaþurrki
- ✔ Styður við beinþéttni
- ✔ Eykur orku og úthald
- ✔ Dregur úr pirringi
- ✔ Léttir lund
- ✔ Bætir svefn

vegan · GLUTEN FREE · USDA ORGANIC · GMP · FAIRTRADE · K-CAPS Capsules of Vegetable Origin · JAS

Fæst í í Apótekum og Heilsuhúsinu

Fæðubótarefni úr macarót – 100% náttúruleg vara með lífræna vottun

www.facebook.com/Femmenessence.is
www.vistor.is

Inniheldur hvorki soja (ísóflavóna), mulin hörfræ né hormóna
*http://www.naturalhi.com/media/custom/WhitePaper_083012.pdf

Natural Health International®

Húðin ljómar og fínar línur hverfa

Helga Lind Björgvinsdóttir, einkaþjálfari og Power pilates kennari í Sporthúsinu, hefur notað Amino Marine Collagen duftið og andlitsserumið Be Kind Age Rewind frá Feel Iceland með góðum árangri. Verkir í liðum hafa minnkað mikið og húðin ljómar.

„Ég fann mikinn mun á húðinni strax á fyrsta degi. Húðin glóði hreinlega, var öll ferskari og mýkri og mér fannst fínar línur hafa minnkað. Ég ber serumið á mig á kvöldin á hreina húð og hef notað það í nokkra daga. Með þessu áframhaldi verð ég orðin eins og fermingarstúlka í vor,“ segir Helga Lind hlæjandi.

> **Auðvitað þarf alltaf að hugsa vel um heilsuna og hvað maður lætur ofan í sig en sérstaklega þegar lífsstíllinn er krefjandi líkamlega.**
>
> *Helga Lind Björgvinsdóttir*

Verkir í liðum nánast horfið

Helga starfar sem einkaþjálfari hjá Sporthúsinu þar sem hún kennir einnig opna tíma og Power pilates. Vegna liðverkja hefur hún tekið inn Amino Marine Collagen frá Ankra með góðum árangri. „Ég hef notað duftið undanfarinn mánuð og finnst þetta hrein undravara. Ég hef glímt við vandamál í hnjám og liðum, sem var farið að trufla mig í starfi mínu sem þjálfari. Ég fann fyrir verkjum en þeir hafa nánast horfið eftir að ég fór að taka kollagenið daglega. Ég set kollagenið út í rauðrófusafa á morgnana og skelli í mig beint á fastandi maga áður en ég fæ mér hafragrautinn,“ segir Helga. „Auðvitað þarf alltaf að hugsa vel um heilsuna og hvað maður lætur ofan í sig en sérstaklega ef lífsstíllinn er krefjandi líkamlega. Þá hefur kollagenið einnig haft áhrif á hár og neglur. Hárgreiðslukonan mín hafði orð á því við mig að það væri mikill munur á hárinu á mér,“ segir Helga.

Andlitsserumið Be Kind Age Rewind frá Feel Iceland er tilvalið að nota með Age Rewind Skin Therapy.

Joint Rewind Joint Therapy bætiefni fyrir liði er nýjasta vara Ankra.

Ace Rewind Skin Therapy hylkin vinna að bættu útliti innan frá.

Amino Marine Collagen hefur vakið athygli út fyrir landsteinana.

Helga Lind Björgvinsdóttir er einkaþjálfari og Power pilates kennari í Sporthúsinu. Hún hefur notað Amino Marine Collagen duftið og andlitsserumið Be Kind Age Rewind frá Feel Iceland með góðum árangri. MYND/ERNIR

Fæðubótarefni og húðvörur sem vinna saman

Fyrirtækið Ankra er með nýja nálgun að heilsu og útliti í vörulínunni Feel Iceland en fyrirtækið þróar fæðubótarefni og húðvörur sem vinna saman að bættu útliti og líðan. Vörurnar eru unnar úr íslensku fiskroði og hafa vakið athygli út fyrir landsteinana.

„Við höfum fengið frábærar reynslusögur frá því við settum fyrstu vöruna á markað fyrir einu og hálfu ári,“ segir Hrönn Margrét Magnúsdóttir, annar stofnenda og framkvæmdastjóri Ankra, en fyrirtækið þróar og markaðssetur fæðubótarefni og húðvörur úr hágæða kollageni, unnu úr íslensku fiskroði.

Vörumerki Ankra ber heitið Feel Iceland og eru í dag komnar fjórar vörur á markað frá fyrirtækinu og nú nýjast Joint Rewind Joint Therapy bætiefni fyrir liði.

Kollagen er ekki bara kollagen

„Það er ekki allt kollagen eins en oftast er kollagen unnið úr svínum, nautum eða kjúklingum. Rannsóknir hafa sýnt fram á að upptaka líkamans á kollageni sem er unnið úr sjávarafurðum sé hraðari en á kollageni unnu úr öðrum dýraafurðum.

Það sem skiptir mjög miklu máli í framleiðslu kollagens er stærð mólekúla. Því stærri sem mólekúlin eru því erfiðara á líkaminn með að nýta sér efnið. Feel Iceland kollagenið er með einstaklega smá mólekúl sem stuðlar að betri upptöku í líkamanum,“ útskýrir Hrönn.

Hrönn Margrét Magnúsdóttir, annar stofnandi Ankra og framkvæmdastjóri, segir Ankra stefna á útrás. MYND/ANTON BRINK

Hreinar vörur án aukaefna

„Það skiptir okkur miklu máli að bjóða aðeins upp á hágæða hráefni og við notum engin aukefni í vörurnar okkar. Age Rewind Skin Therapy hylkin eru sérstaklega þróuð fyrir húðina og er tilvalið að nota Be Kind Age Rewind andlitsserumið með þeirri vöru. Amino Marine Collagen duftið er frábært út í þeytinga, drykki og heimagerð orkustykki. Síðast en ekki síst eru það Joint Rewind hylkin sem eru kjörin fyrir fólk sem þjáist af liðverkjum.“

Danskir húðlæknar hrifnir

Feel Icleand vörurnar hafa vakið athygli út fyrir landsteinana. Vörurnar eru meðal annars komnar í sölu á danskri húðlæknastöð og lífsstílssblogg leikkonunnar Gwyneth Paltrow bað um sýnishorn af vörunum. „Við höfum fengið fyrirspurnir frá flottum aðilum erlendis, meðal annars síðunni Goop.com sem haldið er úti af Gwyneth Paltrow. Þá hefur verið fjallað um vörurnar í erlendum tímaritum, bloggum og á Instagram. Danskir húðlæknar prófuðu vörurnar okkar og urðu það hrifnir að þeir ákváðu að taka þær í sölu hjá sér á húðlæknastöð í Danmörku. Okkur fannst það mikill gæðastimpill á Feel Iceland vörurnar. Framundan er svo frekari útrás hjá okkur,“ segir Hrönn.

KÓKOS-KOLLAGENBITAR

5 msk. Amino Marine Kollagenduft
¾ bollar kókossmjör
1½ msk. hunang
2 msk. kókosolía
⅛ tsk. vanilluduft
Börkur af einni sítrónu
Sjávarsalt

Blandið vel saman kollagendufti og kókossmjöri. Kókossmjörið á að vera nógu mjúkt svo hægt sé að hræra í því. Setjið í heitt vatnsbað til að mýkja ef þarf. Næst blandast hunang og kókosolía og síðast vanilluduft, rifinn börkur af sítrónu og örlítið af sjávarsalti. Hægt er að blanda þessu saman með sleif eða nota hrærivél.

- Setjið bökunarpappír í ferkantað form og þrýstið blöndunni ofan í formið og kælið í ísskáp.
- Best er að geyma bitana inni í ísskáp í loftþéttu boxi.
- Kókossmjör fæst í helstu heilsuvöruverslunum – einnig er hægt að búa til sitt eigið kókossmjör með því að setja kókosmjöl í matvinnsluvél og hræra þangað til kókosmjölið breytist í smjör. Stundum getur þurft að bæta smá kókosolíu út í kókosmjölið.

Sítrónu-kókos kollagen bitar

Vörur Ankra eru til sölu í öllum helstu apótekum og heilsuvöruverslunum. Andlitsserumið er selt í Gló, Systraseli, Fríhöfninni og á vefsíðu Ankra, feeliceland.com.

Rík áhersla á góða upplifun

Laugar Spa hefur verið starfrækt síðan 2004. Boðið er upp á ótal meðferðir og mikla fjölbreytni. Nuddað er upp úr súkkulaði, kókosolíu og Epsom-salti svo eitthvað sé nefnt og boðið upp á allt frá 10 mínútna nuddi í heilan dekurdag þar sem hugsað er fyrir öllum þörfum.

„Við leggjum ríka áherslu á að viðskiptavinir fái góða upplifun hvort sem þeir skreppa úr vinnu í litun og plokkun eða koma í heilan dekurdag með sínum uppáhalds. Héðan fara allir út léttari og brosmildari," segja Sigríður Hilmarsdóttir og Ástríður Einarsdóttir hjá Laugar Spa. „Þá er hægt að mæta vel fyrir bókaðan tíma, slaka á eða hita upp líkamann og mýkja vöðva í gufum og pottum Betri stofunnar. Síðan fá viðskiptavinir það dekur sem þeir óska eftir hjá nuddara eða snyrtifræðingi. Að því loknu er hægt að leggjast við arineldinn og fá sér smá blund þar til garnirnar fara að gaula en þá má trítla á baðsloppnum inn á veitingastaðinn og fá sér í svanginn. Boðið er upp á einstaklings, para- og vinkonudekur en þá er hægt að vera saman í herbergi, til dæmis í nuddi eða fótsnyrtingu. Einnig er yndislegt fyrir verðandi mæður að koma og fá gott nudd þar sem við erum með sérútbúinn bekk fyrir þær svo þær geta legið á maganum.

Í Laugum Spa er boðið upp á lífrænar og náttúrulegar líkams- og andlitsmeðferðir. „Við notum Laugar Spa-vörurnar sem eru búnar til úr jurtum og lífrænum olíum úr Dauða hafinu og blöndum þeim ávallt eftir þörfum hvers og eins. Þá erum við með bæði líkams- og andlitsmeðferðir frá Comfort Zone sem er mjög virt ítalskt vörumerki og sömuleiðis mjög virka ávaxtasýrumeðferð frá Murad. Eins erum við með snillinga í brasilísku vaxi og mótun augabrúna.

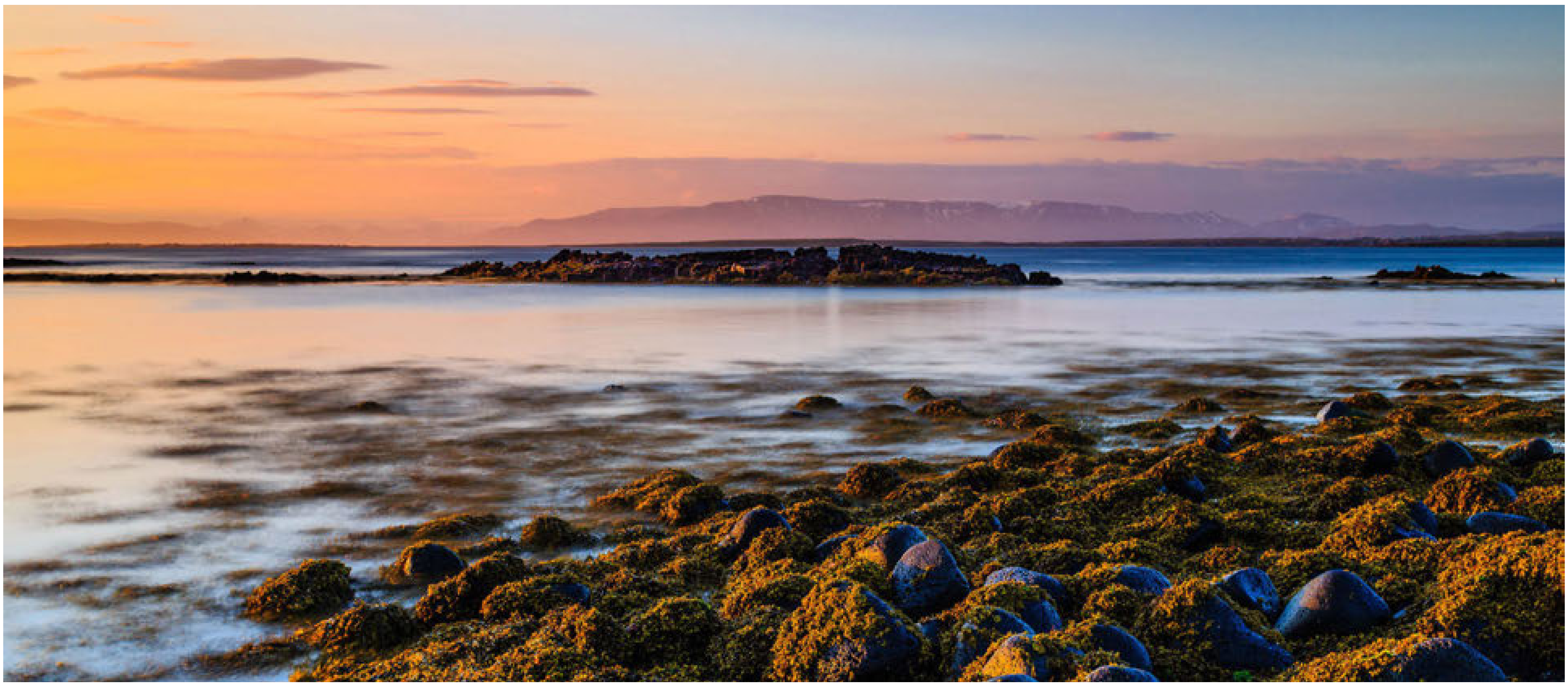
Nýjasta andlits- og líkamsmeðferðin í Laugar Spa er svokölluð LPG-meðferð. „Hún mun koma í staðinn fyrir margarar minniháttar lýtaaðgerðir," segir Sigríður.

Nýjasta andlits- og líkamsmeðferðin í Laugum Spa er svokölluð LPG-meðferð. „Við erum mjög stoltar af henni en hún mun koma í staðinn fyrir margar minniháttar lýtaaðgerðir. Þetta er sogæðanudd með endermology-aðferð. Meðferðin er framkvæmd með LPG-tæki af fagaðila sem hefur sérhæft sig í notkun þess. Tækið er eins konar ryksuga sem hefur sérstakan stút sem rennur eftir húðinni og nær þannig fram miklu og góðu djúpnuddi sem eykur súrefnisflæði í húðinni. Meðferðin vinnur vel á appelsínuhúð, harðri fitu og misfellum sem geta myndast eftir örvefi eða mikið þyngdartap. Húðin verður stinn, slétt og ungleg á eftir. Andlitsmeðferðin frískar upp á og stinnir húðina, viðskiptavinir okkar tala um að þeir taki eftir því að hrukkurnar minnka og langflestir koma aftur og aftur," segja þær.

Betri stofan er að þeirra sögn alltaf mjög vinsæl en þangað geta jafnt einstaklingar, pör, vina- og vinkonuhópar komið til að slaka á og endurnæra sig á líkama og sál. Eins er hægt að fá mat og drykk í veitingastofu Betri stofunnar. Í Betri stofunni eru sex mismunandi heitar blaut- og þurrgufur ásamt heitum og köldum pottum og fótlaugum. Í arinstofunni er svo gott að leyfa sér að taka blund eða stunda hugleiðslu.

Allar nánari upplýsingar er að finna á laugarspa.is.

„Við notum Laugar Spa-vörurnar sem eru búnar til úr jurtum og lífrænum olíum," segir Ástríður. MYNDIR/HANNA



Taramar-húðvörurnar eru alíslenskar. Þær komu á markað fyrir fimm mánuðum og hafa fengið ákaflega góðar viðtökur.

TARAMAR húðvörur draga úr sýnilegum áhrifum öldrunar

TARAMAR húðvörurnar eru alíslenskar og ryðja sér nú til rúms á íslenskum snyrtivörumarkaði. Þær komu á markað hér á landi fyrir aðeins fimm mánuðum og hafa fengið ákaflega góðar viðtökur. Mikill áhugi er fyrir þessum vörum en þær eru afburða hreinar og lífvirkar.

„Vörurnar frá TARAMAR koma á markað á hárréttum tíma en fjöldi neytenda sem leitar að vörum sem innihalda ekki skaðleg efni hefur aukist hratt undanfarin ár,“ segir Elín Þ. Þorsteinsdóttir, markaðsstjóri TARAMAR. „Þekking á lífvirkni hefur einnig aukist og TARAMAR gefur neytendum nú kost á að njóta sýnilegs árangurs lífvirkra efna í formúlum sem innihalda engin skaðleg eða ertandi efni. TARAMAR húðvörulínan sem kallast „Emerging Beauty“ eða „Rísandi fegurð“ samanstendur af þremur vörum: Day Treatment, The Serum og Purifying Treatment en von er á fjórðu vörunni á markað; Night Treatment innan tveggja vikna. Allar fjórar vörurnar eiga það sammerkt að vera afburða hreinar, lífvirkar, með lífrænt vottuðum innihaldsefnum og án nokkurra innihaldsefna sem geta verið skaðleg fyrir líkamann,“ upplýsir Elín.

„Við höfum lært gríðarlega mikið á þessum stutta tíma sem við höfum verið á markaði. Meðal annars það að TARAMAR vörurnar virka mjög vel á þá sem hafa viðkvæma húð. Við erum búin að heyra frá stórum hópi notenda sem hefur upplifað nýja tilveru varðandi líðan í húðinni en við höfðum ekki gert okkur grein fyrir hversu stór hluti fólks er í þeirri stöðu að geta ekki notað neinar húðvörur og á það jafnt við um konur og karla,“ segir Elín og tekur fram að það sé afskaplega gefandi að fá svona jákvæð viðbrögð.

Vörurnar eru alíslenskar og þróaðar og framleiddar hér á landi. Þær byggja á andoxandi eiginleikum þörunga, íslenskum lækningajurtum, peptíðum og ensímum sem draga úr sýnilegum áhrifum öldrunar. Vörurnar eru afrakstur níu ára rannsókna dr. Guðrúnar Marteinsdóttur, prófessors og kollega hennar hérlendis og erlendis.

Útsölustaðir TARAMAR eru í Hagkaupum Kringlunni og Smáralind, Lyf og heilsu, Lyfju, Heilsuhúsinu, Gló í Fákafeni, Fríhöfninni í Leifsstöð og í flugvélum WOW air.

„Við höfum lært gríðarlega mikið á þessum stutta tíma sem við höfum verið á markaði. meðal annars það að TARAMAR vörurnar virka mjög vel á þá sem hafa viðkvæma húð. Við erum búin að heyra frá stórum hópi notenda sem hefur upplifað nýja tilveru varðandi líðan í húðinni.

Elín Þ. Þorsteinsdóttir.

The Purifying Treatment

er einstaklega nærandi og mjúk blanda úr hágæða kaldpressuðum olíum úr þörungum. Blandan er andoxandi og hefur tvenns konar virkni. Annars vegar hreinsar hún húðina og hins vegar þéttir hún hana. Blandan hentar öllum húðtegundum, sér í lagi viðkvæmri húð. Varan hentar vel til að hreinsa augnfarða.

Day Treatment

er andoxandi lífvirkt dagkrem sem endurvekur húðina og gefur henni heilbrigðari blæ. Kremið hefur létta áferð og gengur fljótt inn í húðina og hentar mjög vel undir farða. Virku efnin stuðla að betri efnaskiptum, draga úr bólgum og styrkja og jafna húðina. Kremið hentar öllum húðtegundum.

The Serum

er ákaflega lífvirkt serum sem byggir á andoxandi eiginleikum þörunga og peptíðum sem styrkja collagen-þræði húðarinnar. Serumið dregur úr fínum línum og hrukkum og gerir áferð húðarinnar sléttari og rakameiri. Serumið myndar filmu sem hleypir súrefni í gegnum sig um leið og það tryggir viðvarandi virkni.

The Night Treament

sem kemur á markað eftir tvær vikur fullkomnar TARAMAR húðvörulínuna. Það er hannað með það að markmiði að endurbyggja, slétta og styrkja húðina. Kremið inniheldur peptíð og lífvirk efni úr þörungum sem draga úr línum og hrukkum og veita vörn gegn oxun og öldrun húðar. Peptíðin eru tvö og efla collagen búskap húðarinnar.

Fjölbreytt fæðuval er mikilvægast

Hvert skref sem tekið er í átt að bættu mataræði er til góðs, segir næringarfræðingurinn Óla Kallý Magnúsdóttir. Þegar ætlunin er að breyta mataræðinu ætti að horfa á stóru myndina en ekki rýna í smáatriðin. Mikilvægt er að skipuleggja mataræðið fram í tímann.

Að sögn Ólu Kallýjar Magnúsdóttur næringarfræðings er svarið við spurningunni „Hvað er gott mataræði?“ einfalt. „Það er fjölbreytt mataræði. Það er að minnsta kosti ið stutta svarið við spurningunni. Við þurfum að borða mat úr öllum fæðuflokkum til að uppfylla næringarþörfina. Fæðan þarf að koma úr öllum flokkum en mismikið þó úr hverjum. Það má vera mikið úr jurtaríkinu, grænmeti, ávextir, baunir og fleira, en við þurfum líka kjöt, mjólk og allt hitt. Það þarf að vera fjölbreytni.“

Meira grænmeti og fiskur

Ef fólk velur að vera á ákveðnum kúrum eða að taka ákveðna fæðuflokka út úr mataræðinu segir Óla Kallý að það þurfi þá að vera meðvitaðra um það sem það lætur ofan í sig. „Í slíkum kúrum þarf að gera ráð fyrir að mögulega gæti viðkomandi misst einhver næringarefni út og þarf hann þá að bæta sér það upp á einhvern annan hátt,“ segir hún og bætir við að það sé einstaklingsbundið hvað fólk ætti að borða en að almennt ættu Íslendingar að auka grænmetis, ávaxta- og fiskneyslu.

Þegar fólk langar til að gera breytingu á mataræði sínu, hvort sem ástæðan er til að létta sig eða einhver önnur, er mikilvægt að horfa á stóru myndina. „Fólk ætti ekki að vera of ýkt í breytingum og ekki festa sig í smáatriðum. Fyrir venjulegt fólk sem þarf kannski að léttast er best að byrja á stóru hlutunum og gera breytingarnar hægt og rólega. Þegar farið er af stað með trukki þá endist það síður. Þegar margt er bannað langar fólk yfirleitt meira í það en nokkurn tíma áður og svo þegar það er veikt fyrir, slappt eða þreytt og freistast til að fá sér eitthvað á bannlistanum þá er allt ónýtt að þess mati og fólk leyfir sér að gúffa í sig að vild. Með því að gera þetta hægt og rólega áttar fólk sig á að það er ekki allt ónýtt og enginn heimsendir þó það fái sér einn súkkulaðimola,“ lýsir Óla Kallý.

Fyrir þá sem eru komnir með aðalatriðin á hreint er í lagi að fara í smáatriðin og fínpússa mataræðið. Til dæmis ættu þeir sem vilja hætta að borða hvítan sykur fyrst að huga að því hvar sykurinn er að mestu leyti að koma inn. „Samkvæmt Landskönnun koma 77 prósent af þeim sykri sem fólk borðar úr sælgæti, kexi, kökum, gosi og ís. Það er því sniðugt að byrja á að taka fyrst út þessi stóru atriði. Þegar þau eru komin á hreint getur fólk farið að fínpússa mataræðið og farið að spá í sykurinn í tómatsósunni og þess háttar.“

Engar skyndilausnir til

Ofurfæða hefur undanfarið verið í umræðunni og segir Óla Kallý þær fæðutegundir sem falla undir þann flokk vera yfirleitt mjög næringarríkar og gott ef fólk borðar þær. „Það er skemmtilegt þegar koma nýjar og hollar og næringarríkar vörur en það er engin ein fæðutegund sem uppfyllir þörfina fyrir öll næringarefni. Mataræðið þarf alltaf að vera fjölbreytt.“

Á léttu nótunum segir hún næringarfræðinga alltaf gefa sama leiðinlega svarið þegar kemur að heilbrigðum lífsstíl og réttu mataræði. „Það eru engar skyndilausnir. Það er ekki til neitt sem getur kallast lausnin með stórum stöfum.“

Skipulagning kemst upp í vana

Hún segir nokkur ráð duga fyrir hinn almenna Íslending sem langar til að vera heilbrigður. „Það er fyrst og fremst að huga að fjölbreytninni, að borða trefjaríka fæðu; ávexti, grænmeti, heilkorn og reyna að koma reglu og skipulagi á matartíma. Skipulag er mikilvægt svo ekki sé hlaupið eftir einhverjum skyndihugdettum þegar fólk verður svangt og fer í næstu sjoppu. Það er gott að plana mataræðið með dags fyrirvara. Skipulagningin er oft erfið í byrjun en hún kemst upp í vana. Það þarf líka að hugsa um hver tilgangurinn með breytingunni á mataræðinu er, á að komast í kjólinn fyrir jólin eða á breytingin að vera til langframa. Þegar verið er að hugsa um heilsuna og ætlunin er að breyta um líferni verður þetta að vera eitthvað sem fólk er til í að gera. Það er til dæmis erfitt að segja þeim sem finnst grænmeti ekki gott að borða það samt. Þó allt sé ekki gert hundrað prósent er hvert skref sem tekið er í rétta átt til hins góða.“

Óla Kallý segir engar skyndilausnir duga þegar bæta á mataræði og lífsstíl. „Það er ekki til neitt sem getur kallast lausnin með stórum stöfum.“ MYND/PJETUR

> **Við þurfum að borða mat úr öllum fæðuflokkum til að uppfylla næringarþörfina. Fæðan þarf að koma úr öllum flokkum en mismikið þó úr hverjum. Það má vera mikið úr jurtaríkinu, grænmeti, ávexti, baunir og fleira, en við þurfum líka kjöt, mjólk og allt hitt. Það þarf að vera fjölbreytni.**
>
> *Óla Kallý Magnúsdóttir*

Hin fullkomna fegurðarþrenna

Fjörutíu tegundir vítamína og fæðubótarefna tilheyra Gula miðanum, en vörulínan er öll þróuð með íslenskar aðstæður í huga. Þróun línunnar hófst hér á landi fyrir 25 árum og hefur haldið áfram allar götur síðan með allnokkrum viðbótum.

Signý Skúladóttir, markaðsstjóri Heilsu

„Við erum alltaf að leita leiða til að koma til móts við þarfir neytenda eins vel og mögulegt er,“ segir Signý Skúladóttir, markaðsstjóri Heilsu, sem stendur að baki framleiðslunni. „Vítamín og steinefni eru lífsnauðsynleg en margir gæta þess ekki nógu vel að fá þau í réttum hlutföllum úr matnum. Þau eru okkur mjög mikilvæg og þá sér í lagi til að viðhalda almennu heilbrigði en að sjálfsögðu skiptir líka máli að gæta að hollu mataræði, hreyfingu og jákvæðu viðhorfi til lífsins,“ bætir hún við.

Að sögn Signýjar er Q10, hárkúr og íslensku þaratöflurnar hin fullkomna fegurðarþrenna. „Margir þekkja vel til Q10 en Q10 er kóensím sem hefur þá einstöku eiginleika að vera oxunarvari. Við vitum hvaða áhrif súrefni hefur á epli sem búið er að skera. Það oxast, verður brúnt og skorpið. Af þeim sökum er Q10 svo vinsælt í baráttunni við ótímabæra öldrun. Það viðheldur liðleika frumuhimnunnar, gefur orku og heldur okkur ungum í líkama og sál. Q10 frá Gula miðanum inniheldur að auki sólblómaolíu sem tryggir hámarksupptöku á efninu,“ upplýsir Signý.

Þá segir hún marga kannast við „bad hairday“ en flesta dreymir um heilbrigt og líflegt hár. Ef hárið er í lagi er það merki um að svo margt annað sé í lagi. Hárkúrinn frá Gula miðanum er í hylkjum sem innihalda steinefni sem eru nauðsynleg fyrir heilbrigt hár. Að auki inniheldur Hárkúr amínósýrur, lesitín og kólín fyrir hárvöxtinn. Þá mælum við með því að fólk taki íslensku þaratöflurnar með og þá sérstaklega ef það þarf að örva hárvöxtinn mikið.

Íslensku þaratöflurnar virka mjög vel fyrir húð, hár og neglur en þær auka joðinntöku og innihalda mikið af góðum steinefnum og vítamínum. Að auki virka þaratöflurnar einstaklega hreinsandi og hjálpa líkamanum að losna við óæskileg eiturefni.

> **Vítamín og steinefni eru lífsnauðsynleg en margir gæta þess ekki nógu vel að fá þau í réttum hlutföllum úr matnum. Þau eru okkur mikilvæg og þá sér í lagi til að viðhalda almennu heilbrigði en að sjálfsögðu skiptir líka máli að gæta að hollu mataræði og lífsstíl.**
>
> *Signý Skúladóttir,*

Guli miðinn fæst í apótekum, heilsuvörubúðum og öllum helstu matvöruverslunum.

Vöulínan hefur verið þróuð fyrir íslenskar aðstæður í 25 ár.

HÁRKÚR

Hárkúr í Gula miðanum er fjölvítamínblanda sem er sérstaklega samsett fyrir hárið.

ÞARATÖFLUR

Þaratöflur í gula miðanum eru unnar úr íslenskum þara sem er tekinn úr hreinum sjó á Vestfjörðum.

Q-10

Q-10 ubiquinol í Gula miðanum er virkara form af Q10. Það er allt að 40 prósentum virkara en venjulegt Q10.

OPTIMUM NUTRITION KYNNIR

AMIN.O. ENERGY™

PEACH LEMONADE

FÆST Í: Hagkaup, Krónunni, Nettó, Iceland, Fjarðarkaup, völdum Samkaupsverslunum, Heilsuform/Krossmóa, Perform.is

ON OPTIMUM NUTRITION

Náttúruvörur sem bæta lífsgæðin

SagaMedica framleiðir hágæða náttúruvörur úr íslenskri hvönn og markaðssetur þær beggja vegna Atlantshafsins ásamt því að hafa náð góðum árangri innanlands. Fyrirtækið á sér langa sögu sem hófst með rannsóknum dr. Sigmundar Guðbjarnasonar á íslenskum lækningajurtum.

SagaMedica býður upp á margar áhugaverðar vörur úr hvönn og fer SagaPro, við tíðum þvaglátum, þar fremst í flokki, en sú vara er nú fáanleg í hundruðum verslana í Norður-Ameríku.

SagaPro er fyrsta íslenska náttúruvaran sem er klínískt rannsökuð.

Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, sölu- og markaðsstjóri hjá SagaMedica, segir að fyrirtækið sé leiðandi í framleiðslu á vörum úr íslenskri náttúru. „Fyrirtækið varð til út frá rannsóknum á íslenskum jurtum og er því rannsóknarstarf SagaMedica hornsteinninn að fyrirtækinu. Sú jurt sem sýndi mestu virknina í rannsóknum var íslenska hvönnin. ,,Aðaltínslusvæði hvannarinnar er í Hrísey en eyjan er vistvænt vottuð. Framleiðsluaðferðir SagaMedica eru mjög náttúruvænar og speglar vörulína fyrirtækisins íslenskan hreinleika.

SagaPro

„Úr laufum hvannarinnar varð til SagaPro en hún er fyrsta íslenska varan sem var klínískt rannsökuð. SagaPro virkar vel við tíðum þvaglátum. Varan hentar vel konum og körlum með minnkaða blöðrurýmd og einkenni ofvirkrar blöðru sem er algengt vandamál. SagaPro bætir lífsgæði þeirra sem glíma við þetta vandamál. Það hefur sýnt sig að SagaPro fækkar mjög salernisferðum jafnt að degi sem nóttu og bætir svefninn. Ákveðnir lífsstílshópar sækja líka í auknum mæli í þessa vöru til að geta stundað áhugamál sín án vandkvæða, þetta eru til að mynda golfarar, hlauparar, göngufólk og fólk sem stundar hjólreiðar. Þessi vara hefur verið á markaðnum frá því árið 2005 og nýtur sívaxandi vinsælda,“ segir Ingibjörg.

Angelica

SagaMedica framleiðir Angelicu sem virkar vel gegn kvefi og öðrum vetrarpestum. „Fólki finnst Angelica vera mjög orkugefandi og því finnst afköstin aukast,“ segir Ingibjörg. Angelica er bæði fáanleg í vökva- og töfluformi.

SagaMemo

„SagaMemo hefur góð áhrif á minnið. SagaMemo er unnið úr fræjum hvannarinnar og blágresi. SagaMemo er notað af fólki sem vill viðhalda heilbrigðu minni.“

Voxis

Voxis eru hálstöflur sem SagaMedica framleiðir. „Töflurnar gagnast við kvefi, mýkja hálsinn og röddina. Þeir sem hafa notað Voxis eru ánægðir, þar á meðal eru kennarar og söngvarar,“ segir Ingibjörg. „Við fáum mikið af pöntunum erlendis frá en ferðamenn sem hafa komið hingað til lands hafa fallið fyrir Voxis. Töflurnar eru einstaklega bragðgóðar og virka vel á særindi og eymsli í hálsi. Eins og aðrar vörur SagaMedica er Voxis framleitt úr hvönn en auk þess innihalda þær mentól. Til gamans má geta þess að nafnið þýðir íslensk rödd en „vox“ þýðir rödd á latínu og „is“ er landskóði Íslands.“

> **Aðaltínslusvæðið er í Hrísey en eyjan er vistvænt vottuð. Framleiðsluðaferðir Sagamedica eru mjög náttúruvænar og speglar vörulína fyrirtækisins íslenskan hreinleika.**
>
> *Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir*

Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, sölu- og markaðsstjóri SagaMedica, segir að fyrirtækið sé leiðandi í framleiðslu á vörum úr íslenskri náttúru. MYND/STEFÁN

Allar vörur SagaMedica fást í helstu heilsuvöruverslunum, apótekum, stórmörkuðum og í Fríhöfninni. Skoðið heimasíðuna: www.sagamedica.is

Fróðleikur um nokkur vítamín

Að taka vítamín í töfluformi hefur ekki sömu kosti og að fá þau beint úr fæðu. Talið er að vítamín og næringarefni í fæðunni spili saman með öðrum efnasamböndum sem gefi jákvæða útkomu. Ein og sér gætu vítamínin verið minna gagnleg. Besta leiðin til að fá nauðsynleg vítamín og steinefni er því að neyta hollrar, fjölbreyttrar fæðu með góðum skammti af ávöxtum og grænmeti.

Hvert vítamín gegnir sérhæfðu hlutverki en meginhlutverk þeirra er að taka þátt í stjórnun efnaskipta líkamans.

Vítamínum má skipta í tvo flokka: fituleysanleg og vatnsleysanleg.

Fituleysanleg vítamín eru aðallega í feitum matvælum, eins og dýrafitu, jurtaolíu, mjólkurvörum, lifur og feitum fiski. Ef borðað er umfram þörf af fituleysanlegum vítamínum safnast þau fyrir í líkamanum, einkum í lifur og fituvef, og líkaminn getur nýtt þau síðar. Þess vegna getur verið ágætt að hafa smábirgðir í líkamanum en ef of mikið safnast upp getur það valdið skaða. Fituleysanlegu vítamínin eru A-vítamín, D-vítamín, E-vítamín og K-vítamín.

Vatnsleysanleg vítamín varðveitast ekki í líkamanum og því þarf að neyta þeirra oftar en þeirra fituleysanlegu. Ef líkaminn fær stærri skammta af vatnsleysanlegum vítamínum en hann þarf á að halda losar hann sig við umframmagn með þvagi. Vatnsleysanleg vítamín er að finna í ávöxtum, grænmeti og korni. Vatnsleysanlegu vítamínin eru B1-, B2-, B6- og B12-vítamín, pantóþensýra, fólat, C-vítamín og bíótín.

A-vítamín (retínól)

A-vítamín eða retínól er fituleysanlegt vítamín. Það er nauðsynlegt fyrir sjón, ónæmiskerfið, frjósemi, slímhimnur, vöxt og stýringu erfða. A-vítamín er í töluverðu magni í til dæmis lifur, fiski, eggjum og mjólkurvörum, en einnig er töluvert af A-vítamíni í dökkgrænu grænmeti.

D-vítamín

D-vítamín fæst einkum úr lifrarlýsi fiska, eggjum og mjólkurvörum. D-vítamín er talið gott við nethimnubólgum í augum, beingisnun og lélegum tönnum, læknar beinkröm í börnum og er nauðsynlegt til að bein grói.

E-vítamín (tocoferol)

Hveitikím og hveitikímolía eru bestu náttúrlegu E-vítamíngjafarnir. Það finnst einnig í sólblóma-, þistil-, soja og maísolíu, heilkorni, baunum, hnetum, tómötum, gulrótum, hrognum, smjöri, eggjum og fleiru. E-vítamín ver frumur líkamans fyrir óæskilegum áhrifum súrefnis. Það hjálpar til við að halda vöðvum heilbrigðum og varnar því að fita í fæðunni og einnig innan líkamans þráni.

B1-vítamín (þíamín)

B1-vítamín er helst að finna í aspas, brokkólí, hnetum, plómum, haframjöli, hveitiklíði og mörgum kornvörum. Það örvar blóðrásina og er nauðsynlegt fyrir starfsemi taugakerfisins. Einnig er það gott fyrir uppbyggingu vöðva og hefur góð áhrif á heilastarfsemina. Það tekur þátt í efnaskiptum kolvetna og er einnig mikilvægt fyrir meltingu próteina og fitu.

Að borða hollan og fjölbreyttan mat er besta leiðin til að fá þau vítamín sem nauðsynleg eru.

B2-vítamín

Mest er af B2-vítamíni í lifur og nýrum en aðaluppspretta þess er í mjólkurvörum, aðeins minna í kjöti og kornvörum, ýmsu grænmeti, ávöxtum og fiski. Nauðsynlegt fyrir efnaskipti líkamans og upptöku á járni. Það eykur framleiðslu rauðra blóðfruma.

B6-vítamín (pyridoxín)

Finnst aðallega í kjöti, fiski, heilu korni, eggjum, grænmeti og fleiri fæðutegundum. Ómissandi við myndun rauðra blóðkorna og til að varnarkerfi líkamans starfi rétt. Nauðsynlegt fyrir upptöku á B12-vítamíni og myndun magasýru.

B12-vítamín (cyanocobalamín)

B12 fæst einkum úr kjötvörum, sér í lagi lifur. Nauðsynlegt fyrir taugakerfið, hindrar pirring, eykur vellíðan og bætir minnið, einbeitingu og sálrænt jafnvægi. Það er ómissandi fyrir myndun blóðrauða, þar sem það vinnur með fólínsýru og járni.

Fólínsýra (fólasín, fólat, úr B-vítamínflokknum)

Fólínsýra fæst einkum úr nýju dökkgrænu blaðgrænmeti, lifur, nýrum, kjöti og hveitikími. Nauðsynleg fyrir frumuskiptingu. Án hennar geta frumur ekki skipt sér.

C-vítamín (askorbínsýra)

C-vítamín fæst einkum úr ávöxtum, berjum og grænmeti, sítrónum, appelsínum, kíví, melónum, eplum, perum, bláberjum og ótalmörgu fleiru. C-vítamín vinnur gegn þreytu og er nauðsynlegt fyrir heilbrigðan bandvef, bein, vöðva og slímhúð. Það hjálpar til við upptöku járns og B-vítamíns í meltingarfærunum.

Eucerin®
HÚÐVÍSINDI SEM SJÁST
Án þess
að sprauta
NÝTT
Eucerin®
HYALURON-
FILLER
CC
CREAM
LIGHT
MEDICAL SKINCARE
Fáanlegt í
light og medium
Fyllir upp í hrukkur og jafnar húðtón samstundis
Nýtt HYALURON-FILLER CC krem - vinnur sannanlega
gegn öldrun húðarinnar og jafnar nú einnig húðtón
Hyaluronic sýra og Saponin fylla upp í jafnvel djúpar hrukkur
Örfínar litaðar efniseindir (Micro-Colour-Pigments) jafna húðtón og gefa geislandi útlit
Klínískar rannsóknir sanna mikla virkni sem og þolanleika á húð

Hunangsbananaís

Mjúkur og svalandi ís sem setur ekki aðhaldið úr skorðum. Fyrir fjóra.

4 bananar
1¼ bolli grísk jógúrt
1 msk. sítrónusafi
2 msk. hunang
½ tsk. kanill

Setjið allt hráefnið í blandara og maukið vel þar til blandan er orðin silkimjúk og loftkennd. Hellið blöndunni í frystibox og geymið í frysti þar til blandan er næstum því frosin í gegn, mokið henni þá aftur í blandarann og þeytið þar til blandan verður mjúk. Frystið þá aftur og nú alveg í gegn.

www.allrecipes.com

Sniðug naglaráð

Á netinu má finna ýmis ráð. Hér eru nokkur sem tískubloggarar hafa gefið og tengjast naglalökkun.

- Ef ætlunin er að þurrka naglalakkið sem fyrst er ráð að dýfa nýlökkuðum nöglunum ofan í ískalt vatn.
- Glimmernaglalakk er flott en það getur verið höfuðverkur að ná því af án þess að verða allur út í glimmeri. Einn bloggarinn bendir á að nota filtefni í stað bómullar þegar naglalakkið er þrifið af.
- Það getur verið flott að vera með matta áferð á nöglunum. Ein leið til að ná slíkri áferð er að nota gufu. Næst þegar þið eruð að sjóða pasta skuluð þið skella einni umferð á neglurnar, halda þeim svo yfir vatnsgufunni í smá tíma og sjá hvernig glansandi áferðin breytist í matta.

MORGUNBOMBA

Kaldir hafragrautar eru holl og góð lausn fyrir þá sem eru uppteknir eða einfaldlega ekki mjög svangir á morgnana. Best er að útbúa þá kvöldinu áður og geyma í krukku yfir nótt í ísskáp. Krukkunni er svo kippt með og grauturinn borðaður í vinnunni, eftir ræktina eða hvenær sem hentar. Fjöldi ljúffengra uppskrifta er til og lítið mál að bæta við hráefnum eða sleppa einhverjum. Hér er ein einföld uppskrift sem auðvelt er að leika sér með.

Kaldur hafragrautur

¼ bolli haframjöl eða hafrar
⅓ bolli léttmjólk
¼ bolli grísk jógúrt eða hrein AB mjólk
1-1½ tsk. chia-fræ
1 tsk. kakóduft
1 tsk. hunang (má sleppa)
¼ bolli smátt skorinn banani

Öllu blandað saman í glerkrukku. Einnig gott að setja epli, frosna ávexti og ýmis önnur fræ. Leyfið hugmyndafluginu að njóta sín.

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND
www.smartboutique.is

Laugavegur 55, sími 551 1040
Opnunartímar
mánud.-föstud 10 – 18
Laugard. 10 – 17

Smart Boutique

Laugavegur 55 • www.smartboutique.is

SENDUM FRÍTT UM ALLT LAND
www.smartboutique.is

120 litir og 150 tegundir af leðurhönskum enginn er með meira úrval en við.

BÍLAR & FARARTÆKI

SUBARU Forester. Árgerð 2008, ekinn 178 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.990.000. Rnr.106942. Á staðnum.

SUZUKI Swift gl 4wd. Árgerð 2015, ekinn 27 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 2.590.000. Rnr.106912. Á staðnum.

Bílasalan Planið
Korputorgi, Reykjavík
Sími: 517 0000
Opið 10-18. Lau 12-16
www.planid.is

Opel Vivaro langur árg 2014 ek, 26.000 Frábært verð 2,690.000+ vsk Sjá raðnumer 177987

Bílasala Íslands
Skógarhlíð 10, 110 Rvk.
Sími: 510 4900
896 1337 / 896 9693
www.bilasalaislands.is

GOTT VERÐ !

Ford Focus GHIA 07/2005, 5 gira nyleg tímareim, nyjar legur ofl góður bíll verð 780 þús !!!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag !
www.bilfang.is

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

Kia Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 119 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.990.000. Rnr.280101. 4 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

MERCEDES-BENZ ML 250 bluetec 4matic . Árgerð 2015, ekinn 1 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 11.290.000. Rnr.270283.

TOYOTA Corolla s/d terra. Árgerð 2008, ekinn 140 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.390.000. Rnr.991537. Tilboð kr: 1.190.000,-

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

RENAULT Kangoo ii. Árgerð 2009, ekinn 125 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.390.000. Rnr.991135. Tilboð kr: 990.000,-

ASKJA notaðir bílar
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

Kia Sportage EX, 5/2014, ek 60 þús km, dísel sjsk, ásett verð 4.990 þús, tilboðsverð 4390 þús, raðnr 210168.

100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00 virka daga og laugardaga 11-15
www.100bilar.is

BORGARBÍLASALAN 580 8900 • borgarbilasalan.is

100 % VISALÁN Í BOÐI

HYUNDAI Tucson 4x4. Árgerð 2006 ekinn 225 Þ km 5 gírar Besta Verðið 590.000. Rnr.450841.Visalán í boði SÍMI 6952015

BESTA VERÐIÐ Á KLAKANUM

JEEP Liberty renegade. Árgerð 2003, ekinn 198 Þ.KM Verð 540.000. Visalán í boði Rnr.450832.sími 6952015

DÍSEL SPARÍBAUKUR

VW Polo trendline Árgerð 2011 ekinn 92 Þ.KM dísel 5 gírar. Verð 1.390.000. Rnr.450954.Sími 6952015

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

JEEP GRAND CHEROKEE SRT8 nýskr. 12/2007, ekinn 80 Þ.km, 426 hö, sjálfskiptur. Flott eintak! Verð 3.990.000. Raðnr.286902 á BILO.is

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

250-499 þús.

TILBOÐ 390 ÞÚS

Mitsubishi (pajero) Montero Limited árg'00 ek.108 Þús m. Sjálfskiptur 4x4 hátt og lágt drif, með leðri lúgu ofl. dráttarkrókur, ásett verð 750 Þús, Þarfnast smá lagfæringa (aðalega á útliti og smá dútl) Tilboð 390 Þús s. 841 8955

500-999 þús.

EYÐSLUGRANNUR OG FLOTTUR

Honda Jazz 1.3 árg '06. ek 179þús km. 5dyra. bsk. ný skoðaður. Tímakeðja. góð heilsársdekk. mjög eyðslugrannur. bíll í toppstandi. Ásett v: 890þús. Tilboðsverð aðeins 690þús stgr. 100% vísalán í boði. uppl í s:659-9696

4X4 TOPPEINTAK !

Hyundai Santa fe 2.6 árg '04. ek aðeins 168þús km. 4x4. sjálfskiptur. ný skoðaður '17. nýleg heilsársdekk. virkilega heill og góður bíll. Ásett verð 990þús. Tilboðsverð aðeins 790þús stgr. allt að 100% vísalán í boði. s:659-9696

SJÁLFSKIPTUR - NÝ YFIRFARIN

Citroen C4 árg '06. ek aðeins 108þús km. sjálfskiptur. nýleg tímareim. ný skoðaður. ný vetrardekk. ný yfirfarinn á verkstæði. allt nýtt í bremsum. toppeintak. Ásett verð 990þús. Tilboðsverð aðeins 790þús. allt að 100% vísalán í boði. s:659-9696

SJÁLFSKIPTUR - 100% VÍSALÁN

Chevrolet Lacetti 1.8 árg '05. ek aðeins 128þús km. ssk. ný tímareim. nýleg vetrardekk. 5dyra. mjög eyðslugrannur og góður bíll. Ásett: 890þús. Tilboðsverð aðeins 590þús stgr. 100% vísalán í boði. s:659-9696

100% VÍSALÁN

Opel Astra 1.6 árg '05 ek 140þús km. skoðaður. nýleg vetrardekk. ný tímareim. beinskiptur. 5dyra. álfelgur. mjög flottur bíll og góður í akstri. ásett v: 990þús. Tilboðsverð aðeins 790þús. 100% vísalán í boði. uppl í s:659-9696

FRÁBÆR AKSTURSBÍLL !!!

Saab 9-3 ARC TURBO. 211hö. árg '06. ek 155þús.m. sjsk. skoðaður. góð vetrardekk. leður. topplúga. virkilega vel útbúinn bíll í toppstandi. ásett v:1.290þús. Tilboðsverð aðeins 990þús. 100% vísalán í boði. uppl í s:659-9696

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

0-600 STAÐGREITT

Vantar bíl á verðinu 0-600. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarfnast lagfæringar. Sími 776 7507

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

Vélsleðar

DAYCO

Hágæða reimar fyrir vélsleða og fjórhjól á góðu verði.

Stál og Stansar ehf.
VAGNHÖFÐI 7 • SÍMI 517 5000

Bátar

Smíðum álhurðir í báta stóra sem smáa. Skoðaðu heimasíðuna okkar alngluggar.is Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.

Audi A6 2,0 TDI LIMOSINE kr. 6.250.000
05/2012, ekinn 72 þkm.
Svarturmetallic, leður sportinnrétting, sjálfskiptur, LED framljós, HEAD UP display, lykillaust aðgengi, nálægðarskynjarar, hiti í framsætum, upphitaðir útispeglar, hraðastillir, start/stop ofl. ofl. 18" 10-spoke álfelgur V-design, ný vetrardekk og sumardekk fylgja

INTERPORT
Interport ehf bílainnflutningur & sala
Hlíðasmára 13 201 Kópavogi sími 569 3308 www.interport.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Loftnet - Sjónvarp - Netþjónusta.
Uppsetning - viðgerðir.

- **Loftnetþjónusta.**
- **Ljósnet/ljósleiðaratengingar.**
- **Tölvulagnir/símalagnir.**
- **Gerfihnattadiskar.**
- **Myndvarpar.**
- **Þjónusta við Bústaði.**

Loftnetstaekni.is • S. 894 2460

EYJALIND

ZF KESSLER CLARK DANA SPICER CARRARO

Öxlar, skiptingar og varahlutir í vinnuvélar

S: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

XPRENT - hönnun og merkingar

LJÓSMYNDA- OG STRIGAPRENTUN

Hágæðaprentun með ljósmyndaendingu

PRENTUN | HÖNNUN | MERKINGAR | SKILTAGERÐ | XPRENT.IS

Sundaborg 1 - 104 Reyjavík - Sími: 777 2700 - xprent@xprent.is

Iveco

Viðgerðar- og varahlutaþjónusta

VélRás

Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

Er vandamál með neysluvatnið?

Við ástandsskoðum, hreinsum og fóðrum neysluvatnslagnir.

HREINAR LAGNIR

Varanlega vörn gegn tæringu, ryðmyndun, stíflu og leka.

S: 519-6480
hreinarlagnir.is

- Hjólbarðaviðgerðir
- Smurþjónusta
- Bremsur
- Demparar
- Rafgeymar
- o.fl.

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI

Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is

GENERAL HJÓLBARÐAR

VARAHLUTIR

Iveco • Benz • Man • Renault

Varahlutaþjónusta

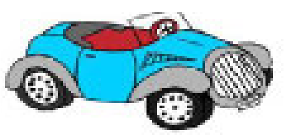
VÉLANAUST ehf

Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

Rafstilling ehf

startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS



TOYOTA ÞJÓNUSTA
ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR

SMIÐJUVEGUR 2 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS

S. 587 1350

VIFTUR

Heildsala / smásala

íshúsið 30 ára reynsla viftur.is

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is

99% RYKFRÍTT

Gólflist
Parketlagnir og viðhald

- *Jarðvegsvinna*
- *Steypusögun*
- *Kjarnaborun*
- *Múrbrot*
- *Húsarif*
- *Öll almenn verktakavinna*

BROTAFL
STEINSÖGUN • BORUN • BROT

Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
brotafl@simnet.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Varahlutir

PJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 663 5315.

Bókhald

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

Málarar

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

REGNBOGALITIR
Málningarþjónusta, vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. Sími 891 9890 malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899 4254

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Spádómar

Spái í Tarot og bolla tek heim og í gegnum síma. Kristín s. 8979002.

Rafvirkjun

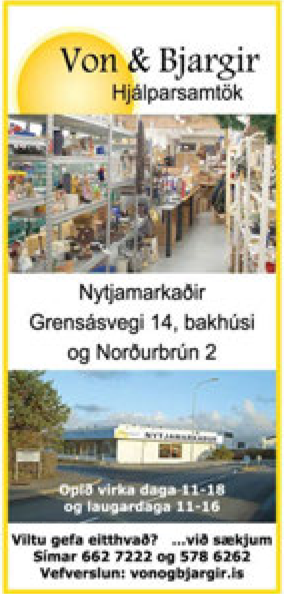
RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Viðgerðir

Heimilistæki - Viðgerðarþjónusta - Viðhald. Sækjum og skilum. Casa-Raf ehf S. 845 5976

KEYPT & SELT

Til sölu



Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

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.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Vélar og verkfæri

Lagerhreinsun. Einfasa og 3ja fasa rafmótorar á mjög hagstæðu verði. Vökvatæki ehf S: 561-2209 vt@vokvataeki.is www.vokvataeki.is

HEILSA

Nudd

Nuddtilboð. Nuddstofan, opið frá 09-19 og á laugardögum. S. 854 3454

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

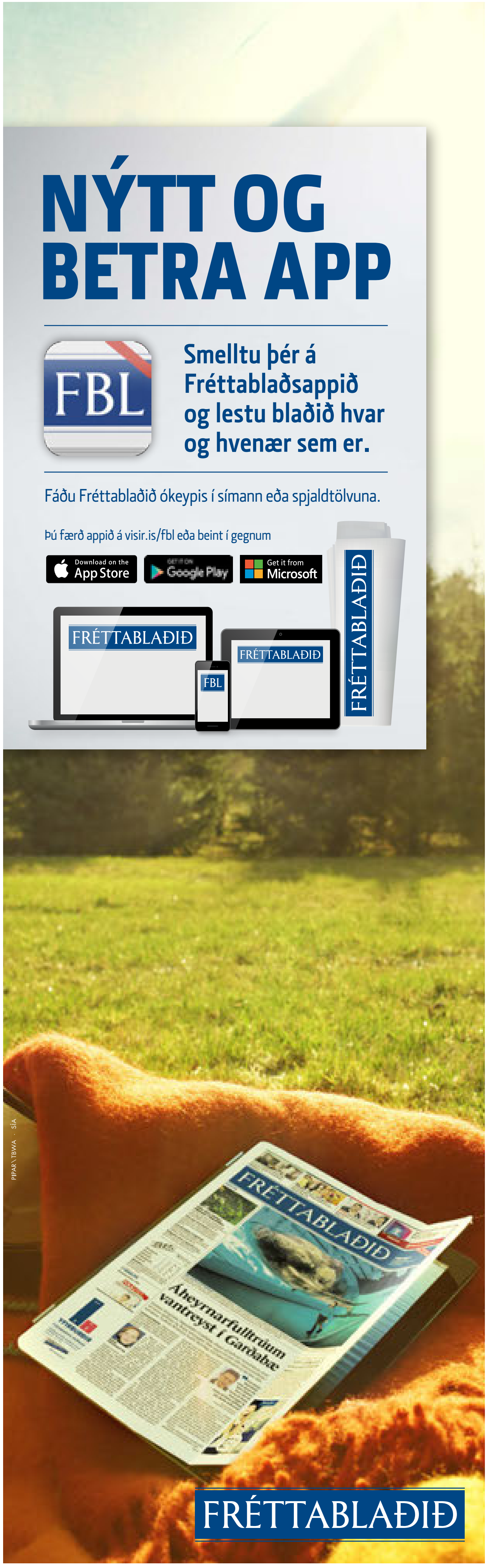
Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Atvinnuhúsnæði

GÓÐ FJÁRFESTING
Til sölu mjög góð 50 m2 atvinnubil í Steinhellu 14, Hfn. Góð lán - auðveld kaup. Verð frá: 10,3 m S: 661-6800



Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.COM
Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

ATVINNA

Atvinna í boði

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir duglegum starfsmanni með bílpróf í fullt starf. Viðkomandi þarf að geta hafið strax störf. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

CLEANING COMPANY
Cleaning company is looking for people to work in cleaning services, (bussines and residentials).

Required: professionalism, reliability and flexibility. English is mandatory.

Applications for job will be sent by e-mail hallo@stedum.is/cami@stedum.is up to date 10/03/2016.

RÆSTINGAR
Ræstingaþjónustan auglýsir ræstingastörf með fjölbreyttum vinnutíma -

-8-12 virka daga

-8-16 virka daga

-sídegis/kvöldvinna

-afleysingar

Hreint sakavottorð og íslensku/enskukunnátta skilyrði.

Umsóknir berist rth@rth.is eða á skrifstofutíma í síma 510-1319 eða 510-1311.

CLEANING
Ræstingaþjónustan offers cleaning jobs with various work hours -

-8-12 weekdays

-8-16 weekdays

-afternoon/evenings

-substitute jobs

Clean criminal record and Icelandic/English language required.

Send applications to rth@rth.is or call 510-1319 or 510-1311, during office hours.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar.
Proventus starfsmannaþjónusta - Proventus.is S. 782-8800

til sölu

Til sölu úr Mjólkurstöðinni á Hornafirði

- Crawford iðnaðarhurð með gönguhurð ágerð 1999 stærð 315x282 cm.
- Coperland kæli og frystipressur.
- 1. DWM Copeland árg.1999. Kælimiðill R404A 32,2 rúmmetrar M.D 3 Day-50x -EW.
- 2.DWM Copeland árg.1999. Kælimiðill R404A 32,2 rúmmetrar M.D3 Day-75x -EW.
- Ryðfrír snigill 340x15 cm.
- Ryðfrí iðnaðar innihurð 1 + 1/2 - 94+50 cm.

þriggja fasa rafmagnstenglar 30 - 40 stk.
- Tvær iðnaðar rafmagnstöflur + ýmiskonar rafmagnsdót. 200.m af riðfríum vatnsrörum 1/4 ''- 2 '' 316. stál.
- 40.Stk. Ryðfríir kúlulokar 1/4 "- 2".

Upplýsingar gefa Elvar s- 8935074 og Hilmar s-8619499

atvinna

Okkur vantar framúrskarandi fólk

Jötunn óskar eftir að ráða tvo öfluga eintaklinga á vélasölusvið. Um spennandi og krefjandi framtíðarstörf er að ræða.

Afgreiðslustjóri / verkstjóri

Starfssvið:
- Umsjón með samsetningu véla
- Umsjón með útkeyrslu véla og tækja
- Skipulag útisvæðis og lagers

Hæfniskröfur:
- Meirapróf, lyftarapróf
- Almenn tölvukunnátta
- Reynsla af vélaviðgerðum kostur
- Hæfni í mannlegsum samkiptum, frumkvæði og metnaður
- Geta unnið sjálstætt

Aðstoðarmaður sölumanna

Starfssvið:
- Umsjón með forskráningu véla
- Fulltrúaskoðun véla
- Reikningagerð / Innheimta
- Umsjón með vélalager

Hæfniskröfur:
- Skipuleg vinnubrögð
- Góð almenn tölvukunnátta
- Hæfni í mannlegsum samkiptum, frumkvæði og metnaður
- Bókhaldskunnátta er kostur
- Geta unnið sjálstætt

Umsóknarfrestur er til og með 29. febrúar nk.
Umsækjendur eru vinsamlegast beðnir um að senda umsókn ásamt ítarlegri ferilskrá og mynd á netfangið gudmundur@jotunn.is.

Nánari upplýsingar veitir Guðmundur Þór Guðjónsson í síma 4800-400.

2014 Framúrskarandi fyrirtæki
2015 Framúrskarandi fyrirtæki

JÖTUNN
VÉLAR · VERSLUN · VARAHLUTIR
Austurvegur 69 - 800 Selfoss / Lónsbakki - 601 Akureyri / Sólvangi 5 - 700 Egilsstaðir
Sími 480 0400 / jotunn@jotunn.is / www.jotunn.is

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Bláskógabyggð, Grímsnes-og Grafningshreppi, Hrunamannahreppi, Skeiða-og Gnúpverjahreppi, Flóahreppi og Ásahreppi

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt lýsing fyrir eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu:

1. Breyting á aðalskipulagi Hraungerðishrepps 2003-2015, Flóahreppi, á svæði úr landi Laugardæla. Golfvöllur í stað íbúðarsvæðis.
Lögð fram til kynningar lýsing skipulagsverkefnis vegna breytinga á aðalskipulagi Hraungerðishrepps 2003-2015, Flóahreppi, á svæði úr landi Laugardæla. Svæði er í dag skilgreint sem blönduð landnotkun íbúðarsvæðis og opins svæðis til sérstakra nota. Er breytingin gerð vegna fyrirhugaðrar stækkun golfvallar, Svarfhólsvallar, og verður íbúðarsvæði sem merkt er Í4 og Í5 fellt út.

Samkvæmt 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga að eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu:

2. Breyting á aðalskipulagi Flóahrepps 2006-2018, í fyrrum Villingaholtshreppi, á spildu úr landi Egilsstaða. Nýtt lögbýli í stað frístundabyggðar.
Lögð fram til kynningar tilllaga að breytingu á aðalskipulagi Flóahrepps sem felur í sér að hluti svæðis fyrir frístundabyggð, merkt F8, úr landi Egilsstaða breytist í landbúnaðarsvæði. Svæðið er um 10 ha að stærð og er fyrirhugað að stofna nýtt lögbýli á spildunni. Drög að deiliskipulagi svæðisins er kynnt samhliða.

Samkvæmt 1. mgr. 31. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu:

3. Breyting á aðalskipulagi Skeiða- og Gnúpverjahrepps 2004-2016 á lögbýlinu Hraunvellir. Nýtt svæði fyrir verslun- og þjónustu.
Tillaga að breytingu á aðalskipulagi sem felur í sér að afmarkað er svæði fyrir verslun- og þjónustu á lögbýlinu Hraunvellir þar sem fyrirhuguð er uppbygging gistiþjónustu fyrir ferðamenn.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt lýsing fyrir eftirfarandi deiliskipulagsverkefni:

4. Deiliskipulag fyrir jörðina Úlfljótsvatn í Grímsnes- og Grafningshreppi.
Lögð fram til kynningar skipulags- og matslýsing vegna deiliskipulags fyrir Úlfljótsvatn sem er í eigu Skógræktarinnar og Skáta. Í gildi er deiliskipulag sem nær til um 2,5 ha svæðis við Útilífsmiðstöð Skáta og fellur það úr gildi með gildistöku nýs skipulags

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eru hér auglýstar tillögur að eftirfarandi deiliskipulagsáætlunum:

5. Deiliskipulag fyrir íbúðarhús í landi Einiholts 1 í Bláskógabyggð.
Tillaga að deiliskipulagi sem felur í sér að heimilt verður að byggja nýtt 200 fm íbúðarhús og 50 fm bílskúr um 550 m suðvestur af bæjartorfu jarðarinnar með aðkomu um nýjan veg sem tengist Einiholtsvegi.

6. Deiliskipulag svæðis fyrir ferðaþjónustu í landi Hnausa II í Flóahreppi. Gistiskálar.
Tillaga að deiliskipulagi sem nær til um 1,38 ha svæðis á jörðinni Hnausar II á svæði sem liggur sunnan aðkomuvegar að bæjunum Hnaus 1 og 2, um 1,2 km frá þjóðvegi. Á svæðinu er fyrirhugað er að reisa allt að sjö 65 fm gistiskála fyrir ferðaþjónustu.

7. Deiliskipulag nýbýlisins Hrafnshagi úr landi Arabæjar í Flóahreppi. Íbúðarhús og landbúnaðarbyggingar. Endurauglýsing
Skipulagið nær til nýbýlisins Hrafnshagi sem er 45,3 ha að stærð úr landi Arabæjar. Gert er ráð fyrir að á svæði ofan við Villingaholtsveg nr. 305 verði afmarkaður byggingarreitur þar sem heimilt verður að byggja íbúðarhús, og landbúnaðarbyggingar (t.d. hesthús, reiðhöll), samtals allt að 5.000 fm. Tillagan var áður auglýst 13. nóvember 2014.

8. Deiliskipulag frístundabyggðarinnar Álfabyggð í landi Miðengis í Grímsnes- og Grafningshreppi.
Tillaga að deiliskipulagi 48 ha svæðis fyrir frístundabyggð þar sem afmarkaðar eru 56 nýjar lóðir. Svæðið nær til svæðis sem í aðalskipulagi er merkt F21a og að hluta F21b, með aðkomu frá Bústjórabraut. Hámarksbyggingarmagn lóða miðast við nýtingarhlutfallið 0.03 (150 fm per 0,5 ha lóð), þar af má stærð aukahúsa vera allt að 40 fm.

9. Breyting á skipulagsskilmálum frístundabyggðar í landi Vatnsholts við Apavatn, Grímsnes- og Grafningshreppi.
Tilllaga að breytingu á greinargerð deiliskipulags frístundabyggðar í land Vatnsholts sem nær til Norður- og Suðurhverfis við Apavatn en ekki Hlíðarhverfis við rætur Mosfells. Breytingin nær til greina 2.3 Húsagerðir og 2.4 Húsastærðir og felur í sér að miða skuli hámarksbyggingarmagn lóða við nýtingarhlutfallið 0.03 (150 fm per 0,5 ha lóðir), að stærðir aukahúsa megi vera allt að 40 fm, að lögun húsa verði frjáls og það sama eigi við um þakhalla. Þá er einnig gert ráð fyrir að hámarkshæð húsa frá jörðu geti verið 6 m.

10. Breyting á deiliskipulagi frístundabyggðar í landi Þóroddsstaða í Grímsnes- og Grafningshreppi. Byggingarskilmálar.
Tillaga að breytingu á byggingarskilmálum frístundabyggðar í landi Þóroddsstaða sem felst í að hámarksbyggingarmagn miðist við nýtingarhlutfallið 0.03 og að aukahús megi vera allt að 40 fm. Samkvæmt gildandi skilmálum mega sumarhús að hámarki vera 100 fm auk þess sem byggja má 10 fm geymslu/aukahús. Felur þetta í sér að á lóð sem er 0,5 ha stærð má hámarksbyggingarmagn vera 150 fm.

11. Breyting á deiliskipulagi frístundabyggðar í landi Nesja í Grímsnes- og Grafningshreppi. Réttarháls 7.
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi frístundabyggðar í landi Nesja sem felur í sér að lóðin Réttahálsvegur 7, sem er 5.000 fm að stærð, er afmörkuð inn á skipulagsuppdrátt. Ekki er gerð breyting á skilmálum svæðisins.

12. Deiliskipulag íbúðarhúsalóðar úr landi Kálfholts í Ásahreppi.
Lögð fram tillaga að deiliskipulagi 2 ha íbúðarhúsalóðar úr landi Kálfholts lnr. 165294. Lóðin liggur við Sauðholtsveg nr. 2398 vestan bæjartorfu Kálfholts. Gert er ráð fyrir að á lóðinni verði byggt allt að 200 fm íbúðarhús og 30 fm geymsla/gestahús.

13. Deiliskipulag sem nær til lögbýlisins Ásborg í Ásahreppi auk tveggja spildna úr landi Áss 1.
Lögð fram tillaga að deiliskipulagi sem nær til um 60 ha svæðis og þriggja spildna (Ásborg 220760, Ás 1 spilda 2 220760 og Ás 1 land 1 lnr. 175232). Á hverri spildu er gert ráð fyrir byggingarreit fyrir íbúðarhús, bílskúr/gestahús og skemmu. Svæðið er í aðalskipulagi skilgreint sem landbúnaðarsvæði.

14. Breyting á deiliskipulagi Holtabyggðar úr landi Syðra-Langholts IV í Hrunamannahreppi.
Breytingin nær til lóða 501-503, 220-222, 401-406 og 301-302. Almennt er verið að stækka byggingarreiti auk þess sem verið er að skipta upp lóðum 501, 502 og 503 og lagfæra önnur lóðarmörk.

15. Breyting á deiliskipulagi bæjartorfu Tungufells í Hrunamannahreppi.
Í breytingunni felst að skipulagssvæðið stækkar þannig að það nær yfir öll hús bæjartorfunnar. Þá er afmörkuð 1.270 fm lóð utan um núverandi íbúðarhús með heimild til að stækka húsið upp í 350 fm auk þess sem afmarkaður er byggingarreitur utan um núverandi útihús með heimild til að byggja ný eða stækka núverandi þannig að heildarbyggingarmagn verði 2.500 fm.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma frá 9-16. Að auki er hægt að nálgast nánari lýsingu á tillögunum og tillögurnar sjálfar á vefslóðinni http://www.sbf.is.

Skipulagstillögur nr. 1, 2 og 4 eru í kynningu frá 25. febrúar til 9. mars 2016 en tillögur nr. 3 og 5-15 frá 25. febrúar til 8. apríl 2016. Athugasemdir og ábendingar við tillögur nr. 1, 2 og 4 þurfa að berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi 9. mars 2016 en 8. apríl fyrir tillögur nr. 3 og 5-15. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Pétur Ingi Haraldsson
Skipulagsfulltrúi
petur@sudurland.is

fundir / mannfagnaður

AÐALFUNDUR HÚSEIGENDAFÉLAGSINS

Aðalfundur Húseigendafélagsins 2016 verður haldinn **föstudaginn 4. mars n.k í sal Ásatrúarfélagsins, Síðumúla 15, Reykjavík og hefst hann kl. 16:00**

Dagskrá:
Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins.

Stjórnin

atvinna

Toys R Us
IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

STARFSMAÐUR ÓSKAST Í FULLT STARF

Toys"R"Us Smáratorgi leitast við að bæta við sig starfsfólki.

Ef þú ert dugleg/ur, drífandi og hefur áhuga á að bætast í okkar góða hóp, hafðu þá samband við:

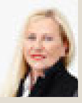
Sigurður Þorgeir - Verslunarstjóri Smáratorgs
sijon@toysrus.is

Umsóknarfrestur er til **29.02**

fasteignir

MIKLABORG leitar að ...

3ja herbergja íbúð
fyrir +55 ára
við Sóleyjarima.



Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
löggiltur fasteignasali
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN MIKLABORG **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

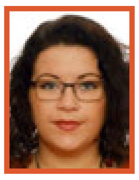
ÞAÐ ER LÍKLEGRA AÐ ÞÍN EIGN VERÐI SELD EF HÚN ER Á SÖLUSKRÁ HJÁ OKKUR

LUNDUR FASTEIGNASALA
Suðurlandsbraut 10 - 2.hæð • 108 Reykjavík
533-1616

Karl Gunnarsson
lögg. fasteignasali
s. 898 2102

Kristján P. Arnarsson
lögg. fasteignasali
s. 896 1188

Björn Stefánssson
sölufulltrúi
s. 698 9056


Unnur Karen
Karlsdóttir
s. 848 6352

ÞÚ BORGAR EKKERT EF VIÐ SELJUM EKKI. HRINGDU NÚNA OG KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ.
Sími 533 1616 • Þjónustusími 891 9916
www.lundur.is • lundur@lundur.is

Við erum alltaf við. Ef við erum ekki inni við - þá erum við úti við. Þjónustusíminn er 891 9916

Viltu koma **hönnun þinni**
á framfæri við þúsundir?

CREATIVE TAKE OFF

HÖNNUNARMARS Á KEFLAVÍKURFLUGVELLI

CREATIVE TAKE OFF er nýr vettvangur fyrir hönnuði að koma verkum sínum á framfæri, staðsettur í brottfararsal Keflavíkurflugvallar.

4.–22. mars

Íslensk hönnun verður sett í öndvegi í tilefni HönnunarMars en Isavia í samstarfi við Hönnunarmiðstöð Íslands býður upprennandi hönnuðum að selja hönnun sína á besta stað á verslunarsvæðinu 4.-22. mars.

Okkur finnst að frábærar hugmyndir eigi að fá byr undir báða vængi og að þeir sem fara um flugstöðina á leið sinni til annarra landa geti gripið með sér íslenska hágæðahönnun og borið hróður listamannanna út fyrir landsteinana.

Hönnuðir sækja um á vefnum isavia.is/CreativeTakeOff. Hönnunarmiðstöð Íslands fer yfir umsóknir og tekur ákvörðun um valið. Tilkynnt verður um niðurstöður 1. mars næstkomandi.

Við valið verður lögð áhersla á fjölbreytt vöruúrval og að gefa ferðamönnum tækifæri til að kynna sér gróskuna í íslenskri hönnun.

Isavia hvetur hönnuði til að bregðast skjótt við þessu kalli og sækja um þátttöku í CREATIVE TAKE OFF fyrir 1.mars.

HVÍTA HÚSIÐ — SÍA 2016

Velkomin á HönnunarMars! Reykjavík

Hönnunarmiðstöð
Iceland Design Centre

Isavia

Sögulegur sigur á ógnarsterku liði Ungverjalands

Mögnuð frammistaða Ísland vann stórglæsilegan sigur á sterku liði Ungverjalands, 87-77, í undankeppni EM 2017 í Laugardalshöllinni í gær. Þetta var fyrsti sigur Íslands í riðlinum en fyrsta tap Ungverja. Helena Sverrisdóttir sýndi ótrúleg tilþrif en hún var með 29 stig, sextán fráköst, átta stoðsendingar og aðeins tvo tapaða bolta á rúmum 35 mínútum. Hún fiskaði þar að auki sjö villur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Grótta klárar dæmið í Höllinni

Alfreð Örn Finnsson, þjálfari Vals, spáir Íslands- og bikarmeisturum Gróttu sigri í bikarkeppni HSÍ annað árið í röð. Úrslitahelgin hefst í dag með undanúrslitum í Coca Cola-bikar kvenna.

HANDBOLTI Fjórða árið í röð verður notast við svokallað „Final 4"-fyrirkomulag í bikarkeppni karla og kvenna í handbolta. Undanúrslitaleikirnir og úrslitaleikirnir hafa farið fram sömu helgina síðan 2013 og hefur þetta fyrirkomulag algjörlega slegið í gegn.

Úrslitahelgin hefst í dag með undanúrslitaleikjum í Coca Cola-bikar kvenna. Klukkan 17.15 eigast við Stjarnan og Fylkir og svo klukkan 19.30 er komið að stórleik tveggja efstu liða Olís-deildar kvenna; Gróttu og Hauka. Sigurvegararnir mætast í bikarúrslitaleiknum klukkan 13.30 á laugardaginn.

Fréttablaðið fékk Alfreð Örn Finnsson, þjálfara Vals, til að spá í spilin. Alfreð hefur mætt öllum liðunum á tímabilinu, sumum oftar en einu sinni og oftar en tvisvar.

Stress að vera í Höllinni

Alfreð Örn hefur meiri trú á Stjörnunni í fyrri undanúrslitaleiknum á móti Fylki þar sem mætast liðin í sjötta og áttunda sæti deildarinnar. Liðin hafa mæst tvívegis á leiktíðinni og Stjarnan unnið í bæði skiptin. Stjarnan vann átta marka sigur á heimavelli, 30-22, og þriggja marka sigur í Árbænum í seinni leik liðanna í deildinni, 26-23.

„Ég hef alveg trú á að Fylkir geti komið á óvart en ég spái Stjörnunni sigri því það er reynslumeira lið," segir Alfreð Örn. Fylkir hefur ekki komist í Höllina síðan liðið spilaði óvænt úrslitaleikinn á móti Stjörnunni 2008 en Stjarnan hafði þá betur.

„Það væri bara styrkur fyrir Fylki að halda þessu í jöfnum leik. Ég held að Stjarnan verði með þetta allan leikinn og stressið verði of mikið fyrir Fylki í Höllinni. Fylkisstúlkur unnu samt ÍBV um daginn sem veitir mér meiri bjartsýni fyrir þeirra hönd. Ég hef verið að bíða eftir þessum kafla hjá þeim," segir Alfreð.

Aðspurður hver helsti styrkleiki Fylkisliðsins sé segir hann: „Keyra í bakið á andstæðingnum, hvort sem það er eftir mark eða ekki. Fylkisliðið er að spila hraða miðju mjög vel. Það hefur líka náð upp fínum varnarleik eftir jól og er með vopn í Þurí [Þuríði Guðjónsdóttur] og Theu [Imani Sturludóttur]."

Stjarnan er þekktari stærð: „Stjarnan er með gríðarlega sterkan varnarleik og Florentinu í markinu. Þetta eru hennar leikir. Það mæðir líka mikið á Helenu Rut. Það er gríðarlega erfitt við Stjörnuna að eiga þegar hún er heit," segir Alfreð Örn.

Meistararnir fara alla leið

Seinni undanúrslitaleikurinn er algjört konfekt en þar mætast liðin í efstu tveimur sætum Íslandsmótsins. Grótta er einu stigi á undan Haukum í deildinni, en liðin skildu jöfn, 21-21, þegar þau mættust á Nesinu í deildinni fyrr á tímabilinu.

„Haukarnir eiga klárlega séns. Það er rosalega erfitt að spá fyrir um þennan leik," segir Alfreð. Hann vill meina að markvarslan verði það sem skeri úr um sigurinn. Í marki Gróttu er auðvitað fyrrverandi landsliðsmarkvörðurinn Íris Björk Símonardóttir en hjá Haukum stendur Elín Jóna Þorsteinsdóttir vaktina. Elín Jóna varð bikarmeistari með Gróttu í fyrra.

„Elín hefur verið lykillinn að velgengni Haukanna en Íris Björk er bara alltaf góð. Þessi markvarðabarátta snýst vitaskuld að stóru leyti um varnarleikinn. Gróttuvörnin er stöðugri en hjá Haukum. Haukarnir eiga leiki þar sem þeir skella algjörlega í lás en stundum gengur ekki jafn vel," segir Alfreð.

Haukarnir eru með sterka útilínu í þeim Ramune Pekarskyte, Karen Helgu Díönudóttur og Mariu Ines Pereira en Alfreð er hrifinn af liðsheildarframlagi Gróttuliðsins.

„Á móti okkur var ég mjög hrifinn af hversu margir leikmenn Gróttu voru að skila framlagi. Gróttan spilar sóknarleikinn skynsamlega og fær framlag frá mörgum. Kári þjálfari hefur gert vel í að dreifa álagi og vera duglegur að skipta," segir Alfreð sem spáir Gróttu ferð í úrslitaleikinn. En hvaða lið stendur þá uppi sem meistari?

„Grótta klárar þetta á móti Stjörnunni," segir Alfreð Örn Finnsson.

tomas@365.is

Elín Jóna Þorsteinsdóttir varð bikarmeistari með Gróttu í fyrra.

Thea Imani Sturludóttir er lykilmaður Fylkis.

Florentina Stanciu elskar stórleikina.

Anna Úrsúla Guðmundsdóttir er lykilmaður í varnarleik Gróttu.

Nýjast

Undankeppni EM 2017

Ísland - Ungverjaland 87-77

Stig Íslands: Helena Sverrisdóttir 29/16 fráк./8 stoðs., Gunnhildur Gunnarsdóttir 14, Pálína Gunnlaugsdóttir 12, Sandra Lind Þrastardóttir 9, Bryndís Guðmundsdóttir 7, Margrét Kara Sturludóttir 7, Sigrún Ámundadóttir 6, Ingunn Kristínardóttir 3.

Ísland sýndi að sigurinn á ógnarsterku liði Ungverjalands var engin tilviljun. Ísland leiddi frá upphafi og vann alla fjóra leikhluta leiksins.

Meistaradeild Evrópu, 16-liða úrslit

PSV - Atletico Madrid 0-0

Madrídingar eru í ágætum málum fyrir síðari leik liðanna í 16-liða úrslitum eftir að hafa haldið hreinu á útivelli í gærkvöldi. PSV missti þó mann af velli með rautt spjald og náði Atletico ekki að færa sér það í nyt.

Dynamo Kiev - Man. City 1-3

0-1 Sergio Agüero (15.), 0-2 David Silva (40.), 1-2 Vitaly Buyalsky (59.), 1-3 Yaya Toure (90.).

2-0 forysta City í hálfleik var síst of stór en heimamenn í Dynamo Kiev minnkuðu muninn í þeim síðari og gerðu sig líklega til að jafna metin. En mark Yaya Toure í uppbótartíma fór langt með að tryggja City sæti í fjórðungsúrslitunum.

ALDÍS KARA Í FH

Aldís Kara Lúðvíksdóttir sneri í gær heim í FH eftir þriggja ára veru í Breiðabliki. Hún er sóknarmaður sem kemur til með að styrkja nýliða FH í Pepsi-deild kvenna í sumar en hún á að baki 74 leiki í efstu deild og hefur skorað í þeim 28 mörk.

Aldís Kara verður 22 ára á þessu ári en hún á að baki fjölda leikja með yngri landsliðum Íslands.

SIGTRYGGUR DAÐI ÁFRAM Í AUE

Þrátt fyrir að Sigtryggur Daði Rúnarsson sé nú frá vegna hnémeiðsla skrifaði hann í gær undir nýjan tveggja ára samning við þýska B-deildarfélagið EHV Aue. Sigtryggur Daði er nítján ára leikstjórnandi og sonur þjálfarans Rúnar Sigtryggssonar. Hann meiddist á hné fyrr í mánuðinum og er ekki væntanlegur aftur inn á völlinn fyrr en undir lok tímabilsins.

Föðurbróðir hans, Árni Þór Sigtryggsson, leikur með Aue, sem og markvörðurinn Sveinbjörn Pétursson og landsliðsmaðurinn Bjarki Már Gunnarsson.

Í dag

17.55	Liverpool - Augsburg	Sport 3
19.00	Njarvík - Stjarnan	Sport 4
19.00	Honda Classic	Golfstöðin
19.00	Meistarad. í hestaíþr.	Sport
20.00	Man. Utd. - Mitdjyll.	Sport 3
20.00	Tottenham - Fiorent.	Sport 5
20.00	Porto - Dortmund	Sport 6

Coca-Cola bikar kvenna

17.15	Stjarnan - Fylkir	Laugardalsh.
19.30	Grótta - Haukar	Laugardalsh.

Reykjavíkurmót kvenna, úrslital.

18.45	Fylkir - Valur	Egilshöll

Domino's-deild karla

18.30	Höttur - ÍR	Egilsstaðir
19.15	Snæfell - FSu	Stykkishólmur
19.15	Njarðvík - Stjarnan	Njarðvík
19.15	KR - Grindavík	DHL-höllin

Lengjubikar karla, A-deild

21.00	Valur - Fram	Egilshöll

Haukur Helgi Pálsson og félagar í Njarðvík geta náð Stjörnunni að stigum með sigri í leik liðanna í Ljónagryfjunni Njarðvík í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Liðin hita upp fyrir úrslitakeppnina

KÖRFUBOLTI Aðeins fjórar umferðir eru eftir af deildarkeppni Domino's-deildar karla og fram undan er æsispennandi lokasprettur hjá liðunum í baráttunni um heimavallarrétt og sæti í úrslitakeppninni.

Nítjánda umferðin fer fram í dag og á morgun og það má vel færa rök fyrir því að þar sé verið að hita upp fyrir úrslitakeppnina. Liðin sem mætast í þessari umferð myndu nefnilega mætast í átta liða úrslitunum ef þau halda núverandi sætum sínum þegar deildarkeppninni lýkur.

Tveir leikjanna fara fram í kvöld þegar KR (1. sæti) tekur á móti Grindavík (8. sæti) í Vesturbænum og Njarðvík (6. sæti) fær Stjörnuna (3. sæti) í heimsókn í Ljónagryfjuna í Njarðvík. Leikur Njarðvíkur og Stjörnunnar verður sýndur beint á Stöð 2 Sport 4.

Á morgun taka Keflvíkingar (2. sæti) síðan á móti Tindastól (7. sæti) á sama tíma og Þórsarar (5. sæti) heimsækja Hauka (4. sæti) á Ásvelli. Leikur Keflavíkur og Tindastóls verður sýndur beint á Stöð 2 Sport.

Það fara líka fram leikir sem ráða miklu um fallbaráttuna í kvöld. Höttur verður að vinna Kanalausa ÍR-inga á Egilsstöðum til að eiga möguleika á því að halda sæti sínu í deildinni og Snæfell tryggir sér áframhaldandi sæti í deildinni með sigri á FSu í Hólminum.

Hattarmenn geta þarna unnið annan leikinn sinn í röð og haldið sér á lífi en um leið hjálpað FSu að minnka fjögurra stiga forskot ÍR-liðsins sem myndi þá fara á kaf í fallbaráttuna. – óój

Öll ensku liðin í hættu í kvöld

FÓTBOLTI Ensku liðin þrjú í Evrópudeildinni, Manchester United, Tottenham og Liverpool, eiga öll á hættu að detta út úr 32 liða úrslitum Evrópudeildarinnar í kvöld.

Ekkert ensku liðanna þriggja náði að vinna fyrri leikinn en þau fá þó öll heimaleik í kvöld. Manchester United er vissulega í erfiðustu stöðunni eftir 2-1 tap fyrir Midtjylland í Danmörku en Tottenham skoraði útivallarmark í 1-1 jafntefli við Fiorentina á Ítalíu og Liverpool gerði markalaust jafntefli við Augsburg í Þýskalandi. Allir leikir liðanna verða sýndir beint á Sportstöðvum 365, Liverpool-leikurinn hefst klukkan 18.00 en hinir klukkan 20.05. – óój

Berglind Björg Þorvaldsdóttir hefur skorað 15 mörk í fyrstu fjórum leikjunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Halda þær áfram að skora?

FÓTBOLTI Úrslitaleikur Reykjavíkurmóts kvenna í fótbolta fer fram í Egilshöllinni klukkan 18.45 í kvöld en þar mætast Fylkir og Valur. Bæði liðin hafa verið í miklum ham í mótinu til þessa og eru búin að vinna alla fjóra leiki sína, Fylkiskonur með markatölunni 31-1 og Valskonur með markatölunni 21-0.

Þarna mætast líka tveir langmarkahæstu leikmenn mótsins en Fylkiskonan Berglind Björg Þorvaldsdóttir hefur skorað 15 mörk í 4 leikjum (sexa, ferna, þrenna og tvenna) en Valskonan Margrét Lára Viðarsdóttir er með 13 mörk í 4 leikjum (fimma, ferna og tvær tvennur). Þær hafa því ekki aðeins skorað í öllum leikjum sínum heldur tvö mörk eða fleiri í þeim öllum.

Valur tapaði fyrir KR í úrslitaleiknum í fyrra en vann Fylki í úrslitaleiknum árið áður. Valur hefur unnið Reykjavíkurmótið 23 sinnum en Fylkir getur unnið það í fyrsta sinn. – óój

Elskulegur bróðir minn,

Axel Wilhelm Carlquist

eðlisfræðingur,

lést 17. febrúar sl.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.
Innilegar þakkir til starfsfólks 13E Landspítala við Hringbraut, fyrir alúð og umönnun.

Kristín Salóme Karlsdóttir og fjölskylda.

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigurbjörg Óskarsdóttir

Gullsmára 9, Kópavogi,

lést á Landspítalanum v/Fossvog fimmtudaginn 11. febrúar.
Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju föstudaginn 26. febrúar kl. 14.00.

Hreinn Sveinsson — Svanhildur Sigurjónsd.
Bylgja Björk Guðmundsdóttir — Bragi Ingvason
Óskar Karl Guðmundsson — Helga Guðný Jónsdóttir
Vilhelm Guðmundsson
Gunnbjörn Guðmundsson — Kristjana Möller
Sigurbjörn L. Guðmundsson — Halldóra S. Sigurþórsd.
barnabörn og barnabarnabörn.

Okkar elskulegi,

Guðmundur Gunnar Einarsson

málarameistari,

lést á hjúkrunarheimilinu Seljahlíð, 20. febrúar síðastliðinn.
Útförin fer fram frá Fossvogskirkju föstudaginn 26. febrúar 2016 kl. 13.00.
Bestu þakkir til starfsfólks Seljahlíðar fyrir hlýlegt viðmót, stuðning og góða umönnun.

Margrét Ámundadóttir
Nanna María Guðmundsdóttir — Hörður Adólfsson
Þórunn Svava Guðmundsdóttir — Bjarni Bjarnason
Gunnar Örn Guðmundsson
Ingigerður H. Guðmundsdóttir — Sveinn Sveinsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Frændi okkar,

Guðmundur Hjörleifsson

trésmiður,
áður til heimilis á Grettisgötu 20a,

lést á Hjúkrunarheimilinu Klausturhólum, Kirkjubæjarklaustri, laugardaginn 20. febrúar.
Útför hans fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík, miðvikudaginn 2. mars kl. 13.00.

Hjörleifur Guðni Bernharðsson — Hugrún Þorsteinsdóttir
Ágústa Guðrún Bernharðsdóttir — Hákon Arnar Sigurbergsson
Bernharð Margeir Bernharðsson

Hetjan okkar,
elskandi eiginmaður,
sonur, bróðir, dóttursonur
og tengdasonur,

Kári Örn Hinriksson

blaðamaður,
Hjallahlíð 25, Mosfellsbæ,
f. 15.10. 1988,

lést á gjörgæsludeild LSH miðvikudaginn 17. febrúar 2016.
Útför hans fer fram frá Hallgrímskirkju fimmtudaginn 25. febrúar kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarsjóð ljóssins í lífi hans, ungu ekkjunnar, 0549-14-401696, kt. 220991-2539.

Júlíana Haraldsdóttir
Erna Arnardóttir — Hinrik Gylfason
Halla Margrét Hinriksdóttir
Halla Mjöll Hallgrímsdóttir — Örn Harðarson
Ingibjörg Einarsdóttir — Haraldur Júlíusson
Ármann Haraldsson
Margeir Haraldsson
Þorbergur Haraldsson

Hér er Erna í hinum nýja endurhæfingarsal Ljóssins. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Heimilisandinn heldur sér

Ljósið fær í dag afhenta viðbyggingu við Langholtsveg 43 sem Oddfellowreglan hefur alfarið kostað auk endurbóta á fyrra húsnæði. Erna Magnúsdóttir forstöðukona er ánægð.

„Aðstaðan hefur tekið algerum stakkaskiptum hjá okkur,“ segir Erna Magnúsdóttir, forstöðukona Ljóssins, um þær breytingar sem orðið hafa á húsakynnum heimilisins við Langholtsveg 43.

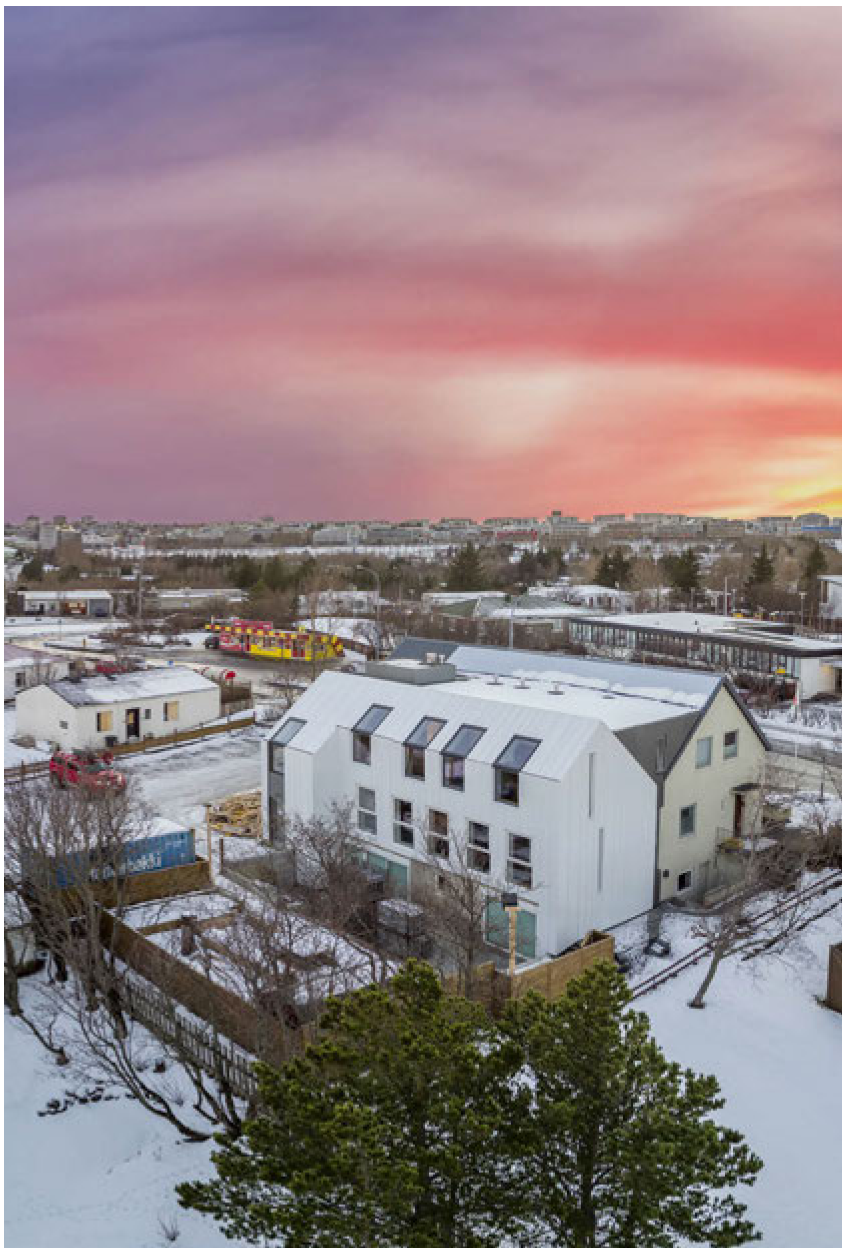
Ljósið er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda og aðstandendur þeirra og þangað komu vel yfir fimmtán þúsund manns á síðasta ári. Húsnæðið var orðið of þröngt og því segir Erna það hafa verið fagnaðarefni þegar Styrktar-og líknarsjóður Oddfellow ákvað að fjármagna stækkun þess og endurbætur.

> Ég held þetta sé eina endurhæfingin á Íslandi sem aðstandandi getur komið með í. Krabbamein er ekki einkamál þess sem greinist.

Bak við gamla húsið (sem áður hýsti Landsbankann) var byggður lyftu- og stigagangur og fullkominn sjúkraþjálfunarsalur ofan á flatt þak sem tengist rishæð gamla hússins. Auk þess var allt húsið klætt utan, innviðir eldri byggingarinnar teknir í gegn og gamlir stigar fjarlægðir. „Þetta stækkar húsnæðið okkar um 120-130 fermetra og gjörbreytir allri aðstöðu. Allt er eins og nýtt en hinn heimilislegi andi hefur alveg haldið sér. Það skiptir öllu máli hjá okkur,“ segir Erna kát.

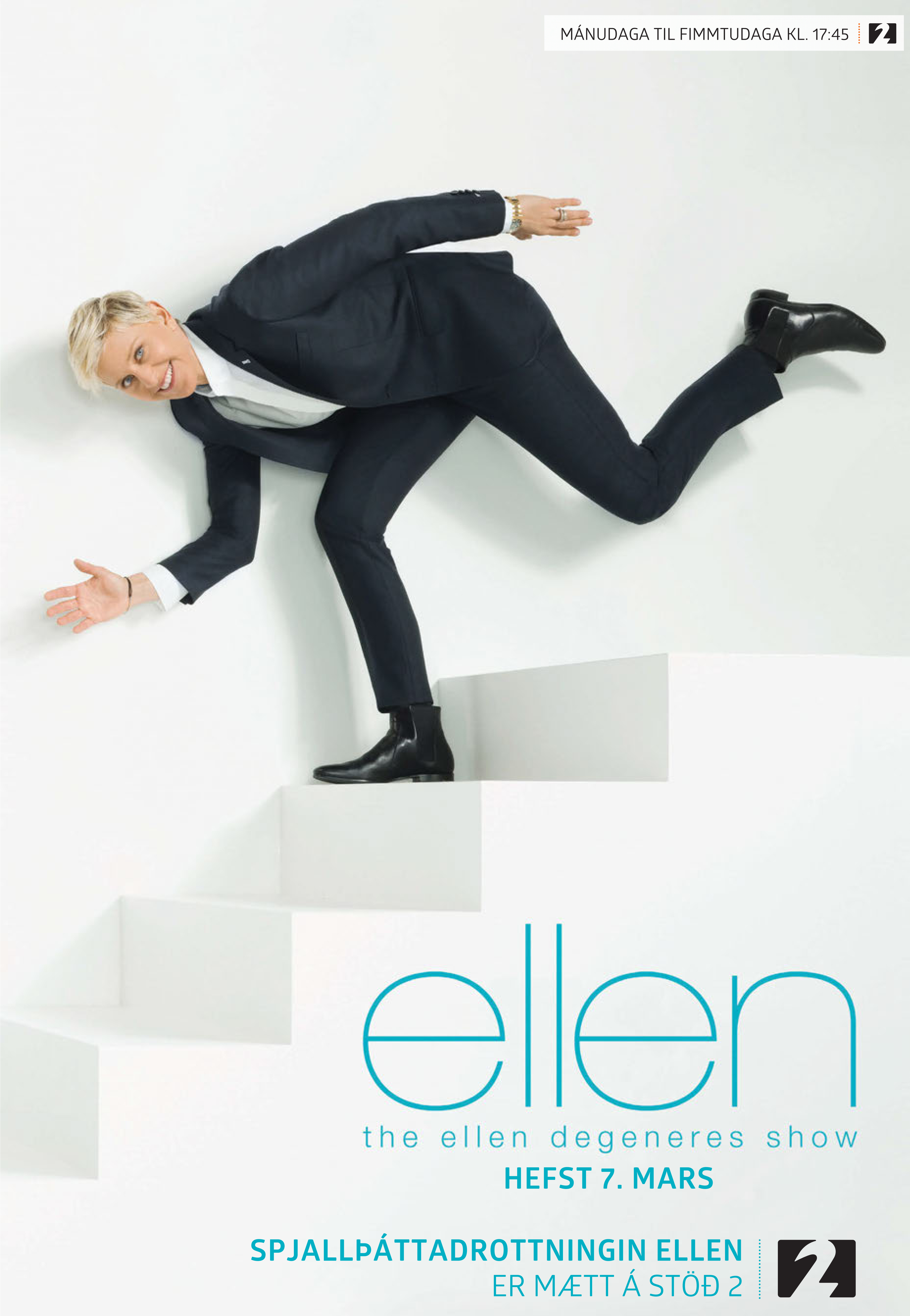
Ljósið varð tíu ára á síðasta ári. Erna hóf starfsemina ein í gamla safnaðarheimilinu í Neskirkju haustið 2005, með hugsjónina að vopni. „Ég var sjálfboðaliði hjá sjálfri mér með tvær hendur tómar,“ rifjar hún upp. „Svo var sjálfseignarstofnunin Ljósið sett á laggirnar 2006 og þá var skipuð stjórn.“

Nú er Ljósið með ellefu föst stöðugildi. „Við eigum þetta hús skuldlaust en erum alltaf að safna fyrir helmingi þess sem við þurfum til að reka þetta apparat. Ríkið sér um hinn. Til dæmis erum við núna að hringja út og safna Ljósavinum sem borga árgjald einu sinni á ári. Afmælistónleikar í haust öfluðu okkur fjár og við tökum þátt í Reykjavíkurmaraþoninu. Oddfellow hefur styrkt okkur frá upphafi og líka Kiwanis og Lions. Það bjargar okkur.“



Þessa mynd tók Ragnar Th. Sigurðsson með dróna af húsi Ljóssins eftir stækkun.

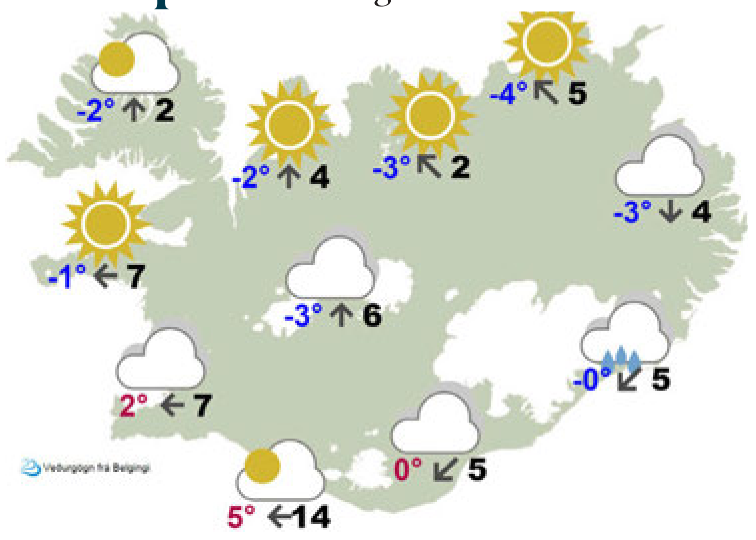
Eldmóður er í Ernu sem fyrr. „Við erum alltaf að þróa starfsemina og bæta og það er þverfaglegur hópur sem starfar hér núna. Stefnan er alltaf að styðja alla fjölskylduna. Það eru til dæmis fimmtán börn á námskeiði hjá okkur núna, á aldrinum sex til þrettán ára. Ég held þetta sé eina endurhæfingin á Íslandi sem aðstandandi getur komið með í. Krabbamein er ekki einkamál þess sem greinist. Það skiptir máli að allir séu þátttakendur og hjálpist að.“ **gun@frettabladid.is**



365.is | Sími 1817
365

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Fimmtudagur



Lítils háttar éljabakki gengur upp að landinu með éljum við ströndina, en áfram úrkomulaust með norðurströndinni. Um hádegi hvessir af suðaustri í skamma stund, en síðdegis snýst í hæga vestlæga átt með snjómuggu en áfram verður hægviðri og léttskýjað um norðan- og austanvert landið.

Föstudagur

Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	1°	↘7
Ísafjörður	-2°	←9
Akureyri	-3°	←4
Egilsstaðir	-1°	←8
Kirkjubæjarkl.	1°	↓3
Hveravellir	-2°	↘2

Laugardagur

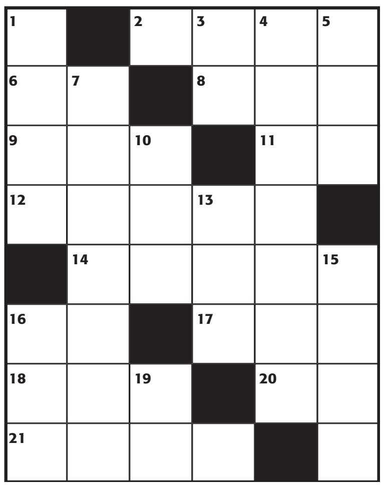
Staður	Hiti	Vindur
Reykjavík	-2°	↖3
Ísafjörður	-4°	↑3
Akureyri	-4°	→3
Egilsstaðir	-4°	↗4
Kirkjubæjarkl.	1°	↙3
Hveravellir	-4°	↗5

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. aldinlögur
6. frá
8. blóðhlaup
9. ískur
11. núna
12. tóm
14. laust bit
16. í röð
17. berja
18. málmur
20. fæddi
21. traðkaði

LÓÐRÉTT
1. þraut
3. umhverfis
4. skordýr
5. traust
7. fréttir
10. gljúfur
13. tangi
15. mylsna
16. besti árangur
19. holskrúfa



LAUSN

LÁRÉTT: 2. must, **6.** af, **8.** mar, **9.** urg, **11.** nú, **12.** neind, **14.** glefs, **16.** mn, **17.** slá, **18.** eir, **20.** ól, **21.** tróð.
LÓÐRÉTT: 1. raun, **3.** um, **4.** sandfló, **5.** trú, **7.** fregnir, **10.** gil, **13.** nes, **15.** sáld, **16.** met, **19.** ró.

Skák Gunnar Björnsson

Thelen átti leik gegn Chodera í Prag árið 1943.

1. Hd7! Svartur gaf enda er **1. … Dxd7** svarað með **2. Rf6+**

www.skak.is: Hálfur mánuður í Reykjavíkurskákmót.

Svartur á leik

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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.

Lausn síðustu sudoku →

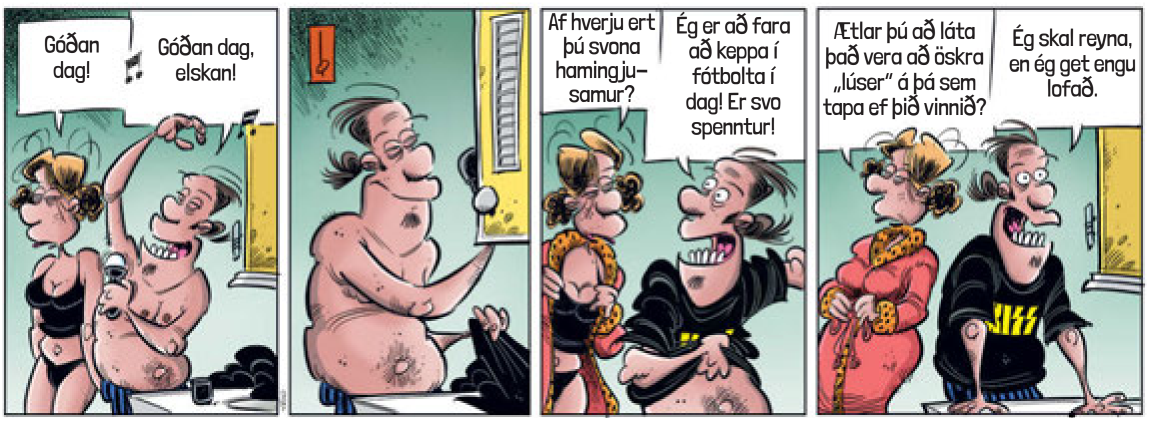
6	9	2	8	4	5	7	1	3
1	3	4	6	7	2	8	9	5
5	7	8	9	3	1	4	2	6
2	8	7	1	5	3	9	6	4
9	6	5	4	2	8	1	3	7
3	4	1	7	9	6	5	8	2
4	1	3	5	6	9	2	7	8
7	2	9	3	8	4	6	5	1
8	5	6	2	1	7	3	4	9

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SAMSUNG
Samsung valið, enn á ný, besta sjónvarpið í Evrópu
Curved
SUHDTV 4K
EISA AWARD Best Product 2015-2016
HIGH END TV
Samsung UE65JS9500
SUHDTV
4x betri upplausn, Nanokristal-tækni, 64x fleiri litir, 30% meiri birta.
65” Samsung JS9505
949.000.-
Curved
Samsung SUHDTV 4K
Samsung SUHD
65” Samsung JS9005
649.900.-
65” Samsung JU6075
369.900.-
ULTRA HD
4x betri upplausn, Smart TV, Netflix ofl., Öll tæki í einni og sömu fjarstýringunni. Upplifðu meiri dýpt í bognu tæki (JU7505) UHD uppskölun.
65” Samsung JU7505
469.900.-
65” Samsung JU7005
449.900.-
Curved
ULTRA HD
FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is
SAMSUNG SETRIÐ
SÍÐUMÚLA 9 · SÍMI 530 2900
ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535
ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751
KS SAUÐÁRKRÓKI SÍMI 455 4500
SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559
ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000
ORMSSON HÚSAVÍK SÍMI 464 1515
ORMSSON VÍK -EGILSSTÖÐUM SÍMI 4712038
ORMSSON PAN-NESKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900
ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160
GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333
TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211
OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300
BLÓMSTURVELLIR HELLISSANDI SÍMI 436 6655

Verð í þessari auglýsingu gilda til og með **28. febrúar** a.m.k.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

1.998 kr. kg

Kjarnafæði Lambakótilettur
Í raspi, frosnar

ÓDÝR OG GÓÐ HELGARSTEIK

598 kr. kg

Ali Grísabógur
Ferskur

ROÐ- OG BEINHREINSAÐIR

998 kr. kg

Norðanfiskur Þorskbitar
Roð- og beinlausir, frosnir

NÝTT VISA KORTATÍMABIL

2.998 kr. kg

Íslandslamb Lambaprime
Ferskt

3.898 kr. kg

Íslandslamb Lambafillet
Ferskt

LÁGT VERÐ ALLA DAGA

1.298 kr. kg

Bónus Grísakótilettur
Með beini, kryddaðar, ferskar

KJÚKLINGUR Á BETRA VERÐI

2.098 kr. kg

Bónus 100% Kjúklingabringur
Ferskar, ekkert viðbætt vatn

1.898 kr. kg

Kjörfugl Kjúklingabringur
Ferskar

698 kr. kg

Kjörfugl Kjúklingur
Ferskur, heill

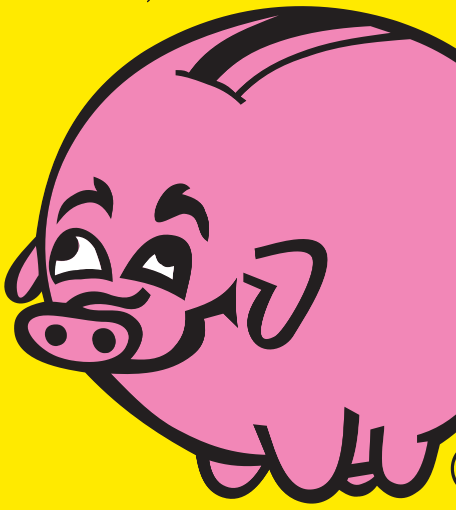
1.479 kr. 500 g

Bláber, fersk, 500 g

698 kr. 400 g

FERSK BER BEINT FRÁ SPÁNI

Calinda Jarðarber,
Spánn, fersk, 400 g



BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

Glöggt er gests augað

Saga katalónsk-spænska rithöfundarins Jordi Pujolá er um margt óvenjuleg. Í dag kl. 16.30 til 17.30 ætlar hann að vera á Kaffislipp á Hótel Marina og segja sögu sína og frá fyrstu bók sinni Necesitamos un cambio. El sueno de Islandia eða Við þurfum breytingu. Íslenski draumurinn.

„Ég ætla að tala um efni bókarinnar og aðalpersónuna en svo líka þá breytingu sem ég gerði á mínu lífi þegar ég flutti til Íslands á sínum tíma. Á Spáni var ég að vinna á fasteignasölu og var á mjög góðum launum en mín innri rödd sagði mér að ég þyrfti að vera að gera það sem mig langaði raunverulega til þess að gera sem var að skrifa. Það var minn draumur.

Dag einn ákvað ég að hætta í vinnunni, selja íbúðina í Barcelona og fína bílinn sem ég átti og svo naut ég þeirra forréttinda að vera kvæntur íslenskri konu. En ég var ekki búinn að segja henni frá þessu uppátæki mínu því við vorum alltaf búin að gera ráð fyrir því að búa áfram í Barcelona og ala upp börnin okkar þar. Þegar ég sagði henni frá þessu þá varð hún afar glöð og við ákváðum að láta verða af þessu. Það var óneitanlega mikil óvissa fólgin í þessu og fólkið sem kalla má nei-ara var mikið á móti þessu en við létum það ekki stoppa okkur.

Núna búum við hér og ég er að læra íslensku og skrifa þannig að ég skila nú ekki miklum tekjum til heimilisins en á reyndar enn hlut í fyrirtækinu á Spáni. En það er ekki frábrugðið aðalpersónu bókarinnar sem á það líka sameiginlegt með mér að Gandhi

> **GANDHI SAGÐI EINMITT: EF ÞÚ VILT BREYTINGAR ÞÁ SKALTU BYRJA Á SJÁLFUM ÞÉR. OG ÞAÐ ER GRUNNURINN AÐ ÞESSUM BREYTINGUM SEM ÉG GERÐI Á LÍFI MÍNU.**

er mikil fyrirmynd í lífinu. Gandhi sagði einmitt: Ef þú vilt breytingar þá skaltu byrja á sjálfum þér. Og það er grunnurinn að þessum breytingum sem ég gerði á lífi mínu. Aðalpersóna bókarinnar fer hins vegar þá leið að fara út í pólitík til þess að ná fram breytingum í lífi sínu og á sínu samfélagi en ég valdi ritstörfin.“

Fyrsta bók Jordi kom út í fyrra og hann vinnur nú að því að ljúka þeirri næstu og segir að þar verði enn sterkari tenging við Ísland. „Titill næstu bókar er Barþjónninn í Reykjavík og ég er nokkuð viss um að hún verði þýdd á íslensku sem skiptir mig auðvitað miklu máli. Þar segir frá lögfræðingi sem kemur frá Spáni og er eins og ég í því ferli að breyta lífi sínu. Ég vona að þetta verði áhugavert fyrir bæði þá sem lesa spænsku og ekki síður Íslendinga. Glöggt er gests augað er að því er mér er sagt vinsælt spakmæli á Íslandi og ég lærði það reyndar af sjálfum borgarstjóranum í Reykjavík. En ég er þó fyrst og fremst ánægður með að hafa látið verða af því að breyta lífi mínu enda er ég afskaplega hamingjusamur og ánægður á Íslandi.“

magnus@frettabladid.is

Katalónsk-spænski rithöfundurinn Jordi Pujolá býr og starfar á Íslandi.

„Við beinum sjónum að fólki sem bindur bagga sína öðrum hnútum en aðrir,“ segir Gréta. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Með sjötta skilningarvitið

Júlíana – hátíð sögu og bóka í Stykkishólmi hefst í dag og stendur fram á sunnudag. Gréta Sigurðardóttir hótelstjóri segir einstakt og jafnvel skrítið fólk vera þar í brennidepli.

„Þemað þetta árið er: En hvað það var skrítið, og við erum þar að fjalla um fólk sem batt bagga sína öðrum hnútum en samferðamennirnir. Við byrjum ekki á því að velja rithöfunda, heldur búum okkur til þema og sníðum svo bækur og rithöfunda inn í þemað,“ segir Gréta Sigurðardóttir, hótelstjóri Hótel Egilsen í Stykkishólmi, um Júlíönu – hátíð sögu og bóka.

Tveir rithöfundanna sem fram koma, þeir Einar Már og Gunnar Helgason, eru nýlegir handhafar Íslensku bókmenntaverðlaunanna. Skyldi Gréta hafa vitað það þegar hún bókaði þá? „Nei, nei. Það var í nóvember sem við negldum þá því svona viðburð þarf að skipuleggja með góðum fyrirvara. Við erum auðvitað ánægðar með að þeir fengu verðlaunin. Segjumst hafa verið með sjötta skilningarvitið þegar við völdum þá,“ segir Gréta hlæjandi. Auk hennar í undirbúningsnefnd eru Dagbjört Höskuldsdóttir, fyrrverandi bóksali í Hólminum, Sigríður Erla leirlistakona og Þórunn Sigþórsdóttir, ferðamálafræðingur og aðstoðarhótelstjóri Hótel Egilsen, sem er sögu- og bókahótel þar sem hjarta hátíðarinnar slær.

Hátíðin er nefnd eftir Júlíönu Jónsdóttur, fyrstu konu á Íslandi sem fékk gefna út bók, ljóðabókina Stúlku. Það var árið 1876. Þetta er fjóra hátíðin henni til heiðurs á jafn mörgum árum og Gréta segir hana þá stærstu til þessa. „Við erum að vinna stærri verk með grunnskólanum en áður, því við viljum hafa áhrif á lestur og íslenskukunnáttu barna. Svo erum við líka með leiklestur því Júlíana var líka fyrsta kona á Íslandi sem skrifaði leikrit sem sett var á svið. Það fjallar um víg Kjartans Ólafssonar. Verkið er í flutningi ungs fólks og ég veit að óvænt leið verður farin í túlkuninni,“ segir Gréta. Hún tekur fram að viðburðir hátíðarinnar séu fríir og öll vinna unnin í sjálfboðavinnu. „Júlíana er ekki haldin til að hagnast á henni peningalega, heldur til að auðga andann.“ **gun@frettabladid.is**

AF DAGSKRÁRLIÐUM

Gunnar Helgason spjallar um bókina Mamma klikk og í Amtsbókasafninu er sýning á verkum nemenda grunnskólans, sem byggð eru á þeirri bók. **Einar Már** hittir hóp sem lesið hefur Hundadaga í vetur og á öðrum viðburði spjallar hann um spurninguna: Hvað merkir orðið saga? **Sigmundur Ernir** fjallar um þá áráttu sína að skrifa um fólk og **Hrafnhildur Schram** listfræðingur um líf og list Nínu Sæmundsson.

Með brýnt erindi við samtíð og framtíð

BÆKUR

Undirgefni

★★★★★

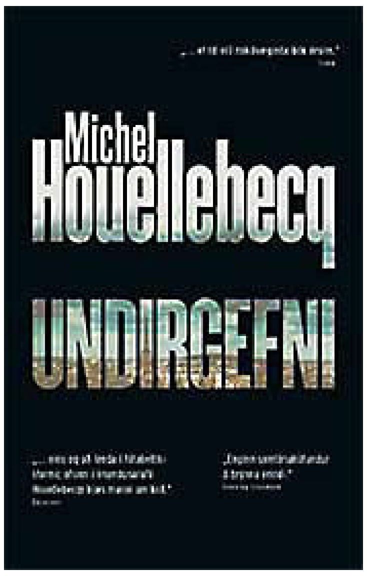
Michel Houellebecq

Þýðing: Friðrik Rafnsson
Útgefandi: Mál og menning
Prentun: Oddi
Síðufjöldi: 275
Kápa: Halla Sigga

Rithöfundurinn Michel Houellebecq er líkast til vinsælastur allra núlifandi franskra höfunda. Bækur hans vekja ávallt mikið umtal enda hefur hann einstakt lag á að tala sterklega inn í samtímann, jafnt málefni samfélagsins sem stöðu einstaklingsins. Nýjasta skáldsaga Houellebecq, Undirgefni, er engin undantekning á þessu. Þvert á móti. Umtalið er gríðarlegt og áhuginn á verkinu jafnt sem höfundinum hreint með ólíkindum.

En Houellebecq fetar líka vandfarna og varasama slóð í Undirgefni. Þar segir frá háskólakennaranum François sem er sérfræðingur í verkum 19. aldar höfundarins J.K. Huysman, sem fjallaði m.a. um hnignun Evrópu í verkum sínum, en það myndar sterka tengingu við hugmyndaheim fortíðar allt til þeirrar nálægu framtíðar þegar sagan á sér stað, ársins 2022. Aðalviðburðir sögunnar hverfast í kringum þá atburði að formaður Bræðralags múslíma er að vinna forsetakosningarnar í Frakklandi með tilheyrandi íslamsvæðingu fransks samfélags. Þessi nálgun Houellebecq, að skrifa samfélagið og þróun þess inn í nána framtíð og fjalla þannig um stöðu samtímans, hugmyndalega jafnt sem pólitískt, minnir óneitanlega á dystópískar bókmenntir á borð við 1984 eftir George Orwell og Brave New World eftir Aldous Huxley. Samanburðurinn á að minnsta kosti fullan rétt á sér en Undirgefni er þó um margt dýpra og listrænna verk en ekki einungis pólitísk framtíðarspá.

Hinn samfélagslegi þráður verksins tekst á við hnignun Evrópu, menningu og samfélagsgerð álfunnar og ekki síður úrkynjun hins vestræna menntamanns og ekkert er dregið undan. Houellebecq lætur alla pólitíska rétthugsun lönd og leið og hikar ekki við að draga upp mynd af tækifærissinnaðri menntastétt Frakklands sem fagnar í raun



endurkomu feðraveldisins, sérhagsmunum hinna menntuðu á kostnað velferðarþjóðfélagsins og þannig mætti áfram telja. François, hin skeytingarlausa aðalpersóna, er holdgervingur hinnar vestrænu hnignunar sem lætur þróun samfélagsins sér í léttu rúmi liggja í anda tómhyggjunnar svo lengi sem boðið er upp á gott vín með frambærilegum mat og kynlífið geti haldið áfram að vera persónuleg nautnasvölun án minnstu tilfinninga eða skuldbindinga hvort sem er með ástkonu eða vændiskonum. Allt líf François, allar athafnir hans og ákvarðanir byggjast á sérhagsmunum hans og sjálfselsku en engu að síður tekst Houellebecq að draga upp mynd af tiltakanlega viðkunnanlegum náunga. Hinn menntaði einfari er kunnuglegt persóna í verkum Houellebecq enda hentar persónan sérdeilis vel til þess að skoða samfélagið, þróun þess og hnignun og setja þær vangaveltur í stærra sögulegt samhengi. Í persónunni og lífi hennar felst í senn möguleiki okkar til þess að læra af sögunni, huga að almennu skeytingarleysi um manneskjuna sem og að skoða nautnahyggju einstaklings sem er engum háður.

Houellebecq er frábær stílisti sem hefur jafnframt mikið vald á frásögninni og umhverfi hennar í heild. Hann veitir lesendum djúpa innsýn í sálarlíf aðalpersónu sinnar og kryfur hana sem og samfélagið til mergjar sem bæði þróast fyrirhafnarlaust en ávallt óhjákvæmilega til undirgefninnar. Það þarf engan að undra að Undirgefni hafi ýtt hraustlega við frönsku og reyndar evrópsku samfélagi á þeim stutta tíma sem er liðinn frá útgáfu bókarinnar síðla árs 2015. Undirgefni er marglaga skáldsaga sem heimurinn er rétt að byrja að lesa og Houellebecq er ögrandi, skemmtilegur, stríðinn og spennandi höfundur.

Það er því mikið fagnaðarefni að bókin skuli nú þegar vera komin út í framúrskarandi íslenskri þýðingu Friðriks Rafnssonar. Friðrik er á meðal afkastamestu þýðenda á góðum bókmenntum og það er ómetanlegt fyrir íslenska menningu að eiga þessa gátt út í hinn stóra heim bókmenntanna sem góðar þýðingar eru. Undirgefni er bók sem skiptir máli og á erindi við vestrænt samfélag samtímans og framtíðarinnar og mikilvægi þess að bjóða íslenskum lesendum upp á gæðaþýðingar á slíkum verkum verður seint tíundað um of.

Magnús Guðmundsson

NIÐURSTAÐA: Algjörlega mögnuð bók sem tekur á viðkvæmustu málefnum líðandi stundar sem og stöðu og þróun samfélagsins.

markhönnun ehf

nettó

Dúndurverð

-40%

GRÍSABÓGUR

599

ÁÐUR 998 KR/KG

-27%

KS LAMBABÓGUR FROSINN

799

ÁÐUR 1.095 KR/KG

-30%

FERSK NAUTA MÍNÚTUSTEIK

2.799

ÁÐUR 3.998 KR/KG

-40%

FERSKT LAMBAKÓTILETTUR Í RASPI

1.873

ÁÐUR 2.754 KR/KG

-40%

CROSSANT M/SKINKU OG OSTI

149

ÁÐUR 249 KR/STK

EMMESS SKAFÍS 1L 3 TEG

399

ÁÐUR 493 KR/PK

NÝTT í Nettó

THAICUBE - 4 TEG

498

ÁÐUR 570 KR/PK

www.netto.is | Tilboðin gilda 25. – 28. feb 2016

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss

Tilboðin gilda meðan birgðir endast · Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl · Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

BÍÓ

Ellen DeGeneres er hress týpa. NORDICPHOTOS/GETTY

Fjölbreyttur ferill Ellen DeGeneres

Spjallþáttastjórnandinn, leikkonan og uppistandarinn Ellen DeGeneres hefur heldur betur komið víða við á ferlinum. Þrettánda sería þáttar hennar er nú í sýningu.

Fyrsti þátturinn af The Ellen DeGeneres Show fór í loftið 8. september árið 2003 og er 13. sería þáttarins nú í sýningu. Kynnir og stjórnandi í þáttunum er Ellen DeGeneres.

Ellen ættu nú flestir að kannast við en hún hóf ferilinn sem uppistandari og náði talsverðri athygli á því sviði og var hún meðal annars fyrsti kvenuppistandarinn sem boðið var í settið í spjall eftir uppistand sitt í The Tonight Show Starring Johnny Carson. Að komast þar að og hvað þá að setjast í settið og ræða við Johnny Carson var álitið eitt besta tækifærið í bransanum fyrir grínista á þessum tíma.

Ellen reyndi einnig fyrir sér sem leikkona og margir kannast við hana sem rödd Dory í teiknimyndinni Finding Nemo. Einnig hefur hún leikið lykilhlutverk í tveimur leiknum sjónvarpsþáttaröðum, Ellen og The Ellen Show. Í fjórðu seríu af þættinum Ellen árið 1997 kom hún út úr skápnum þegar hún var gestur í spjallþætti Oprah Winfrey, stuttu síðar kom karakter hennar í þættinum, Ellen Morgan, einnig út úr skápnum hjá sálfræðingi sínum sem leikinn var af sjálfri Oprah, og vakti það talsverða athygli.

Hún hefur einnig verið kynnir á Óskars- og Grammy- og Emmy-verðlaunahátíðum við góðar undirtektir enda þykir hún vera fyndin. Sjálf hefur hún hlotið þrettán Emmy-verðlaun, fjórtán People's Choice verðlaun auk ýmissa annarra verðlauna á ferlinum.

Óhætt er að segja að þættir hennar hafi hlotið prýðis viðtökur og eiga þeir sinn fasta áhorfendahóp og horfa að meðaltali 3,9 milljónir manna á hvern þátt sem telst ansi gott. Þættirnir hafa fengið alls 38 Daytime Emmy Awards og hefur Ellen sjálf unnið People's Choice Award sem besti kynnir í dagsjónvarpi fjórtán sinnum.

Í þáttunum er fjöldi endurtekinna atriða og þemu, sem dæmi má nefna móður Ellenar, Betty, sem heimsækir þáttinn reglulega og einnig dansar Ellen sjálf í upphafi hvers þáttar, stundum dansar hún inn í áhorfendahópinn og fær jafnvel lánað eitthvað frá áhorfendum, eins og hatt eða flík sem hún klæðist.

Sýningar á The Ellen DeGeneres Show hefjast þann 7. mars á Stöð 2 og verður þátturinn sýndur mánudaga til fimmtudaga klukkan 17.45.

gydaloa@frettabladid.is

THE ELLEN DEGENERES SHOW

2.054 þættir hafa verið gerðir af The Ellen DeGeneres Show

13 seríur hafa verið sýndar

8. september árið 2003 fór fyrsti þátturinn í loftið

38 Daytime Emmy-verðlaun hefur þátturinn fengið

SOPHIA GRACE OG ROSIE

Frænkunum Sophia Grace Brownlee og Rosie McClelland var fyrst boðið í þáttinn eftir að Ellen sá myndband af þeim flytja ábreiðu af laginu Super Bass með söngkonunni Nicki Minaj. Þegar myndbandið var birt á myndbandaveitunni YouTube árið 2011 voru þær átta og fimm ára gamlar og eftir að hafa komið sem gestir í þáttinn í fyrsta sinn fengu þær sitt reglulega innslag undir yfirskriftinni Tea Time with Sophia Grace and Rosie þar sem þær taka viðtöl við þekkta einstaklinga á borð við Justin Bieber, Katy Perry, Taylor Swift og Reese Witherspoon.

Frumsýningar

FYRIR FRAMAN ANNAÐ FÓLK

Gamanmynd
Aðalhlutverk: Snorri Engilbertsson, Svandís Dóra Einarsdóttir, Hilmir Snær Guðnason og Hafdís Helga Helgadóttir
Frumsýnd: 26. febrúar
IMDb 8,3/10

THE DANISH GIRL

Dramamynd
Aðalhlutverk: Eddie Redmayne, Alicia Vikander, Matthias Schoenaerts, Ben Whishaw og Sebastian Koch
Frumsýnd: 26. febrúar
IMDb 7,0
Rotten Tomatoes 69%

TRIPLE 9

Glæpamynd
Aðalhlutverk: Kate Winslet, Norman Reedus, Teresa Palmer, Aaron Paul, Gal Gadot, Chiwetel Ejiofor og Woody Harrelson
Frumsýnd: 26. febrúar
IMDb 7,2/10
Rotten Tomatoes 56%

GRUB'S ®

Þeir hafa slegið í gegn!

og fengið frábæra dóma.

Grubs Cityline reiðskórnir eru vatnsheldir og hlýir. Opið er víðara en á öðrum gerðum og er því auðvelt að smeygja sér í og úr. Hörð tá. Grubs eru framleiddir úr mjúku náttúrugúmmíi og klæddir með neopreni.

-20°C

Cityline
14.800,-

Söluaðilar:
Lífland Reykjavík, Akureyri, Blönduósi og Borgarnesi
Fóðurblandan Egilsstöðum, Hvolsvelli og Hellu
Kaupfélag Borgfirðinga
Top Reiter Ögurhvarfi
K.M. Þjónustan Búðardal
KS verslunin Eyri Sauðárkróki
Kaupfélag Vestur Húnvetninga
Fákasport Akureyri
Varahlutaverslun Björns Lyngási
Verslunin Tákn Húsavík
Baldvin og Þorvaldur Selfossi
Íshestar Hafnarfirði
JHM Reykjavík
Fjalli.is netverslun
Hirzlan Garðabæ
Heimkaup.is
Skipavík stykkishólmi

Outline
14.800,-

Midline
16.800,-

Woodline
8.900,-

Vild ehf.
Heildsöludreifing
Smiðsbúð 6, 210 Garðabæ, 564 5040

Fjórði fyrirlestur vormisseris í hádegisfyrirlestraröð RIKK fer fram í Háskóla Íslands í dag.

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

25. FEBRÚAR 2016

Tónlist

Hvað? Japanski raftónlistarmaðurinn Daisuke Tanabe
Hvenær? 21.00
Hvar? Græni hatturinn
Daisuke Tanabe er búsettur í Tókýó í Japan, hann er myndlistarmenntaður og dvaldi í London um nokkurt skeið. Hann hefur gefið út tónlist hjá útgáfufyrirtækjum á borð við Ninja Tune, BBE, Project: Mooncircle og Brownswood Recordings. Hann hefur komið fram með Zero DB og endurhljóðblandað tónlist listamanna á borð við Elan Mehler og Aaron Jerome.

Hvað? Autonomous / lifandi tónlist
Hvenær? 22.00
Hvar? Boston
Þriggja manna hljómsveit, gítar, bassi og trommur. Frumsamið efni og endalausir leynigestir. Allir velkomnir.

Hvað? Vaginaboys DJ Set
Hvenær? 22.00
Hvar? BarAnanas

Hvað? Nicolas Kunysz
Hvenær? 21.30
Hvar? Stofan Café

Hvað? Equally Stupid í Mengi
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi
Equally Stupid er framsækið og kraftmikið tríó. Tónlist tríósins er rytmísk og oft á tíðum hröð. Hljómsveitin hikar ekki við að sækja áhrifi rokktónlist eða jafnvel heimstónlist. Lagline nar eru sterkar og í fyrirrúmi þó tónlistin geti farið hvert sem er í sólóum. Miðaverð 2.000 krónur.

Hvað? Kött Grá Pjé á Húrra
Hvenær? 20.00
Hvar? Húrra
Aðgangseyrir 2.000 krónur.

Fyrirlestrar

Hvað? Doktorsvörn í líffræði Ehsan Pashay Ahi
Hvenær? 14.30
Hvar? Háskóli Íslands
Fimmtudaginn 25. febrúar ver Ehsan Pashay Ahi doktorsritgerð sína í líffræði við Líf- og umhverfisvísindadeild Háskóla Íslands. Ritgerðin ber heitið: Rannsóknir á genatjáningu í fósturþroskun ólíkra bleikjuafbrigða (Studies of craniofacial gene expression during embryonic development in divergent Arctic charr (Salvelinus alpinus) morphs).

Hvað? Kyn og loftslagsbreytingar, lífsins saga
Hvenær? 12.00
Hvar? Oddi, stofa 101, Háskóla Íslands
Fjórði fyrirlestur vormisseris í hádegisfyrirlestraröð RIKK. Fyrirlesari að þessu sinni er Irene Dankelman, vistfræðingur og dósent við Radboud-háskóla í Nijmegen í Hollandi. Hún er jafnframt framkvæmdastjóri IRDANA, ráðgjafarfyrirtækis í sjálfbærri þróun sem leggur sérstaka áherslu á tengslin milli kyns og umhverfis. Hún er ráðgjafi Sameinuðu þjóðanna (UN Women, UNEP, FAO, UNESCO), ESB, opinberra stofnana og félagasamtaka um kyn og umhverfis-/loftslagsmál og hefur haldið fjölda fyrirlestra og gefið út bækur á þessu sviði.

Hvað? Alþjóðaráðstefna um hafö ryggismál, viðbragðskerfi og áhættuþætti á norðurslóðum
Hvenær? 9.15
Hvar? Þjóðminjasafn

Hvað? Hvernig í ósköpunum safnar maður fyrir íbúð?
Hvenær? 19.30
Hvar? Útibú Landsbankans í Vesturbæ
Ráðgjafar Landsbankans munu fara yfir sparnaðarleiðir, ásamt því að fara yfir ferli húsnæðislána. Landsbankinn býður upp á léttar veitingar. Allir velkomnir.

Atli Sigþórsson er maðurinn á bak við listamannsnafnið Kött Grá Pjé, en hann mun troða upp á Húrra í kvöld.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

BIO PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
Road to Istanbul / Leiðin til Istanbul 18:00
Cherry Tobacco Q&A 18:00
The Other side 18:00
Son of Saul // Saul fia Q&A 20:30
Zero Point Q&A 20:15
Landscape with many moons Q&A 20:00
The Forbidden room 22:45
Nahid 22:45
Lorsak // Flowers 22:30

Áhugi fólks á örmyndum fer vaxandi hér á landi

„Við áttuðum okkur á því að vettvangur fyrir örmyndir var enginn á Íslandi og við gátum því lítið gert við þær örmyndir sem við höfðum framleitt eftir að hafa sýnt þær á listasöfnum. Erlendis eru hins vegar örmyndhátíðir að poppa upp út um allt og áhugi fólks á örmyndum fer vaxandi í takt við hraða tækniþróun,“ segir Halldóra Rut leikkona og ein af umsjónarmönnum Örvarpsins.

Þetta frumkvöðlaverkefni varð loks að veruleika fyrir þremur árum þegar handsalaður var samstarfssamningur við Bíó Paradís, RÚV og Nýherja.

„Í dag er verkefnið að geta sér gott orð, um 200 örmyndir hafa verið sendar inn á hátíð Örvarpsins frá upphafi og þátttaka listamanna, hvort sem þeir koma að Örvarpinu sem starfsmenn eða beinir þátttakendur, hefur verið vonum framar,“ segir Halldóra.

Örvarpið er ekki bara hátíð heldur vettvangur fyrir skapandi fólk í kvikmyndalist og heldur meðal annars masterklassa, námskeið og fyrirlestra.

„Við erum alls ekki stór vettvangur en erum alltaf að bæta við Örvarpið og vonandi mun vettvangurinn Örvarpið þróast og eflast með tímanum. Örvarpið er einnig stökkpallur fyrir ungt og efnilegt fólk í faginu.“

Örvarpið hélt þrjár þemavikur í haust, fyrsta vikan var tileinkað unga fólkinu í kvikmyndabransanum, önnur vikan var tileinkuð konum í kvikmyndum og þriðja vikan var tileinkuð heimildamyndum.

„Á uppskeruhátíð Örvarpsins má sjá allar þær myndir sem sérstaklega voru valdar til birtingar á RÚV ásamt öðrum sérstaklega völdum myndum,“ segir Halldóra Rut full tilhlökkunar.

gudrunjona@frettabladid.is

Halldóra Rut Baldursdóttir og Harpa Fönn Sigurjónsdóttir, umsjónarmenn Örvarpsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM.

Uppákomur

Hvað? Ó-(h)Ljóðakvöld
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn
Um fjölbreytt prógramm verður að ræða, allt frá þekktum reynsluboltum til nýliða sem þreyta munu frumraun sína á sviðinu. Því er allt orðsins fólk hvatt til að mæta, hlýða á og skála, því hvað annað er svosem að gera í lok febrúar þegar bugun íslenska vetrarins nær hámarki?

Hvað? Rætt um dauðann
Hvenær? 17:15
Hvar? Bókasafn Kópavogs, Hamraborg 6a
Það er að fara af stað ný erindaröð þar sem ýmsir mætir fyrirlesarar tala um dauðann, hver frá sínu sjónarhorni. Í dag heldur Hjörtur Magni Jóhannsson erindi, svarar fyrirspurnum og ræðir við gesti. Allir velkomnir, enginn aðgangseyrir.

Uppistand

Hvað? Mið-Ísland 2016
Hvenær? 21.00
Hvar? Hljómahöllin
Mið-Ísland er á leiðinni í Hljómahöll með glænýtt uppistand. Meðlimir Mið-Íslands eru þeir Ari Eldjárn, Bergur Ebbi, Björn Bragi, Dóri DNA og Jóhann Alfreð og munu þeir allir koma fram á sýningunni í Hljómahöll. Nýja uppistandssýningin var frumsýnd í Þjóðleikhúskjallaranum í byrjun janúar 2016 og hefur hún fengið frábærar viðtökur.

Hvað? Uppistand í Comedy Klúbbnum
Hvenær? 21.30
Hvar? Bar 11
Uppistand.is heldur grínkvöld alla fimmtudaga í Comedy Klúbbnum á BAR 11. Í febrúar eru öll uppistöndin á svokölluðu „Pro-Am“ formi, fyrrihlutinn er uppistand með reyndari grínistum og eftir hlé tekur við svokallað Tilraunauppistand, þar sem óreyndir grínistar fá tækifæri til að spreyta sig og reyndari að prófa nýtt efni. Miðaverð 1.000 krónur.

Netpartar
er nú alþjóðlega vottað fyrirtæki

Netpartar hefur nú, fyrsta fyrirtæki sinnar tegundar á Íslandi, fengið **ISO 14001** vottun, ásamt vottun Bílgreinasambandsins samkvæmt **BGS gæðastaðli**. Mun það gera fyrirtækinu kleift að vera áfram leiðandi í umhverfismálum og hjálpa okkur að gera enn betur.

Netpartar ehf. er verslun með varahluti á netinu og er leiðandi í flokkun og endurvinnslu notaðra bifreiða.
Fyrirtækið er í samstarfi við tryggingarfélögin Sjóvá, TM og Vörð.

SJÓVÁ TM vörður

bsi. ISO 14001 Environmental Management
EMS 633342

NETPARTAR

Netpartar ehf.
Byggðarhorn 38
801 Selfoss

Sími: 486 4499
netpartar@netpartar.is
www.netpartar.is

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

19:25
MATARGLEÐI EVU
Nú er tími fyrir íslenskt sjávarfang. Eva Laufey matreiðir ofnbakaðan lax með girnilegu grænmeti, humarsúpuna hennar mömmu og fiskitaco sem slær í gegn. Svo er það ítalskur eftirréttur með íslensku skyri til að toppa máltíðina.

FRÁBÆR FIMMTUDAGUR
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

19:55
JAMIE'S SUPER FOODS
Í þessum skemmtilegu þáttum ferðast Jamie Oliver víða um heim til að komast að leyndarmáli þeirra sem lifa lengur.

20:40
NCIS
Stórgóðir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins.

21:25
BLACKLIST
James Spader er stórkostlegur í hlutverki Raymonds Reddington í þessum mögnuðu spennuþáttum.

22:10
BETTER CALL SAUL
Önnur sería þessara óborganlegu þátta um Saul Goodman sem er best þekktur sem lögfræðingur Walters White í þáttaröðinni Breaking Bad.

22:00
WE'RE THE MILLERS
Hressileg gamanmynd frá 2013 með Jennifer Aniston og Jason Sudeikis í aðalhlutverkum.

20:20
SUPERGIRL
Bráðskemmtilegir og spennandi þættir um Köru sem býr yfir sömu ofurkröftum og frændi hennar Clark Kent. Geysivinsælir þættir vestanhafs.

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

STÖÐ 2

07.01 Barnatími Stöðvar 2
08.10 Masterchef USA
08.55 The Middle
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 60 mínútur
11.00 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
11.45 Um land allt
12.00 Á uppleið
12.35 Nágrannar
13.00 The Secret Life of Walter Mitty
14.55 Think Like a Man
16.55 Tommi og Jenni
17.20 Bold and the Beautiful
17.40 Nágrannar
18.05 The Simpsons
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag
19.25 Matargleði Evu
19.55 Jamie's Super Food
20.40 NCIS Stórgóðir og léttir spennuþættir sem fjalla um Leroy Jethro Gibbs og félaga hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins sem þurfa að glíma við æ flóknari og hættulegri mál.
21.25 The Blacklist Þriðja spennuþáttaröðin með James Spader í hlutverki hins magnaða Raymonds Reddington eða Red, sem var efstur á lista yfir eftirlýsta glæpamenn hjá bandarískum yfirvöldum. Hann gaf sig fram og bauðst til að aðstoða FBI.
22.10 Better Call Saul
23.00 Married
23.25 Rizzoli & Isles
00.10 The X-Files
00.55 Shameless
01.45 Company of Heroes
03.25 The Secret Life of Walter Mitty
05.15 The Middle
05.40 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

07.10 PSV Eindhoven og Atletico Madrid
08.50 Dynamo Kiev og Manch. City
10.30 Meistaradeildarmörkin
11.00 Oklahoma City og Indiana
12.40 Veszprém og Zagreb Meistaradeild Evrópu í handbolta.
14.10 Markaþáttur Meistaradeildar Evrópu í handbolta
14.40 PSV Eindh. og Atletico Mad.
16.20 Dynamo Kiev og Manch. City
18.00 Meistaradeildarmörkin
18.30 Bundesliga Weekly
19.00 Meistarad. í hestaíþróttum
22.20 World Strongest Man 2015
22.50 Liverpool og Augsburg
00.30 Manch. United og Midtjylland

SPORT 2

12.35 Aston Villa og Liverpool
14.15 Manchester City og Tottenham Hotpsur
16.00 Everton og WBA
17.45 Arsenal og Leicester City
19.30 PL Classic Matches
20.00 Premier League World
20.30 Messan
21.45 Swansea City og Southampton
23.25 Chelsea og Newcastle
01.05 Premier League World

GOLFSTÖÐIN

08.10 Northern Trust Open
12.30 Golfing World
13.20 Northern Trust Open
17.40 PGA Tour 2016 - Highlights
18.35 Inside the PGA Tour
19.00 The Honda Classic
23.00 Inside the PGA Tour
23.25 Golfing World

STÖÐ 3

18.20 Guys With Kids
18.45 Comedians
19.05 Suburgatory
19.30 Fresh Off the Boat
19.55 Sullivan & Son
20.20 Supergirl
21.05 Flash
21.50 Arrow
22.35 NCIS Los Angeles
23.20 Justified
00.00 First Dates
00.50 Fresh Off the Boat
01.10 Sullivan & Son
01.35 Supergirl
02.15 Flash
03.00 Arrow
03.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Brunabílarnir
07.25 Ljóti andarunginn og ég
07.47 Ævintýraferðin
08.00 Dóra könnuður
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.45 Gulla og grænjaxlarnir
08.55 Tommi og Jenni
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveins
09.49 Rasmus Klumpur og félagar
09.55 UKI
10.00 Lína Langsokkur
10.23 Kalli á þakinu
10.48 Hvellur keppnisbíll
11.00 Brunabílarnir
11.24 Ljóti andarunginn og ég
11.46 Ævintýraferðin
12.00 Dóra könnuður
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.45 Gulla og grænjaxlarnir
12.55 Tommi og Jenni
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveins
13.49 Rasmus Klumpur og félagar
13.55 UKI
14.00 Lína Langsokkur
14.23 Kalli á þakinu
14.48 Hvellur keppnisbíll
15.00 Brunabílarnir
15.24 Ljóti andarunginn og ég
15.46 Ævintýraferðin
16.00 Dóra könnuður
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.45 Gulla og grænjaxlarnir
16.55 Tommi og Jenni
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveins
17.49 Rasmus Klumpur og félagar
17.55 UKI
18.00 Lína Langsokkur
18.23 Kalli á þakinu
18.48 Hvellur keppnisbíll
19.00 Puss N'Boots

GULLSTÖÐIN

18.25 Two and a Half Men
18.50 Friends
19.15 Raising Hope
19.40 Poppsvar
20.20 Major Crimes
21.05 Cold Feet 5
22.00 The Sopranos
23.00 Peaky Blinders
00.00 It's Always Sunny in Philadelphia
00.20 Mind Games
01.05 Poppsvar
01.45 Major Crimes
02.30 Cold Feet 5
03.25 The Sopranos
04.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.50 Pirates! In an Adventure With Scientists
13.20 The Other Woman
15.10 Grace of Monaco
16.55 Pirates! In an Adventure With Scientists
18.25 The Other Woman
20.15 Grace of Monaco Nicole Kidman leikur hina glæsilegu Grace Kelly sem var kvikmyndastjarna í Hollywood á sjötta áratugnum. Það vakti heimsathygli þegar hún gekk í hjónaband með Rainier prins III af Mónakó árið 1956.
22.00 We're the Millers Hressileg gamanmynd frá 2013 með Jennifer Aniston og Jason Sudeikis. Myndin fjallar um marijúanasala sem fær bláókunnugt fólk til að þykjast vera eiginkona hans, dóttir og sonur, til að hjálpa sér að smygla farmi af marijúana yfir landamæri Mexíkó til Bandaríkjanna. Myndin er eftir handritshöfundana Bob Fisher og Steve Faber sem skrifuðu meðal annars The Wedding Crashers.
23.50 Phone Booth
01.15 Unforgiven
03.25 We're the Millers

RÚV

15.20 Violetta
16.05 Kiljan
16.50 Táknmálsfréttir
17.05 Stjarnan - Fylkir Bein útsending frá undanúrslitum kvenna í handbolta í Laugardalshöll.
18.55 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.10 Íslenskur matur (8:8)
20.40 Ljósmóðirin (8:8)
21.35 Best í Brooklyn (1:23)
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Lögregluvaktin
23.05 Ófærð
00.00 Ófærð
00.50 Kastljós
01.20 Fréttir
01.35 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 Top Chef
09.50 Minute To Win It
10.35 Pepsi MAX tónlist
11.00 Árshátíðarmyndband kvennaskólans í Reykjavík 2016
11.30 Pepsi MAX tónlist
13.25 King of Queens
13.50 Dr. Phil
14.30 The Millers
14.55 Welcome to Sweden
15.20 America's Next Top Model
16.05 Parenthood
16.50 My Kitchen Rules
17.35 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
18.55 The Late Late Show
19.35 America's Funniest Home Videos
20.00 The Biggest Loser - Ísland
21.10 Billions
22.05 Zoo
22.50 The Tonight Show
23.30 The Late Late Show
00.10 Scorpion
00.55 Law & Order: Special Victims Unit
01.40 The People v. O.J. Simpson. American Crime Story
02.25 Billions
03.20 Zoo
04.05 The Tonight Show
04.45 The Late Late Show

ÚTVARP

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

Polo. Gerir gæðamuninn.

VW Polo Trend & Style:

2.690.000 kr.

Sjálfskiptur: **2.990.000 kr.**

Volkswagen Polo. Fyrir alla muni.

Þegar þú hefur kynnst gæðunum, þægindunum og tækninni sem Volkswagen Polo býr yfir duga engar málamiðlanir. Komdu í reynsluakstur og finndu gæðamuninn.

Staðalbúnaður í Trend & Style

- Hiti í framsætum
- Hraðastillir
- Leðurklætt aðgerðarstýri
- Litaskjár í mælaborði
- Nálgunarvarar að aftan og framan
- Skyggðar rúður
- 15" Estrada Álfelgur
- Start/Stop búnaður
- Halogen aðalljós
- Bluetooth búnaður fyrir síma og afspilun
- Stöðugleikastýring
- Spólvörn
- Composition Touch útvarp m/4 hátölurum

Volkswagen

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

Mexíkóskt lasagna

Fyrir fjóra til sex
800 g nautahakk
5 stórar tortillur
1 meðalstór rauðlaukur, smátt saxaður
1 rauð paprika, smátt söxuð
1 gul paprika, smátt söxuð
8 – 10 sveppir, smátt saxaðir
1/4 rautt chili, fræhreinsað og smátt saxað
2 – 3 msk. kóríander, smátt saxað
Mexíkósk kryddblanda, taco seasoning mix í pakka
1 dós gular baunir
1 dós niðursoðnir tómatar
350 g salsasósa
4 msk. hreinn rjómaostur
Rifinn ostur
Nachosflögur, saltaðar
Salt og pipar

Aðferð: Skolið grænmetið og skerið það smátt niður. Hitið olíu í potti við vægan hita, setjið grænmetið í pottinn og steikið þar til mjúkt. Brúnið nautahakkið á pönnu og bætið kryddblöndunni saman við samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum. Blandið því næst hakkblöndunni saman við grænmetið í pottinum. Bætið gulu baununum, niðursoðnum tómötum, salsasósunni, og rjómaostinum saman við. Hrærið vel í. Kryddið til með salti og pipar. Að lokum saxið þið ferskan kóríander smátt niður og bætið við, leyfið þessu að malla við vægan hita í nokkrar mínútur. Munið að smakka ykkur til með salti og pipar.

Leggið tortillaköku í botninn á eldföstu móti, setjið hakkblöndu þar ofan á og dreifið rifnum osti yfir hakkblönduna. Leggið síðan aðra tortilluköku ofan á og endurtakið þar til hakkblandan er komin yfir fimmtu tortillukökuna. Dreifið vel af rifnum osti yfir og saxið ferskt kóríander, um það bil msk. og sáldrið yfir réttinn.

Stingið nokkrum nachosflögum í réttinn. Setjið réttinn inn í ofn og bakið við 180°C í 25 – 30 mínútur.

Gott er að bera lasagnað fram með fersku salati, sýrðum rjóma og gvakamóle.

Uppskrift fengin af Evalaufeykjaran.com

Sérstakir styrkir ÖBÍ 2016

ÖBÍ veitir sérstaka styrki til ýmissa hagnýtra verkefna sem tengjast hagsmunum fatlaðs fólks og öryrkja í samræmi við málefni, markmið og/eða stefnu ÖBÍ.

ÖBÍ auglýsir hér með eftir umsóknum um styrki.

Umsóknarfrestur er til 15. mars næstkomandi.

Upplýsingar um styrkúthlutun liggur fyrir eigi síðar en 1.maí.

Sótt er um styrk á vef bandalagsins obi.is
Með umsókn skal fylgja fjárhags- og verkefnaáætlun með tímasetningum.

Nánari upplýsingar veitir starfsfólk á skrifstofu ÖBÍ, netfang: mottaka@obi.is eða í síma 530 6700.

ÖRYRKJABANDALAG ÍSLANDS

www.obi.is

Agent Fresco, Emmsjé Gauti og Úlfur Úlfur ætla að trylla lýðinn á Þjóðhátíð í Vestamannaeyjum. Mikil tilhlökkun er í listamönnunum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Agent Fresco, Emmsjé Gauti og Úlfur Úlfur á Þjóðhátíð 2016

Fyrstu listamennirnir hafa verið tilkynntir á hátíðina. Þeir hlakka mikið til en **Gauti** kvíðir þó fyrir að fara í Herjólf.

Hljómsveitirnar Agent Fresco, Úlfur Úlfur og rapparinn Emmsjé Gauti koma fram á Þjóðhátíð 2016 en þetta eru fyrstu listamennirnir sem kynntir eru til leiks á þessa Þjóðhátíð sem er númer 142.

Þetta er í annað sinn sem hljómsveitin Úlfur Úlfur kemur fram en dúettinn kom fram þar árið 2012. „Mér líst alveg heví vel á þetta. Ég hef reyndar bara einu sinni áður farið til Eyja og hef því ekkert ótrúlega mikla reynslu en mér finnst þetta geggjað,“ segir Arnar Freyr Frostason en hann myndar Úlf Úlf ásamt Helga Sæmundi Guðmundssyni. Arnar Freyr segir að þeir félagar komi til með að flytja sína helstu slagara í bland við glænýtt efni. „Við erum að vinna að nýju efni þessi dagana og höfum eiginlega verið að semja síðan síðasta plata kom út. Við eigum örugglega eftir að spila lög sem eru ekki einu sinni orðin hugmynd núna, það er svo langt í þetta,“ bætir Arnar Freyr við léttur í lundu.

Rapparinn Gauti Þeyr Másson, betur þekktur sem Emmsjé Gauti, er einnig að koma fram í annað sinn á Þjóðhátíð. „Mér fannst mjög gaman þarna síðast. Mér fannst reyndar hræðilegt að þurfa fara í Herjólf,“ segir Gauti en samgöngutæki eru ekki í miklu uppáhaldi hjá honum. „Ég er hræddastur við flugvélar, síðan við báta því ef þú ert ekki hræddur við sjóinn þá ertu ekki með gott

Arór Dan Arnarson, söngvari Agent Fresco

ímyndunarafl og svo eru það bílar, því þetta er allt eitthvað sem klessist á og sekkur og maður hefur enga stjórn á þessu,“ bætir Gauti við. Hann er þó fullur tilhlökkunar. „Ég er mjög spenntur að fara aftur, þetta verður geggjað.“

Arnór Dan Arnarson, söngvari Agent Fresco, hlakkar sérlega mikið til, þar sem hann á afmæli á sama tíma. „Ég á afmæli sama dag og við erum að spila þannig að þetta verður án efa stærsta afmælispartíið mitt hingað til,“ segir Arnór Dan og hlær.

Agent Fresco hefur einu sinni áður spilað á Þjóðhátíð og var það árið 2011. „Það er einhver stemming sem

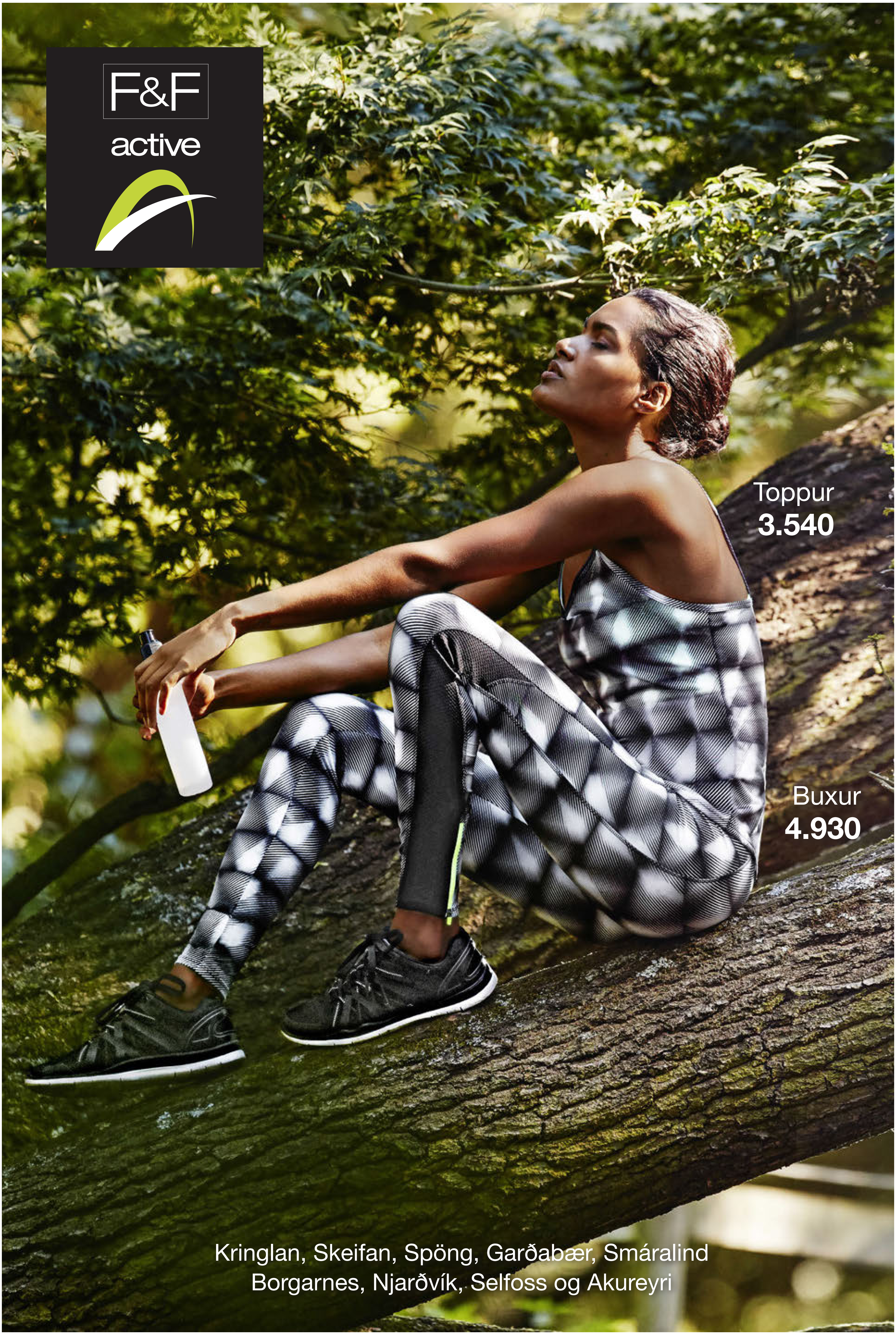
> ÉG Á AFMÆLI SAMA DAG OG VIÐ ERUM AÐ SPILA ÞANNIG AÐ ÞETTA VERÐUR ÁN EFA STÆRSTA AFMÆLISPARTÍIÐ MITT HINGAÐ TIL.

er hvergi annars staðar. Þetta verður gott,“ segir Þórarinn Guðnason, gítarleikari Agent Fresco.

Að undanförnu hafa þeir Agent Fresco-piltar Þórarinn, Hrafnkell Örn Guðjónsson trommuleikari og Vignir Rafn Hilmarsson bassaleikari leikið með bæði Úlfi Úlfi og Gauta á tónleikum. En koma þeir til með að spila með röppurunum í Eyjum? „Það er bara aldrei að vita,“ segir Þórarinn.

Tilkynnt var á dögunum að Friðrik Dór og Sverrir Bergmann komi til með að syngja Þjóðhátíðarlagið í ár en Fjallabróðirinn Halldór Gunnar Pálsson semur lagið.

Fleiri listamenn og hljómsveitir verða tilkynntar á næstunni en forsala miða á Þjóðhátíð hefst í dag á dalurinn.is. **gunnarleo@frettabladid.is**


F&F
active
Toppur
3.540
Buxur
4.930
Kringlan, Skeifan, Spöng, Garðabær, Smáralind
Borgarnes, Njarðvík, Selfoss og Akureyri

Fullbúið eldhús og huggulegur matsalur á hjólum

Jóhannes í Múlakaffi haslar sér völl og flutti á dögunum inn tvo veitingavagna sem hann lýsir sem fullkomnu eldhúsi á hjólum. Þeir eru ætlaðir til að elda og framreiða mat á afskekktum slóðum og taka þeir fjörutíu og fimm manns í sæti.

Jóhannes Stefánsson hjá Múlakaffi flutti á dögunum inn tvo veitingavagna sem innihalda meðal annars eldhús og aðstöðu fyrir ferðamannahópa eða tökuteymi sem stödd eru á afskekktum stöðum við tökur á kvikmyndum eða auglýsingum og langt er í næsta eldhús. Hann segir svo sannarlega vera tækifæri fyrir þess lags þjónustu hér á landi enda hefur ferðaþjónustan svo sannarlega blómstrað líkt og flestum ætti að vera kunnugt og sífellt að færast í aukana að erlend tökulið taki hér upp auglýsingar og kvikmyndir.

„Það er svona verið að reyna að hasla sér völl í þessari tegund af „catering“ og blanda þessu svolítið inn í ferðaþjónustuna líka,“ segir Jóhannes ánægður með viðbótina sem hann segir eldhús og matsal á hjólum.

ÉG ER NÚ BÚINN AÐ KOKKA OFAN Í SVO MARGA EINSTAKLINGA AÐ ÉG ER EKKERT MIKIÐ AÐ VELTA MÉR UPP ÚR ÞVÍ. MÉR ER NÚ EIGINLEGA ALVEG SAMA, AÐALMÁLIÐ ER AÐ GERA ÞETTA VEL.

„Þetta er fullbúið eldhús og mjög huggulegur salur sem tekur fjörutíu og fimm manns í sæti.“ Hann segist ekki mikið hafa verið að hasla sér völl í þessari tegund af matseld fram til þessa en nú standi til að hella sér í þennan bransa af fullum krafti og þá koma nýju tólin að góðum notum enda hægt að fara með þau hvert á land sem er svo lengi sem greiðfært er.

Hann segir að um talsvert stórar og miklar græjur sé að ræða og möguleikar til matseldar og framreiðslu veitinga miklir. „Það er nánast hægt að gera hvað sem er í þessu. Þetta er bara fullkomið eldhús á hjólum og mjög flottur matsalur, kælibíll og uppvask og bílar sem eru hafðir fyrir „crash-service“ hvar sem er. Þetta er hörku „gear“, mjög vandað og reynt að gera þetta eftir kröfum þessara snillinga sem hafa verið í þessum bransa.“

Jóhannes segist ekki velta því mikið fyrir sér hvern hann sé að kokka ofan í, mestu máli skipti að fólk sé ánægt. „Ég er nú búinn að kokka ofan í svo marga einstaklinga að ég er ekkert mikið að velta mér upp úr því. Mér er nú eiginlega alveg sama, aðalmálið er að gera þetta vel,“ segir hann glaður í bragði.

Jóhannes segist þrælspenntur fyrir komandi tímum og hefur þegar fengið fyrirspurnir um verkefni inn á sitt borð.

„Það er mikið í pípunum. Ég hræðist það ekkert og það er fullt að gerast og þegar komið fullt af fyrirspurnum til okkar. Þetta lítur bara vel út enda er þetta vaxandi iðnaður á Íslandi og góð búbót fyrir þjóðina. Gefur samfélaginu fullt og það er engin spurning að þeir sem standa að þessu hafa verið að gera gríðarlega góða hluti og vinna þetta vel í gegnum árin og það er að skila sér núna og hefur verið að gera. Það er búið að taka ófáar myndirnar hér á landi, stórar og miklar,“ segir hann spenntur fyrir framhaldinu og glaður í bragði að lokum.

gydaloa@frettabladid.is

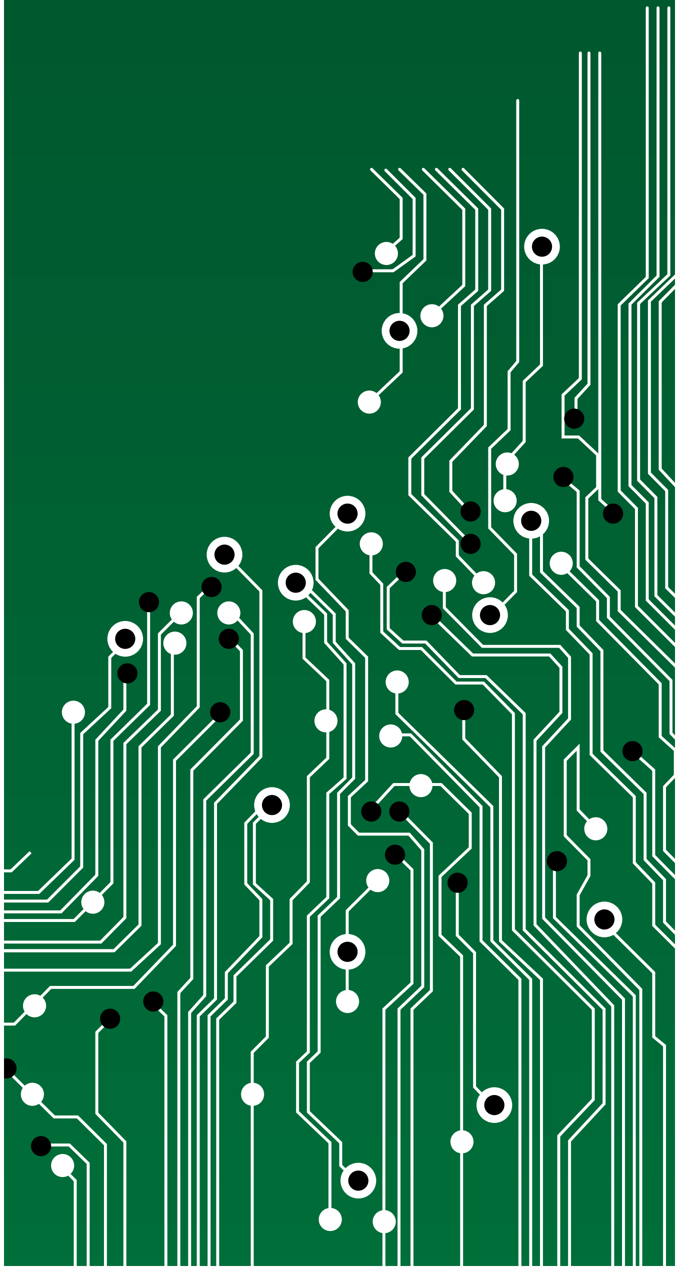
ÞJÓÐ HÁTÍÐ
2016
FORSALAN
ER HAFIN!
UPPLIFÐU ÞJÓÐHÁTÍÐ
FLUGELDASÝNING
TÓNLEIKAR
BREKKUSÖNGUR
BRENNA
BLYS
TUBORG
OPEN FOR MORE
pepsi MAX
ÓB
FM957
MIÐASALA Á DALURINN.IS
#DALURINN
ENNEMM / SÍA / NM73443

TÖLVU-
VIÐGERÐIR

SKREF AÐ NÝJUM STARFSFRAMA

HEFST
29. FEBRÚAR

VINSÆLT OG SKEMMTILEGT NÁMSKEIÐ SEM ER GRUNNUR AÐ FREKARA NÁMI Í KERFISSTJÓRNUN. KENNT Í SAMSTARFI VIÐ ÞÁ BESTU Á MARKAÐNUM.



www.ntv.is

ntv
Nýi tölvu- og viðskiptaskólinn

Leikkonan Lára Jóhanna Jónsdóttir hleypur í skarðið fyrir Vigdísi Hrefnu Pálsdóttur sem slasaðist illa á lokaæfingu leikverksins Hleyptu þeim rétta inn fyrr í þessari viku. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI.

Lára Jóhanna hleypur í skarðið fyrir Vigdísi Hrefnu

Leikkonan **Vigdís Hrefna Pálsdóttir,** sem átti að fara með aðalhlutverkið í sýningunni Hleyptu þeim rétta inn, slasaðist illa á lokaæfingu sýningarinnar. Frumsýna átti verkið á stóra sviði Þjóðleikhússins í dag, en frumsýningunni hefur verið frestað til 10. mars.

Lára Jóhanna Jónsdóttir leikkona kemur til með að taka við aðalhlutverkinu fyrir Vigdísi Hrefnu Pálsdóttur, sem því miður getur ekki tekið þátt vegna slyssins,“ segir Ari Matthíasson þjóðleikhússtjóri og bætir við að fólki hafi eðlilega brugðið þegar slysið varð.

Frumsýna átti hrollvekjuna Hleyptu þeim rétta inn í leikstjórn Selmu Björnsdóttur á stóra sviði Þjóðleikhússins í dag, en frumsýningunni hefur verið frestað þar sem Vigdís Hrefna Pálsdóttir, aðalleikkona sýningarinnar, ristarbrotnaði á vinstri fæti og hlaut tvöfalt hælbrot á hægri fæti eftir hátt fall á stóra sviðinu, fyrir framan nær fullan sal á lokaæfingu í Þjóðleikhúsinu síðastliðið þriðjudagskvöld.

„Vigdís var að klifra í leikmyndinni þegar slysið varð, en hún hefur gert það oft áður, enda hluti af sýningunni, hún féll tvo og hálfan metra og lenti á millipalli á fótunum og í kjölfarið féll hún áfram aðra eins hæð, og skall flöt á sviðið,“ segir Ari.

Lára Jóhanna Jónsdóttir leikkona hefur tekið þátt í fjölda leikverka bæði í Borgarleikhúsinu og Þjóðleikhúsinu undanfarin ár en um þessar mundir leikur Lára Jóhanna í leikritinu Sporvagninn Girnd ásamt aðalhlutverki í sýningunni Í hjarta Hróa hattar sem hefur fengið virkilega góðar viðtökur og hefur nú þegar verið bætt við fjölda sýninga vegna eftirspurnar. Búast má við að allt fari á fullt á næstu dögum til að koma Láru inn í hlutverk Vigdísar Hrefnu fyrir frumsýningardag.

„Við þurftum að fresta frumsýningunni vegna slyssins og komum til með að frumsýna verkið 10. mars næstkomandi,“ segir Ari Matthíasson bjartsýnn á framhaldið.

gudrunjona@frettabladid.is

Vigdís Hrefna Pálsdóttir leikkona slasaðist illa á lokaæfingu í Þjóðleikhúsinu síðastliðið þriðjudagskvöld.

VIGDÍS VAR AÐ KLIFRA Í LEIKMYNDINNI ÞEGAR SLYSIÐ VARÐ, HÚN FÉLL TVO OG HÁLFAN METRA OG LENTI Á MILLIPALLI Á FÓTUNUM OG Í KJÖLFARIÐ FÉLL HÚN ÁFRAM AÐRA EINS HÆÐ, OG SKALL FLÖT Á SVIÐIÐ.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir *svansi@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Bryndís Hauksdóttir *bryndis@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

MIÐ-ÍSLAND
2016
40 uppseldar sýningar frá áramótum
„ÞAÐ ER EKKI OF FAST KVEÐIÐ AÐ ORÐI AÐ SEGJA AÐ UPPISTAND
ÞEIRRA FÉLAGA Í MIÐ-ÍSLANDI SÉ Á HEIMSMÆLIKVARÐA.“
A.Ö. – DV
GLÆNÝTT UPPISTAND Í ÞJÓÐLEIKHÚSKJALLARANUM
MIÐASALA Á MIDI.IS. HÓPAPANTANIR Á MIDISLAND@MIDISLAND.IS
Domino's
THULE

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póst dreifing

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

Bakþankar

Frosta Logasonar

Apaköttur apaspil

Ég lenti í rökræðum um daginn við mann sem vildi halda því fram að þróunarkenning Darwins væri einhver farsælasta vísindakenning allra tíma. Kenning sem í raun heldur því fram að við mennirnir séum apar. Eftir stutt andvarp þar sem ég brosti örlítið í kampinn og hristi hausinn, benti ég honum á að óþarfi væri að missa sig í gleðinni, þróunarkenningin væri jú einungis kenning, hún hefði nú ekki sannað eitt né neitt enn þá. Það var verulega klókt af mér.

Maðurinn varð stórundarlegur á svip og þóttist hafa heyrt þetta hundrað sinnum áður. Samt nægði þetta ekki til þess að hann sæi ljósið. Hann virtist algerlega blindaður af trúleysi sínu og hatri gagnvart skaparanum. Hatri á sannleika ritningarinnar. Ég benti honum á að hvergi væri hægt að sjá þessa þróun í verki þrátt fyrir ákafar tilraunir manna til þess. Enn hefði enginn séð ísbirni í dýragarði verða dekkri né hvíta menn í Afríku verða að blökkumönnum. Samt sem áður hafa þeir verið til dæmis í Suður-Afríku talsvert lengi. Hvernig útskýrið þið það?

Að lokum skellti ég framan í hann staðreyndinni að þrátt fyrir þá glórulausu tilgátu Darwins að simpansar og jafnvel górillur væru náskyldar manninum hefði engin þeirra enn þá fundið upp á því að búa til hjólbörur eða skóflur. Hvernig stendur á því spurði ég og af hverju hafa þessir blessuðu frændur okkar ekki enn tekið upp á því að ganga uppréttir? Ef við höfum þróast svona rosalega, hvers vegna hafa aparnir þá ekki gert það líka? Eftir þetta rökfræðilega rothögg mitt dró viðkomandi sig alfarið út úr samræðunum. Þá hugsaði ég með mér. Ha, ha, ég með apaheila. Líklegt. Ég er vitsmunalega hannað meistarastykki.

LÖGFRÆÐIAÐSTOÐ
ORATORS
- félag laganema við Háskóla Ísland

Endurgjaldslaus lögfræðiaðstoð fimmtudaga milli 19:30 – 22:00 í síma 551-1012.

KRÓNAN

Tilboðið gildir til 28. febrúar

MARKAÐS DAGAR
Í ÖLLUM VERSLUNUM BYKO
25. FEBRÚAR TIL 13. MARS

50 kr. 100 kr. 200 kr. 300 kr. 400 kr. 500 kr. 600 kr. 800 kr. 1000 kr. 1500 kr.

Gerðu alveg hreint ótrúleg kaup!
Mikið úrval af vörum frá 50 krónum og upp í 1500 krónur.
Fjöldi annarra vara á stórlækkuðu verði. Bætum við nýjum vörum daglega.

ÞAÐ BORGAR SIG AÐ LÍTA VIÐ Á MARKAÐINN

LÁGT VERÐ ALLA DAGA
SÍÐAN 1962

Við byggjum á traustum grunni og lofum lágu verði alla daga.

Árið 2006 tók BYKO upp verðvernd sem tryggir viðskiptavinum sínum ávallt sama eða lægra verð á sambærilegum vörum.

Árið 2012 fór fram endurskoðun á verðlagningu BYKO með aukið gegnsæi að leiðarljósi ásamt því að lækka varanlega verð til viðskiptavina.

Þú getur treyst því að þar sem fagmennirnir versla er þér óhætt.

REYNSLUMIKIÐ STARFSFÓLK
ÚRVALS ÞJÓNUSTA

byko.is

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN