



Fjöll í Fellunum Ungir Breiðhytlingar leika sér í himinháum snjósköflum sem hafa myndast við mokstur síðasta misserið. Búast má við að skaflarnir hafi minnkað ögn í rigningu gærdagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hvalir kveljast vegna hávaða

NÁTTÚRA Gífurlegur og sívaxandi hávaði undir yfirborði sjávar ógnar velferð sjávarspendýra. Þetta segir Azzedine Downes, forseti Alþjóðlega dýraverndunarsjóðsins. „Fólk gerir sér ekki grein fyrir vandanum vegna þess að hann er undir yfirborði sjávar en dýrin kveljast. Við gætum aldrei þolað viðlíka hávaða,“ segir hann. Boranir við Grænland hafa helst á áhrif velferð hvala í nágrenni við Ísland en Downes bendir einnig á að hvalaskoðunarferðir geti valdið truflunum. – kbg / sjá síðu 6

Sölva Fannari sárnaði ekki

LÍFID „Ég hef þekkt Mörtu Mariu í tuttugu ár og hún sagði þetta í hita leiksins og bara til gamans,“ sagði Sölvi Fannar Viðarsson um bön ÍGT-dómarans Mörtu Mariu Jónasdóttur um að hann myndi skella sér úr skyrtnunni áður en hann flytti atriði sitt. Sölvi Fannar flutti gjörning við ljóð samið sérstaklega fyrir þáttinn. – gjs / sjá síðu 28

Viðvörðunarbjóllurnar klingja sem aldrei fyrr

Ofan í umræðu um öryggi erlendra ferðamanna staðfestir Ferðamálastofa að fjölgun ferðamanna á milli ára var þrjátíu prósent. Sérfræðingur segir að treysta verði og byggja upp flesta innviði í landinu til að mæta fjölguninni.

ÖRYGGI „Það verður að hvetja til þess að unnið sé hratt. Það er ljóst að fjölgun ferðamanna er meiri en nokkur gerði ráð fyrir. Þetta er risastórt verkefni sem margir þurfa að koma að,“ segir Viðir Reynisson, verkefnastjóri hjá embætti Lögreglustjórans á Suðurlandi, en ofan í mikla umræðu í samfélaginu um öryggismál ferðamanna, í tengslum við dauðaslys í Reynisfjöru, staðfesti Ferðamálastofa í gær að fjölgun erlendra ferðamanna milli árunna 2014 og 2015 var tæp 30 prósent.

Viðir, sem um árabíl gegndi starfi deildarstjóra almannavarnadeildar Ríkislögreglustjóra, segir málið ekki snúast um viðbrögð á einum tilteknum stað í kjölfar slyss eins og í Reynisfjöru. Þörfin nái til landsins alls – vissulega verði að huga að öryggismálum og aðgengi á ferðamannastöðum sérstaklega, en undir sé öll löggæslan í landinu, uppbygging samgöngumannvirkja, fjarskipti, regluverkið þurfi að gaumgæfa og jafnframt komi þetta inn á svið heilbrigðisþjónustunnar, og

Peir sem nú fjárfesta í ferðaþjónustu hljóta að hafa miklar áhyggjur af neikvæðum áhrifum umræðu um slyshættu á Íslandi.



Viðir Reynisson, verkefnastjóri hjá Lögreglustjóra Suðurlands

1.289.140 ferðamenn komu hingað til lands 2015.

tekur dæmi. „Það er fjölmargt sem við þurfum að gera. Við þurfum að drífa okkur, en við þurfum líka að vanda okkur,“ segir Viðir. „Peir sem nú fjárfesta í ferðaþjónustu hljóta að hafa miklar áhyggjur af neikvæðum áhrifum umræðu um slyshættu á Íslandi. Það verður að nálgast þetta heildstætt, og ég finn fyrir vilja stjórnvalda til þess,“ segir Viðir og tekur undir að aðgerðir til bóta vísi allar á mikil fjárútlát, svo skiptir tugum milljarða. Hins vegar verði stjórnvöld að vinna eftir tillögum sem byggjast á nákvæmri greiningarvinnu, og bendir á að innanríkisráðherra hóf vinnu í samvinnu fjölmargra aðila í ágúst í fyrra sem miðar að því að auka öryggi ferðamanna og viðbragðsaðila hér á landi. Tölur Ferðamálastofu sýna að tæplega 1,3 milljónir ferðamanna komu hingað til lands um Keflavíkurflugvöll á síðasta ári, miðað við 970 þúsund ferðamenn árið áður. Ferðamönnum í janúar fjölgaði um tæp 24 prósent milli ára. – shá

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Bleiki skatturinn, sykurneysla og GoRed. **12 - 15**

SPORT Slæmur dagur í fyrra en draumadagur í ár. **16**

MENNING Það styttest í Illsku. **22-25**

LÍFID Hafðís Helgadóttir leikur í Fyrir framan annað fólk. **28-30**

PLÚS 1 SÉRBLAÐ • FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Pinex® Smelt

Munddreifitöflur 250 mg



Actavis

Veður



Vestan og suðvestan 18-25 m/s norðvestan- og norðanlands en dregur hratt úr vindi eftir hádegi. Eljagangur og jafnvel samfelld snjócoma um tíma. Suðvestan 10-18 m/s viðast hvar annars staðar og el en úrkomulaust austan til. Kólnar aftur um allt land. **SJÁ SIÐU 20**



Páll Winkler fangelsismálastjóri segir að reynt sé að gera fangelsisvistina sem bærilægasta. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Í opnu fangelsi sökum aldurs

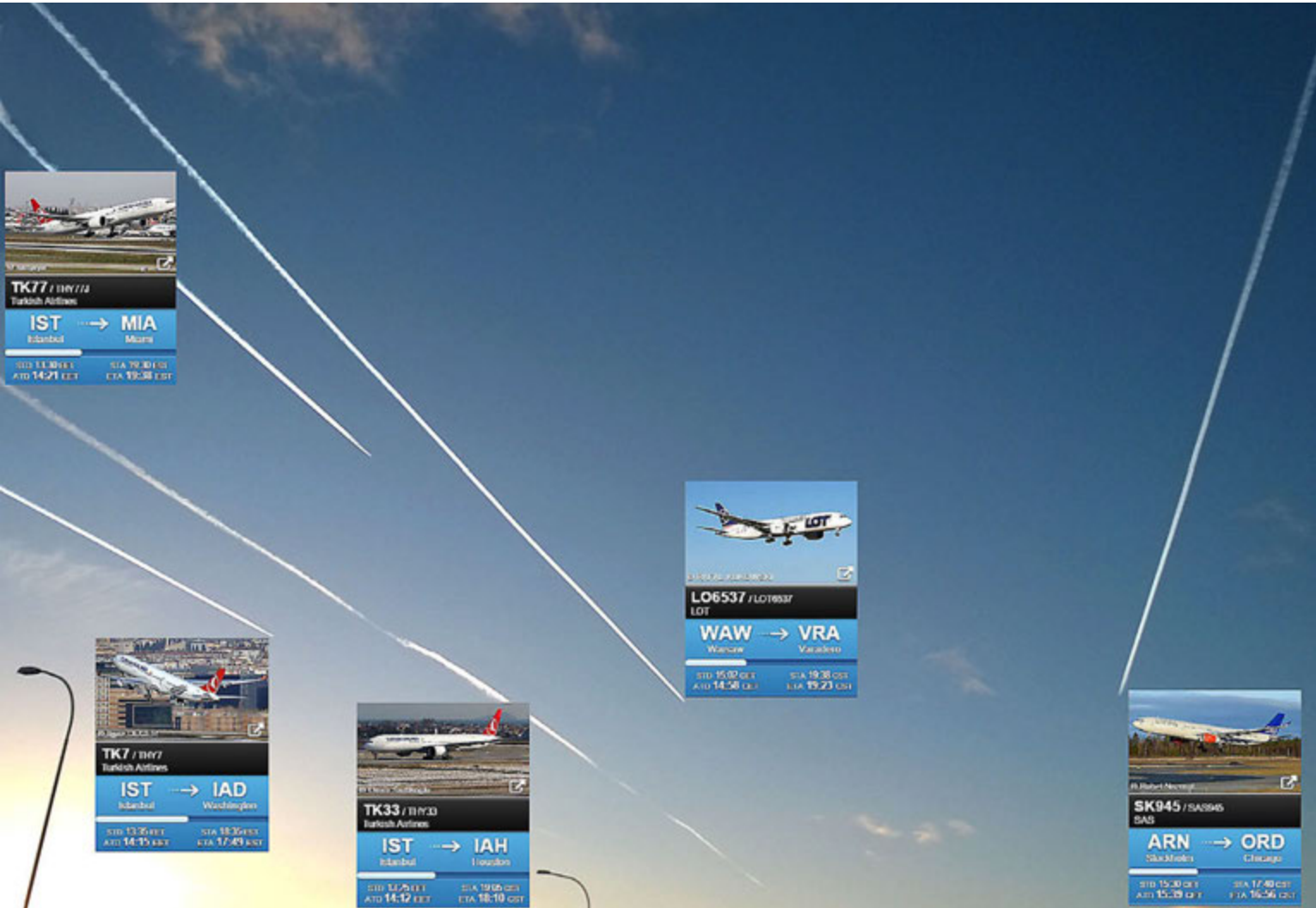
LÖGREGLUMÁL Fanginn sem strauk af Sogni aðfaranótt mánudags var í opnu fangelsi sökum aldurs, þrátt fyrir að hafa strokið af Kviabryggju á síðasta ári. Hann strauk ásamt öðrum manni en þeir eru báðir í kringum tvítugt. Annar þeirra fannst á sjötta tímanum í gær.

„Viðkomandi er ungur einstaklingur sem við reynum að aðstoða í gegnum kerfið. Sé það mat okkar sérfræðinga hér, þegar um er að ræða svona unga dómpóla, að þeir teljist ekki hættulegir þá gerum við það sem við getum til að vista þá við eins litla frelsisskerðingu og hægt er,“ segir Páll Winkler fangelsismálastjóri. Þá skipti máli að halda ungum óhörðnuðum mönnum frá þeim sem gætu leitt þá frekar út á glæpabrautina.

Þegar maðurinn strauk af Kvíabryggju fjallaði Fréttablaðið um að vegna þess að hann væri í stroki með öðrum fanga ætti sérstakt refsí-ákvæði við um athæfið. Að sögn Páls var málið látið niður falla. Mennirnir tveir mega eiga von á einangrunarvist á Litla-Hrauni í kjölfar stroksins nú og munu jafnvel klára afplánun í lokuðu fangelsi.

„Við beitum ekki einangrunarvist nema þegar öll önnur úrræði eru nýtt og bara við þessi grófustu brot. Strok úr afplánun og ofbeldi gagnvart samföngum er það grófasta,“ segir Páll. – **snæ**

Á vesturleið



Flugumferðin yfir landinu um helgina vakti athygli margra en hagstæð vindátt og gott skyggni drógu upp fallegar myndir. Margir spurðu sig hvert allt þetta fólk væri að fara og skemmtileg samsett mynd með aðstoð nýjustu tækni úr Flightradar svarar því hér að hluta. Talið frá vinstri: Istanbul-Washington, Istanbul-Miami, Varsjá-Varadero á Kúbu, Istanbul-Houston og Stokkhólmur-Chicago. MYND/ÞORSTEINN JÓHANSSON

Rannsókn HIV-málsins að ljúka

LÖGREGLUMÁL Beðið er eftir loka-gögnum í rannsókn lögreglu á HIV-málinu svokallaða áður en það verður sent til ákærusviðs. Öll gögn sem óskað var eftir erlendis frá hafa borist lögreglunni.

Málið snýst um hælisleitanda sem grunaður er um að hafa vísvit-andi smitað konur af HIV-veirunni. Staðfest er að hann smitaði tvær konur hér á landi. Lögregla óskaði meðal annars eftir læknisgögnum frá þeim lönðum sem hann hefur verið í til að sanna hvort hann hafi vitað af smitinu eða ekki.

Rannsóknin gengur út á að sanna ásetning. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins er það málum blandið hvort maðurinn hafi vísvitandi smitað konurnar eða óafvitandi smitað þær. Hann var hnepptur í gæsluvarðhald og farbann þegar málið kom upp síðastliðið sumar. – **snæ**

Telja Viðlagatryggingu knýja fólk til uppgjafar

Hjón hafa barist frá árinu 2008 fyrir að fá hús sitt bætt hjá Viðlagatryggingu. Þau hafa eytt á annan tug milljóna í lögfræðikostnað á tímabilinu. Tjónþoli telur Viðlagatryggingu knýja fólk til að gefast upp með því að hægja á málum úr hófi.

SAMFÉLAG Hjónin Diðrik Sæmundsson og Ingileif Kristjánsdóttir hafa frá árinu 2008 barist fyrir því að fá íbúðarhús sitt á Friðarstöðum við Hveragerði bætt að fullu eftir Suðurlandsskjálftann í lok maí það ár. Diðrik hefur lagt á annan tug milljóna í lögfræðikostnað.

Íbúðarhúsið að Friðarstöðum gjör-eyðilagðist í jarðskjálftanum og hafa hjónin ávallt haldið uppi þeirri kröfu að húsið yrði bætt að fullu, eða því sem nemur brunabótamati hússins sem er um 22 milljónir króna. Viðlagatrygging hefur hins vegar haldið öðru fram allan þennan tíma. Nú er svo komið að dómkvaddir matsmenn mátu tjónið á um 13 milljónir króna. Þann úrskurð hafa hjónin Diðrik og Ingileif kært til úrskurðarnefndar.

„Það er nánast ekki hægt fyrir venjulegan launamann að standa í þessu, kostnaðurinn er það mikill,“ segir Diðrik. „Það bjargaði mér að ég átti peninga í erlendum verðbréfum. Það sem verið er að gera er að knýja fólk til að gefast upp með að þvæla málin of mikið. Það gerir enginn við þetta hús eins og það er og ég fullyrði að húsið mitt er meira skemmt en fleiri hús sem greidd voru út að fullu.“

Hulda Ragnheiður Árnadóttir, framkvæmdastjóri Viðlagatrygginga, segir lengd málsins eiga sér eðlilegar skýringar. „Þetta mál hefur dregist þar sem uppi hefur verið ágreiningur um nær öll meginatriði málsins. Raunin er sú að stjórnsýslustigin í málum sem þessum eru þrjú; ákvörðun framkvæmdastjóra, úrskurður stjórnar og svo úrskurðarnefnd um Viðlagatryggingu Íslands. Á hverju stjórnsýslustigi eru bæði kynningar-



Eins og sjá má er húsið að Friðarstöðum illa leikið. Húsið er nú óíbúðarhæft en hér má sjá eldhúsið.

Þetta mál hefur dregist þar sem uppi hefur verið ágreiningur um nær öll meginatriði málsins.

Hulda Ragnheiður Árnadóttir, framkvæmdastjóri Viðlagatryggingar



frestir allra ákvarðana og kærufrestir upp í þrjá mánuði. Einnig er hægt að óska eftir frestum í málinu sem tjónþoli kann að hafa nýtt sér,“ segir Hulda Ragnheiður. „Úrvinnsla matsmanna er tímafrek í svona málum og þá sérstaklega þegar kemur að dómkvöddum mötum. Ég get ekki lagt mat á það hvort þetta mál hafi dregist fram úr hófi, en hver og einn tjónþoli hefur vissulega áhrif á ferlið sjálfur og tímalengd þess.“**sveinn@frettabladid.is**

PreCold®

Það er til lausn við kvefi

Með því að nota PreCold® getur þú:

- Dregið úr einkennum kvefs
- Stytt tíma kvefeinkenna um allt að helming
- Fækkað kvefveirum í koki um 99%
- Komið í veg fyrir að þú fái kvef ef þú notar PreCold® fyrirbyggjandi

Gott ráð gegn kvefi

Fæst í apótekum www.precold.is

ZYMETECH

Dreifingaraðili: Vistor hf. Hörgatúni 2 - 210 Garðabæ - S. 535 7000

Polo. Gerir gæðamuninn.



VW Polo Trend & Style:

2.690.000 kr.

Sjálfskiptur: 2.990.000 kr.

Volkswagen Polo. Fyrir alla muni.

Þegar þú hefur kynnst gæðunum, þægindunum og tækninni sem Volkswagen Polo býr yfir duga engar málamiðlanir. Komdu í reynsluakstur og finndu gæðamuninn.

Staðalbúnaður í Trend & Style

- | | | | |
|----------------------------|------------------------------------|--|--|
| • Hiti í framsætum | • Nálgunarvarar að aftan og framan | • Start/Stop búnaður | • Stöðugleikastýring |
| • Hraðastillir | • Skyggðar rúður | • Halogen aðalljós | • Spólvörn |
| • Leðurklætt aðgerðarstýri | • 15" Estrada Álfelgur | • Bluetooth búnaður fyrir síma og afspilun | • Composition Touch útvarp m/4 hátölurum |
| • Litaskjár í mælaborði | | | |



Volkswagen



Leikarar í útvarpsleikhúsinu hafa fengið sömu laun í tíu ár

KJARAMÁL Ekkert hefur þokast í launaviðræðum leikara við Ríkisútvarpið síðan upp úr slitnaði árið 2008. Viðræður eru hafnar að nýju en Félag íslenskra leikara er bjartsýnt á að í þetta sinn muni ganga betur. Sömu launatölur hafa gilt síðan árið 2005.

„Ég vakti athygli á þessu við útvarpsstjóra síðastliðið vor því mér fannst ekki ganga að það væru tíu ára gamlar launatölur. Hann var sammála því og vill laga það en það gengur hægt,“ segir Birna Hafstein, formaður FÍL.

Samkvæmt samningnum fær leikari sem les eina til fimmtíu línur og hefur tólf tíma viðveru við lestur sléttar tuttugu þúsund krónur fyrir vinnu sína, eða 120 krónur á hverja línu. Ef leikari hefur stærri rullu og les yfir þrjú hundruð orð fær hann greiddar hundrað krónur fyrir hverja línu, eða 25 þúsund krónur fyrir þrjátíu til 35 klukkustunda vinnu.

Ágreiningurinn snýst, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins, um endurflutning á efni en fyrir hann hefur RÚV hingað til ekki viljað

Það bara gengur ekki lengur að stofnun sem er rekin fyrir ríkisfé sé með tíu ára gamlar launatölur.

Birna Hafstein, formaður Félags íslenskra leikara



greiða hátt verð. „Okkar tillögur voru þær að framreikna tölurnar frá 2005. Síðan er okkur ekki til setunnar boðið að skoða samninginn í heild sinni og gera á honum breytingar. Það er ósk útvarpsins að fara í einhvers konar uppskurð á honum,“ segir Birna. Hún segir að FÍL geti hugsað sér það en í millitiðinni vilji félagið gera bráðabirgðasamning með hærri launatöflu.

„Það bara gengur ekki lengur að stofnun sem er rekin fyrir ríkisfé sé með tíu ára gamlar launatölur.“

– SNAE



Leikarar við æfingar á Sá yðar sem syndlaus er árið 2007. Þeir fengu sömu krónutölu greidda ef þeir lékju í Útvarpsleikhúsinu í dag. FRÉTTABLAÐID/ÞJETUR

Svikið loforð

KIRKJUBÆJARKLAUSTUR Sveitarstjórn Skaftárhrepps segir Íslands-póst ekki standa við loforð sem fyrirtækið hafi gefið í fyrra varðandi þjónustustig.

„Fyrir ári síðan voru póstkassar færðir með þeim lofordum að ekki yrði um frekari þjónustuskerðingu að ræða,“ segir í bókun sveitarstjórnarinnar þar sem harðlega er mótmælt boðaðri skerðingu á dreifingardögum Íslandspósts í dreifbýli. „Að íbúar í dreifbýli fá póst eingöngu tvisvar í viku aðra hverja viku og þrjá daga hina vikuna er með öllu óásættanlegt.“ – gar



Bið getur orðið eftir grænum tunnnum í borginni. FRÉTTABLAÐID/ANTON BRINK

Veikindi valda töfum á tunnnum

UMHVERFISMÁL Borgarþúar geta ekki nálgast grænu tunnuna eins og stendur því límmiðar sem settir eru á tunnurnar eru ekki til. Að sögn Guðmundar B. Friðrikssonar, skrifstofustjóra skrifstofu umhverfisgeða, kláruðust þessir tilteknu límmiðar og svo urðu veikindi starfsmanna á skrifstofunni þess valdandi að þöntun þeirra misförst.

Dregist hefur að afhenda tunnur vegna þess hversu margar pantanir hafa borist eftir að Reykjavíkurborg hóf að auglýsa nýtt sorphirðufyrirkomulag og því getur orðið bið eftir ílátum.

Beðið er eftir nýrri sendingu af grænum tunnnum, en þó eru enn til tunnur hjá borginni að sögn Guðmundar. „Við nýtum grænar tunnur sem við tókum úr notkun fyrir blandað sorp eftir að hafa þrifið þær,“ segir Guðmundur.

– ÞV

Flóttabarn vistað á Stuðlum

Engin úrræði eru fyrir fylgdarlaus börn sem koma til landsins. Þrjú dvelja nú á móttökustöð. Leitað er að fjölskyldum til þess að annast þau um tíma. Talsmaður hælisleitenda gagnrýnir meðferðina á börnunum.

MANNRETTINDI Fylgdarlausu börnin þrjú sem dvelja í móttökustöðinni eru allt drengir á aldrinum 14-16 ára, tveir afganskir og einn albanskur. Úrræðaleysi hefur einkennt hælismeðferð barnanna og því hafa þau gist með fullorðnum hælisleitendum. Þá hefur fylgdarlaust barn dvalið á meðferðarstofnuninni Stuðlum án þess að þurfa á slíkri vistun að halda.

„Við verðum að mæta þessum börnum, gefa þeim tilfinningalega athygli,“ segir Bragi Guðbrandsson, forstjóri Barnaverndarstofu, um breytingar sem standa til á meðferð þeirra. „Við lýsum eftir heimilum sem vilja taka fylgdarlaus börn að sér til skemmri tíma. Þetta eru tiltölulega fá börn sem koma til landsins og það er ekki lausnin að búa til aðra stofnun fyrir þau.“

Bragi segir einnig standa til að breyta fyrirkomulagi sem er á skýrslutökum af börnunum. „Eftir að börnin hafa verið aldursgreind og staðfest að þau eru börn þá á að vísa þeim í barnahús þar sem tekin verður af þeim ítarleg skýrsla. Það þarf að kalla eftir sögu þeirra og ganga úr skugga um að þau séu ekki fórnarlömb mansals og í framhaldinu velja úrræði með tilliti til þess í hvernig ásigkomulagi þau eru.“

Guðriður Lára Prastardóttir, héraðsdómslögmaður og talsmaður hælisleitenda hjá Rauða krossi Íslands, segir móttökur og aðstæður flóttabarna sem koma fylgdarlaus til Íslands óásættanlegar. „Ég tel mjög gott ef börnin eru send til fjölskyldu. En að okkar mati þarf að vera til staðar sérstakt móttökuhús þar sem börnin dvelja þangað til fundin hefur verið föstur-fjölskylda. Það vantar öruggan stað þar sem er gæsla, aðstoð og stuðningur fyrir þessa krakka. Mér finnst málefni fylgdarlausra barna, eins og staðan er í dag, einkennast af stefnuleysi og seinagangi.“ Guðriður Lára segir fjölmargra úrbóta þörf og gagnrýnir aldurs-



Þessir sýrlensku snáðar komu til Íslands fyrr á árinu en voru svo heppnir að vera í fylgd með foreldrum sínum. Þrjú börn dvelja nú á Íslandi sem eru ekki í fylgd með fullorðnum. FRÉTTABLAÐID/VILHELM

Það vantar öruggan stað þar sem er gæsla, aðstoð og stuðningur fyrir þessa krakka. Mér finnst málefni fylgdarlausra barna, eins og staðan er í dag, einkennast af stefnuleysi og seinagangi.

Guðriður Lára Prastardóttir, talsmaður hælisleitenda hjá RKÍ



79 flóttabörn komu til Íslands á síðasta ári

7 þeirra voru fylgdarlaus

12 ára er yngsta barnið sem hefur komið fylgdarlaust

greiningar á fylgdarlausum börnum. Greiningum geti skeikað um allt að fimm ár. „Þetta eru vísindalegar aðferðir en ónákvæmar og sá vísindalegi grunnur sem þær byggjast á er veikur af því að samanburðarhópurinn er börn frá Vesturlöndum en ekki börn frá þessum heimshlutum. Það skeikar íðulega árum í greiningunni, alveg upp í fimm ár. Aldursgreiningarnar eru að mati Rauða krossins ekki nægilega marktækar rannsóknir til að unnt sé að byggja íþyngjandi ákvarðanir á þeim. Eg myndi vilja sjá barnaverndaryfirvöld taka afstöðu til þess hvaða aðferð er eðlilegt að nota við aldursgreiningu. Að okkar mati þarf að breyta verklaginu og innleiða nútímalegri og manneskjulegri aðferðir.“

kristjanabjorg@frettabladid.is

Göngin 2,2 milljarða fram úr áætlun

ALÞINGI Stjórn Vaðlaheiðarganga hf. telur að göngin undir Vaðlaheiði muni borga sig upp á aðeins þrjátíu árum þó að kostnaður fari 20 prósent fram úr kostnaðaráætlun. Gert er ráð fyrir að verkið fari rúmlega 2,2 milljarða fram úr áætlun og að opnun ganganna seinki til loka ársins 2017 í fyrsta lagi.

Framganga gangagraftar var rædd á fundi fjárlaganefndar þingsins í gær og lagt fram minnisblað Vaðlaheiðarganga.

„Það er augljóst að framkvæmdin er að líða fyrir ónógan undirbúning og það gerir það að verkum að við erum að sjá aukinn kostnað upp á rúma tvo milljarða og frestun upp á í það minnsta ár. Við höfum enn ekki fengið allar þær upplýsingar sem beðið er um,“ segir Guðlaugur Þór Þórðarson, varaformaður fjárlaganefndar. „Lögum um ríkisábyrgðir var ýtt til hliðar, ekki hlustað á varnaðarorð. Hvað sem mönnum finnst um framkvæmdina eiga allir að vera sammála um



Opnun dregst um heilt ár og kostnaður eykst um 2,2 milljarða. FRÉTTABLAÐID/AUÐUNN

Það er augljóst að framkvæmdin er að líða fyrir ónógan undirbúning.

Guðlaugur Þór Þórðarson þingmaður.



að það á ekki að standa svona að málum.“

Sagt er að það lán sem átti að greiða framkvæmdakostnað muni ekki duga til að klára verkið. Því þurfi að auka skuldbindingu í samvinnu stjórnar, hluthafa og lánveitenda verkefnisins. – SA

14. júní í 14 nætur

Frábærir flugtímar

Frá kr. 85.945

MALLORCA

Sorrento/Portofino

Netv. á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherbergi. Kr. 116.695 á mann m.v. 2 fullorðna í íbúð með einu svefnherbergi. Verð með bókunarafslætti.

Heimsferðir

MAZDA6 – NÚ FÁANLEGUR MEÐ NÝJU **SKYACTIV** FJÓRHJÓLADRIFI



MAZDA6 AWD FRÁ 5.290.000 KR.

SKYACTIV
TECHNOLOGY



Mazda6 AWD er glæsilegur og vel útbúinn fjórhjóladrifinn station bíll. Hann er jafnframt búinn miklum öryggisbúnaði líkt og blindpunktsaðvörun, nálægðarskynjurum að framan og aftan og snjallhemlunarkerfi sem varar þig við ef stefnir í árekstur og grípur inn í ef þörf krefur. Mazda6 AWD er einnig búinn Rear Cross Traffic Alert búnaði sem nemur aðvífandi umferð þegar bakkað er úr stæði.

MAZDA6 VISION AWD STATION, BEINSKIPTUR 2,2 DÍSL 150 HÖ - FRÁ 5.290.000 KR.

MAZDA6 OPTIMUM AWD STATION, SJÁLFSKIPTUR 2,2 DÍSL 175 HÖ - FRÁ 6.090.000 KR.

Umframbúnaður OPTIMUM útfærslu:

- | | | | |
|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|--------------------------------|
| • Leðuráklæði á sætum | • 19" álfelgur - 225/45 R19 | • Bose hljómkarfi - 11 hátalarar | • Bakkmyndavél |
| • Rafstýrð framsæti | • Veglínuskynjari | • Aðlögunarhæf LED framljós | • Þjófavörn með hreyfiskynjara |
| • Bílstjórasæti með minnisstillingu | • Upphitanleg aftursæti | • Framrúðuskjár fyrir hraða | • Lyklalaust aðgengi |

Komdu og reynsluaktu Mazda6 AWD

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga frá kl. 12-16.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 | mazda.is
Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Sýrlenskir spítalar sprengdir



Loftárásir voru gerðar á tvo spítala í norðurhluta Sýrlands í gær og 17 létust. Talið er að annaðhvort her ríkisstjórnar Bashars al-Assad eða Rússlandsher hafi gert aðra árásina en uppreisnarmenn hina. NORDICPHOTOS/AFP

Hávaðamengun í hafinu

Velferð sjávarspendýra er ógnað með gífurlegum og sívaxandi hávaða undir yfirborði sjávar. Mesti skaðinn vegna hernaðar, borana og umferð flutningaskipa.

NÁTTÚRA „Hávaðinn neðansjávar truflar samskipti dýranna og skaðar velferð þeirra,“ segir Azzedine Downes, forseti IFAW, alþjóðlega dýraverndunarsjóðsins, sem kom hingað til lands í byrjun febrúar til að vera viðstaddur Evrópufrumsýningu heimildarmyndarinnar Sonic Sea á Hvalasýningunni á Granda. Myndin fjallar um hávaðamengun í hafinu og áhrif hennar á sjávarspendýr.

IFAW eru ein af stærstu dýravelferðarsamtökum heims með verkefni í öllum heimsálfum og hafa haldið því fram að hávaði í heimshöfunum valdi hvólum, höfrungum og öðrum sjávarspendýrum alvarlegum vandamálum.

Í heimildarmyndinni Sonic Sea er fjallað um dauða hvala af völdum hljóðsjáa herskipa og áhrif hávaða frá flutningaskipum og djúpsjávarborunum á líf sjávarspendýra. Í mars árið 2000 rak mikinn fjölda hvala af nokkrum tegundum á land á Bahamaeyjum og í myndinni er dauðinn rakinn til hljóðsjáa herskipa í grennd við eyjarnar.

„Hávaðinn margfaldast með tímum og það er alls ekki gert nóg í því að vernda dýrin. Það er til betri tækni til þess að bora og stunda rannsóknir,“ segir Downes. „Fólk gerir sér ekki grein fyrir vandanum vegna þess



Azzedine Downes, formaður IFAW, og Vivek Menon, ráðgjafi IFAW, á frumsýningu Sonar Sea í Hvalasafninu á Granda. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

að hann er undir yfirborði sjávar en dýrin kveljast. Við gætum aldrei þolað viðlíka hávaða. Á hverjum tíma eru um sextíu þúsund flutningaskip á ferð um höf heimsins og hávaðinn frá þeim er mikill í hafinu og þá mest frá allra stærstu skipunum. Flutningar um haf hafa aukist.“

En hávaðinn er ekki verstur vegna flutningaskipanna þótt hann trufla samskipti hvala að sögn Azzedine. „Olíufyrirtækin nota hljóðbylgjur til að leita að olíu og gasi undir sjávarbotni. Þessar hljóðbylgjur hafa afar skaðleg áhrif á hvali og fleiri sjávarspendýr. Í myndinni Sonar Sea er töluvert fjallað um aðferðir bandaríska hersins til þess að leita uppi

skotmörk undir yfirborði sjávar. Herskip nota hljóðbylgjur til þess að leita uppi skotmörkin. Þessar hljóðbylgjur hafa mikil áhrif á lifríkið allt og hefur það orðið til þess að mikinn fjölda hvala og sjávarspendýra hefur rekið á land, við Kanaríeyjar, í Karíbahafi og allt til Japans.“

Azzedine segir boranir við Grænland helst hafa áhrif á velferð hvala í nágrenni við Ísland en segir mikilvægt að gæta að truflunum vegna hvalaskoðunarferða. „Þetta er orðin mikil traffík sem þarf að fylgjast með. Ég hef aldrei skilið af hverju fólk er síðan boðið að smakka hval í lok sumra slíkra ferða. Það er með ólíkindum.“ kristjanabjorg@frettabladid.is

Takmarkað magn!

Ótrúlegt verð!

SJÓÐHEITUR SÓLARHRINGS sprettur Plúsferða

Hefst í dag
þriðjudaginn 16. feb. kl. 12:00
og stendur í sólarhring!
Skoðaðu öll verðdæmin á
Plusferdir.is – núna!

Valin verðdæmi

Mallorca

Aparthotel Ferrera Beach ★★★★★

21.–28. júní / 7 nætur

FRÁ **63.500 kr.***

á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherbergi. Verð frá 87.000 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.

Taskan
fer frítt með
(að sjálfsögðu)

Almería

Arena Center ★★★★★

2.–9. júní / 7 nætur

FRÁ **58.400 kr.***

á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherbergi. Verð frá 69.900 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.

Mallorca

Apartmentos Cala d'Or ★★★★★

7.–14. júní / 7 nætur

FRÁ **65.000 kr.***

á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherbergi. Verð frá 81.000 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.

Fleiri
verðdæmi á
Plusferdir.is

plús

FERÐIR

www.plusferdir.is

info@plusferdir.is



NOTAÐIR BÍLAR TIL SÖLU

Skoðaðu úrvalið á
notadir.brimborg.is

Gerðu góð kaup á notuðum bíl Mikið úrval gott verð



TILBOÐ: 3.990.000 kr.

Ford Kuga Titanium AWD GBD01
Skráður júní 2014, 2,0TDCi dísil, beinskiptur
Ekinn 91.000 km. Í ábyrgð
Verð: 4.390.000 kr.



TILBOÐ 2.290.000 kr.

Mazda6 Advance STW YMP75
Skráður nóv 2011, 1,8i bensín/metan, beinskiptur
Ekinn 75.000 km.
Verð: 2.490.000 kr.



TILBOÐ 7.950.000 kr.

Toyota Land Cruiser 200 VX ERU84
Skráður september 2010, 5,7i bensín/metan, sjálfskiptur
Ekinn 130.000 km.
Verð: 8.490.000 kr.



TILBOÐ 8.990.000 kr.

Volvo XC90 Momentum D5 AWD FYE05
Skráður mars 2013, 2,4TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 32.000 km.
Verð 9.250.000 kr.



TILBOÐ 2.490.000 kr.

Ford Focus Trend Edition MYA52
Skráður apríl 2014, 1,0i bensín, beinskiptur
Ekinn 62.000 km. Í ábyrgð
Verð: 2.690.000 kr.



TILBOÐ: 3.790.000 kr.

Audi A4 Avant REV00
Skráður júní 2012, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 47.000 km.
Verð: 4.590.000 kr.



VERÐ 9.990.000 kr.

Land Rover Discovery Sport HSE EUF78
Skráður júlí 2015, 2,2 dísil, sjálfskiptur
Ekinn 42.000 km. Í ábyrgð



TILBOÐ: 3.980.000 kr.

Ford Mondeo Titanium FNU14
Skráður maí 2014, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 65.000 km. Í ábyrgð
Verð: 4.190.000 kr.



TILBOÐ 3.490.000 kr.

Mazda6 Vision SDN RIS81
Skráður mars 2014, 2,2 dísil, beinskiptur
Ekinn 49.000 km. Í ábyrgð
Verð: 3.790.000 kr.



TILBOÐ: 1.450.000 kr.

Toyota Yaris Terra DIJ92
Skráður júní 2011, 1,0i bensín, beinskiptur
Ekinn 90.000 km.
Verð: 1.590.000 kr.



TILBOÐ 6.690.000 kr.

Hyundai Santa Fe Premium BOL38
Skráður apríl 2014, 2,2TDCi dísil, sjálfskiptur
Ekinn 43.000 km. Í ábyrgð
Verð: 7.190.000 kr.



TILBOÐ 1.290.000 kr.

Mazda6 Touring STW TV457
Skráður mars 2007, 2,0 dísil, beinskiptur
Ekinn 144.000 km.
Verð: 1.490.000 kr.

► Brimborg tekur allar tegundir bíla uppí ► Hagstætt uppítökuverð ► Allt að 90% fjármögnun í boði, ræddu við ráðgjafa



FYLGSTU MEÐ Á FACEBOOK
Notaðir bílar - Brimborg
Tilboðsbílarnir fara
beint á Facebook!

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7030
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

Söludeildir eru opnar
virka daga kl. 9-17
og laugardaga 12-16.

 **brimborg**

Öruggur staður til að vera á

KLAPP, KLAPP, KLAPP & MEIRA KLAPP!



VIÐ KLÖPPUM FYRIR VIÐSKIPTAVINUM OKKAR ÞVÍ
ÁNÆGÐUSTU VIÐSKIPTAVINIRNIR Í FARSÍMAÞJÓNUSTU
ERU HJÁ NOVA. FYRIR ÞAÐ ERUM VIÐ ÞAKKLÁT OG
KYNNUM ÁNÆGJUAUKANDI NÝJUNGAR Í FRELSI.

NÝJUNGAR Í FRELSI!

MÁNAÐARLEG ÁFYLLING MEÐ DEBET- EÐA KREDITKORTI

0 KR.
NOVA
Í NOVA
10 GB
1.990 KR.

0 kr. Nova í Nova: Ótakmarkaðar mínútur og SMS/MMS í alla hjá Nova og 10 GB.

0 KR.
NOVA
Í ALLA
10 GB
2.990 KR.

0 kr. Nova í alla!: Ótakmarkaðar mín. og SMS/MMS í alla farsíma og heimasíma á Íslandi og 10 GB.

Stærsti
skemmtistaður
í heimi!

NOVA

SNJALLARA ORKUKERFI?



Ársfundur Samorku

Föstudaginn 19. febrúar 2016
Icelandair Hótel Natura, Víkingasal

- 13.00

Ávarp formanns
Bjarni Bjarnason, forstjóri Orkuveitu Reykjavíkur

Ávarp iðnaðar- og viðskiptaráðherra
Ragnheiður Elín Árnadóttir

Snjallmælar og snjöll raforkukerfi til framtíðar
Jakob S. Friðriksson, viðskiptaþróun, Orkuveitu Reykjavíkur

Orkuskipti í samgöngum – fjölþættur ávinningur
Sigurður Ingi Friðleifsson, framkvæmdastjóri Orkuseturs
- 14.30

Kaffiveitingar í fundarlok

Fundarstjóri: *Guðrún Erla Jónsdóttir, stefnustjóri, Orkuveitu Reykjavíkur*



Bjarni Bjarnason



Ragnheiður Elín Árnadóttir



Jakob S. Friðriksson



Sigurður Ingi Friðleifsson



Guðrún Erla Jónsdóttir



SAMORKA
Samtök orku- og veitufyrirtækja

Skráning á **samorka.is**



Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**



Siemens Þvottavél á sértilboði.



Ariel fljótandi þvottaefni fylgir með öllum Siemens þvottavélum.

Tilboðið gildir til 20. febrúar eða á meðan birgðir endast.

SIEMENS



SIEMENS - Þvottavél
WM14E477DN

Tekur mest 7 kg.
Orkuflokkur A+++.
Vindur upp í 1400 sn./mín.
Með íslensku stjórnborði.
Sérkerfi: Straufrítt, útfatnaður, skyrtur, blandaður þvottur, mjög stutt kerfi (15 mín.), ull og viðkvæmur þvottur/silki.

Sértilboðsverð:
82.900 kr.
(Fullt verð: 104.900 kr.)

SMITH & NORLAND

Nóatúni 4 • Sími 520 3000
www.sminor.is



Stuðningsmenn Besigye safnast saman. FRÉTTABLAÐID/EPA

Vinsælasti áskorandi forsetans handtekinn

Forsetaframbjóðandi handtekinn fyrir að standa í kosningabaráttu í Kampala.

ÚGANDA Lögreglan í Kampala, höfuðborg Úganda, handtók í gær forsetaframbjóðandann Kizza Besigye. Frambjóðandinn var handtekinn á leið á kosningaviðburð í höfuðborginni og vakti það mikla reiði stuðningsmanna hans. Út brutust mikil mót-mæli og brást lögregla við með því að kasta táragassprengjum inn í skarann. Besigye býður sig fram gegn sitjandi forseta, Yoweri Musaveni, ásamt fimm öðrum. Besigye mælist með mest fylgi stjórnarandstæðinga, rúm þrjátíu prósent. Musaveni mælist hins vegar með um fimmtíu prósent fylgi, en hann hefur setið á stóli forseta frá árinu 1986 og sækist nú eftir sínu fimmta kjörtímabili. Einnig verður kosið til þings. Á þinginu er flokkur Musaveni, NRM, nú með 259 sæti af þeim 372 sem eru í boði. Flokkur Besigye, FDC, er með 36 sæti.

30 ár
eru síðan Yoweri Musaveni settist á forsetastól.

Talsmaður FDC, Semujju Nganda, sagði við fréttastofu Daily Monitor í Úganda að Musaveni hafi lýst því yfir að stjórnarandstæðingar mættu ekki standa í neins konar kosningabaráttu innan höfuðborgarinnar og þess vegna hafi Besigye verið handtekinn. „Lögreglan lokaði á okkur. Nú getum við ekkert annað gert en að tala við kjósendur á götum úti,“ sagði Nganda, en flokkurinn hafði áformað að halda kosningaviðburð

á fótboltavelli í borginni. Besigye var ekki lengi í haldi lögreglu í gær og þegar honum var sleppt hvatti hann stuðningsmenn sína til að halda friðinn. „Ég hvet stuðningsmenn mína til að halda ró sinni. Verum ákveðin og fylgjum lögunum,“ sagði Besigye er honum var sleppt. „Ég mun gera mitt besta til að komast aftur á staðinn og ávarpa gesti allra skipulagðra viðburða.“ Forsætisráðherra landsins, Frank Tumwebaze, varði handtökuna í gær. „Af hverju ætti að halda kosningaviðburði í viðskiptahverfi Kampala? Besigye var að reyna að vekja á sér athygli því hann veit að hann mun tapa [...] Það er skylda lögreglunnar að vernda alla borgara,“ sagði Tumwebaze í viðtali við úgandska dagblaðið New Vision. **thorgnyr@frettabladid.is**



Barack Obama Bandaríkjaforseti hyggst tilnefna nýjan dómara í næstu viku. NORDICPHOTOS/AFP

Obama hyggst tilnefna dómara í næstu viku

BANDARÍKIN Barack Obama, forseti Bandaríkjanna, hyggst tilnefna nýjan hæstaréttardómara í stað Antonins Scalia þegar öldungadeild þingsins snýr aftur til starfa á mánudag. Frá þessu greindi talsmaður forsetaembættisins, Eric Schultz, í gær. Scalia lést á laugardag, 79 ára að aldri, en hann hafði setið í hæstarétti frá árinu 1986 er hann var skipaður af forsetanum Ronald Reagan. Alls sitja níu dómamar í hæstarétti og eru þeir æviráðnir. Um áratugaskeið hafa fimm þeirra verið íhaldssamir, hliðhollir repúblikönum, en fjórir frjálslyndir, hliðhollir demókrötum. Mitch McConnell, repúblikani og forseti öldungadeildarinnar, sagði á laugardag að þingið ætti ekki að samþykkja tilnefningu forsetans heldur ætti næsti forseti að skipa

dómara, en kosið er um forsetaembættið í nóvember. Um það eru forsetaframbjóðendur repúblikana sammála. Obama er hins vegar ekki á sama máli. Hann hefur þegar tilnefnt tvo hæstaréttardómara í valdatíð sinni. Soniu Sotomayor árið 2009 og Elenu Kagan ári seinna. Báðar þykja þær frjálslyndar. Sá sem oftast hefur verið nefndur sem mögulegur arftaki Scalia heitir Srikanth Srinivasan. Sá er 48 ára dómari í áfrýjunardómstól Washington-borgar. Öldungadeild þingsins samþykkti skipun hans árið 2013. Einnig hefur Loretta Lynch dómsmálaráðherra verið nefnd sem og áfrýjunardómstólsdómariinn Jane Kelly, sem þingið samþykkti einróma árið 2013. – **þea**

Innflutningur að nálgast metárið 2007

VERSLUN Töluverð aukning var í flutningum um hafnarsvæði Faxaflóahafna á síðasta ári, og aðallega vegna aukins innflutnings. Aðeins árið 2007 sýnir meiri flutninga í gegnum hafnarsvæði félagsins.

Þetta sýna bráðabirgðatölur um flutninga, en í heildina varð tæplega fjögurra prósentu aukning á flutningum. Innflutningur jókst um 8,3 prósent en útflutningur dróst saman um tæp fjögur prósent og vega þar þýngst vorur frá stóriðju.

Heildarflutningar voru um 3,8 milljónir tonna, þar af almennur innflutningur 3,4 milljónir tonna;

útflutningur var 842 þúsund tonn. Af einstökum tegundum innflutnings má sjá að innflutningur á bifreiðum, byggingavörum og eldsneyti jókst merkjanlega.

Þegar bifreiðainnflutningur er skoðaður sérstaklega voru í fyrra fluttir inn 31.470 bílar, en fæstir urðu þeir árið 2009 eða 3.580. Árið 2005 voru þeir 41.660. Tæp 90.000 tonn voru flutt inn af byggingarvörum en 67.800 tonn árið 2009. Árið 2007 voru flutt inn 196.809 tonn af byggingarvörum.

Eins og fréttir hafa ítrekað sýnt fram á þá þarf að hafa fjölgun ferða-

8,3%

var aukning innflutnings á síðasta ári.

manna á Íslandi á tímabilinu í huga. Árið 2014 keyptu bílaleigur einn af hverjum fjórum nýjum bílum.

Árin 2007 til 2011 voru erlendir gestir í kringum 500.000 en þeir munu hafa verið um 1,3 milljónir í fyrra, samkvæmt bráðabirgðatölum. – **shá**



Heildarinnflutningur um Faxaflóahafnir var 2,4 milljónir tonna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sjóvá

440 2000

Aðalfundur hjá Sjóvá

Boðað er til aðalfundar hjá Sjóvá-Almennum tryggingum hf. föstudaginn 11. mars 2016 kl. 15:00, á Hilton Reykjavík Nordica við Suðurlandsbraut 2 í Reykjavík.

Drög að dagskrá fundarins eru svohljóðandi:

- Skýrsla stjórnar um starfsemi félagsins á liðnu starfsári.
- Endurskoðaðir reikningar félagsins fyrir síðastliðið reikningsár.
- Ákvörðun um greiðslu arðs og meðferð hagnaðar eða taps félagsins á síðastliðnu reikningsári.
- Tillaga stjórnar um starfskjarastefnu félagsins.
- Tillögur til breytinga á samþykktum.
 - Tillögur stjórnar félagsins um breytingar á samþykktum þess, sem í meginatriðum lúta að eftirfarandi:
 - Breyting á fyrirsögn 1. gr., sem verði eftirleiðis „Nafn og heimili“.
 - Breyting á 4. gr. - lækkun á hlutafé um kr. 30.084.227 að nafnverði til jöfnunar eigin hluta. Hlutafé félagsins lækki þar með úr kr. 1.592.520.994 að nafnverði í kr. 1.562.436.767 að nafnverði. Um er að ræða eigin hluti sem félagið hefur keypt á grundvelli endurkaupaáætlunar sem samþykkt var á aðalfundi félagsins 26. mars 2015. Tilgangur endurkaupaáætlunarinnar var að lækka hlutafé félagsins. Mun lækkunin ekki hafa áhrif á hlutafé í eigu annarra hluthafa en félagsins sjálfs. Lækkunin yrði framkvæmd eftir að lögboðin skilyrði fyrir lækkuninni hafa verið uppfyllt, svo sem að fyrir liggi heimild Fyrirtækjaskrár og Fjármálaeftirlitsins.
 - Breyting á 7. gr., þar sem mælt verði fyrir að um eigendaskipti á hlutum í félaginu fari eftir lögum nr. 131/1997, um rafræna eignaskráningu verðbréfa.
 - III. kafli samþykktanna fái heitið „Um hluthafafundi félagsins“
 - Breyting á 11. gr., þar sem aukið er við ákvæðið skyldu stjórnar til að upplýsa um áætlaða dagsetningu aðalfundar á næstkomandi ári, auk minniháttar orðalagsbreytinga.
 - Breyting á 13. gr., um að hluthafafundur teljist lögmætur án tillits til fundarsóknar, ef löglega er til hans boðað og ennfremur að til breytinga á samþykktum þurfi 2/3 hluta greiddra atkvæða á hluthafafundi, svo og samþykki hluthafa sem ráða yfir minnst 2/3 hlutum þess hlutafjár sem farið er með atkvæði fyrir á hluthafafundinum.
 - Breyting á 14. gr., um þá sem hafa rétt til setu á hluthafafundi félagsins.
 - Breyting á 16. gr., um frest til að koma að máli til meðferðar á hluthafafundi félagsins og birtingu tillagna þar að lútandi.
 - Breyting á orðalagi í 18. gr. varðandi kynjahlutföll í stjórn félagsins.
 - Breyting á 19. gr. varðandi ályktunarbærni og ákvarðanatökur stjórnar félagsins.
 - Breyting á 8. tölulið 2. mgr. 20. gr., þar sem bætt er inn ákvæði varðandi meðferð taps.
 21. gr. falli brott.
 - Breyting á 2. mgr. 27. gr.; við 2. málslíð bætist tilvísun til laga um váttryggingafélög, en 3.-5. málslíður falli brott.
- Kosning stjórnar félagsins.
- Kosning endurskoðanda eða endurskoðunarfélags.
- Ákvörðun um þóknun stjórnar félagsins.
- Tillögur um heimildir til kaupa á eigin hlutabréfum.
- Umræður og atkvæðagreiðslur um önnur mál, sem löglega eru upp borin.

Hluthafar eiga rétt á að leggja fram mál og/eða ályktunartillögur fyrir fundinn ef gerð hefur verið skrifleg eða rafræn krafa um það eigi síðar en 10 dögum fyrir fund, þ.e. eigi síðar en kl. 15:00 þriðjudaginn 1. mars 2016. Hafi hluthafar krafist þess að tiltekið mál eða ályktun verði tekið fyrir verða endanleg dagskrá og tillögur uppfærðar á vefsíðu félagsins eigi síðar en þremur dögum fyrir aðalfundinn. Hægt er að senda tillögur eða ályktanir fyrir fundinn á veffangið stjorn@sjova.is.

Hluthafar geta einnig lagt fram spurningar er varða auglýsta dagskrárliði á aðalfundinum sjálfum. Nánari upplýsingar um réttindi hluthafa er að finna á vefsíðu félagsins www.sjova.is/fjarfestar/hluthafafundur.

Ekki er gert ráð fyrir að atkvæðagreiðslur á aðalfundinum verði skriflegar nema einhver fundarmanna krefjist þess eða fundarstjóri úrskurðar um annað. Stjórnarkjör skal þó vera skriflegt ef fleiri eru í kjöri til stjórnar en kjósa skal. Kveðið er nánar um stjórnarkjör í samþykktum félagsins en kosið er eftir hlutfallskosningu. Athygli er þó vakin á ákvæðum samþykktu um hlutfall kynja í stjórn félagsins.

Ekki verður hægt að greiða atkvæði með rafrænum hætti á fundinum. Hluthafar geta óskað eftir því að fá atkvæðaseðla senda til sín og skal skrifleg beiðni þar um hafa borist félaginu a.m.k. fimm dögum fyrir auglýstan aðalfund. Hluthafar geta jafnframt vitjað atkvæðaseðla í höfuðstöðvum félagsins frá sama tíma og greitt þar atkvæði. Hluthafi getur látið umboðsmann sækja hluthafafund fyrir sína hönd. Umboðsmaður skal leggja fram skriflegt eða rafrænt umboð og skal það dagsett. Umboð gildir aldrei lengur en eitt ár frá dagsetningu þess og það má hvenær sem er afturkalla. Rafræn umboð má senda á veffangið stjorn@sjova.is og skulu þeim fylgja upplýsingar til nægjanlegar sönnunar um að rafræna umboðið stafi frá hluthafa, svo sem mynd vegabréfs eða ökuskírteinis hluthafa eða fyrisvarsmanns hluthafa.

Aðalfundur er lögmætur ef löglega er til hans boðað og mætt er fyrir a.m.k. helming hlutafjár í félaginu.

Frestur til að tilkynna framboð til stjórnar lýkur fimm sólarhringum fyrir upphaf aðalfundar, þ.e. sunnudaginn 6. mars 2016 kl. 15:00. Í tilkynningu um framboð til stjórnar skal gefa, auk nafns frambjóðanda, kennitölu og heimilisfang, upplýsingar um aðalstarf, önnur stjórnarstörf, menntun, reynslu og hlutafjáreign í félaginu. Þá skal einnig upplýsa um hagsmunatengsl við helstu viðskiptaaðila og samkeppnisaðila félagsins, sem og hluthafa sem eiga meira en 10% hlut í félaginu. Framboðseyðublöð er hægt að nálgast á vefsíðu félagsins. Hægt er að senda framboðstilkynningar á veffangið stjorn@sjova.is. Upplýsingar um frambjóðendur verða aðgengilegar á vefsíðunni www.sjova.is/fjarfestar/hluthafafundur að lágmarki tveimur dögum fyrir aðalfund.

Endanleg dagskrá aðalfundar og fundargögn, þ. á m. tillögur stjórnar, sem lögð verða fyrir aðalfund verða birt á vefsíðu félagsins www.sjova.is/fjarfestar/hluthafafundur og ligggja frammi á skrifstofu þess í **Kringlunni 5, 103 Reykjavík**.

Hluthafar og umboðsmenn geta skráð sig á aðalfundinn á fundarstað frá kl. 14:30 á aðalfundardag. Fundargögn verða afhent á fundarstað.

Reykjavík 15. febrúar 2016
Stjórn Sjóvá-Almennra trygginga hf.

Borga með bænum

RÚSSLAND Biskupsdæmið í borginni Nizhny Novgorod í Rússlandi vantaði nýtt hitakerfi í eina af kirkjunum sínum og kostaði það 916 þúsund rúblur. Þar sem kirkjan hafði eingöngu ráð á að greiða helminginn var guðshúsið dregið fyrir rétt samkvæmt frétt BBC.

Það varð kirkjunni til happs að eigendur fyrirtækisins eru trúadír menn þannig að í skiptum fyrir bænir var skuldin lækkuð og sektir afskrifaðar. Eigendurnir, sem áttu hugmyndina að því að beðið yrði fyrir góðri heilsu starfsmanna, ætla ekki að ganga úr skugga um að samkomulaginu verði framfylgt. Þeir telja sig samt hafa orðið vara við það. – **ibs**



Ómar Smári Ármannsson í Eldvörpum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Búist við ágangi í Eldvörpum

UMHVERFISMÁL „Gera má ráð fyrir að aukin umræða um Eldvörp leiði til aukinnar umferðar ferðamanna um svæðið,“ segir umhverfis- og ferðamálanefnd Grindavíkur. Er þar vísað til þess að HS veitur hafa fengið leyfi til að bora rannsóknarholur í Eldvörpum sem er háhitasvæði á Reykjanesi.

„Svæðið er mjög viðkvæmt og því brýnt að þegar verði hafist handa við að skipuleggja stigagerð og gera aðrar þær ráðstafanir til að stýra umferð fólks um svæðið,“ segir nefndin og leggur til að leitað verði ráðgjafar hjá Ómari Smára Ármannssyni, lögreglumanni, leiðsögumanni og fornleifafræðingi, sem kynnt hafi sér svæðið manna best. Þá er áreitt að mikilvægi þess að strangt eftirlit verði með öllum framkvæmdum á svæðinu. – **gar**

Leggja til lækkun launa

SVÍPJÓÐ Stefan Löfven, forsætisráðherra Svíþjóðar, gagnrýnir hardlega hugmyndir um lækkun lægstu launa sem komið hafa úr ýmsum áttum undanfarnar vikur, meðal annars frá bandalagi hægri manna og samtökum atvinnulífsins í Svíþjóð. Markmiðið með tillögnum er að auðvelda þeim sem eru með litla skólagöngu og þeim sem eru nýfluttir til Svíþjóðar að fá vinnu.

Löfven segir þetta ekki réttu leiðina fyrir Svíþjóð. Hann kveðst vilja að allir sem geta eigi að vera í vinnu en þeir verði að geta lifað af launum sínum. Hann segir mörg lönd glíma við vanda vegna lágra launa, til dæmis Bretland. Þar sé fólk á svo lágum launum að það þurfi að vera á bótum. – **ibs**

SKOÐUN

Fíknin fóðruð
en skaðinn
minnkaðurÓli Kristján
Ármannsson

olikr@frettabladid.is

Níutíu prósent lungnakrabbameina má rekja til reykinga að því er fram kemur á vef Krabbameinsfélagsins. Þar má líka sjá að ár hvert greinast hér um 165 manns með lungnakrabbu um leið og 135 lást úr sjúkdómum. Miðað við þá tölfræði dregur lungnakrabbí til dauða fjóra af hverjum fimm sem af honum veikjast.

Það er því til mikils að vinna í baráttunni við reykingar, enda mikil áhersla lögð á þann slag síðustu ár og áratugi og með miklum árangri. Árið 2000 stundaði til dæmis rúmur fimmtungur Íslendinga daglegar reykingar, en sú tala var komin niður í rúm ellefu prósent 2013, samkvæmt Talnabrunni Landlæknisembættisins.

Mögulega hefur þar hins vegar einhvers konar botni verið náð því talan var enn í rúmum ellefu prósentum á síðasta ári, hafði hnikast til um 0,1 prósentustig á tveimur árum. Slagurinn er því langt frá því unninn.

Því kemur á óvart andstaða við hluti sem komið geta í staðinn fyrir reykþóbak. Segja má að þar sé undir allt tóbak annað, bæði munn- og neftóbak, auk rafsigarettanna þar sem fólk andar að sér nikótínmengaðri vatnsgufu í stað tóbaksreyks.

Þó svo að áhrif rafsigarettanna séu ekki rannsökuð að fullu og að tóbaksnotkun um munn og nef fylgi aukin áhætta á krabbameinum í munni og munnholi þá má líklega fullyrða að hættan af þessari neyslu sé mun minni en af reykingunum. Og er þá ótalinn sá ávinningur sem fæst með því að losna við óbeinar reykingar og reykjarstybbu sem sest í allt í nærumhverfi tóbaksreykingafólksins.

Atli Már Ingvarsson, stórreykingamaður til áratuga, var tekinn tali í kvöldfréttum Stöðvar 2 á sunnudag. Eftir að hafa skipt yfir í rafrettur fyrir um ári síðan segist hann laus við astma að mestu og kominn aftur með bæði bragð- og lyktarskyn. Sigarettarnar heyri sögunni til.

Guðmundur Karl Snæbjörnsson læknir er líka einn þeirra sem bent hafa á hvernig rafsigarettarnar geta nýst þeim sem losna vilja undan áþján reykþóbaksins og hefur birt um það greinar í Fréttablaðinu. Hann var líka tekinn tali á Stöð 2 og sagðist þar telja að heilbrigðisfyrirvöld ættu að hafa skýra stefnu um að bjóða fólki upp á þann valkost að nota rafsigarettur.

Fram kom að rannsóknir hafi sýnt að um þriðjungur reykingamanna sem byrja að nota rafsigarettur hætti tóbaksreykingum innan sex mánaða.

Vandsæð er að mikill munur sé á notkun rafsigarettna, eða jafnvel munntóbaks, til að slá á nikótínfíkn og á því að nota nikótínbyggjó. Á meðan að dregið er úr skaðanum sem reykþóbak veldur þá gerir kannski minna til þó að fíkninni sé viðhaldið.

Halldór



Frá degi til dags

Úrelt kjördæmavika

Síðasta vika þingmanna var svokölluð kjördæmavika. Þá fara þingmenn kjördæmanna úr Alþingishúsinu í Reykjavík og hitta kjósendur sína í kjördæmum sínum, hvar svo sem þau eru á landinu. Þá gefst kjósendum tækifæri til að hitta þingmenn sína á förnun vegi og ræða við þá um landsins gagn og nauðsynjar. Undirritaður hefur enn ekki hitt þann kjósenda sem hitti þingmenn sína til skrafs og ráðagerða í þessari kjördæmaviku. Líkast til er þessi kjördæmavika úrelt fyrirbæri. Hægt er með auðveldum hætti að nýta sér nútímatækni til að eiga orðastað við þingmenn án kjördæmaviku.

Utanríkisráðherra fær hrós
Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra átti fund með Benjamin Netanyahu, forsætisráðherra Ísraels, í gær. Ítrekaði Gunnar Bragi mikilvægi þess að viðræður yrðu hafnar að nýju milli Ísraels og Palestínu með tveggja ríkja lausn og að leiðarljósi. Fordæmði ráðherra ofbeldi og mannfall óbreyttra borgara á báða vegu. Gunnar Bragi á hrós skilið fyrir að nýta það tækifæri og minnast á afar erftitt mál við foringja Ísraelsstjórnar. Vissulega er það svo að sjaldan veldur einn þá tveir deila, en það er mjög mikilvægt að íslensk stjórnvöld nýti hvert tækifæri til að minnast á það að mannréttindi allra séu hornsteinn íslenskrar utanríkisstefnu. sveinn@frettabladid.is

Bleiki skatturinn

Guðmundur
Edgarsson
málmennta-
fræðingur

Fyrir skömmu birtist í Fréttablaðinu grein um hinn svokallaða bleika skatt. Ein tegund slíks skatts er þegar sambærileg vara er seld á hærra verði til kvenna en karla. Neft var sem dæmi í greininni að flaska af tilteknu dömuilmvatni kostaði umtalsvert meira en sambærileg flasku af herrailmi.

Hví eiga viðskipti sér stað?

Áður en við reynum að skýra hvað gæti valdið þessum verðmun á dömuilmvatninu og herrailminum er rétt að áréttu hvað hvetur fólk til viðskipta yfirhöfuð. Skýra má þann hvata í eftirfarandi reglu:

Tveir einstaklingar, A og B, eiga þá og því aðeins viðskipti að báðir telja sig hagnast.

Tökum dæmi af bílaviðskiptum. A kaupir bíl af B fyrir milljón krónur því fyrir A er billinn a.m.k. eilítið verðmætari en það. Ef hann teldi að billinn væri nákvæmlega milljón króna virði væri enginn tilgangur með viðskiptunum og enn síður ef hann mæti bilinn ódýrari. Á sama hátt sæi B sér engan hag í að selja bilinn sinn fyrir krónu minna en milljón enda lagði hann upp með að hafa ábata af viðskiptunum.

Eftirspurnin meiri hjá konum?

Rökræðunnar vegna skulum við gera ráð fyrir að dömuilmvatnið og herrailmurinn séu fullkomlega sambærilegar vörur hvað gæði og kostnað varðar. Hvað getur þá skýrt verðmuninn? Jú, reglan að ofan. Ekki er ólíklegt að konur meti nefnilega dömuilmvatnið meira virði fyrir sig en karlar herrailminn. Eftirspurn kvenna eftir ilmefni er því hugsanlega meiri en hjá körlum sem endurspeglast svo í hærra verði.

Hvað er þá til ráða?

Tvennt er til ráða til að lækka verð á dömuilmvatni. Annars vegar að konur slaki á löngun sinni í ilmvatnið og dragi þannig úr eftirspurn. Hitt er að auka viðskiptafrelsi. Þá þarf að draga rækilega úr opinberum álögum og reglugerðarvæðingu svo að auðveldra verði fyrir nýja aðila að koma inn á ilmvatnsmarkaðinn. Þá eykst samkeppni og verð lækkar. Femínistar gerðu því margt vitlausara en að berjast gegn fórnarlambsnálgun og miðstýringaráráttu félagshyggju-fólks og horfa til markaðslausna og frelsis í stað siaukinna pólitískra afskipta með tilheyrandi boðum og bönnum.

2. júní í 11 nætur

Frábærir flugtímar

Frá kr. 79.900

SÉRTILBOÐ

ALMERÍA

Arena Center

Netv. á mann m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð með einu svefnherb. Kr. 99.900 á mann m.v. 2 fullorðna í íbúð með einu svefnherb. Sértilboð 2. júní í 11 nætur.

Heimsferðir

Strengjabrúða Landsvirkjunar?



Guðmundur Ingi Guðbrandsson framkvæmdastjóri Landverndar

Umhverfisráðuneytið fer að kröfum Landsvirkjunar í nýjum drögum að breytingum á starfsreglum verkefnisstjórnar rammaáætlunar.

Verkefnisstjórnin hefur ráðgefandi hlutverk gagnvart stjórnvöldum um hvar má virkja og hvar ekki. Verði drögin að veruleika, hefur Landsvirkjun í raun mótað leikreglur verkefnisstjórnar í úrvinnslu mála sem varða beina fjárhagslega

hagsmuni fyrirtækisins; fleiri virkjanir. Spilling af þessu tagi má ekki viðgangast.

Faglegt sjálfstæði afnumið

Breytingarnar varða m.a. svæði sem nú þegar eru í verndarflokki rammaáætlunar og Alþingi hefur ákveðið að friðlýsa. Nóg yrði fyrir orkufyrirtæki að breyta virkjana-hugmynd á svæði í verndarflokki litilsháttar og verkefnisstjórnin yrði að endurmeta hana. Þetta reyndi Landsvirkjun einmitt með Norðlingaölduveitu fyrir skemmstu, en verkefnisstjórnin hafnaði endurmati eftir faglega umfjöllun. Faglegt sjálfstæði verkefnisstjórnar yrði afnumið með breytingunum og opnað á endurupptöku virkjanahugmynda á svæðum sem búið er að ákveða að friða gegn orkunýtingu.

Farið að kröfum Landsvirkjunar Í krafti upplýsingalaga um umhverfismál fékk Landvernd aðgang að öllum gögnum þessa máls. Eini aðilinn sem óskaði eftir breytingum á starfsreglunum var Landsvirkjun sem lagði fram skriflegar kröfur sínar á fundi í umhverfisráðuneytinu í ágúst. Eftir bréfaskipti Landsvirkjunar og ráðuneytisins í lok árs sendi ráðuneytið verkefnisstjórninni og atvinnuvegaráðuneytinu fyrstu drög breyttra starfsreglna til umsagnar. Var þar komið til móts við kröfur Landsvirkjunar að nokkru. Eftir athugasemdir frá atvinnuvegaráðuneytinu, sem leitaði álits Orkustofnunar og Landsvirkjunar, breyttust drögin og eru nú í grundvallaratriðum í samræmi við upphaflegar kröfur Landsvirkjunar. Lokadrög voru ekki kynnt verkefnisstjórn áður en þau fóru til

umsagnar almennings. Umhverfisráðherra sagði í útvarpsfréttum á sunnudag að hvorki hún né ráðuneytið hefðu haft „sérstakt samband“ við Landsvirkjun. Af gögnum sést þó að samskipti voru í formi fundar og síðan bréfaskipta á báða bóga. Eftir stendur að farið er að kröfum Landsvirkjunar.

Málsmeðferð stenst ekki lög

Málsmeðferðin stenst tæpast siðferðileg og sanngjörn viðmið í lýðræðisþjóðfélagi. Hún er heldur ekki í samræmi við lögin um rammaáætlun, en samkvæmt þeim ber að setja starfsreglurnar að fengnum tillögum verkefnisstjórnarinnar sjálfrar, ekki að tillögum Landsvirkjunar eða Orkustofnunar.

Friðurinn er í höndum ráðherra

Umhverfisráðherra hefur lýst því



Verði drögin að veruleika, hefur Landsvirkjun í raun mótað leikreglur verkefnisstjórnar í úrvinnslu mála sem varða beina fjárhagslega hagsmuni fyrirtækisins.

yfir að hún vilji standa vörð um rammaáætlun. Kæra Sigrún, hér er tækifærið: Stattu við stóru orðin og staðfestu ekki þessar reglur frá Landsvirkjun, ellegar brýtur þú málsmeðferð laganna, jarðsetur rammaáætlun, þinn eigin trúverðugleika og skapar ófrið um störf verkefnisstjórnar. Friðurinn er í þínum höndum.

Nú fauk í mig



Sigríður Einarsdóttir annar skólastjóri Myndlistarskóla Kópavogs

Sem fyrrverandi formaður náttúruverndarnefndar Kópavogs og bæjarfulltrúi hér fyrr á árum, þó langt sé um liðið, þá fauk í mig, þegar ég las ummæli Guðrúnar Snorraddóttur í Fréttablaðinu mánudaginn 1. febrúar 2016, varðandi hjólreiðastíga í Kópavogi. Hún segir orðrétt: Það eru engir hjólreiðastígar í Kópavogi, segir Guðrún. Hjólreiðafólk þarf að fara út úr Kópavogi til að fara í hjólreiðaferðir.

Á þeim tíma, líklega um 1990, þá var Kópavogur fremstur í flokki sveitarfélaga á höfuðborgarsvæðinu í að leggja hjólreiðabrautir í Kópavogi. Það var áður en nokkur skipulagning var komin á kortið í Kópavogsdalnum, þá var búið að skipuleggja hjólreiðastíga í gegnum dalinn. Þá voru einnig lagðir göngu- og hjólreiðastígar meðfram allri ströndinni.

Það var pólitísk ákvörðun nefndanna að leggja ekki hjólreiðastíga meðfram hraðbrautum eða akstursleiðum, heldur leggja hjólreiðastígana í gegnum dalina eins og Fossvogsdalinn og Kópavogsdalinn og meðfram ströndinni og tengjast göngubrúnni yfir Fossvogsdalinn. Út frá Fossvogsdalnum tengjumst við Elliðaárdalnum. Þá eru hjólreiðastígar alla leið upp í Vatnsenda. Það er varla hægt að finna jafn skemmtileg útivistarsvæði eins og Kópavogur býður upp á, en þú verður að þekkja Kópavog til að finna möguleikana sem við höfum til útivistar. Ég hef notið þess í gegn um tíðina að hjóla eftir þessum stígum og t.d. meðfram ströndinni alla leið út á Ægisíðu í Reykjavík.



Það var pólitísk ákvörðun nefndanna að leggja ekki hjólreiðastíga meðfram hraðbrautum eða akstursleiðum, heldur leggja hjólreiðastígana í gegnum dalina

Verið ekki hugsjúk um neitt heldur gerið í öllum hlutum óskir ykkar kunnar Guði...

www.versdagsins.is



Nýr kjarasamningur ASÍ og SA á almennum vinnumarkaði

Rafræn atkvæðagreiðsla er hafin

Hafin er sameiginleg atkvæðagreiðsla um nýjan kjarasamning aðildarfélaga Alþýðusambands Íslands við Samtök atvinnulífsins frá 21. janúar 2016 fyrir störf á almennum vinnumarkaði. Samningurinn flýtir launabreytingum og hækkar þær, hækkar framlög atvinnurekenda til lífeyrissjóða og eykur lífeyrisréttindi.

Atkvæðisrétt eiga allir félagsmenn í öllum aðildarfélögum ASÍ sem vinna eftir almennum kjarasamningum aðildarfélaga ASÍ og SA.

Kjörgögn, þ.m.t. lykilorð og kynningarefni, hafa verið send út samkvæmt kjörskrá sem miðast við iðgjöld greidd vegna október 2015. Þau sem iðgjöld hafa greitt eftir það eða telja sig eiga atkvæðisrétt en hafa ekki fengið send kjörgögn, geta snúið sér til skrifstofu síns stéttarfélags með viðeigandi gögn, t.d. launa-seðil, kært sig inn á kjörskrá og greitt atkvæði.

Atkvæðagreiðslan er rafræn. Til þess að greiða atkvæði er farið inn á heimasíður stéttarfélaganna eða heimasíðu ASÍ, www.asi.is og smellt á „Atkvæðagreiðsla um kjarasamning 2016.“ Hafi félagsmaður ekki aðgang að nettengdri tölvu er hægt að koma á skrifstofur stéttarfélaganna, landssambandanna eða ASÍ og fá þar aðgang að tölvu til þess að greiða atkvæði.

Atkvæðagreiðslunni lýkur kl. 12 á hádegisdegnum 24. febrúar 2016.

Kjörstjórn hvetur alla félagsmenn ASÍ sem atkvæðisrétt eiga til þess að taka þátt í atkvæðagreiðslunni.

Reykjavík, 16. febrúar 2016

Kjörstjórn aðildarsamtaka ASÍ

Blekkjandi umfjöllun um sykurneyslu



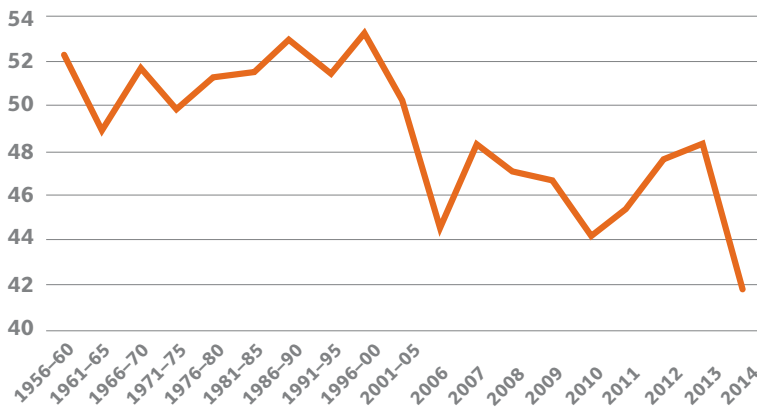
Ragnheiður Héðinsdóttir
forstöðumaður
matvælasviðs
Samtaka iðnaðarins



Bjarni Már Gylfason
hagfræðingur
Samtaka iðnaðarins

Fæðuframboð á Íslandi 1956–2014

kíló af sykri á hvern íbúa



Heimild: Landlæknisembættið

Fjallað er um sykurneyslu Íslendinga í Fréttablaðinu 6. febrúar síðastliðinn. Þar er ýmsu haldið fram sem lítill fótur er fyrir. Í upphafi greinarinnar kemur fram að þjóðin þyngist og þyngist og að sykursýki hafi tvöfaldað á 50 árum en verið nokkurn veginn óþekkt fyrir 50 árum síðan. Ómögulegt er að halda því fram að þessi þróun sé sykurneyslu einni um að kenna og er umfjöllunin blekkjandi. Staðreyndin er sú að sykurneysla hefur dregist saman jafnt og þétt á síðari árum. Á árunum 1956-1960 var sykurneysla á mann 52,3 kg á en tæp 42 kg á ári árið 2014 samkvæmt fæðuframboðstölum Landlæknis-

embættisins. Sykurneysla hefur því ótvírætt dregist saman.

Samkvæmt sömu gögnum Landlæknis hefur neysla á sælgæti heldur dregist saman á síðustu 10 árum eftir að hafa aukist mikið eftir að innflutningur á sælgæti var gefinn frjáls eftir 1980. Sama má segja um heildarneyslu á gosdrykkjum sem hefur dregist lítillega saman á síðustu 15 árum en þess ber einnig að geta að inni í þeim tölum eru, auk sykraðra gosdrykkja, allir ósykraðir

gos- og vatnsdrykkir.

Í umræddri grein er því haldið fram að gosdrykkjum megi kenna um helming af neyslu viðbætts sykurs í landinu. Þessi fullyrðing stenst ekki. Sykraðir gosdrykkir eru nú aðeins um 55% af heildarneyslunni eða rúmir 70 lítrar á mann en ósykraðir drykkir 45% eða sem svarar tæpum 60 lítrum á mann. Heildarneysla kolsýrðra drykkja er um 130 lítrar á mann á ári. Sykurhlutfall í sykrudum gos-



Markmiðið með þessum skrifum er engan veginn að mæla með óhófi af nokkru tagi heldur miklu fremur að benda á að þróunin er í rétta átt og því ber að fagna.

gert fremur en ala á æsifröttum um hið neikvæða. Í því samhengi má benda á að framboð gosdrykkja í litlum einingum hefur aukist mikið og að gríðarleg aukning hefur orðið á vatnsneyslu.

Markmiðið með þessum skrifum er engan veginn að mæla með óhófi af nokkru tagi heldur miklu fremur að benda á að þróunin er í rétta átt og því ber að fagna. Hin gullna regla næringarfræðinnar er í fullu gildi hér eftir sem hingað til, þ.e.a.s. að fjölbreytni í fæðuvali og hófsöm neysla er mun líklegri til árangurs en illa grundaðar fullyrðingar um skaðsemi einstakra fæðutegunda.

NÝTT OG BETRA APP



Smelltu þér á Fréttablaðsappið og lestu blaðið í símanum eða spjaldtölvunni hvar og hvenær sem er.

Þú færð appið á visir.is/fbl eða beint í gegnum



FRÉTTABLAÐIÐ

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T I



„Kristin arfleifð íslenskrar menningar“ og mannréttindin



Páll Valur Björnsson
varapingflokksformaður og þingmaður Bjartrar framtíðar

Vissuð þið að í íslensku grunnskólalögunum er ekki minnst einu orði á mannréttindi?

Í annarri grein laganna þar sem fjallað er um markmið þeirra segir:

„Hlutverk grunnskóla, í samvinnu við heimilin, er að stuðla að alhliða þroska allra nemenda og þátttöku þeirra í lýðræðisþjóðfélagi sem er í sífelldri þróun. Starfshættir grunnskóla skulu mótast af umburðarlyndi og kærleika, kristinni arfleifð íslenskrar menn-

ingar, jafnrétti, lýðræðislegu samstarfi, ábyrgð, umhyggju, sáttfýsi og virðingu fyrir manngildi.“

Ekki orð um mannréttindi! Finnst ykkur það eðlilegt?

Mér finnst það alls ekki. Þess vegna hef ég lagt fram frumvarp um að „mannréttindum“ verði bætt í markmiðsgrein grunnskólaganna.

Og hvers vegna finnst mér nauðsynlegt að það verði gert?

Vegna þess að á Íslandi er verið að brjóta alvarlega gegn mannréttindum og ekki síst mannréttindum barna með margvíslegum hætti alla daga ársins.

Meira en 6.000 íslensk börn liða efnislegan skort og þeim hefur fjölgað mikið frá árinu 2009. Ný skýrsla Barnahjálpar Sameinuðu þjóðanna, UNICEF, sýnir þetta svart á hvítu. Í okkar auðuga landi eru mörg þúsund börn sem fara ekki aðeins á mis við tækifærin sem félagar þeirra fá og finnst sjálfsgöð til að stunda félagslíf og íþróttir og læra á hljóðfæri og fara í ferðalög, þroskast og njóta lífsins, heldur börn sem vegna fátæktar fá ekki viðunandi næringu, búa í vondu og óöruggu húsnæði og klæðast lélegum fötum.

Margoft hefur verið bent á óþolandi langa biðlista hjá börnum sem þurfa greiningar og víðeigandi stuðning vegna ýmiss konar skerðinga. Gleymum því aldrei að þetta eru börn af holdi og blóði með tilfinningar, væntingar og metnað og löngun til að verða hamingjusamt fólk. Ef þau fá ekki víðeigandi stuðning og þau tækifæri sem hann skapar munu þær vonir margra þeirra alls ekki rætast. Mörg þeirra munu ekki ná að fóta sig í námi, verða afskipt og einangruð félagslega og óhamingjusöm.

Og það eru ekki bara íslensk börn sem ekki fá að njóta mannréttinda hér á landi. Það mátti glöggst heyra á málþingi um flóttabörn sem UNICEF og lögfræðisvið Háskólans á Bifröst héldu fyrr í þessum mánuði.



Og það eru ekki bara íslensk börn sem ekki fá að njóta mannréttinda hér á landi. Það mátti glöggst heyra á málþingi um flóttabörn.

Íslensk stjórnvöld standa sig ekki Þar kom fram að íslensk stjórnvöld standa sig alls ekki gagnvart börnum sem leita hælis hér á landi. Þau njóta ekki sérstakrar verndar og stuðningur við þau er stopull, ef hann er þá einhver yfirleitt. Þeim er ekki trúð og ekki við þau talað og aðgengi þeirra að menntun og annarri grunnþjónustu er oft mjög ábótavant.

Ég hef, ásamt fleiri þingmönnum, lagt fram þingsályktunartillögu um að dagurinn sem Barnasáttmáli Sameinuðu þjóðanna var samþykktur, þ.e. 20. nóvember ár hvert, verði helgaður fræðslu um mannréttindi barna í skólum landsins.

Ég geri þessa tillögu og legg fram þetta frumvarp um að „mannréttindum“ verði bætt í markmiðsgrein grunnskólaganna til að börn og ungmenni fái örugglega fræðslu um mannréttindi, virðingu fyrir mannlegri reisn allra, skylduna til að styðja þá sem standa höllum fæti og tryggja jöfn tækifæri fólks. Ástandið í íslensku samfélagi og áherslur íslenskra stjórnsvalda sýna svo ekki verður um villst að það er bráðnauðsynlegt að auka þessa fræðslu svo að ráðamenn fái það aðhald og þau skilaboð frá almenningsi sem þeir þurfa svo nauðsynlega á að halda. Ég trúi því og treysti að börnin okkar sem munu erfa þetta land muni standa sig miklu betur við það en við sem eldri erum.



JÖFUR
ATVINNUHÚSNÆÐI

534 1020

Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

TIL SÖLU

Stórhöfði 21, 110 Reykjavík
Skrifstofuhúsnæði
Stærð samtals um 625,5 fm.

Allar nánari upplýsingar veitir:



Helgi Már Karlsson
Löggiltur leigumiðlari
Löggiltur fasteignasali

534 1024 / 897 7086
hmk@jofur.is



LEIGUTEKJUR - 625,5 fm skrifstofuhúsnæðið á tveimur hæðum sem skiptist í móttöku, opin vinnurými, fundarherbergi, lokaðar skrifstofur, eldhús/kaffistofu, geymslur og snyrtingar. Næg bílastæði. Í gildi eru 2 leigusamningar á sitthvoru rýminu.

GoRed



Valgerður Hermannsdóttir
hjúkrunarfræðingur,
lýðheilsufræðingur og
varaformaður Hjartaheilla

Hvað er það eiginlega,“ spurðu samstarfskonur mínar þegar ég sagði þeim að ég væri hluti af vinnuhópi sem væri að undirbúa GoRed-daginn. Þessar ágætu konur, sem hafa alla jafna svör við öllu sem ég spyr þær um, hvort sem það snýr að umönnun sjúklingahóps okkar, matargerð, þrónaskap eða heimsmaalunum, stóðu á gati.

GoRed eru alheimssamtök sem hrint var af stað árið 2004 af Alþjóðahjartasambandinu. Hlutverk þeirra er að vinna að upplýsingasöfnun, rannsóknun og fræðslu um hjartasjúkdóma kvenna og forvarnir gegn þeim. Hér á landi er það Hjartavernd sem er heimili þessara samtaka, en auk þess standa Hjartaheill og Heilaheill að samtökunum og Ingibjörg Pálmadóttir, fyrrverandi heilbrigðisráðherra, er verndari átakins. Frá árinu 2009 hefur GoRed-dagur verið haldinn árlega á Íslandi. Og nú hvetjum við alla til að fylgjast með viðburðum hjá GoRed í febrúar.

GoRed for Women var stofnað til að vekja fólk til vitundar um hjartasjúkdóma kvenna. Fram undir miðja tuttugustu öld var það svo til óþekkt að konur fengju hjartasjúkdóma en eftir árið 1950 fór að bera á sjúkdómnum hjá konum og jókst tíðni hans nokkuð hratt. Fram að því hafði einkennt sjúkdómssögu hjarta- og æðasjúkdóma að það voru karlmenn sem veiktu og því var þetta talinn karlasjúkdómur. Í beinu framhaldi af því var öll umræða um hjartveika menn og rannsóknir voru gerðar á hópi karlmanna.

Ólík einkennum karla

Sjúkdómseinkenni kvenna með hjartasjúkdóma



Forðumst streitu en kynnum okkur þá áhættu sem við búum við með tilliti til sjúkdóma og vinnum í því á allan mögulegan hátt að lifa lífinu þannig að það auki lífsgæði okkar.

eru oft ólík einkennum karla sem veldur því oft að konur koma seinna til læknis eða í meðferð. Samtökin vinna nú að rannsóknum þar sem meðal annars er lögð áhersla á að konur séu í rannsóknarhópi.

Það er einnig staðreynd að hjartasjúkdómar koma yfirleitt seinna fram hjá konum og er það að einhverju leyti vegna þess að á barneignartíma er það hormónastarfsemi hjá konum sem seinkar æðakölkun og á það einnig við í kransæðum. Líkami þeirra gengur þá í gegnum aldursbreytingar og við tíðahvörf minnka áhrif estrogenhormóns, sem meðal annars hefur gegnt því hlutverki að hafa mýkjandi áhrif á æðaveggi. Aðrar breytingar eins og hækkan blóðþrýstings, hækkan kólesteróls og hækkan þríglyseríða í blóði fylgja svo í kjölfarið.

Konur lýsa einkennum oft á annan hátt en karlmenn. „Lýsing á verkjum sem einkennandi eru fyrir hjarta- og æðasjúkdóma og koma fram jafnt hjá konum sem körlum: Þyngsli eða verkur fyrir brjósti eða fyrir neðan bringubein, óþægindi eða verkur milli herðablaða, í hálsi, kjálka eða maga. Verkur sem kemur við áreynslu og hverfur við hvíld og getur verið fyrirboði kransæðastíflu. Stöðugur verkur fyrir brjósti e.t.v. með ógleði og kaldsvita sem getur verið einkenni um bráðakransæðastíflu og krefst tafarlausrar meðferðar. Yfirlið eða meðvitundarleysi.“[i] En konur lýsa stundum einkennum sem tengjast kransæðastíflu þannig

að þær upplifa óútskýrðan slappleika eða þreytu, óeðlilegt kvíðakast eða verða taugaóstyrkar.

Ein helsta dánarorsök kvenna

Það er staðreynd að í dag eru hjarta- og æðasjúkdómar ein helsta dánarorsök kvenna og að með forvörnum má minnka líkurnar verulega. Eftir áralangar rannsóknir á áhættuþáttum hjartasjúkdóma hjá konum vitum við að:

Reykingar auka líkur á hjartasjúkdómum. Áhættan er því minni ef þú reykir ekki. Hreyfing er mikilvæg. Hálf tími á hverjum degi gerir gáfumuninn og þá er einnig gott að finna sér þá hreyfingu sem manni finnst skemmtilegust til að auka líkurnar á að hún verði hluti af daglegri rútínu. Leggja þarf áherslu á hollt mataræði og fylgjast með ræðleggingum þar um til að halda kjörþyngd eða sem næst því. Gott getur verið fá aðstoð fagfólks við að hafa stjórn á mataræði en þyngdaraukning og fitusöfnun eru þættir sem nauðsynlegt er að fylgjast með. Þá er rétt að láta fylgjast reglubundið með heilsufari með því að mæla blóðþrýsting, kólesteról og blóðsykur. Þeir sem eru með ættarsögu um hjarta- og æðasjúkdóma eru í aukinni áhættu og ættu því að leggja enn ríkari áherslu á ofanefnd atriði.

Þá er gott að leita sér aðstoðar ef þú finnur fyrir þunglyndi en eftir tíðahvörf finna fleiri konur fyrir þunglyndi. Rannsóknir benda til að það auki áhættu á hjarta- og æðasjúkdómum.

Forðumst streitu en kynnum okkur þá áhættu sem við búum við með tilliti til sjúkdóma og vinnum í því á allan mögulegan hátt að lifa lífinu þannig að það auki lífsgæði okkar. Lífið er yndislegt. Verum jákvæð og verndum okkur sjálf með því að stuðla að heilbrigðum lífsvenjum okkar og þeirra sem okkur er annst um.

GoRed verður með viðburði næstu vikur til að kynna hjarta- og æðasjúkdóma hjá konum og hvetjum við alla til að fylgjast með þeim og hlusta á okkar fólk.

[i]Tekið af upplýsingasiðu GoRed á Íslandi: <http://www.hjarta.is/upplýsingatorg/gored-fyrir-konur>. Sótt 09.02.2016.

Líf og dauði við Aðalstræti



Helgi Þorláksson
prófessor
emeritus

Fógetagarðurinn við Aðalstræti, sem sumir nefna Víkurgarð, er einn fegursti og sögulegasti staður í miðbæ Reykjavíkur, fagur ekki síst fyrir stæðileg tré og sögulegur vegna þess að þarna stóð Víkurkirkja og kirkjugarður og enn sjást ummerki þess. Hinn 9. febrúar sl. mátti lesa í dagblaði að þessi skjólgóði garður yrði brátt „aðalútisvæði“ fyrir 160 herbergja hótél sem rísa skal á Landsímareit. Aðkoma að hótélinu skal vera um Fógetagarðinn. Gestir hótelsins munu draga farangur sinn um garðinn og þar munu fara um aðrir þeir sem eiga erindi inn á hótelið. Þetta mun trufla og takmarka allt annað athafnalíf í garðinum, og sjálf-sagt koma í veg fyrir margt, eins og t.d. markað sem hefur verið haldinn þarna á laugardögum á sumrin. Í dagblaðinu fyrrnefnda sagði forsvarsmður að hótelið myndi „skapa líf“. Ekki í Fógetagarðinum, það mun drepa það sem fyrir er.

Nú þegar er umferð hópferðabíla mikil um Aðalstræti og átök um að komast að til að hleypta út eða inn gestum hótela en þau eru á hverju strái. Keyrir alveg um þverbak þegar hið nýja hótél bætist við og líka fyrirhugað hótél í Herkastalanum. Yfirvöld munu e.t.v. banna umferð hópferðabíla um götuna og ætla gestum lengri og meiri burð farangurs. En það breytir litlu fyrir Fógetagarðinn.

Hvernig dettur forsvarsmönnum borgarinnar í hug að afhenda einkafyrirtæki þennan mikilvæga og sögulega garð, sameign okkar allra, sem „aðalútisvæði“ risahótels? Það er óverjandi.



Ábyrgð fylgir!

Allt að 7 ára
ábyrgð fylgir
notuðum Kia**



Afborgun aðeins:
43.777 kr./mán.*



Kia Sportage EX 4WD

Árg. 2012, ekinn 94 þús. km,
dísil, 136 hö., sjálfskiptur,
fjórhládrifinn.

3.890.000 kr.



Kia Sportage EX 4WD

Árg. 2015, ekinn 33 þús. km,
dísil, 136 hö., sjálfskiptur,
fjórhládrifinn.

5.490.000 kr.

61.777 kr. á mánuði*



Kia Sorento EX Luxury

Árg. 2014, ekinn 43 þús. km,
dísil, 197 hö., sjálfskiptur,
fjórhládrifinn.

6.290.000 kr.

70.777 kr. á mánuði*



Kia Ceed World Cup Edition

Árg. 2015, ekinn 29 þús. km, dísil
128 hö., sjálfskiptur, framhládrifinn.

3.990.000 kr.

44.777 kr. á mánuði*



Kia Carens EX

Árg. 2014, ekinn 12 þús. km,
dísil, 136 hö., benskiptur,
framhládrifinn.

4.290.000 kr.

48.777 kr. á mánuði*

*Mánaðargreiðsla m.v. 60% bílalán í 72 mánuði. Vextir 9,25% og árleg hlutfallstala kostnaðar er 11%.

**Ábyrgð er í 7 ár frá skráningardegi bifreiðar.



NOTAÐIR BÍLAR
www.notadir.is

Kletthálsi 2
110 Reykjavík
590 2160

Opnunartími:
Virka daga 10–18
Laugardaga 12–16



Helgi Már með bikarinn góða í íþróttahúsi KR við Frostaskjól, DHL-höllinni, í gær. Hann ætlar að vinna fleiri titla áður en hann hættir í vor. FRÉTTABLAÐID/ERNIR

Skuldaði sjálfum mér að vinna

Helgi Már Magnússon varð um helgina bikarmeistari í körfubolta eftir langa bið. Hann var maður leiksins hjá KR og bætti þar með fyrir tapið grátlega gegn Stjörnunni í fyrra. Helgi Már leggur skóna á hilluna í vor.

KÖRFUBOLTI Helgi Már Magnússon var maður dagsins þegar KR varð bikarmeistari í körfubolta á laugar-daginn. Um það voru allir liðsfélagar hans sammála og sigurinn var fyrst og fremst tileinkaður honum.

Það er margt sem kom til. Helga Má hafði aldrei tekist að vinna bikarinn og þetta var síðasta tækifærið hans til þess, enda hefur hann gefið út að hann muni leggja skóna á hilluna að tímabilinu loknu.

Enn fremur fékk Helgi Már gullið tækifæri til að tryggja KR bikartitilinn í úrslitaleiknum gegn Stjörnunni í fyrra. KR var tveimur stigum undir en fékk síðustu sókn leiksins. Í henni fékk Helgi Már boltann tvívegis utan þriggja stiga línunnar en í bæði skiptin geigaði skot hans.

Árið 2009 var Helgi Már einnig í

liði KR sem tapaði frægum bikarúrslitaleik gegn Stjörnunni, sem lék þá undir stjórn Teits Örlygssonar.

„Í bæði skiptin fórum við inn í leikinn sem betra liðið á pappírnum. Það var gríðarlega svekkjandi að tapa þeim leikjum en sérstaklega í fyrra, þar sem mér fannst ég bregðast liði mínu á ögurstundu,“ útskýrir Helgi Már.

„Það var ekki bara út af skotunum undir lok leiksins. Ég átti slæman dag. Ég tapaði boltanum klaufalega og gaf Stjörnunni auðveldar körfur,“ segir hann enn fremur. En hann svaraði því með frábærri frammistöðu í úrslitaleiknum gegn Þór Þorlákshöfn um helgina. Hann var stigahæstur leikmanna KR með 26 stig og tók þar að auki sex fráköst. Enn fremur tapaði hann boltanum aldrei í leiknum.

Hann fer þó ekki svo langt að segja að tapið í fyrra hafi setið í honum allt árið en viðurkennir þó að hann var farið að lengja eftir bikartitli. „Það er eitthvað sérstakt við þennan dag og mig langaði svo ofboðslega mikið til að vinna þennan titil. Mér fannst að ég skuldaði bæði sjálfum mér og félaginu að vinna hann. Það tókst sem betur fer, loksins.“

Sáttur við að hætta í vor

Fyrir í vetur greindi Helgi Már frá því í viðtali við karfan.is að þetta tímabili væri hans síðasta, þrátt fyrir að hann sé aðeins 33 ára. Ástæðan er sú að Guðrún Sóley Gunnarsdóttir, eiginkona hans, hefur hafið störf hjá Alþjóðagjaldeyrissjóðnum í Washington í Bandaríkjunum.

„Þessi staða var auglýst í sumar og Gunna ræddi strax við mig um þetta og vildi sækja um. Mér leist strax vel á það þó svo að ég vissi að það myndi fela í sér að ég þyrfti að hætta í körfubolta. En þetta var of gott tækifæri til að sleppa því,“ segir Helgi Már en tímabilið var svo nýhafið þegar Guðrún Sóley fékk starfið.

„Ákvörðunin hefur setið vel í mér. Það er auðvitað leiðinlegt að hætta, sérstaklega þar sem að mér finnst að ég eigi eitthvað eftir á tankinum og geti gert gagn á vellinum. En það er ágætt að hætta á góðum nótum og vonandi enn betra ef okkur tekst að vinna titilinn í vor,“ segir Helgi og bætir við að hann sé spenntur fyrir því að flytja til Bandaríkjanna.

„Fyrst og fremst verður gott að fá meiri tíma fyrir fjölskylduna. Hér heima taka æfingar við eftir fullan vinnudag og þá er afskaplega lítill tími eftir fyrir börnin. Maður rétt svo nær að kyssa þau góða nótt.“

Allir á sömu blaðsíðu í KR

KR er á toppi Domino's-deildar karla og dylst engum að liðið er skipað gríðarlega sterkum einstaklingum. Helgi Már segir þó að liðsheildin hjá KR sé einna sterkasti þáttur liðsins og

●● **Það er leiðinlegt að hætta, sérstaklega þar sem mér finnst að ég eigi eitthvað eftir á tankinum.**

Helgi Már Magnússon

að þjálfarinn Finnur Freyr Stefánsson eigi þar stóran þátt í máli.

„Hann fær ekki nógu mikið hrós fyrir það starf sem hann vinnur. Finnur hlustar mikið á okkur leikmenn og er alltaf tilbúinn að heyra okkar vangaveltur um leikinn, hverjar sem þær eru,“ segir Helgi Már sem var sumarið 2012 ráðinn sem spilandi þjálfari KR þegar hann sneri aftur heim eftir nokkurra ára dvöl í Svíþjóð. Það hlutverk átti hins vegar ekki vel við hann og kom Finnur Freyr inn í þjálfarateymið áður en tímabilið var liðið.

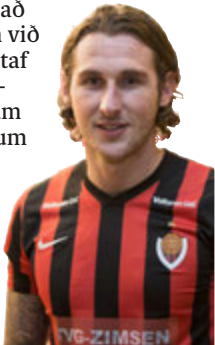
„Þetta hentaði mér einfaldlega ekki og ég var hálfgeinn því að þurfa ekki að standa í þessu lengur. Það var of mikið að vera bæði að hugsa um liðið sem þjálfari og vera líka í stóru hlutverki inni á vellinum,“ útskýrir Helgi Már en hrósar um leið þeim miklu frambörum sem KR-ingar hafa tekið síðan þá undir stjórn Finns Freys.

„Það er einfaldlega ótrúlega gaman að spila svona körfubolta þegar þú ert með hóp af leikmönnum sem eru allir á sömu blaðsíðu. Allir vita upp á hárfingur þeir eiga að gera. Engu skoti er þröngvað á menn og í hverri einustu sókn getur maður verið nokkuð viss um að það sé verið að taka besta mögulega skotið,“ segir Helgi Már.

„Við erum á góðum stað í dag en þurfum að nýta þá leiki vel sem eftir eru. Það er til dæmis stór leikur gegn Keflavík á föstudag og væri mjög gaman að vinna hann. Fyrsti leikur eftir bikarúrslit getur verið hættulegur en ég held að við séum nógu sjóaðir til að mæta rétt stilltir inn í hann.“ eirikur@frettabladid.is

MARTIN SAMDI VIÐ VÍKING

Gary Martin samdi í gærkvöldi við Pepsi-deildarlið Víkings til þriggja ára en hann kemur til Fossvogsliðsins frá KR þar sem hann hefur verið frá 2012. Þessi 25 ára gamli enski framherji átti í stormasömu sambandi við Bjarna Guðjónsson á síðustu leiktið og fékk minna að spila en hann vildi, en Martin skoraði 13 mörk í Pepsi-deildinni 2013 og aftur 2014. „Ég vildi koma til Víkings því ég vil hjálpa þessu félagi. Það er auðveldara að vera hjá liðum við toppinn og alltaf með góða leikmenn í kringum sig að berjast um titilinn,“ sagði Gary Martin við Fréttablaðið eftir undirskriftina í gærkvöldi.



🐦 **KR bara í alvöru að fara að selja Gary Martin og það innanlands ?? Hvenær myndi maður sjá FH selja sinn besta mann innanlands?**

Óskar G. Óskarsson
@Oggi_22

16 LIÐA ÚRSLITIN HEFJAST

Meistaradeildin hefst á ný eftir langt og gott vetrarfrí í kvöld þegar tveir fyrstu leikirnir í 16 liða úrslitunum fara fram. Stórleikur er á dagskrá þar sem Frakklandsmeistarar Paris Saint-Germain taka á móti Chelsea í París. Þessi lið mættust á sama stað í keppninni í fyrra og þá komst PSG áfram með fleiri mörkum skoruðum á útivelli eftir rafmagnaða viðureign liðanna í Lundúnum. Zlatan Ibrahimovic fékk rautt spjald snemma í síðari hálfleik og gerði sínum mönnum engan greiða í fyrra. Hann fær nú tækifæri til að bæta upp fyrir það. Liðin eru á mismunandi stöðum í sínum deildum; PSG á toppnum í Frakklandi með 24 stigum forskot á næsta lið en Chelsea í 12. sæti ensku deildarinnar, 20 stigum frá toppliði Leicester. Það er alveg ljóst að PSG verður Frakklandsmeistari og mætir því aftur í Meistaradeildina næsta vetur en eini möguleiki Chelsea á sæti í Meistaradeildinni er að vinna hana í ár. Leikurinn hefst klukkan 19.30, en einnig er á dagskrá viðureign Benfica og Zenit.



IVANOVSKI AFTUR TIL FJÖLNIS

Makedónski miðvörðurinn Daniel Ivanovski er genginn í raðir Fjölnis á ný og mun leika með liðinu í Pepsi-deildinni á næsta tímabili. Þetta eru góðar fréttir fyrir stuðningsmenn Fjölnis en Ivanovski lék afar vel með liðinu á síðasta tímabili. Ivanovski, sem er 32 ára, lék átta deildarleiki með Fjölni í fyrra en liðið vann fimm þeirra og hélt fjórum sinnum hreinu. Hann yfirgaf Grafarvogslíðið svo nokkuð óvænt um miðjan júní.

Í dag

19.30 PSG - Chelsea	Sport
19.30 Benfica - Zenit	Sport 3
21.45 Meistaramörkin	Sport

REKKJAN KYNNIR

ROYAL AVIANA

KYNNINGARVERÐ

Stærð: 153x200 cm.

Með botn: **115.080 kr.**

Án botns: **73.486 kr.**



Vill ekki binda hjálmanotkun í lög
 Bráðalæknirinn Hjalti Már Björnsson mælir með hjálmanotkun við hjólreiðar en er þó alfarið á móti því að binda hjálmaskyldu í lög. **SÍÐA 2**

LÍFSNAUÐSYNLEGAR FITUSÝRUR

Artasan kynnir Norðurkrill er eitt öflugasta form af omega-3 fitusýrum sem völ er á. Það er unnið úr krilli (ljósátu) frá einu hreinasta hafsvæði veraldar, Suðurishafinu. Rannsóknir hafa sýnt fram á jákvæð áhrif omega-3 á heilsu og þroska.

„Omega-3 og 6 eru lífsnauðsynlegar fitusýrur. Líkaminn getur ekki framleitt þær sjálfur og þurfum við því að fá þær úr fæðunni. Þessar fitusýrur þurfa að vera í réttum hlutföllum í líkamanum en hver einasta frumuhimna er samansett úr þeim. Við fáum flest yfirdrifið nóg af omega-6 úr matnum og þurfum því frekar að passa upp á að við fáum nægilegt magn af omega-3,“ segir Hrönn Hjálmarsdóttir, næringar- og heilsumarkþjálfari hjá Artasan. Rannsóknir hafa sýnt að omega-3 dregur úr bólgu-myndun í líkamanum, er gott fyrir æðakerfið, heilann, húðina og ónæmis-kerfið. „Sífelld fleiri rannsóknir leiða í ljós kosti reglulegrar inntöku en við getum m.a. mykt liðina, dregið úr stirðleika, bætt minnið, aukið einbeitingu og haft góð áhrif á kólesterólið. Við fáum omega-3 úr ýmsum matvælum og eru makrill og lax þar efst á blaði. Í jurtaríkinu eru það hörfræ, chiafræ og valhnetur svo fátt eitt sé talið. Fæst okkar ná því þó að fá nægilegt magn úr matnum og þá kemur Norðurkrillið til sögunnar,“ upplýsir Hrönn.

Af hverju Norðurkrill?

Veðar á krilli sem Norðurkrill notar í framleiðslu sína eru vottaðar af World Wildlife Foundation sem vistvænar og sjálfbærar. „Það þýðir að ekki er gengið á auðlindina og jafnframt er um að ræða gríðarlega hreina afurð en ljósátan er neðst í fæðukeðjunni og því ómenguð af þungmálum en slík mengun er sífelld stærra vandamál þegar kemur að fiskafurðum,“ segir Hrönn.

Omega-3 og 6 eru lífsnauðsynlegar fitusýrur. Líkaminn getur ekki framleitt þær sjálfur og þurfum við því að fá þær úr fæðunni.

Hrönn Hjálmarsdóttir



„Fæstir fá nægilegt magn af omega-3 úr matnum. Þá kemur Norðurkrill til sögunnar,“ segir Hrönn.

Minna magn en miklu öflugra

Krill inniheldur fitusýrur sem nefnast fosfólípíð og er að finna í öllum frumuhimnum líkamans. „Það auðveldar frásog og nýtingu líkamans en rannsóknir sýna að það þarf aðeins 1 g af krillolíu á meðan það þarf 4-6 g af öðrum fiskiolíum til að ná sömu áhrifum. EPA- og DHA-fitusýrur eru í mjög ríkum mæli í krillolíunni en það eru þær fitusýrur sem við sækjumst sérstaklega eftir,“ upplýsir Hrönn. Að hennar sögn hefur fjöldi rannsókna sýnt fram á að nægjanlegt magn af þessum fitusýrum í líkamanum hefur jákvæð áhrif á heilsufar okkar og þroska.



Norðurkrillið er eitt öflugasta form af Omega-3 fitusýrum sem völ er á og kemur það frá einu hreinasta hafsvæði veraldar. Það þarf aðeins 1 gr. af krillolíu á meðan að það þarf 4-6 gr. af öðrum fiskiolíum til að ná sömu áhrifum.

Hrönn Hjálmarsdóttir

Astaxanthin öflugur andoxari

Euphausia superba er sú tegund af krilli sem notuð er í framleiðslu Norðurkrills en hún inniheldur náttúrulegt andoxunarefni sem heitir Astaxanthin og er það talið eitt það öflugasta sem völ er á. „Vegna mikillar andoxunar þessa efnis hefur krillolía mikinn stöðugleika og

þránar seint. Norðurkrill geymist í allt að tvö ár við stofuhita.“

Dr. Mercola er merki um gæði

Superba™ er framleiðandi krillolíunnar sem Norðurkrill notar og er það sá sami og Dr. Mercola skiptir við en allar vörur hans eru þekktar fyrir mikil gæði.



Hrönn Hjálmarsdóttir

SMÁRÉTTA HOT PLATE

1.790

1.490

8.- 14.feb

Culiacan

MEXICAN GRILL

Saumurindstrut 4a

www.culiacan.is

NÝTT

FISLÉTTAR

DÚNÚLPUR

með eða án hettu

Skoðið laxdal.is

ÚTSÖLUVÖRUR

60%-70%

BERNHARD

LAXDAL

Laugavegi 63 • S: 551 4422

Vertu vinur

á Facebook



Leikkonan, Yael Stone sem leikur fangann Lornu Morello, kennir föngum jóga í raunveruleikanum.

KENNIR FÖNGUM JÓGA

Hún er þekkt fyrir að leika róm-antíska fangann Lornu Morello í sjónvarpsþættinum Orange Is the New Black en leikkonan Yael Stone ver stórum hluta tíma síns þegar hún er ekki við tókur í að kenna raunverulegum föngum jóga og hugleiðslu.

Yael sem er lærður jógakennari starfar sem sjálfbodaliði hjá Liberation Prison Yoga en starfs-

menn þess kenna jóga í fangels-um. Leikkonan kennir þó ekki inni í fangelsum þar sem hún er upptekin við tókur þáttarins heldur kennir hún reglulega í at-hvarfi í New York fyrir konur sem hefur nýlega verið sleppt úr fang-elsi. „Ég er ekki lögfræðingur en það myndi eflaust gagnast best en jóga er eitthvað sem ég get boðið,“ sagði leikkonan í viðtali við Buzz-feed.

Jóga er hluti af daglegri rútínu Yael og segir hún það vera sér nauðsynlegt. „Þjálfunin hefur þá aukaverkun að líkaminn verður sterkari en fyrir mér er sjálfsþekkingin, þolinmæðin, gleðin og vitundin aðalatriðin í jóga,“ sagði Stone í viðtalið við tímaritið Self.



Tómbóluverð, útsala og kynningarafsláttur

Sjanghæ-rækjur með súrsætri sósu
Thaí-kjúklingur í rauðu karrí og grjón eða
Ítalskt lasagna með salati og hvítlauksbrauði
2 réttir=
1.490 kr. á mann
- Þetta er ekki djók!
Upplýsingar og pantanir:
magnusingi@gmail.com
Maggi, sími 696 5900

**Mínir Menn**
VEISLUPJÓNUSTA

Nánar á minirmenn.is



PENNYBLACK

— 290 cm —

Parisar
TÍZKAN
Skiopholti 29b • S. 551 0770

MaxMara **BASLER** *persona*



Mikil fjölgun hefur orðið í hópi hjólreiðafólks undanfarinn áratug. Nýverið var gerð rannsókn á komum slasaðra á bráðamóttöku Landspítala eftir reiðhjólaslys. MYND/VILHELM

HJÁLmaskyldu ætti ekki að binda í lög

Reiðhjólaslysum fjölgar hlutfallslega minna en hjólreiðafólki. Þetta er meðal þess sem kemur fram í rannsókn á komum slasaðra á bráðamóttöku. Bráðalæknir mælir með hjálmanotkun við hjólreiðar en er þó alfarið á móti því að binda hjálmaskyldu í lög.

„Komur slasaðra á bráðamóttöku Landspítala eftir reiðhjólaslys árin 2005-2010“ er heiti rannsóknar sem birt var í Læknablaðinu nýverið. Byggir hún á mestu leyti á vinnu Ármanns Jónssonar læknis en Hjalti Már Björnsson bráðalæknir er einn þeirra sem komu að rannsókninni.

„Þó nokkuð er um reiðhjólaslys á höfuðborgarsvæðinu en mér þykir markvert, miðað við þessi gögn sem við byggjum á, að fjölgun reiðhjólaslysa virðist ekki jafn mikil og fjölgun hjólreiðafólks,“ segir Hjalti en alls voru 3.472 komur á bráðamóttöku vegna reiðhjólaslysa á þessu tímabili. Hann setur þó þann fyrirvara að líklega séu reiðhjólaslys vanskrað enda eitthvað af fólki sem leit- ar til heilsugæslu og lækna utan bráðadeildar.

BRÝNT AÐ SKOÐA TÖLFRÆÐINA Í ferðavenjukönnun sem gerð var árið 2002 voru 0,3% ferða fólks á höfuðborgarsvæðinu farnar á reiðhjóli en 3,8% í könnun sem gerð var árið 2011. Er þetta rúmlega tólföldun á notkun reiðhjóla á því tímabili. Hjalti segir ljóst að enn meiri sprenging hafi orðið í fjölda hjólreiðamanna á síðustu fimm árum. „Það má því búast við að einhver þróun hafi orðið og brýnt að við skoðum tölfræði um slysátíðni áfram.“

Inntur eftir því af hverju rannsóknin nái aðeins til 2010 segir hann að ítarleg vinna liggi að baki greiningar gagnanna og rannsakerndur hafi hreinlega ekki komist lengra í þetta sinnið. „Nú stendur til að bæta rafræna skráningu og því standa vonir til að hægt verði að greina gögn í rauntíma.“

STRÁKAR SLASAST OFTAR Í niðurstöðum rannsóknarinnar kemur fram að karlar eru 68,3% þeirra sem slasast en konur 31,7%. „Þá er slysátíðnin aðeins hærri hjá eldri hjólreiðamönnum, það er fólki yfir fimmtugt. Það er sérstaklega mikilvægt að þessi aldurshópur fari varlega á reiðhjóli því líkur á áverkum við fall aukast með aldrinum,“ segir Hjalti. Honum þykir einnig markvert að



Hjalti Már Björnsson, bráðalæknir á bráðamóttöku Landspítalans. MYND/VILHELM

HELSTU NIÐURSTÖÐUR RANNSÓKNARINNAR

- Alls voru 3.472 komur á bráðamóttöku vegna reiðhjólaslysa, þar af 68,3% karlar en 31,7% konur. Fjöldi slasaðra á ári er því um 579.
- Meðalaldur slasaðra reyndist 22,6 ár (1-95 ára).
- Flestir slasast (72,4%) við leik eða tómstundaiðju.
- Flest slysin voru mánuðina frá maí til september eða 71,3%.
- Orsök slysa var í 44,0% tilvika skráð sem lágt fall eða stökk.
- Áverki var oftast á efri útlím eða í 47,1% tilfella.
- Alls lögðust 124 sjúklingar inn og meðallegutími var 5 dagar. Enginn lést á rannsóknartímabilinu.

hjólreiðaslys séu mun algengari hjá strákum en stelpum í yngri aldurshópum. „Þrír strákar slasast á móti hverri stelpu í aldurshópnum 10 til 14 ára. Því er mikilvægt að forvarnir varðandi reiðhjólaslys beinist að þessum hópi.“

UMFERÐARREGLUR MIKILVÆGAR Hjalti segir lítið hægt að segja um gagnsemi hjálma út frá gögnum rannsóknarinnar. „Hluti af því sem við vorum að gera með þessari rannsókn var að gera út-

tekt á gæðum skráningarinnar og við þurfum greinilega að vinna í að bæta þau mál á Landspítalanum. Til dæmis var hjálmanotkun ekki vel skráð.“ Hann segir ýmsar erlendar rannsóknir benda til gagnsemi hjálma í því að draga úr líkum á höfuðáverkum. Hjálmar séu þó alls ekki mikilvægasta atriðið í því. „Líkt og í umferð bíla er mikilvægast að fólk kunni umferðarreglurnar, það er það sem fækkar slysunum. Öryggisbúnaður á borð við hjálma hjálpar síðan til við að draga úr skaða þegar slysin verða.“

VILL EKKI LÖGLEIÐINGU Hjalti hefur sterka skoðun á lögleiðingu hjálmanotkunar. „Það sem veldur hvað mestu heilsutjóni í nútímasamfélagi í dag er hreyfingarleysi og kyrrseta. Það er alveg ljóst að heilbrigði þeirra sem fara að stunda hjólreiðar eykst mjög mikið. Ef sett verða lög sem banna fólk að setjast á reiðhjól án hjálms mun það leiða til mikillar fækkunar hjólreiðamanna en það sýnir reynslan alls staðar í heiminum,“ segir Hjalti ákveðið. Því mæli bráðalæknar eindregið með því að hjólreiðafólk noti öryggisbúnað en telji ekki rétt að sekta fólk fyrir að nota hann ekki. „Að sama skapi mælum við með að fólk noti endurskinsmerki í myrkri og mannbrodna á hálku en við sektum fólk ekki fyrir að sleppa því.“ **solveig@365.is**

ALLT INNIFALIÐ

MEÐ ÖLLUM LEGSTEINUM



149.000 KR.
ÁÐUR: 227.050 KR.



270.000 KR.
ÁÐUR: 351.550 KR.



369.000 KR.
ÁÐUR: 483.350 KR.



304.000 KR.
ÁÐUR: 402.350 KR.

PANTAÐU SNEMMA OG FÁÐU STEININN
TÍMANLEGA SETTAN UPP FYRIR SUMARIÐ



329.000 KR.
ÁÐUR: 433.350 KR.



313.000 KR.
ÁÐUR: 413.350 KR.



385.000 KR.
ÁÐUR: 503.350 KR.

ÖLL OKKAR VERÐ MIÐAST VIÐ
FULLBÚINN STEIN MEÐ UPPSETNINGU

ÞARF AÐ ENDURNÝJA LETRIÐ Á STEININUM?

GRANÍTHÖLLIN TEKUR AÐ SÉR AÐ
HREINSA OG ENDURMÁLA LETUR Á
LEGSTEINUM. EINNIG TÖKUM VIÐ AÐ
OKKUR AÐ RÉTTA AF LEGSTEINA SEM
ERU FARNIR AÐ HALLA.



BÆJARHRAUNI 26,
HAFNARFIRÐI

Graníthöllin
Legsteinar

SÍMI 555 3888
GRANITHOLLIN.IS



Hollustan er í alfaraleið á Hringbraut 12 í Reykjavík þar sem hollir og góðir drykkir bíða viðskiptavina. MYND/GVA

EFTIRSÓTTUSTU BOOZTDRYKKIR LANDSINS SLÁ Í GEGN ALLS STAÐAR

Booztbarinn kynnir Booztbarinn var opnaður árið 2003 og kynnti þá í fyrsta skipti fyrir Íslendingum nýjan skyrdrykk, „Boozt“, sem sló strax í gegn. Síðan þá hefur vöruúrvalið aukist jafnt og þétt og útsölustöðum fjölgað. Booztbarinn sérhæfir sig fyrst og fremst í skyrdrykkjum, ferskum ávaxtasafa og öðrum hollustudrykkjum.

Um þrettán ára skeið hefur Booztbarinn boðið upp á eitt fjölbreyttasta úrval landsins af ljúffengum skyrdrykkjum, ávaxtasafa og annarri hollustu. Viðtökurnar hafa verið góðar frá fyrsta degi að sögn Kristins Inga Sigurjónssonar, framkvæmdastjóra Booztbarsins, og hefur viðskiptavinum fjölgað jafnt og þétt með hverju árinu. „Það er ánægjulegt að sjá að mikil vakning er um breyttan og betri lífsstíl þannig að markaður fyrir ferskan, næringarríkan og hollan mat er að stækka. Foreldrar í dag eru t.d. mun meðvitaðri en áður um að velja hollustu fyrir sig börnin sín.“

Fjölbreyttur matseðill

Á matseðli Booztbarsins er að finna bragðgóða og holla skyrdrykki, ásamt góðu úrvali af nýpressuðum ávaxta- og heilsusafa auk meðlætis á borð við fitnessklatta og ávaxtabox. Ekki má gleyma vinsæla sykurskerta skyrísnum auk þess sem frappódrykkirnir og smoothies sem framleiddir eru úr skyrísnum njóta sívaxandi vinsælda að sögn Kristins. „Skyrdrykkirnir, eða „Booztið“, byggja á skyr. is frá MS, ávöxtum, nýpressuðum



Ljúffengir booztdrykkir framleiddir úr möndlu-, ris- og kókosmjólk. MYND/ERNIR

ávaxtasafa, grænmeti og ýmsu öðru góðgæti. Þú velur vanilluskýr eða hreint skýr og þeim sem kjósa að nota ekki mjólkurvörur bjóðum við upp á sojamjólk, rísmjólk, kókos- eða möndlumjólk. Hægt er að setja í drykkina m.a. músli, hnetur, fræ, kókosolíu, hafra og ýmislegt fleira. Drykkirnir eru ekki bara ljúffengir heldur ferskir og hollir enda er einungis notað besta hráefni sem völ

er á. Skyrdrykkirnir er nánast fitulausir, innihalda fáar hitaeiningar og innihalda ekki viðbættan hvítan sykurl,“ bætir hann við.

Ekki bara frábært Boozt

Ávaxtasafarnir, heilsusafarnir og grænu detoxsafarnir eru ekki síður spennandi segir Kristinn. „Safarnir eru hver öðrum ljúffengari og innihalda ávexti og grænmeti á borð

við engifer, chia-fræ, goji-ber, túrmerik, appelsínur, sitrónur, lime, avókadó, spínat, mangó, ananas, rauðrófur, jarðarber, perur og hind-ber. Sannarlega seiðandi drykkir, stútfullir af vítamínum og orku.“

Fítulítið og fáar hitaeiningar

Á matseðli Booztbarsins má m.a. finna hitaeiningafjölda drykkjanna. Þannig innihalda miðstærðir flestra skyrdrykkja aðeins 310 til 350 hitaeiningar og miðstærðir safi innihalda flestir á bilinu 180-210 hitaeiningar. Fitnessklattar sem í boði eru innihalda aðeins frá 225 hitaeiningum og innihalda ekki hvítt hveiti eða viðbættan hvítan sykurl.

Vinsæl tvennutilboð

Auk drykkjanna er vinsælt að fá sér meðlæti og léttan bita með. Mjög vinsælt er fá sér tilboð, t.d. drykk og hafrafitnessklatta eða drykk og ávaxtabox auk þess sem engifer-skotin með appelsínubát eru líka vinsæl að sögn Kristins. „Þannig að hægt er að fá sér fullkomna hollustumáltíð sem tilboðstvennu, t.d. Grænan ofurboozt og fitnessklatta sem saman innihalda aðeins

Það er ánægjulegt að sjá að mikil vakning er um breyttan og betri lífsstíl þannig að markaður fyrir ferskan, næringarríkan og hollan mat er að stækka.

Kristinn Ingi Sigurjónsson, framkvæmdastjóri Booztbarsins.

531 hitaeiningu. Tilboð með Booztdrykk og ávaxtaboxi inniheldur enn færri hitaeiningar. Einnig má nefna að við bjóðum upp á sérstakan barnamatseðil sem notið hefur mikilla vinsælda.“

Fjölbreyttur hópur

Það er breiður hópur fólks á öllum aldri sem sækir Booztbarinn að sögn Kristins og bæði karlar og konur. „Booztbarinn er t.d. mjög vinsæll meðal karlmanna á besta aldri, m.a. skrifstofumanna, iðnaðar- og handverksmanna og þeir sem



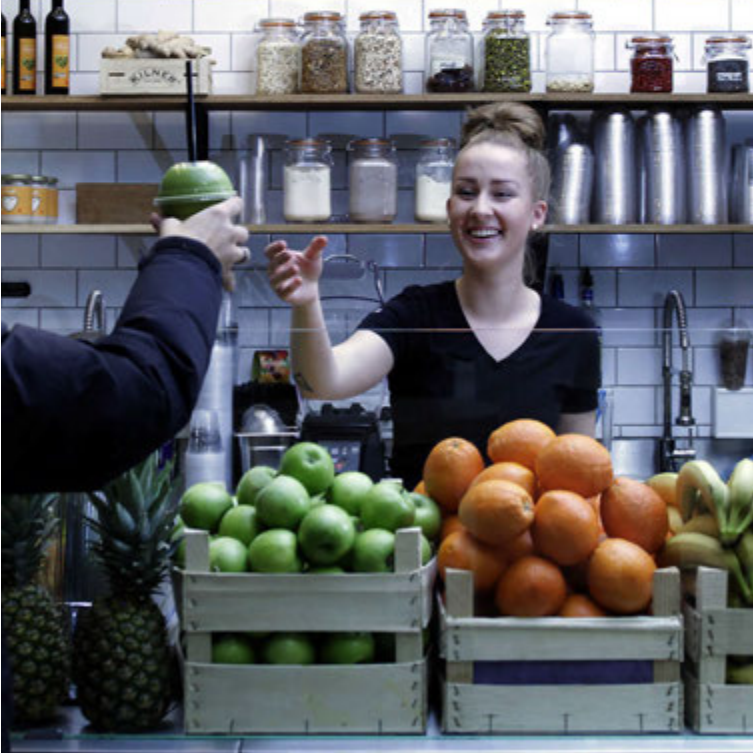
BOOZTBARINN ER Á ÞREMUR STÖÐUM í dag, á N1 í Borgartúni 39, N1 á Ártúnshöfða og N1 á Hringbraut 12.

BOOZTBARINN ER OPINN VIRKA DAGA frá kl. 7.30-20.00 og frá kl. 10.00-18.00 um helgar.

NÁNARI UPPLÝSINGAR má finna á www.booztbarinn.is og á Facebook undir booztbar.



Engiferskotin með appelsínubát eru mjög vinsæl á Booztbarnum. MYND/ERNIR



Viðskiptavinir Booztbarsins á Ártúnshöfða koma aftur og aftur. MYND/GVA



Booztbarinn í Borgartúni var opnaður árið 2007 og naut strax mikilla vinsælda. MYND/ERNIR

eru nýkomnir úr ræktinni sækja Booztbarinn stíft. Sannarlega tímanna tákn. Það er ekki lengur um það deilt að léttur, nærandi og hollur matur á morgnana, í hádeginu og allan daginn er það sem koma skal.“

Senda drykki til fyrirtækja

Fyrirtækjajónusta Booztbarsins nýtur vaxandi vinsælda og sendir fyrirtækið Booztdrykki, ávaxta-safa, hafratínessklatta og ávaxta-box í fyrirtæki og stofnanir.

Booztbarinn býður reglulega upp á nýjungar að sögn Kristins, bæði nýjar bragðtegundir og nýjar vörur. „Árið í ár er engin undantekning en við munum bráðlega kynna til sögunnar nýjar bragðtegundir og ekki síður nýjar og spennandi vörur sem viðskiptavinum munu vafalaust falla í geð.“



Ferskir kaldpressaðir ávaxta- og grænmetissafar í miklu úrvali. MYND/ERNIR



Þrír vinsælir: Berjaboozt, Grænn Ofurboozt og Túrmerikboozt. MYND/ERNIR



Það er skemmtilegt að borða á finum veitingastað. Hins vegar er sjaldnast tekið fram hversu hitaeningaríkur maturinn er, svipað og margir skyndibitastaðir hafa tekið upp.

OF MARGAR KALORÍUR Á VEITINGAHÚSUM

Flestir eru meðvitaðir um að skyndimatur inniheldur of margar hitaeningar miðað við þarfir mannsins. Samkvæmt bandarískri könnun eru einnig of margar hitaeningar í matnum hjá betri veitingahúsum.

Það er auðvelt að kenna skyndifæðu um offituvandamál í Bandaríkjunum. Hins vegar hafa mjög margir skyndibitastaðir merkt hitaeningafjölda á matsæðla sína. Þannig upplýsa þeir neytendur um matinn sem pantaður er. Betri veitingahús hafa ekki þessa upplýsingaskyldu og þess vegna getur uppáhalds ítalski maturinn þinn verið verri kostur en skyndibiti. Ef innihald er ekki merkt á matsæðlinum getur fólk ekki áttáð sig á hvað það innbyrðir margar hitaeningar. Ný rannsókn sem birt var í Journal of American Academy Nutrition og Dietetics bendir til að matur á veitingahúsum geti verið jafn óhollur og skyndimatur. Greint er frá þessu á netsíðu tímaritsins Time. Í ljós kom að 92% þess matar sem boðið er upp á í stórum veitingahúsakeðjum og minni veit-



Skammtarnir eru stundum allt of stórir. Einn réttur getur verið ríflega 1.400 hitaeningar.

ingastöðum höfðu fleiri hitaeningar en mælt er með daglega fyrir meðalmanneskju. Vísindamenn pöntuðu mat frá 123 veitingahúsum í Boston, San Francisco og Little Rock. Maturinn var síðan vísindalega rannsakaður á rannsóknarstofu og magn kaloría greint í innihaldi. Að meðaltali voru 1.205 hitaeningar í hverri máltíð. Það var lítill munur á milli minni og stærri veitingahúsa. Matur var rannsakaður frá veitingahúsum sem buðu upp á týpískan amerískan mat, taílenskan, kínverskan, ítalskan, grískan, indverskan, japanskan og víetnamskan. Flestar hitaeningar voru í amerískum réttum, kínverskum og ítölskum. Þessir réttir voru að meðaltali með

1.495 hitaeningar í hverri máltíð. Stór skammtur af taco með nautakjöti inniheldur til dæmis mikið af hitaeningum, segja höfundar rannsóknarinnar. Skammtarnir eru yfirleitt of stórir. Það væri mjög til bóta að minnka skammtana eða að fólk gæti óskað eftir hálfum skammti. Þeir sem hafa komið til Bandaríkjanna vita að veitingahús þar bjóða mjög stóra skammta af mat. Bandaríkjamenn eru vanir þessum stóru skömmtum og ekki víst að allir yrðu ánægðir með minni skammta á diskinn sinn. Það myndi hins vegar draga mjög úr hitaeningafjölda ef dregið er úr skömmtunum og maturinn yrði jafnvel ódýrari. Þá væri til bóta ef hitaeningafjöldi væri alltaf gefinn upp. Margir eru meðvitaðir um þetta og leita frekar til heilsustaða en það er langt í frá allur almenningur sem gerir það. Fólk áttar sig heldur ekki á því að það getur verið mikið smjör og rjómi í fallegum mat á finu veitingahúsi. Þeir sem vilja halda sig við eðlilegt magn hitaeninga í hverri máltíð ættu því að spyrjast fyrir um matinn eða hvort hægt sé að fá minni skammt. elin@365.is

FERMINGAFÖTIN ERU KOMIN Í CURVY

STÆRÐIR 14-28 EÐA 42-56

VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á CURVY.IS

AFGREIÐSLUTÍMAR Í VERSLUN CURVY AÐ FÁKAFENI 9

ALLA VIRKA DAGA FRÁ KL: 11-18 LAUGARDAGA FRÁ KL: 11-16



Kjóll Stærðir 14-22 Verð: 8.590 kr

PÓSTSENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER



Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is



Lax er herramannsmatur og einstaklega hollur.

FEITUR FISKUR FYRIR LIÐINA

Rannsóknir hafa leitt í ljós að feitur fiskur geti minnkað áhættu á Alzheimer-sjúkdómi og hann dregur úr hættu á æða- og hjarta-sjúkdómum. Feitur fiskur, eins og til dæmis lax, hefur góð áhrif á liðina og ættu þeir sem finna fyrir einkennum liðagigtar að vera duglegir að borða hann. Feitur fiskur inniheldur D-vítamín, selen og jöð sem er nauðsynlegt fyrir kroppinn. Lax, silungur, makrill og sardínur eru dæmi um feitan fisk. Túnfiskur er sömuleiðis feitur fiskur en eingöngu þegar hann er ferskur.

Margvíslegir liðverkir gera oft vart við sig þegar fólk eldist. Liðirnir bólgnu og verða aumir, sérstaklega fingur. Ef fólk borðar ekki fisk ætti það að taka inn omega-3 í töfluformi á hverjum degi. Í viðamikilli rannsókn sem gerð var við Karólínska sjúkrahúsið í Stokkhólmi árið 2013 kom fram að konur sem fengu 0,21 g af omega-3 á dag eða samsvarandi einum skammti af feitem fiski eða fjórum skömmtum af mögrum fiski voru í 52% minni áhættu að þróa liðagigt en þær sem borðuðu ekki fisk.



Hummus og lárperumauk er uppfyllt af próteini og góðri fitu.

SAÐSÖM ÍDÝFA

Hummus og lárperumauk eru algengar ídýfur með brauði eða tortillaflögum. Báðar eru næringaríkar, saðsamar og bráðhollar. Hér hefur þeim verið skellt saman í eina. Útkoman kemur á óvart.

- 2 þroskaðar lárperur
- 1 dós kjúklingabaunir
- 1 msk. ferskt kóríander
- 1 hvítlauksrif
- 3 msk. lime-safi
- 1 ½ msk. sesamsmjör eða tahini
- 3 msk. ólífulía
- Salt
- Broddkúmen
- Chili-flögur



Maukið í matvinnsluvél þar til slétt og mjúkt. Kryddið til með salti, broddkúmeni og chili-flögum. Njótið með góðu brauði, flögum eða notið sem viðbit með mat.

EPLI MENGUDUST

Sigmundur Guðbjarnason, fyrrverandi rektor Háskóla Íslands, segir í pistli á Eyjunnunni að rannsóknir sýni að skordýraeitur geti stuðlað að brjóstakrabbameini og blöðruhálskirtilskrabbameini. Eitrið er notað til að vernda grænmeti og ávexti fyrir skaðlegum skordýrum. Svo virðist sem það hafi estrogen-virkni sem ruglar starfsemi hormónakerfisins. Sú tilgáta hefur verið sett fram að marktæk aukning á hormónatengdum krabbameinum sé afleiðing af aukinni neyslu mengandi efna eins og skordýraeiturs og annarra hormónaherma í umhverfinu. Í Bandaríkjunum er fylgst vel með slíkri mengun og í síðasta mánuði var gefinn út listi yfir mest og minnst menguðu matvælin. Hann er meðfylgjandi:

Mesta mengunin:	
Epli	Sweet bell peppers
Sellerí	Kartöflur
Jarðarber	Bláber
Ferskjur	Kál
Spinat	Garðkál Kale
Nektarínur	Vínber

Vörur með minnsta mengun:

Laukur	Cantelope
Máis (sætt corn)	Kíví
Ananas	Hvítkál
Lárpera	Vatnsmelóna
Aspas	Sætar kartöflur
Baunir, sætar	Greipaldin
Mangó	Sveppir
Eggaldin	

SIGRAST Á FLUGÞREYTU MEÐ LJÓSBLOSSUM

Blikkandi ljós meðan sofið er gæti hjálpað fólki að endurstilla líkamsklukkuna þegar flogið er yfir tímabelti. Þannig mætti sigrast á flugþreytunni. Þetta er niðurstaða bandarískrar rannsóknar við Stanford-háskóla sem náði til 39 einstaklinga. Blikkandi ljósi var beint að andliti fólksins í klukkutíma meðan það svaf og reyndist það hafa þau áhrif að líkamsklukkan færðist aftur um

tvo klukkutíma. Vísindamennirnir vilja meina að þegar ljósblossi skellur á augum sendi frumur aftast í augum skilaboð til heilans um að endurstilla klukkuna, ljósið plati heilann til þess halda að dagurinn sé lengri en hann er. Þá skiluðu ljósblossar betri árangri en stöðugt ljós þar sem frumurnar fengu tíma til að endurstilla sig í myrkri milli blossa.

Heimild: BBC.com



Go Ahead

Létt í bragði

Njóttu þess

Hjarngóð óvaxtafylling í léttum kexhjúp – gott á milli mála.

*Aðeins 57 kcal per kex

BÍLAR & FARARTÆKI

BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



MMC Pajero Intense+ Diesel 6/2011 ek.69þús. Sjálfskiptur. Leður. Bakkmyndavél. Dráttarbeisli. Ásett verð 5.980.000.- Rnr.287831



Ford Transit 2.2 Diesel 4/2011 ek.77þús. Beinskíptur. Diesel. Toppgrind. Ásett verð 2.890.000.- án vsk.



Skoda Octavia Ambiente Diesel 5/2006 ek.145þús. Sjálfskiptur. Skipt um tímareim í 140þús. Nýjir diskar og klossar framan. 1 eigandi. TILBOÐSVERÐ 1.490.000.-



Toyota Avenis S/D Sol 1/2005 ek.198þús. Beinskíptur. Dráttarbeisli. TILBOÐSVERÐ 890.000.- Möguleiki á allt að 100% láni

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



Bilamarkaðurinn
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800



HYUNDAI I20. Árgæð 2015, ekinn 27 þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.240.000. Rnr.107884.BÍLAMARKAÐURINN 5671800



CHRYSLER Town - country touring. Árgæð 2008, ekinn 89 þ.MÍLUR, bensín, sjálfskiptur.leður,ofl. Verð 2.590.000. Rnr.108240. BÍLAMARKAÐURINN 5671800



VOLVO Xc70-AWD. Árgæð 1999, ekinn 128 þ.MÍLUR, bensín, sjálfskiptur. leður,topplúga,rafm. í öllu TILBOÐ 690.000.STG, 100% VISALAN Rnr.108133. BÍLAMARKAÐURINN 5671800

Bilamarkaðurinn
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800



LAND ROVER RANGE ROVER EVOQUE.Árgæð 2013,ekinn aðeins 39. þús km,dísel,sjálfskiptur,er á staðnum. Verð 7.980.000. Rnr.127454. S:562-1717.



NÝR BÍLL - 4X4

SUZUKI SX4 S-CROSS GL+ AWD, bensín, sjálfskiptur, eigum nokkra svona bíla á staðnum. Okkar verð 3.990.000. Rnr.127539. S:562-1717.



NÝR BÍLL - 4X4

SUBARU XV 4X4 HÁTT OG LÁGT DRIF, bensín, 5 gírar, eigum nokkra svona bíla á staðnum. Okkar verð 3.990.000. Rnr.127300. S:562-1717.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opíð 10-18 virka daga
www.bilalif.is



OPEL Astra enjoy turbo. Árgæð 2007, ekinn 115 þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 1.390.000. Rnr.106386. Á staðnum.

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



HYUNDAI I 30 1.6 crdi 6 gíra. Árgæð 2016, ekinn 0 þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 2.880.000. Rnr.120389.

MB Bílar
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opíð 10-18, lau 12-16
<http://www.mbbilar.is>



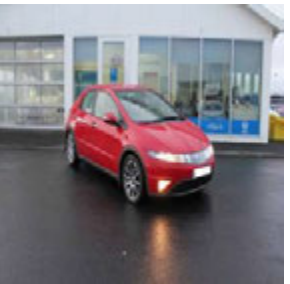
NOTAÐIR BÍLAR



MERCEDES-BENZ B 180 CDI blue efficiency. Árgæð 2013, ekinn 36 þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.990.000. Rnr.240449. Tilboð kr: 3.390.000,-



KIA Carens. Árgæð 2014, ekinn 6 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.390.000. Rnr.270327. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



HONDA Civic sport 1.8 . Árgæð 2008, ekinn 93 þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 1.990.000. Rnr.991510. Tilboð kr: 1.590.000,-

Stundum þarf maður bara smá frið

VENTS 
hljóðlátu vifturnar



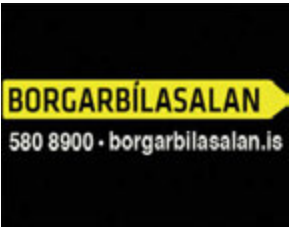
Íshúsið

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



BMW X5 4.8i. Árgerð 2006, ekinn 140 PKM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.590.000. Rnr.991260. Tilboð kr: 4.590.000,-

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

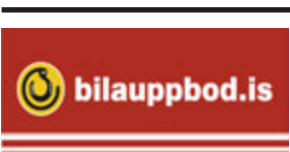


KLÁR Í VINNU
NISSAN Patrol gr 38" Árgerð 2006 7 manna Nýskoðaður 2017 5.42 hlutföll læstur leður lúga besta verð 3.680.000. Rnr.450881.6952015



100 % VISALÁN Í BOÐI
TOYOTA Yaris. Árgerð 2006, ekinn 171 PKM stærri vélin Verð 760.000. Rnr.450863. 6952015

Borgarbilasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900



PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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



BMW 325 XI, 7/2007, ek 106 þús km, sjsk, 4x4, bensín, sportsæti, leður ogfl, ásett verð 2.990 þús, tilboðsverð 2.490 þús, raðnr 151729

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

Bílar til sölu



Toyota Yaris 2005. 129 þ.km. Beinskiptur. verð 599þ. S.6162597



Volkswagen golf 2000. 119 þ.km. Beinskiptur. verð 299þ. S.6162597

Til sölu Toyota Corolla Sedan, árg 2011. ek 80. þús. Góður og velmeðfarinn bíll. Verð: 2370000. Uppl í s. 8980303

250-499 þús.



TILBOÐ 390 ÞÚS

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

500-999 þús.



LÍTID KEYRÐUR - TOPPEINTAK!

VW PASSAT 2001 ek.133 Þús,ný tímareim, beinskiptur, góð nagladekk,lytur mjög vel út, 2 eigendur frá upphafi, verð 590 Þús möguleiki á 100% vísaláni í 36 mán s.841 8955

Bílar óskast



STAÐGREIÐI BÍLA 0-500 ÞÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 500 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en '01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

Óska eftir bíl á bilinu 30-500þ. Ekki eldri en '00. Má þarfnast víðgerðar. S. 866 0784.

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vélsleðar



Hjólbarðar



FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

Varahlutir



Bílaleiga

TIL SÖLU LÍTIL EN ÖRT VAXANDI BÍLALEIGA

Tvær heimasíður - tvöfaldur sýnileiki. Léttur og þægilegur rekstur. Tilvalinn stökkpallur inn á vaxandi markað. Gott tækifæri, auðveld kaup. Upplýsingar í S: 776-6001

ÞJÓNUSTA

Bókhald

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

Málarar

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

REGNBOGALITIR

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald



Parketslípun, parketlagnir, frá aðeins 2.900 krfm. 20 ára reynsla og þjónusta. Fast verð um land allt. Parketmeistarinn ehf www.parketslipunmeistarans.is. S: 781 7200



Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 902 1020

Spámiðlun Heilun. Sjöfn Spámiðill og Heilari. Geymið auglýsinguna

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Viðgerðir

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

Önnur þjónusta



VALDÍS ÁRNADÓTTIR DÁLEIÐSLUTÆKNIR (CLINICAL HYPNOTHERAPIST) VEITIR DÁLEIÐSLUMEDFERÐ.

Viltu léttast, takast á við kvíða, streytu, sjálfstraust, hætta að reykja o.fl. Dáleiðsla er gott verkfæri til betri heilsu.

Tímarpantanir í síma 864-1273

KEYPT & SELT

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörungum gjalddeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

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

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

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

Upplýsingar í síma 661 7000

HEILSA

Nudd

VALENTÍNUSARTILBOÐ FYRIR ÞÖR

Á TANTRA NUDDI

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. 112 Rvk. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Einbíli til leigu í Vogum 188 fm. Nýlegt, 4-5 svefnherbergi, rólegur staður. Tryggingar. Er laus S.8616841

2 herberja íbúð í Píngholtunum. sér ingangur og hiti. Laus. Tryggingar. S.8616841

Atvinnuhúsnæði

GÓÐ FJÁRFESTING

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

Geymsluhúsnæði

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

GEYMSLUR.COM

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

ATVINNA

Atvinna í boði



VEITINGAHÚSIÐ ÍTALÍA

Veitingahúsið Ítalía óskar eftir að ráða kokk með reynslu af ítalskri matargerð til starfa. Um er að ræða 11-11 vaktir. Umsóknir ásamt ferilskrá sendist til italia@italia.is.

Restaurant Italia is looking for a cook experienced with italian taste. Please send your information with curriculum vitae to italia@italia.is.



Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?

Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar.

Proventus starfsmannabjónusta - Proventus.is S. 782-8800



TÍMAMÓT



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi, bróðir og mágur,
Þorsteinn Hallsson
frá Raufarhöfn,

lést aðfaranótt 14. febrúar
á hjúkrunarheimili Hrafnistu að
Nesvöllum í Reykjanesbæ. Útför fer fram
frá Útskálakirkju föstudaginn 19. febrúar kl. 15.00.

Fyrir hönd aðstandenda,

Hallur Þorsteinsson
Reynir Þorsteinsson

Ingibjörg Brynjarsdóttir
Ísabella Björk Bjarkadóttir



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,
Ragna G. Ágústsdóttir
lifeindafræðingur,
Gullsmára 7, Kópavogi,

lést mánudaginn 1. febrúar síðastliðinn.
Útför hennar fer fram frá Digraneskirkju
mánudaginn 22. febrúar kl. 13.00.

Elisabet Kristbergsdóttir
Halldóra Kristbergsdóttir
Magnús Kristbergsson
ömmubörn og langömmubörn.

Guðmundur Hjaltason
Helena Bjarmann



Okkar ástkæri faðir, tengdafaðir og afi,
Gunnar Pálsson
Hraunbæ 103,

lést á líknardeild Landspítalans í
Kópavogi 12. febrúar síðastliðinn.
Útförin fer fram frá Árbæjarkirkju,
fimmtudaginn 18. febrúar kl. 13.00.

Hilmar Hliðberg Gunnarsson
Karólína Gunnarsdóttir
Helga Þóra G. Eder
Brynja Gunnarsdóttir
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.

Aðalheiður Svansdóttir
Björn Gíslason
Peter Eder
Atli Hafsteinsson



Systurdóttir okkar,
Björg Kristjánsdóttir
Kötlufelli 11, Reykjavík,
áður til heimilis að
Kársnesbraut 84, Kópavogi,

lést þriðjudaginn 9. febrúar.
Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju
föstudaginn 19. febrúar kl. 13.00.

Stefán Tryggvason
Brynjólfur Tryggvason
Soffía Tryggvadóttir og aðrir aðstandendur.



Við erum til staðar
þegar þú þarft á
okkur að halda

Elín Sigrún Jónsdóttir
lögfræðingur



Hinsti vilji

Hver er vilji þinn varðandi skipulag og fyrirkomulag útfarar, þ.e. hinsti vilji. Við bjóðum þér til samtals um það sem er þér mikilvægast við lífslok þín. Viljayfirlýsing þín verður eftirlifendum mikilvægt leiðarljós. Samtalið og varðveisla upplýsinga er þér að kostnaðarlausu.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Merkisatburðir

1918 Litháen lýsir yfir sjálfstæði frá Rússlandi og Þýskalandi.

1920 Hæstiréttur Íslands kemur saman í fyrsta sinn.

1927 Heimdallur, félag ungra sjálfstæðismanna í Reykjavík, er stofnað.

1937 Wallace H. Carothers fær einkaleyfi á næloni.

1968 Neyðarlinan 911 er tekin í notkun í Bandaríkjunum.

1999 Kúrdiskir skæruliðar hertaka nokkur sendiráð í Evrópu eftir að einn foringja þeirra, Abdullah Öcalan, er handtekinn af Tyrkjum.

2011 Goðafoss, flutningaskip Eimskip, strandar við Noregsstrendur, skammt frá Fredrikstad.



Á þessum degi árið 2011 strandaði Goðafoss við Noregsstrendur.



Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,
Gunnar Lárusson
Jörundarholti 16,
Akranesi,

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands
14. febrúar.

Lára Dröfn Gunnarsdóttir
Eyrún Signý Gunnarsdóttir
Hafdis Gunnarsdóttir
Anna Björg Gunnarsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Jarle Reiersen
Stefán S. Sigurðsson
Ágúst Páll Sumarliðason
Teitur Gunnarsson



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi, langafi, bróðir og mágur,
Gunnar Friðrik Magnússon
Blönduhlið 25, Reykjavík,
lést á líknardeild Landspítalans
laugardaginn 13. febrúar sl.
Útförin verður auglýst síðar.

Magnús Gunnarsson
Ari Gunnarsson
Halldóra Kristín Magnúsdóttir
afabörn og langafabörn.

Feldís Lilja Óskardóttir
Jónína Kristmanns
Unnar Þór Böðvarsson



Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir og amma,
Lilja Júlíusdóttir

Fagrabæ 6,

lést á líknardeild Landspítalans
laugardaginn 13. febrúar.

Sveinbjörn Runólfsson
Sigrún Sveinbjörnsdóttir
Runólfur Sveinbjörnsson
Heiða Rún, Arnar Máni, Lilja Rún og Sveinbjörn

S. Rúnar Bragason
Soffía Gunnarsdóttir

Kristín Guðmundsdóttir

hibýlafræðingur,

verður kvódd í Neskirkju á föstudegi, 19. febrúar kl. 15.00.

Ragnhildur Skarphéðinsdóttir, Alistair Macintyre
Kristinn Haukur, Unnur Steina Björnsdóttir
Ögmundur Skarphéðinsson, Guðrún Nordal



Elskuleg eiginkona, móðir,
tengdamóðir, amma og langamma,
Þórunn Vilbergsdóttir

til heimilis að Hjalladæl 7
á Eyrarbakka,

verður jarðsöngin frá Eyrarbyggðarkirkju
föstudaginn 19. febrúar 2016, kl. 14.00.

Óskar Magnússon
Lillian Óskarsdóttir
Ragnheiður Óskarsdóttir
Sigríður Óskarsdóttir
Vilbergur Magni Óskarsson
Eyrún Óskarsdóttir
Edda Óskarsdóttir
Hallgrímur Óskarsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Júlíus S. Ólafsson
Birgir Edwald

Brynja Björgvinsdóttir

Ólafur Andri Ragnarsson
Þórunn Jóna Hauksdóttir



Elsku Bjóssi minn, eiginmaður,
faðir, tengdafaðir, tengdasonur,
bróðir, afi og langafi,

Björn Birgisson

rennismiður, sjómaður og kennari,
Mosfellsbæ,

varð bráðkvaddur á heimili sínu þann 8. febrúar.
Útför verður 18. febrúar, kl. 13.00 í Grafarvogskirkju.

Álfhildur Þormóðsdóttir, Eiríkur Sverrir Björnsson,
Cheryle Ann Barboza, Gerða Björnsdóttir,
Ragnar F. Karlsson, Brynjar Páll Björnsson,
Gerða Pálsdóttir, barnabörn, barnabarnabörn
og systkini hins látna.



Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Sólveig Kolbeinsdóttir

Drápuhlíð 19,

lést á hjúkrunarheimilinu
Skógarbæ, miðvikudaginn 10. febrúar.
Útförin fer fram frá Háteigskirkju,
föstudaginn 19. febrúar kl. 11.00.

Kolbeinn Pálsson
Málfriður Pálsdóttir
Steinunn Pálsdóttir
ömmudætur og langömmudóttir.

Berglind Dina Vistra
Björgólfur Jóhannsson
Paul Greaves



Okkar ástkæra

Ólöf Guðný Geirsdóttir

áður til heimilis að Rauðalæk 16,

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni,
fimmtudaginn 4. febrúar.

Jarðarförin fer fram í kyrrþey
að ósk hinnar látnu.

Örn Árnason
Geir Árnason
Ólöf Árnadóttir

Ragnheiður Karlsdóttir
Sigrún Aðalsteinsdóttir
Pétur Halldórsson



Elskuleg systir okkar,
mágkona og frænka,
**Hólmfríður Margrét
Ingibergsdóttir**

Hraunbæ 103, Reykjavík,
áður Langholtsvegi 155,

lést á Landspítalanum við Hringbraut
miðvikudaginn 10. febrúar síðastliðinn.
Útför hennar fer fram frá Fossvogskirkju
mánudaginn 29. febrúar kl. 15.00.

Pétur Ingibergsson
Sólveig Ingibergsdóttir
Hrefna S. Ingibergsdóttir
og frændsystkini.

Guðfinna Hafsteinsdóttir

Rúnar Jónason

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.

ÚTBOÐ

Ný útboð í auglýsingu hjá Reykjavíkurborg:

- **Grensásvegur - hjólastígur. Miklabraut - Bústaðavegur**, útboð nr. 13654.

Nánari upplýsingar er að finna á www.reykjavik.is/utbod



Reykjavíkurborg
Innkaupadeild
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
Sími 411 1042 / 411 1043, Bréfsími 411 1048
Netfang: utbod@reykjavik.is

EINSTAKT TÆKIFÆRI!

TIL SÖLU FYRIRTÆKI Í FRAMLEIÐSLU OG PÖKKUN Á MATVÆLUM MEÐ 5 STÖÐUGILDI. ÖFLUGT FYRIRTÆKI MEÐ MIKLA MÖGULEIKA. SALA OG DREIFING TIL HELSTU VERSLANAKEDJA OG MÖTUNEYTA. REKSTUR SEM GÆTI HENTAÐ TVEIMUR EÐA FLEIRI EINSTAKLINGUM.

Sendið fyrirspurn með upplýsingum um nafn heimilisfang, kennitölu og símanúmeri á: matvara777@gmail.com



Ertu gítarleikari?

Okkur vantar PÍPARA með reynslu

Mjög fjölbreytt verkefni og skemmtilegir vinnufélagar
Fjölskylduvænt og gott starfsumhverfi á Akureyri
Góð laun fyrir réttan aðila

Umsóknir sendist á aveitan@aveitan.is
Nánari upplýsingar veitir Haddi í síma 899 6336

Vissir þú að...
börn eiga rétt á aðstoð
og hjálp ef þau kenna í ofbeldi



Barnaheill
Save the Children á Íslandi



JÖFUR

ATVINNUHÚSNÆÐI

534 1020

Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

TIL SÖLU

Stórhöfði 21, 110 Reykjavík
Skrifstofuhúsnæði
Stærð samtals um 625,5 fm.

Allar nánari upplýsingar veitir:



Helgi Már Karlsson
Löggiltur leigumiðlari
Löggiltur fasteignasali
534 1024 / 897 7086
hmk@jofur.is

LEIGUTEKJUR - 625,5 fm skrifstofuhúsnæðið á tveimur hæðum sem skiptist í móttöku, opin vinnurými, fundarherbergi, lokaðar skrifstofur, eldhús/kaffistofu, geymslur og snyrtingar. Næg bílastæði. Í gildi eru 2 leigusamningar á sitthvoru rýminu.



EIGNAMIDLUN

Sala fasteigna frá
Elsta starfandi fasteignasala landsins

1957

Efstaleiti 12



Höfum fengið í sölu mjög fallega 158 fm íbúð á 3. hæð í lyftuhúsi við Efstaleiti. Auk þess fylgir íbúðinni stæði í bílageymslu. Íbúðin skiptist m.a. í tvær stofur, sólskála, tvö herbergi, eldhús, baðherbergi, snyrtingu, þvottahús og geymslu. Tvennar svalir. Um er að ræða íbúð fyrir eldri borgara. Glæsilegt útsýni er úr íbúðinni m.a. sjávar- og fjallsýn. Mikil sameign m.a. samkomusalur, setustofa, líkamsræktarsalur, sundlaug og fleira. Húsvörður er í húsinu. Íbúðin er laus við kaupsamning. **Verð 57 millj.**
Magnea S. Sverrisdóttir fasteignasali sýnir íbúðina s: 861 8511.
588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík



Félagsfundur Eflingar-stéttarfélags fimmtudaginn 18. febrúar

Félagsfundur verður haldinn í Eflingu-stéttarfélagi fimmtudaginn 18. febrúar 2016.

Fundurinn verður haldinn í fundarsal Eflingar á fjórðu hæð Sætúns 1 og hefst kl. 18.30.

Á dagskrá fundarins eru eftirfarandi mál:

1. Kynning á nýjum kjarasamningi frá 21. janúar sl. sem er til afgreiðslu í atkvæðagreiðslu félagsmanna.
2. Önnur mál

Félagar eru hvattir til að mæta og kynna sér efni kjarasamningsins.

Stjórn Eflingar-stéttarfélags

Lyfjateknir & starfsmaður í afgreiðslu

Lyfjateknir óskast í 80-100% starf í lyfjaskömmtnun og umsjón verkefna sem henni fylgir.
Starfsmaður í afgreiðslu óskast í 70-100% starf.

Viðkomandi þurfa að hafa ríka þjónustulund, vera hæfir í mannlegum samskiptum, sýna frumkvæði, vera skipulagðir, stundvísir og ábyrgir.
Reynsla af lyfjaskömmtnun og úr apóteki er kostur.

Umsóknir ásamt ferilskrá óskast sendar á einar@borgarapotek.is. Umsóknarfrestur er til og með 25. febrúar næstkomandi.

Borgar Apótek

Borgartún 28 - Sími 553 8331 - Þín vegna



FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

ÖÐINGSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPÍÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Furugrund 77 – Kópavogi. 2ja herbergja

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45



Mjög góð 58,8 fm. íbúð á 2. hæð í góðu fjölbýlishúsi við Fossvogsdalinn að meðt. sér 5,5 fm. geymslu. Íbúðin er mikið endurnýjuð hið innra, m.a er nýtt harðparket á íbúðinni, ný eldhúsinnrétting og tæki. Gluggar til norðurs með útsýni yfir Fossvogsdalinn og stofugluggar til suðurs auk útgengis á skjólsælar suðursvalir. **Verð 27,9 millj. Verið velkomin.**

Barmahlíð 27. 3ja herbergja.

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45



Góð 86,2 fm. íbúð í kjallara að meðtaldri 2,3 fm. sér geymslu í kjallara í góðu fjölbýlishúsi við Barmahlíð. Samliggjandi skiptanlegar stofur og rúmgott svefnherbergi. Húsið er nýlega steinað að utan, þak er nýlegt sem og þakrennur og niðurföll. **Verð 29,9 millj. Verið velkomin.**

Helluvað 17. 2ja – 3ja herbergja.

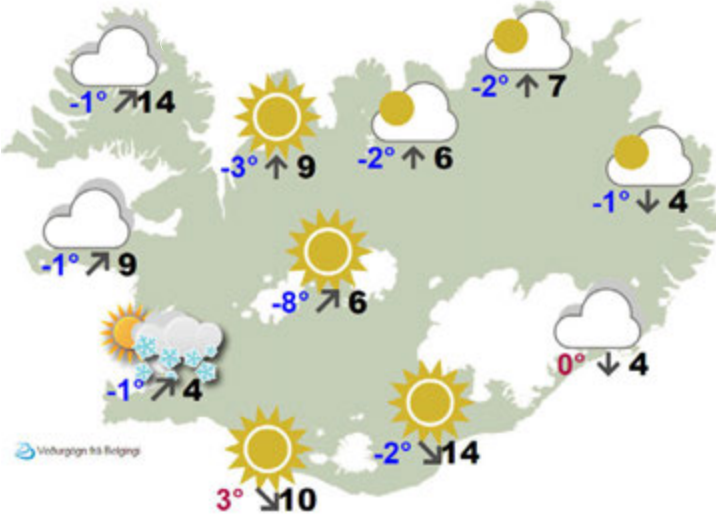
Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.30 – 18.00



Mjög falleg og björt 88,0 fm. íbúð á jarðhæð með verönd og sér garði til suðurs auk sér bílastæðis í upphitaðri og lokaðri bílageymslu við Helluvað í Reykjavík. Nýlegt parket á gólfum. Opíð eldhús við stofu með fallegum eikarinnréttingum og góðri borðaðstöðu. Stofa með útgengi á verönd. **Stutt í skóla og leikskóla. Verð 31,9 millj. Verið velkomin.**

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Þriðjudagur



Vestan og suðvestan 18-25 m/s norðvestan og norðanlands í morgun en dregur hratt úr vindi eftir hádegi. Eljagangur og jafnvel samfelld snjókoma um tíma. Suðvestan 10-18 m/s víðast hvar annars staðar og el en úrkomu-laust austan til. Kólnar aftur um allt land.

Þrautir

Krossgáta

- LÁRÉTT**

 - 2. sæti
 - 6. hróp
 - 8. magi
 - 9. afbrot
 - 11. eldsneyti
 - 12. uppskafn-ingsháttur
 - 14. enda
 - 16. samtök
 - 17. sérstaklega
 - 18. sarg
 - 20. tveir eins
 - 21. reigingslegur gangur
- LÓÐRÉTT**

 - 1. eignir
 - 3. eftir hádegi
 - 4. fax
 - 5. hlóðir
 - 7. ræflarokkari
 - 10. eldsneyti
 - 13. hólf
 - 15. illgresi
 - 16. eyrir
 - 19. tveir eins

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

LÁRÉTT: 2. sess, 6. óp, 8. hit, 9. sók, 11. mó, 12. snob, 14. klára, 16. aa, 17. set, 18. ung, 20. ff, 21. rígs. LÓÐRÉTT: 1. göss, 3. eh, 4. simbréf, 5. stó, 7. pónkar, 10. kol, 13. bás, 15. arfi, 16. aur, 19. gg.

Skák Gunnar Björnsson

Shirov átti leik gegn Renet í Frakklandi árið 1991.

Hvítur á leik
1. Dxh7+! Bxh7 2. Rf7+ Kg8 3. Rxd6.
Svartur gaf enda tapast riddarinn á d5.
www.skak.is Jón Þór vann Bikarsyrpu TR.



Miðvikudagur

Reykjavík 1° → 13	Ísafjörður -5° ↗ 3	Akureyri -2° ↗ 13
Egilsstaðir 0° ↑ 15	Kirkjubæjarkl. 1° ↗ 8	Hveravellir -4° ↑ 11

Fimmtudagur

Reykjavík -1° ↖ 4	Ísafjörður -4° ↗ 7	Akureyri -5° ↗ 7
Egilsstaðir -5° ↑ 6	Kirkjubæjarkl. -2° ↓ 3	Hveravellir -8° ↑ 4

Sudoku

LÉTT									MIDLUNGS									PUNG									
5	3		6			2		9			1			2	4					4	5		7			3	9
	1		8				4	7			9	2			1	4	8			5							
	9	4		5		8							3		9	7	2			2	3	6		8			
8		9		4	6	1								7								1					
						1			2																		
1			9			6																					
			4	9																							
		5	2			9	8																				
		2	5	1			6																				

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

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

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

Lausn síðustu sudoku →

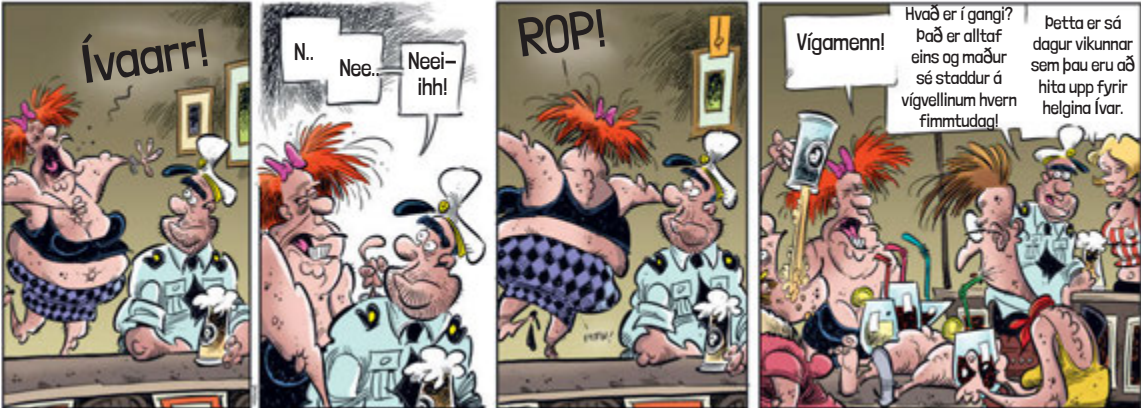
2	5	6	3	9	7	8	4	1
8	4	3	6	1	5	2	9	7
7	9	1	8	2	4	3	5	6
4	2	7	9	5	1	6	8	3
3	6	5	7	4	8	9	1	2
9	1	8	2	3	6	4	7	5
5	7	9	4	6	3	1	2	8
6	8	2	1	7	9	5	3	4
1	3	4	5	8	2	7	6	9

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

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

Myndasögur

PONDUS



Eftir Frade Øverli

GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Sokkabandið kynnir

OLD BESSASTAÐIR

eftir Sölu Guðmundsdóttur
í leikstjórn Mörtu Nordal

Sýningar

14. febrúar – 20.30	27. febrúar – 19.00
18. febrúar – 20.30	04. mars – 20.30
20. febrúar – 20.30	

„Byltingin er hafin! Til hamingju með Old Bessastaði!“
– Kristín Ómarsdóttir

„Meinfyndið og beitt leikverk..talar beint inn í okkar samtíma.“
– S.J. Fréttablaðið ★★★★★

„Allar vinna þær (leikkonurnar) vel úr efnivið sínum undir smekkvísri stjórn Mörtu Nordal...“ – P.T. Morgunblaðið



TEX MEX KJÚKLINGA LASAGNE



TANDOORI KJÚKLINGUR



PASTA BOLOGNESE



NÚÐLUR & KJÚKLINGUR



SÚPERSKÁLÍN GRÆNMETISRÉTTUR



KJÚKLINGUR OG BYGG

GRÍPTU DAGINN. FERSKLEIKINN ER NÚNA!

SKÁLÍN - TILBÚNIR RÉTTIR

Þú þarft ekki að gefa afslátt af gæðunum þótt þú sért að flýta þér. Skálarnar okkar innihalda gómsætar og hollar tilbúnar máltíðir. Gríptu skálina okkar með þér - áður en einhver annar nær henni!



Ferskt á hverjum degi



Það eru bæði ástir og átök í samskiptum persónanna þriggja sem Sveinn Ólafur, Hannes Óli og Sólveig leika í Illsku. FRÉTTABLAÐID/PJETUR

Enginn Sigmundar Davíðsbragur á Ómari í Illsku

Óskabörn ógæfunnar frumsýna verkið Illsku í Borgarleikhúsinu á fimmtudag. Það er byggt á samnefndri verðlaunabók Eiríks Arnar Norðdahl og fjallar um ástarþríhyrning og þjóðernishyggju, svo er líka söngur og dans.

Þetta er hálfgerð kabarett-útfærsla af Illsku. Rauði þráðurinn er saga þriggja persóna og samband þeirra, en á kantinum er hárbeitt ádeila á íslenskt samfélag,“ segir Hannes Óli Ágústsson, einn leikaranna þriggja í Illsku sem frumsýnd verður í Borgarleikhúsinu á fimmtudaginn. Hinir eru Sólveig Guðmundsdóttir og Sveinn Ólafur Gunnarsson. Saman hafa þau unnið tveggja tíma leiksýningu úr hinni yfirgripsmiklu bók Eiríks Arnar Norðdahl sem sló í gegn þegar hún kom út árið 2012. „Leik-

gerðin er okkar stærsta verkefni við sýninguna,“ segir Hannes Óli. „Þar varð margt að fjúka og meðal annars kaflarnir frá Eyrstrasaltslöndunum að mestu – vissulega er vísað í þá – en mjög lítillaga. Við höldum okkur við Reykjavík Íslands í dag.“ Hann segir þau þremmenningana hafa leitað ráða hjá höfundu bókarinnar, Eiríki Erni, sem er vestur á Ísafirði og mætir á frumsýninguna á fimmtudaginn.

Sýningin er marglaga, að sögn Hannesar Óla. „Þar eru samtöl milli persónanna en líka beinar ræður til áhorfenda bæði frá persónum og okkur sjálfum. Svo er sungið og dans-

að líka. Við höfum dálítið einblínt á þjóðfélagsádeiluna. Árið 2012 fannst manni svo heillandi hvað bókin talaði til fólks eins og heimurinn var þá en við höfum alveg þurft að uppfæra fullt af hlutum til að leikverkið sé fullkomlega í takt við tímann nú. Það hefur gerst svo margt á fjórum árum í pólitísku landslagi heimsins, til dæmis ris popúlisma og hreyfinga sem ala á ótta og útlendingahatri.“

Hannes Óli er orðinn býsna þekktur í gervi forsætisráðherrans okkar. Óttast hann ekki að leikhúsgestir sjái bara Sigmund Davíð á sviðinu. „Nei, ég held að litil hætta sé á því. Það er

Fróðleikur um Illsku

- Bókin Illska fjallar um Agnesi sem elskar Ómar sem elskar Agnesi sem elskar Arnór.
- Hún hefst á því að þau Agnes og Ómar kynnst snemma á nistingsköldum sunnudagsmorgni í leigubílaröðinni í Lækjargötu.
- Illska hlaut Íslensku bókmenntaverðlaunin 2012 og bóksalar kusu hana bestu skáldsögu þess árs.

enginn Sigmundar Davíðsbragur á Ómari í Illsku, en ef fólk finnst það, er það bara extra bónus.“

Hannes Óli er ekki bara að leika í Illsku heldur líka í kvikmynd sem heitir Grimmð og nú er verið að ljúka tökum á í leikstjórn Antons Sigurðssonar. „Grimmð er æsispennandi löggudrama sem snertir á óþægilegum málum. Þar er fullt af flottum leikurum, þar má nefna Margréti Vilhjálm, Helga Björns og Svein Ólaf, félaga minn úr Illsku,“ lýsir Hannes Óli og vonar að titill næsta verkefnis beri með sér aðeins meiri gleði en þessir tveir. gun@frettabladid.is

Tók málin í mínar hendur

„Serían mín heitir Heimshaf (Ocean of the world) og samanstendur af 25 litlum vatnslitamyndum og þremur stórum olíumálverkum,“ segir Ynja Mist Aradóttir sem er með sýningu í Grósku á Garðatorgi 2 í Garðabæ í dag. Hún segir bæði form og liti myndanna endurspegla fegurð úthafsins.

Ynja er 19 ára og nýútskrifuð sem stúdent af myndlistabraut Fjölbrautar í Garðabæ.

„Ég útskrifaðist með viðurkenningu fyrir metnaðarfullt og hugmyndaríkt lokaverkefni á myndlistabraut. Vaninn er að nemendur haldi samsýningu en ég tók málin í mínar hendur því ég vildi halda mína eigin einkasýningu, segir Ynja.

Hún afrekaði það að selja meira en helming verkanna strax á fyrsta degi sýningarinnar sem var laugardagurinn 13. febrúar.“ – gun



Þrjár myndir úr seríunni Heimshaf.

Fúsi fer til Ítalíu! er undirtitillinn

„Við ætlum að flytja bæði íslensk og erlend lög og slá á léttu strengi inn á milli,“ segir Einar Clausen söngvari glaðlega og á þar við tónleika hans og Arnhildar Valgarðsdóttur, organista í Fella- og Hólakirkju, annað kvöld, miðvikudag. Þeir tilheyra tónleikaröðinni Frjáls eins og fuglinn. „Undirtitill tónleikanna er Fúsi fer til Ítalíu því við verðum með lög Sigfúsar Halldórssonar og ítalska tónlist í bland,“ lýsir Einar. Hann hefur starfað óslitið við tónlist frá árinu 1990 og komið víða fram sem einsöngvari, meðal annars með kórum og hljómsveitum á borð við Kammersveit Reykjavíkur og Sínfóníuhljómsveit Íslands.

Tónleikarnir í Fella- og Hólakirkju hefjast klukkan 20 annað kvöld og standa til um 21.30. Kaffisopi er í hléinu. Aðgangur kostar 2.500 krónur en 1.500 fyrir eldri borgara og öryrkja og ókeypis er fyrir börn. Ekki er posi á staðnum. – gun



„Ég elska tónlist og hef alltaf gert,“ segir Einar sem syngur í Fella- og Hólakirkju annað kvöld. MYND/ÚR EINKASAFNI



Umboðsmaður skuldara

OPIÐ ALLA VIRKA DAGA
KL. 9.00 - 15.00

Símatími ráðgjafa er þriðjudaga og fimmtudaga
kl. 13.00 - 14.00

SÍMI 512 6600
GRÆNT NÚMER 800 6600
KRINGLAN 1 103 REYKJAVÍK

ums.is



Deildu rómantískri
stund með elskunni
í sögufrægu
umhverfi



TORFAN

Humarhúsið

Febrúarprenna - verð: 6.900 kr

Humarsúpa

Ristaðir humarhalar,
léttþeyttur rjómi og
víkingasalt.

Lamb

Pönnusteiktur lamba-
hryggvöðvi, langeldaður lamba-
leggur, kartöflu- og gulrótar-
terrína og lambasoðgljái.

Hindberja- súkkulaðimús

Ástaraldin sykurpúðar og
kampavíns sabayon.



LAUGARÁS BÍÓ

mið.is

BAD ASS. SMART ASS. GREAT ASS. DEADPOOL

★★★★

16

CHOICE

16

ALVIN

16

THE REVENANT

16

BOY

16

LAUGARÁS BÍÓ Sjálgartímar

DEADPOOL	09:00, 12:00, 15:00
THE CHOICE	16:00
ALVIN & THE CHIPMUNKS	09:00, 12:00, 15:00
THE BOY	10:00
THE REVENANT	09:00, 12:00

SAMBIÓLINN

Frábær gamanmynd sem fjallar um eitt skemmtilegasta tímabilið í lífi hvers og eins.

HOW TO BE SINGLE

16

BAD ASS. SMART ASS. GREAT ASS. DEADPOOL

★★★★

16

ALFABAKKA

HOW TO BE SINGLE	11:40 - 13:20
HOW TO BE SINGLE EVN	13:40 - 15:20
13 HOURS	15:40 - 17:20
DADDY'S HOME	17:40 - 19:20
CREED	19:40
DADDY'S HOME	11:40
DADDY'S HOME	13:40
PORN BREAK	15:40
SIX PARS	17:40

AKUREYRI

HOW TO BE SINGLE	11:40 - 13:20
13 HOURS	13:40
DADDY'S HOME	15:40
DADDY'S HOME	17:40

KEFLAVÍK

HOW TO BE SINGLE	11:40 - 13:20
13 HOURS	13:40
DADDY'S HOME	15:40
DADDY'S HOME	17:40

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SMÁRA BÍÓ HÁSHÓLA BÍÓ

DEADPOOL

16

CONCUSSION

16

ALVIN

16

SPOTLIGHT

16

THE REVENANT

16

Sýn in gartímar á eMið.is, mið.is og smárabíó.is

Í KVÖLD KL 19:30 2 SPORT

YOKOHAMA TYRES

FLY Emirates

10

A MORGUN KL 19:30

A.S. ROMA

REAL MADRID

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

16. FEBRÚAR 2016

Sýningar

Hvað? Harmleikarnir
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaflaraleikhúsið, Víkingastræti 2
Spunaleikrit eftir Leikfélag Flensborgarskólans í samvinnu við leikstjóran Eivind Karlsson. Sýningin fjallar um nemandur í framhaldsskóla þegar liður að Valentínusarballi skólans og Stefania og Viktor, sem eru par, ætla að gera ballið að því besta sem skólinn hefur haldið. Miðaverð er 1.500 krónur.

Tónlist

Hvað? Quintet Birgisson
Hvenær? 20.00
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu 28
Quintet Birgisson kemur fram á vikulegu Jazzkvöldi Kex hostels. Hljómsveitina skipa Börkur Hrafn Birgisson á gítar, Daði Birgisson á píanó, Steinar Sigurðsson á saxófón, Andri Ólafsson á bassa og Þorvaldur Þór Þorvaldsson á trommur. Þetta verður amerískur hryndjass og á efnisskránni er meðal annars tónlist eftir saxófónleikarana Kenny Garrett, Joshua Redman og Bob Raynolds, grunge-rokkarann Kurt Cobain og píanóleikarann Horace Silver. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

Hvað? Múlinn Jazzklúbbur: Jóns-

son & More
Hvenær? 21.00
Hvar? Björtuloft, Hörpu
Hljómsveitin Jónsson & More bagnar útgáfu geisladisksins No Way Out. Bandið skipa þeir Ólafur Jónsson á saxófón, Þorgrímur Jónsson á bassa og Scott McLemore á trommur. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? Karóikíkvöld
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn
Karóikíkvöld á Gauknum í kvöld. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Refur
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg
Hljómsveitin Refur kemur fram á Café Rosenberg í kvöld og flytur frumsamið efni. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Berndsen dj set
Hvenær? 22.00
Hvar? Prikú
Berndsen verður í góðum gir á Prikínu í kvöld.

Hvað? Dj KGB Soundsystem
Hvenær? 22.00
Hvar? Kaffibarninn
Dj KGB Soundsystem þeytir skifum á Kaffibarnum í kvöld.

Opið hús

Hvað? Opið hús
Hvenær? 17.00
Hvar? AFS á Íslandi, Ingólfsstræti 3
Starfsfólk, erlendir nemandur og sjálfboðaliðar taka vel á móti á huga-sömum sem hafa hug á að fara í skiptinámeða taka að sér skiptinema.

Berndsen stendur vaktina á Prikínu í kvöld.

Fyrirlestrar

Hvað? Nýsköpunarhádeggið
Ísland sem vettvangur fyrir VR fyrirtæki
Hvenær? 12.00
Hvar? Háskóli Íslands
Unnæðu efni Nýsköpunarhádegisins er Ísland sem vettvangur fyrir fyrirtæki á sviði sýndarveruleika. Magnús Þór Torfason, lektor í nýsköpun og viðskiptaþróun við viðskiptafræðideild HI, stýrir fundin um

og í panel sitja Reynir Harðarson, listrænn stjórnandi og einn af stofnendum Sólfr Studios, Hrafn Þorri Þórisson, framkvæmdastjóri Aldin Dynamics, Daði Einarsson, stofnandi og einn af eigendum RVX, og Dísrik Steinnsson, einn af stofnendum Breakroom. Upphafi fundar tekur til máls Salóme Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Icelandic Startups. Fundurinn fer fram á ensku.

Hvað? Fyrirlestrar um staðanöfn og máltefnur sem birtast í þeim

LONDON, PARÍS ... MÍLANÓ?

PSG-CHELSEA

2 SPORT Það er komið að fyrri leik Paris Saint Germain og Chelsea í Meistaradeildinni. PSG er í þeirri átrúlegu stöðu heima fyrir að vera á góðri leið með að tryggja sér Frakklandsmeistaratitlinn og Chelsea er á fínni siglingu undir stjórni Guus Hiddink. Fer annað þessara stórklaða alla leið í úrslitaleikinn í Milánó í vor?

365.is | Sími 18 17

365

BIO PARADIS

Nýsköpunarhádeggið og fjölskyldubúnaðið

Marguerite	17:30
Virgin mountain / Físi	18:00
Youth	20:00
Joy	20:00
A Perfect day	20:00
A Blast	22:30
5 years	22:30
Roxie / Hríttax	22:00

HAPPY HOUR & BARÓTTU 21.00

BLAST

THE REVENANT

Fjallar um þroskaferlið í listinni

Þýska textillistakonan Claudia Mollzahn heldur fyrirlestur í Ketilhúsi í Listasafninu á Akureyri í dag.

Yfirskrift fyrirlestursins er Textiles in Movement og mun Claudia fjalla um þroskaferli sitt í listinni með því að skoða eigin listaverk og tilvísanir í þá listamenn sem hafa haft áhrif á hana.

Claudia dvelur um þessar mundir í gestavinnustofu Gilfélagsins í Listagilinu en hún lauk framhaldsmenntun í fullorðinsfræðslu frá

University of Wales College Newport árið 1997 og í textillist frá Swansea Metropolitan University í Wales árið 2012 en hún hefur verið búsett í Wales síðan árið 1992. Hún hefur unnið mikið með fjölfötluðu fólki og hefur sú vinna haft áhrif á listsköpun hennar og persónu.

Í verkum sínum notast hún við handverksaðferðir á borð við hekl, þrjón og þæfingu en hún hefur einnig unnið með vídeó, ljósmyndir, leir og gjörninga.

Fyrirlesturinn er liður í svokölluðum Þriðjudagsfyrirlestrum sem eru samvinnuverkefni Listasafnsins á Akureyri, Verkmenntaskólans á Akureyri, Háskólans á Akureyri, Myndlistaskólans á Akureyri, Gilfélagsins og Myndlistafélagsins og er fyrirlestur hennar sá fimmtándi í röðinni. Næstu fyrirlesarar eru Kristín Margrét Jóhannsdóttir, Klængur Gunnarsson, Freyja Reynisdóttir og Mille Guldbeck. Aðgangur er ókeypis og hefst fyrirlesturinn klukkan 17.00.



Claudia Mollzahn flytur Þriðjudagsfyrirlestur í Ketilhúsi í kvöld. MYND/ADSEND



Jazzkvöld á Kexi hosteli líkt og venju samkvæmt á þriðjudagskvöldum. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hvenær? 16.00
Hvar? Lögberg, Háskóla Íslands
Alan Macniven, dósent í sænsku, og Guy Puzey, lektor í norsku, báiðir við Edinborgarháskóla, halda fyrirlestra á vegum Stofnunar Vigdísar Finnbogadóttur í erlendum tungumálum. Allan fjallar í erindi sínu um staðanöfn frá víkingatímanum á eyinni Islay í Suðureyjum. Guy tekur til umfjöllunar félagslega og pólitíska merkingu staðanafna og tekur dæmi um málstefnur og landtáknfræðilegar birtingarmyndir á nokkrum stöðum í heiminum. Fyrirlestrarnir fara fram á ensku og eru allir velkomnir.

Hvað? Þriðjudagsfyrirlestur
Hvenær? 17.00
Hvar? Listasafnið á Akureyri

Þýska textillistakonan Claudia Mollzahn flytur fyrirlesturinn Textiles in Movement. Allir velkomnir og aðgangur er ókeypis.

Hvað? Dr. Páll Einarsson, prófessor og jarðeðlisfræðingur, fjallar áfram um Eldstöðina Ísland.
Hvenær? 17.15
Hvar? Félagsmiðstöðin, Hæðargarði 31
Erindið er framhald erindis Páls Einarssonar sem flutt var þann 26. janúar síðastliðinn. Páll mun í erindinu fjalla um uppruna eldvirkni á Íslandi sem á sér tvenns konar uppruna. Annars vegar er landið á flekamótum og svo er Ísland svokallaður heitur reitur sem myndast yfir möttul-

strókum úr heitu möttulefni sem rísa djúpt úr iðrum jarðar. Ísland væri ekki til ef ekki væri fyrir tilstuðlan eldvirkinnar. Sambýlið við eldvirknina getur verið erfitt. Eldgos eru stundum störfenglegt sjónarspil en þau geta líka verið ógn við líf í landinu, jafnvel í heiminum öllum. Enginn aðgangseyrir. Allir velkomnir. Erindið er á vegum U3A í Reykjavík.

Hvað? Heilsubrautin alla ævi
Hvenær? 18.00
Hvar? Bókasafn Grindavíkur, Ásbraut 2
Ragga Nagli flytur fyrirlestur undir yfirskriftinni Heilsubrautin alla ævi: Verkfæri úr kistu sálfræðinnar til að gera heilsu að lífsstíl í Bókasafni Grindavíkur í kvöld. Í fyrirlestrinum mun Ragga fjalla um svart-hvítar hugsanir tengdar mataræði og vítahring sektarkenndar, ofáts, stífrar megrunar og óánægju með ytra útlit. Aðgangur er ókeypis og allir eru boðnir velkomnir.

Uppákomur

Hvað? Fjölskyldustund – Uppeldi sem virkar
Hvenær? 14.00
Hvar? Menningarhús, Spönginni
Lone Jensen kennari á námskeiðinu Uppeldi sem virkar – færni til framtíðar, heimsækir Menningarhúsið í Spönginni og veitir góð ráð sem byggja á Uppeldisbókinni eftir Edward R. Christophersen og svarar spurningum foreldra. Fjölskyldustundir eru á Borgarbókasafninu í Spönginni á hverjum þriðjudegi og þriðja þriðjudag hvers mánaðar er boðið upp á ýmis fróðleg og skemmtileg erindi eða námskeið.

NÁTTÚRULEGA BETRI UMBÚÐIR



Það er lítið mál að endurvinna nýju Smjörva umbúðirnar. Þú tekur bara pappann af plastöskjunni og setur í pappírstunnuna.

Gámar fyrir plastumbúðir eru á næstu grenndarstöð eða endurvinnslustöð.



DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

- 07.00 Barnatími Stöðvar 2
- 08.05 The Middle
- 08.25 Junior Masterchef Australia
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 The Doctors
- 10.15 Cristela
- 10.35 White Collar
- 11.20 Proof
- 12.05 Hjálparhönd
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 American Idol
- 14.25 American Idol
- 14.55 Tig Notaro: Boyish Girl Interr
- 15.50 50 Ways to Kill Your Mammy
- 16.35 Hollywood Hillbillies
- 17.00 Scooby-Doo! Leynifélagið
- 17.20 Bold and the Beautiful
- 17.40 Nágrannar
- 18.05 Simpson-fjölskyldan
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.47 Íþróttir

18.55 Ísland í dag Andri, Margrét Erla, Sigrún Ósk og Eva Laufey færa þér skemmtilegan þjóðmálapátt í beinni útsendingu. Áhugaverð um-ræða, fróðlegar fréttaskýringar og skemmtileg sjónarhorn.

19.25 Mom Önnur gamanþátta-röðin um einstæðu móðurina, Christy, sem hefur háð baráttu við Bakkus en er nú að koma lífi sínu á rétt ról. Hún ákveður að hefja nýtt líf í Napa Valley í Kaliforníu en það eru margar hindranir í veginum, ekki síst í hennar eigin fjölskyldu. Mamma hennar er einnig óvirkur alkóhólisti og 16 ára dóttir hennar er að leiðast út á hættulega braut.

19.45 Modern Family

20.10 Major Crimes

20.55 100 Code

21.40 Transparent

22.10 Mad Dogs

23.05 Last Week Tonight with John Oliver

23.30 Covert Affairs

00.15 Bones

01.00 Sleeping Beauty

02.40 As Above, So Below

04.10 The Middle

04.35 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

- 11.25 Flensburg - Kiel
- 12.45 Markaðspáttur Meistaradeildar Evrópu í handbolta
- 13.15 Fiorentina - Inter Milan
- 14.55 Real Madrid - Athletic Bilbao
- 16.35 Spænsku mörkin 2015/2016
- 17.05 AC Milan - Genoa
- 18.45 Ítölsku mörkin 2015/2016
- 19.05 Meistaradeild Evrópu - fréttapáttur
- 19.30 PSG - Chelsea Bein útsending
- 21.45 Meistaradeildarmörkin
- 22.15 Þýsku mörkin 2015-2016
- 23.00 Benfica - Zenit
- 00.50 Evrópudeildin - fréttapáttur

SPORT 2

- 12.35 Messan
- 13.50 Football League Show 2015/16
- 14.20 Aston Villa - Liverpool
- 16.00 Premier League World 2015/2016
- 16.30 Sunderland - Man. Utd.
- 18.15 Chelsea - Newcastle
- 20.00 Premier League Review 2015
- 20.55 Swansea - Southampton
- 22.35 Norwich - West Ham

GOLFSTÖÐIN

- 09.00 AT&T Pebble Beach
- 12.00 Inside the PGA Tour 2016
- 12.25 AT&T Pebble Beach
- 15.25 PGA Tour 2016 - Highlights
- 16.20 Golfing World 2016
- 17.10 AT&T Pebble Beach
- 22.10 Golfing World 2016
- 23.00 PGA Special: Tour Life

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



19:45

MODERN FAMILY

Frábær gamanþáttur um líf þriggja ólíkra en dæmigerðra nútímafjölskyldna. Leiðir þessara fjölskyldna liggja saman og í hverjum þætti lenda þær í hreint drepfyndnum aðstæðum.

FRÁBÆR
ÞRIÐJUDAGUR

Fáðu þér áskrift á 365.is

365



HEIMILI
HBO

SNÝR AFTUR

23:05

LAST WEEK TONIGHT WITH JOHN OLIVER

Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt en hann er þekktur fyrir hárbeyttan og beinskeyttan húmor.

20:10

MAJOR CRIMES

Hörkuspennandi þættir um lögreglukonuna Sharon Raydor sem er ráðin til að leiða sérstaka morðrannsóknadeild innan hinnar harðsviruðu lögreglu í Los Angeles.



21:40

TRANSPARENT

Frábærir gamanþættir um fjölskyldu sem þarf aldeilis að breyta ýmsu í lífi sínu þegar höfuð fjölskyldunnar kemur þeim í opna skjöldu.



22:00

THE DA VINCI CODE

Tom Hanks leikur táknfræðinginn Robert Langdon sem tekur að sér að rannsaka dularfullt morð á safnverði á Louvre-safninu.



21:05

ONE BORN - WHAT HAPPENED NEXT

Vandaðir og áhugaverðir þættir þar sem fylgt er eftir nokkrum eftirminnilegum þörum úr fyrri þáttaröðum og fjallað um lífið eftir fæðingu.



©2016 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.

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

365.is

STÖÐ 3

- 18.45 Last Man Standing
- 19.30 The Amazing Race: All Stars
- 20.20 Drop Dead Diva
- 21.05 One Born - What Happened Next
- 21.55 Pretty Little Liars
- 22.40 Mayday
- 23.25 The Listener
- 00.10 American Horror Story: Freak Show
- 00.55 The Amazing Race: All Stars
- 01.40 Drop Dead Diva
- 02.20 One Born - What Happened Next
- 03.10 Pretty Little Liars
- 03.50 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

- 07.00 Dóra könnuður
- 07.24 Mörgæsirnar frá Mada-gaskar
- 07.45 Gulla og grænjaxlarnir
- 07.55 Tommi og Jenni
- 08.00 Áfram Diego, áfram!
- 08.24 Svampur Sveinsson
- 08.49 Rasmus Klumpur og félagar
- 08.55 UKI
- 09.00 Ævintýri Tinna
- 09.23 Kalli á þakinu
- 09.48 Hvellur keppnisbill
- 10.00 Brunabílarnir
- 10.25 Ljóti andarunginn og ég
- 10.47 Ævintýraferðin
- 11.00 Dóra könnuður
- 11.24 Mörgæsirnar frá Mada-gaskar
- 11.45 Gulla og grænjaxlarnir
- 11.55 Tommi og Jenni
- 12.00 Áfram Diego, áfram!
- 12.24 Svampur Sveinsson
- 12.49 Rasmus Klumpur og félagar
- 12.55 UKI
- 13.00 Ævintýri Tinna
- 13.23 Kalli á þakinu
- 13.48 Hvellur keppnisbill
- 14.00 Brunabílarnir
- 14.24 Ljóti andarunginn og ég
- 14.46 Ævintýraferðin
- 15.00 Dóra könnuður
- 15.24 Mörgæsirnar frá Mada-gaskar
- 15.45 Gulla og grænjaxlarnir
- 15.55 Tommi og Jenni
- 16.00 Áfram Diego, áfram!
- 16.24 Svampur Sveinsson
- 16.49 Rasmus Klumpur og félagar
- 16.55 UKI
- 17.00 Ævintýri Tinna
- 17.23 Kalli á þakinu
- 17.48 Hvellur keppnisbill
- 18.00 Brunabílarnir
- 18.24 Ljóti andarunginn og ég
- 18.46 Ævintýraferðin
- 19.00 Lina Lang-sokkur

11.00 Dóra könnuður



GULLSTÖÐIN

- 18.35 How I Met Your Mother
- 19.00 Friends
- 19.25 Two and a Half Men
- 19.45 Modern Family
- 20.10 Veggfóður
- 20.55 Hið blómlega bú 3
- 21.30 Dallas
- 22.15 Nikita
- 22.55 Cold Case
- 23.40 Veggfóður
- 00.20 Hið blómlega bú 3
- 00.50 Dallas
- 01.30 Nikita
- 02.15 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

- 10.50 Mom's Night Out
- 12.30 Mr. Morgan's Last Love
- 14.25 Won't Back Down
- 16.25 Mom's Night Out
- 18.05 Mr. Morgan's Last Love
- 20.00 Won't Back Down Dramatísk mynd frá 2012 með Maggie Gyllenhaal, Holly Hunter og Violu Davis í aðalhlutverkum. Myndin segir frá tveimur ákveðnum mæðrum og einum eitilhörðum kennara sem taka höndum saman og reyna að breyta skólakerfi barna sinna til hins betra. Þær komast fljótlega að því að kerfið vinnur ekki með og baráttan við skrifræðið hefst.
- 22.00 The Da Vinci Code
- 00.50 Stand Up Guys Gamansöm spennumynd frá 2012 með Al Pacino, Christopher Walken og Alan Arkin í aðalhlutverkum.
- 02.25 The Call
- 04.00 The Da Vinci Code

RÚV

- 16.45 Downton Abbey
- 17.35 Söngvakeppnin 2016 - lögin í úrslitum
- 17.45 Tákn málsfréttir
- 17.55 KrakkaRÚV
- 17.56 Hopp og hi Sessamí
- 18.18 Millý spyr
- 18.25 Sanjay og Craig
- 18.50 Krakkafréttir
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.35 Kastljós
- 20.10 Sjöundi áratugurinn – Vietnam-stríðið
- 20.55 Ahmed og Team Physix
- 21.15 Castle
- 22.00 Tiufréttir
- 22.15 Veðurféttir
- 22.20 Söngvakeppnin 2016 - Lögin í úrslitum
- 22.30 Glæpasveitin
- 23.30 Þýskaland '83
- 00.15 Spilaborg
- 01.10 Kastljós
- 01.45 Fréttir
- 02.00 Dagskrárlök
- 02.05 Næturvarp

SKJÁREINN

- 06.00 Pepsi MAX tónlist
- 08.00 Everybody Loves Raymond
- 08.20 Dr. Phil
- 09.00 Top Chef
- 09.50 Minute To Win It
- 10.35 Pepsi MAX tónlist
- 13.25 King of Queens
- 13.50 Dr. Phil
- 14.30 The McCarthys
- 14.55 Emily Owens M.D.
- 15.40 Judging Amy
- 16.20 Remedy
- 17.05 Survivor
- 17.50 Dr. Phil
- 18.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
- 19.10 The Late Late Show with James Corden
- 19.50 Black-ish
- 20.15 Jane the Virgin
- 21.00 Madam Secretary
- 21.45 Elementary
- 22.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
- 23.10 The Late Late Show with James Corden
- 23.50 Extant
- 00.35 Code Black
- 01.20 Complications
- 02.05 Madam Secretary
- 02.50 Elementary
- 03.35 The Tonight Show with Jimmy Fallon
- 04.15 The Late Late Show with James Corden



2016



Denis Grbic er Kokkur ársins 2016!

Við óskum Denis og Grillinu á
Hótel Sögu innilega til hamingju
með glæsilegan árangur.

Þættir um keppnina verða sýndir
á Stöð 2 í mars. Fylgist með!





Heiða Reed var glæsileg að vanda en hún klæddist kjól úr smíðju Nicholas Oakwell. Heiða fer með eitt af aðalhlutverkunum í bresku þáttaröðinni Poldark.

BAFTA verðlaunin veitt

Breska kvikmyndaverðlaunahátíðin fór fram í Lundúnum á sunnudagskvöld. The Revenant sem skartar Leonardo DiCaprio í aðalhlutverki hlaut fimm verðlaun.

Jóhann Jóhannsson var tilnefndur fyrir tónlist sína í Sicario en laut í lægra haldi fyrir Ennio Morricone sem hlaut verðlaun fyrir tónlistina í The Hateful Eight.



Maggie Smith hefur heldur betur vakið lukku fyrir hlutverk sitt í Down-ton Abbey og hún mætti galvösk á hátíðina.



Kate Winslet hlaut verðlaun sem leikkona ársins í auka-hlutverki í myndinni Steve Jobs.

Leonardo DiCaprio horfði stoltur á verðlaunagripinn en hann hlaut verðlaun sem besti leikari ársins í aðalhlutverki í kvikmyndinni The Revenant.



FÉLAGSRÁÐGJAFAPING

Félagsráðgjöf - þróun og gæði

Hilton Reykjavík Nordica

19. febrúar 2016

9:00-16:30

FLÓTTAFÓLK

FORVARNIR

KYNHEILBRIGÐI

FORELDRAFÆRNI

HEIMILISOFBELDI

HÆLISLEITENDUR

SKÓLAFÉLAGSRÁÐGJÖF

STARFSENDURHÆFING

NÚTÍMAFÓLKSLUTNINGAR

BÖRN SEM AÐSTANDENDUR

VINNUÁLAG Í BARNAVERND

FÉLAGSRÁÐGJÖF Í SIÐFERÐISLEGU LJÓSI

OG MARGT FLEIRA.

Dagskrá og skráning á www.felagsradgjof.is



Sölvi Fannar fór með frumsamið ljód tileinkað dásamlegustu verum móður Jarðar. MYND/STÖÐ2

Bón um skyrtuleysi borin upp í hita leiks

„Ljóðið sem ég fór með er tileinkað dásamlegustu verum móður Jarðar. Þetta er bara ljód sem hægt er að túlka á mjög mismunandi hátt,“ segir Sölvi Fannar Viðarson um atriði sitt í Ísland Got Talent en hann fór á kostum í síðasta þætti, þegar hann framdi nokkurs konar gjörning við frumsamið ljód sem hann hafði samið sérstaklega fyrir keppnina.

Marta María Jónasdóttir, ein af dómurum keppinnar, spurði Sölva Fannar hvort hann væri ekki fullmikið klæddur og bað hann að fara úr skyrtunni. Hvatning Mörtu Maríu dugaði þó ekki til.

„Ef karl hefði beðið konu um að fara úr að ofan þá hefði hann verið sakaður um kynferðislega áreitni. Það að biðja Sölva Fannar um að háttá sig á sviðinu var auðvitað grín sem spratt fram í hita leiksins. Ég veit að þetta fór fyrir brjóstið á einhverjum og vil ég biðja þá afsökunar. Ég skal reyna að haga mér,“

ÉG HEF ÞEKKT MÖRTU MARÍU Í TUTTUGU ÁR OG HÚN SAGÐI ÞETTA Í HITALEIKSINS OG BARA TIL GAMANS.

segir Marta María, ein af dómurum Ísland Got Talent.

Aðspurður hvort honum hafi sárnað ummæli Mörtu, segist Sölvi alls ekki hafa skilið þetta á neikvæðan hátt.

„Ég hef þekkt Mörtu Maríu í tuttugu ár og hún sagði þetta í hita leiksins og bara til gamans,“ bætir Sölvi Fannar við.

Sölvi Fannar starfar sem einkaþjálfari og umboðsmaður Hafþórs Júlíusar Björnssonar, en ásamt því hefur Sölvi Fannar stundað nám við leiklist bæði í Kvikmyndaskóla Íslands og erlendis.

„Ég er búinn að vera í nokkrum löndum að mennta mig í því sem ég tel hjálpa mér á leiklistarferlinum. Ég er nú þegar kominn með

LJÓÐ SÖLVA FANNARS

Konur eru flóknar verur stundum jafnvel svo að þær skilja það ekki sjálfar en sem betur fer fyrir mig njóta sumar þeirra einfaldr hluta

nokkur hlutverk og er sem stendur í viðræðum um aðalhlutverk í mjög stóru kvikmyndaverkefni. Þetta yrði langbesta hlutverk sem ég hef landað hingað til ef af þessu verður, en sem stendur get ég því miður ekkert sagt,“ segir Sölvi Fannar um verkefnið sem eru fram undan. gudrunjona@frettabladid.is



Eftirréttir

Fyrir eftirlætis mánneskjuna í þínu lífi

Ljúffeng og freistandi konudagsostakaka
bíður þín í næstu verslun



NOTAÐIR BÍLAR TILBOÐ

BÍLALAND BÝÐUR NOKKRA BÍLA Á EINSTÖKUM KJÖRUM!
KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU ÞÉR GÓÐAN
BÍL Á FRÁBÆRU VERÐI!



FRÁBÆR KAUP
NISSAN QASHQAI SE
Nýskr. 02/14, ekinn 86 þús. km.
dísil, beinskiptur.
Verð áður kr. 3.570.000

TILBOÐSVERÐ!
2.990 þús.



FRÁBÆR KAUP
BMW X6 xDrive 40d
Nýskr. 01/13, ekinn 33 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 11.900.000
Rnr. 320275

TILBOÐ kr. 10.900 þús.



FRÁBÆR KAUP
BMW X5 xDrive 30d
Nýskr. 05/12, ekinn 40 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 8.680.000
Rnr. 143095

TILBOÐ kr. 7.680 þús.



FRÁBÆR KAUP
HONDA ACCORD ELEGANCE
Nýskr. 07/13, ekinn 38 þús. km.
dísil, beinskiptur.
Verð áður kr. 3.590.000
Rnr. 282432

TILBOÐ kr. 2.790 þús.



FRÁBÆR KAUP
RENAULT MEGANE SPORT TOU.
Nýskr. 06/13, ekinn 61 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 2.690.000
Rnr. 283186

TILBOÐ kr. 2.390 þús.



FRÁBÆR KAUP
RANGE ROVER VOGUE
Nýskr. 08/07, ekinn 137 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 6.790.000
Rnr. 120765

TILBOÐ kr. 5.290 þús.



FRÁBÆR KAUP
BMW 320d
Nýskr. 08/06, ekinn 86 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 2.980.000
Rnr. 142996

TILBOÐ kr. 2.290 þús.

WWW.BÍLALAND.IS
bílaland

Klettháls 11 - 110 Reykjavík
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is



www.facebook.com/bilaland.is



Hafdís Helga Helgadóttir fer með eitt af aðalhlutverkum kvikmyndarinnar Fyrir framan annað fólk. FRÉTTABLAÐID/ERNIR.

Hafdís Helga leikur í sinni fyrstu stórmynd

Hafdís Helga Helgadóttir leikur eitt af aðalhlutverkunum í kvikmyndinni *Fyrir framan annað fólk* sem verður frumsýnd 22. febrúar. Myndin er rómantísk kómedía í leikstjórn Óskars Jónassonar.

Ég leik Hönnu sem er nýkomin úr sambandi sem endaði alls ekki vel. Hún er staðráðin í því að vera ein í einhvern tíma og vinna í sjálfri sér. Hanna stendur á ákveðnum tímamótum í lífinu þegar hún hittir hlédrenga auglýsingateiknarann Húbert sem leikinn er af Snorra Engilbertssyni. „segir Hafdís Helga Helgadóttir leikkona um hlutverk sitt í kvikmyndinni.

Margt hefur drifið á daga Hafdísar frá því hún útskrifaðist úr Listaháskóla Íslands en hlutverk Hönnu fékk hún á hárréttum tíma.

„Í kjölfarið á útskriftinni minni komst ég að því að ég væri ólétt, og því ákvað ég að hella mér alfarið í móðurhlutverkið og lagði leiklistina aðeins til hliðar. Það var svo þegar litli strákurinn minn varð eins árs sem ég fékk þetta hlutverk, sem var frábær tímasetning fyrir mig,“ segir Hafdís Helga sem leikur nú í sinni fyrstu stórmynd.

Kvikmyndin *Fyrir framan annað fólk* er rómantísk kómedía sem Óskar Jónasson leikstýrir en hann sá einnig um handritsskrifin ásamt Kristjáni Þórði Hrafnssyni leikskáldi. Myndin segir frá Húberti, grafiskum hönnuði sem er afar hlédrengur og alls ekki laginn við að nálgast kvenfólk. Hann verður ástfanginn af Hönnu, sem er í sárum eftir sambandsslit. Til að ganga í augun á henni bregður Húbert á það ráð að herma eftir yfirmanni sínum, sem er algjör kvennabósi. Það dugar til að byrja með, en málin taka óvænta stefnu með ófyrirsjáanlegum afleiðingum.



Hafdís Helga Helgadóttir í hlutverki Hönnu.

ÞETTA ER BÚIÐ AÐ VERA FRÁBÆRT FERLI OG ÆDISLEGT TÆKIFÆRI FYRIR MIG AÐ FÁ AÐ VINNA MEÐ SVONA FLOTTU FÓLKI

„Þetta er búið að vera frábært ferli og æðislegt tækifæri fyrir mig að fá að vinna með svona flottu fólki. Við fengum frekar langt æfingátímabil, áður en myndin fór í tökur, það var mjög dýrmætt fyrir mig sem leik konu,“ segir Hafdís Helga

Ásamt Hafdísi Helgu og Snorra fara Hilmir Snær Guðnason, Svan-

dís Dóra Einarsdóttir, Pálmi Gestsson, Hanna María Karlsdóttir, Katla Margrét Þorgeirsdóttir og Þórir Sæmundsson með hlutverk í myndinni.

Það er óhætt að segja að Hafdís Helga eigi framtíðina fyrir sér sem leikkona en fram undan hjá henni er verkefni með leikhópnum Sóma þjóðar.

„Fram undan er mjög spennandi verkefni með leikhópnum Sóma þjóðar sem er að fara að setja upp leikritið *Galdra-Loft* eftir Jóhann Sigurjónsson í Tjarnarbíói núna í vor, það er virkilega spennandi,“ segir Hafdís.

gudrunjona@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR:** SÍMI 512-5401: Gústaf Bjarnason gustaf@365.is, Hjördís Zoëga hjordis@365.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@365.is, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir svansi@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/SÉRBLÓÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jóhann Waage johannwaage@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is **FÓLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RÁÐAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

DÚNDUR FRETIR

FLYTJA

CLASSIC ROCK

1. APRÍL Í ELDBORG



LED ZEPPELIN - DEEP PURPLE - PINK FLOYD - URIAH HEEP OG FLEIRI
KLASSÍSKT ROKK EINS OG ÞAÐ GERIST BEST

MÍÐASALA Á HARPA.IS - TIX.IS OG Í SÍMA 528 50 50

Bakpankar
Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Af hverju kemur hamingjan ekki?

Ég bý við Costa del Sol sem í hugum margra er kjörlendi hamingjunnar. Hér er sólbarin strönd við silygnan sæ, vín og kræsingar á svignandi borðum, föngulegt fólk á ferð en einnig skruðbúnir Bretar sem fá Sigmund Erni og sokkana hans til að líta út eins og mánudagsmorgun.

Það kom mér því á óvart hversu hamingjan lætur á sér standa hér við ströndina. Flestir ferðamennirnir eru vesælir og með vandlættingarsvip. Hvernig stendur á því?

Ég er farinn að halda að hamingjan vilji vera í aukahlutverki, að hún vilji ekkert láta hafa fyrir sér og láti ekki sjá sig þar sem þess er ætlast til af henni að hún mæti. Rétt eins og hún lét aldrei sjá sig á gamlárskvöldum, hér í denn, þegar við Geir gamli vorum einmitt búnir að ákveða að allt ætti að vera svo frábært. Staðreyndin er sú að við Geir skemmtum okkur konunglega við að skipuleggja þetta kvöld sem síðan varð svo mikill hryllingur að ég þakka Bakkusi fyrir hvað ég man lítið eftir því.

Ég er líka farinn að hallast að því að hamingjan sé í andstöðu við það sem marksfræðingarnir segja. Ég hef hana stórlega grunaða um að vera í nöp við þá sem vilja sýsla með hana. Það er ekki hægt að vinna fyrir henni, spara hana, kaupa hana eða ráðskast með hana. Það var líklega þess vegna sem gamlárskvöld fór svona illa hjá okkur Geira og ferðalagi túristanna á Costa del Sol: Allt þetta tilstand, öll þessi útgjöld, allar þessar væntingar en síðan mætir hún ekki.

Fátt er jafn erfitt fyrir gráduga mannskepnuna og eitthvað einfalt sem kostar ekki neitt og er aðeins fánlegt hér og nú. Reyndar eru það einmitt einföldustu hlutirnir sem vefjast mest fyrir okkur. Tökum dæmi: Það að alhæfa ekki, er einfaldasta mál í heimi. Samt klikka allir á því.

Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka



Iceland

Endalaust 365



NET 1.000 KR.*
ÓTAKMARKAÐ GAGNAMAGN

* Fylgir með völdum tilboðspökkum. Undanskilið er aðgangsgjald og leiga á beini. Nánari upplýsingar á 365.is

 1817 | 365.is



Fermingar tilboð

VALHÖLL
5 svæðaskipt heilsudýna
Pokagormakerfi, gæðabólstun.
Verð með PU-leðurbotni og fótum.
100x200 cm
Verð aðeins kr. 70.900.-
120x200 cm
Verð aðeins kr. 79.900.-
140x200 cm
Verð aðeins kr. 89.900.-

12 mán.
vaxtalaugar greiðslur*

SAGA / FREYJA
Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur
Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum
Verð með PU-leðurbotni og fótum
120x200 cm
Verð aðeins kr. 109.900.-
140x200 cm
Verð aðeins kr. 129.900.-

Memory
Svæðaskipt þrýstijöfnunardýna
m/PU-leðurbotni og stálfótum
Tilboðsverð aðeins
120x200cm **kr. 94.920.-**
140x200cm **kr. 110.920.-**

**BOAS**
hvíldarstólar og sófar
Verð frá kr. 89.900
Rafstólar verð frá kr. 119.900.-

**FYLDS**
Nýjar handgerðar heilsudýnur í sérflokki

**20% afsláttur**
Sængur og koddar
Mikið úrval

**HEFEL**
BED AND SLEEP
Ný sending af sænguverasettum og 100% bómullarhlífðardýnum
Það allra besta sem við höfum kynnst

Svefn & heilsa
★★★★★
Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233
Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150
Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga 12:00 - 16:00
www.svefn.is

**Baldursnesi 6 - Akureyri**
**Listhúsið - Reykjavík**
*3.5% lántökugjald

Umboðsaðilar: | Húsgagna- og Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum