



Hitafundur um húsnæðismál. Húsfyllir var í Stúdentakjallaranum í gærkvöld þar sem húsnæðismál ungs fólks voru til umræðu. Fundarmenn, sem flestir eru enn í námi og búa ekki í eigin húsnæði kröfðu ráðamenn um svör. Ungur herramaður ber upp spurningu fyrir Dag B. Eggertsson en það sést glitta í borgarstjórnann hægra megin í rammanum. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Ævintýrleg þátttaka í mergæxlisátaki

Fjórum mánuðum eftir að skráning hófst í átakinu Blóðskimun til bjargar hafa vel yfir 70.000 Íslendingar boðað þátttöku. Um 14.000 blóðsýni hafa þegar borist – greining þeirra er að hefjast.

HEILBRIGÐISMÁL Nú þegar hafa um 72 þúsund Íslendingar skráð sig til þátttöku í blóðskimunaráttakinu Blóðskimun til bjargar, sem er þjóðaráttak gegn mergæxlum.

Sigurður Yngvi Kristinsson, læknir og prófessor við læknadeild Háskóla Íslands, segir ganginn í átakinu með hreinum ólíkindum, enda aðeins fjórir mánuðir síðan skráning hófst.

„Því til viðbótar erum við komin með 14.000 blóðsýni í hendur nú þegar,“ segir Sigurður Yngvi en

Þetta er einstakt tækifæri og við vonum að við getum greint helst alla með mergæxli á Íslandi snemma í því ferli, en ekki seint eins og nú er.

Sigurður Yngvi Kristinsson, læknir og prófessor við Læknadeild HÍ



þegar þeir sem skrá sig til þátttöku leita til læknis og fara í blóðtöku vegna einhvers krankleika þá ratar hluti sýnisins til þeirra sem standa að rannsókninni á mergæxlum. Það er ólæknandi sjúkdómur þar sem einkenna verður oft ekki vart fyrir en alvarleg áhrif á heilsuna eru þegar komin fram.

„Ég held að þessi gangur í verkefni sem þessu sé óþekkt – það er magnað hvað þetta hefur gengið vel,“ segir Sigurður Yngvi sem telur að rúmlega 70.000 manns dugi til að

svara grunnspurningum átaksins. Áhugi á verkefninu nær langt út fyrir landsteinana – en nú er í sýningu hjá sjónvarpsrisanum bandaríska CNN sérstakur þáttur um Ísland. Þar fjallar læknirinn Sanjay Gupta um rannsóknina. Þátturinn var tekinn upp fyrir þremur vikum, en þess má geta að Gupta kom til greina þegar Barack Obama valdi landlækni Bandaríkjanna við upphaf forsetatíðar sinnar.

svavar@frettabladid.is

Hollendingar hafna Wilders

HOLLAND Útlit var fyrir að flokkur forsætisráðherrans Rutte myndi sigra í hollensku þingkosningunum þegar Fréttablaðið fór í prentun í gær. Frelsisflokkur Geerts Wilders fékk minna fylgi en honum var spáð. – þea / sjá síðu 8

Þórdísi og Tom mótmælt

BRETLAND Um fimmtíu mótmæltu erindi Þórdísar Elvu Þorvaldsdóttur og Toms Stranger í Lundúnum í gær. „Búið var að vísa þeim fáu einstaklingum sem höfðu sig í frammi burt þegar ég og meðhöfundur minn stigum á svið,“ segir Þórdís Elva. – þea / sjá síðu 4

Fréttablaðið í dag



SPORT Jón Viðar Arnþórsson er ávallt við búið þegar Gunnar Nelson berst. 28

MENNING Fórn er yfirskrift listahátíðar á vegum Íslenska dansflokksins sem hefst í kvöld. 36

LÍFIÐ Hard Rock gefur íslensku tónlistarfólki færi á að koma sér á framfæri á heimsvísu. 52

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ
● FÓLK ● ÍSLANDSMÓT
IDN- & VERKGREINA

*Samkvæmt prentmiðlökönnum Gallup apríl-júní 2015

N1 kortið færir þér bæði afslátt og punkta



Sæktu um N1 kortið á n1.is

N1

-13 KR. Í HEILA VIKU

5 KR. TIL MOTTUMARS AÐ AUKI

SKRÁNING Á **ÓB.IS**

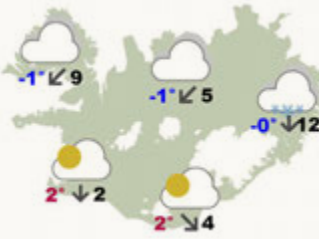
MOTTU MARS

SMÁRALIND

ER FERMING Í KORTUNUM?

ÓPIÐ TIL 21 Í KVÖLD

Veður



Norðankaldi í dag og snjócoma eða él, en úrkomulítið fyrir sunnan og mun hægari vindur þar fram yfir hádeggi. Kólnandi veður. **SJÁ SÍÐU 34**

Staðfestir ofbeldi á Kópavogshæli

RANNSÓKN Viðbótarskýrsla vistheimilanefndar um Kópavogshæli, styður fyrri niðurstöðu nefndarinnar að þar hafi börn með fötlun verið beitt ofbeldi og vanrækt alvarlega. Fyrri skýrsla nefndarinnar var kynnt 7. febrúar síðastliðinn og dró upp svarta mynd af ástandinu á hælínu, á meðan það var rekið.

Ástæðan fyrir viðbótarskýrslunni var sú að eftir útgáfu skýrslunnar kom í ljós að nefndin hafði ekki haft undir höndum allar sjúkraskýrslur barna sem á hælínu voru vistuð. Þegar rannsókn nefndarinnar hófst fékk hún samtals 27 kassa af sjúkraskýrslum 628 einstaklinga en eftirgrennslan í kjölfar útkomu skýrslunnar leiddi í ljós að skýrslur 46 einstaklinga höfðu ekki fylgt með en voru til og aðgengilegar hjá Landspítalanum.

Upplýsingar í sjúkraskránum 46 eru sambærilegar því sem var í fyrri rannsókn og benda til vanrækslu barna. Viðbótargögnin breyta því ekki niðurstöðu nefndarinnar og þeim ályktunum sem dregnar hafa verið. Unnið er nú að því að ákvarða bætur fyrir þá einstaklinga sem enn eru á lífi og voru vistaðir á Kópavogshæli sem börn. – **snæ**

Tyrkir hökkuðu Twitter-síðu

TÆKNI Lesa mátti Twitter-færslur frá Amnesty International, Forbes, Reuters og fleirum í gær þar sem Þjóðverjar og Hollendingar voru kallaðir nasistar. Tistin mátti rekja til þess að Twitter-þjónustan TwitterCounter var hökkuð. Komust hakkararnir þannig inn á reikninga fyrri nefndra aðila og fjölmargra annarra.

Fjölmíðlar erlendis halda því fram að tyrkneskir hakkarar hafi staðið að árásinni. Hún tengist væntanlegri þjóðaratkvæðagreiðslu um stjórnarskrárbreytingar sem myndu færa forsetanum meira vald og fara fram sextánda apríl. – **þea**

Sex ár af stríði



Sex ár voru í gær liðin frá því borgarastyrjöldin í Sýrlandi hófst. Hafa fylkingar uppreisnarmanna, ríkisstjórnarinnar, hryðjuverkamanna og Kúrda kljást. Samstöðufundur var haldinn á Austurvelli í gær þar sem Íslendingar sýndu Sýrlendingum samhug. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Klóna Snapchat í fjórða skipti

TÆKNI Facebook hefur hermt eftir My Story-fidus Snapchat í fjórða skipti. Í gær uppfærðist snjallsímaforrit fyrirtækisins víða í heiminum og bættist við fidus efst í glugga forritsins sem nefnist Facebook Stories. Þar birtast myndir og myndskleid notenda sem eyðast eftir sólarhring, líkt og gerist á Snapchat.

Byður Facebook því upp á þetta í fjórnum stærstu samfélagsmiðlum fyrirtækisins. Í síðustu viku var sams konar viðbót bætt við skilaboðaforritið Messenger er nefnist Messenger Day, í febrúar bættist við skilaboðaforritið WhatsApp og á síðasta ári mátti finna hann á ljósmyndaforritinu Instagram.

Bládamadur TechCrunch var harðorður í garð Facebook á dögnum þegar Messenger Day viðbótin fór í loftið. Sagði hann Facebook hafa gengið of langt í að herma eftir Snapchat. – **þea**

Survivor-stjarna hittir 30 íslenska aðdáendur

Abi-Maria Gomes, einn eftirminnilegasti keppandi Survivor-þáttanna, er stödd hér á landi. Hún ætlar að setjast niður með íslenskum aðdáendum í kvöld og horfa á þátt í þessari vinsælustu raunveruleikaseríu frá upphafi.

SAMFÉLAG Abi-Maria Gomes, einn eftirminnilegasti keppandi úr bandarísku veruleikasjónvarpsrísi Survivor er stödd hér á landi. Gomes ætlar að hitta rúmlega 30 íslenska aðdáendur þáttanna og horfa á einn þátt með þeim. „Getum við boðið Björk?“ sagði Gomes á Facebook og tengdi broskall við.

Gomes keppti tvisvar í Survivor, sem er einn vinsælasti raunveruleikasjónvarpsþáttur sögunnar, ef ekki sá vinsælasti. Fyrsta þáttaröðin fór í loftið árið 2000 en síðan þá hafa verið framleiddar 34 þáttaröðir og yfir 500 þættir verið gerðir. Jeff Probst hefur ávallt haldið um stjórntaumana en hann er einnig framleiðandi. Á hátindi raunveruleikaþáttaraða var Survivor sá stærsti og sá sem aðrir miðuðu sig við.

Íslenski hópurinn ætlar að hittast á Marina hótelinu og horfa á þáttinn og hafa um 30 manns boðað komu sína. Forsvarsmenn hópsins vildu lítið tjá sig um kvöldið og óttuðust að salurinn sem þátturinn verður sýndur í væri of lítill enda ekki á hverjum degi sem þátttakandi horfir á með þeim. Survivor-aðdáendur hér á landi halda úti virkri Facebook-síðu þar sem umræðurnar geta verið mjög liflegar um þáttinn og þáttakendur.

Gomes flaug hingað til lands frá Los Angeles á miðvikudag og samkvæmt samfélagsmiðlum hefur



Jeff Probst tilkynnir Gomes að ættbálkur hennar sendi hana heim frá Filippseyjum. NORDICPHOTOS/GETTY

Gomes sló í gegn fyrst sem þátttakandi í Survivor-þáttunum sem teknir voru upp á Filippseyjum þar sem hún varð fljótt umdeild og urðu skapsveiflur hennar frægar. Ættbálkur hennar, Tandang, kaus hana burt eftir 36 daga þegar aðeins fimm keppendur voru eftir. Henni var aftur boðin þátttaka í þáttaröð Survivor sem var tekin upp í Kambódíu þar sem hún sló aftur í gegn meðal áhorfenda. Hún var þó kosin burt eftir 35 daga.

Eftir Survivor-frægdina gerðist hún frumkvöðull og bjó til drykkinn XI Açai sem hún lýsti sem hátíð í flösku og vann drykkurinn gullverðlaun sem besti nýi drykkurinn á hátíð í Los Angeles.

Hún var kosin umdeildasti keppandinn á verðlaunahátíð raunveruleikasjónvarps árið 2015.

benediktboas@365.is

Gæði og glæsileiki
endalaust úrval af hágæða flísum

Flísabúðin
Stórhöfða 21 | s: 545 5500 | flis.is

Finndu okkur á Facebook

ÚRVALIÐ ER EINDALAUST

VEISLA

Þú færð allt fyrir glæsilega
veislu á einum stað.



PIPARISWA - SIA

Kringlan

Af öllu hjarta

OPIÐ

10-21

ALLA FIMMTUDAGA

**GJÖF SEM
HENTAR
ÖLLUM**



kringlan.is

facebook.com/kringlan.is

Grunaður ofbeldismaður kominn aftur heim til Íslands

SAMFÉLAG Dómstóll í Austin í Texas mun taka fyrir mál Íslendingins sem handtekinn var í síðustu viku, fyrir ofbeldi gegn unnustu sinni, á næstu vikum. Hinn grunaði er kominn til Íslands eins og fórnarlambið.

Sú er varð fyrir ofbeldi mannsins á Four Seasons hótelinu í borginni segir í samtali við Fréttablaðið manninginn hafa verið drukkin þegar atvikið átti sér stað. „Það ætlar sér enginn að kynnast manneskju sem lemur konur. Það ætlar sér enginn að

» **Hámarksrefsing, verði maðurinn fundinn sekur, er eitt ár í fangelsi og 4.000 dollara sekt, eða um 450 þúsund krónur.**

vera í þessari stöðu. En þetta er erfitt fyrir alla og sérstaklega hann því hann er lasinn og þarf fyrst og fremst að fá hjálp,“ segir hún. Að öðrum kosti vildi hún ekki tjá sig.

Samkvæmt upplýsingum frá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu eru mál á hendur manningnum til skoðunar hjá rannsóknardeildinni. Málun er enn til meðferðar og ekki búið að ljúka þeim.

Fyrirverandi sambýliskona hans til 17 ára lýsti ofbeldi sem hún seg-

ist hafa orðið fyrir af hans hálfu í blaðinu í gær. Þar sagði hún manninginn hafa margoft gengið í skrokk á henni, yfirleitt fyrir framan börnin þeirra, og hótad henni meðal annars með hníf.

Hún lýsti því að hún hefði margoft hringt á lögregluna og beðið um aðstoð en kærurnar hafi orðið fáar vegna meðvirkni og ótta við hann. Þá hafi hún logið til um áverkana þegar hún leitaði aðstoðar læknis á heilsugæslu eða fjölskylda eða vinir

spurðu út í þá. Konan fór frá honum árið 2015 og sá lögreglan ástæðu til að láta hana ganga um með neyðarhnapp vegna alvöru málsins.

Til að geta slitið sambúð þeirra þurfti Hæstiréttur að skipa skiptastjóra yfir búi þeirra. Eftir að dómur féll í einkamáli í Hæstarétti birti maðurinn rógburð um tvo dómara. Þeir stefndu honum vegna ummællanna. Var málinu lokið með sátt og birti maðurinn afsökunarbeiðni á Facebook-vegg sínum. – **bb**

Málapurð ríkisstjórnar vekur undrun

ALÞINGI Fá mál koma frá ríkisstjórninni til meðferðar þingsins og telja formenn þingflokka minnihlutans meirihlutann ekki ganga í takt. Messufall hefur verið í þingnefndum þar sem engin mál eru á dagskrá sumra nefnda.

Eftir 1. apríl er ekki hægt að leggja fram mál til þingsins nema leitað sé afbrigða. Því er skammur tími til stefnu. Fjöldi mála í þingmála-skrá ráðherra sem samþykkt var af ríkisstjórn í janúar á eftir að koma til þings. Átta þingfundardagar eru eftir af marsmánuði.

Ráðherrar í ríkisstjórn hafa lagt fram þrettán lagafrumvörp frá því ríkisstjórnin var mynduð. Auk þess hafa sex þingsályktunartillögur komist til þingsins. Þrjú mál ríkisstjórnarinnar bíða svo fyrstu umræðu í þinginu.

Frumvörp þingmanna eru hins vegar orðin 38 á þessu þingi. Þar af eru frumvörp stjórnarandstöðunnar 28 talsins.

„Þessi vinnubrögð eru ekki í takt við hin nýju vinnubrögð sem Björt framtið og Viðreisn töluðu svo mikið um,“ segir Ásta Guðrún Helgadóttir, þingflokksformaður Pirata.

Þórunn Egilsdóttir, formaður þingflokks Framsóknarflokksins, er sam-mála Ástu Guðrúnu um rólega tíð í þinginu. „Maður hefur það á tilfinningunni að þessi ríkisstjórn verði ekki ríkisstjórn mikilla afreka. Það virðist vera langt á milli þeirra í stórum málum og veikleikar stjórnarinnar hafa komið fram nú þegar,“ segir Þórunn. – **snæ**

LAGAFRUMVÖRÐ RÁÐHERRA Á YFIRSTANDANDI ÞINGI

Björt Ólafsdóttir	1
Jón Gunnarsson	2
Þórdís Kolbrún	
Reykfjörð Gylfadóttir	1
Benedikt Jóhannesson	6
Sigríður Á. Andersen	3
Aðrir	0

Fjöldi mótmælti fyrirlestri Þórdísar Elvu og Toms Stranger

Fyrirlestri Þórdísar Elvu og Toms Stranger í Lundúnum var mótmælt. Meðal annars á grundvelli þess að verið væri að gefa nauðgara vettvang til að tjá sig. Þórdís Elva segir ofbeldi þrífast í þöggun og leynd, andsvarið felist í opinni umræðu. Hún segir aðra viðburði sem þau hafi tekið þátt í hafa gengið vonum framár.

BRETLAND „Þetta er vettvangur glæps. Það er nauðgari í húsinu,“ hefur Lundúnamiðillinn Metro eftir mótmælendum Zita Holbourne sem stödd var fyrir utan Southbank-ráðstefnuhúsið í Lundúnum í gær til að mótmæla erindi Þórdísar Elvu Þorvaldsdóttur og Toms Stranger. Erindið fjallaði um efni bókar þeirra, Handan fyrirgefningar, sem fjallar um samskipti þeirra í kjölfar þess að Stranger nauðgaði Þórdísi Elvu.

Fyrirlesturinn átti að fara fram á ráðstefnu í Lundúnum um helgina en eftir undirskriftasöfnun og hávær mótmæli var fyrirlesturinn þá tekinn af dagskrá en var fluttur í gær.

Fjöldi annarra mótmælenda var staddur fyrir utan húsið. Í viðtali við Metro sagði Holbourne að Stranger hafi ekki verið refsað. „Hér er verið að gefa honum vettvang og tækifæri til þess að ferðast um heiminn, tjá sig og græða peninga vegna þess að hann nauðgaði konu. Fyrir mér er það óásættanlegt.“

Mótmælendur voru vopnaðir skiltum sem meðal annars stóð á: „Ekkert réttlæti fyrir konur þýðir engan frið fyrir nauðgara.“

Alls voru um fimmtíu mótmælendur á svæðinu. Lögregla greindi frá því að enginn hefði verið handtekinn. Nokkrir mótmælendur ruddust þó á einu sinni inn í húsið en þeim var strax vísað út.

Listrænn stjórnandi ráðstefnuhússins, Jude Kelly, sagði við Metro að eftir vandlega íhugun um mikilvægi umræðunnar fyrir almenn-ing og frekari samtöl við þolendur kynferðisofbeldis, stuðningshópa og almenna borgara hafi hún tekið



Þórdís Elva og Tom Stranger er þau héldu TED-fyrirlestur. MYND/TED

» **Búið var að vísa þeim fáu einstaklingum sem höfðu sig í frammi burt þegar ég og meðhöfundur minn stigum á svið.**

Þórdís Elva Þorvaldsdóttir

Þá ákvörðun að færa fyrirlesturinn fram til dagsins í gær.

Sjálf varð Þórdís Elva ekki vör við mótmælin. „Búið var að vísa þeim fáu einstaklingum sem höfðu sig í frammi burt þegar ég og meðhöf-

undur minn stigum á svið,“ segir hún. Þeir fjögur hundruð áhorfendur sem voru í salnum hafi sýnt þeim ýrústu virðingu. Að sögn Þórdísar Elvu endurspeglar þeir meirihlutann sem þau Stranger upplifa að sé jákvæður í garð framfarsins. Aftur á móti efist minnihlutinn um ágæti þess eða misskilji inntakið.

„Aðrir viðburðir sem við höfum tekið þátt í hafa gengið vonum framár. Til dæmis mættu 1.600 manns til að hlusta á okkur á bókmenntahátíðinni í Adelaide í Ástralíu.“

Þá segist hún trúu staðfastlega á rétt þolenda til að finna sér sína leið til að græða sárin eftir ofbeldi. „Það

er ekki til nein rétt eða röng leið til að bregðast við. Saga mín er persónuleg og ekki ætluð sem uppskrift fyrir aðra en ég vona að hún leiði til umræðu þar sem ábyrgðin á ofbeldi er lögð á herðar gerenda í stað þolenda,“ segir Þórdís Elva.

Hún segir ofbeldi þrífast best í leynd og þöggun, andsvarið felist í opinni umræðu. „Að hún skuli reynast sumum erfið og sársaukafull er skiljanlegt en undirstrikar jafnframt hversu mikilvægt það er að halda áfram að rjúfa þögnina og setja ábyrgðina á réttan stað.“

thorgnyr@frettabladid.is, snaeros@frettabladid.is



**FIAT
TIPO**
VERÐ FRÁ: 2.790.000 KR.



fiatisland.is

**5 ÁRA
ÁBYRGÐ**

ÞAÐ ÞARF SVO LÍTIÐ TIL AÐ FÁ HEILMIKIÐ FIAT TIPO HLAÐINN AUKABÚNAÐI – MEÐ FIMM ÁRA ÁBYRGÐ KOMDU OG REYNSLUAKTU NÝJUM FIAT. VIÐ TÖKUM VEL Á MÓTI ÞÉR, RJÚKANDI HEITT KAFFI Á KÖNNUNNI

Bill á mynd Fiat Tipo 1.4 Lounge 2.990.000 kr.

ISABAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BILABUND

ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF UMBODSAÐILI FIAT Á ÍSLANDI ÞVERHOLT 6 · 270 MOSFELLSBÆR · SÍMI: 534 4433 · WWW.ISBAND.IS



HÚSAMÍÐJAN
HLUTI AF BYGMA



Nýtt Húsasmiðjublað er komið út

SÚPER TILBOÐ Í MARS



18V
+50 fylgihlutir

STANLEY

SÚPER TILBOÐ

27.870 kr

~~38.495 kr~~

Hleðsluborvél + 50 fylgihlutir
18V, 2,0Ah Li-ion rafhlöður (2 stk.). Högg, hersla 50Nm, Led ljós.
5151100



BLACK & DECKER

SÚPER TILBOÐ

9.995 kr

~~14.995 kr~~

Hleðsluborvél
10,8V, tvær 1,5Ah
Li-ion rafhlöður,
hersla 26Nm.
5245565

33%
afsláttur

25%
afsláttur

Nilfisk

SÚPER TILBOÐ

11.995 kr

~~15.995 kr~~

Háprýstidæla C
105.7-5 (EU)
105 bör, 440 ltr./klst.
Sjálfvirk gagnsetning
og stöðvun með
click & Clean kerfi.
5254201



20-30% afsláttur



af ALLRI
Jotun Lady
veggmálningu

5 ÁRA
ABYRGÐ

PÚ SPARAR: 10.090 KR

Pvottavél
FW30L7120
7 kg, 1200 sn.
Orkunýting A+++.
1805690

54.900 kr

~~64.990 kr~~

5 ÁRA
ABYRGÐ

PÚ SPARAR: 26.000 KR

Pvottavél
EW7264PTD
7 kg, 1600 sn.
Orkunýting A+++.
1805693

58.990 kr

~~84.990 kr~~

ELDHÚS & BAÐ
25% afsláttur



af ÖLLUM blöndunartækjum, salernum, vöskum, handlaugum,
handklæðaofnum, innréttingum, speglum, sturtuklefum og fleira.

40% afsláttur

SÚPER TILBOÐ

9.595 kr

~~15.995 kr~~

Topplyklasett
Neo, 73 stk, 1/2"-1/4". Toppar 4-27 mm skrall 72T.
5052569

33% afsláttur

SÚPER TILBOÐ

5.995 kr

~~8.995 kr~~

Höggborvél
500W, 13 mm
málmpatróna.
5245599

20% afsláttur

SÚPER TILBOÐ

1.790 kr/m²

~~2.290 kr/m²~~

Harðparket - Austurísk gæði
Eikarplanki AC4 bandsagað, 8 mm.
147071

- Harðparket
- Austurísk gæði
- Eikarplanki
- 8 mm



Byggjum á betra verði



VERSLAÐU Á HUSA.IS
FRÍ HEIMSENDING EF VERSLAÐ
ER FYRIR 5.990 KR. EÐA MEIRA

Starfamessa á Suðurlandi

SAMFÉLAG Svokölluð Starfamessa var haldin á Selfossi í vikunni fyrir sunnlenska nemendur í 9. og 10. bekk grunnskóla og á fyrstu tveimur árum framhaldsskóla. Var markmið messunnar að kynna fyrir nemendum störf á sviði iðn-, verk- og tæknigreina og starfsumhverfi og fyrirtæki í landshlutunum þar sem fólk með slíka menntun starfar.

Kynnendur voru hátt í fjórutíu og gestir hátt í tvö þúsund.

Ástæða þess að Starfamessan var haldin er sú að aðstandendur telja áður nefndar greinar eiga undir högg að sækja sökum lélegrar þátttöku ungs fólks. Telja aðstandendur að ein ástæðan sé sú að fólk þekki ekki nógu vel hvað felist í þessum störfum. – þea



Víkingur, eins og fleiri skip, hefur elt loðnuna að Dýrafirði. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Stærsta torfan út af Dýrafirði

SJÁVARÚTVEGUR Þær fréttir berast af loðnumiðunum að skipin séu enn í ágætri veiði, þó hratt dragi að lokum vertíðar. Aðalloðnutorfan sem veitt hefur verið úr er nú út af Dýrafirði, en loðna veiðist einnig úti fyrir Norður- og Suðurlandi.

„Við erum búnir að elta þessa loðnu hingað norður eftir og erum komnir með um 1.200 tonn í sjö köstum,“ segir Albert Sveinsson, skipstjóri á Víkingi AK, í frétt á vef HB Granda. Víkingur hefur undanfarna daga elt loðnugönguna frá Snæfellsnesi og norður úr.

„Þetta veiðisvæði er út af Fljótnum eða Siglufirði og mér skilst að ágæt veiði hafi fengist þar. Þarna hafa verið ein fjögur til fimm skip og mér skilst líka að loðnan þarna sé ekki eins langt gengin og sú hér fyrir vestan og hrognafyllingin sé því lægri. Þá hefur Jón Kjartansson SU verið að kasta á loðnu einhvers staðar við suðurströndina,“ segir Albert. – shá

Sjálfsmorðsárásir í Sýrlandi



Sjálfsmorðsárás var gerð á dómhúsi í Damaskus, höfuðborg Sýrlands, í gær. Mikil eyðilegging fylgdi árásinni. Meðal annars sprakk sú rúða byggingarinnar sem hér er skyggst inn um. Að minnsta kosti 32 féllu. Þá skók önnur sjálfsmorðssprenging Rabweh-hverfi í borginni í gær. Þar særðust rúmlega tuttugu. NORDICPHOTOS/AFP

Áfram í miðju mannlífsins

TRÚFÉLÖG „Sjálffagna ég því að niðurstaða sé fengin og að Kirkjuhúsið muni standa áfram við Laugaveg, sýnilegt og aðgengilegt öllum,“ segir Agnes Sigurðardóttir biskup á vefsíðunni sinni í kjölfar þess að kirkjuráð hafnaði öllum kauptilboðum í Laugaveg 31.

„Ég fagna því að veraldleg mál af þessum toga séu leidd til lykta, enda er mikilvægt að þau taki ekki of mikinn tíma frá kærleiksstarfi kirkjunnar. Það er nefnilega svo, að kirkjan er ekki hús heldur lifandi samfélag fólks sem trúir á Jesú og hið góða í heiminum,“ skrifar biskup undir yfirskriftinni „Kirkjuhúsið áfram í miðju mannlífsins“. – gar



Agnes Sigurðardóttir biskup

Fjallabyggð mátti ekki hækka gjaldið afturvirk

STJÓRNSÝSLA Sveitarfélaginu Fjallabyggð var óheimilt að enduráleggja fasteignaskatt á gistiheimili á Siglufirði afturvirk. Þetta er niðurstaða yfirfasteignamatnefndar.

Gistihúsið sem um ræðir fékk starfsleyfi í júní 2013 en greiddi þrátt fyrir það fasteignaskatt líkt og um íbúðarhúsnæði væri að ræða en ekki gististað. Sveitarfélagið áttaði sig á mistökunum árið 2016 og vildi þá leiðrétta gjaldtökuna afturvirk.

Í niðurstöðu nefndarinnar kemur fram að álagning Fjallabyggðar á árunum 2013-2015 hefði ekki byggst á röngum eða ófullnægjandi upplýsingum. Sveitarfélaginu hafi verið fullljóst að í húsinu var rekinn gististaður. Ákvörðun um að hækka gjaldið afturvirk væri afar íþyngjandi og eigandi íbúðanna hefði haft réttmætar væntingar um að fyrri gjald væri endanlegt. Af þeim sökum var því hafnað að hækka gjaldið fyrir árin 2013-2015. Hins vegar var fallist á hækkinguna fyrir árið 2016. – jõe

Vilja varpa ljósi á ásetning skipverjans

Lögreglan rannsakaði hvort Birna Brjánsdóttir hefði orðið fyrir kynferðisofbeldi skömmu áður en hún lést, en vill ekki gefa upp niðurstöðu þeirrar rannsóknar. Aðeins lokayfirheyrsla yfir hinum grunaða er eftir, áður en málið verður sent til héraðssaksóknara.

LÖGREGLUMÁL Lokayfirheyrsla fer fram í dag yfir Thomasi Møller Olsen sem grunaður er um að hafa ráðið Birnu Brjánsdóttur bana laugardagsmorguninn 14. janúar síðastliðinn. Maðurinn hefur ekki játað á sig ódæðið en lokayfirheyrslan er fastur liður í því að ljúka rannsókn málsins. Til stendur að senda málið til héraðssaksóknara á föstudag. Héraðssaksóknari hefur fjórar vikur til að taka ákvörðun um framhald málsins og gefa út ákæru í kjölfarið, telji saksóknari næg sönnunargögn hníga að sekt Thomasar.

Rannsókn lögreglu hefur meðal annars beinst að því hvaða ásetningur lá að baki þess að Birnu var ráðinn bani. Grímur Grímsson, sem farið hefur fyrir rannsókninni, staðfestir að vegna þess hafi meðal annars verið rannsakað hvort Birna hafi orðið fyrir kynferðisofbeldi, eða tilraun til kynferðisofbeldis, um borð í rauðu Kia Rio-bifreiðinni áður en hún var myrt. Grímur vill þó ekki gefa upp hverjar niðurstöður lög-

reglu séu af þeim hluta rannsóknarinnar. Lögregla hefur ekki viljað gefa upp nein nákvæmnisatriði í rannsókninni eftir að mál tóku að skýrast, búið var að handtaka hinn grunaða og lík Birnu hafði fundist. Þó hefur komið fram að lífsýni tengi Birnu og skipverjann saman auk þess sem fullvíst er að Birna var farþegi í bil hans. Talið er að maðurinn hafi banað Birnu á milli sex og sjö um borð í bílnum við Hafnarfjarðarhöfn.

Grímur segir að fátt hafi breyst varðandi málið undanfarnar vikur. Enn sé talið að hrein tilviljun hafi ráðið því að Birna Brjánsdóttir fór upp í bílinn sem skipverjinn hafði til umráða og ekkert bendi til þess að Birna og Thomas hafi mælt sér mót áður eða átt í neins konar samskiptum, til dæmis á samfélagsmiðlum.

Annar skipverji, sem sat í gæsluvarðhaldi í tvær vikur, grunaður um aðild að málinu, hefur enn réttarstöðu grunaðs manns þrátt fyrir að hann hafi verið látinn laus úr haldi og sé kominn til Grænlands.



» Ekkert bendir til þess að Birna og Thomas hafi mælt sér mót fyrr um kvöldið.

Hann er ekki grunaður um að vera valdur að dauða Birnu en Grímur segir að héraðssaksóknari muni taka ákvörðun um hvort hann

verði ákærður fyrir aðild að hvarfi Birnu eða þau atriði sem snúi að honum verði látin niður falla.

Lögreglan hefur ekki átt í neinum samskiptum við manninn síðan hann fór aftur heim til Grænlands og til að mynda ekki stofnað til samvinnu við grænlandsk lögreglu yfirvöld um frekari yfirheyrslur.

Eins og Fréttablaðið greindi frá fyrr í mánuðinum er Thomas vistadur í fangelsinu á Hólmsheiði. Þrátt fyrir að hann sé ekki lengur í einangrun dvelur hann einn í álmu og hittir ekki aðra fanga.

Hann hefur þó aðgang að verslun, líkamsrækt og bókasafni. snaeros@frettabladid.is

Thomas Møller Olsen hefur setið í gæsluvarðhaldi í átta vikur. Hann er grunaður um að hafa banað Birnu Brjánsdóttur á milli klukkan sex og sjö að morgni 14. janúar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



NÝTT

Hydra-Essentiel

Öflug rakagjöf. Geislandi og rakamettuð húð.

Húð þín verður
aldrei framar þyrst!
(Svalaðu húðinni alla leið.)

Dag frá degi hafa skyndilegar hitabreytingar, mengun í andrúmslofti og áreiti í umhverfi okkar þau áhrif að húðin fer að sýna ummerki rakaskorts. Hydra-Essentiel sagnar yfirborði húðarinnar með rakamettuðum, lífrænum efnum unnum úr leaf of life (jurt sem vex á eyjunni Madagaskar) sem blása síðan algjörlega nýju lífi í rakabúskap húðarinnar. Inni eða úti, í rigningu eða sól verður húðin geislandi, endurnærð og full af lífi. Kynntu þér strax þessa öflugtu rakagjöf sem hentar öllum húðgerðum. Hydra-Essentiel-kremlínan inniheldur Anti-Pollution, mengunaryörn sem er einstök uppfinning Clarins*.

* Að undanskyldu Hydra-Essentiel Bi-phase serum.



Lífrænt þykkni úr leaf of life jurtinni. Eflir náttúrulegan rakabúskap húðarinnar

It's all about you.

CLARINS

*Á meðan birgdir endast.



Clarins kynning
í Hagkaup 16.-22. mars.
Kaupaukinn þinn þegar
keyptar eru tvær vörur í CLARINS.*

20%
afsláttur

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

TÆKNI

Hvernig snjallsíma á ég að kaupa mér?

Fréttablaðið rýndi í fjölda snjallsíma til þess að hjálpa til við valið. Litið er til þátta eins og verðs, skjástærðar og framleiðanda.

Þórgnýr Einar Albertsson
thorgnyr@frettabladid.is



Gífurlegt framboð er af snjallsímum og getur það verið nær ómögulegt að komast að niðurstöðu um hvaða sími henti manni best.

Líta þarf til fjölmargra þátta þegar velja á síma. Til að mynda framleiðanda, stýrikerfis, myndavéla og ekki síst verðs.

Með aukinni netverslun hefur framboð einnig aukist. Íslenskir neytendur geta keypt síma frá fleiri framleiðendum en bjóðast í íslenskum verslunum.

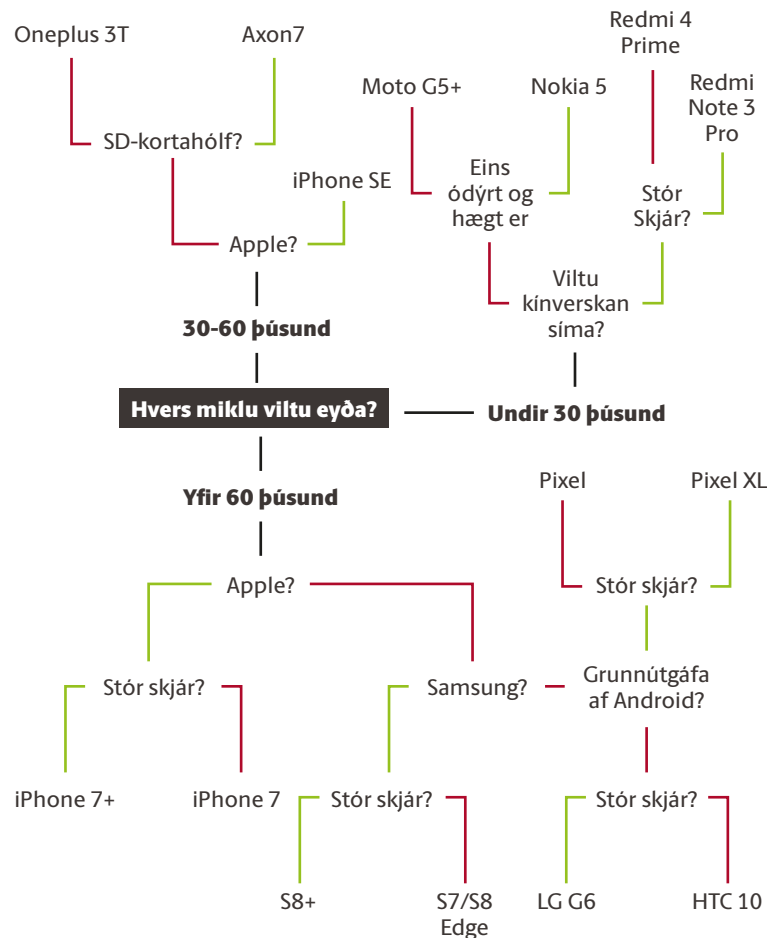
Undanfarin ár hafa kinverskir framleiðendur sótt í sig veðrið og bjóða margir hverjir síma með sama innvolsi og finnst í flaggskipum Samsung og Apple nema á lægra verði.

Fréttablaðið hefur undanfarið rýnt í fjölda snjallsíma, umsagnir um þá á tækniþjallborðum og í fjölmiðlum, innvols þeirra, verð og útlit.

Hafa ber í huga að sumir símanna sem hér er mælt með eru ekki komnir á markað í Evrópu, til dæmis Nokia 5.

Þá er ekki víst að allar útgáfur þeirra síma virki með 4G-sendum íslenskra fyrirtækja, einkum asiskar og bandarískar útgáfur þeirra. Þá má ekki flytja til landsins síma nema þeir séu CE merktir.

Hvaða sími hentar mér?



Framleiðendur

Mikill fjöldi snjallsímaeigenda vill eiga síma frá Apple eða Samsung þar sem þeir framleiðendur hafa ákveðinn gæðastimpil. Símar þeirra framleiðenda eru afar vinsælir og algengir.

Stýrikerfi

Símar frá Apple keyra á iOS-stýrikerfinu og gera það engir aðrir símar. iOS og Android eru algengustu stýrikerfi snjallsíma. Mælir Fréttablaðið ekki með öðrum stýrikerfum, til dæmis Windows, þar sem færri forrit eru í boði fyrir önnur stýrikerfi.

Grunnútgáfa Android

Þeir framleiðendur sem framleiða síma með Android-stýrikerfinu taka oft en ekki sinn eigin snúning á útlit þess. Þannig býður Samsung upp á svokallað TouchWiz útlit. Margir kjósa hins vegar síma með grunnútgáfu stýrikerfisins, til

dæmis Google Pixel og Nokia 5, sökum einfaldleika þess.

SD-kortahólf

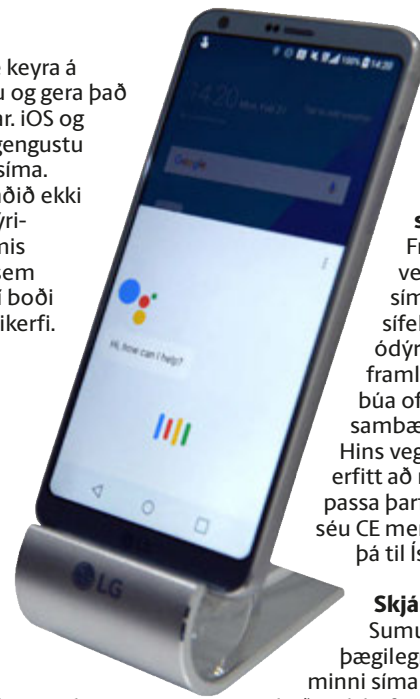
SD-kort eru geymslukort til þess að bæta minni við símann. Misjafnt er hvort notendur telji sig þurfa aukið geymslupláss. Slíkt hólf er ekki til staðar í öllum símum.

Kinverskir símar

Framboð á kinverskum snjallsímum verður sífellt meira. Þeir eru ódýrari en símar stóru framleiðendanna en búa oft en ekki yfir sambærilegum krafti. Hins vegar getur verið erfitt að nálgast þá og passa þarf upp á að þeir séu CE merktir, eigi að flytja þá til Íslands.

Skjástærð

Sumum gæti þótt þægilegra að vera með minni síma sem þar af leiðandi hefur minni skjá. Aðrir gætu viljað allt það skjápláss sem býðst.



MITSUBISHI OUTLANDER PHEV

RAFMAGN EÐA BENSÍN?

ÞÚ VELUR





Mitsubishi Outlander PHEV hefur heldur betur slegið í gegn. Þessi fjórhjóladrifni gæðingur gengur bæði fyrir rafmagn og bensín, svo þú kemst allra þinna leiða með góðri samvisku. Komdu og prófaðu!

Mitsubishi Outlander PHEV

Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn frá:

4.990.000 kr.



FYRIR HUGSANDI FÓLK

VERSLUN OKKAR Í KRINGLUNNI
OPNAR Í DAG EFTIR BREYTINGAR!

ALLAR VÖRUR Á

40%

AFSLÆTTI

ATH AÐEINS Í KRINGLUNNI

Dressmann[®]

FYRIR ALLA MENN

KRINGLAN 5680800

KRÓNAN

Krónan mælir með!

199 kr. kg

Ferskur ananas, Kosta Ríka

Verð áður 249 kr. kg

Vissir þú að... **Barnaheill** Save the Children á Íslandi

Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

Mosfellsbær vill gagnaver Símans á Hólmsheiði

IDNAÐUR Mosfellsbær hyggst sækja um breytingu á nýlegu svæðisskipulagi höfuðborgarsvæðisins til að geta verið með svokallaðan grænan og orkufrekan iðnað í landi Sólheimakots við Hólmsheiði.

Fram kom í Fréttablaðinu 8. desember síðastliðinn að Síminn hefur áhuga á að fá fimm þúsund fermetra lóð til að byrja með undir gagnaver. „Markmið Símans er að byggja gagnaver sem þjónar innlendum og erlendum mörkuðum, með áherslu á alþjóðaviðskipti,“ sagði á þeim tíma í bréfi Orra Haukssonar, forstjóra Símans, til Mosfellsbæjar.

„Fá svæði geta talist ákjósanleg fyrir uppbyggingu rýmisfrekra gagnavera,“ segir í nýrri samþykkt skipulagsnefndar Mosfellsbæjar sem vill að bæjarstjórnin óski eftir nauðsynlegri breytingu á svæðisskipulaginu. „Það er mjög mikilvægt fyrir höfuðborgina að bjóða upp á landsvæði fyrir mismunandi atvinnustarfsemi, en græn orkufrek starfsemi á ekki sérstaklega við innan borgarumhverfis. Mosfellsbær hefur því áhuga á að skipuleggja land fyrir



Sólheimaland er skammt frá nýja fangelsinu á Hólmsheiði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

þessa starfsemi, enda eru kostir staðsetningarinnar ótvíræðir, en til þess þarf að breyta vaxtarmörkum höfuðborgarsvæðisins.“

Í greinargerð um málið segir að ef svæðið uppfylli væntingar geti uppbygging aukist hratt, meðal annars vegna þess að fleiri aðilar sýna svæðinu áhuga.

„Við Sólheimakot getur Mosfellsbær boðið upp á stórt svæði til uppbyggingar til næstu áratuga, þar sem hægt er að skipuleggja stórar athafnalóðir sem gefa nauðsynlegt svigrúm fyrir framtíðarþróun,“ segir í greinargerðinni þar sem bent er á góðan aðgang að rafmagni því Sólheimakot sé nálægt tengivirki við

Geitháls auk þess sem Landsnet vinni að byggingu nýs tengivirks við Sandskeið.

Þegar málið var tekið fyrir í desember bókaði fulltrúi Samfylkingarinnar í skipulagsnefndinni að verið væri að „afhenda einu fyrirtæki ótiltekin verðmæti inn í framtíðina á kostnað íbúa“ og að gefið yrði slæmt fordæmi með því að gera breytingar á svæðisskipulaginu þar sem ekki væru til staðar ríkari almannahagsmunir.

„Land sem í framtíðinni mun líklegast verða til muna verðmætara en það er í dag,“ bókaði Samson Bjarnar Harðarson, sem sagði mengun fylgja slíku gagnveri. „Því umtalsverður hávaði er henni samfara í nú annars friðsælu umhverfi.“

Við afgreiðsluna í skipulagsnefnd í fyrradag bókaði Samson hins vegar að staðsetningin henti vel út frá sjónarmiði orkuöflunar og nálægðar við höfuðborgarsvæðið. Mistök hafi verið að gera ekki ráð fyrir umhverfisvænum, orkufrekum iðnaði á þessu svæði.

gar@frettabladid.is



Mesta kosningaþátta í rúma þrjá áratugi var í Hollandi í gær. NORDICPHOTOS/AFP

Hollendingar höfnuðu öfgum Geerts Wilders

Útgönguspár bentu til þess að Frelsis- og lýðræðisflokkur Marks Rutte, forsætisráðherra Hollands, yrði stærstur þar í landi eftir kosningar. Úrslit lágu ekki fyrir þegar Fréttablaðið fór í prentun. Flokkur Wilders fékk minna fylgi en spáð var.

HOLLAND Útlit var fyrir að Frelsis- og lýðræðisflokkur forsætisráðherrans Marks Rutte myndi bera sigur úr þýtum í hollensku þingkosningunum þegar Fréttablaðið fór í prentun í gær. Samkvæmt útgönguspám stefndi í að flokkurinn fengi 31 þingsæti, sem þó er minna en þau fjörtíu sem hann hafði áður.

Aftur á móti leit ekki út fyrir að Frelsisflokkur þjóðernispopúlístans Geerts Wilders myndi skaka flokki Rutte eins og kannanir höfðu bent til. Útgönguspár bentu til þess að flokkurinn fengi nitján sæti en hann var áður með tólf. Þá stefndi einnig í að Demókratar 66 og Kristilegir demókratar fengju nitján sæti hvorir en voru áður með tólf og þrettán.

Það stefndi hins vegar í afhróð Jafnaðarmannaflokksins. Samkvæmt útgönguspám fengi hann níu sæti en hafði áður 38. Væri það slakasta kosning sem flokkurinn hefur hlotið.

Hástökkvarar kosninganna samkvæmt spám eru hins vegar Græningjar. Leit út fyrir að þeir fengju sextán sæti en höfðu fjögur. Aftur á móti leit út fyrir að Sósíalístaflokkurinn myndi missa einn þingmann. Höfðu fimmtán en fengju fjórtán.

Svo virðist sem fylgi Jafnaðar-

Við höfum unnið sæti. Það er fyrsti sigurinn. Ég hef ekki lokið mér af með Rutte enn þá.

Geert Wilders, formaður Frelsisflokksins



31 þingsæti fær Frelsis- og lýðræðisflokkurinn

19 þingsæti fá Frelsisflokkurinn, Demókratar 66 og Kristilegir demókratar

16 þingsæti fá Græningjar

spár. „Við höfum unnið sæti. Það er fyrsti sigurinn. Ég hef ekki lokið mér af með Rutte enn þá.“

Útgönguspár bentu enn fremur til þess að kjórsókn hefði verið sú mesta í rúma þrjá áratugi. 82 prósent Hollendinga hefðu kosið. thornyr@frettabladid.is



Cébé STrack hlaupa/hjólageraugu kr. 15.980,-



Red Bull Mere hlaupa/hjólageraugu kr. 19.450,-



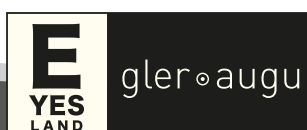
Bolle Bolt hlaupa/hjólageraugu kr. 24.890,-

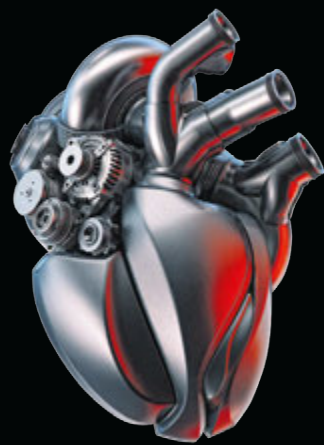


Cébé hlaupa/hjólageraugu kr. 11.900,-

Sportgleraugu

Gleraugnaverslunin Eyesland býður mikið úrval af íþróttagleraugum á góðu verði – og þú færð frábæra þjónustu. Verið velkomin!





Mazda bílar eru hannaðir af ástríðu, hvert einasta smáatriði vel ígrundað og úthugsað. Hönnuðir Mazda leggja hjarta sitt og sál í að hanna bíla sem uppfylla ströngustu kröfur þínar um þægindi, akstursupplifun, gæði og öryggi.

ELSKAÐU AÐ KEYRA



MAZDA CX-5 AWD



Brimborg

Bíldshöfða 8
110 Reykjavík

S. 515 7000

Tryggvabraut 5
600 Akureyri

S. 515 7050

mazda.is

Hægt að gera mun meira fyrir flóttafólk

Samningur ESB við Tyrkland er hvorki siðferðilega né lagalega nothæfur, segir lögfræðingur á vegum Amnesty International sem hefur rannsakað málefni flóttafólks sérstaklega.

Guðsteinn Bjarnason
gudsteinn@frettabladid.is



Það er í raun skelfilegt að Evrópusambandið hafi gert við Tyrki samkomulag sem svo augljóslega brýtur gegn alþjóðalögum og ber þess öll einkenni að þar hafi skammsýnin ein ráðið för,“ segir Anna Shea, lögfræðingur og rannsakandi í málefnum flóttafólks hjá aðalstöðvum Amnesty International í London.

Hún er þarna að tala um samkomulagið sem gert var snemma á síðasta ári, og raunar undirritað fyrir næstum því réttu ári, þann 18. mars árið 2016. Það samkomulag snerist um að Tyrkir tækju aftur við flóttafólki sem hafði farið frá Tyrklandi yfir hafið til Grikklands. Í staðinn myndi Evrópusambandið taka við flóttafólki beint frá Tyrklandi og jafnframt greiða Tyrkjum milljarða evra til að standa straum af kostnaðinum.

Hún segir þennan samning hvorki standast siðferðilegar né lagalegar kröfur. Auk þess hafi hann engan veginn skilað þeim árangri sem að var stefnt.

„Staðreyndin er sú að einungis nokkur hundruð manns hefur verið snúið til baka aftur til Tyrklands og einungis nokkur hundruð hafa verið send hingað í staðinn. Fólkið situr fast í Tyrklandi, kemst hvergi, en samt segir Evrópusambandið að mikill árangur hafi náðst og vill gera sams konar samkomulag við fleiri lönd, þar á meðal lönd eins og Líbíu og Súdan. Frá sjónarhóli okkar í Amnesty International er þetta illskiljanlegt, að ESB skuli tala um þennan samning eins og hann hafi borið einhvern árangur.“

Misheppnað samkomulag

Hún segir að Tyrkland sé alls ekki öruggt land fyrir flóttafólk. Sjálf hafi hún komist að raun um það þegar hún hélt til Tyrklands til að rannsaka málið sjálf.

„Ég sá það að fólk hefur verið sent aftur til Sýrlands, Afganistans og Íraks þar sem það á á hættu að verða fyrir alvarlegum mannréttindabrotum. Auk þess eru nú þegar þrjár milljónir sýrlenskra flóttamanna í Tyrklandi auk hundraða þúsunda annarra flóttamanna, þannig að ástandið þar er alls ekki gott fyrir. Svo eru fimmtán þúsund manns fastir á grísku eyjunum og komast hvergi.“

Þetta samkomulag hefur því mistekist svo gjörsamlega, en samt er Evrópusambandið að reyna að gera sams konar samkomulag við fleiri lönd. ESB vill nú útfæra hugmyndina um Evrópuvirkið þannig að það nái til landanna næst Evrópusambandinu í suðri og austri.“

Hún segir nokkuð augljóst að ráðamenn í löndum Evrópusambandsins stjórni af ótta við kosningatap. Rasisma og ótta við útlendinga og múslima hafi vaxið ásmegin á síðustu árum, en menn verði þó að vara sig á því að þessi þróun sé alls ekki einhlít. Víða megi sjá merki þess að samstaða og samkennd almennings með flóttafólki sé býsna sterk.

„Amnesty gerði til dæmis könnun á síðasta ári þar sem fólk í ýmsum löndum var spurt hvað því þætti um að fá flóttafólk inn í hverfin sín eða jafnvel inn á heimili sín. Þar kom í ljós að fólk almennt er miklu opnara fyrir



Anna Shea er lögfræðingur og rannsakandi í málefnum flóttafólks hjá höfuðstöðvum Amnesty International í London. FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÓR

Mér finnst það hreint hneyksli að stjórnvöld telji að múrar muni leysa vandamál þeirra. Fólkið á eftir að rífa þá niður. Frá sjónarhóli okkar í Amnesty International er þetta illskiljanlegt, að ESB skuli tala um þennan samning eins og hann hafi borið einhvern árangur.

Anna Shea

því að fá flóttafólk heldur en stjórnvöld halda.“

Sjálf er hún frá Kanada og bendir á að þar hafi hinn frjálslyndi Justin Trudeau unnið mikinn kosningasigur seint á árinu 2015 eftir að hægri stjórn Stephens Harper hafði árum saman fylgt harðri stefnu gegn flóttafólki og útlendingum almennt.

„Nýja stjórnin ákvað strax að taka við þrjátíu þúsund flóttamönnum, sem er gríðarmikill fjöldi fólks, og náði því markmiði á aðeins fjórum mánuðum. Þannig að ef pólitískur vilji er til staðar, þá getur það gerst að það sem rétt er að gera verður að veruleika. Það þurfti ekki nema einar kosningar og síðan þá hefur velvilji Kanadamanna gagnvart flóttafólki verið augljós og fyllt alla fréttatíma, þannig að ég vil halda því fram að í öllum löndum er

fyrir hendi þessi möguleiki að atburðirnin snúist í hina áttina.“

Múrar leysa engin vandamál

Hún segir jafnframt vekja furðu að Ungverjaland hafi hreinlega sett upp landamæramúra og að fleiri ESB-lönd hafi lokað landamærum sínum til annarra ESB-landa.

„Mér finnst það hreint hneyksli að stjórnvöld telji að múrar muni leysa vandamál þeirra. Fólkið á eftir að rífa þá niður og vonandi verður þessi landamæramúr sem Ungverjar hafa verið að reisa einnig rifinn niður einn daginn. Fólksflutningar eru nefnilega svo eðlilegur hlutur. Þetta hefur mannkynið alltaf gert. Það á ekki að búa til úr því glæp. Það er ekki hægt að koma í veg fyrir að fólk flytjist á milli staða. Spurningin er bara hvort

menn ætli að láta það hætta lífi sínu eða hvort flutningarnir geti farið fram með skipulögðum og skynsamlegum hætti.“

Hún segir það kærkomið að Ísland hafi tekið þátt í að taka við flóttafólki með skipulögðum hætti. Nú komi hingað um 50 manns árlega. Hins vegar geti Ísland vel gert betur.

„Þegar í hlut á land eins og Ísland sem er með svona háa þjóðarframleiðslu þá myndi ég ætla að fjöldinn gæti verið miklu meiri. Og ég er viss um að Ísland veitir fé til þróunarmála og mannúðarviðbragða erlendis, og það skiptir miklu máli, en þessi verkefni eru aldrei nógu vel fjármögnuð þannig að Ísland getur lagt meira af mörkum. Og það þarf að gera fleira fólki kleift að komast til öruggra staða eins og Íslands.“

STÓRLÆKKAD VERÐ

RÝMUM TIL FIMMTUDAG, FÖSTUDAG OG LAUGARDAG

MIKIÐ ÚRVAL AF TILBOÐSBÍLUM - SÉRKJÖR Á LÁNUM



500.000 kr. AFSLÁTTUR



MERCEDES-BENZ

B 200 CDI

Árgerð 2014, ekinn 20 þús. km, dísil, 136 hö, beinskíptur, framhjóladrifinn.

Verð áður: 3.990.000 kr.

Verð nú **3.490.000 kr.** 28.800 kr.* pr. mán

440.000 kr. AFSLÁTTUR



HONDA

CR-V Executive

Árgerð 2011, ekinn 45 þús. km, bensín, 150 hö, sjálfskíptur, fjórhjóladrifinn.

Verð áður: 3.990.000 kr.

Verð nú **3.550.000 kr.**

300.000 kr. AFSLÁTTUR



KIA

cee'd EX 1.6

Árgerð 2012, ekinn 93 þús. km, dísil, 116 hö, beinskíptur, framhjóladrifinn.

Verð áður: 1.990.000 kr.

Verð nú **1.690.000 kr.** 14.100 kr.* pr. mán

400.000 kr. AFSLÁTTUR



VW

Caravelle 4X4

Árgerð 2015, ekinn 54 þús. km, dísil, 116 hö, beinskíptur, fjórhjóladrifinn.

Verð áður: 5.990.000 kr.

Verð nú **5.590.000 kr.** 46.300 kr.* pr. mán

700.000 kr. AFSLÁTTUR



RENAULT

Trafic Minibus

Árgerð 2013, ekinn 177 þús. km, dísil, 115 hö, sjálfskíptur, framhjóladrifinn.

Verð áður: 3.690.000 kr.

Verð nú **2.990.000 kr.** 24.500 kr.* pr. mán

360.000 kr. AFSLÁTTUR



SKODA

Octavia Ambiente

Árgerð 2007, ekinn 182 þús. km, dísil, 105 hö, sjálfskíptur, framhjóladrifinn.

Verð áður: 1.150.000 kr.

Verð nú **790.000 kr.**

500.000 kr. AFSLÁTTUR



CHEVROLET

Captiva

Árgerð 2013, ekinn 93 þús. km, dísil, 184 hö, sjálfskíptur, fjórhjóladrifinn.

Verð áður: 3.490.000 kr.

Verð nú **2.990.000 kr.** 24.500 kr.* pr. mán

560.000 kr. AFSLÁTTUR



HYUNDAI

Tucson Comfort

Árgerð 2016, ekinn 32 þús. km, dísil, 136 hö, sjálfskíptur, fjórhjóladrifinn.

Verð áður: 4.950.000 kr.

Verð nú **4.390.000 kr.** 36.200 kr.* pr. mán

600.000 kr. AFSLÁTTUR



VOLVO

V60

Árgerð 2013, ekinn 41 þús. km, dísil, 136 hö, sjálfskíptur, framhjóladrifinn.

Verð áður: 4.390.000 kr.

Verð nú **3.790.000 kr.** 31.100 kr.* pr. mán

340.000 kr. AFSLÁTTUR



HYUNDAI

i10

Árgerð 2011, ekinn 106 þús. km, bensín, 69 hö, beinskíptur, framhjóladrifinn.

Verð áður: 990.000 kr.

Verð nú **650.000 kr.**

500.000 kr. AFSLÁTTUR



MERCEDES-BENZ

E 500 4MATIC

Árgerð 2006, ekinn 98 þús. km, bensín, 307 hö, sjálfskíptur, fjórhjóladrifinn.

Verð áður: 2.690.000 kr.

Verð nú **2.190.000 kr.**

640.000 kr. AFSLÁTTUR



AUDI

A1

Árgerð 2013, ekinn 74 þús. km, dísil, 90 hö, sjálfskíptur, framhjóladrifinn.

Verð áður: 3.490.000 kr.

Verð nú **2.850.000 kr.** 23.600 kr.* pr. mán

* Mánaðargreiðsla m.v. 50% fjármögnun í 84 mán. 8,5% vextir, árleg hlutfallstala kostnaðar 10,4%, allt að 90% lán í boði.



NOTAÐIR BÍLAR

Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík · 590 2160

Opið:
Fim-Fös 10-18
Laugardag 10-16

Kíktu á úrvalið
á notadir.is

MARKAÐURINN

Hlutfé Emmessíss aukið og endurfjármögnun lokið



Fataverslunum hefur farið fækkandi frá áramótum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Veltan dróst saman um 12,4%

Velta fataverslana var 12,4 prósentum en í minni í febrúar síðastliðnum en í sama mánuði í fyrra. Á því tólf mánaða tímabili lækkaði aftur á móti verð á fötum um 7,3 prósent.

Þetta kemur fram í tilkynningu Rannsóknaseturs verslunarinnar. Í henni segir að velta í dagvöruverslun hafi aukist jafnt og þétt í febrúar og verið þremur prósentum meiri en í sama mánuði í fyrra. Velta áfengisverslunar jókst þá einnig eða um átta prósent.

„Þess ber að geta að fataverslunum hér á landi hefur farið fækkandi frá áramótum, en það er mikilvægur hluti skýringarinnar,“ segir í tilkynningunni og þar tekid fram að skóverslun jókst um 23,7 prósent í febrúar. – hg

Lilja Björk tekni við

Lilja Björk Einarsdóttir hóf í gær störf sem bankastjóri Landsbankans hf. Lilja er véla- og iðnaðarverkfræðingur frá Háskóla Íslands árið 1998 og lauk meistaraþrófi í fjármálaverkfræði frá Michigan-háskóla í Ann Arbor í Bandaríkjunum árið 2003. Á árunum 2008 til 2016 stýrði Lilja starfsemi, eignaumsýslu og endurheimt eigna gamla Landsbanka Íslands, LBI ehf., í London. – tpt

Nýir eigendur Emmessíss hafa aukið hlutfé fyrirtækisins um 70 milljónir síðan í ágúst. Reksturinn endurskipulagður og fjárfest í tækjum. Keyptu 10% í fyrirtækinu til viðbótar.

Endurfjármögnun Emmessíss lauk nýverið en nýir eigendur fyrirtækisins hafa lagt því til um 70 milljónir króna síðan í ágúst í fyrra. Rekstur ísframleiðandans hefur verið þungur síðustu ár en framkvæmdastjórinn er bjartsýnn nú þegar sér fyrir endann á fjárhagslegri endurskipulagningu.

„Þetta var lokahnykkurinn í heildarhlutfjárúakningu sem hófst í ágúst. Þegar við nýju eigendurnir komum inn var ákveðið að gera það í tveimur skrefum og við keyptum gamla eigandann út í leiðinni,“ segir Ragnar Birgisson, framkvæmdastjóri og einn eigenda Emmessíss.

Samkvæmt tilkynningu Emmessíss til fyrirtækjaskrár Ríkisskattstjóra, dagsettri 15. mars, var hlutfé þess aukið um rúmar 20 milljónir króna. Hópur fjárfesta undir forystu Einars Arnar Jónssonar, sem oft er kenndur við Nóatún, eignaðist 90 prósent hlut í fyrirtækinu í ágúst. Meðlimir hans lögðu þá Emmessís til nýtt hlutfé upp á 50 milljónir króna en fyrirtækið var áður í eigu Sparisjóðabankans (SPB), síðar einkahlutfélagssins SPB, og Eignarhaldsfélagsins Arev. Að sögn Ragnars hefur hópurinn nú einnig keypt síðustu tíu prósentin.

„Við höfum verið að endurskipulagja reksturinn og þá bæði efnahagsreikning og rekstrarreikning. Við höfum aukið hlutfé og straum-



Nýir eigendur Emmessíss vilja efla markaðssókn og auka vöruframboð. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



linulagað framleiðsluna og fjárfest í bílum, tækjum og tólum. Hlutféð var meðal annars notað í það og á ýmsum öðrum sviðum,“ segir Ragnar. Í tilkynningu um kaupin á Emmessís í október kom fram að nýir eigendur ætluðu sér að efla reksturinn með vöruþróun og frekari markaðssókn.

„Svo ætlum við að kynna ýmsar nýjungar núna í vor og þar standa

Hnetutoppur ehf. keypti 77% hlut í Emmessís í hlutfjárúakningunni í ágúst.

upp úr tvær vörulínur. Við bindum miklar vonir við þær og til að koma þeim á markað höfum við þurft að fjárfesta í tækjum og búnaði.“

Eigendahópurinn samanstendur af Einari Erni, Þóri Erni Ólafssyni, fyrrverandi framkvæmdastjóra Sector viðskiptaráðgjafar, Gyðu Dan Johansen, fyrrverandi rekstrarfulltrúa 365 miðla, og Ragnari. Einkahlutfélagið Hnetutoppur, sem var stofnað í júlí í fyrra og er í eigu Einars, Þóris og Gyðu, greiddi 43 milljónir fyrir 77 prósent hlut í Emmessís í hlutfjárúakningunni í ágúst.

Ísframleiðandinn var rekinn með

109 milljóna tapi árið 2015 samkvæmt nýjasta ársreikningi félagsins. Afkoman var neikvæð um 52 milljónir árið 2014 og ári síðar var bókfært eigið fé neikvætt um 150 milljónir. Eignarhaldsfélagið Arev og SPB, sem er að fullu í eigu Eignasafns Seðlabanka Íslands (ESÍ), áttu Emmessís í gegnum samlagshlutfélagið AREV N1. Félagið kom fyrst að rekstri fyrirtækisins árið 2007 þegar Auðhumla svf., móðurfélag Mjólkursamsölnunnar (MS), seldi það. MS hafði þá rekið Emmessís frá árinu 1960.

haraldur@frettabladid.is

Tækni færri



BOSCH Hrærivél

Hrærir, hnoðar og þeytir. Fyrirferðarlítill og öflug. 500 W. Fjögur hraðastig.

Tækifærisverð: MUM 4405
12.900 kr.
Fullt verð: 17.900 kr.



BOSCH Blandari

350 W mótör. „ThermoSafe“-hágæða gler sem þolir heita og kalda drykki. Flöskur fylgja með („2Go“).

Tækifærisverð: MMBM 7G3M
15.900 kr.
Fullt verð: 19.900 kr.



BOSCH Ryksugur

Orkuflokkur A. Útblástur B. Parkett og flísar, flokkur A. Teppi, flokkur D.

Tækifærisverð (vínrauð): BGL 25MON6
14.900 kr.
Fullt verð: 20.900 kr.

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 • Sími 520 3000
www.sminor.is

Óbreyttir vextir en vaxtalækkun í pípunum

Peningastefnunefnd Seðlabankans ákvað í gær að halda meginvöxtum bankans óbreyttum í fimm prósentum sem var í samræmi við spár flestra greinenda. Í rökstuðningi fyrir óbreyttum vöxtum er vísað til þess að hagvöxtur í fyrra – sem mældist 7,2 prósent – reyndist meiri en áætlað var, útlit er fyrir áframhaldandi öran vöxt eftirspurnar og þá er meiri óvissa en áður um gengisþróun krónunnar eftir afnám hafta. Á móti hefur dregið úr óvissu á vinnumarkaði og gengi krónunnar styrkst nokkuð.

Fram kom í máli Más Guðmundssonar seðlabankastjóra á kynningarfundi vegna ákvörðunarinnar, eins og vikið er að í Markaðspunktum Arion banka, að eftir því sem verðbólguvæntingar festast betur í sessi, verðbólga helst við 2,5 prósent markmið, gengissveiflur minnka og skuldastaða þjóðarþúsins er hagstæð þá séu forsendur fyrir því að vextir bankans lækki.

Greiningardeild bankans bendir á að þessi ummæli styðji við þá skoðun að vextir muni lækka um 0,25 eða 0,5 prósentustig í maí og/ eða júní þegar nefndin hittist. Útlit sé fyrir að verðbólga fari minnkandi með vorinu, óháð því hvort krónan styrkist, og að raunstyrkvextir fari um leið hækkandi. Greining Íslandsbanka tekur í sama streng og telur að verðbólga fari hjaðnandi eftir því sem líður á árið, hún mælist nú 1,9 prósent, samhliða frekari gengis-



Már Guðmundsson seðlabankastjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

styrkingu. Spáir bankinn því að peningastefnunefndin muni lækka vexti í tvígang um 0,25 prósentustig og verði þeir því orðnir 4,5 prósent í júní næstkomandi.

Gengi hlutabréfa hélt áfram að hækka í gær, þriðja daginn í röð, og hækkaði Úrvalsvisitalan um 1,1 prósent. Mestu hækkuðu bréf N1, eða um 3,45 prósent, í tæplega 500 milljóna viðskiptum. Þá hækkaði gengi krónunnar um 0,6 prósent gagnvart evru og Bandaríkjadal. – hae



NJÓTTU. GÆÐIN HRÍFA.



CITROËN C4 CACTUS

**SJÁLFSKIPTUR • AFAR RÚMGÓÐUR • STÓRT SKOTT • SPARNEYTINN
HLIÐARVÖRN • HÁ SÆTISSTAÐA • STÓR SNERTISKJÁR • BLUETOOTH**

citroen.is

Nútímaleg og framúrskarandi hönnun einkennir Citroën C4 Cactus. Einstakt notagildi, mikið rými og hagkvæmni í rekstri. Citroën er skrefi á undan fyrir þá sem vilja komast sinna ferða á hagkvæman og þægilegan hátt, innan- sem utanbæjar. Citroën C4 Cactus er nægjanleg stór til að rúma alla sem þú elskar mest, allir sitja hátt í góðum sætum og eru með frábært útsýni. 358 litra skottið er sérlega rúmgott og hentar vel fyrir útivistina þína. Citroën C4 Cactus er ótrúlega sparneytinn bíll og státar af einstakri hliðar- og stuðaravörn sem verndar hann fyrir minni rispum og skellum. Komdu, prófaðu og njóttu Citroën C4 Cactus og gæðin munu hrifa þig.

NJÓTTU CITROËN Í DAG.

Nýir og notaðir bílar: Sölueldir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Brimborg Reykjavík: Bildshófa 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050



Öruggur staður til að vera á

Hollenska veikin



Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Á síðari hluta sjötta áratugar 20. aldar fundust miklar gasauðlindir innan efnahagslögsögu hollenska ríkisins. Í kjölfarið var hafist handa við að vinna verðmæti úr þessum auðlindum og árin eftir það stórkjóst útflutningstekjur Hollands með tilheyrandi styrkingu fyrir hollenska gyllinið.

Þessi mikla gengisstyrking bitnaði illa á öðrum útflutningsgreinum Hollands og hugtakið „hollenska veikin“ hefur síðan þá verið notað til að lýsa því þegar uppgötvun nýrra auðlinda og aukinn útflutningur hækkar raungengi gjaldmiðla og skaðar aðrar atvinnugreinar sem byggja á útflutningi.

Mikil gengisstyrking íslensku krónunnar að undanförmu hefur verið sett í samhengi við vöxt ferðaþjónustunnar. Menn greinir á um nákvæmlega hversu stóran hluta gengisstyrkingarinnar má rekja til ferðaþjónustu. Ekki verður hins vegar séð að annar undirliggjandi þáttur vegi jafn þungt. Konráð S. Guðjónsson, hagfræðingur hjá Arion banka, velti upp þeirri spurningu á málþingi um sveitarfélög og ferðaþjónustu hinn 3. mars síðastliðinn hvort erlendir ferðamenn hefðu komið með hollensku veikina til landsins. Þetta er réttmæt spurning. Er ekki ferðaþjónustan búin að vaxa það hratt og styrkja íslensku krónuna það mikið að það er farið að bitna á öðrum útflutningsgreinum? Og mun þetta lúxusvandamál ekki á endanum bitna illa á ferðaþjónustunni sjálfri?

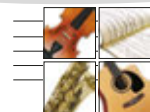
Ef stjórnmöld hafa raunverulegar áhyggjur af ofmikilli styrkingu krónunnar er eðlilegt að skoðaðar verði leiðir til að hafa áhrif á gengið. Ein leið væri lækkan vaxta. Seðlabanki Íslands er sjálfstæður að lögum og óbundinn af kröfum og tilmælum annarra stjórnvalda. Peningastefnunefnd Seðlabankans ákvað í gær að halda vöxtum bankans óbreyttum. Meginvextir Seðlabankans verða því áfram fimm prósent. Meginmarkmið Seðlabanka Íslands er að stuðla að stöðugu verðlagi samkvæmt lögnum um bankann. Verðbólga á Íslandi hefur verið undir 2,5 prósentu verðbólguþolmið í 36 mánuði samfleytt. Að þessu sögðu fær peningastefnunefnd Seðlabankans að njóta vafans um hvort ákvörðun gærdagsins hafi verið rétt.

Önnur leið til að hafa taumhald á styrkingu krónunnar gæti falist í því að stýra eða takmarka með einhverjum hætti fjölgun ferðamanna hingað til lands. Flestir eru hins vegar sammála um að það sé of viðtækt og eðlilegt inngríp í atvinnugrein sem er að skapa mikil verðmæti fyrir þjóðarbúið. Þriðja leiðin væri að setja gólf á erlendar fjárfestingar lífeyrissjóða til að ýta undir fjárfestingar þeirra erlendis. Meðan vaxtastig á Íslandi er jafn hátt og raun ber vitni hafa lífeyrissjóðir ekki sama hvata til að fjárfesta í útlöndum. Lífeyrissjóðir þurfa að byggja upp eignasöfn sín erlendis til að hafa upp hlutfall gjaldeyrisigna. Með því að setja einhvers konar gólf á fjárfestingar þeirra í útlöndum væri hægt að slá tvær flugur í einu höggi. Það væri hægt að hraða uppbyggingu gjaldeyrisigna og hafa taumhald á styrkingu krónunnar. Það myndi síðan milda áhrifin af hollensku veikinni.



Meðan vaxtastig á Íslandi er jafn hátt og raun ber vitni hafa lífeyrissjóðir ekki sama hvata til að fjárfesta í útlöndum.

Þjónustumiðstöð tónlistarfólks



TÓNASTÖÐIN
Allt fyrir tónlistarmanninn

Halldór



Frá degi til dags

Ár í lífi Gróu
Í gær var ár síðan Anna Sigurlaug Pálsdóttir, eiginkona Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar, greindi frá því að aflandsfélagið Wintris væri í eigu þeirra hjóna. Í tilkynningunni sagði að félagið væri notað til að halda utan um fjölskylduárf Önnu og af því hefðu alltaf verið greidd öll opinber gjöld. Á næstu vikum átti eitt mesta fár íslenskra stjórnvalda eftir að eiga sér stað. Tilkynning Önnu átti að slá á komandi umfjöllun um aflandseignir forsætisráðherrans og endaði m.a. á orðunum: „Gefum nú Gróu á leiti smá fri.“ Ári síðar má með sannri segja að tilkynningin hafi ekki skilað árangri og niðurstaðan varð sú að Sigmundi sjálfum var gefið fri.

Frá degi til dags
Dagur B. Eggertsson borgarstjóri hefur tekið upp á því að flytja skrifstofu sína um alla borg og starfar nú frá Þjónustumiðstöð Vesturbæjar, Miðborgar og Hlíða. Heilum kílómetra í beinni loftlínu frá sinni venjubundnu skrifstofu. Dögnum hefur Dagur eytt á faraldsfæti í miðbænum, á dagheimilum barna og dansiböllum eldri borgara. Það er skemmtilegt fyrir Dag borgarstjóra að brjóta daginn upp frá þeim verkefnum sem borgarstjórn sinnar annars frá degi til dags. snaeros@frettabladid.is

Menntastefna í mótun



Skúli Helgason
borgarfulltrúi
Samfylkingarinnar

Mikil og góð vinna stendur nú yfir í Reykjavík við að greina og þróa leiðir til að bæta starfsumhverfi í leikskólum, grunnskólum og frístundastarfi. Þar er forgangsmál að fjölga leikskólakennurum, grunnskólakennurum og fagfólki í frístundastarfi samhliða því að bæta vinnuástandi þeirra. Þá er verið að leggja lokahönd á tillögur um hvernig megi nýta fjármagn á betri, sanngjarnari og árangursríkari hátt m.a. með nýjum úthlutunarlíkönum. Á sama tíma hefur borgarstjórn sameinast um að móta menntastefnu Reykjavíkur til 2030.

Tilgangurinn með mótun menntastefnu er að skapa víðtæka samstöðu í skólasamfélaginu um framtíðarsýn og mikilvægustu markmið í málaflöknum og aðgerðir til að ná þeim fram. Þar leggjum við áherslu á að virkja þann fjölbreytta mannaúð sem ber uppi skólustarfi í borginni: stjórnendur, kennara og annað starfsfólk, foreldra og nemendur auk fræðasamfélagsins. Nú stendur yfir hugmyndasöfnun meðal þessara aðila og munu á fimmta hundrað manns leggja sitt af mörkum í fyrsta áfanga auk þess sem leitað verður álits almennings. Fram undan er síðan vinna með öllum starfsmönnum á ríflega 100 starfsstöðvum skóla- og frístundasviðs.

Útgangspunktur vinnunnar er að skilgreina þá hæfni í viðum skilningi sem við teljum mikilvægast að nemendur hafi öðlast við lok skólagöngunnar og hvaða breytingar þurfi að gera á skóla- og frístundastarfi borgarinnar til að nemendur öðlist þessa hæfni. Í skóla- og frístundastarfi borgarinnar er unnið þrekvirki á hverjum degi en víða má bæta, sbr. annmarka á framkvæmd skóla án aðgreiningar, brýna þörf á því að efla list- og verknám, vísbendingar um aukinn kvíða nemenda o.s.frv. En við nálgumst verkið með það í huga sem fræðimenn allt frá Aristótelesi til Pasi Sahlberg hafa miðlað, að ekkert verkefni stjórnvalda er mikilvægara en að standa vel að menntun íbúanna og gott samfélag byggir ekki síst á því að allir eigi kost á góðri menntun sem gerir þá færa um að rækta sinn garð í samræmi við eigin áhuga og hæfileika og sinna um leið samfélagslegum skyldum.



Ekkert verkefni stjórnvalda er mikilvægara en að standa vel að menntun íbúanna.

Uppruni okkar í Afríku

Í DAG



Þorvaldur Gylfason

Hann stóð við úti-
dyrnar heima hjá sér í Boston og komst ekki inn, lásinn stóð á sér, svo hann fór þá inn bakdyramegin og gat ekki heldur opnað útidyrnar innan frá. Hann fór út aftur til að freista þess ásamt bílstjóra sínum að ljúka upp útidyrhurðinni utan frá, hann var að koma heim frá Kína. Ekkert gekk. Hann fór þá inn aftur til að hringja í húsvörðinn og biðja um hjálp, og þá birtist löggan.

Hann var handtekinn þótt hann gæti sannað á staðnum að hann var heima hjá sér. Hann er blökkumaður, heitir Henry Louis Gates og er sennilega frægasti svarti prófessorinn í Harvard-háskóla, þekktur meðal almennings einkum fyrir sjónvarpsþætti sína. Fjölmíðlar og Obama forseti fjölluðu um málið. Forsetinn sagði að löggan hefði hegðað sér heimskulega. Samhengið var viðkvæmt. Það gerist aftur og aftur að blökkumenn vestra láta jafnvel lifið af litlu tilefni í viðureign við lögreglu sem mörgum virðist fordómfull gagnvart blökkumönnum – enn í dag, meira en 150 árum eftir að þrælalagd lagðist af.

Fordómar

Þegar ég hóf störf í Alþjóðdagjald-eyrissjóðnum 1976 kom það mér undarlega fyrir sjónir að þessi frekar fámenni vinnustaður í hjarta Washington skyldi hafa eigin veitingastað innan dyra auk mötuneytis. Ég spurði vinnufélaga mína hverju þetta sætti. Þeir sögðu: Við gætum ekki farið með gesti frá Gónu í hádegisverð á veitingastað í borginni því þeim yrði ekki hleypt inn. Þannig var ástandið í höfuðborg Bandaríkjanna fyrir 40 árum. Þetta var skömmu eftir uppbotin sem brutust út þegar blökkuleiðtoginn dr. Martin Luther King var skotinn til bana 1968.

Óeirðirnar stóðu í sex daga og eyðilögðu stór flæmi borgarinnar. Tölf létu lifið og 1.100 manns slösuðust. Forstjóri alríkislögreglunnar FBI, J. Edgar Hoover, er sagður hafa fyrirskipað skothrið á mótmælendum en forsetaskipaður oddviti borgarinnar, Walter Washington, síðar borgarstjóri, fyrsti svarti borgarstjórninn í landinu, kom sér undan að framfylgja skipuninni og tók sér heldur stóðu meðal mótmælendanna. J. Edgar, eins og vinir hans kölluðu hann, var ekki skemmt. Lyndon Johnson forseti sendi hermenn og þjóðvarðliða á vettvang til að stilla til friðar. Það tókst. Óeirðir brutust einnig út í öðrum borgum, t.d. Baltimore og Chicago.

Morðið á Martin Luther King var ekki orsök óeirðanna heldur kornið sem fyllti mælinn. Yfirgnæfandi hluti íbúa Washington var og er blökkumenn sem þjuggu margir við kröpp kjör og töldu sig enn beitta órétti. Húsakostur þeirra var miklu verri en húsakostur hvíttra, skólarnir miklu lakari og atvinnuleysi meðal blökkumanna var tvisvar sinnum meira en meðal hvíttra. Og svo er enn, ekki aðeins í Washington heldur einnig á landsvísi. Munurinn var og er enn meiri meðal ungs fólks.

Sumir segja enn: „Sjáið Afríku. Þarf einhver að undra hversu hallar á blökkumenn í Bandaríkjunum?“

Fornleifafundir

Undangengna áratugi hefur ný vitneskja gerbreytt mynd Afríku. Beinafundir sýna að allt mannkyn er ættað frá Afríku. Forfeður og formæður okkar allra voru svertingjar í miðri Afríku fyrir um 200.000 árum og fóru fótgangandi norður til Evrópu og austur til Asíu, gengu á is yfir Beringsundið frá Siberíu til Norður-Ameríku og fóru þaðan einnig suður eftir allri Suður-Ameríku. Þannig byggðist heimurinn, frá Afríku.

Keniski mannfræðingurinn Richard Leakey telur að kveikja útrásarinnar frá Afríku hafi verið menningin sem batt fólkið saman, trúlega tungumál. Sumir urðu eftir í Afríku og þar varð til víða um álfuna ríkuleg siðmenning sem fólk í öðrum heimsálfum er að uppgötva fyrst núna. Rithöfundar í Timbúktú í Malí skrifuðu t.d. merkar bækur um listir, læknisfræði, heimspeki og vísindi á 13. öld, þ.e. um svipað leyti og höfundar Íslendingasagna.

Enginn hefur átt meiri þátt í að kynna sjónvarpsáhorfendum þessa hlið Afríku en Henry Louis Gates sem ólst upp í þeirri trú að Afrikumenn hefðu aldrei skrifað bækur. Hann segist hafa brostið í grát og séð lif sitt ljúkast upp þegar hann komst á snodir um handritin í Timbúktú. Um alla Afríku og ekki bara í Egyptalandi eru stórkostleg mannvirki og hallir líkt og á Indlandi og í Kína, sum árþúsundagömul, og vitna um mikla sögu og menningu, m.a. markverða

myndlist sem mörg helztu listasöfn heimsins keppast nú við að sýna gestum sínum.

Þar til nýlega töldu menn að elztu hellaristur heimsins væri að finna í Frakklandi, 30.000 ára gömul listaverk. Fyrir fáeinum árum fundust áður óþekktar hellaristur í Suður-Afríku, 160.000 ára gamlar.

Eða músikin, maður lifandi. Hvaðan heldur þú, lesandi minn góður, að rokkið sé komið og rúmban? Frá Kongó.

MÍT opnar fyrir umsóknir

Tónlistarnám í takt við framtíðina

Nýr Menntaskóli í tónlist, MÍT, tekur til starfa í haust. Skólinn er stofnaður af Tónlistarskólanum í Reykjavík og Tónlistarskóla FÍH og býður upp á fjölbreytt tónlistarnám í rytmískri og klassískri tónlist. Námið er góður valkostur fyrir þá sem vilja stunda fjölbreytt tónlistarnám og hægt verður að ljúka stúdentsprófi frá MÍT með tónlist sem aðalnámsgrein.

Kynntu þér MÍT á framhaldsskólakynningu í Laugardalshöll dagana 16.–18. mars 2017 eða á www.menton.is.

Umsóknarfrestur er til 21. apríl og inntökupróf verða haldin 29. apríl. Sótt er um námið á www.menton.is.



PERFORMANCE



**Sheer
Driving Pleasure**



BMW X5 PLUG-IN HYBRID. ALLTAF MEÐ FJÓRHJÓLA- DRIFIÐ TENGT.

BMW X5 xDrive40e / VERÐ: 9.690.000 KR.

Nýi BMW X5 xDrive40e PLUG-IN HYBRID tengirafbíllinn sameinar nýjustu rafbílatækni og það besta sem völ er á í hefðbundinni vélartækni. Rafmótorinn er innbyggður í 8 þrepa sjálfskiptinguna sem tryggir fullkomna virkni xDrive fjórhjóladrifsins hvort sem bíllinn er í rafstillingu eingöngu eða knúinn bensínvél. Nýr BMW X5 xDrive40e skipar sér í hóp sparneytnustu jeppa í sama stærðarflokki með eldsneytisnotkun upp á einungis 3,3 l/100 km* í blönduðum akstri. Samanlagt skila rafmótorinn og bensínvélin 313 hestöflum.

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR Í DAG.

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

BL

Þráhyggja framhald – Mál að útskýra



Birgir Guðjónsson
læknir

mála um örfá atriði eins og hann ritar: „Misnotkun lyfja í afreksþróttum er alvarlegt vandamál sem verður að taka föstum tökum.“ Svo er gert á alþjóðavettvangi, síðast þegar nú árið 2017 eru gullverðlaun frá Ólympíuleikunum í Beijing 2008 tekin af Usain Bolt þegar við endurrannsókn finnast ólögleg lyf í sýni félaga hans í boðhlaupssveit. En hver eru tókin á Íslandi?

Hann hefur samúð með „þráhyggju“ minni og lætur í ljós von um að „mál linni“. Það gæti kannski gerst ef raktar eru staðreyndir málsins sem hann skautar fram hjá eins og góður lögmáður. Hann skilgreinir þar nánar

viðkomandi einstaklinga. Þegar Kári Stefánsson, forstjóri DeCode, sækist eftir að taka að sér mikilvægar rannsóknir sem geta skipt sköpum fyrir örlög manna, gefur það tilefni til skýringa á þráhyggjunni.

Rífað verður upp það lyfjamál sem olli undrun margra og umfjöllun langt út fyrir landsteina. Ég taldi það frá fyrsta degi vera stórskandal og reyndi af fremsta megni að útkljá eftir réttum leiðum.

Ég þakka Jóhanni ummæli um þekkingu mína á læknisfræði en hann telur mig sennilega ekki vita mikið um neitt annað. Mér er ljúft að upplýsa að ég var um tíma samtímis formaður Laganeftnda Íþrótta- og Ólympíusambands Íslands, Frjálsíþróttasambands Íslands og Fimleikasambands Íslands og tók þátt í að endurskoða lög og reglur þeirra allra. Ég sótti reglulega þing Alþjóðafrjálsíþróttasambandsins þar sem sífellt var fjallað um lyfjamál og átti þar þátt í reglubreytingum og var 12 ár í Læknaneftndinni sem aðallega fjallaði um lyfjamál. Ég var a.m.k. fjórum sinnum fulltrúi ÍSÍ á fundum Alþjóðaólympíunefndarinnar um lyfjamál. Ég kynnti og þýddi breytingar og skrifaði a.m.k. hluta bálksins um lyfjamál sem ÍSÍ samþykkti og lyfjadómstóll átti að fara eftir. Ég hlýtt því að geta skynjað þegar farið er að dæma eftir öðrum forsendum.

Flest lyfin á bannlista sem Læknaneftnd Alþjóðaólympíunefndarinnar ein skilgreinir eru nauðsynleg í læknisfræði en bönnuð þegar þau eru sannanlega misnotuð í þróttum þ.á.m. jafnvel insúlín og hjartalaf. Ef íþróttamaður þarf á lyfjum að halda sem eru á bannlista vegna vel skilgreindra sjúkdóma, getur viðkomandi lækna/lyfjarað veitt undanþágur og þá koma jafnvel kynsterar og amfetamín til greina.

Finnist hins vegar lyf í sýni sem ekki hefur verið veitt undanþága fyrir er það refsivert sama hvaða lyf það er. Ef síðari skýringar ættu að gilda þyrfti engin lyfjapróf. Í undantekningartilfellum er hægt að milda refsingu.



Ég taldi áfrýjun nauðsynlega vegna fordæmis. Hafi menn orðið óhressir þegar ég dirfðist að ákæra má segja að þeir yrðu óðir þegar ég reyndi áfrýjun, þó aðeins innan ÍSÍ.

Astmalyf er hvað mest sótt í af íþróttamönnum. Á vetrarleikunum í Lillehammer sögðust 70-80% keppanda þurfa astmalyf. Þörfin þarf að vera staðfest með áreynsluprófi og viðurkennd af viðkomandi læknaræði. Ég tók þátt í að fara yfir um 1.200 áreynslupróf í setu minni í Læknaneftnd IAAF. Fæst stóðust skilgreiningu.

Átakamál

Það var strax augljóst vegna fjölskyldu- og félagstengsla að það yrði átakamál þegar astmalyf fannst í sýni tengdadóttur Kára Stefánssonar og fyrirlíða KR-liðs sem var nýbúið að vinna marga titla, eftir að hún hafði lýst því yfir við sýnistöku að hún tæki engin lyf. Viðurlög við slíku eru 2 ára keppnisbann og tap árangurs.

Viðkomandi alþjóðasér sambönd hafa endanlega lögsögu í lyfjafrotum innan íþróttar sinnar. Vitandi að munurinn á Jóni og séra Jóni er alltaf til staðar í þjóðfélaginu reyndi ég að finna einhverja réttlætingu fyrir lyfjatökunni og fá milldari dóm en 2 ár og tap margra titla. Til þess þyrfti samþykki viðkomandi alþjóðasér sambands sem fékkst og einnig samþykki Alþjóðaólympíunefndarinnar. Alþjóðafrjálsíþróttasambandið hefði ekki gefið eftir.

DeCode-lögmáðurinn lýsir þessari viðleitni af fyrirlitningu enda þyrfti ekki, því „hlutlausir“ dómendur sýknuðu jafnvel þegar tengdadóttir Kára lagði fram skjöl sem sýndu að hún hafi EKKI áreynsluastma. Það er

sama hvaða frama hinir „æruverðugu“ dómendur hafa síðar náð þá stenst niðurstaðan ekki alþjóðareglur um lyfjamál. Dómendur segja óbeinlínis að lyfjareglur gildi ekki um skjólstaðinga Kára og forseta ÍSÍ. Þessi dómur gat skapað það fordæmi að eftirá afsakanir ættu að leida til sýknunar og gera lyfjaeftirlit máttlaust.

Ef áhrif Kára á „hlutlausu“ dómendur eru svona mikil hvað þá með á aðra? Hversu oft hefur svipað gerst? Svo býst Kári til að taka að sér greiningu líffsýna sem geta skorið úr um sekt eða sýkn manna í sakamálum.

Ég hélt að ég þyrfti ekki að upplýsa lögmáninn um að „endanlegur dómur hlutlausra dómenda“ neðsta dómstigs er ekki endilega „endanlegur“. Það eru nokkur dómstig í íþróttahreyfingunni eins og í þjóðfélaginu. Í íþróttum er það endanleg Alþjóðaíþróttadómstóllinn í Lausanne.

Ég taldi áfrýjun nauðsynlega vegna fordæmis. Hafi menn orðið óhressir þegar ég dirfðist að ákæra má segja að þeir yrðu óðir þegar ég reyndi áfrýjun, þó aðeins innan ÍSÍ. Viðbrögð má sjá í fundargerðum ÍSÍ frá þessum tíma. Aðilar hafa sennilega talið að seinni dómendur yrðu ekki eins auðsveipir og tókst að hindra áfrýjun.

Þráhyggju mína eins og Jóhann lýsir hefði endanlega mátt útkljá a.m.k. í réttarsal Alþjóðaíþróttadómstólsins í Lausanne. Jóhann vissi sennilega að málskjöl merkt DeCode hefðu þar lítt dugað, dómaraferu eftir reglum og hann hefur séð fyrir sér niðurstöðuna og þorði ekki. Ég hefði boðið honum á góðan veitingastað til huggunar.

Eftir þetta mun ég a.m.k. um sinn reyna að bæla niður þráhyggju mína um ósvífnaða dópingsvindl sem ég hef vitad um, en mun halda áfram að hafa áhyggjur af siðferði íþróttahreyfingarinnar, markleysi lyfjaeftirlits og áhrifum DeCode á samfélagið.

Höfundur var viðriðinn fræðslu og eftirlit um lyfjanotkun í íþróttum um tveggja áratuga skeið innanlands sem á alþjóðavettvangi.

ALLT FYRIR
HEIMILIÐ

Síðumúla 30 - Reykjavík
Hofsbot 4 - Akureyri

Vogue
FYRIR HEIMILIÐ

Við erum komin í Hafnarfjörðinn

við hliðina á Bónus

gæludýr.is



Blekhyllki.is



Blekhyllki.is, S. 517 0150 – 2. hæð Smáralind

Jafnara aðgengi að heilbrigðisþjónustu



Gunnar Alexander Ólafsson
heilsu-
hagfræðingur



Langflestir þeirra sem greiða hámarkskostnað fyrir heilbrigðisþjónustu í nýja kerfinu munu einnig greiða hámarkskostnað fyrir lyf.

Þann 1. maí nk. mun nýtt greiðsluþátttökukerfi í heilbrigðisþjónustu taka gildi, með það að markmiði að takmarka kostnað notenda við ákveðið hámarksþak á 12 mánaða tímabili og fækka greiðsluferfum í heilbrigðisþjónustunni. Þó verður ekki öll heilbrigðisþjónusta undir þaki þessa nýja greiðsluþátttökukerfis því enn verða í gildi nokkur önnur greiðsluþátttökukerfi (fyrir lyf, þjálfun o.fl.).

Nokkur atriði þarf að staldra við í þessu nýja kerfi. Í fyrsta lagi eru þókin á hámarkskostnaði of há, en þau verða á bilinu 49.200-69.700 kr. (fer eftir notkun síðustu sex mánaða). Hámarkskostnaður aldrafra, öryrkja og barna verður lægri eða 46.467 kr. á ári. Að minnu mati eru þetta alltof háar tölur sem viðhalda ójöfnun aðgangi að heilbrigðisþjónustu.

Í öðru lagi er nýja greiðsluþátttökukerfið flókið og ógagnsætt, ólíkt því sem á við um greiðslukerfi lyfja, sem er miklu einfaldara, fyrirsjáanlegra og gagnsærra. Það getur ekki verið tilgangurinn að gera kerfið ógagnsætt og því óskiljanlegt að nýja greiðslukerfið skuli ekki vera eins

uppbyggt og greiðsluþátttökukerfi fyrir lyf sem allir skilja.

Til viðbótar hinu nýja greiðsluþátttökukerfi í heilbrigðisþjónustu er sem sé annað sér greiðslukerfi fyrir lyf, þar sem hámarkskostnaður einstaklinga er 62 þúsund á ári. Langflestir þeirra sem greiða hámarkskostnað fyrir heilbrigðisþjónustu í nýja kerfinu munu einnig greiða hámarkskostnað fyrir lyf. Því getur hámarkskostnaður einstaklinga vegna heilbrigðisþjónustu og lyfja orðið á bilinu 111 til 131 þúsund krónur á 12 mánaða tímabili. Það eru alltof há mörk sem viðhalda ójöfnuði í aðgengi að heilbrigðisþjónustu, því tekjulægra fólk mun eiga í erfiðleikum með að greiða svo háar upphæðir.

Í stefnulýsingu ríkisstjórnarinnar segir m.a. um heilbrigðismál að draga skuli úr greiðsluþátttöku einstaklinga í heilbrigðisþjónustu. Ljóst er að ef þessar breytingar ganga eftir, mun heilbrigðis kostnaður vissulega lækka hjá einstaka sjúklingum sem verða fyrir miklum heilbrigðiskostnaði en á móti kemur að heilbrigðiskostnaður

verulegs hluta almennings mun stórhækka.

Til viðbótar má benda á að hámarksþök á heilbrigðiskostnað á Íslandi eru miklu hærri en í Svíþjóð. Þar greiðir enginn herra en 3.300 SEK (um 39.000 ISK) á 12 mánaða tímabili fyrir lyf og heilbrigðisþjónustu eða 1/3 af því sem Íslendingur getur þurft að greiða.

Hægt að lækka hámarksþök

Að minnu mati er lag að lækka hámarksþök einstaklinga vegna heilbrigðiskostnaðar. Ef gera á alla opinbera heilbrigðisþjónustu gjaldfrjálsa, þ.e. hlut einstaklinga, getur það kostað ríkissjóð um 7 milljarða króna á ári. Það er markmið sem ber að stefna að, því þannig næst jöfnuður í aðgengi að heilbrigðisþjónustu. Til að setja upphæðina í samhengi er hún svipuð þeirri upphæð sem einstaklingar sem eiga fjármagn í skattaskjölum, þyrftu að greiða í skatt af þessum fjármagnseignum, en gera ekki í dag.

Þegar hámarksgræiðslur notenda í heilbrigðisþjónustu eru orðnar þetta háar er ósanngjarn að deila kostnaðinum á sjúklinga í stað þess að stæfist hluti heilbrigðiskostnaðar dreifist á alla skattgreiðendur eins og gert er annars staðar á Norðurlöndunum, því það felur í sér ójafnan aðgang að heilbrigðisþjónustu.

Það er hægt að lækka útgjöld einstaklinga vegna lyfja og heilbrigðisþjónustu og jafnvel gera þann kostnað að engu. Allt snýst þetta um vilja.

FRÁBÆR VERKFÆRI FRÁ DEWALT OG STANLEY

MÁLBAND 5 METRAR



590 m/vsk

Fullt verð 781

SMÁHLUTABOX Í ÚRVALI

Frábært úrval af smáhlutaboxum frá Stanley



990 m/vsk

Verð frá

FJARLÆGÐARMÆLAR

30 metrar

13.459 m/vsk

Ókkar verð

50 metrar

20.900 m/vsk

Fullt verð 26.152



VELTISÖG 305 MM

Afi: 2000 W
Blað: 305 mm
Halli: 48°
Gráður: 48°/48°

vnr 94D27107



159.900 m/vsk

Gott verð

TILBOÐ

LÍNULASER RAUÐUR

Tvær línur
Rauður geisli
Vatns og rakavarinn
Prófaður fyrir 2m fall

vnr 94DW088K



29.900 m/vsk

Fullt verð 38.900

TILBOÐ

HERSLUVÉL 10,8 V

Létt herslúvél með 3/8" drifi
Herðir upp í 130 Nm
Þyngd: 1,04 kg

vnr 94DCF813D2



25.900 m/vsk

Fullt verð 31.166

TILBOÐ

HLEÐSLUBORVÉL MEÐ HÖGGI 18 V

Tvær 5.0 Ah rafhlöður
Hersla 70 Nm
Kemur í tösku

vnr 94DCD796P2



55.900 m/vsk

Fullt verð 63.836

TILBOÐ

HÖGGBORVÉL SDS +



Létt vél
Höggþyngd 2.6J

vnr 94D25133K

27.900 m/vsk

Fullt verð 35.749

TILBOÐ

SLÍPIROKKUR 1400 W

Afi: 1400 Wött
Snúningshraði: 11500 sn/mín
Þyngd: 2,2 kg
Skífustærð: 125 mm

vnr 94DWE4237



17.900 m/vsk

Fullt verð 21.349

TILBOÐ

HLEÐSLUPAKKI 54 V

Tvær flexvolt rafhlöður sem ganga bæði í 18 V og 54 V og hleðslutæki

vnr 94DCB118T2



51.900 m/vsk

Fullt verð 63.986

TILBOÐ

HJÓLSÖG FLEXVOLT 54 V

Flexvolt hjólsög 190 mm
Gengur fyrir 54 V flexvolt rafhlöðum

vnr 94DCS575NT



56.900 m/vsk

Fullt verð 69.275

www.sindri.is / sími 575 0000

Víðarhöfða 6 - Reykjavík | Skútuvogi 1 - Reykjavík | Bæjarhrauni 12 - Hafnarfjörður

SINDRI

20% AFSLÁTTUR AF STELLUM



20% AFSLÁTTUR AF SÓFUM OG ÖÐRUM HÚSGÖGNUM

GILDIR 16.- 22. MARS



POLO HORNSÓFI
Áður 179.900,- NÚ 143.920,-



3 FYRIR 2 AF KERTUM



the
PIER

KRÓNAN



**Krónan
mælir með!**



199 kr.
kg

Ferskur ananas, Kosta Ríka

Verð áður ~~249~~ kr. kg

**Gott
verð!**

-20%

399 kr.
pk.

Vínber í öskju, 500 g. Suður-Afríka

Verð áður ~~499~~ kr. pk.



Tilboðin gilda til 19. mars. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

KRÓNAN

**Gott
verð!**



Hvítlauks og rósmaín
marinerað

New York
marinerað

1399 kr.
kg

Lambalæri

Verð áður ~~1658~~ kr. kg

Ódýrt



Hvítlauks og rósmaín
marinerað

New York
marinerað

**Krónan
mælir með!**
☆☆☆



Lasagne / Spaghetti Bolognese, 400 g

299 kr.
pk.

3499 kr.
kg

Lambafilé með fiturönd

Verð áður ~~4199~~ kr. kg

KRÓNAN



2139 kr. pk.
Fabrikku Skyrterta, 700 g



Hamborgarar, brauð, Fabrikkusósa, salt og pipar

1299 kr. pk.

2 stk. í pakka, 100% ungnautahamborgarar



Smáborgarar, brauð, Fabrikkusósa, salt og pipar

1999 kr. pk.

12 stk. í pakka, 100% hágæða smáborgarar



Nýtt!

Líka gott á borgarann



689 kr. stk.

Shake & Pizza beikonsulta

Föstudagar eru pizzadagar

3 FYRIR **2**
Af öllu pizzadeigi alla föstudaga



489 kr. stk.

Shake & Pizza ostablanda



449 kr. stk.

Shake & Pizza pizzasósa



429 kr. stk.

Shake & Pizza deig, ferskt



449 kr. stk.

Shake & Pizza hvít sósa

KRÓNAN

VIÐ  VIRKA SAMKEPPNI



**Verð
lækkun!**

1184 kr.
pk.

Kjúklingabringur, frosnar, 900 g

Verð áður ~~1399~~ kr. pk.



Tilboðin gilda til 19. mars. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Íslandsmeistararnir búnir að finna úrslitakeppnisgírinn sinn

Meistarar KR byrja með miklum látum Íslands- og bikarmeistarar KR-inga hafa unnið Íslandsmeistaratitilinn undanfarin þrjú tímabil og þeir byrjuðu úrslitakeppnina í ár með 31 stigs sigri á Þórsurum í gær. KR-liðið hefur ekki verið að sýna sitt besta í vetur en KR-ingar sýndu það í gær að það verður erfitt að eiga við þá. Hér eru þeir Þórir Þorbjarnarson og Philip Alawoya á ferðinni í leiknum í gærkvöldi. . FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Stressaður þegar Gunnar berst

Jón Viðar Arnþórsson, formaður Mjölnis, stendur ávallt við búrið þegar Gunnar Nelson berst. Hann segir Gunnar vera bestu auglýsingu sem í boði er fyrir Mjölni sem hefur farið úr litlum sal í höll á tæpum áratug.

Tómas Þór Þórðarson
tomas@365.is



MMA Jón Viðar Arnþórsson, formaður Mjölnis og góðvinur Gunnars Nelson, mætti til London á þriðjudaginn og tók æfingu með honum sama kvöld. Jón Viðar var aðeins eftir sig í fótunum eftir að sparka hraustlega í Gunnar alla æfinguna. Gunnar er nefnilega að undirbúa sig fyrir spórk Bandaríkjamannsins Alans Jouban sem hann mætir í O2-höllinni í London á laugardaginn.

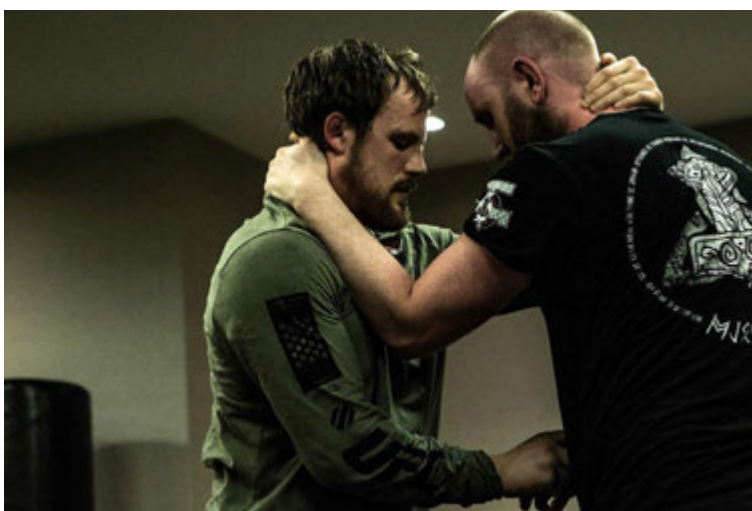
Bardaginn markar endurkomu Gunnars Nelson í búrið eftir tíu mánaða fjarveru en hann barðist síðast – og vann – í Rotterdam í maí í fyrra þegar hann valtaði yfir Rússann Albert Tumenov.

Þarf sannfærandi sigur

Jouban er ekki á topplistanum eins og íslenski bardagakappinn en hann er búinn að vinna þrjá síðustu bardaga sína og getur með sigri komið sér inn á styrkleikalista veltivigtarinnar. Fyrir Jouban er allt í boði með sigri en Gunnar er aðallega að minna á sig og þarf helst sannfærandi sigur.

„Það væri miklu sterkara fyrir Gunnar að klára Jouban sannfærandi. Þá eru meiri líkur á því að hann fái annan bardaga sem fyrst,“ segir Jón Viðar en þetta er skoðun flestra sem Fréttablaðið hefur rætt við. Sannfærandi sigur ætti að tryggja Gunnari stærri bardaga, kannski strax í sumar.

„Ef Gunnar klárar Jouban til dæmis með dómaraúrskurði verður UFC



Gunnar Nelson og Jón Viðar Arnþórsson sjást hér á æfingu en þeir hafa báðir gert mikið fyrir Mjölni á síðustu árum. FRÉTTABLAÐIÐ/SÓLLILJA BALTASARSDÓTTIR

kannski ekkert alltof spennit fyrir því að láta hann fá annan bardaga alveg strax. Ef hann aftur á móti klárar þetta fljótt fær hann annan bardaga innan skamms tíma,“ segir Jón Viðar.

Besta auglýsingin

Jón Viðar hefur staðið vaktina hjá bardagaíþróttafélaginu Mjölni sem þjálfari, framkvæmdastjóri og nú formaður síðan það var stofnað. Ástríða hans fyrir sportinu og félaginu sínu leynir sér ekki og hann á erfitt með að brosa ekki þegar blaðamaður spyr hvort hann hugsar stundum hvert Mjölni er kominn á innan við áratug; úr holu við slippinn í höll í Öskjuhlíðinni.

„Þetta er meira en draumur sem

varð að veruleika. Maður bjóst aldrei við því að þetta yrði svona stórt,“ segir Jón Viðar, en hversu stóran þátt á velgengni Gunnars Nelson í þessu öllu saman?

„Gunnar er besta auglýsing sem við getum ímyndað okkur en fólk er ekki að æfa þarna út af Gunna. Fólk liður vel að æfa þarna og það heldur því á staðnum. Gunnar er frábær auglýsing og er andlit okkar út á við en fólk æfir hjá Mjölni fyrir sig sjálf en ekki hann.“

Jón Viðar er í teymi Gunnars og er einfaldlega einn besti vinur hans. Jón gengur ávallt með Gunnari að búrinu og stendur þar og rekur upp hvatningarskur fyrir sinn mann. Hann hjálpar líka öðrum bardagaköppum

Gunnar er frábær auglýsing og er andlit okkar út á við en fólk æfir hjá Mjölni fyrir sig sjálf en ekki hann.

Jón Viðar Arnþórsson.



» Næsti mótherji Gunnars Nelson, Bandaríkjamanninn Alan Jouban, hefur unnið sex af átta bardögum sínum í UFC síðan hann kom inn í deildina árið 2014, þar af er hann búinn að vinna síðustu þrjá.

í Mjölni en samband hans og Gunnars er eðlilega sérstakt.

„Ég fer með öllu keppnisliðinu oft á ári til útlanda að berjast en maður er alltaf mest stressaður með Gunna. Þetta er allt aðeins stærra í kringum hann. Svo erum við líka svo góðir vinir að maður er mest stressaður þegar hann berst. Maður sýnir það samt aldrei,“ segir Jón Viðar Arnþórsson.

Nýjast

Meistaradeild Evrópu
16-liða úrslit, seinni leikur

Mónakó - Man. City 3-1

Mónakó áfram á fleiri útivallarmörkum en bæði skoruðu 6 mörk í leiknum tveimur.

Atlético - Leverkusen 0-0

Atletico vann samanlagt 4-2.

Domino's-deild karla
8 lið úrslit - fyrsti leikur

KR - Þór Ak. 99-68

Stigahæstir: Brynjar Þór Björnsson 22, Jón Arnór Stefánsson 18/5 frák./6 stoðs., Philip Alawoya 12/10 frák., Þórir Guðmundur Þorbjarnarson 12 - George Beamon 15, Tryggvi Snær Hlinason 12/11 frák./6 varin Darrel Keith Lewis 12, Síndri Davíðsson 12.

Domino's-deild kvenna

Keflavík - Njarðvík 49-73

Stigahæstar: María Jónsdóttir 17 - Ariana Moorer 13, Thelma Dís Ágústsdóttir 11, Emelía Ósk Gunnarsdóttir 9, Þórunn Kíka Hodge-Carr 8, Birna Benónýsdóttir 8.

Skallagrímur - Haukar 62-63

Stigahæstar: Sigrún Sjöfn Ámundadóttir 24/15 frák./6 stoðs./6 stolnir, Jóhanna Björk Sveinsdóttir 14 - Nashika Williams 20/11 frák., Dýrfinna Arnardóttir 16, Þóra Kristín Jónsdóttir 13/9 stoðs.

Valur - Grindavík 83-68

Stigahæstar: Mia Loyd 34/15 frák./5 stoðs., Hallveig Jónsdóttir 14, Dagbjört Karlsdóttir 12, Elin Sólley Hrafnkelsdóttir 9/10 frák. - Angela Rodriguez 18, Íris Sverrisdóttir 17.

Snæfell - Stjarnan 79-76

Stigahæstar: Aaryn Ellenberg 22/10 frák./7 stoðs., Gunnhildur Gunnarsdóttir 17, Bryndís Guðmundsdóttir 12 - Ragna Margrét Brynjarsdóttir 25/9 frák., Danielle Rodriguez 17, Jenný Harðardóttir 10.

Efri	Neðri
Snæfell 42	Valur 22
Keflavík 40	Njarðvík 20
Skallagrímur 36	Haukar 14
Stjarnan 26	Grindavík 8

Olis-deild karla

FH - Fram 27-27

Markahæstir: Óðinn Þór Ríkharðsson 5, Jóhann Birgir Ingvarsson 5, Einar Rafn Eidsón 5, Jóhann Karl Reynisson 4 - Arnar Birkir Hálfðásson 9, Andri Þór Helgason 5.

Valur - Haukar 29-29

Markahæstir: Anton Rúnarsson 9/5, Vignir Stefánsson 4 - Guðmundur Árni Ólafsson 7/3, Daniel Þór Ingason 5/1, Heimir Óli Heimisson 4, Adam Haukur Baumruk 4.

Efri	Neðri
Haukar 31	Stjarnan 19
FH 29	Grótta 18
ÍBV 27	Selfoss 18
Afturelding 27	Akureyri 17
Valur 22	Fram 16

Í dag

17.55 Krasnodar - Celta Sport 2
17.55 Besiktas-Olymp.cos Sport 3
18.00 Arnold Palmer Golfstöðin
19.00 Stjarnan - ÍR Sport
20.00 Gladbach - Schalke Sport 3
20.00 Man.United - Rostov Sport 2
21.00 Körfuboltakvöld Sport
22.00 Bank of Hope Golfstöðin

Úrslitakeppni Domino's karla

19.15 Stjarnan - ÍR Ásgarður
19.15 Tindastól - Keflavík Síkið
19.15 Grindavík - Þór Þorl. Röstin

Olis-deild karla í handbolta

18.30 ÍBV - Stjarnan Eyjar
19.00 Akureyri - Selfoss KA-hús
19.30 Afturelding - Grótta Varmá

LEIÐ

FIMMTUDAGUR 16. MARS 2017

Tíska



Höfuðföt með persónuleika voru í aðalhlutverki á tískusýningu Marc Jacobs á tiskuvikunni í New York. [tíska](#) ➔6



Ullarfrakkinn frá Prag er uppáhaldsflik Marteins Sindra Jónssonar en hann var keyptur í mikilli pílagrímsför til Prag fyrir þremur árum. Marteinn er mikill aðdáandi rithöfundarins Milans Kundera og bókar hans, *Óbærilegur léttleiki tilverunnar*, sem gerist í Prag en sú bók breytti lífi hans. MYNDIR/VILHELM

Sækir áhrif til fortíðar

Marteinn Sindri vill geta farið út í öllum veðrum og ber fatastíll hans þess merki. Afi hans heitinn hafði mikil áhrif á klæðaburð hans. Ullarfrakkinn frá Prag er í uppáhaldi ➔2



VEISLAN HEFST Í

comma,

SMÁRALIND


Ferils/0317



JAKKI
13.995

KRINGLUNNI | 588 2300

INDISKA



CHANEL

CHANEL KYNNING 16. – 18. MARS Í SIGURBOGANUM.

Við kynnum nýju Rouge Coco glossin frá Chanel ásamt fleiri glæsilegum nýjungum.

Gréta Boða verður á staðnum og veitir faglega ráðgjöf.

20%
afsláttur

SIGURBOGINN
DAGS- OG TÖKUNGAFARLUN

LAUGAVEGI 80 ■ TEL: 581 1330 ■ WWW.SIGURBOGINN.IS



Hér klæðist Marteinn minjagrip frá módelárunum, jakka frá tiskuhúsinu Marc Jacobs. Hann passar enn, rétt svo, ólíkt flestum öðrum minjum frá þessum tíma að hans sögn. Vestio er úr Kormáki og Skildi og í miklu upphaldi eins og brúnu flau-elsbuxurnar frá Farmer's Market. „Þær eru orðnar gauðslitnar í vösum eftir langa notkun svo ég keypti mér nýjar í vetur.“

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is



Framhald af forsiðu ➔

Fatastill tónlistarmannsins Marteins Sindra Jónssonar hefur breyst nokkuð á síðustu árum. Áður klæddist hann frekar skæslegri fötum og var með stutt hár. Í dag lýsir hann fatastilnum fyrst og fremst sem praktískum. „Vinum mínum finnst ég hafa „euro-hippast“ upp enda er ég í dag með sitt hár og skeggjð er allsráðandi. Ætli það sé ekki einhver nýldarstemning úr áhugamálum mínum sem ræður þeirri þróun.“

Hann veit ekkert verra en að vera kaldur og blautur enda vill hann geta farið út í öllum veðrum. „Dúnúþa eða ullarfrakki, góðir skór, hlýjar peysur og ullarnærföt frá Janusi eru svona stórskotaliðið á veturna. Finu fötin mín þessi misserin eru ullarvesti og buxur úr Kormáki og Skildi, grár JÖR ullarjakki, svona frekar „basic“ og allt saman hlýtt.“

Fyrsti og helsti áhrifavaldur hans þegar kemur að tisku var afi hans heitinn, Þorsteinn Guðlaugsson, sem hóf að sögn Marteins að hafa áhrif á fatasmekk hans um fermingaráldurinn. „Þá fór hann að gefa mér skyrtur og ermahnappa, síðar kjölföt og skó. Afí var óaðfinnanlegur herramaður af gamla skólanum. Alltaf uppaklæddur við hvert tækifæri. Hann kenndi mér margt um virðingu og reisn og hann var duglegur að skapa tækifæri fyrir mig til að spila tónlist opinberlega,

“Ég var þá með annan fótinn í New York og París, gangandi á sýningarpöllum.

til dæmis á Oddfellow-fundum og þá dugði ekkert minna en kjóll og hvítt.“

Í menntaskóla jókst áhugi Marteins á tisku enda leiddist hann út í módelstörf um tíma á þess árum. „Ég var þá með annan fótinn í New York og París, gangandi á sýningarpöllum fyrir Hugo Boss, Marc Jacobs, Louis Vuitton, Raf Simmons o.fl. Ég lærði afskaplega mikið á þessum tíma, fékk ómetanlega inn-sýn en uppgötvæði líka hvað ég vildi ekki gera með líf mitt.“

Marteinn hefur m.a. lagt stund á píanónám og heimspeki. Á námsárum sínum við MH hóf hann störf við dagskrárgerð fyrir Rás 1 og Rás 2 en í dag starfar hann sem verk-efnastjóri hjá Listaháskóla Íslands ásamt því að sinna tónlistinni. „Ég hef búið í Berlín undanfarin ár en í dag bý ég í Hafnarfirði. Þaðan er stutt í gott kaffi og í útivist sem er eitt af mínum helstu áhugamálum ásamt frikófun og jóga.“

Hvernig fylgist þú helst með tiskunni? Ég hugsa nú að umhverfið ráði þar mestu enda finnst mér alltaf gaman að sjá eitthvað nýtt í kring um mig. Menningin hefur breyst eitthvað frá því þegar maður var að róta í kóssum í Spútnik og Illgresi en þetta síast samt einhvern veginn inn. Ég hef alltaf verið upptekinn af fortíðinni og fæ innblástur þaðan.

Þegar ég var að vinna á útvarpinu kallaði Eiríkur Guðmundsson mig göðlátlega „dandiinn“ af því að honum fannst ég svo spjálrunslægur. Því tók ég sem hrósi enda er Oscar Wilde og hans tími ákveðið ideal þegar kemur að klæðaburði.

Hver er upphaldsflíkin þin? Ullarfrakkinn frá Prag er alveg sér á báti. Hann var keyptur í mikilli pílagrímsför til Prag fyrir þremur árum. Það má segja að ég hafi verið löngu kominn þangað í hjartanu með Milan Kundera, en bók hans Óbærilegur léttleiki tilverunnar breytti lífi mínu. Þannig að frakkinn er svona minjagripur um Prag og óbærilegan léttleika tilverunnar.

Áttu þér upphaldsverslanir og hönnuði? Ég verð auðvitað að nefna Ullarkistuna sem selur Janusarfötin en auk þeirra hafa Farmer's Market, Kormákur og Skjöldur og JÖR verið mínir haukar í horni undanfarin ár.

Bestu og verstu kaup þin? Bestu kaupin: Ullarföt, allan daginn. Verstu: Ég keypti mér nærbuxur um daginn því allar mínar voru orðnar of litlar. Nýju nærbuxurnar voru líka of litlar.

Notar þú fylgihlutu? Fyrst og fremst fallegan trúlofunarhring úr stáli. Ég skil hann ekki við mig.

Hvað er fram undan á tónlistarsviðinu? Það er stefnt á frekara tónleikahald og upptökur. Ég á orðið mikið af efni sem þarf að fara að komast út í kosmósið og finna sitt líf þar óháð mér. Mörg laga minna eru orðin eins og börn sem mann langar að farið að flytja að heiman. Vonandi koma þau nokkur út á árinu.

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í forni viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnar-efni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Útgefandi:
365 miðlar

Ábyrgðarmaður:
Svanur Valgeirsson

Umsjónarmenn efnis: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351 | Sigríður Inga Sigurðardóttir, sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarisdóttir, vera@365.is, s. 512 5357

Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433

501 SKINNY KR.

13.990



Vörunúmer: 295020007

Í Danmörk kr. 15.451*

Í Svíþjóð kr. 13.253*

*skv.verðskrá levi.com og gengistöflu Íslandsbanka 24.02.17

LIVE IN

Levi's®

Levi's Kringlunni - Levi's Smáralind - Levi's Glerártorgi

LEIÐSÖGUNÁM

VIÐURKENNT STARFSNÁM AF ATVINNULÍFINU

Hnitmiðað og skemmtilegt nám fyrir þá sem vilja kynnast Íslandi í máli og myndum. Námið er opið öllum þeim sem áhuga hafa á að læra hvernig standa skal að leiðsögn erlendra og innlendra ferðamanna um Ísland.

-Flest stéttarfélag styrkja nemendur til náms.

-Nemendur geta að námi loknu gerst félagsmenn í Leiðsögufélaginu

Helstu námsgreinar:

- Helstu viðkomustaðir ferðamanna á Íslandi í máli og myndum.
- Mannleg samkipti, leiðsögutækni, hestar, fuglar og flóra. Framsaga.
- Saga landsins, jarðfræði, bókmenntir og listir, menningartengd ferðaþjónusta.
- Skipulagðar ferðir og afþreyingaferðir. Ritgerðaverkefni og margt fleira.

Leiðbeinendur eru þaulvanir leiðsögumenn og sérfræðingar hver á sínu sviði. Boðið er uppá dag – og kvöldnám, auk þess er farið í fjölda vettvangsferða.

Umsögn:

S.l. vetur stundaði ég leiðsögunám í Ferðamálastólaskóla Íslands. Námið stóð vel undir væntingum þar sem fjölmargir kennarar komu að kennslunni og áttu þeir auðvelt með að ná til mín og auka áhuga minn á námsefninu og ekki síst að vekja mig til umhugsunar um þá auðind sem landið okkar er og þá virðingu sem okkur ber að sýna því. Kennararnir voru mjög færir og fróðir hver á sínu sviði og áttu auðvelt með að koma efninu til skila. Námið gefur mikla atvinnuöguleika og spennandi tímar eru framundan.



Guðrún Helga Bjarnadóttir, Vestmannaeyjum

Opið 8-22

Ferðamálastólaskóli Íslands

Ferðamálastólaskóli Íslands • www.menntun.is • Sími 567 1466



Nemendur leggja loka-hönd á flikurnar fyrir sýninguna í kvöld. MYND/ EYÞÓR

Misbrigði í Hörpu

Tískusýningin Misbrigði II fer fram í Hörpu í kvöld en þá sýna annars árs nemar í fatahönnun við LHÍ fatnað sem unninn er í samstarfi við Rauða kross Íslands.

Ragneiður Tryggvadóttir

heida@365.is



Nemendur vinna með notaðan fatnað sem ekki er hægt að selja eins og hann kemur fyrir og hanna upp úr honum nýjar flikur. Þetta er í annað skiptið sem við keyrum þetta verkefni í samvinnu við Rauða krossinn,“ útskýrir Katrín María Káradóttir, fagstjóri fatahönnunardeildar Listaháskóla Íslands, en nemendur á öðru ári í fatahönnun blása til tískusýningar í Hörpu í kvöld. Sýningin ber heitið Misbrigði II og sýnir afrakstur verkefnisins.

„Að mörgu leyti getur það verið krefjandi fyrir hönnuð að vinna innan takmarkana en það er líka öðruvísi. Þetta er bæði skert frelsi og

ekki, því það fellur óhemju mikið til af efniviði. Við notum jafnvel óhefðbundið efni sem ekki er venjulega notað í fót. Ég finn fyrir mikilli og skemmtilegri sköpunargleði hjá nemendum þegar þeir vinna með notaðan efnivið,“ segir Katrín.

„Í upphafi verkefnisins gera nemendur sér hugmynd um hvers konar efni og líti þeir myndu vilja vinna með og gera lista yfir það. Til þess að gera prufuflikur notum við gömul rúmefni og gluggatjöld og svo vonumst við til þess að draumaefnið komi upp úr pokunum. Svo kemur það bara í ljós. Stundum þurfum við að lita fótin eða prenta á þau og aðlaga þau að hugmyndum nemenda. Útkoman er afar fjölbreytt og mikill leikur í hönnuninni. Sýningin í kvöld mun endurspeglja það,“ segir Katrín.

Á Hönnunars Mars munu nem-

endur svo opna aðra sýningu í húsaáskynnum LHÍ þar sem gestum gefst kostur á að kynna sér verkefnið nánar og hugmyndafræðina að baki.

„Þar verður kafað dýpra í ferlið. Við skoðum neyslumeningu okkar og sérstaklega textílneslu. Hvað erum við að flytja inn? Hvað verður um það og hvar er þessi fatnaður framleiddur? Þetta eru stórar spurningar sem við getum ekki leitt hjá okkur í dag. Það er ekkert ljótt við að kaupa sér fót en, það má vel velta fyrir sér í hvaða nafni við gerum það og hvað við ætlum að eiga flíkina lengi.“

Sýningin hefst í Hörpu í kvöld klukkan 19. Seinni hluti sýningarinnar verður haldinn föstudaginn 24. mars í húsaáskynnum LHÍ og stendur sá hluti yfir Hönnunars Mars.



Flott fót, fyrir flottar konur

Netverslun á tiskuhus.is

Stærðir 38-52

My Style tiskuhús

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Gallabuxur-kakíbuxur



Kr. 7.900.-

Str. 36-48 • Sidd: 78 og 82cm • Litir: dökkblátt, ljósblátt, hvítt.

Ríta

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030

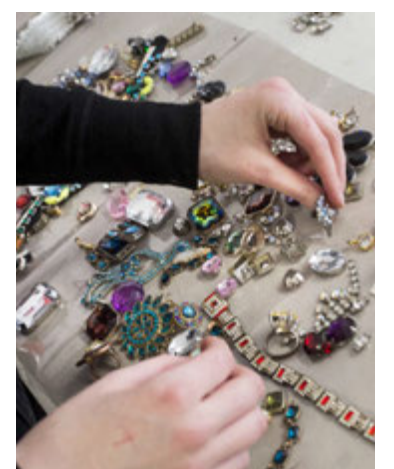


Sköpunargleðin blómstrar.



„Ég finn fyrir mikilli og skemmtilegri sköpunargleði hjá nemendum þegar þeir vinna með notaðan efnivið,“ segir Katrín.

„Að mörgu leyti getur það verið krefjandi að vinna innan strangs ramma en það er líka öðruvísi. Þetta er bæði skert frelsi og ekki, því það fellur óhemju mikið til af efniviði.“





hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA



Arctic Star



Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:

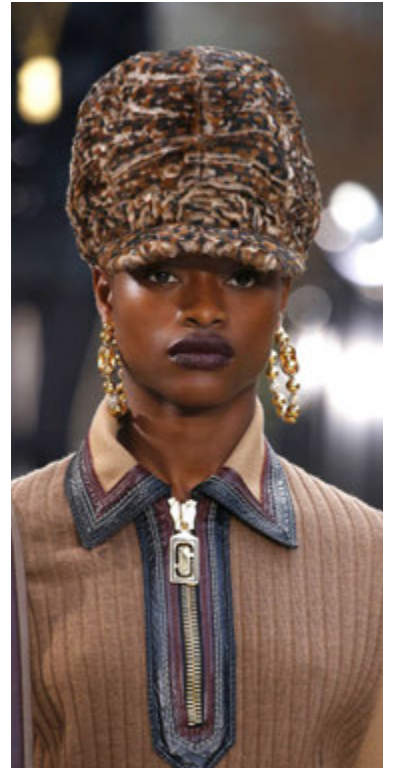
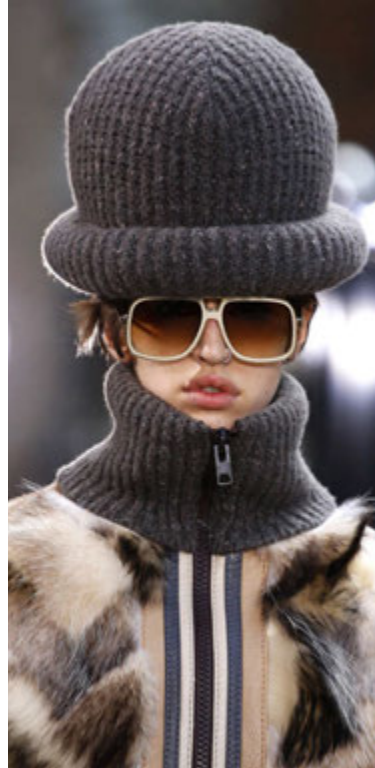
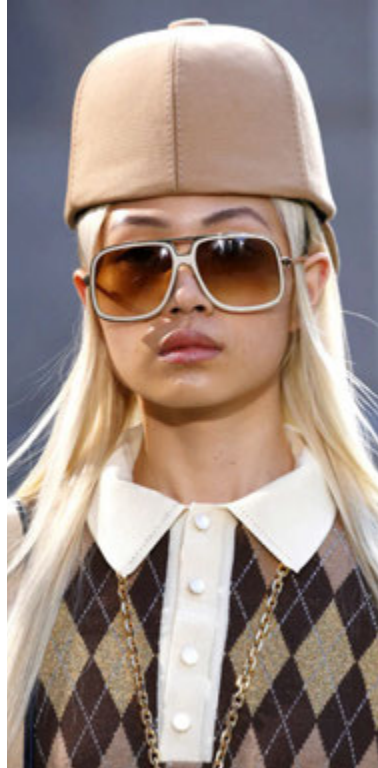
- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjóska og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA. Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is

Arctic Star sæbjúgnahylki Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.

info@arcticstar.is - www.arcticstar.is

Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618



Flottir toppar



Skyrta á 5.900 kr.
- 7 litir:
orange, antikbleikt,
myntugrænt, svart,
blátt, beige, armygrænt
- ein stærð: 42 - 48

Toppur á 5.900 kr.
- 3 litir:
orange, svart, ljósblátt
- ein stærð: 40 - 46

Opið
virka daga
kl. 11-18
laugardaga kl.
11-15

black pepper
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klík á myndir og verð á Facebook

Hattar og húfur hjá **Marc Jacobs**

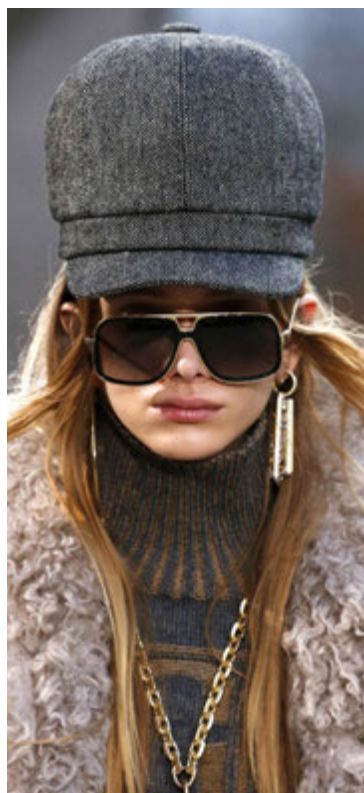
Marc Jacobs er einn af vinsælustu tískuhönnuðum heims um þessar mundir. Framsetning hans á New York tískuvíkunni sannaði að hann heldur glæsilega sýningu.

Ahorfendur voru hugfangnir af glæsilegri sýningu Marc Jacobs þar sem hann sýndi tískuna fyrir komandi haust, 2017. Sýningin var svolitíð hip-hop og áhrifa gætti frá árunum á milli 1980-1990. Engin tónlist var leikin í salnum þegar fyrirsætur gengu fram, flestar án mikils farða. Allar voru þær með höfuðföt sem vöktu mikla athygli. Höfuðföt með persónuleika, eins og hönnuðurinn segir. Trúlega mun það hafa áhrif á hausttískuna á götunni. Konur geta verið ófeimnar við að bera hatta og húfur þegar haustar á ný.

Sjálfur segist Marc Jacobs horfa

til þess tíma þegar hann var í listnámi í New York. „Ég vildi hafa fötin sportleg,“ segir hann. Buxurnar eru víðar og pokalegar. Jakkar eru sömuleiðis víðir og stórir.

Marc Jacobs sem er bandarískur, fæddur 9. apríl 1963, hefur átt mikilli velgengni að fagna um allan heim. Hann var lengi listrænn ráðgjafi hjá Louis Vuitton en hætti þar árið 2014 til að leggja meiri áherslu á eigin hönnun. Vörur hans eru nú seldar í átta tíu löndum. Marc Jacobs er með yfir 400 þúsund fylgjendur á Instagram.



Skondið og skemmtilegt höfuðfat.

Athygli vakti lítill förðun módelanna.

Vorum að taka upp flotta sendingu frá Gríska merkinu

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Íslandsmót iðn- & verkgreina

Kynningar:
Borgarholtsskóli
ÍSTAK

FIMMTUDAGUR 16. MARS 2017



MYND/BOGI AUDARSON

Fjölmörg tækifæri í boði

Íslandsmót iðn- og verkgreina verður haldið næstu þrjá daga í Laugardalshöll. Þar keppa um 200 keppendur um Íslandsmeistaratitla í 25 faggreinum. Samhliða mótinu verður framhaldsskólakynning og sérstakur fjölskyldudagur. ➔





GRAFÍA

Stéttarfélag í prent- og miðlunargreinum

Íslandsmót iðn- og verkgreina 16.– 18. mars 2017

Þér er boðið á Íslandsmót iðn- og verkgreina. Mótið fer fram í Laugardalshöll og er opið áhorfendum alla dagana.

Fimmtudagur 16. mars kl. 9 – 16
Föstudagur 17. mars kl. 9 – 16
Laugardagur 18. mars kl. 10 – 14

Laugardagurinn verður helgaður fjölskyldunni með fræðslu og fjöri. Aðgangur er ókeypis.

Samhliða Íslandsmótinu verður framhaldsskólakynning.

#MinFramtíð
verkidn.is



Símenntun í iðnaði

Hugaðu að þinni símenntun og kynntu þér fjölbreytt námskeið sem í boði eru.



IDAN
fræðslusetur
www.idan.is



„Við viljum hvetja ungt fólk til að velja sér það nám sem hugurinn stendur til og taka einnig inn í myndina hverjir framtíðarmöguleikarnir eru að námi loknu,“ segja Elin Thorarensen verkefnisstjóri og Þór Pálsson, tæknilegur fulltrúi.

MYND/GVA

Starri Freyr Jónsson

starri@365.is



Framhald af forsiðu →

Laugardalshöllin mun iða af lífi í dag og fram á laugardag þegar Íslandsmót iðn- og verkgreina verður haldið þar. Samhliða Íslandsmótinu munu framhaldsskólar kynna námsframboð sitt auk þess sem sérstakur fjölskyldudagur verður haldinn á laugardaginn milli kl. 10 og 14 þar sem boðið verður upp á ókeypis fjör og fræðslu fyrir unga sem aldna.

Það er Verkið sem sér um skipulag Íslandsmótsins og þar bera Elin Thorarensen verkefnisstjóri og Þór Pálsson, tæknilegur fulltrúi, hitann og þungann af skipulagningunni en ókeypis er inn fyrir alla.

Þau segja markmið þessa viðburðar m.a. að kynna fyrir ungu fólki þau fjölmörgu tækifæri sem felast í iðn- og verknámi. „Og um leið auðvelda ungu fólki að kynna sér fjölbreytt námsframboð framhaldsskólanna með það fyrir augum að fleiri taki upplýsta ákvörðun um námsval sem tekur mið af áhugasviði þeirra og hæfni.“

Bæði Íslandsmótið og framhaldsskólakynningin styðja því við hvort annað að sögn Elínar. „Nemendur sjá þannig eitthvað áhugavert í keppninni og geta kynnt sér hvar það er kennt. Þeim gefst kostur á að sjá með eigin augum fólk að störfum í þessum greinum og fá sjálf að snerta á og prófa að handla tól og tæki sem notuð eru af fagfólki.“

Næg starfstækifæri

Það að velja sér nám eftir áhugasviði og hæfni eykur markvisst líkur á að viðkomandi ljúki náminu að sögn Þórs, auk þess sem ánægja og vellíðan á námstíma verður mun meiri. „Eins og flestir hafa heyrt þá er brotthvarf úr námi töluvert vandamál hér á landi. Við viljum hvetja ungt fólk til að velja sér það nám sem hugurinn stendur til og taka einnig inn í myndina hverjir framtíðarmöguleikarnir eru að námi loknu.“

Þau segja mikinn skort á iðnmenntuðu fólki og því séu næg starfstækifæri fyrir fólk með slíka menntun auk þess sem tekjumöguleikar eru miklir. Þeir sem vilja síðan taka stúdentspróf geta

alltaf bætt því við. Einnig eru miklir möguleikar á framhaldsnámi bæði hér á landi og erlendis.

Þátttakendur á Íslandsmótinu eru nemendur í iðn- og verkgreina-skólum landsins og þeir sem nýlega hafa lokið námi. Um er að ræða rúmlega 200 keppendur sem taka þátt í ár og keppa um Íslandsmeistararitla í 25 faggreinum. „Keppendur takast á við krefjandi og raunveruleg verkefni í samkeppni sem reynir á hæfni, skipulagshæfileika og fagmennsku. Margir keppendur hafa nú þegar unnið forkeppni til að komast á Íslandsmótið, aðrir gefa kost á sér þar sem þeir eru áhugasamir, vilja mæta sig við aðra og sýna fram á færni sína og kunnáttu í faginu. Nokkur fagfélög senda síðan sigurvegarana á Evrópumót er kallast EuroSkills en það verður haldið í Búdapest haustið 2018.“

Fjölbreytt námsframboð

Samhliða Íslandsmótinu er framhaldsskólakynning eins og fyrr segir en þetta er í annað sinn sem svo stór sameiginleg framhaldsskólakynning er haldin í tengslum við Íslandsmótið. „Síðast þótti það gefa mjög góða raun að tengja þessa tvo viðburði saman og því var ákveðið að endurtaka það í ár. Skólarnir leggja mikinn metnað í

að kynna sér það fjölbreytta námsframboð sem er í boði á framhaldsskólastigi víða um land.“

Allir mega prófa

Fjölskyldufólk er sérstaklega boðið velkommið á laugardaginn frá kl. 10-14 en þá er boðið upp á fjóruga dagskrá. „Fagfélögin eru með svæði sem við köllum „prófaðu“ og þar gefst gestum tækifæri til að snerta á, upplifa og smakka ýmislegt, m.a. prófa hljóðhræðaskynjara, ýmsa herma og fjölbreytileg verkfæri, þvo og flétta hár, baka, helluleggja, sá kryddjurtum og fylgjast með vélmennum leysa ýmsar þrautir. Framhaldsskólarnir bjóða líka upp á margt sniðugt: Team Spark mun kynna rafbilinn sinn og tónlistaratriði verða á sviði í anddyrinu. Þetta verður því öðruvísi upplifun fyrir alla krakka og foreldra þeirra líka.“

Þau eru sammála um að staða iðn- og verkgreina sé nokkuð góð hér á landi og horfur fyrir næstu ár eru nokkuð góðar. „Um ræða um iðn- og verkgreinar er alltaf að batna og má telja hana jákvæða um þessar mundir. Fyrirtækin í landinu vantar starfsfólk á öllum sviðum þessara greina. Góð umfjöllun um það og tækifæri á framhaldsnámi með iðn- og verknám sem undirstöðu gerir það að verkum að æ fleiri sjá þessa leið sem góðan valkost.“

að kynna allt sitt nám, bæði bóklegt og verklegt og að gera það á lifandi og skemmtilegan máta. Reynt er að gefa gestum smá innsýn í það sem fer fram innan veggja skólanna bæði hvað varðar nám og félagslíf. Náms- og starfsráðgjafar, kennarar og nemendur skólanna svara fyrirspurnum og veita upplýsingar.“

Allir framhaldsskólar á höfuðborgarsvæðinu taka þátt auk fjölmargra skóla af landsbyggðinni. „Þarna gefst því áhugasömum einstakt tækifæri til



Allar nánari upplýsingar og dagskrá má finna á www.verkidn.is.

Gestir fá að horfa, læra og prófa margt í Laugardalshöll næstu þrjú daga.

MYND/BOGI AUÐARSON



BLÁR BOSCH



click & go!
Bosch Lithium-Ionen
18 Volt

NÝTT



BYKO er aðalstyrktaraðili trésmíðakeppni Íslandsmóts iðn- og verkgreina.

BOSCH sérfræðingur okkar verður á staðnum alla sýninguna. Hægt er að skoða það nýjasta í bláum BOSCH, verkfæri fagmannsins. Dagskrá Íslandsmótsins er að finna á www.verkidn.is

6,0Ah RAFHLAÐA

Click & Go 18V kerfið hjá BOSCH inniheldur mikið af öflugum rafmagnsverkfærum og gengur sama rafhlaðan í öll tækin. Með allt að 6,0Ah rafhlöðum er hægt að vinna lengur en áður á einni hleðslu. BOSCH verkfærin koma í L-BOXX töskum sem smella saman og halda vel utan um verkfærin.

TILBOÐSVERÐ

SLÍPIROKKAR

GWS 20-230 JH. 2.000W slípirokkur með endurræsvörn og mjúkstarti. Hámarks snúningshraði er 6600 sn/mín. Stærð skifu er 230mm. Auka handfang fylgir.

GWS 850 C. 850W slípirokkur með mjúkstarti. Hámarks snúningshraði er 11.000 sn/mín. Stærð skífur er 125mm. Auka handfang fylgir

29.995 kr.

74871660

Almennt verð: 39.995kr.



TILBOÐSVERÐ

HLEDSLUBORVÉL GSR 10,8-2-LI. Létt skrufvél með 2 gíra kerfi. Snúningshraði er 0-350/1300 sn/mín. Hersla er allt að 30Nm

HERSLUVÉL GDR 10,8-LI. Öflug og nett hersluvéll. Hersla er allt að 105 Nm. Skrufur skrufur frá 4-12mm.

2x2.0 Ah rafhlöður fylgja og hleðslutæki. Partur af Clic&Go kerfinu frá BOSCH. Kemur í L-BOXX tösku.

29.995 kr.

74874066

Almennt verð: 39.995kr.



TILBOÐSVERÐ

HLEDSLUBORVÉL GSR 18V-EC 3X5,0AH.

100% lengri endingartími með nýju kolalaus tækninni. Mjög skilvirk, skrufur allt að 826 skrufur (6x60mm) á einni hleðslu. Hersla er allt að 31Nm í mjúkan við, 51Nm í harðan við. Snúningshraði er 0-500/1700 sn/mín. 3 stk 5,0Ah rafhlöður fylgja. Partur af Clic&Go kerfinu frá BOSCH. Kemur í L-BOXX tösku.

64.995 kr.

748740851

Almennt verð: 74.995kr.



TILBOÐSVERÐ

HLEDSLUBORVÉL

GSR 12 V-15 2,0AH+4,0AH. Létt skrufvél með 2 gíra kerfi. Snúningshraði er 0-400/1300 sn/mín. Hersla er allt að 30Nm. Bæði 2,0Ah og 4,0Ah rafhlöður fylgja. Partur af Clic&Go kerfinu frá BOSCH. Kemur í mjúkra tösku.

24.995 kr.

748740902

Almennt verð: 29.995kr.



TILBOÐSVERÐ

GEIRUNGSSÖG

GSW 20-230. 1600W geirungssög með hraðastilli. Snúningshraði 3.500-5.500 sn/mín. 216mm sagarblað. SDS kerfi til að skipta um blað fljótt og auðveldlega. Hægt að halla til hægri og vinstri. Sagar mest 70x312mm í 90°.

69.995 kr.

748725072

Almennt verð: 89.995kr.



TILBOÐSVERÐ

LASERKROSS GCL-2-15. Fjórum sínum betri sýnileiki með grænum laser. Drægni er allt að 15 m. Meðalnákvæmni er ± 0.3 mm/m. Réttir sig af við allt að 4° yfirborðshalla.

39.995 kr.

74878990

Almennt verð: 49.995kr.



TILBOÐSVERÐ

LASERLENGDARMÆLIR GLM 40. Sterkbyggður og höggvarinn með IP54 rakavörn. Mælir frá 0,15m upp í 40m. Hægt að mæla flatarmál og rúmmál einnig. Nákvæmni er +/- 1.5 mm á 40 metrum. Með minni og geymir síðustu 10 mælingar.

12.995 kr.

74879025

Almennt verð: 16.995kr.



byko.is

AUÐVELT AÐ VERSLA Á BYKO.IS
SENDUM ÚT UM ALLT LAND

BYKO

GERUM PETTA SAMAN

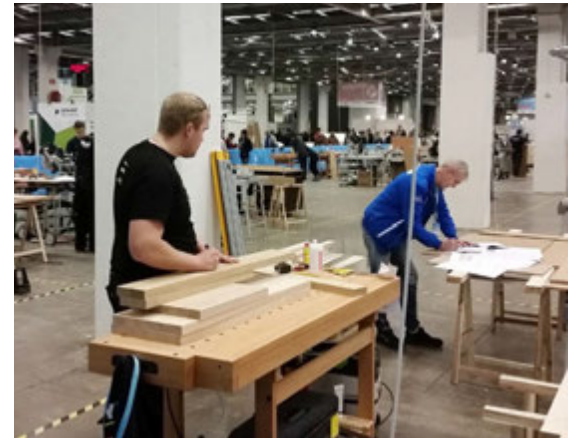
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabreytingar. Tilboð gilda til 20. mars.



Forseti Íslands, Guðni Th. Jóhannesson, veitti keppendum viðurkenningu fyrir góðan árangur. MYND/BOGI AUÐARSON



Keppendur komu frá 30 mismunandi löndum. MYND/BOGI AUÐARSON



EuroSkills snýst um að vekja áhuga á iðn- og verkgreinum. MYND/BOGI AUÐARSON

Kepppt í iðn- og verkgreinum

Íslendingar áttu sjö fulltrúa í iðn- og verkgreinakeppninni EuroSkills sem fram fór í Gautaborg fyrir nokkru. Keppendur náðu allir góðum árangri.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigridinga@365.is



EuroSkills-keppnin fer fram annað hvert ár og tilgangur hennar er að auka þekkingu og áhuga ungs fólks á iðn- og verkgreinum. Svanborg Hilmarisdóttir, rafvirkni og rafmagnstæknifræðingur, var liðsstjóri íslensku keppendanna sem aldrei hafa verið jafn margir. „Þeir kepptu í hárgreiðslu, pípulögnum, rafvirkjun, grafískri miðlun, matreiðslu, málmsmíði og finsmíði en Verkiðn skipuleggur þátttökuna. Keppnin gekk vonum framár og við vorum afar ánægð með árangurinn. Markmiðið var fyrst og fremst að hafa gaman af þessu og líta á þetta sem góða lífsreynslu. Að auki stefndum við á að einhver af okkar keppendum næði yfir meðaltalið í keppninni, eða 500 stig, en sérstök verðlaun eru veitt

fyrir það. Þeir náðu þessu markmiði og sá sem keppti í rafvirkjun krækti í fjórða sætið í sinni grein.“

Mikill metnaður

Keppendur koma frá þrjátíu mismunandi Evrópulöndum og eru yngri en 26 ára. Svanborg segir keppni á borð við EuroSkills tvímælalaust hafa mikla þýðingu fyrir iðn- og verkgreinar hérlandis. „Við sjáum hvað við eigum flotta krakka sem leggja virkilegan metnað í það sem þeir eru að gera, eru faglegir og hafa ánægju af sinni grein. Þetta er ekki aðeins atvinnan þeirra heldur oft einnig áhugamálið og það á við iðn- og starfsgreinar yfirhöfuð.“

Stefna herra

Líðsheildin var mjög góð og segir Svanborg það skipta miklu máli. „Keppendur höfðu stuðning hver af öðrum og það var gaman að við fórum svona mörg saman út. Við

stefnum á að okkar keppendur nái enn betri árangri í næstu EuroSkills keppni sem mun fara fram í Búapest árið 2018. Núna vitum við um hvað þessi keppni snýst og getum undirbúið okkar fólk enn betur. Við sáum að þeir sem kepptu fyrir hönd Sviss, Austurríkis og Finnlands höfðu æft sig vikum saman, enda leggja þjóðir þessara landa mikið upp úr góðri menntun. Okkar keppendur höfðu allir þjálfara og í sameiningu settu þeir upp skipulag og æfingar sem yfirleitt voru á kvöldin og um helgar.“

Svanborgu kom umfang keppninnar á óvart. „Þetta var alveg magnað. Svo var keppt í greinum sem við vissum ekki að hægt væri að keppa í, eins og gestamóttöku á hótelum og umönnun.“

Um helgina fer fram Íslandsmót iðngreina og munu sigurvegarar taka þátt í EuroSkills fyrir Íslands hönd á næsta ári.



Svanborg fór út sem liðsstjóri íslensku keppendanna. MYND/STEFÁN



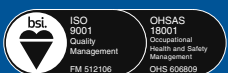
Það er leikur að læra ...

Við styðjum öll liðin á Íslandsmóti iðn- og verkgreina til sigurs og erum sammála því að vekja athygli bæði ungmenna og almennings á tækifærunum sem felast í námi og starfi í íslenskum iðn- og verkgreinum.



Boxið er hugvitskeppni framhaldsskólanema sem fram fór í nóvember 2016. Markmiðið er að kynna og vekja áhuga á tækni, tækninámi og störfum í iðnaði. Hér má sjá þraut ÍAV í vinnslu.

Íslenskir aðalverktakar hf. | Höfðabakka 9 | 110 Reykjavík | s. 530 4200 | iav.is





HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

**Öll flottu merkin
í Húsasmiðjunni**

HITACHI
Inspire the Next

DEWALT

**XR FLEX
VOLT**

**BLACK &
DECKER**

TJEP
fastening systems

Hultafors

STANLEY

**NEO
TOOLS**

Verkfæri fyrir fagmanninn

**ÓTRÚLEGA
ÖFLUG**
136 Nm

HITACHI
Inspire the Next

**BRUSH
LESS**
Brushless Motor

Li-ion

HITACHI HLEÐSLUBORVÉL DS18DBL2

- 18V • 5.0 Ah Li-ion rafhlöður (2 stk) • Ljós
- Kolalaus mótör • 13mm Patróna úr stáli
- Hersla: 136 Nm, ein sú öflugasta á markaðnum
- Þyngd: 2,4 kg • Sn. 0-500 / 0-2100
- Vnr. 5248788

55.995

Fullt verð 74.995



-25%

DEWALT

HLEÐSLUBORVÉL

- 18V, tvær 5.0Ah Li-ion rafhlöður
- Kolalaus mótör • Hersla 70Nm
- Þyngd 1,82 kg
- Vnr. 5159047

48.746

Fullt verð 64.995



Nýtt

HITACHI
Inspire the Next

HJÓLSÖG C7BU3

- 1300W • Mótörbremsa
- Blað 190x30 mm
- Mesta sögun 90° 60 mm
- Mesta sögun 45° 48 mm
- 5.800 sn/min • Þyngd: 4,7 kg
- HSCIV taska
- vnr. 5247537

29.062

Fullt verð 38.750



TJEP
fastening systems

HEFTI-/PINNABYSSA

90/F-18 KOMBI

- „2-í-1“ verkfæri fyrir bæði pinna og hefti.
- Hentar vel fyrir áfellur, klæðningar, grindur o.fl.
- Stíllanleg höggdýpt
- Þyngd 1,46 kg
- vnr. 5059182

26.995

Fullt verð 35.995



-40%

**NEO
TOOLS**

TOPPLYKLASETT

- NEO, 110 stk
- 1/2"-1/4"
- Toppar 4-32 mm
- Skrall 72T
- vnr. 5052570

11.995

Fullt verð 19.995



-25%

HITACHI
Inspire the Next

HLEÐSLUBORBÉL

+ 54 FYLGIHLUTIR

- Lítil og létt, frábær í vestid.
- 2 stk., Li-ion rafhlöður
- Hersla 35Nm
- Led ljós
- Þyngd aðeins 1 kg
- vnr. 5246785

24.995

Fullt verð 32.995



Byggjum á betra verði

www.husa.is

Fjölbreytt í Borgarholtsskóla

Borgarholtsskóli er framsækinn og tæknivæddur framhaldsskóli, með fjölbreytt námsframboð. Stelpur sækja stöðugt á í iðngreinum. Þær Fjóla Dís og Katrín ljúka báðar iðnnámi í vor.

Það kom engum á óvart að ég færi í bifvélavirkjun. Ég hef alltaf haft sterkar skoðanir á bílum og verið mikið innan um þá með pabba og bróður mínum en þeir eru báðir vélvirkjar. Eftir að ég fékk bílpróf og fór að keyra kviknaði áhuginn fyrir alvöru," segir Fjóla Dís Viðarsdóttir en hún lýkur námi í bifvélavirkjun frá Borgarholtsskóla í vor.

Meðfram skólanum vinnur hún á verkstæði bílaumboðsins Öskju þar sem verkefni eru fjölbreytt.

„Ég hef mest gaman af að vinna í vélinni sjálfri, girkössum og drifum en sem nemi fer maður bara í það sem kemur inn. Stundum verða viðskiptavinir hissa á að sjá stelpu á verkstæðinu, frekar þessir eldri, en ég finn ekkert fyrir neinu neikvæðu og flestir vilja spjalla," segir Fjóla.

Námið í Borgarholtsskóla sé skemmtilegt og alltaf bætist fleiri stelpur í iðngreinarnar.

„Námið er mjög skemmtilegt og mér líkar vel í skólanum. Hópurinn minn er ótrúlega finn. Ég er reyndar eina stelpa en veit af annarri í hinum hópnum. Svo eru fleiri á yngri árunum. Það er alltaf að bætast í stelpuhópinn. Ég held að maður horfi oft til þess sem foreldrar manns gera og stelpur sem eiga ekki foreldra sem hafa farið í verknám sjá það kannski ekki sem möguleika. Ef maður elst upp í kringum vélar er það kannski minna mál fyrir mann að velja þannig fag," segir Fjóla.

„Ég stefni á að klára stúdéntinn núna, fara svo í sveinsprófið og svo í meistarskólann eftir það.“

Gott að verða þreytt

„Fjölskylda mín er blikksmiðir aftur í ættir, pabbi, afi, langafi og langlangafi. Það var þó ekki bein-

linis ástæðan fyrir því að ég fór í þetta nám. Ég hafði unnið í smíðju á gólfinu en endað inni á skrifstofu. Það hentaði mér ekki svo ég dreif mig í blikksmiðina," segir Katrín Yr Kristensdóttir en hún lýkur námi í blikksmiði í vor frá Borgarholtsskóla.

„Námið hefur gengið vel. Blikksmiði er mjög skemmtilegt nám og sérstaklega verklegi hlutinn. Mér hefur alltaf fundist gaman að vinna með höndunum og sjá afraksturinn af því sem ég geri," segir Katrín.

„Ég fór í bílamálunina árið 2008. Þar tók ég suðu og plötusmiði og vissi því að blikkið átti vel við mig. Ég vinn meðfram náminu í

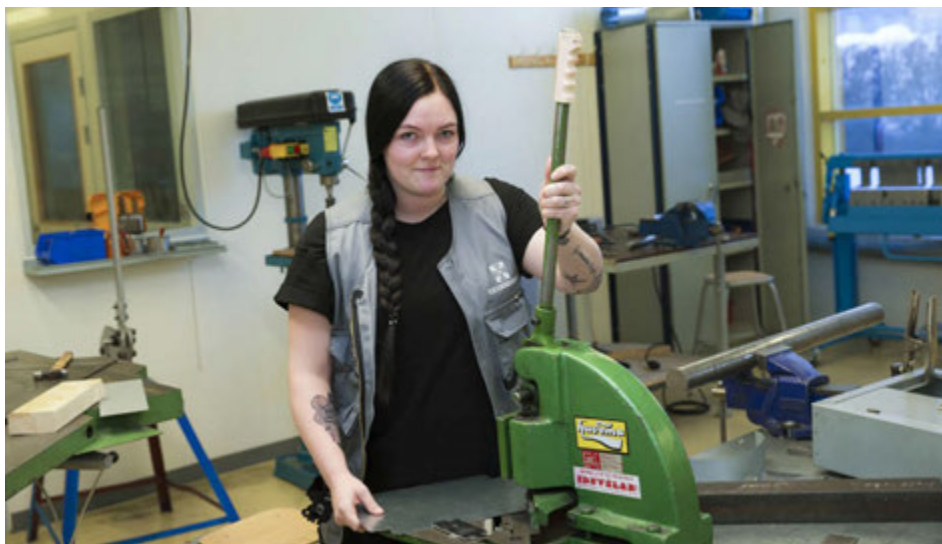
smíðjunni sem afi minn átti og amma á í dag ásamt fleirum. Verkefni eru ýmiss konar, smíði og uppsetningar. Stundum getur smíðavinnan á verkstæðinu orðið eins og föndur og þá getur verið gott að komast út í uppsetningar, klæða vegg og verða líkamlega þreytt," segir

Katrín og hvetur stelpur til að íhuga nám í blikksmiði.

„Það vantar klárlega stelpur í blikksmiðina og þetta er stórskemmtilegt nám. Ef mann langar að gera þetta, kyla bara á það. Ég fann ekki fyrir neinum fordómum gagnvart því að vera stelpa í þessu fagi í skólanum. Í vinnunni eru það helst karlar af „gamla skólanum“ sem ganga fram hjá manni á verkstæðinu en oft fæ ég líka hrós frá eldri mönnum, sem segja „flott hjá þér“, segir Katrín spossk. „Yngri fólkið spair hins vegar ekkert í þetta. Það kemur því ekki eins mikið á óvart að sjá stelpu á verkstæðinu. Borgarholtsskóli er frábær og hópurinn í blikkinu heldur saman eins og fjölskylda. Ég dauðkviði fyrir að hætta," segir Katrín.



Fjóla Dís Viðarsdóttir lýkur námi í bifvélavirkjun frá Borgarholtsskóla í vor. MYND/VILHELM



„Blikksmiði er mjög skemmtilegt nám og sérstaklega verklegi hlutinn," segir Katrín Yr Kristensdóttir en í vor lýkur hún námi í blikksmiði frá Borgarholtsskóla.

WÜRTH

HHS 2000 Hochdruckschweißgas
Hochleistung
High pressure resistant
highly adhesive synthetic
lubricating oil

KLEBT+ DICHTE
BOND+ SEAL

Würth á Íslandi ehf
www.wurth.is

Norðlingabraut 8
Reykjavík

Bíldshöfði 16
Reykjavík

Flatahraun 31
Hafnarfirði

Tryggvabraut 24
Akureyri



ASKJA



Gefandi greinar

Bílgreinar eru spennandi starfsvettvangur með ótal atvinnutækifærum. Þær eru fjölbreyttar og kalla á sífellt betri menntun starfsfólks samhliða aukinni tækniþróun. Bílaumboðið Askja er stuðningsaðili bílgreina á Íslandsmóti iðn- og verkgreina í Laugardalshöll dagana 16.–18. mars 2017.

Alls taka 27 iðngreinar þátt í mótinu og aðgangur er ókeypis.

Hittumst í Höllinni!

#minframtid



ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz og Kia á Íslandi.



Vilja bæta við iðnnemum

ÍSTAK er verktakafyrirtæki sem annast byggingar, virkjanir, álversframkvæmdir, hafnarframkvæmdir auk vega- og brúargerðar. ÍSTAK hefur verið leiðandi verktaki á Íslandi í meira en 46 ár.

Ístak annast fjölbreytt verkefni og er með yfir 220 manns í vinnu með ýmsa sérþekkingu og reynslu. Bjarki Þór Iversen er mannauðsstjóri hjá Ístaki. Hann segir litla starfsmannaveltu hjá fyrirtækinu og marga með langa starfsreynslu. „Mannauður okkar er meðal annars iðnaðarmennirnir sem starfa hjá fyrirtækinu. Við lifum á því að hafa gott, faglært fólk í okkar hópi. Iðnnám er jafn mikilvægt fyrir þjóðfélagið og bóknám,“ segir Bjarki. „Fyrirtækið leggur sitt af mörkum til að fá sem flesta hæfa iðnaðarmenn út á vinnumarkaðinn og býður iðnnema velkomna til starfa. Það er algengt að iðnnemar séu í læri hjá litlum fyrirtækjum en við getum boðið einstaka möguleika fyrir námsmenn þar sem verkefni eru fjölbreytt og spennandi. Það vantar fleira fólk í iðngreinar,“ segir Bjarki enn fremur.

„Ístak býður upp á öruggan vinnustað þar sem lögð er áhersla á vönduð vinnubrögð. Störfín eru fjölbreytt á hinum ýmsu stöðum. Þau eru tengd byggingum, hafnarframkvæmdum, brúargerð og virkjunum svo eitthvað sé nefnt. Iðnnemar geta upplifað alls kyns

“**Ístak býður upp á öruggan vinnustað þar sem lögð er áhersla á vönduð vinnubrögð. Störfín eru fjölbreytt á hinum ýmsu stöðum. Þau eru tengd byggingum, hafnarframkvæmdum, brúargerð og virkjunum svo eitthvað sé nefnt.**

aðstæður í vinnu hjá Ístaki með mismunandi meisturum, við getum bætt við okkur rafíðnaðarnemum, trésmíðanemum, nemum í málmíðn, bifvélavirkjun og véliðn ásamt mörgu öðru,“ segir Bjarki.

Björn Friðþjófsson húsasmíðameistari hefur starfað hjá Ístaki frá árinu 1979 með smá hléum. Hann hefur starfað sem verkstjóri í þrjátíu ár. „Verkefni eru margvisleg og mikil. Maður fær góða reynslu í þessu starfi,“ segir hann. „Ég hef starfað víða fyrir Ístak, bæði hér á landi og erlendis. Verkefni hafa til

dæmis verið í Ísrael og á Jamaíku. Núna er ég nýkominn heim frá Grænlandi. Við vorum að vinna við hafnaruppbyggingu og byggja hús við höfnina í Nuuk. Þetta hefur verið ansi kaldur vetur á Grænlandi og gott að vera kominn heim aftur. Núna er ég að vinna við stækkun á húsi SÁÁ,“ segir Björn. Hann hefur verið með marga nema í vinnu og segist fagna nýjum. Okkur vantar menn og þetta er góð vinna sem gefur ágætlega,“ segir hann. „Það eru forréttindi að starfa fyrir Ístak, þetta er gott fyrirtæki.“

Gunnar Hilmar Sigurðsson hefur verið í starfsnámi í stálsmiði hjá Ístaki. Hann útskrifast í vor. „Ég ætla að halda áfram hjá fyrirtækinu enda líkar mér mjög vel. Þetta er fjölbreytt starf. Ég vinn við alls kyns stálsmiði og viðgerðir á verkstæði Ístaks. Starfið er skemmtilegt og eiginlega mun betra en ég átti von á. Ég vinn með mjög góðu fólki og allir eru tilbúnir að aðstoða mann. Gunnar hefur stundað bóknám við Borgarholtsskóla. Stálsmiðin lá vel fyrir honum þar sem faðir hans var einnig stálsmiður. „Ég var mikið á verkstæðinu hjá honum þegar ég var krakki,“ segir Gunnar.

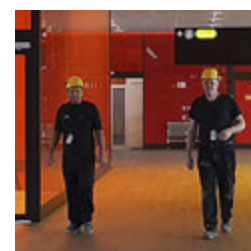


Góðir menn hjá Ístaki. Bjarki Þór Iversen mannauðsstjóri, Gunnar Hilmar Sigurðsson, nemi í stálsmiði, og Björn Friðþjófsson húsasmíðameistari.

MYND/VILHELM

ÍSTAK

Framkvæmdagleði í fyrirrúmi

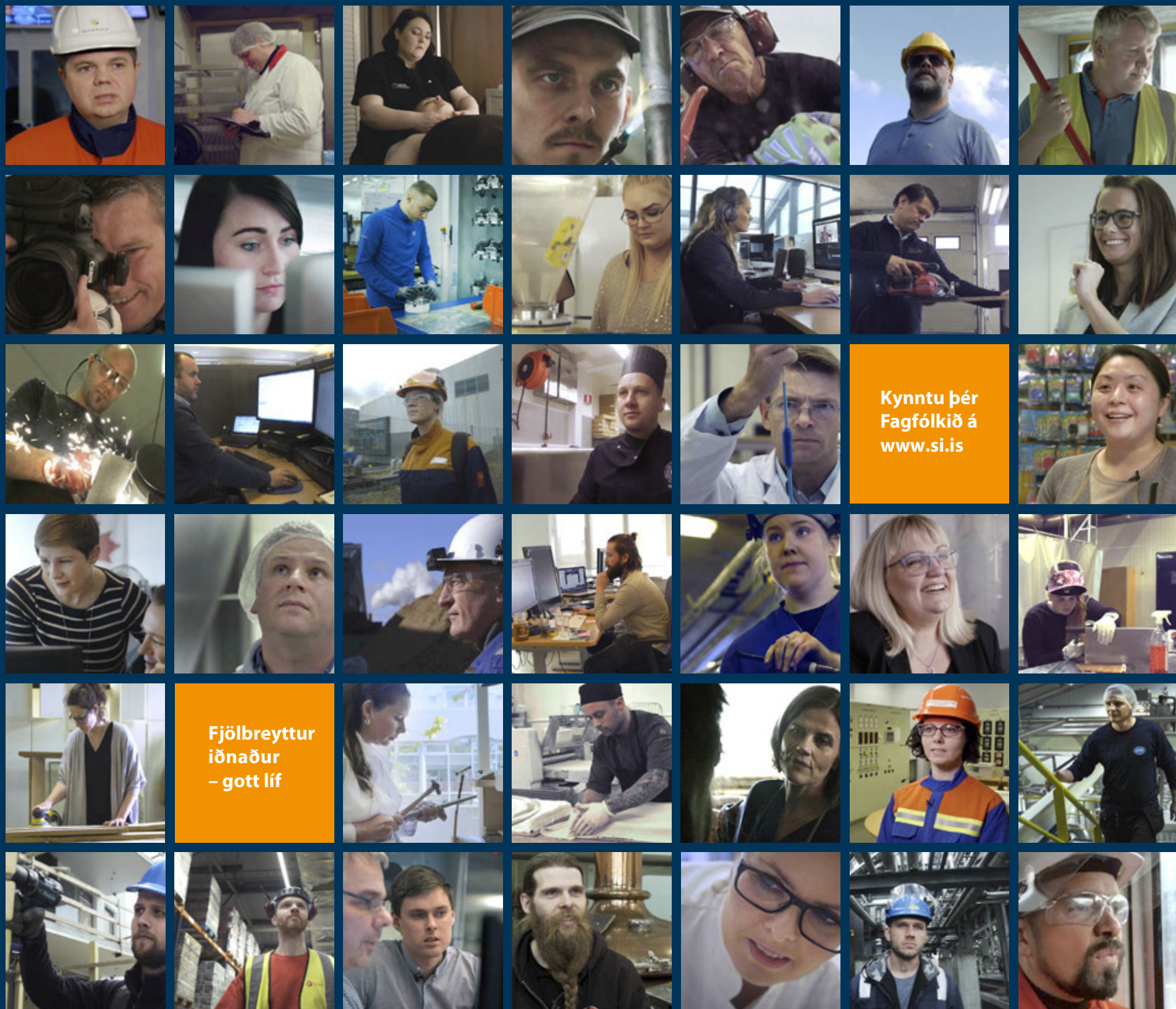


ÍSTAK - TRAUSTUR VERKTAKI

ÍSTAK er leiðandi verktakafyrirtæki sem leggur áherslu á samfélagslega ábyrgð og sanngjarna samkeppni á markaði.

ÍSTAK er öruggur og spennandi vinnustaður þar sem starfsfólk fæst við fjölbreytt og spennandi verkefni.

Stefna ÍSTAKS er að mæta þörfum markaðarins og veita bestu þjónustu sem völ er á.



Óteljandi snertifletir

Fimmti hver Íslendingur á vinnumarkaði hefur atvinnu af iðnaði. Hjá aðildarfyrtækjum Samtaka iðnaðarins starfar fagfólk á öllum sviðum sem gegnir veigamiklu hlutverki í að viðhalda öflugu samfélagi.

Gestir fá að prófa græjurnar

Opið hús verður milli klukkan 10 og 14 á laugardaginn á Íslandsmóti iðn- og verkgreina í Laugardalshöll. Gestir fá að grípa í verkfæri. Frítt inn.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



Við hvetjum fjölskyldur til að mæta með krakkana og sérstaklega með unglinga í 10. bekk. Hægt er að ganga gegnum húsið, fylgjast með nemendum í keppni og spjalla við dómarana. Keppnin er búin í kringum hádegis og gott að fólk sé komið dálítið fyrr,“ segir Ingi Rafn Ólafsson, verkefnastjóri Íslandsmóts iðn- og verkgreina sem fram fer í Laugardalshöll um helgina. Opni dagurinn á laugardag sé tækifæri til þess að kynna fjölbreytileika þessara greina og brjóta jafnvel staðalmyndir sem fólk hafi um iðn- og verkgreinar.

Tuttugu og átta iðn- og verkgreinar verða kynntar, meðal annars á „prófaðu svæðum“. Gestir geta meðal annars prófað að leggja hellur, búa til mynstur og líma flisar á vegg. Þá fá gestir að sá kryddjurtum í glas sem þeir taka með sér heim. Áhugasamir fá að mála á plötur með stensli eða rúllu og þá stendur frammi borð með vélum og efnun frá ýmsum birgjum sem krakkarnir fá að prófa undir handleiðslu. Hægt verður

Þetta er afar lifandi og skemmtileg sýning. Við heyrum það frá krökkum sem komu síðast það þau bíða spennu eftir að koma aftur.

Það prófa verkfæri sem tengjast trésmíði og að massa bílhúta og nota „airbrush“ við bílamálun, skoða virkni rafkerfa í bílum og fleira. Þá verða settar upp hárstöðvar þar sem kynna má sér mismunandi fléttur, hárvott og nudd, mótun og þurrkun og fleira. Einnig geta gestir fylgst með vélmennum leysa þrautir, skoðað þotuhreyfil, prófað herma og skoðað hvað FabLab býður upp á og kíkja í smásjár. Rafmagnsbílar, hús og bátar verða á svæðinu, tónlistaratriði og fleira.

„Þetta er afar lifandi og skemmtileg sýning,“ segir Ingi Rafn. „Við heyrum það frá krökkum sem komu síðast það þau bíða spennu eftir að koma aftur.“



Áhugasamir geta fengið að prófa flisa- og hellulögn. MYNDIR/BOGI AUÐARSON



Skemmtileg upplifun.



Tuttugu og átta greinar eru kynntar.



Margt spennandi er að skoða á Íslandsmóti iðn- og verkgreina.

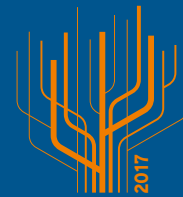
Hjól atvinnulífsins snúast með okkur



Iðnvélar bjóða verkfæri og búnað fyrir framkvæmdaglatt, hugmyndaríkt athafnafólk og metnaðarfull fyrirtæki frá mörgum af þekktustu framleiðendum veraldar.

Kynntu þér úrvalið á idnvelar.is

Hrafna Hanna Elísa Herbertsdóttir,
starfsmaður í kerskála.



Menntaverðlaun atvinnulífsins
**MENNTAFYRIRTÆKI
ÁRSINS**

Öflugt samfélag til frambúðar

Ál gefur okkur einstaka og fjölbreytta möguleika til að styrkja undirstöður atvinnulífs í landinu. Við höfum um árabíl unnið að því að ná jafnvægi milli efnahags og samfélags í anda sjálfbærrar þróunar.

Alcoa Fjarðaál er fjölskylduvænn vinnustaður þar sem ýmis þjónusta stendur starfsmönnum og fjölskyldum þeirra til boða. Þannig tókum við virkan þátt í að byggja upp þróttmikið og sjálfbært samfélag til framtíðar.

Fjarðaál
alcoa.is





MYND/BOGI AUÐARSON

Framhaldsskóla- kynning 2017

Samhliða Íslandsmóti í iðn- og verkgreinum munu 25 framhaldsskólar alls staðar að af landinu kynna fjölbreytt námsframboð sitt. Nemendur, kennarar og náms- og starfsráðgjafar munu svara spurningum um námsframboð, félagslíf, inntökuskilyrði og annað sem gestir vilja vita um nám og störf.

Eftirtaldir skólar verða í Laugar-
dalshöllinni dagana 16.-18. mars:

- Borgarholtsskóli
- Fisktækniskóli Íslands
- Fjölbautaskóli Norðurlands vestra
- Fjölbautaskóli Suðurnesja
- Fjölbautaskóli Vesturlands
- Fjölbautaskólinn í Breiðholti
- Fjölbautaskólinn í Garðabæ
- Fjölbautaskólinn við Ármúla
- Flensborgarskólinn
- Framhaldsskólinn á Laugum
- Framhaldsskólinn í Austur-Skaftafellssýslu
- Framhaldsskólinn í Mosfellsbæ
- Framhaldsskólinn í Vestmannaeyjum
- Keilir
- Kvinnaskólinn í Reykjavík
- Menntaskóli Borgarfjarðar
- Menntaskóli í tónlist
- Menntaskólinn við Hamrahlíð
- Menntaskólinn í Kópavogi
- Menntaskólinn í Reykjavík
- Menntaskólinn við Sund
- Myndlistaskólinn í Reykjavík
- Tækniskólinn – skóli atvinnulífsins
- Verkmenntaskólinn á Akureyri
- Verzlunarskóli Íslands

Einnig munu eftirtaldir aðilar kynna sig og starfsemi sína: FabLab Reykjavík, Félag fagkvenna, Félag náms- og starfsráðgjafa, Iðnú, Iðan, JA Iceland, Rannís – Erasmus + Team Spark verður með rafmagnsbílinn sinn á svæðinu á laugardeginum.

Opið er fyrir gesti fimmtudag og föstudag klukkan 9 til 16; laugar-
dag er opið klukkan 10 til 14 en þá er Fjölskyldudagur, fræðsla og fjör.



MYND/BOGI AUÐARSON

Hagnýtt nám fyrir framtíðina

Tækniskólinn var settur á stofn árið 2008 þegar Iðnskólinn í Reykjavík og Fjöltækniskólinn sameinuðust og til varð stærsti framhaldsskóli landsins. Hann byggir á langri og merkri sögu sem tengist atvinnulífi landsins á margan hátt. Undanfarin ár hafa flestir sótt um nám í tölvugreinum en áhugi á rafmagns- og byggingagreinum er einnig mikill. Iðnnám er hagnýtt og um leið góður grunnur fyrir frekara nám. Ljúka má stúdentsprófi frá skólanum.

Við Tækniskólann er hægt að læra fjölda greina sem snerta flest svið atvinnulífsins, svo sem hársnyrtingu, hönnun, rafíðn, pípuþagningar, málun, bókband og smíði.

» Við Tækniskólann er hægt að læra fjölda greina sem snerta flest svið atvinnulífsins.

Nýjustu greinarnar eru hljóðtækni og kvikmyndatækni en þær snúa að tæknistörfum við kvikmyndaiðnað og eru kenndar í samstarfi við Stúdíó Sýrland. Samkvæmt upplýsingum frá Tækniskólanum eru konur farnar að sækja meira í hefðbundnar karlagreinar og er það vel. Hins vegar mættu karlmenn vera duglegri að sækja í hinar hefðbundnu kvennagreinar.



Iðnnám er góður grunnur fyrir framtíðina.

MYND/BOGI AUÐARSON



FAGMENN

TIL SJÓS OG LANDS

Kynntu þér málið á www.vm.is



VM-Félag vélstjóra og málmæknimanna · Stórhöfða 25 · 110 Reykjavík · 575 9800

Landsfélag í vél- og málmæknun

Veldu með hjartanu 100% vegan hárvörur frá **Maria Nila**

Vörur Maria Nila fást á öllum betri hárgreiðslustofum um land allt. Nánari upplýsingar á regalo@regalo.is



Sænsku gæðahárvörurnar Maria Nila eru hundrað prósent vegan, súlfat- og parabenfrjár. Maria Nila hefur fengið viðurkenningu frá Leaping Bunny, PETA og The Vegan Society.



Friða Rut Heimisdóttir, hárgreiðslumeistari og eigandi Regalo.

Maria Nila er sænskt fjölskyldufyrirtæki með fjörutíu ára farsæla sögu. Upphafið og nafn fyrirtækisins má rekja til ömmunnar Mariu Nilu sem bjó í norðurhluta Svíþjóðar og bjó til sínar eigin náttúrulegu sápur,“ útskýrir Friða Rut Heimisdóttir, eigandi Regalo ehf. sem flytur vörurnar inn. Hún segir Maria Nila afar vinsælt meðal hárgreiðslumeistara um allan heim enda bjóði Maria Nila upp á afar breiða línu af einstökum

hárvörum sem verji bæði lit og heilbrigði hársins án þess að nota efni sem hafa slæm áhrif á umhverfi og dýravelferð. „Vörurnar eru 100 prósent vegan. Þær eru súlfat- og parabenfrjár og framleiddar í verksmiðju Maria Nila í Helsingborg í Svíþjóð,“ segir Friða. Með því að nota eigin verksmiðju segir Friða að hægt sé að fylgjast betur með ferlinu frá upphafi til enda og ganga þannig úr skugga um að vinnuáðstæður séu með besta móti og að gæði

vörurnar séu fullkomin. „Með ástríðu og vandvirkni að leiðarljósi velja þróunarstjórar og efnafraeðingar fyrirtækisins þau innihaldsefni sem síðan eru notuð í vörurnar. Markmið fyrirtækisins er að vinna ávallt í átt að enn umhverfisvænni vörum,“ segir Friða en Maria Nila hefur meðal annars fengið viðurkenningu frá Leaping Bunny, PETA og The Vegan Society. Facebook: Regalo ehf. Iceland www.marianila.com Snapchat: regalofagmenn



Ólíkar meðferðir fyrir ólíkar hárttegundir

Ólíkar hárttegundir þarfnast ólíkrar meðferðar. Hver flokkur er styrktur með sérstökum innihaldsefnum sem tryggja einstök gæði. Á þennan hátt eru uppfylltar kröfur bæði til hárgerðar og litar. Allar vörurnar eru lausar við bæði súlfat og paraben.

HEAD AND HAIR HEAL vinnur á og kemur í veg fyrir flösu og önnur vandamál í hársverðinum, vinnur á hárlosi og örvar hárvöxt. Virk innihaldsefni sem vinna á flösu eru: aloe vera, piroctone olamine og E-vítamín.

SHEER SILVER er sérstaklega búið til fyrir ljóst, grátt og silfrað há. Fjólubláar litaagnir vinna á móti gulum tóni auk þess sem liturinn fóltnar síður og verður líflægri.

LUMINOUS COLOUR inniheldur andoxunarefni úr granateplum og er fyrir þá sem er virkilega annt um lit hársins og gljáa.

STRUCTURE REPAIR inniheldur styrkjandi þörunga sem mykja og endurbyggja skemmt og þreytt há.

TRUE SOFT er byggt á arganolíu sem endurvekur raka hársins og lífgar við þreytt og brothætt há.

PURE VOLUME inniheldur B5-vítamín og er sérstaklega framleitt fyrir þá sem leita eftir aukinni lyftingu og styrk.

Allar vörurnar í **Maria Nila Care** línunni innihalda **Colour Guard Complex**, blöndu af virkum innihaldsefnum sem vinna saman að því að veita hámarks-vörn fyrir lit hársins og gljáa þess. Blandan tryggir einnig að vörurnar vernda hárið fyrir hita, endurbyggja það og færa því aukinn gljáa.



Colour Refresh

Maria Nila Colour Refresh er mildur hármaski með litaögnum sem virka í skamman tíma. Með því að nota Colour Refresh má á auðveldan hátt annaðhvort gera hárlitinn skarpari eða breyta honum. Liturinn endist í allt að 10 þvotta og fer smám saman úr. Utkoman veltur á ástandi hársins og mun verða betri eftir því sem hárið er gljúpara. Tvö þör af gæðahönskum fylgja maskanum.

- MASKINN HENTAR**
- Þeim sem vilja endurlífga litað hársitt.
 - Þeim sem vilja prófa nýjan hárlit en eru ekki tilbúnir að lita hárið varanlega.
 - Þeim sem vilja breyta hárlit sínum í afmarkaðan tíma.

Style & Finish

Maria Nila Style & Finish er lína af hármótandi vörum sem vernda lit hársins og inniheldur allt sem fólk þarf til að öðlast þá tilfinningu og yfirbragð sem það óskar. Allar vörurnar eru lausar við paraben og súlfat, innihaldsefni eru öll vegan og umbúðirnar eru umhverfisvænar. Í línunni eru þrenns konar ólík sprej sem veita allt frá mjúku haldi til sérlega stífs halds – *Styling Spray*, *Finishing Spray* og *Extreme Spray*. Lyfting og rétt tilfinning næst með áferðarvörum Maria Nila – *Volume Spray*, *Styling Mousse*, *Dry Shampoo* og *Salty Mist*. Einnig eru í boði þrenns konar krem – *Cream Heat Spray*, *Styling Cream* og *Salty Cream*.



Þessar vörur eru glútenfrjár

Styling Mousse, Dry Shampoo, Salty Cream, Cream Heat Spray, Finishing Spray, Extreme Spray, Styling Spray, Volume Spray, Salty Mist, Heal Shampoo, Heal Conditioner, Heal Masque, Luminous Colour Hair Lotion, True Soft Argan Oil

Heilahreysti ævina á enda

Alþjóðleg vika heilahreysti stendur nú yfir. Af því tilefni verða heilbriggt hugarstarf, góð ráð og forvarnir til umföllunar í Hannesarholti í kvöld.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Alþjóðleg vika heilahreysti stendur yfir þessa dagana. Af því tilefni munu sálfræðingarnir María K. Jónsdóttir og Brynhildur Jónsdóttir ræða um hvernig við getum sem best stuðlað að eigin heilahreysti ævina á enda og þannig minnkað líkur á heilabilun.

„Við förum yfir hvaða þættir í lífsstíl fólks eru til þess fallnir að viðhalda heilbrigði heilans, bæði þá þætti sem lífsstílsrannsóknir sýna að auki líkurnar á að fá Alzheimer-sjúkdóminn og þá sem geta minnkað líkurnar á því og eru verndandi,“ segir Brynhildur, sem er sálfræðingur á minnismóttöku Landspítalans á Landakoti.

Hagnýt ráð

„Við munum fara yfir hagnýt ráð og hvað við getum sjálf gert til að efla heilahreysti. Líkamleg, hugræn- og félagsleg virkni eru lykilþættir þegar kemur að heilahreysti. Regluleg hreyfing er sérlega mikilvæg en svefn og



Líkamleg, hugræn- og félagsleg virkni eru lykilþættir þegar kemur að heilahreysti, að sögn Brynhildar. MYND/GVA

streita eru einnig áhrifaþættir. Þeir sem hreyfa sig í félagsskap við aðra styrkja bæði hjarta- og æðakerfið, draga úr streitu auk þess sem hreyfing bætir svefninn. Félagsskapurinn hefur góð áhrif á andlega heilsu og virkjar hugann,“ segir Brynhildur.

Hún bendir jafnframt á að hreyfingin þurfi að vera þess að eðlis að hún reyni á líkamann og hækki púlsinn. Þolæfingar séu því æskilegar í því sambandi. „Það skiptir máli hvað þú gerir og hversu mikið. Hreyfingin þarf að vera skemmtileg og þess eðlis að þú treystir þér til að halda hana út en þetta þurfa helst að vera fimm klukkutímar á viku. Hægt er að koma meiri hreyfingu inn í daglega lífið, svo sem að bera innkaupapokana inn úr bílnum eins og lóð í höndunum, ganga upp tröppurnar í staðinn fyrir að taka lyftuna, leggja fjær vinnustaðnum en vanalega og ganga í staðinn fyrir að keyra styttri vegalengdir.“

Reynt á heilabúið

Þá er mikilvægt að reyna reglulega á heilabúið með því að leysa þrautir og takast á við ný verkefni. „Það gæti falist í að leysa flóknar og erfiðar krossgátur, læra nýtt tungumál, læra á nýtt hljóðfæri, þrjóna peysu með flóknu mynstri eða gera eitthvað sem er nógu flókið til þess að þú þurfir að æfa þig til að ná fimi. Þannig býr heilinn til nýjar taugabrautir og myndar viðnám við áhrifum aldurs og sjúkdóma.“



Að sögn Brynhildar benda margar rannsóknir til að regluleg hreyfing hafi áhrif á framgang Alzheimer-sjúkdómsins. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

Að sögn Brynhildar benda margar rannsóknir á að regluleg hreyfing hafi áhrif á framgang Alzheimer-sjúkdómsins. „Alzheimer er í mörg ár og jafnvel áratugi að þróast og gefa rannsóknir til kynna að framgangur sjúkdómsins sé hægari hjá fólki sem hreyfir sig reglulega, heldur en hjá kyrrsetu-fólki. Það skiptir verulegu máli upp

á að fólk sé lengur sjálfbjarga og funkeri í daglegu lífi.“

Að erindum loknum munu María og Brynhildur, ásamt Jóni G. Snædal, yfirlækni á heilabilunareiningu Landakots, spjalla við áheyrendur.

María og Brynhildur halda úti vefsíðunni www.heilahreysti.is og þar eru greinar og fræðsla um forvarnir fyrir heilabilun.

ÞITT ANNAÐ HEIMILI Í SÓLINNI

18. – 19. mars verður kynning á eignum á Costa Blanca ströndinni á Spáni. Kynningin er frá kl. 13 – 17 á Hotel Centrum, Aðalstræti 16, Reykjavík.



Eignir frá 50.000 euro

Vinnur eftir ISO 9001 gæðastaðli

Selt eignir á Costa Blanca frá 1981

Tryggjum lægsta verðið

Fríar skoðunarferðir á Spáni

Óvæntur glaðningur fyrir kaupendur til 1. júlí 2017





Eitt mesta úrval landsins af ferskum fiski og fiskréttum



HAFIÐ ER STOLTUR
SAMSTARFSABILI
ÍSLENSKA KOKKALANDSLIÐSINS

Hlíðasmára 8 | Skipholti 70 | Spönginni 13
Sími 554 7200 | hafid@hafid.is | www.hafid.is | við erum á 



Smáauglýsingar

512 5000

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

Bílar & Farartæki



TAMCO SPORT bensinvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrjár litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla,
Vesturbergi og
Arnabakka

Iceland



HÖFÐABÍLAR

... þar sem bílar seljast



FORD TRANSIT 350 4x4. 09/2016, nýr bíll. dísel, 6 girar. Verð 4.900.000. plús vsk. Rnr.112085. er á staðnum. Höfðabílar S.577-4747

Höfðabílar
Fossháls 27/ Dragháls megin,
110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

GLAMOUR.is



Allt það
helsta úr *heimi*
TÍSKUNNAR
á einum stað
GLAMOURIS



TOYOTA
Baldursnes 1 Akureyri
Sími 460 4300
www.toyotaakureyri.is



TOYOTA Land Cruiser
150 VX.5/2014, 58þ.
km,dísel,sjálfskiptur,dráttarkrókur.
Verð 8.890.000.Skipti ód.
Rnr.123179.



TOYOTA Rav4 Gx Hybrid 4wd.
4/2016, 3þ.km,sjálfskiptur. Verð
5.470.000. Skipti ód. Rnr.119933.



HYUNDAI Santa Fe Style 2.2 dísel .
1/2015, 32þ.km,dísel, sjálfskiptur.
Leiðsögukerfi,dráttarkrókur. Verð
5.890.000. Skipti ód.Rnr.201706.



TOYOTA Auris Live 1.33. 11/2016,
100km, bensín, 6 girar. Sýningar/
reynsluaksturssíll. Verð 2.780.000.
skipti ód. Rnr.201574.



TOYOTA Prius Active 1.8. 8/2016,
2þ.km, sjálfskiptur. Verð 4.090.000.
Skipti ód. Rnr.123536.



TOYOTA Corolla Active 1.6.
11/2016, 3þ.km,bensín, sjálfskiptur.
filmur,vindskeið. Verð 3.750.000.
Skipti ód. Rnr.119897.

Toyota Akureyri
Baldursnes 1, 600 Akureyri
Sími: 460 4300
Opið virka daga 9-18

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.

Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Reiðhjól



RAFMAGNSHJÓL TIL SÖLU

Vandað TREK rafmagnshjól með
Flying Viking, sjá rafhjól.is til sölu á
góðu verði s. 898 6375

Bátar



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

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Líka úrval notaðra dekkja. Töku
notuð uppi ný. Vaka s. 5676700



Við Breiðhöfða

s. 517 4500

www.bilamidstodin.is



KIA Ceed 1.4 new.

Árgerð 2015, ekinn 45 Þ.KM, dísel, 6 girar.

Verð 2.390.000. Rnr.100115.

Bíllinn er á staðnum hjá okkur Bílamiðstöðin s.517 4500



TOYOTA Rav4 langur 4wd.

Árgerð 2005, ekinn 134 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 girar.

Verð áður 1.280.000. **TILBOÐ 990.000,-** Rnr.102069.

Bíllinn er á staðnum hjá okkur Bílamiðstöðin s.517 4500



SKODA Octavia Combi 1.6 tdi.

Árgerð 2017, Nýr bíll, dísel, 5 girar.

Verð 3.890.000. **Okkar verð 3,890,000,-** Rnr.102500.

Bílamiðstöðin s.517 4500



HYUNDAI Tucson comfort.

Árgerð 2016, ekinn 39 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar.

Verð 4.350.000. **Besta verðið á landinu.** Rnr.100601.

Bíllinn er á staðnum hjá okkur Bílamiðstöðin s.517 4500



VOLVO XC90 7 manna.

Árgerð 2016, ekinn 7 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.

Verð 10.450.000. **Glæsilegur bíll.** Rnr.102373.

Bíllinn er á staðnum hjá okkur s.517 4500



MMC Pajero instyle.

Árg 2012, ek 72 Þ.KM, dísel, sjálfsk.

Verð áður 5.480 þús. **TILBOÐ 4,990 þús.** Rnr.102526.

Bíllinn er á staðnum hjá okkur Bílamiðstöðin s.517 4500

Þjónusta

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 699 6069

Garðyrkja

Felli tré, grísa og klippi runna. Besti tíminn. Halldór garðyrkjum. Sími 698 1215

Bókhald

FRAMTAL 2017
Framtöl einstaklinga, verktaka og rekstraraðila.
Góð og traust þjónusta.
Vönduð vinna.
FRAMTALSPJÓNUSTAN, Ármúla 19.
Sími 533 1533.

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

Málarar

Málarameistari getur bætt við sig inni og úti verkefnum Upp. s. 821 1333 Verkfar ehf

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikkaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÜRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.
Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.
Tímavinna eða tilboð.
Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

Spádómar

ÖRLAGALÍNAN 908-1800
Spáum í spil og ráðum drauma, andleg hjálp og ráðgjöf. Óþið frá 20 -23 öll kvöld.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskípti. Löggjldur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Önnur þjónusta



VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMÉFERÐ.
Viltu léttast, takast á við kviða, streyту, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.
Tímá pantanir í síma 864-1273 milli 17-19

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þór, 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 Andrésón.

Húsnæði

Húsnæði í boði

Til skammtímaleigu er 3ja herb, íbúð í Vestmannaeyjum til leigu í sumar. Rúm fyrir 5 manns. S. 895 8582

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is



Nýr og endurbættur vefur

fasteignir.is á **vísir.is**

Ártúnsholt / Árbær
Hjón með þrjú börn óska eftir **einbýli/raðhúsi/hæð á svæði 110, Ártúnsholt / Árbær.**
Aðeins langtímaleiga kemur til greina. Reglusemi og skilvísar greiðslur.
Allar nánari upplýsingar sendist á: **sendtohelgi@gmail.com**

Þjónustuauglýsingar Sími 512 5407

EYJALIND
Sæti og varahlutir í
- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Bata
Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjaland.is

FERMING 2017
Fjölbreytt úrval af glæsilegum vörum til að skreyta fyrir ferminguna.
Föndurlist Vaxandi
Gestabækur • kerti
• borðar og renningar
• skartgripir o.fl.
www.facebook.com/fondurlist
Föndurlist-Vaxandi, Strandgötu 75, Hafnarfirði

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞÆRT ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?
HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ
FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur viðgerðir - sala hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 58 14991
rafstilling@rafstilling.is

GENERAL HJÓLBARDAR
• Hjólbardaviðgerðir
• Smurbjónusta
• Bremsur
• Demparar
• Rafgeymar
• o.fl.
Gylfahlöt 3 Grafarvogi Sími 567 4468 dekk@gummisteypa.is

Er vandamál með neysluvatnið?
Við ástandsskoðum, hreinsum og fódum neysluvatnslagnir.
HREINAR LAGNIR
Varanlega vörn gegn tæringu, ryðmyndun, stíflu og leka.
S: 519-6480 hreinarlagnir.is

Parketslípun
sólpaðslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
gofflist@gofflist.is | www.gofflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólf list
parketlagnir og vsmald

viftur.is
Viftur • Blikkrör • Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart
Verið hjartanlega velkomin.
Tímá pantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

TIL LEIGU 50 M2

Gott atvinnubíll í Steinhelli með 4 m lofthæð. Nýtt og snyrtilegt. Fyrir rólega starfsemi. S: 770-0111

Atvinna

Atvinna í boði

TRADEX EHF. EYRARTRÖÐ 11, HAFNARFIRÐI

Óskar að ráða nú þegar stundvíst og duglegt fólk til starfa við framleiðslu og þökkun á harðfiski.

Dagvinnutími er frá kl. 07:00 - 15:00. Upplýsingar veitir Brynjar framleiðslustjóri í s. 693 0206.

Umsóknir með yfirliti yfir fyrri störf og meðmælendur má senda í tölvupósti á tradex@tradex.is eða afhenda á staðnum.

Atvinna óskast

PROVENTUS STARFSMANNABJÓNUSTA

Útvegum starfsmenn til fjölbreytilegra

starfa um lengri eða skemmri tíma.

Nánari upplýsingar í síma 551 5000 eða

sendið fyrirspurn á netfangið proventus@proventus.is

Viðskiptatækifæri

TIL SÖLU LÍTIL BÍLALEIGA

Tvær heimasíður - tvöföld markaðssetning. Bara rekstur - engir bílar fylgja. Góður stökkpallur inn á ört vaxandi markað. Auðveld kaup og gott tækifæri. V: 7,9 m. Uppl. í S: 770-0111



Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Stakfell fasteignasala óskar eftir sölumönnum

Stakfell er rótgróin fasteignasala með öflugum liðsheim. Okkur vantar duglega og drifandi sölumenn. Glæsileg og vönduð vinnuaðstaða í boði á besta staði í Reykjavík. Viðkomandi mun starfa með öflugum hópi starfsmanna sem eru vel menntaðir og hafa mikla reynslu af sölustörfum. Um er að ræða starf með árangurstengdum launum þar sem tekjur geta verið mjög góðar í samræmi við vinnuframlag og frammistöðu sölumanns. Viðkomandi þarf að vera löggiltur fasteignasali eða hyggjast hefja nám til öflunar slíkra réttinda á næstunni.

Umsóknarfrestur er til 1. apríl n.k. Ferilskrá ásamt kynningarbréfi berist á netfangið stefan@stakfell.is.

Allar nánari upplýsingar veitir Stefán Hrafn hdl. lögg.fasteignasali í síma 535-1000 eða 895-2049.



Toyota Hilux 2008, ekinn 155þ, sjálfskiptur, bakkskynjari, 33" breyttur stærri vélin. Mjög vel með farinn.

Ásett verð 3.250þ. Sími 897 7983

Allar þjónustuskoðanir og viðhald hjá Toyota. Billinn er staðsettur í Kaupþúni.

Greiðsluáskorun

Innheimtumenn ríkissjóðs skora hér með á gjaldendur eftirtalinna gjalda að gera skil nú þegar eða í síðasta lagi innan 15 daga frá dagsetningu áskorunar þessarar:

Gjöldin eru: Staðgreiðsla tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds sem fallið hefur í eindaga til og með 15. mars 2017, virðisaukaskattur sem fallið hefur í eindaga til og með 6. mars 2017 og önnur gjaldfallin á löggjöld og ógreiddar hækkningar er fallið hafa í eindaga til og með 15. mars 2017, á staðgreiðslu tekjuskatts, útsvars og tryggingagjalds, virðisaukaskatti, virðisaukaskatti í tolli, vanskilum launagreiðenda á gjöldum í og utan staðgreiðslu, fjármagnstekjuskatti á skilaskylda aðila, áfengisgjaldi, bifreiðagjaldi, úrvinnslugjaldi, oliugjaldi, kílómetragjaldi, gistináttaskatti, fjársýsluskatti, vinnueftirlitsgjaldi, vörugjaldi af innlendra framleiðslu, vörugjaldi af ökutækjum, eftirlitsgjöldum, árgjöldum, aðflutningsgjöldum, skilagjaldi á umbúðir, fasteignagjöldum, skipulagsgjaldi, skipagjöldum, jarðarafgjaldi, sektum skattrannsóknarstjóra, ofgreiddri uppbót á eftirlaun, eftirlitsgjaldi Fjármálaeftirlitsins, árgjaldi handhafa markaðsleyfis, veiðigjaldi og álgöðum þing- og sveitarsjóðsgjöldum, sem eru:

Tekjuskattur og útsvar ásamt álagi á ógreiddan tekjuskatt og útsvar, útvarpsgjald, gjald í framkvæmdasjóð aldraðra, slysatryggingagjald vegna heimilisstarfa, auðlegðarskattur og viðbótar auðlegðarskattur, fjármagnstekjuskattur ásamt álagi á ógreiddan fjármagnstekjuskatt, ógreiddur tekjuskattur af reiknuðu endurgjaldi ásamt álagi, búnaðargjald, sérstakur fjársýsluskattur, sérstakur skattur á fjármálafyrirtæki, jöfnunargjald alþjónustu, ofgreiddar barnabætur og ofgreiddar vaxtabætur.

Fjárnáms verður krafist án frekari fyrirvara að þeim tíma liðnum fyrir vangoldnum eftirstöðvum gjaldanna ásamt dráttarvöxtum og öllum kostnaði, sem af innheimtu skuldarinnar kann að leiða, á kostnað gjaldenda.

Athugi skal vakin á því að auk óþæginda hefur fjárnám í för með sér verulegan kostnað fyrir gjaldanda. Fjárnámsgjald í ríkissjóð er allt að 19.100 kr. fyrir hvert fjárnám. Þinglýsingargjald er 2.000 kr. auk útlagðs kostnaðar eftir atvikum. Er gjaldendur hvattir til að gera full skil sem fyrst til að forðast óþægindi og kostnað.

Þá mega þeir gjaldendur, sem skulda staðgreiðslu, staðgreiðslu tryggingagjalds, vörugjald, afdreginn fjármagnstekjuskatt, áfengisgjald, fjársýsluskatt, gistináttaskatt og virðisaukaskatt, búast við því að starfsemi þeirra verði stöðvuð án frekari fyrirvara, þeir gjaldendur er skulda bifreiðagjöld og kílómetragjald mega eiga von á að skráningarnúmer verði tekin af ökutækjum þeirra án frekari fyrirvara og þeir gjaldendur sem skulda gjöld þar sem löggæðingur fylgir mega búast við að send verði út sérstök greiðsluáskorun fyrir gjaldföllum kröfum. Greiðsluáskorunin hefur ekki áhrif á þessi innheimtuárræði þannig að fyrrgreindur 15 daga frestur frá dagsetningu áskorunar þessarar gildir ekki í þessum tilvikum.

Reykjavík, 16. mars 2017

Tollstjóri
Sýslumaðurinn á Vesturlandi
Sýslumaðurinn á Vestfjörðum

Sýslumaðurinn á Norðurlandi vestra
Sýslumaðurinn á Norðurlandi eystra
Sýslumaðurinn á Austurlandi

Sýslumaðurinn á Suðurlandi
Sýslumaðurinn í Vestmannaeyjum
Sýslumaðurinn á Suðurnesjum



AÐALFUNDUR

Landssambands sumarmarkaðsáæigenda.

Verður haldinn, mánudaginn 27. mars í SÍBS-húsinu, Síðumúla 6, Reykjavík kl. 20:00

Dagskrá:

Venjuleg aðalfundarstörf

Gestur fundarins;

Þjóðskrá, kynning á fasteignamati frístundahúsa Kaffiveitingar

Stjórnin.



Mat á umhverfisáhrifum

Athugun Skipulagsstofnunar

Kröflulína 3

Landsnet hefur tilkynnt til athugunar Skipulagsstofnunar frummatsskýrslu um Kröflulínu 3 í Skútustaðahreppi, Fljótsdalshéraði og Fljótsdalshreppi.

Kynning frummatsskýrslu: Tillaga að ofangreindri framkvæmd og skýrsla um mat á umhverfisáhrifum hennar liggur frammi til kynningar frá 16. mars til 5. maí 2017 á eftirtöldum stöðum: A bókasafninu á Egilsstöðum, á Amtsbókasafninu á Akureyri á sveitarstjórnarstofum Skútustaðahrepps, Reykjavíð og Fljótsdalshrepps, Végarði og bæjarskrifstofum Fljótsdalshéraðs, Egilsstöðum, í Þjóðarbókhöðunni og hjá Skipulagsstofnun. Frummatsskýrslan er aðgengileg á vef Skipulagsstofnunar: www.skipulag.is.

Athugasemdafrestur: Allir geta kynnt sér frummatsskýrsluna og lagt fram athugasemdir. Athugasemdir skulu vera skriflegar og berast eigi síðar en 5. maí 2017 til Skipulagsstofnunar, Borgartúni 7b, 105 Reykjavík eða með tölvupósti á skipulag@skipulag.is.

Skipulagsstofnun.



Framleiðsla á 10.000 tonnum af laxi í sjókvíum í Eyjafirði Drög tillögu að matsáætlun

Arnarlax ehf. kynnir drög að tillögu að matsáætlun um framleiðslu á 10.000 tonnum af laxi í sjókvíum í Eyjafirði, í samræmi við reglugerð nr. 1123/2005 um mat á umhverfisáhrifum. Drög að tillögu að matsáætlun eru birt á heimasíðu Verkis, www.verkis.is og er almenningur hvattur til að kynna sér drögin og gera athugasemdir.

Athugasemdir sendist á netfangið: umhverfismal@verkis.is Eða í pósti til:

Verkís hf.

B.t. Huguóinn Gunnarsdóttir

Ofanleiti 2

103 Reykjavík

Athugasemdum skal skila eigi síðar en 30. mars 2017.



SAMSUNG

LÆKKUN!

með hækkandi sói



55" KR. 119.900,-

KU6175

Sería: 6100 • Tegund: UHD - 4K • Stærð: 55" eða 124cm • Bogið • Upplausn skjás: 3840x2160 (4K) - 8M pixlar • Tegund skjás: LED • PQI: 1400 PQI (Picture Quality Index)



FullHD • LED • 1920X1080 • 800 PQI
• Nýtt Smart viðmót • Með gerfihnattamóttakara

K6375



LED • 1920X1080 • 400 PQI
• Nýtt Smart viðmót • Einnig til í svörtu

K5515



UHD • 4K • 8 milljón pixlar • 1500 PQI • Nýtt Smart viðmót
• Quad-Core örgjörfi • **55" kr. 154.900,-**

KU6475



UHD • Curved • 4K • 8 milljón pixlar • 1600 PQI • Nýtt Smart viðmót • Quad-Core örgjörfi • **55" kr. 159.900,-**

KU6655

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 • SÍMI 530 2800

SAMSUNG

SETRIÐ

SÍÐUMÚLA 9 • SÍMI 530 2900

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

TÍMAMÓT



Elskuleg móðir okkar,
tengdamóðir, amma
og langamma,

**Kolbrún Bærings
Halldórsdóttir**

Hörðukór 1, Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk, laugardaginn
11. mars. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Brynja Björk Kristjánsdóttir
Sigrún Bærings Kristjánsdóttir
Ásthildur Dóra Bærings Kristjánsdóttir
Kristín Þóra Bærings Kristjánsdóttir

Haukur Eiríksson
Birgir Guðjónsson
Einar Sverrisson
Eggert Þórgrímsson

barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Kristín Lundberg

Neskaupstað,

andaðist þriðjudaginn
14. mars á hjúkrunardeild
Sjúkrahússins í Neskaupstað.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Sigurður R. Ragnarsson
Sigurborg Ragnarsdóttir
Katrín Ragnarsdóttir

Ragnheiður Hall
Snorri Styrkársson

ömmubörn og langömmubörn.



Erna Sigurðardóttir

Fellsmúla 8, Reykjavík,

er látin. Útförin fór fram í kyrrþey
13. mars að ósk hinnar látnu.
Starfsfólki Sólteigs, Hrafnistu í
Reykjavík er þökkud veitt umönnun.

Rudolf Adolffson
Sigurður Þ. Adolffson
Ívar A. Adolffson

Nanna Friðriksdóttir
Ásdís Lilja Ragnarsdóttir
Jóhanna Eiríksdóttir

börn og barnabörn.



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

**Ragna Ingibjörg
Rögnvaldsdóttir**

Sólvangi, Blönduósi,

lést á heilbrigðisstofnuninni
á Blönduósi, mánudaginn 6. mars sl.
Útför hennar fer fram frá Blönduóskirkju laugardaginn
18. mars klukkan 14.00.

Guðmundur Eyþórsson
Ragnar Eyþórsson
Eyþór Stanley Eyþórsson
Elvar Ólafsson
Þorsteinn Ragnar Ólafsson

Gróa Herdís Ingvarsdóttir
Sigríður Inga Björnsdóttir
Jóna Margrét Hreinsdóttir
Þórunn Sigurðardóttir
og fjólskyldur.



Okkar ástkæri eiginmaður, faðir,
tengdafaðir, bróðir og afi,

Ragnar Guðlaugsson

Merkilandi 6, Selfossi,
fyrrv. bóndi Guðnastöðum,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands
13. mars. Útförin fer fram í kyrrþey
að ósk hins látna.

Dagný Ragnarsdóttir
Bryndís Ragnarsdóttir
Guðni Ragnarsson
Magnús Ragnarsson
Matthias Ragnarsson

Margrét Strupler
Ragnar Guðmundsson
Arnþór Ragnarsson
Arnheiður Einarsdóttir
Tinna Erlingsdóttir
Svanhildur Guðmundsdóttir
Ingibjörg Jóna Guðlaugsdóttir
og barnabörn.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og
útfarir má senda á netfangið timamot@365.is.

Auglýsingar á að senda á auglysingar@frettabladid.is eða
hringja í síma 512 5000.

Stýrir nemendasýningu DWC í tíunda skipti

Stífar æfingar standa nú yfir í Dansstúdíói World Class og nemendur æfa af kappi fyrir árlega sýningu skólans. Þetta mun vera í tíunda skipti sem Stella Rösenkranz, deildarstjóri skólans, setur upp sýninguna sem er byggð á myndinni Kalli og súkkulaðiverksmiðjan.

Þetta er tíunda skipti sem ég set upp nemendasýningu Dansstúdíós World Class,“ segir Stella Rösenkranz, deildarstjóri og danskennari hjá Dansstúdíói World Class, eða DWC, en nemendasýning skólans fer fram í Borgarleikhúsinu dagana 18. og 21. mars. Undanfarin ár hefur DWC sett upp skemmtilega sýningu byggða á liflegum ævintýrum sem börnin þekja vel og hefur undirbúningur sýningarinnar oftast en ekki verið hápunktur nemenda yfir önnina.

„Undirbúningur gengur vel, við erum að setja upp Kalla og súkkulaðiverksmiðjuna, sem hefur verið á planinu síðustu fimm ár, einfaldlega vegna þess að það er uppáhaldsævintýrið mitt. Síðustu tíu ár höfum við farið í alls konar ævintýraheima. Í ár erum við með frumsamið handrit eftir kvikmyndinni Kalli og súkkulaðiverksmiðjan þar sem Johnny Depp lék aðalhlutverk,“ segir Stella.

Björn Bragi Arnarsson, uppistandari og fjölmiðlamaður, sér um kynningu á sýningunni.

„Hann hefur verið sögumaður sýningarinnar síðustu ár og alltaf slegið í gegn, hann er einstaklega góður í því og fær allan salinn með sér,“ segir hún og bætir við að sérstæða skólans sé sú að þau hafi frumsamið handrit þar sem nemendur skólans fá að spreya sig í leiklistinni og fara með aðalhlutverk sögupersóna ævintýrsins á stóra sviði Borgarleikhússins.



Nemendur búa sig undir sýningu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Alls verða sex sýningar á tveimur dögum, en nemendum skólans hefur verið skipt niður á sýningar eftir því hvar þau æfa, þar sem fjöldinn er svo mikill.

„Skólinn hefur stækkað rosalega, en í ár erum við með átta hundruð nemendur og höfum við því tekið þá ákvörðun að skipta nemendum niður á sýningar eftir því hvar þau æfa svo allir fái að njóta sín,“ segir Stella.

Danshópur skólans mun koma fram, en hópurinn hefur vakið talsverða athygli síðustu misseri. Hópurinn hefur verið áberandi í tónlistarmyndböndum og nú síðast tóku nokkrir einstaklingar

úr hópnunum þátt í söngvakeppni sjónvarpsins sem fram fór á RÚV um síðustu helgi.

„Það er mikil stemning í skólanum og allir virkilega spenntir. Það er óhætt að segja að sýningin verður góð skemmtun fyrir bæði þá sem tengjast skólanum og þá sem hafa gaman af því að fara með börnin sín á liflega og skemmtilega danssýningu. Hildur Kristín Stefánsdóttir söngkona kemur og tekur lagið í lok sýningarinnar,“ segir Stella en hægt er að frá frekari upplýsingar um sýninguna, ásamt því að panta miða, á tix.is.gudrunjona@frettabladid.is



Okkar elskaðlegi,

Stefán Már Guðmundsson

kennari,
Þiljuvöllum 21, Neskaupstað,

lést mánudaginn 13. mars.
Útförin auglýst síðar.

Vilborg Stefánsdóttir
Ingunn Erla Stefánsdóttir
fóstursynir og aðrir vandamenn.



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda
samúð og hlýhug við andlát og útför
Georgs Breiðfjörð Ólafssonar

Silfurgötu 13, Stykkishólmi.

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki
Dvalarheimilis aldraðra í Stykkishólmi
fyrir áralanga umönnun og velvild.

Gylfi Georgsson
Július Bragi Georgsson
Ágúst Ólafur Georgsson

Laufey Guðmundsdóttir
Valgerður Sigurðardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær faðir, stjúpfaðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

Reynir Adolf Ólafsson

dvalarheimilinu Ási, Hveragerði,

lést 6. mars síðastliðinn.
Útförin fer fram frá Hveragerðiskirkju
laugardaginn 18. mars kl. 14.00.

Guðmundur Reynisson
Ólafur Reynisson
Katrín Reynisdóttir

Ágústa Jónsdóttir
Anna María Eyjólfsdóttir
Sámal Ravnsfall
barnabörn og barnabarnabörn.



Við færur öllum innilegar þakkir
fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við
fráfall ástkærrar eiginkonu, móður,
tengdamóður og ömmu,

**Heiðrúnar Huldu
Guðmundsdóttur**

Klukkvöllum 1, Hafnarfirði.

Björn Matthíasson

Sólborg Gíga Guðmundsdóttir
Guðrún Hulda Sigurðardóttir
Heiðrún Hanna Kjartansdóttir



Elskulegur eiginmaður minn,
faðir, afi og bróðir,

Hlynur Sævar Óskarsson

tónlistarkennari frá Siglufirði,
lést í Þýskalandi 13. mars 2017.



Silke Óskarsson
Salka Sólveig Hlynisdóttir
Wencke Valka Hlynisdóttir
barnabörn og systkini.



Okkar ástkæra móðir,
Jakobina Þórðardóttir

varð bráðkvödd mánudagskvöldið
13. mars 2017.

Þórður Jónsson
Helga Jónsdóttir
Sigríður Jakóbínudóttir
Unnur Jónsdóttir
Þorlákur Jónsson



Eftirréttir

PIPP Ostakaka á veisluborðið

Gerðu vel við þig og þína um páskana með ljúffengri Pipp ostaköku. Hún er gómsæt með ljúfum piparmyntutónum sem koma þér í hæstu hæðir. Til að gera hana enn girnilegri þá er gott að bera hana fram með sætri súkkulaði-karamellusósu.

Súkkulaði-karamellusósa

75 g smjör
75 g ljós púðursykur
1 tsk. saltflögur (Maldonsalt), finmuldar
150 g rjómi
150 g Pipp með karamellufyllingu

Bræðið smjórið í þykkbotna potti. Setjið púðursykur saman við og hrærið í þar til hann er bráðinn. Blandið salti og rjóma saman við. Hrærið að lokum súkkulaðið í litlum bitum saman við. Berið sósuna fram heita eða kalda.



GRÍSABÓGUR
KJÖTSEL ÚRBEINAÐUR
Fylltur

1.278 KR/KG

ÁÐUR: 1.598 KR/KG

NAUTALUNDIR
DANISH CROWN

3.278 KR/KG

ÁÐUR: 3.998 KR/KG

DANISH CROWN

Ódýrt í matinu í Nettó

-20%

LAMBA
LÆRISSNEIÐAR
FERSKT

2.238 KR/KG

ÁÐUR: 2.798 KR/KG



**ÓDÝRT Í
nettó**

nettó KJÚKLÍNGABRINGUR

1.888 KR/KG

ÁÐUR: 2.098 KR/KG



-45%



KJÚKLÍNGAVENGIR
ÍSFUGL HVÍTLAUKS - GRILL

470 KR/KG

ÁÐUR: 854 KR/KG



**21
FYRIR
tilboð**

VERSLAR EINN
PAKKA AF CAFFESSO
NESSPRESSO OG FÆRÐ
EINN PAKKA FRÍTT MEÐ



KARTÖFLUSKÍFUR
COOP - 900 GR.

395 KR/STK

ÁÐUR: 449 KR/STK



KARTÖFLUBÁTAR
COOP - 800 GR.

395 KR/STK

ÁÐUR: 449 KR/STK



KÓKOSMJÓLK 17%
COOP - 400 ML.

199 KR/STK

ÁÐUR: 229 KR/STK

-25%

KINDER MAXI
5 PK. - 105 GR.

299 KR/PK

ÁÐUR: 398 KR/PK



SMARTIES
NESTLE - POKI 125 GR.

269 KR/PK

ÁÐUR: 299 KR/PK



KANILSNÚÐAR
COOP - 4 STK. 340 GR.

298 KR/PK

ÁÐUR: 359 KR/PK

VÍNARBRAUÐ
COOP - 4 STK. 360 GR.

298 KR/PK

ÁÐUR: 359 KR/STK



Tilboðin gilda 16. - 19. mars 2017

Tilboðin gilda meðan birgðir endast · Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl · Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

-40%

**Verð-
sprengja**



SÚPUKJÖT
599 KR
KG 
ÁÐUR: 998 KR/KG

**ÓDÝRT Í
nettó**

Mangó á tilboði



-31%

LAMBAKÓTILETTUR
GÓÐI - FORSTEIKTAR FROSTNAR
1.973 KR
KG
ÁÐUR: 2.859 KR/KG



-40%


KJÖTBANKINN
LAMBABÓGUR
KRYDDLEGINN Í
SÍTRÓNUSMJÖRI
899 KR
KG
ÁÐUR: 1.498 KR/KG



-50%

MANGÓ
199 KR
KG
ÁÐUR: 398 KR/KG

Fiskinn minn - nammi, nammi, nammi...!




LÖNGUBITAR
ROÐ OG BEINLAUSIR
1.582 KR
KG 
ÁÐUR: 1.798 KR/KG

Ódýrt
...fyrir heimilid!
RAUÐSPRETTUFLÖK
ÓDÝRT
878 KR
KG 
ÁÐUR: 1.098 KR/KG

SILUNGUR
TADREYKTUR
3.998 KR
KG
ÁÐUR: 4.998 KR/KG

LAXASPORÐAR
OPAL - HEITREYKTIR - 2 STK.
3.198 KR
KG
ÁÐUR: 3.998 KR/KG

Hressandi og gott með kaffinu!

KAFFIPÚÐAR
CAFÉ PREMIUM -
REGULAR EÐA
STRONG - 36 STK.
489 KR
PK
ÁÐUR: 589 KR/PK



-25%

SÚKKULAÐIRÚLLUTERTA
DC - 300 GR.
299 KR
STK
ÁÐUR: 398 KR/STK



HRÍSKÖKUR
COOP ÁNGLAMARK - 6 STK. DÖKKAR
238 KR
PK
ÁÐUR: 289 KR/PK

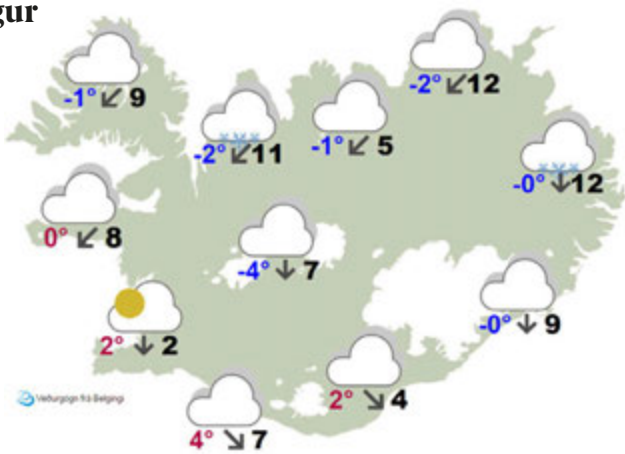
www.netto.is

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hafnarfjörður · Hrísalundur · Glerártorg · Húsavík · Höfn · Íðavellir · Grindavík · Krossmói · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Norðankaldi í dag og snjó-koma eða él, en úrkomulítið fyrir sunnan og mun hægari vindur þar fram yfir hádegja. Kólnandi veður.



Föstudagur



Laugardagur



LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- djæf
- frá
- tala
- gums
- tveir eins
- hroki
- iðja
- kusk
- sérstaklega
- pota
- hljóta
- högg

LÓDRÉTT

- tak
- ólæti
- ófrægðar-pappír
- niður
- pest
- fálm
- skraf
- skjótur
- umrót
- tvíhljóði

1		2	3	4	5
6	7		8		
9		10		11	
12			13		
	14				15
16			17		
18		19		20	
21					

LAUSN

LÁRÉTT: 2. djæf, 3. frá, 4. tala, 5. gums, 6. tveir eins, 7. hroki, 8. iðja, 9. kusk, 10. sérstaklega, 11. pota, 12. hljóta, 13. högg, 14. pest, 15. ólæti, 16. ófrægðar-pappír, 17. niður, 18. skjótur, 19. umrót, 20. tvíhljóði.

Skák Gunnar Björnsson

Jón Trausti Harðarson (Fjölmi) átti leik gegn Ivan Nieven Kamalakanta (TR-b) á Íslandsmóti skáklfélaga. Hvítur á leik
16. e5! Bxf3 17. exf6! Kh8? (17....Dc8! er best. 17....Bxd1 er svarað með 18. f7+). **18. f7 Hxe1+ 19. Hxe1 Df8 21. Df4! 1-0.** Meistaramóti Vinaskáklfélagsins lýkur í kvöld. Róbert Lagerman var efstur fyrir lokadaginn.
www.skak.is: Allt um Skákmót öðlinga.



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

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

Pondus



Eftir Frode Øverli

Gelgjan



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

CINTAMANI FIMMTUDAG 19:00 SPORT

Tryggðu þér áskrift á aðeins 399 kr. á dag (11.990 kr. á mánuði)

MEISTARADEILDIN Í HESTAÍÞRÓTTUM

365.is | Sími 1817

Sadolin kynnir vorlitina 2017

Sérvalda vorliti
Sadolin finnur þú hjá
okkur. Um helgina
gefum við 30% afslátt
af allri málningu frá
Sadolin. Hágæða
málning á góðu
verði!

30% afsláttur

af öllu frá SADOLIN
Miðað við almennt verð



Sadolin

6.995,-
~~9.995,-~~

Mött innimálning 10, 10 l

Mött, svansmerkt gæðainnimálning.
Auðveld í notkun, slitsterk og þolir hjask
og endurtekin þrif vel.



Sadolin

6.995,-
~~9.995,-~~

Sérlega mött innimálning, 10 l

Glans 5. Heilmött, rispast ekki auðveld-
lega og hægt að þrifa af henni erfiða
bletti. Hægt að blanda í mörgum litum.



BAUHAUS®





Atriði úr verkinu Ekkert á morgun, þar sem átta konur dansa og spila á gítar. MYND/JÓNATAN GRÉTARSSON

Pínulítið eins og að fara á aðra plánetu

Ekkert á morgun eftir Margréti Bjarnadóttur, Ragnar Kjartansson og Bryce Dessner er eitt af fimm nýjum verkum sem verða frumsýnd á listahátíðinni Fórn á vegum Íslenska dansflokksins víða um Borgarleikhúsið í kvöld.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is



Ekkert á morgun, eftir þau Margréti Bjarnadóttur danshöfund, Ragnar Kjartansson myndlistarmann og tónskáldið Bryce Dessner, sem er jafnframt gítarleikari hljómsveitarinnar The National, er eitt verka listahátíðarinnar Fórnar sem verður frumsýnd í kvöld í Borgarleikhúsinu. Fórn er heildstæður viðburður á vegum Íslenska dansflokksins sem kannar tengsl listsköpunar og trúar og tekst með nýstárlegum hætti á við rituálið í hversdagsleika lífs og listar. Viðburðurinn inniheldur ólík verk

úr ólíkum greinum og þar á meðal má nefna kvikmyndina og innsetninguna Sameiningu eftir bandaríska listamanninn Matthew Barney, Ernu Ómarsdóttur og Valdimar Jóhannsson og vídeóinnsetninguna Dies Irae eftir Gabrielu Friðriksdóttur sem er einnig kveikja að verkinu Helgidómi eftir Ernu og Valdimar. Listahátíðin nær svo ákveðnum hápunkti á Markaðnum, viðburði í anddyri Borgarleikhússins, þar sem margt óvænt og spennandi biður gesta.

Gítarar og dans

„Við Magga kynntumst í strætó fyrir sautján árum.“ „Já, þegar ég var í MR og Raggi í Listaháskólanum vorum við oft í strætó á sama tíma og mér fannst alltaf svo góð stemning í kringum þennan strák sem kom



Bryce Dessner, Margrét Bjarnadóttir og Ragnar Kjartansson á Markaðnum í anddyri Borgarleikhússins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

gláður inn í vagninn á hverjum morgni,“ segir Margrét um kynni sín af Ragnari, spurð að því hvernig þessi sérstæða samvinna væri tilkomin. „Og við Bryce unnum saman að verkinu Sorrow,“ bætir Ragnar við. „Og síðan þá höfum við fengist við eitt og annað skemmtilegt.“

Ekkert á morgun er dansverk og sem slíkt þá telst það vera heima-völlur Margrétar en hún segir að það hafi reyndar verið Ragnar sem hafði samband við hana. „Íslenski dansflokkurinn hafði samband við Ragnar, vegna þess að þau vildu setja fókus á að vinna með myndlistarmönnum og í framhaldinu hóaði hann okkur saman.“ Ragnar bætir við að kjarni hugmyndarinnar á bak við verkið sé að hann hafi verið beðinn um að semja dansverk. „Mig langaði til þess að skapa verk sem byggði á hreyfingu en með gítörum. Mig langaði til þess að kanna hvernig hljómur gítaranna mundi virka innan ákveðins afmarkaðs rýmis sem er sviðið í þessu tilfelli.“ En verkið samanstendur af átta kvendönsurum sem spila á gítarana og hreyfa sig með þá um stóra sviðið í Borgar-

hefsamið talsvert af tónlist fyrir dans í gegnum tíðina, þar á meðal fyrir klassískan ballett. En þar sem Ragnar kom strax með þessa gítarnálgun þá breytti það öllu. Málið er að þegar ég spila á gítar og hugsa um gítar er það í raun mjög líkamlegt. Gítarinn sem hlutur, ekki aðeins hljóðfæri, er fær um að gera svo ótal margt fleira. Þannig að þegar maður sér dansarann með þetta stóra og hljómmikla hljóðfæri sem hann er þá gerist eitt-hvað. Þetta er hljóðfæri sem virðist geta tekið á sig ótal margar táknumyndir allt frá sveitarómantískum til þess að vera eins og vopn í stríði.

Tónlistarlega fannst mér líka spennandi að setja gítarinn í hendurnar á dönsurum því þær eru ekki tónlistarmenn þó svo sumar þeirra hafi lært. Áskorunin var því ekki sist fölginn í því að semja eitt-hvað sem þær gætu spilað og verið á hreyfingu á sama tíma. Það skipti líka miklu máli að það er verið að spila órafmagnað því það felur í sér meiri innileika. „Margrét tekur undir þetta og segir að ef þau hefðu valið að láta dansarana vinna með rafmagnsgítara þá hefði þetta strax farið að snúast um einhvers konar „show“. „Það er mikilvægur hluti í verkinu að styrkur tónlistarinnar ræðst af fjarlægðinni á milli dansaranna og áhorfendanna.“ „Nákvæmlega“ segir Ragnar, „þetta er eiginlega eins og að vera með mennskan mixer – í stað þess að hreyfa sledana á mixerborðinu þá hreyfast dansararnir í rýminu.“

Trump og nihílísk feegurð

Aðspurð um tengsl verksins við önnur verk innan hátíðarinnar þá rifjast það upp fyrir Ragnari að Matthew Barney hafi verið beðinn um að vinna út frá brúðkaupum, Gabriela út frá dauðanum en hann út frá fermingunni. „En það eiginlega bara hvarf. Oftast þegar maður vinnur upphaflega út frá einhverju konsepti þá er það alltaf til staðar en í þessu tilviki er orðið litið eftir af fermingunni. Bara átta konur að spila á átta gítara og dansa með þá um sviðið og þá hefur það litið með fermingu að gera – og þó,“ segir Ragnar og hlær. En hvers vegna skyldu þetta vera einvörðungu konur? „Kannski er það út frá mínum hugmyndum um klassískan ballett og líka fyrsta skáldið sem lék á hörpu og hennar kvenlegu orku,“ segir Ragnar hugsi en bætir svo við. „En svo lúka strákar að spila á gítar líka bara ekki eins kúl.“

„Þetta snýst líka um heildarmyndina og samræmi við heildarhljóminn,“ bætir Bryce við. „Við Ragnar höfum gert talsvert af því að semja tónlist saman og hann hefur einstakt lag á því að semja einhvers konar heimsenda-sveitatónlist og finna réttu stemninguna. Við vorum að vinna að þessu verki og þá voru allt í einu forsetakosningarnar í Bandaríkjunum mál mála og það hafði ótvíræð áhrif á útkomuna.“ Margrét tekur undir þetta og minnst þess að þau hafi verið að æfa á innsetningar-degi Trumps og í öllum hléum hafi þau verið að fylgjast með og tala um það sem væri að gerast í heiminum en það hafi jafnframt verið gott að geta alltaf snúið aftur inn í veröld verksins. „Inn í veröld sem er algjörlega tilgangslaus,“ bætir Ragnar við „en á sama tíma uppfull af nihílískri feegurð.“

Aðspurð um hvernig þau sjálf sjái sitt verk í samhengi við önnur verk innan hátíðarinnar segir Margrét: „Þetta Trump-dæmi fékk mig til þess að langa dálítið til þess að vera frekar á einhverri annarri plánetu og ég er að vona að þetta verk sé kannski pínulítið eins og að fara á aðra plánetu.“ Og Bryce bætir við að „átta íslenskar konur að dansa og spila heimsendalega sveitatónlist hljómi nú óneitanlega eins og önnur plánetu“.

21 FÜR TILBOÐ

VERSLAR EINN PAKKA AF CAFFESSO NESSPRESSO OG FÆRÐ EINN PAKKA FRÍTT MED

nettó

BARA ÁTTA KONUR AÐ SPILA Á ÁTTA GÍTARA OG DANSU MEÐ ÞÁ UM SVIÐIÐ OG ÞÁ HEFUR ÞAD LITIÐ MEÐ FERMIÐ AÐ GERA – OG ÞÓ.

Ragnar Kjartansson

leikhúsinu. „Það eru í raun gítararnir og tónlistin sem streymir frá þeim sem gera rýmið allt ápreifanlegra með hreyfingunni. Hreyfing þeirra um rýmið breytir öllu. Fljótlega í þessu ferli það ég Möggu og Bryce um að gera þetta með mér og við höfum í raun unnið þetta allt saman. Ekki sem danshöfundur, myndlistarmaður og tónskáld heldur höfum við öll verið með puttna í öllu.“

Mennskur mixer

Bryce Dessner segir að þrátt fyrir að vera fyrst og fremst tónlistarmaður þá hafi dansinn alls ekki verið honum framaði. „Systir mín er dansari og ég ólst því upp við það að horfa á hana dansa. Í framhaldinu fór ég svo að semja fyrir hana tónlist og

AUKAKÍLÓIN SEM ÞÚ VILT!



NÝ SENDING

Litir í boði:



Ferðataska IT
8 hjól, 55 cm, 1.85 kg.

VILDARVERÐ: 12.599.-

Fullt verð: 17.999.-

Ferðataska IT
8 hjól, 70 cm, 2,05 kg.

VILDARVERÐ: 13.999.-

Fullt verð: 19.999.-

Ferðataska IT
8 hjól, 80 cm, 2.4 kg.

VILDARVERÐ: 16.099.-

Fullt verð: 22.999.-



**VILDARKLÚBBUR
EYMUÐSSON**



Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

PENNINN

Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími vildarverða er 16. mars, til og með 19. mars, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Við spennum bogann svolítið hátt og látum illa

Sviðslistahópurinn Lab Loki frumsýnir verkið Endastöð-upphaf í Tjarnarbiói í kvöld í tilefni 25 ára afmælis. Þar er komið víða við því sýningin sameinar leiklist, dans, myndlist, orð og hljóðverk.

Gunnþóra
Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



Í sýningunni er mikið að gerast og margt sem kemur á óvart. Þar er brugðið á leik og boðið til uppskeruhátíðar og veislu," segir Rúnar Guðbrandsson, leikari og leikstjóri, um sýninguna Endastöð-upphaf sem frumsýnd verður í Tjarnarbiói í kvöld, 16. mars, klukkan 20.30. Rúnar segir um frumsköpun að ræða sem hafi verið í gerjun á þessu 25 ára afmælisári sviðslistahópsins Loka. Auk hans verði þau Árni Pétur Guðjónsson, Aðalbjörg Árnadóttir og Kjartan Darri Kristjánsson á sviðinu.

Verkið fjallar um upphafið, ástina og dauðann að sögn Rúnar. „En það er svolítið skritið í laginu því ekki er um hefðbundið leikrit að ræða heldur vinnustofuferli. Í kvöld er fólk leyft að sjá hvernig verkefnið stendur núna," tekur hann fram.

Rúnar segir þá æskuvinina hann og Árna Pétur Guðjónsson aðallega hafa látið boltann rúlla. „Leikur okkar hefur borist víða, við vorum meðal annars með uppkomur á Tenerife, bæði á víðavangi og á myndböndum," upplýsir hann. „Lítið er til fortíðar því að hluta til fjöllum við um okkar samskipti og samstarf gegnum tíðina en setjum hlutina í vilt samhengi, notum senur úr heimsbókmenntunum og blöndu af tónlist og



„Verkið er dálitill mósaik, kannski meira í ætt við ljóð en beinan söguþráð," segir Rúnar sem er bæði leikari í Endastöð-upphaf og leikstjóri.
MYND/SNORRI GUNNARSSON

VIÐ BREGÐUM OKKUR Í ALLRA KVIKINDA LÍKI, ÞAÐ ERU SÓTTIR TEXTAR VÍÐA AÐ OG SKETSAR ÚR LEIKVERKUM, TIL ÞESS ÞÓ AÐ SEGJA ÁKVEÐNA SÖGU.

dansi. Heimurinn sem við sköpum er bæði himnaríki og helvíti," segir Rúnar og ítrekar að margs konar listform komi við sögu, hreyfilist, myndlist, orðlist, hljóðverk og leiklist. „Sýningunni lýkur ekki, hún kemur til með að þróast áfram og lifa áfram í ýmsum myndum, jafnvel í mynd-

listargalleríum, kvikmyndahúsum og víðar. Þar er verið að kveðja ýmislegt og segja skilið við margt til þess að halda áfram," útskýrir hann.

Leiksýningin er samt ansi mögnuð, að sögn leikstjórans. „Við bregðum okkur í allra kvikinda líki, það eru sóttir textar víða að og sketsar úr leik-

verkum, til þess þó að segja ákveðna sögu," segir Rúnar og heldur áfram: „Frásögnin er lík ljóði því hún er opin til túlkunar. Þetta er mósaikverk, mikið ferðalag og margs konar stemning. Við spennum bogann svolítið hátt og leyfum okkur að láta illa því alltaf er gaman í Ólátargöti."

Vetrarþjónusta

mokstur, salt & sandur

Það þarf líka að huga að garðinum á veturna og erum við hjá Garðlist ávallt til þjónustu reiðubúin. Við leggjum áherslu á að svara öllum fyrirspurnum og pöntunum samdægurs og höfum samband eftir að fagmenn okkar hafa lokið verki til að tryggja að allt sé eins og það á að vera. **Söltun, söndun og snjómokstur á bílastæðum, gangstéttum ofl.**

gardlist.is

554 1989

gardlist@gardlist.is

Tunguhálsi 7, 110 Reykjavík



Nemendur úr Fjölbraut í Breiðholti verða gestgjafar á tungumálafestunumótinu.

Líklega töluð tíu til tólf tungumál

Stefnumót tungumála verður haldið í Borgarbókasafninu í Gerðubergi, menningarhúsi í Breiðholti, í dag klukkan 16.30, nánar tiltekið í kaffihúsinu Cocina Rodriguez sem nýlega var opnað þar á efri hæðinni, á sama stað og fyrri veitingastaðir hafa verið.

Gestgjafar að þessu sinni eru nemendur úr Fjölbrautaskólanum í Breiðholti sem ætla að veita gestum innsýn í tungumál og menningu sem þeir tengjast utan Íslands. Aðrir áhugasamir geta einnig slegist í hópinn og kynnt sitt móðurmál, að sögn Kristínar R. Vilhjálmsdóttur, verkefnastjóra fjölmenningar á vegum safnsins.

„Café Lingua er verkefni sem hefur fengið vængi og í þetta sinn erum við að fá Fjölbrautaskólann í Breiðholti til samstarfs, það er mjög spennandi," segir hún og heldur áfram. „Sextán nemendur munu

TUNGUMÁLAVETTIVANGUR

„Café Lingua – lífandi tungumál" er tungumálavettvangur á vegum Borgarbókasafnsins í samstarfi við ýmsa aðila í samfélaginu.

Eitt af markmiðum Café Lingua er að virkja þau tungumál sem hafa ratað til Íslands með fólki hvaðanæva og auðgáð mannlíf og menningu ásamt því að vekja forvitni borgarbúa á heiminum í kringum okkur.

Café Lingua er gátt inn í mismunandi tungumála- og menningarheima og tilvalinn vettvangur fyrir þá sem vilja efla tungumálakunnáttu sína og spreyta sig á hinum ýmsu málum. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

taka þátt og líklega verða töluð tíu til tólf tungumál því í hópnum eru nokkrir Nepal. Þeir búa nefnilega æði margir í Breiðholti. Svo eru íslenskir krakkar sem hafa búið lengi erlendis, til dæmis tvær stúlkur sem áttu heima í Danmörku þegar þær voru litlar. Við gleymum því stundum að mörg íslensk ungmennti eiga þann fjársjóð að kunna annað tungumál en íslenskuna," segir Kristín og tekur fram að nemendurnir hafi verið mjög áhugasamir um undirbúninginn og duglegir að fræða hver annan um lífið í sínu ættlandi.

Hingað til hafa þátttakendur í Café Lingua ýmist verið almennir borgarar eða háskólastúdentar, bæði erlendir og íslenskir, að sögn Kristínar sem tekur fram að allir séu velkomnir, bæði til að hlusta og miðla tungumálum.

gun@frettabladid.is

Vitamix

Pro750 galdurinn á bak við ferskt hráefni

- Nýtt útlit, öflugri og hljóðlátari
- Stiglaus hraðastýring ásamt pulse rofa og 5 prógrömmum
- Uppskriftabók fylgir



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

FÓRNU



FRUMSÝNT Í DAG



ÍSLENSKI DANSFLOKKURINN Í SAMSTARFI VIÐ BORGARLEIKHÚSIÐ

NÝ VERK EFTIR ERNU ÓMARSDÓTTUR OG VALDIMAR JÓHANNSSON
MATTHEW BARNEY – GABRÍELU FRÍÐRIKSDÓTTUR
RAGNAR KJARTANSSON OG MAGRÉTI BJARNADÓTTUR OG BRYCE DESSNER

SÝNINGARDAGAR
16., 23. OG 29. MARS
OG
2. OG 9. APRÍL

MÍÐASALA Á
ID.IS
EDA Í SÍMA
568-8000



Borgarleikhúsið

apap

KUNSTENCENTRUM
BUDA

tanz
haus
nrw

LÓKAL
REPERING KÍTS REYKJÓK

[Íd]



NORDISK
KULTURFOND

SPRING
REPERING ARTS FESTIVAL

Kulturkontakt
Nord



MENNTA- OG
MENNINGARMÁLARAÐUNEYTIÐ

Danskir dagar



Smørrebrød

Rækju
Hangikjöts
Roastbeef
Laxa

995

direkte fra Danmark



399

349

OK snacks

Bacon Crisps og Pork Snacks.

direkte fra Danmark



Harboe safi

Hreinn safi - ektá danskur.

direkte fra Danmark



899

Gøl salami

Peppar, dansk, huidløgss og álerøget.

Nýtt í Hagkaup

direkte fra Danmark



649

Marburger

Krydderpaté og huidløgsspaté.

direkte fra Danmark



359

Karen Volf smákökur

Gør folk glade.

direkte fra Danmark



399

Anton Berg Sweet Moments

Milk Chocolate Truffles.

direkte fra Danmark



199

Naturfrisk

Ginger Ale, Elderflower og Bitterlemon.

direkte fra Danmark



299

Toms Guld karameller

Klassiske, lakrids og mint.

Gildir til 19. mars á meðan birgðir endast.



OPIÐ

allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan,
Spöng & Eiðistorg

Ekta danskar hotdog pylsur og pylsubrauð



Hot dog pylsur,
pylsubrauð og dressing
Allt sem þú þarft í danska Pølse.

direkte fra
Danmark



3 slags pølæg
Hamburgerryg, rullepølse & skinke.

direkte fra
Danmark



Tulip Pålækker
Hamburgerryg, Kamsteg og Spegepølse.

direkte fra
Danmark



Graasten brauðsalöt
Ómissandi á dönskum dögum.

direkte fra
Danmark



Gøl og Tulip Leverpostej
Klassisk grov, Sønderjysk og Bacon.

direkte fra
Danmark



Kims purusnakk
Stökkt og bragðgott.

direkte fra
Danmark



Faxe Kondi Energy
Orka frá Danmörku.

direkte fra
Danmark



Karen Volf
Snøfler to go! og Træstammer.

direkte fra
Danmark



Pinguin
Pinguin-slik er favoritter blandt danskerne, når der skal hygges.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla



AUKIN ÞJÓNUSTA VIÐ EIGENDUR SKODA

- Bílson er sérhæft og vottað þjónustuverkstæði sem uppfyllir allar ströngustu kröfur Skoda.
- Fullkomin forgreiningarstöð þar sem greina má flest allt um ástand bílsins og gæði.



Við leitumst við að vera samstíga því besta í Evrópu. Komið, sjáið og sannfærst.

BILSON

-VERKSTÆÐIÐ-

Kletthálsi 9 • Sími 568 1090

Kletthálsi 9 • 110 Reykjavík • Sími 568 1090 • bilson@bilson.is • bilson.is

Full búð af nýjum vörum!

Verið velkomin í Verslun Guðsteins, Laugavegi 34



Síðan 1918



Bros auglýsingavörur með þínu merki

Skoðaðu litríkt úrval á **bros.is**

Bros auglýsingavörur,
Norðlingabraut 14.

BROS
AUGLÝSINGAVÖRUR
- með þínu merki



Tom Hiddleston nær ekki alveg að finna sig í hlutverki harða naglans. NORDICPHOTOS/AFP

Gólandi þunnildi

KVIKMYNDIR

Kong: Skull Island

★★★★★

Leikstjóri: Jordan Vogt-Roberts
Framleiðendur: Thomas Tull, Jon Jashni, Mary Parent
Handrit: Dan Gilroy, Max Borenstein, Derek Connolly
Tónlist: Henry Jackman
Aðalhlutverk: Tom Hiddleston, Brie Larson, Samuel L. Jackson, John C. Reilly

Górállan Kong hefur sést í öllum stærðum og gerðum frá því að figúran steig fyrst fram á sjónarsviðið árið 1933. Seinast spreytti kóngurinn sig á hvíta tjaldinu fyrir tólf árum. Þá var það kvikmyndagerðarmaðurinn Peter Jackson sem færði okkur þriggja klukkustunda epík þar sem teygt var á hágæðalopa með endurgerð sem var helmingi lengri en gamla frummyndin. Hins vegar verður því ekki neitað að hjá Jackson lá mikil umhyggja fyrir efninu og maðurinn gerði sitt besta til að gæða stóra, fókriða apann miklum persónuleika sem skein í gegnum svakalegt sjónarspil.

Nú er apinn töluvert stærri og mættur í glænryri endurræsingu, sem er sérstaklega til þess hönnuð að górállan geti einn daginn slegist við Godzilla, „hinn“ skepnukónginn fræga. Leikstjóri myndarinnar, Jordan Vogt-Roberts, passar upp á að flækja hlutina ekkert né fara í ófuga átt við Jackson með því að reyna að halda eins þéttri keyrslu og mögulegt er. Hann er minna gefinn fyrir það að segja sögu og leggur áherslu á hamagang og skepnuhasar, að sjálfsögðu með nýjustu og flottustu tölvubrellurnar að vopni.

Leikstjórinn sendi seinast frá sér þrælfinu „indí-myndina“ The Kings of Summer og markar þetta fyrsta skiptið þar sem hann leikur sér með Hollywood-peninga. Vorges sýnir að hann hefur tók á því að móta ágætan stíl og flottan hamagang en í þessu tilfalli er það lappunnt og bitlaust handrit sem verður myndinni að falli. Skull Island er laus við alla dulúð, allan óhugnað, alla spennu, allar tilfinningar og leikstjórinn

keyrir framvinduna svolítið á sjálfstýringu og vonar að brellurnar sjái um rest.

Skemmst er frá því að segja að Kong: Skull Island er merkilega flott bíómynd, enda sést allur aurinn á skjánum, en hún gerir lítið sem ekkert nýtt, óvænt eða hugmyndaríkt við „skrímslageirann“ svokallaða.

Það vantar alla byggingu og eftir að górállan er kynnt til leiks í óflugu árásaratriði er fátt sem fylgir í kjölfarið sem trompar það.

Til að bæta gráu ofan á svart eru persónurnar alflestar svo óeftirminnilegar og persónuleikasnauðar að áhorfandanum stendur á sama um það hverjir verða að skrímslafóðri og hverjir sleppa.

Vissulega fer enginn á Kongmynd í leit að sterku innihaldi og hvað þá persónusköpun, en það er þó lágmark að einföldu persónurnar eða stemningin skilji eitthvað eftir sig. Skrímslahönnunin er sémileg og fer alls ekki á milli mála að górállan sjálf lítur vel út, þótt miklu meira hefði mátt gera við hana – og einhverra hluta vegna virðist Kong breyta um stærð eftir því sem viðkomandi senu krefst af honum. Kunnugleg andlit láta sig þó ekki vanta og leikarar á borð við Samuel L. Jackson, John Goodman, Corey Hawkins og Toby Kebbell gera hvað þeir geta við það sem þeir hafa úr að móða. Tom Hiddleston nær ekki alveg að finna sig í hlutverki harða naglans (sem er lauslega mótaður eftir figúrum í lauslegu mótaður eftir figúrum í líkingu við Indiana Jones og Nathan Drake) og leiðinlegt að sjá stórgóða leikkonu eins og Brie Larson fá svona lítið að vinna úr.

Bestur er hins vegar húmoristinn John C. Reilly, þar sem hann virðist vera sá eini sem tekur sig ekki vitund alvarlega og gerir sér alveg grein fyrir því hvers konar bíómynd hann er staddur í.

Kong: Skull Island er í eðli sínu tröllvaxin B-mynd sem því miður gengur ekki alveg upp, en hraði hennar og útlit kemur í veg fyrir að hún verði nokkurn tímann of leiðinleg. Aftur á móti, þegar komið er svona mikið offramboð af flottum bíótítlum, stórum og smáum, væri líklega sniðugast að horfa á myndina heima í stofu á Blu-Ray með væntingar í lágmarki. Stundum er fínt að fá aðeins meira með poppinu og gosinu heldur en innantómt sjónarspil, eða apaspil. **Tómas Valgeirsson**

NIÐURSTADA: Brellurnar standa fyrir sínu handritið er þunnt og leikararnir geisla ekki af miklum persónuleika frekar en apinn. Kóngurinn Kong hefur séð betri daga á hvíta tjaldinu.



Sumardagurinn langfyrsti



SUMARKAUPAUKAR:

- 150.000 kr. bensínkort
- Útilegukortið
- Veiðikortið

Lykill býður sérkjör á bílalánnum
Valdir bílar á spennandi tilboði!



ATH! - AÐEINS 3 DAGAR EFTIR!

www.bilaland.is

Lykill
Fjármögnun



15.834kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.

Rnr. 121138

VW Polo Trendline
Nýskr. 05/14, ekinn 74 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð 1.490 þús. kr.

SUMARVERÐ:

1.190 þús. kr.



26.093kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.

Rnr. 370124

RENAULT Megane Sport Tourer
Nýskr. 10/14, ekinn 46 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 2.480 þús. kr.

SUMARVERÐ:

1.980 þús. kr.



31.417kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.

Rnr. 143828

TOYOTA Auris Live
Nýskr. 06/16, ekinn 21 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 2.790 þús. kr.

SUMARVERÐ:

2.390 þús. kr.



48.835kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.

Rnr. 370276

HYUNDAI Santa Fe II
Nýskr. 07/07, ekinn 202 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 1.890 þús. kr.

SUMARVERÐ:

1.290 þús. kr.



39.209kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.

Rnr. 152546

RENAULT Kadjar 4WD
Nýskr. 01/16, ekinn 59 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 3.490 þús. kr.

SUMARVERÐ:

2.990 þús. kr.



56.090kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.

Rnr. 370271

HONDA CRV Executive
Nýskr. 11/14, ekinn 25 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 4.890 þús. kr.

SUMARVERÐ:

4.290 þús. kr.



28.820kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.

Rnr. 330405

NISSAN Note Acenta Plus
Nýskr. 07/15, ekinn 40 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð 2.490 þús. kr.

SUMARVERÐ:

2.190 þús. kr.



82.062kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.

Rnr. 370163

BMW 520d Xdrive F10
Nýskr. 04/14, ekinn 73 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 6.990 þús. kr.

SUMARVERÐ:

6.290 þús. kr.



37.910kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.

Rnr. 370252

HYUNDAI iX35 Comfort
Nýskr. 05/14, ekinn 93 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð 3.290 þús. kr.

SUMARVERÐ:

2.890 þús. kr.



19.730kr.
á mán. m.v. 20% útborgun.

Rnr. 330130

RENAULT Megane Sport Tourer.
Nýskr. 11/12, ekinn 75 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð 1.990 þús. kr.

SUMARVERÐ:

1.490 þús. kr.

Nýttu tækifærið og fáðu þér ferðabíl
á frábærum kjörum.

Nú eru þrjú dagar til stefnu en tilboðinu lýkur 18. mars!
Spennandi tilboð og sumarkaupaukar með bílum. Lykill býður sérkjör
á bílalánnum. Komdu í heimsókn, við erum í sumarskapi!

Opið í dag frá kl. 9-18

bilaland

Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is

www.facebook.com/bilaland.is

LAUGARÁS BÍÓ **5%** **mid.is**

LOGAN SÝND KL. 5.15, 8, 10.15

Stóra stökkið SÝND KL. 6

SPLIT SÝND KL. 8, 10.45

JOHN WICK 2 SÝND KL. 10.30

BATMAN SÝND KL. 5.40

SAMBIÓN Sambio.is

Tom Hiddleston Samuel L. Jackson John Goodman Brie Larson John C. Reilly

KONG: SKULL ISLAND

★★★★★ CHICAGO TRIBUNE ★★★★★ THE PLAYLIST ★★★★★ VARIETY ★★★★★ HOLLYWOOD REPORTER

ROCK DOG Frábær teiknimynd með íslensku tali.

LOGAN ★★★★★ TOTAL FILM ★★★★★ EMPIRE

6 VERÐLAUN SIGURVEGARI ÓSKARSVERÐLAUNANNA

LA LA LAND SÝND KL. 8-10.45

BATMAN SÝND KL. 5.40

ALFABAKKA	EGILSHÖLL	KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI
KONG: SKULL ISLAND 2D KL. 5:30 - 8 - 10:30	KONG: SKULL ISLAND 2D KL. 5:30 - 8 - 10:30	KONG: SKULL ISLAND 3D KL. 5:30 - 8 - 10:30
KONG: SKULL ISLAND 3D KL. 10:10	LOGAN KL. 5 - 8 - 10:45	A DOG'S PURPOSE KL. 5:40
KONG: SKULL ISLAND 2D VIP KL. 5:30 - 8 - 10:30	A DOG'S PURPOSE KL. 5:50	FIFTY SHADES DARKER KL. 8 - 10:30
ROCK DOG ISL TAL KL. 6	FIST FIGHT KL. 8 - 10:10	LA LA LAND KL. 5:20 - 8 - 10:40
A DOG'S PURPOSE KL. 5:40 - 8 - 10:20	AKUREYRI	KEFLAVÍK
FIST FIGHT KL. 5:50 - 8 - 10:30	KONG: SKULL ISLAND 3D KL. 5:30 - 8 - 10:30	KONG: SKULL ISLAND 3D KL. 8 - 10:30
LEGO BATMAN ISL TAL KL. 5:40	ROCK DOG ISL TAL KL. 6	LOGAN KL. 8 - 10:45
LEGO BATMAN ENSKT TAL KL. 8	A DOG'S PURPOSE KL. 8	
RINGS KL. 10:40	FIST FIGHT KL. 10:30	
LA LA LAND KL. 8		

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

16. MARS 2017 Tónlist

Hvað? Jón Ólafsson og hljómsveit **Hvenær?** 20.00 **Hvar?** Salurinn, Kópavogi Jón Ólafsson heldur útgáfutónleika ásamt hljómsveit en á dögnum kom út hans þriðja sólóplata, Fiskar. Hljómplatan verður flutt í heild auk eldra efnis frá ferli Jóns. Halldór Gylfason hitar upp mannskapinn. Með Jóni leika: Andri Ólafsson, Stefán Hjörleifsson, Bassi Ólafsson, Stefán Már Magnússon, Haraldur V. Sveinbjörnsson og Þórdís Gerður Jónsdóttir.

Hvað? Fjöll og trú í tónlist Sigvalda Kaldalóns, læknis og tónskálds.

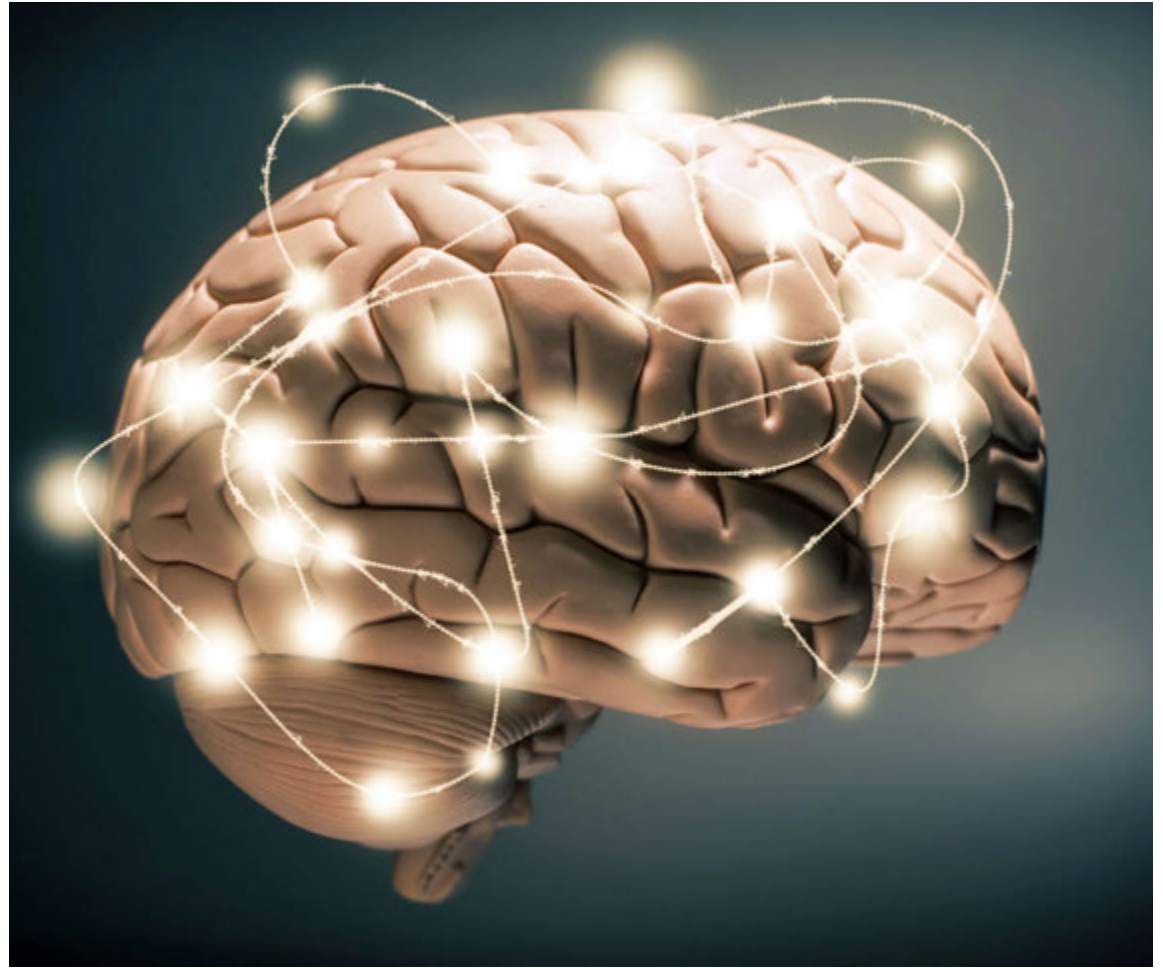
Hvenær? 20.00 **Hvar?** Grindavíkurkirkja. Sigvaldi S. Kaldalóns (1881-1946) er eitt ástsælasta tónskáld Íslendinga en hann bjó og starfaði í Grindavík á árunum 1929-1945. Eftir hann liggja margar perlur sem landsmenn þekkja vel og nokkrar þeirra flytur Gissur Páll Gissurarson tenór. Gissur Páll er landsmönnum að góðu kunnur, sem einn albesti tenór okkar Íslendinga, hefur sungið víða um heim og tekið þátt í ýmsum verkefnum hér á landi. Gissur Páll heldur mjög uppá lög Sigvalda S. Kaldalóns og ætlar að flytja okkur perlur eins og Hamraborgina, Fjallið eina, Suðurnesjamenn og Ísland ögrum skorðið við undirleik Renötu Ivan. Dr. Gunnlaugur A. Jónsson prófessor, dóttursonur Sigvalda, flytur erindið Fjöll og trú í tónlist Sigvalda S. Kaldalóns (1881-1946) og fjallar hann um Grindavíkurúr Sigvalda, og sýnir myndir sem tengjast erindinu. Viðburðurinn er liður menningardagskrá Grindavíkur. Aðgangur er ókeypis

Fyrirlestrar

Hvað? Heilsuspjall – Heilahreysti **Hvenær?** 20.00 **Hvar?** Hannesarholt Mannsheilinn er undursamleg smíð. Það er lygasögu líkast að í hverju heilabúi séu um 85 milljarðar taugafruma sem gera okkur kleift að skynja, finna til, hugsa, skapa, elska og njóta ævina á enda. Reyndar ekki hjá öllum, því miður, stundum raskast taugastarfsemin þegar aldurinn færir yfir, minninu hrakar og Alzheimer-sjúkdómurinn tekur völdin; vágstur sem við viljum gjarnan forðast en er það hægt? María K. Jónsdóttir, sérfræðingur í klínískri taugasálfræði og dósent við Háskólann í Reykjavík, og Brynhildur Jónsdóttir, sálfræðingur á minnismóttöku Landspítalans á Landakoti, munu ræða um hvernig við getum best stuðlað að eigin heilahreysti ævina á enda og þannig minnkað líkurnar á heilabilun. Að loknum erindunum munu María og Brynhildur ásamt Jóni G. Snædal, yfirlækni á heilabilunareiningu Landakots, spjalla við áheyrendur.

Sýningar

Hvað? D30 Ragnar Þórisson: Mannslíki



Sérfræðingarnir María K. Jónsdóttir og Brynhildur Jónsdóttir munu halda erindi um heilahreysti. NORDICPHOTOS/GETTY

Hvenær? 17.00 **Hvar?** Hafnarhús Sýningin Mannslíki eftir Ragnar Þórisson er þrjúgasta sýningin í D-salarröð Listasafns Reykjavíkur í Hafnarhúsi. Segja má að málverkið taki á sig mannsmynd í gegnum liti og línur listamannsins Ragnars Þórissonar. Verkin eru opin og gefa til kynna lágstemmda hreyfingu bæði í tíma og rúmi þannig að svo virðist sem listamaðurinn reyni að fanga eitthvað sem auganu er dulið alla jafna. Sýningarstjóri Mannslíkis er Markús Þór Andrésson.

Hvað? Spurt og svarað: Ráðhildur Ingadóttir, Líbia Castro & Ólafur Ólafsson **Hvenær?** 20.00 **Hvar?** Listasafn Reykjavíkur Boðið er upp á samtal við listamenn sem eiga verk í sýningaröðinni Hrinu. Rætt er um tilurð verkanna, inntak þeirra og útfærslu, auk þess sem horft er til samhengis

þeirra við önnur verk á ferli listamannanna sem og þróun vídeolistar almennt. Sigurður Trausti Traustason, deildarstjóri safneignar og rannsóknar, og Markús Þór Andrésson, deildarstjóri sýninga og miðlunar, leiða samtalið og er gestum velkomið að taka þátt.

Hvað? Misbríði II, tiskusýning **Hvenær?** 19.00 **Hvar?** Harpa Listaháskóli Íslands býður ykkur velkomin á tiskusýningu annars árs nema við fatahönnun í samstarfi við Rauða kross Íslands. Rannsakadur eru leiðir til að skapa nýjan fatnað úr ósóluhæfum flikum með þekkingu og aðferðafræði hönnunar. Sjónum er beint að tisku á Íslandi í tengslum við sjálfbærni. Verði engu breytt, mun núverandi neyslumenning, sér í lagi framleiðsluferfi textíliðnaðarinnar, verða mannum að falli.

Þóður Ingi Guðjónsson, ritstjórari bókarinnar, ásamt þeim Evu Mariu Jónsdóttur, Halldóru Jónsdóttur og Úlfari Bragasoni fjalla um verkið og skrif sín í bókinni. Konan kemur við sögu kom út hjá Árnastofnun í árslok 2016. Bókin er byggð upp á 52 pistlum eftir starfsmenn Árnastofnunar, gestafræðimenn og góðvini stofnunarinnar.

Hvað? Café Lingua | Stefnumót tungumála **Hvenær?** 16.30 **Hvar?** Borgarbókasafnið | Menningarhús, Gerðubergi Langar þig að vikka út sjóndeildarhringinn, kynnast einhverjum sem talar reiprennandi tungumálið sem þú ert að læra eða deila þínu eigin móðurmáli með áhugasómum um tungumál? Á þessu stefnumóti tungumála gefst einstakt tækifæri til að kynnast nýjum menningarheimum og heimsborgurum í Reykjavík og æfa sig í tungumálum í leiðinni, í notalegu umhverfi kaffihússins Cocina Rodriguez sem nýlega tók til starfa í Gerðubergi. Gestgjafar tungumálavettvangs Borgarbókasafnsins að þessu sinni eru nemendur úr Fjölbrautaskólanum í Breiðholti sem veita gestum innsýn í tungumál og menningu sem nemendurnir tengjast. Aðrir áhugasamir geta einnig slegist í hópinn og kynnt sitt móðurmál. Þetta stefnumót er samstarfsverkefni Borgarbókasafns og Fjölbrautaskólans í Breiðholti.

Uppákomur

Hvað? Konan kemur við sögu – upplestur og spjall úr einstakri bók **Hvenær?** 17.00 **Hvar?** Kaffislippur, Mýrargötu 2 Á Kaffislipp verður lifleg dagskrá þegar höfundar og ritstjórar bókarinnar Konan kemur við sögu lesa upp úr pistlum sínum og spjalla um bókina. Þau Svanhildur María Gunnarsdóttir og

BIO PARADIS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Moonlight.....17:30, 20:00
 The Salesman17:30
 Paterson.....17:30
 Toni Erdmann20:00
 Manchester By The Sea.....20:00
 Certain Women.....22:30
 Elle22:45

BIO PARADIS

MOONLIGHT

Ný
sending

HRADSUDUKETILL
2,2kW, Accents Pyramid,
1,5 l., burstað stál.

11.995 kr.

65103541
Almennt verð: 14.995kr.



HRADSUDUKANNA
2,2kW, 1,5 l..

6.395 kr.

65103546
Almennt verð: 7.995kr.



KAFFIKANNA
1000W, 12 bollar.

11.195 kr.

65103540
Almennt verð: 13.995kr.

BRAUÐRIST
1000W, afþiðingar-
og upphitunarstilling.

5.595 kr.

65103548
Almennt verð: 6.995kr.



20%

AFSLÁTTUR AF

morphy richards

smart ideas for your home

TIL 23. MARS



Morphy Richards
framleiddu fyrsta
rafmagnsstraujárnin
í Bretlandi árið 1936.

STRAUJÁRN
2,4kW, Breeze línan.

6.395 kr.

65103549
Almennt verð: 7.995kr.

BRAUÐRIST
1000W, Accents línan,
afþiðingar- og upphitunarstilling.

7.995 kr.

65103547
Almennt verð: 9.995kr.

TIL 23. MARS

20%

AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
BOSCH
HÁPRÝSTIDÆLUM



Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Tilboð gilda til 23. mars.

AUÐVELT AÐ VERSLA Á BYKO.IS
SENDUM ÚT UM ALLT LAND

BYKO

GERUM PETTA SAMAN

DAGSKRÁ

Fimmtudagur



Árni skreppur á Norðausturland þar sem forystufjársetrið er starfrækt. Hann kynnrir sér starfsemina á þessum merka stað og matreiðir kjöt af forystufé á nýstárlegan hátt. Árni heimsækir einnig bændurna í Vallanesi og hjálpar til við árlega hátíð sem nefnd er Ormsteiti, hann matreiðir ljúffenga rétti úr hráefnum af staðnum og allir eru kátir.

FRÁBÆR
FIMMTUDAGURFáðu þér áskrift á **365.is****365**MASTERCHEF PROFESSIONALS
AUSTRALIA

Stórskemmtilegur matreiðslu-þáttur sem byggður er á upprunalegu þáttunum en hér eru það matreiðslumeistarar sem keppast við að vinna bragðlauka dómnefndarinnar á sitt band.



HOMELAND

Magnaðir þættir þar sem við höldum áfram að fylgjast með Carrie Mathieson sem er aftur flutt til Bandaríkjanna eftir að hafa komið í veg fyrir hryðjuverkaárás í Berlín.

THE BLACKLIST:
REDEMPTION

Hörkuspennandi hliðarsería af The Blacklist. Tom Keen gengur til liðs við fyrirtæki í eigu Susan Hargrave sem sérhæfir sig í að leysa erfiðustu og hættulegustu málin fyrir bandarísku ríkisstjórnina.



Hörkuspennandi hliðarsería



LETHAL WEAPON

Spennandi framhaldsþáttur, byggður á hinum vinsælu Lethal Weapon-myndum sem slógu rækilega í gegn á níunda og tíunda áratugnum og fjalla um tvo lögreglumenn sem eru mjög ólíkir í leik og starfi.

MIRACLES
FROM HEAVEN

Áhrifamikil mynd, byggð á sannri sögu, um hvernig fjölskyldulíf Beam-fjölskyldunnar umturnaðist á auga-bragði þegar dóttir þeirra greindist með sjaldgæfan sjúkdóm.



Sönn saga

KILLER WOMEN
WITH PIERS MORGAN

Vandaðir heimildarþættir í umsjón Piers Morgan sem skyggjast inn í heim kvenna sem eiga það sameiginlegt að hafa verið ákærðar fyrir hrottaleg morð.



Fyrri hluti

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

365.is

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Kalli kanína og félagar
07.50 Tommi og Jenni
08.10 The Middle
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.20 Jamie's 30 Minute Meals
10.45 The Goldbergs
11.10 Landnemarnir
11.55 Poppvar
12.35 Nágrannar
13.00 Men, Women & Children
14.55 Waitress
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 The Big Bang Theory
19.45 Masterchef Professionals – Australia
20.30 Hið blómlega bú
21.05 Homeland
22.00 The Blacklist: Redemption
22.45 Lethal Weapon Spennandi framhaldsþáttur sem byggður er á hinum vinsælu Lethal Weapon-myndum sem slógu rækilega í gegn á níunda og tíunda áratugnum og fjalla um þá Martin Riggs og Roger Murtaugh. Tveir ólíkir lögreglumenn í lífi og starfi, annar varkár og fer með gát að öllu en hinn lifir lífinu á ystu nöf, ná að vinna saman með einstökum árangri. Með aðalhlutverk fara Damon Wayans og Clayne Crawford.
23.30 Big Little Lies Nýir spennuþættir úr smíðju Davids E. Kelly með Nicole Kidman, Reese Witherspoon, Alexander Skarsgård, James Tupper og Lauri Dern í aðalhlutverkum. Þættirnir fjalla um hóp vellauðugra vinkvenna sem þurfa að standa saman þegar skuggi fellur á hina fullkomnu glansmynd sem þær hafa dregið upp.
00.25 Martha & Snoop's Potluck Dinner Party
00.55 Taboo
01.55 Blackhat
04.05 Person of Interest
04.50 Men, Women & Children

STÖÐ 2 SPORT

07.50 UEFA Champions League
09.35 UEFA Champions League
11.20 Meistaradeildarmörkin
11.50 FA Cup
13.30 Ensku bikarmörkin
14.00 UEFA Champions League
15.45 Meistaradeildarmörkin
16.15 Domino's-deild karla
18.00 Premier League World
18.30 Domino's-deild karla
21.10 Domino's-körfuboltakvöld
21.50 MD
22.25 UFC upphitun
23.05 UEFA Europa League
00.45 UEFA Europa League

STÖÐ 2 SPORT 2

07.30 Domino's-deild kvenna
09.10 Football League Show
09.40 FA Cup
11.20 UEFA Champions League
13.00 Premier League
14.40 Messan
15.25 Domino's-deild kvenna
17.05 Evrópu-deildarmörkin
17.55 UEFA Europa League
20.00 UEFA Europa League
22.05 UEFA Europa League
23.45 UEFA Europa League

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

STÖÐ 3

17.25 Raising Hope
17.50 The New Girl
18.15 The League
18.40 Modern Family
19.05 Curb Your Enthusiasm
19.40 Bara grín
20.10 Veistu hver ég var?
20.45 Supergirl
21.30 Angie Tribeca
21.55 Killer Women with Piers Morgan
22.45 Klovn
23.10 Gilmore Girls
23.55 The New Adventures of Old Christine
00.15 Curb Your Enthusiasm
00.50 Bara grín
01.15 Veistu hver ég var?
01.50 Supergirl
02.30 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Grettir
07.11 Zigby
07.25 Ljótí andarunginn og ég
07.47 Mæja býfluga
08.00 Dóra könnuður
08.24 Mörgæsirnir frá Madagaskar
08.47 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Lalli
09.55 Rasmus Klumpur og félagar
10.00 Strumparnir
10.25 Hvellur keppnisbill
10.37 Ævintýraferðin
10.49 Gulla og grænjaxlarnir
11.00 Grettir
11.11 Zigby
11.25 Ljótí andarunginn og ég
11.47 Mæja býfluga
12.00 Dóra könnuður
12.24 Mörgæsirnir frá Madagaskar
12.47 Doddi litli og Eyrnastór
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Lalli
13.55 Rasmus Klumpur og félagar
14.00 Strumparnir
14.22 Hvellur keppnisbill
14.34 Ævintýraferðin
14.46 Gulla og grænjaxlarnir
15.00 Grettir
15.11 Zigby
15.25 Ljótí andarunginn og ég
15.47 Mæja býfluga
16.00 Dóra könnuður
16.24 Mörgæsirnir frá Madagaskar
16.47 Doddi litli og Eyrnastór
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Lalli
17.55 Rasmus Klumpur og félagar
18.00 Strumparnir
18.22 Hvellur keppnisbill
18.34 Ævintýraferðin
18.46 Gulla og grænjaxlarnir
19.00 Alpha og Omega
Doddí litli og Eyrnastór kl. 08.47, 12.47 og 16.47



BÍÓSTÖÐIN

10.20 The Class of '92
12.20 A Little Chaos
14.15 Miracles From Heaven
16.05 A Little Chaos
18.05 The Class of '92 Stórgóð heimildarmynd sem fjallar um það hvernig fimm knattspyrnumenn hjá Manchester United urðu að þeim goðsögnum sem þeir eru í dag. Þetta eru þeir David Beckham, Nicky Butt, Ryan Giggs, Phil og Gary Neville. Farið er yfir tímabilið frá 1992 til 1999, þegar þeir unnu Meistaradeildartitilinn.
20.10 Miracles from Heaven
22.00 Entourage Myndin er byggð á samnefndum þáttum sem voru sýndir á HBO frá árinu 2004 til ársins 2011. Síðast þegar skilið var við strákana þá var Ari, persónu Jeremy Piven, boðið að stjórna kvikmyndaveri. Vince gifti sig og Eric vann aftur ástina í lífi sínu. Leikarinn Mark Wahlberg er einn af framleiðendum myndarinnar og fer einnig með lítið hlutverk í henni.
23.45 Mortdecai
01.30 Into the Storm
03.00 Entourage

RÚV

16.50 Nótan 2016
17.50 Tánmálsfréttir
18.00 KrakkarÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Litli prinsinn
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.05 Andri á flandri í túristalandi
20.35 Lygavefur
21.30 Hulli
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Fortitude
23.10 Glæpasveitin
00.10 Kastljós
00.35 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 America's Funniest Home Videos
08.25 Dr. Phil
09.05 90210
09.50 Melrose Place
10.35 Síminn + Spotify
12.10 Dr. Phil
12.50 The Voice USA
14.20 Survivor
15.35 The Bachelorette
16.20 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
17.00 The Late Late Show with James Corden
17.40 Dr. Phil
18.20 King of Queens
18.45 Arrested Development
19.10 How I Met Your Mother
19.35 The Mick
20.00 Það er kominn matur
20.35 Speechless
21.00 This is Us
21.45 Scandal
22.30 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
23.10 The Late Late Show with James Corden
23.50 Californication
00.20 24
01.05 Law & Order: Special Victims Unit
01.50 Billions
02.35 This is Us
03.20 Scandal
04.05 The Tonight Show
04.45 The Late Late Show



RENAULT
Passion for life

Þú tankar sjaldnar á Renault sendibíl



TIL AFGREIÐSLU STRAX

RENAULT KANGOO

Renault atvinnubílar hafa slegið í gegn með hagstæðu verði, ríkulegum búnaði og úrvali sparneytinna bensín- og dísilvéla. Komdu og reynsuaktu nýjum Kangoo og láttu sölumenn okkar gera þér tilboð í nýjan Renault atvinnubíl.

RENAULT KANGOO, DÍSIL
1,5 L. VÉL, 90 HESTÖFL

Verð: **2.169.000 kr. án vsk.**
2.690.000 kr. m. vsk.

Eyðsla 4,3 l/100 km*

www.renault.is

Útbúnaður bíls á mynd er frábrugðinn auglýstu verði

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bilaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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



Okkar fyrstu heimilaskipti voru innan fjölskyldunnar. Við lánuðum skyldmennum á Spáni íbúðina okkar og vorum sjálf í þeirra íbúð á meðan. Þannig að okkar nálgun var mjög róleg," segir Sesselja spurð út í hvernig hún og hennar fjölskylda byrjuðu að stunda heimilaskipti. „Svo var það korter í hrun, að ég lét loksins verða af því að skrá mig á svona síðu, og fyrir valinu varð Intervac á Íslandi. Með hruninu áttuðum við okkur fljótlega á því að til að halda áfram að ferðast, væri ekkert sem gæti létt okkur það eins mikið og heimilaskipti. Svo að fyrstu skiptin okkar urðu við vestræna fjölskyldu í Egyptalandi og síðan þá eru þau orðin hátt á annan tuginn, heimilaskipti okkar um allan heim," segir Sesselja sem hefur verið umboðsmaður Intervac á Íslandi frá árinu 2009. Þau samtök eru meðal elstu heimilaskiptasamtaka í heiminum og eiga sér um 65 ára sögu.

Sesselja segir hrúnið hafa haft mikil áhrif á þátttöku Íslendinga í heimilaskiptum. „Fljótlega eftir að ég varð umboðsmaður fjölgaði Íslendingum á vefnum svo hraustlega að umboðsmenn allra hinna landanna stóðu á gati yfir því sem hér var að gerast. Ég held bara að þetta sé hluti af þjóðarsálinni – „þetta reddast“; það kom hrun, við áttum fin hús og það var enn flogið til landsins. Málið er einfalt – höldum áfram að vera til og njótum þess að ferðast. Hvort uppgangurinn í samfélaginu núna verður til þess að draga úr þátttöku landans í heimilaskiptum þori ég ekki að segja, en mögulega í ljósi þess að þú þarft svolítið að hlúa að skiptunum og það tekur sinn tíma. Þá er kannski einfaldara að kaupa bara pakkann tilbúinn af ferðaskrifstofunni. En í raun held ég að Íslendingar séu töluvert opnari fyrir heimilaskiptum en flestar aðrar þjóðir," útskýrir Sesselja. Hún segir heimilaskipti snúast um traust og virðingu – og hvað sem hver segir; þá erum við þannig að við viljum bæði treysta öðru fólki og virða það og líklega þess vegna eru heimilaskiptin okkur svona töm.

Sesselja er þeirrar skoðunar að heimilaskipti hafi jákvæð áhrif á mann þegar kemur að viðhaldi heimilisins. „Ég segi gjarnan að hvert einasta heimili ætti að fá að njóta þess að vera í heimilaskiptum annað hvert ár. Maður „gerir“ hlutina þegar kemur að heimilaskiptum; lagar blettinn í loftinu, hengir upp myndirnar, skiptir út brotnu höldunum ... þetta er nánast eins og að ferma; þú gerir heimilið klárt fyrir gestina – og bætir úr ýmsu sem átti að gera fyrir löngu.“

Ekki eins einfalt og að kaupa pakkaferð

Að sögn Sesselju hafa heimilaskipti



Sesselja Traustadóttir mælir með að fólk prófi heimilaskipti. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hefur stundað heimilaskipti af kappi í gegnum árin

Sesselja Traustadóttir er þaulreynd í heimilaskiptum og mælir með að allir ferðalangar prófi þetta fyrirkomulag að minnsta kosti einu sinni á lífsleiðinni. Sesselja segir heimilaskipti vissulega hafa sína kosti og galla en kostirnir vega mun þyngra að sögn hennar.

vissulega sína kosti og galla og að vissu leyti fylgir skiptunum smá vinna. „Hver og einn sinnir sínum eigin skiptum. Maður ýmist sendir eigin óskir frá sér eða þiggur tilboð um skipti frá öðrum. Vesen – nei, lausnir – já. Maður hefur misjafnlega mikið fyrir ferðalaginu og þetta er sannarlega ekki alveg jafn einfalt og að kaupa tilbúna ferð á netinu. Á móti kemur að þú flytur beint inn í rótgróið hverfi, oftast þar sem innlendir búa, kynnist þeirra nær-

EN Í RAUN HELD ÉG AÐ ÍSLENDINGAR SÉU TÖLUVERT OPNARI FYRIR HEIMILASKIPTUM EN FLESTAR AÐRAR ÞJÓÐIR.

samfélagi. Nýtur alls þess besta sem fylgir því að búa á fullbúnu heimili og færð á svo margan hátt allt aðra upplifun af áningarstaðnum en það sem hefðbundið hótelferðalag getur veitt þér.“

Sesselja hefur í gegnum tíðina ferðast ýmist í stórum hóp, í minni hóp með fjölskyldu sinni með eiginmanni sínum og ein. „Þegar maður er einn eða tveir á ferðinni, eru margir tilbúnir að bjóða manni „gestrisni“. Þá er tekið á móti manni

eins og gömlum ættingja – og maður gætir þess að vera góður gestur, færir heimilisfólki gjafir, kynnir sig og kynnist gestgjöfunum; og gætir þess að vera ekki of lengi í heimsókninni. Um leið verður svo sjálfsagt að taka á móti alls konar gestum inn á manns eigið heimili, alls staðar að úr heiminum. Hefðbundnustu heimilaskiptin eru samt alltaf þegar við fjölskyldan skiptum á heimilum okkar á sama tíma við aðra fjölskyldu.“

Spurð út í hvort hún hafi bara jákvæða reynslu af því að stunda heimilaskipti segir Sesselja: „Já og nei. Ef það verður eitthvert vesen, þá er það eiginlega bara út af bílaskiptum. Sjálf viljum við helst aldrei skipta á bílum og notum frekar almenningssamgöngur, hjól eða göngum, þar sem við förum. En kostirnir við heimilaskiptin eru óteljandi og um leið spinnur maður net hlýrra tengsla um allan heim. Heimurinn verður manni nánari og nágrenninn fær ríkari merkingu í huga manns.“

Að lokum vill Sesselja minna áhugasama á að best er að bóka heimilaskipti með góðum fyrirvara. „Janúar og febrúar eru umferðarþyngstu mánuðirnir á vefnum okkar – eftir jóln fer Evrópa á flug og bókar sumarleyfið sitt. Það eru samt endalausir möguleikar, þó að fyrirvarinn sé styttri. Við erum með ótal síur, leiðbeiningar og aðstoð við okkar félagsmenn á vefnum okkar.“ Nánari upplýsingar er að finna á Facebook undir Intervac á Íslandi. gudnyhronn@365.is

Mammút neyddist til að afbóka tónleika vegna veðurs

„Frú Stella var með einhver leiðindi," segir Alexandra Baldursdóttir, gítarleikari hljómsveitarinnar Mammút og á við storminn Stellu sem gekk yfir Bandaríkin í byrjun vikunnar. Neyðarástandi var lýst yfir í fimm ríkjum Bandaríkjanna vegna veðursins og þúsundum flugferða var aflýst. Stella setti tónleikahald Mammút úr skorðum. „Á tímavarki var ég í Reykjavík, trommarinn okkar í New York og rest í Austin, Texas – þar sem við áttum að vera að spila í gærkvöld. Eftir að hafa eytt gærdeginum í það að komast að því að það væri ekki séns þurftum við því miður að

Á TÍMAPUNKTI VAR ÉG Í REYKJAVÍK, TROMMARINN OKKAR Í NEW YORK OG REST Í AUSTIN, TEXAS.

afbóka tónleikana í Texas þar sem við áttum að spila á afmælistónleikum Bella Union, plötufyrirtækisins okkar. Við stefnum að því að hittast í Boston í dag þar sem við erum að spila með Fufanu," segir Alexandra.



Hljómsveitin Mammút þurfti að afbóka tónleikum vegna stormsins Stellu. MYND/SUNNEVA ÁSA



elja

Starfsmannþjónusta

„Elja hefur útvegað okkur alla þá starfsmenn sem okkur hefur vantað og ég hef nú þegar mælt með þjónustu þeirra til annarra fyrirtækja.“

Magni Helgason,
mannauðsstjóri ÍAV

Þarftu að ráða starfsfólk?

Láttu okkur ráða

Elja starfsmannþjónusta 4 150 140 elja.is ELJA@ELJA.IS

Eftirsótt tiskumerki í sölu á Instagram

Brodur Store er sölusiða sem er einungis starfrækt á Instagram. Þar selja **Pétur Kiernan** og Stefán **Bjarki Ólafsson** mjög eftirsóttar götutískuflíkur sem fást ekki í búðum hér á landi og er raunar nánast slegist um þær erlendis.

Nýlega opnuðu þeir Pétur Kiernan og Stefán Bjarki Ólafsson sölusiðuna Brodir Store (brdrstore) á Instagram þar sem þeir selja götutískufatnað. Þeir flytja vörurnar inn sjálfir en auk þess geta einstaklingar selt notaðar flíkur á síðunni.

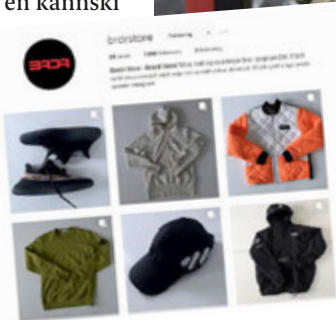
„Instagram býður upp á gott skipulag fyrir sölusiður af þessari gerð og þessi nýjung, þar sem hægt er að pósta nokkrum myndum saman, er auðvitað algjör snilld. Þeir sem fylgja okkur eftir geta líka kveikt á „post notifications“ en þá berst tilkynning þegar við setjum nýjar vörur í sölu. Svo er hægt að vera með innslög í Instagram story til að láta vita hvaða vörur eru seldar. Þannig að þessi samfélagsmiðill býður upp á margt skemmtilegt þegar kemur að verslun,“ segir Pétur.

Hér á landi hefur áhugi á svokölluðu „streetwear“ eða götutísku aukist gífurlega, meðal annars vegna aukinnar netverslunar en kannski má einnig tala um breyttar áherslur í tísku. Slíkar síður hafa verið við lýði hér og þar um heiminn lengi, sérstaklega í Bretlandi og Bandaríkjunum.

„Markhópur okkar er helst ungmennti á aldrinum



Þeir Pétur og Stefán eru miklir áhugamenn um tísku. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Nýjustu fitusar Instagram gera sölusiðum eins og Brodir auðveldara fyrir.

15-24 ára en svo leynast örugglega einhverjir yngri eða eldri þarna inni líka. Við fundum fyrir mikilli þörf þarna úti fyrir síðu sem selur slíkan fatnað. Við seljum einungis merki sem mikil eftirspurn er eftir og fást ekki í verslunum hér á landi. Því erum við mjög kröfuharðir þegar

við veljum vörur inn og setjum háan standard fyrir þær vörur sem eru seldar hjá okkur.“

Vinnuferlið að uppsetningu síðunnar var ekki svo flókið að sögn Péturs. „Við keyptum inn smá lager af flíkum, tókum stílhreinar myndir og vorum með fólk á bak við okkur

ÞETTA FER VEL AF STAÐ HJÁ OKKUR OG T.D. SELJAST MARGAR VÖRUR Á INNAN VIÐ 5 MÍNÚTUM.

sem hjálpaði okkur að fá fylgjendur á stuttum tíma. Ætli erfðasta verkefnið hafi ekki verið að finna gott nafn á búðina.“

Báðir eru þeir miklir áhugamenn um tísku og þá sérstaklega götutísku. „Við höfum báðir mikinn áhuga á þessari fatameningu og reyndar mjög margir vinir okkar líka. Þeir hafa hjálpað okkur mikið með síðuna og sagt okkur álit sitt á því hvort ákveðnar flíkur seljist hér eða ekki.“

Síðan var opnuð um síðustu helgi og strax komin með tæplega 2.000 fylgjendur. „Þetta fer vel af stað hjá okkur og t.d. seljast margar vörur á innan við fimm mínútum. Einnig fáum við fullt af beiðnum frá fólki um að selja flíkur fyrir sig. Þannig vonandi heldur þetta bara áfram að stækka og verður spennandi að sjá hvert þetta stefnir, við erum því afar ánægðir með fyrstu skrefin.“
stefanthor@frettabladid.is

Rihanna með hlutverk í nýjum söngleik

Rihanna og Adam Driver munu leika í Annette, nýrri dramatískri söngvamynd eftir leikstjórn Leos Carax. Litræna rokkduóíð Sparks skrifaði handritið og samdi alla tónlistina fyrir þessa kvikmynd sem mun koma út á næsta ári.

Myndin fjallar um uppistandara sem þarf að ala upp tveggja ára barn með óvænta hæfileika eftir að konan hans deyr. Á þessu stigi málsins er ekki orðið ljóst hvaða hlutverk Rihanna leikur né heldur Adam Driver. Rooney Mara átti að leika í myndinni en þurfti frá að hverfa vegna þess að hún hafði eitt-hvað annað og betra að gera. Það er ekki orðið ljóst hver kemur í hennar stað.

Myndin fer í tókur núna í vor og verður dreift af Amazon Studios. Þetta er fyrsta mynd Leos Carax á enskri tungu en áður hefur hann leikstýrt myndum eins og Holy Motors og Lovers on the bridge sem ættu að vera vel þekktar hjá mörgum bíómyndanörðum og þá sérstaklega þeim sem hafa áhuga á költmyndum.

Hljómsveitin Sparks er þó minna þekkt í kvikmyndaheiminum en þetta ku vera hennar fyrsta handrit en áður hefur sveitin þó samið tónlist fyrir nokkrar kvikmyndir, þar á meðal Holy Motors.

Þetta eru þó ekki fyrstu skref Rihönnu í heimi leiklistarinnar en hún hefur meðal annars leikið í þáttaröðinni Bates Motel. – sþh



Rihönnu er margt til lista lagt.

RISA
LAGERSALA
NTC @ GLÆSIBÆR (áður Útilíf)

VORUM AÐ TAKA UPP HELLING AF VÖRUM!

OPNUNARTÍMAR :

FIM - LAU : 12 - 18 | SUN : 13 - 17

YFIR 100 VINSÆL VÖRUMERKI

Kultur

eva GK Kultur menn

KARAKTER KONUR

galleri sautján

URBAN

AKKERI REYKJAVÍK

focus

FLÓ & FRANSÍ

SMASH

gs skór

ALLT AÐ
80% AFSLÁTTUR
verð frá: 500 kr.

LOKADAGAR!

OPIÐ TIL 19. MARS

Made in Iceland
BIOEFFECT

KYNNINGARDAGAR Í LYFJUM OG HEILSU



**16. - 19. MARS 20% AFSLÁTTUR
AF BIOEFFECT HÚÐVÖRUM Á KYNNINGARDÖGUM**

Kaupauki ef keyptar eru BIOEFFECT húðvörur fyrir 7.900 kr eða meira

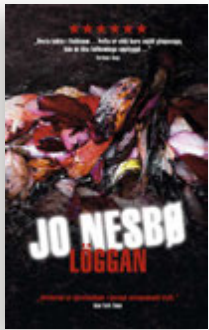
BIOEFFECT® húðvörurnar eru margverðlaunaðar hágæðavörur með einstaka virkni og eru vörurnar fánlegar í yfir 1.000 verslunum í 25 löndum. BIOEFFECT húðvörurnar innihalda EGF frumuvaka sem gegnir lykilhlutverki í líffræði húðarinnar og stuðlar að endurnýjun hennar. Frumuvakinn er framleiddur í byggi með einstakri erfðatækni sem byggir á meira en 10 ára þróunarstarfi.

 BIOEFFECT á Íslandi

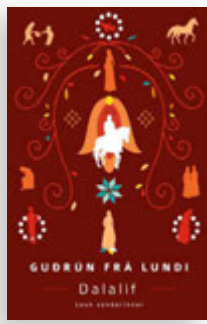
www.bioeffect.com

www.lyfogheilsa.is

 **Lyf & heilsa**
Við hlustum!



1 Löggan
Jo Nesbø



2 Dalalíf - Laun syndarinnar
Guðrún frá Lundi



3 Kviksyndi
Malin Persson Giolito



4 Andartak eilífðar
Paul Kalanithi



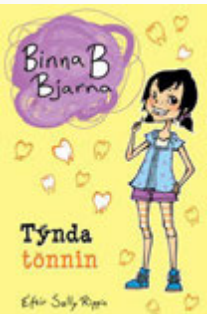
5 Binna B Bjarna - Stóra systir
Sally Rippin



6 Binna B Bjarna - Bannað að hrekkja
Sally Rippin



7 Heyrðu, Jónsi! - Búningaafmælið
Sally Rippin



8 Binna B Bjarna - Týnda tönnin
Sally Rippin



9 Heyrðu, Jónsi! - Sigurmarkið
Sally Rippin



10 Heyrðu, Jónsi! - Kviðaskrímslin
Sally Rippin

SAMKVÆMT BÓKSÖLU Í PENNANUM EYMUNDSSON UM LAND ALLT

PENNAN

Eymundsson



Stefán hvetur alla áhugasama til að taka þátt í Battle of the Bands. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Battle of the Bands komið til Íslands

Tónlistarfólk sem dreymir um að komast á toppinn á heimsvísu fær nú kjörið tækifæri því skráning í hljómsveitakeppnina Battle of the Bands er komin á fullt en Hard Rock stendur fyrir þeirri keppni.

Hugmyndin með þessu er náttúrulega bara að finna hljómsveitir og uppgötva hljómsveitir sem eru kannski svolítið faldar einhvers staðar. Hljómsveitir sem gætu verið að gera meira en þær eru að gera í dag," segir Stefán Magnússon, framkvæmdastjóri Hard Rock á Íslandi, um íslenska hljómsveitakeppni sem er hluti af stærri alþjóðlegri keppni sem ber heitið Battle of the Bands sem Hard Rock veitingakeðjan stendur fyrir. Keppnin fer fram á meira en 125 Hard Rock veitingastöðum um allan heim.

"Hard Rock á svo náttúrulega stærsta tónlistarsafn í heiminum og er náttúrulega rosalega tengt inn í tónlist í heiminum. Þannig að það sem þeir eru að gera með þessari keppni er að reyna að uppgötva og koma hljómsveitum á framfæri úti í

EKKERT VERA AÐ VELTA ÞVI FYRIR ÞÉR HVORT ÞU EIGIR AÐ SÆKJA UM, SÆKTU BARA UM.

heimi. Sem væru annars bara heima að spila fyrir sama liðið endalaust. Þarna fá hljómsveitir tækifæri til að koma sér áfram," segir Stefán og hvetur fólk til að taka þátt, hvort sem það er í glænýrri hljómsveit eða hljómsveit sem er búin að koma sér á framfæri hér heima.

"Um leið og þú ert kominn eitthvað aðeins út fyrir landsteinana þá getur alltaf eitthvað gerst," segir Stefán sem telur keppnina vera stórgott tækifæri fyrir þá sem vilja koma sér á framfæri á alþjóðlegum vettvangi.

"Keppnin okkar er 18. maí og sigurvegarinn keppir úti í Evrópu-

deildinni, ef við getum orðað það þannig, og svo fer sá sem vinnur þar í keppnina í Bandaríkjunum." Spurður út í hvað sigurbandið fær að launum segir Stefán: „Sigurvegarar spila á Hard Rock-fótboltavellinum í Flórída, taka hálfleikssýningu þar, og fá peninga í myndbandagerð og náttúrulega þessa kynningu. Það að komast innundir í þessu batterii er ekkert smá dæmi."

"Þetta verður ógeðslega gaman," segir Stefán og hvetur alla áhugasama til að taka þátt. „Ekkert vera að velta því fyrir þér hvort þú eigir að sækja um, sæktu bara um, alveg sama hvað hljómsveitin heitir og hvernig tónlist hún spilar. Þú tapar ekkert á því," segir Stefán og bendir fólk á að kíkja á Facebook-síðu Hard Rock á Íslandi. Þess má geta að hægt er að skrá sig í Battle of the Bands hér á landi til 31. mars. Að sögn Stefáns fer skráning vel af stað. gudnyhronn@365.is

Augnháradrama á samfélagsmiðlum

Fegurðardrottningin og bloggari Tanja Yr Ástþórsdóttir hefur frá árinu 2015 selt gerviaughnár í netverslun sinni Tanja Yr Cosmetics. Augnhárin hafa hingað til vakið mikla lukku hjá snyrtivöruáðendum en í vikunni kom upp neikvæð umræða um augnhárin á samfélagsmiðlum.

Í umræðunni á Twitter vildu einhverjir meina að augnhárin væru keypt á netsíðum á borð við Aliexpress en sett í umbúðir Tönju. Tanja tók sig til og ræddi málið á Snapchat á þriðjudaginn. Tanja sagði meðal annars: „Ég ætla ekki að fara að mjólka þessa umfjöllun eða þessa fáfræði en vil auðvitað leiðrétta eitt. Human hair-aughnárin mín



Augnhárin Tanja Yr Cosmetics voru í sviðsljósinu á Twitter á þriðjudaginn.

eru sem sagt framleidd í sömu verksmiðju og Red Cherry og fleiri flott augnháramerki. En númerin sem eru á þessum augnhárum eru sem sagt verksmiðjunúmer, svipað og er á fötunum ykkar, bílunum ykkar, bara öllu," sagði Tanja og vildi leiðrétta umræðuna.

"En ég er í smá sjokki yfir því að enginn geri sér grein fyrir því hvað ég er búin að leggja ógeðslega mikla vinnu í þetta fyrirtæki. Það er auðvitað ekkert grín að stofna svona fyrirtæki sjálfur, og svona ungur, ég var hvað, 23 ára, eða að verða 23 ára þegar ég stofnaði það. Það væru allir að stofna fyrirtæki og sitt eigið vörumerki ef það væri svona auðvelt eins og þið erud að segja," útskýrði Tanja sem hefur áður á Snapchat sýnt hvernig hún limir limmiða sína á umbúðir augnháruna. –gha

GAMMA GLOBAL INVEST:

Alþjóðleg eignadreifing í einum sjóði

GAMMA Global Invest er nýr sjóður sem er skráður í evrum og gerir almenningi kleift að fjárfesta erlendis. Fjárfestar geta þannig náð markmiðum um alþjóðlega eignadreifingu í einum sjóði.

Samstarf við öflugustu fjármála-fyrirtæki í heimi tryggir GAMMA Global Invest aðgang að fjölda fjárfestingarkosta sem skilar sér í hagkvæmri eignadreifingu, bæði á milli eignaflokka og landssvæða.

Almennt fylgir áhætta fjárfestingu í fjárfestingarsjóðum og eignarhlutdeild getur rýrnað, aukist eða staðíð í stað.

NÁNARI UPPLÝSINGAR / 519 3300 / GAMMA@GAMMA.IS / GAMMA.IS

Fyrirvari: Umfjöllun þessi felur ekki í sér fjárfestingarráðgjöf eða tilboð eða hvatningu um að eiga viðskipti með hlutdeildarskírteini. GAMMA: Global Invest er sjóðsdeild í Fjárfestingarsjóði GAMMA skv. lögum nr. 128/2011. Rekstrarfélag sjóðsins er GAMMA Capital Management hf. Nánari upplýsingar um áhættu og fjárfestingar má finna í útboðslýsingu, reglum og lykilupplýsingum (KIID), sem nálgast má á vefsvæði GAMMA eða á skrifstofu félagsins og eru fjárfestar hvattir til að kynna sér þessar upplýsingar nánar. Kaupum á hlutdeildarskírteinum sjóðsins fylgir nokkur hættu á verðsveiflum en áhættumælikvarðinn getur breyst án fyrirvara.

GAMMA
REYKJAVÍK / LONDON

RUBEN

svefnsófi með tungu

Dökk- og ljósgrátt slitsterkt áklæði.
Hægri og vinstri tunga.
Rúmfatageymsla í tungu. Stærð:
240/160 x 90 cm H: 85 cm.
Svefnsvæði: 140x195 cm.

Fullt verð: 139.900 kr.

43%
AFSLÁTTUR



Aðeins **79.900 kr.**



33%
AFSLÁTTUR

Plano

svefnsófi

Click - Clack svefnsofi. Grátt og rautt slitsterkt áklæði. Svefnsvæði: 120 x 190 cm.

Fullt verð: 59.900 kr.

Aðeins **39.900 kr.**



20%
AFSLÁTTUR

MONTARIO

svefnsófi

Nettur svefnsofi með rúmfatageymslu. Svefnsvæði: 140x200 cm. Stærð: 158x90 cm.

Fullt verð: 99.900 kr.

Aðeins **79.990 kr.**



20%
AFSLÁTTUR

JAZZ

hægindastóll

Stillanlegur hægindastóll með skemli. Svart, koníaks eða dökkbrúnt leður.

Fullt verð: 99.900 kr.

Aðeins **79.990 kr.**



DÚNSÆNG

frá QOD

135 x 200 cm dúnsæng frá Quilts of Denmark®. 600 gr. 90% dúnn og 10% smáfiður.

Fullt verð: 25.900 kr.

Aðeins **15.500 kr.**

40%
AFSLÁTTUR



MERKUR

hægindastóll

Stillanlegur hægindastóll með skemli. Svart, rautt eða grátt leður.

Fullt verð: 119.900 kr.

Aðeins **83.930 kr.**



30%
AFSLÁTTUR



Nature's Bedding

40%
AFSLÁTTUR

af 180 x 200 cm á meðan birgðir endast.

Aukahlutur á mynd: Höfuðgafi.

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

NATURE'S DIAMOND

heilsurúm með Classic botni

Stærð cm Fullt verð
180x200 189.900 kr.

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Shape þrýstijöfnunar yfirdýna
- Burstaðir stálfætur
- Steyptar kantstyrkingar
- Sterkur botn
- 320 gormar pr fm²

Aðeins **113.940 kr.**



30%
AFSLÁTTUR

af 180 x 200 cm á meðan birgðir endast.

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

Aukahlutur á mynd: Gafi

NATURE'S REST

heilsurúm með Classic botni

Stærð cm Fullt verð
180x200 99.900 kr.

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- 320 gormar pr. m²
- Vandaðar kantstyrkingar

Aðeins **69.990 kr.**

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

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

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

OPÍÐ Á
SUNNUDÖGUM Í
DORMA SMÁRATORGI

DORMA

Láttu drauminn rætast

TILBOÐSDAGAR

16.-22. MARS

Komdu núna!

Heimspökktu amerísku
heilsurúmin frá Spring Air



Trusted by millions
since 1926.



Komdu og leggstu í draumarúmið!

Beverly og Regency eru sérlega vönduð heilsurúm frá Spring Air, einum þekktasta rúmaframleiðanda Bandaríkjanna.

Gerðu kröfur um gæði - Spring Air stenst þær.

30%
AFSLÁTTUR

Spring Air **BEVERLY** heilsurúm með Classic botni



Val um svart eða hvítt PU leður
eða grátt áklæði á Classic botni.

Stærð cm	Fullt verð kr.	Tilboðsverð kr
120x200	135.900	95.130
160 x 200	174.900	122.430
180 x 200	189.900	132.930
180 x 210	209.900	146.930
192 x 203	209.900	146.930

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

DORMA

Láttu drauminn rætast

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5000 [Visir](#)

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is Auglýsingadeild auglysingar@frettabladid.is Prentun Ísafoldarprentsmiðja

PÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Jóhann Óla
Eiðssonar



Lög um brókun nr. 4/2018

Það er langt síðan opinber smánun og líkamlegar refsingar voru lagðar niður hér á landi og er það vel að stærstum hluta. Þó eru til undantekningar frá því.

Á ýmsum sviðum samfélagsins hefur ríkisvaldinu mistekist að viðhalda reglu. Frávikin eru ekki slík að þau falli inn í réttarkerfi dagsins í dag en þau mætti leysa auðveldlega með vinalegri brókun. Hér á landi hefur löngum verið vöntun á lagamma utan um hvenær á og hvenær má bróka einstakling.

Tökum dæmi. Hópur fólks tekur víkingaklappið ekki í tengslum við kappleik í íþróttum. Væru þessi mál í röð og reglu ætti fólki í nágrenninu að renna blóðið til skyldunnar, ganga að hópnum og bróka hvern og einn fyrir þáttöku hans í athæfinu. Í slíku tilfelli ætti það að vera samfélagsleg skylda að bróka náungann. Í öðrum atvikum gætirðu haft val um það. Tökum dæmi. Verðirðu vitni að því að einhver teppir umferð á vinstri akreini ættir þú að mega taka niður númerið, fletta upp eigandanum og mæta heim til hans og bróka hann.

Aðrir hlutir sem ættu að réttlæta brókun eru til að mynda að smjatta, segja „vist að“ í stað „fyrst að“, að tala hátt í bíó eða á tónleikum, að senda störysnöpp, að flokka ekki rusl, að hlusta á U2, að geyma símann í beltishulstri og að vera með kveikt á takkahljóðinu í símanum. Og auðvitað að skeyta ekki um að bróka einhvern fyrir brókunarvert athæfi.

Það hljóta allir að sjá að hér er þjóðþrifamál á ferðinni. Tökum höndum saman, gripum í buxna-streng samborgarans þegar það á við og kippum. Gerum Ísland stórkostlegt á ný.

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

KRONAN

VIÐ VIRKA SAMKEPPNI

Verð lækkun!

1184 kr. pk.

Kjúklingabringur, frosnar, 900 g

Verð áður 1399 kr. pk.



SÓMI

Sóma Veislubakkar

★ FERSKAR HUGMYNDIR ★

— FYRIR VEISLUR OG FUNDI —

GAMLI GÓÐI

3.980 kr.
20 bitar fyrir 5 manns



Hangikjöt, eggjasalat.
Roastbeef, remúlaði, steiktur laukur.
Rækjusalat.

EDALBAKKI

3.980 kr.
20 bitar fyrir 5 manns



Hangikjöt, lauksósa, salatmix.
Beikon, egg, steiktir ferskir sveppir.
Kjúklingur, rautt pestó, sýrður rjómi, paprika, salatmix.

LÚXUSBAKKI

3.980 kr.
20 bitar fyrir 5 manns



Kalkúnn, beikon, tómatar, sinnepsósa.
Kjúklingur, egg, lauksósa.
Reyktur lax, íssalat.

PÍTUBAKKI

3.980 kr.
24 bitar fyrir 5 manns



Tikka masala kjúklingur og íssalat.
Reykt skinka.
Eggja- og íssalat.

PARTÝBAKKI

4.430 kr.
20 bitar fyrir 5 manns



BBQ kjúklingur, bakaðar sætar kartöflur, spinat.
Fetaostur, rauðlaukur, spinat.
Heitreyktur lax, ferskt dill, spinat, lauksósa.

VEISLUBAKKI

4.430 kr.
30 bitar fyrir 5 manns



Reykt skinka, egg, íssalat.
Tikka masala kjúklingur, íssalat.
Kjúklingaskinka, smurostur, ofnbakaðir tómatar, salatmix.

ÁVAXTABAKKI

3.050 kr.
40 - 60 bitar fyrir 5 - 8 manns



Vínber, melónur, ananas, appelsínur og fleiri góðir ávextir allt eftir árstíðum og framboði.

DESERTBAKKI

2.450 kr.
50 bitar fyrir 10 manns



Vatnsdeigsbollur fylltar með vanillukremi.
Kökostoppar með súkkulaði.

KÖKUBAKKI

3.550 kr.
24 bitar fyrir 10 manns



Súkkulaðikaka með mjúku súkkulaðikremi.
Gulrótarkaka með rjómaostakremi.
Eplakaka með kanilkeim.

Við höfum ferska og ljúffenga veislubakka með fjölbreyttum brauðréttum, tortillum, kökum og ávöxtum á boðstólum. Það er auðvelt að velja og panta á netinu og við bjóðum fría

heimsendingu á höfuðborgarsvæðinu ef pantaðir eru 4 bakkar eða fleiri. Athugið að panta þarf bakkana eigi síðar en kl. 15:30 næsta virka dag fyrir afhendingu.

Pantaðu í síma 565 6000 eða á [somi.is](#)

FERSKT Á FERÐINI ★ FRESH TO GO

