



Stjórnarskipti

Ráðuneyti Bjarna Benediktssonar tók við stjórnartaumum í landinu í gær. Gagnrýnisráðir heyrast bæði innan og utan stjórnarliðsins. [Sjá síður 6, 8 og 10.](#)

Glatt var á hjalla í stjórnarráðshúsinu í gær þegar Bjarni Benediktsson tók við lykklavöldunum í forsætisráðuneytinu úr hendi Sigurðar Inga Jóhannssonar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ríkið klúðrar kaupunum á Jökulsárlóni

Frestur fjármálaráðuneytisins til að ganga inn í kauptilboð á jörðinni Felli við Jökulsárlón var útrunninn er ráðuneytið ákvað loks að nýta forkaupsréttinn og greiða 1,5 milljarða króna. Á sýslumannsskrifstofunni á Selfossi klóra starfsmenn sér í höfðinu yfir málinu.

STJÓRNSÝSLA Sextíu daga frestur ríkisins til nýta sér forkaupsrétt á jörðinni Felli í Suðursveit var runninn út þegar fjármálaráðuneytið ákvað að nýta réttinn.

Sýslumaðurinn á Suðurlandi virðist hafa gefið ráðuneytinu rangar upplýsingar um frestinn.

Fell var keypt af Fögrusólum ehf. á nauðungarsölu 4. nóvember 2016. Ríkissjóður hafði samkvæmt lögum sextíu daga til að ganga inn í kauptilboðið upp á 1.520 milljónir króna.

Þann 3. janúar voru sextíu dagar síðan nauðungaruppbóðið fór fram og þá var fresturinn liðinn. Fjár-

málaráðuneytið tilkynnti hins vegar 9. janúar að ríkið hygðist ganga inn í kauptilboðið en þá voru í raun sex dagar frá því fresturinn rann út.

„Það er alveg ljóst að umræddur frestur hins opinbera til að ganga inn í kauptilboð Fögrusala ehf. var runninn út þegar fjármálaráðherra

Ég hefði haldið að inni í ráðuneyti fjármála væru einstaklingar sem gætu talið þessa daga.

Hróbjartur Jónatansson, lögmaður kaupenda Fells

ákvað að skerast í leikinn,“ segir Hróbjartur Jónatansson, lögmaður Fögrusala ehf.

Anna Birna Þráinsdóttir, sýslumaður á Suðurlandi, segist ekki geta svarað nákvæmlega fyrir málið. Starfsmenn þar klóri sér í kollinum yfir því. – [sa / sjá síðu 4](#)



Birna Einarsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Laun Birnu ekki lækkuð úr þessu

VÍÐSKIPTI Launakjör Birnu Einarsdóttur, bankastjóra Íslandsbanka, hafa ekki breyst þrátt fyrir að fyrirtækið sé búið að vera í eigu ríkisins í rétt tæpt ár. Orsökina er sú að kjararáð hefur ekki úrskurðað um laun hennar. Birna hefur fengið 28 milljónum meira en ef ráðið hefði úrskurðað á yfirtökudegi. Launin lækka ekki úr þessu. – [hg / sjá síðu 20](#)

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þorvaldur Gylfason segir nýja ríkisstjórn munu rýra orðspor Íslands. **23**

SPORT Ungu strákarnir fá tækifæri á HM. **32**

MENNING Gott fólk í Þjóðleikhúsinu er útflatt drama um alvarlegt málefni. **40**

LÍFIÐ Fjölmennt var á frumsýningu á Ræmunnni í Borgarleikhúsinu í gærkvöldi. **48**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK • LÍFIÐ

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

HNÍFAPARATÖSKUR

12 MANNA ÁSAMT FYLGIHLUTUM YFIR 15 TEGUNDIR

VERÐ FRÁ KR.24.990



TÉKK 45 ÁRA KRISTALL

LAUGAVEGI 178 – SÍMI 568 9955



Heilsutjútt 4.-15. janúar

Skoðuðu úrvalið í netverslun Lyfju

Allt að 30% AFSLÁTTUR af heilsuvörum

www.lyfja.is

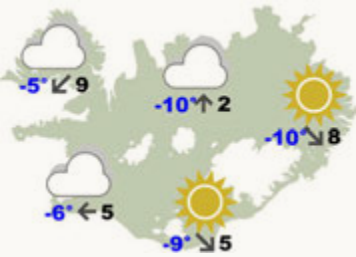


ÚTSALA OPIÐ TIL 21 Í KVÖLD



ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR

Veður



Strekkingsvindur af norðri austast á landinu, annars fremur hægur vindur. Viða léttskýjað, en dálítill íl við norður- og vesturströndina. **SJÁ SIÐU 38**



Stórum lóxum fækkar í Evrópu, að sögn dansks prófessors. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Danir rannsaka erfðaeftni laxa

DANMÓRK Danskur prófessor, Einar Eg Nielsen, rannsakar nú hvort erfðaeftni laxa og lífsskilyrði hafi áhrif á stærð þeirra. Í viðtali við danska ríkisútvarpið segir prófessorinn að meginmarkmiðið sé ekki að fá stærra lax, heldur að koma í veg fyrir að hann hverfi. Hann getur þess að enn veiðist stórir laxar í ám á Vestur-Jótlandi en víða annars staðar í Evrópu fari þeim fækkandi.

Gert er ráð fyrir að rannsókninni ljúki 2019. Verði niðurstöðurnar þær að stórum lóxum sé hættu búin þarf mögulega að breyta veiðikvótum, að mati prófessorsins. – **ib**

Snjóflóðahætta á Tröllaskaga

SNJÓFLÓÐ Mikil hefur snjóað á norðanverðu landinu síðasta hálfan annan sólarhringinn og féll snjóflóð yfir Siglufjarðarveg aðfaranótt miðvikudags.

Snjóflóðaeftirlitsmaður á norðanverðum Tröllaskaga segir um hálfsmetra lag af óstöðugum snjó ofan á veikara lagi. Siglufjarðarveg var haldið lokuðum í gær vegna snjóflóðsins og einnig var veginum um Ólafsfjarðarmúla lokað um tíma í gær vegna hættu á snjóflóðum.

Veðurstofan mælist til þess að þeir sem leið eigi um fari varlega. „Menn ættu að fara virkilega varlega í ferðalögum til fjalla, sér í lagi þar sem vindfleki hefur byggst upp,“ segir í athugasemd snjóflóðaeftirlitsmanns. – **sa**

Sigurboginn fær andlitslyftingu



Strákarnir okkar í gang. Í gær var 25. heimsmeistaramótið í handbolta sett. Íslenska karlaliðið spilar sinn fyrsta leik á móti Spánverjum í Metz í kvöld. Þetta er í þriðja sinn sem Frakkar halda HM í handbolta og íslenska landsliðið hefur verið með í öll skiptin. Í tilefni af heimsmeistaramótinu var Sigurboginn í Paris, eitt þekktasta kennileiti heims, skreyttur með íslenska fánanum eins og sjá má á myndinni hér að ofan. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP



Leikhópurinn Lotta. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Leikhópar vilja meira frá ríkinu

FJÁRLÖG Sjálfstæðu leikhúsin eru mjög ósátt við hlut sinn úr fjárlögum fyrir þetta ár.

Segja sjálfstæðu leikhúsin í erindi til fjárlaganefndar að á sama tíma og þau fái um helming allra tilnefninga til Grímuvæðlauna og frumsýni sextíu prósent allra sýninga í íslenskum sviðslistum fái þau aðeins átta prósent af fjármagni til málaflöksins. Sýningar þeirra séu að stórum hluta frumflutningur leikrita, dansverka, barnaleiksýninga og brúðsýninga. – **sa**

Hafnfirðingar bíða enn úrbóta á stórslysakafli

Á fimm árum hafa alls orðið 62 slys á tveggja kílómetra kafla á Reykjanesbraut, milli Strandgötu og Krísvíkurvegar. Þrjú slösuðust við Ásvelli á mánudag. Hafnfirðingar bíða langþreyttir betrubóta sem hafa verið á samgönguáætlun.

Slýs á síðustu fimm árum

Gatnamót Krísvíkurvegar og Reykjanesbrautar	
Banaslys	0
Alvarleg slys	0
Slýs með litlum meiðslum	9
Óhöpp án meiðsla	19

Kafli á milli Krísvíkurvegar og Strandgötu

Banaslys	0
Alvarleg slys	2
Slýs með litlum meiðslum	11
Óhöpp án meiðsla	28



BMW-bifreið á leið vestur skall á tveimur flutningabílum. Á stuttum vegarkafli hafa 12 slys orðið að meðaltali á síðustu fimm árum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þarna verður að fara í framkvæmdir á þessu ári því annars endar þetta með stórslysi.

Margrét Gauja Magnúsdóttir, bæjarfulltrúi Samfylkingarinnar



Ég vona svo innilega að fólk sé þarna slasaðist sé í lagi.“

Margrét segir að bærin hafi ályktað í mörg ár um úrbætur á Reykjanesbrautinni og í kjördæmavikum með þingmönnum sé þetta mál númer eitt á dagskrá.

„Við höfum verið að leggja áherslu á þetta mál því það þarf að kyla þetta í gegn. Umferðin um Reykjanesbrautina hefur margfaldast með ferðamönnum og það þarf að hafa þennan kafla í lagi,“ segir Margrét Gauja. **benediktboas@365.is**

7. febrúar í 7 nætur

Frá kr. 67.595

Allt að 25.000 kr. afsláttur á mann

GRAN CANARIA

Aparthotel Green Field

Netverð á mann frá kr. 67.595 m.v. 2 fullorðna í íbúð.

Heimsferðir



HÚSASMÍÐJAN
HLUTI AF BYGMA



ALLT AÐ

60%
AFSLÁTTUR

SÚPER
ÚTSALA
HÚSASMÍÐJUNNAR

33%
afsláttur



158 fylgihlutir

WORX PROFESSIONAL

19.995 kr

29.995 kr

Hleðsluborvél
20V, 2 stk. Li-ion rafhlöður,
158 fylgihlutir.
5244839

25%
afsláttur



3ltr
JOTUN NYHET
VEGG & TAK 2:1
JOTUN

2.246 kr

2.995 kr

Jotun vegg- og loftamálning
3 ltr.
7119781-83

30%
afsláttur



Electrolux

4.613 kr

6.590 kr

Kaffivél
1100W, 10 bollar.
1840107

25%
afsláttur

Russell Hobbs

8.590 kr

11.590 kr

Blandari
Mix&Go.
1804553

30%
afsláttur



1.603 kr/m²

2.290 kr/m²

Harðparket eikarplanki
8 mm, eikarplanki, rustik matt.
147050

30%
afsláttur



11 ltr

454 kr

649 kr

Plastbox 11 ltr.
Stærð: 37x26x20 cm.
2007614



Electrolux
5 ÁRA
ÁBYRGÐ

Electrolux

PÚ SPARAR: 10.090 KR.

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

54.900 kr

64.990 kr

FJÖLDI VÖRUFLOKKA OG MÖRG ÞÚSUND VÖRUR Á SÚPER AFSLÆTTI

FLÍSAM 30-60% • BRAUÐRISTAR, KAFFIVÉLAR & HANDPEYRARAR (ELECTROLUX) 30% • RYKSUGUR 20-30%
BLANDARAR 25-45% • PARKET 30% • LJÓS 30-50% • BLÖNDUNARTÆKI (DAMIJA) 25% • RAFMAGNSVERKFAERI 20-40%
HANDVERKFAERI 20-40% • VERKFAERATÖSKUR 30-40% • HÁPRÝSTIDÆLUR 30% • MÁLNING 25%
ÁLTRÖPPUR OG STIGAR 25% • VINNUSKÓR 25-40% • HNÍFAPÖR, MATARSTELL & GLÖS 25%
POTTAR, PÖNNUR & BÖKUNARVARA 30% • PLASTKASSAR 25-50% • ÚTIVISTARFATNAÐUR (TRUE NORTH) 30%
JÓLAVÖRUR 50-70% • GJAFAVARA 25-50% • KERTI & GERVIBLÓM 30% • POTTAPLÖNTUR 30-50%
INNIHURÐIR 20-40% ...OG ÓTAL MARGT FLEIRA!



Byggjum á betra verði

Vefverslun

husa.is





Björt Ólafsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Lítt hrifin af kísilverum

STÓRIDJA Björt Ólafsdóttir, nýr umhverfisráðgjafi, lét hafa eftir sér að í hennar ráðherraátt myndi ríkið ekki veita frekari ívilnanir til stórfyrirtækja með peningum skattgreiðenda til þess að menga hér stjórnlaustr.

Thorsil hefur enn ekki fengið starfsleyfi fyrir kísilver í Helguvík en þar er fyrir kísilver United Silicon sem hefur verið gagnrýnt fyrir mengun.

Björt segir tíma mengandi stóriðju liðinn. „Ég er ekki hrifin af kísilverum þar sem þau menga mjög mikið. Ég skil ekki að þeim hafi á sínum tíma verið gefið grænt ljós í gegnum fjárfestingarsamninga af þáverandi stjórnvöldum. Ég verð hins vegar að virða stjórnskipan landsins,“ segir Björt.

„Ég mun aftur á móti ekki taka svona ákvarðanir og við í þessari ríkisstjórn, eins og kemur fram í stjórnarsáttmálanum. Við veitum ekki ívilnanir fyrir mengandi stóriðju, þeim kafla í Íslandssögunni er lokið.“ – sa



Miklar skemmdir urðu í flugeldaskothríð í Hafnarfirði. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Skemmdarverk í Hafnarfirði

LÖGREGLUMÁL Óvenjumikið var um skemmdarverk í Hafnarfirði um áramót og sérstaklega á þrettándanum en þá voru rúður brotnar í Hraunvallaskóla og kveikt í ruslagerði. Þetta kemur fram í Fjarðarfréttum, sem komu út í gær. Ljósabúnaður á ljósa-staur var skemmdur á Glitvöllum og ruslafötur voru víða skemmdar.

Ekki var hægt að sjá á eftirlitsmyndavélum hver olli skemmdum á Hraunvallaskóla því flestum eftirlitsmyndavélum var stolið af skólunum fyrir nokkrum árum. Íbúar harma mjög þessi skemmdarverk og hvetja til þess að gripið sé til forvarna, bæði á heimilum og í skólum. – bb

Metanstrætó til Akureyrar

SAMFÉLAG Bæjarstjórnir á Akureyri, Eiríkur Björn Björgvinsson, og Bjarni Arason, sölustjóri hjá Kletti sölu og þjónustu, undirrituðu í gær samning um kaup Akureyrarbæjar á þremur nýjum metanknúnum strætisvögnum.

Fyrsti vagninn verður afhentur í mars. Bærinn leigir hann til eins árs meðan reynda af notkun á metanstrætó í bænum er metin en að ári liðnu verður gengið frá kaupnum ef allt gengur að óskum. Næsti vagn verður keyptur níu mánuðum eftir afhendingu þess fyrsta og sá þriðji eigi síðar en

í maí 2018. Samkvæmt tilkynningu frá Akureyrarbæ eru kaupin á metanvögnunum einn af mörgum þáttum í að ná því markmiði bæjarstjórnarinnar að gera Akureyri að kolefnishlutlausu samfélagi innan fárra ára.

Hleðslustöð fyrir metanbíla hefur verið komið upp við Súluveg og hleðslustöðvar fyrir rafbíla eru nú á þremur stöðum á Akureyri. Þá leggi bærinn á það áherslu að bílafloti hans verði smám saman allur knúinn endurnýtanlegum eða umhverfisvænum orkugjöfum. – bb



Eiríkur Björn Björgvinsson og Bjarni Arason skrifa undir samninginn. MYND/RAGNAR HÓLM RAGNARSSON

Jörðin Fell úr greipum ríkisins vegna klúðurs hjá sýslumanni

Fjármálaráðuneytið hafði sextíu daga til að ákveða hvort forkaupsréttur ríkisins á Felli í Suðursveit yrði nýttur. Sýslumaðurinn á Selfossi taldi dagana ekki rétt þannig að fresturinn var runninn út loksins þegar ráðuneytið afréð að ganga inn í kaupin. Starfsmenn sýslumannsembættisins eru enn að klóra sér í höfðinu.

STJÓRNSÝSLA Ákvörðun fjármálaráðuneytisins um kaup á jörðinni Felli við Jökulsárlón kom fram of seint. Klúður í fjármálaráðuneyti og hjá Sýslumanninum á Suðurlandi gerir það að verkum. Núverandi eigandi jarðarinnar er ósáttur við aðgerðir ríkisins og telur gróflega á sér brotið.

Jörðin Fell í Suðursveit var keypt af Fögrusölum ehf. á nauðungarsölu á almennum markaði þann 4. nóvember síðastliðinn. Ríkissjóði er samkvæmt lögum heimilt að ganga inn í kaupsilboðið og hefur til þess sextíu daga frá því tilboð barst, sem var þann 4. nóvember. Jökulsárlón er á náttúruvinnuáskrá.

Kaupverð jarðarinnar var 1.520 milljónir króna og ætlaði ríkissjóður að ganga inn í kaupin. Þann 3. janúar voru sextíu dagar síðan nauðungaruppbóðið fór fram og því var fresturinn liðinn á þeim degi.

Fjármálaráðuneytið sendi frá sér tilkynningu þess efnis að íslenska ríkið hygðist ganga inn í kaupsilboðið þann 9. janúar, vikunni eftir að fresturinn rann út.

Sýslumaðurinn á Suðurlandi virðist hafa talið rangt í bréfi til fjármálaráðuneytisins. Taldi hann að sextíu daga frestur hins opinbera til að taka afstöðu til málsins rynni út þann 10. janúar. Þessi meinlega villa gæti orðið til þess að hið opinbera eignist ekki Fell í Suðursveit.

„Það er alveg ljóst að umræddur frestur hins opinbera til að ganga inn í kaupsilboð Fögrusala ehf., var runninn út þegar fjármálaráðgjafi ákvað að skerast í leikinn,“ segir



Jörðin Fell liggur að austanverðu Jökulsárlóni. Jökulsárlónið sjálf er hins vegar að langmestu leyti í ríkiseigu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ég hefði haldið að inni í ráðuneyti fjármála væru einstaklingar sem gætu talið þessa daga.

Hróbjartur Jónatansson, lögmaður kaupenda Fells



Hróbjartur Jónatansson, lögmaður Fögrusala ehf. „Ég hefði haldið að inni í ráðuneyti fjármála væru einstaklingar sem gætu talið þessa daga. Annars er það mín skoðun að hið opinbera eigi að gera annað við einn og hálfan milljarð króna en að kaupa jörð fyrir það.“

Anna Birna Bráinsdóttir, sýslumaðurinn á Suðurlandi, sagðist ekki geta svarað nákvæmlega fyrir málið þegar eftir því var leitað. Hún sagði vinnu vera innan embættisins

um þetta mál og að starfsmenn þar innandyra klóruðu sér í kollinum yfir þessu máli.

Sigurður Ingi Jóhannsson, fyrrverandi forsætisráðgjafi, sagði, eftir kaup Fögrusala, að ríkið ætti að nýta forkaupsréttinn og kaupa jörðina. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins voru um það deildar meiningar milli ríkisstjórnarflokkanna en heimild var veitt á fjárukaöldum 2016 til að kaupa jörðina. sveinn@frettabladid.is

Netárás á kerfi Landsnets hefði alvarlegar afleiðingar

SAMFÉLAG „Við erum með öflugar varnir og látum reglulega reyna á þær,“ segir Steinunn Þorsteinsdóttir, upplýsingafulltrúi Landsnets.

Á mánudag greindi sænska ríkisútvarpið, SVT, frá því að tölvuþrjótur væru að skipuleggja árás á innviði sænska samfélagsins, eins og raforku- og símakerfið. Tækist slík árás myndi það hafa gríðarleg áhrif á sænska samfélagið og raska daglegu lífi mikið.

„Við fáum óháða sérfræðinga til að prófa varnirnar með skipulögðum hætti með árásum sem hafa það að markmiði að láta reyna á okkar varnir og gerum videigandi ráðstafanir til að bregðast við sýbrýtilegum ógnum eða áhættu,“ segir Steinunn.

Á Íslandi er aðeins eitt flutningskerfi raforku en mörg svæðisbundin kerfi eða dreifiveitur. Flutningskerfið tekur við raforku og flytur hana til sex stórnótunda og dreifiveitna sem flytja rafmagnnið til landsmanna. Landsnet á og rekur allar meginflutningslínur rafmagns á Íslandi.

Við fáum óháða sérfræðinga til að prófa varnirnar með skipulögðum hætti með árásum.

Steinunn Þorsteinsdóttir, upplýsingafulltrúi Landsnets



Vel heppnuð tölvuárás á kerfi þeirra myndi því hafa gríðarleg áhrif á daglegt líf landsmanna.

„Þessi áhætta er skilgreind í okkar áhættumati og varnir á borð við eldveggi og uppsetningu tölvukerfanna taka mið af áhættunni. Ef árás, eins og talað er um í frétt SVT, myndi eiga sér stað í okkar kerfi myndi það hafa viðtækar og alvarlegar afleiðingar fyrir íslenskt samfélag.“

Steinunn bætir við að Landsnet sé í samstarfi við lögreglu, Póst- og fjarskiptastofnun og Orkustofnun í þessum málaflokki. Þá sé Landsnet



Ljóst er að samfélagið myndi nánast lamast væri gerð vel heppnuð árás á kerfi Landsnets. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

einnig í víðtæku samstarfi við öll flutningsfyrirtæki raforku á Norðurlöndunum.

„Fá fyrirtæki sem eru tengt internetinu eru alveg laus við sjálfvirkar, kerfisbundnar tilraunir til að komast inn í kerfi fyrirtækisins.“ – bb

5. febrúar í 7 nætur

Frá kr.
111.230
m/allt innifalið

Allt að
25.000 kr.
afsláttur á mann

TENERIFE

Iberostar Las
Dalias

Netverð á mann frá kr. 111.230 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi. Netverð á mann frá kr. 128.795 m.v. 2 fullorðna í herbergi.

Heimsferðir

SKRIFSTOFAN OG SKIPULAG

MULALUNDUR



30% afsláttur

Bréfabindi EGLA
8 cm kjölur, A4
TILBOÐSVERÐ: 799.-
Verð áður: 1.149.-

Bréfabindi EGLA
5 cm kjölur, A4
TILBOÐSVERÐ: 799.-
Verð áður: 1.149.-



30% afsláttur

Skrifblokk A4 línustrikuð
TILBOÐSVERÐ: 615.-
Verð áður: 879.-

30% afsláttur



Klassíski kínakladdinn
TILBOÐSVERÐ FRÁ: 419.-
Verð áður frá: 599.-



25% afsláttur

Geymsluvir og kassi (25 stk.)
TILBOÐSVERÐ: 6.674.-
Verð áður: 8.899.-

Geymsluvir (10 / 100 stk.)
TILBOÐSVERÐ: 952.- / 8.159
Verð áður: 1.269.- / 10.879.-

25% afsláttur



Gatari CENTRA (Gatar 40 bl.)
TILBOÐSVERÐ: 2.339.-
Verð áður: 3.119.-



25% afsláttur

Heftari CENTRA (Heftar 20 bl.)
tekur 120 hefti
TILBOÐSVERÐ: 1.499.-
Verð áður: 1.999.-



25% afsláttur

Heftari CENTRA (Heftar 20 bl.)
tekur 220 hefti
TILBOÐSVERÐ: 1.874.-
Verð áður: 2.499.-



25% afsláttur

Gatari CENTRA (Gatar 10 bl.)
TILBOÐSVERÐ: 704.-
Verð áður: 939.-



25% afsláttur

Gatari CENTRA (Gatar 20 bl.)
TILBOÐSVERÐ: 1.019.-
Verð áður: 1.359.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

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

PENNINN

Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Tilboð gilda í janúar 2017, eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Sigurður telur stjórnarandstöðu geta fengið fjóra nefndarformenn

STJÓRN MÁL Sigurður Ingi Jóhannsson, formaður Framsóknarflokksins, segir að skoða þurfi vel hvernig formennska í fastanefndum skiptist milli stjórnar og stjórnarandstöðu.

Sigurður Ingi segir að miðað við þingskaparlög geti stjórnarandstaðan á Alþingi vænst þess að eiga formenn í fjórum fastanefndum af átta. Eðlilegt sé að fulltrúi Framsóknarflokksins eigi formann í nefnd.

Sigurður Ingi segist hafa tekið eftir því að ný stjórn hafi lýst áhuga á að stunda önnur vinnubrögð en þau sem lengst hafa þekkt í þinginu. Og vinnubrögðin sem voru viðhöfð í aðdraganda jóla, þegar fjárlagafrumvarpið var samþykkt, verði

höfð til hliðsjónar þegar horft er til þess sem koma skal. „En við höfum líka tekið eftir því að menn hafa verið búnir að raða ýmsu niður án þess að þeir hafi átt mikið samtal við okkur. Við væntum þess að það verði einhver breyting á því. Vegna þess að vilji menn sjá breytt vinnubrögð þá verða þeir að gera það á borði en ekki bara í orði,“ segir hann.

Sigurður Ingi segist hafa fundað með forystumönnum VG, Pírata og Samfylkingarinnar um það hvernig störfum stjórnarandstöðunnar verði háttáð á kjörtímabilinu. „Við höfum átt einn fund og verið í samskiptum,“ segir hann.

Vilji menn sjá breytt vinnubrögð þá verða þeir að gera það á borði en ekki bara í orði.

Sigurður Ingi Jóhannsson, formaður Framsóknarflokksins

Sigurður Ingi mætti til síns síðasta ríkisráðsfundar á Bessastöðum í gær. Hann viðurkenndi, við það tilefni, að það væri eftirsjá að ráðherrastarfinu. „Já, klárlega, það er skemmtilegt og spennandi starf og gaman að kljást við það.“ – jhh



Sigurður Ingi Jóhannsson segir það hafa verið skemmtilegt að gegna ráðherrastarfi. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Vonbrigði að verða ekki nýir ráðherrar

Þrjú þingmenn Sjálfstæðisflokksins urðu fyrir nokkrum vonbrigðum með að hljóta ekki kjör sem ráðherrar. Brynjar Nielsson sóttist eftir því að verða dómismálaráðherra og Haraldi Benediktssyni sviður að Sjálfstæðisflokkurinn stjórni ekki atvinnuvegaráðuneytinu.

STJÓRN MÁL Nokkurra vonbrigða gæti með nýja ráðherraskipan innan þingflokks Sjálfstæðisflokksins. Haraldur Benediktsson, oddviti flokksins í Norðvesturkjördæmi, segist hafa gert miklar athugasemdir við að atvinnuvegaráðuneytið sé komið úr höndum Sjálfstæðisflokksins og til Viðreisnar.

Haraldur er fyrrverandi formaður Bændasamtakanna og horfði sérstaklega til þess ráðuneytis í aðdraganda nýrrar ríkisstjórnar. Hann segir að kannski hafi, í ljósi þessarar fyrri stöðu hans, verið horft sérstaklega til þess hjá samstarfsflokkum Sjálfstæðisflokksins í ríkisstjórn að hann hlyti ekki það embætti. Ljóst er að bæði Viðreisn og Björt framtíð stefna að kerfisbreytingum í landbúnaði en Haraldur hefur í fyrri stöfum sett fingraför sín á það landbúnaðarkerfi sem nú er við lýði.

Haraldur segist þó ekki vilja í bolla- og leggingar um hvað annað hefði mátt vilja fyrir atvinnumálunum.

„Nei, það er alveg tilgangslaus að tala um það núna. Utanríkismál eru ekki þungavigtarmál fyrir landsbyggðarfólk en þau eru mikilvæg fyrir Reykjavíkinga,“ segir Haraldur. Hann bendir þó á að utanríkismálin séu orðin léttvægari en áður þótti.

„En þetta er ekki mikið mál. Það vantaði konur og ég átti frumkvæði að því að Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir gæti verið góður kostur. Þetta segir ekkert um að ég hafi yfirgefið dyggan stuðning minn við landbúnaðarmálin og sjávarútvegsmálin. Ég hef bara mun frjálstari hendur til að slást í því eftir þetta,“ segir Haraldur.

Brynjar Nielsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins í Reykjavíkurborg, segir að hann haldi bara áfram þar sem frá var horfið. „Ég fer



Oddvitar nýrrar ríkisstjórnar tóku höndum saman er ráðherrarnir stigu fram á tröppur Bessastaða. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

í nýtt dómismálaráðuneyti. Hann sóttist eftir því í aðdraganda skipunarinnar en Sigríður Á. Andersen, sem situr sæti neðar en hann á lista í kjördæminu, hlaut embættið.

„Auðvitað eru það vonbrigði. Það eru vonbrigði hjá mér og fleirum sem vildu fá ráðherraembætti. Ég lýsti því í útvarpi hvaða sjónarmið ég teldi að yrðu höfð til hliðsjónar við þetta en þau urðu ekki ofan á og maður situr bara uppi með það. Það er bara svona.“

Brynjar segir þó að hann haldi bara áfram þar sem frá var horfið. „Ég fer

ekki í fylu eða í burtu, sko. Það þýðir ekkert. Maður lýsir bara yfir vonbrigðum og svo er það búíð.“

Brynjar hefur ekki verið tjáð hvort til standi að hann taki við formennsku í fastanefnd á Alþingi þegar það kemur saman. „Það er ekkert sjálfgefið að ég verði formaður í nefnd. Það kemur bara í ljós síðar.“

Páll Magnússon, oddviti Sjálfstæðisflokksins í Suðurlkjördæmi og nýliði á Alþingi, skrifaði færslu á Facebook í gær þar sem hann opinberaði vonbrigði sín og að hann hefði ekki stutt þá ráðherraskipan sem Bjarni Bene-

diktsson, formaður flokksins, lagði til á þingflokksfundum á mánudag. „Í fyrsta lagi gengi þessi skipan í veigamiklum atviki gegn því lýðræðislega umboði sem þingmenn Sjálfstæðisflokksins hefðu áunnið sér í prófkjörum og síðan kosningum í haust. Í öðru lagi fæli hún í sér lítillitilvirðingu gagnvart Suðurlkjördæmi þar sem Sjálfstæðisflokkurinn vann sinn stærsta sigur í kosningunum.“

Páll og Haraldur eru einu oddvitar Sjálfstæðisflokksins sem ekki fengu ráðherraembætti, ef frá er talin Ólöf Nordal sem vegna veikinda

Það vantaði konur og ég átti frumkvæði að því að Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir gæti verið góður kostur.

Haraldur Benediktsson, Sjálfstæðisflokkurinn



Það eru vonbrigði hjá mér og fleirum sem vildu fá ráðherraembætti.

Brynjar Nielsson, Sjálfstæðisflokkurinn



Í öðru lagi fæli hún í sér lítillitilvirðingu gagnvart Suðurlkjördæmi.

Páll Magnússon, Sjálfstæðisflokkurinn



baðst undan því að hljóta ráðherraembætti, þar til hún hefur náð fullu starfsþreki. Formaður flokksins sagði á mánudag að Ólöf Nordal kæmi inn í ríkisstjórn um leið og hún hefði þrek til. snaeros@frettabladid.is

Fitulítill og próteinrík...

... og passar með öllu



www.ms.is



ÚTSALA

ENN MEIRI LÆKKUN

50-70%

AFSLÁTTUR

AF VÖLDUM VÖRUM

Kringlan, Skeifan, Spöng, Garðabær, Smáralind,
Borgarnes, Njarðvík, Selfoss og Akureyri

RÍKISSTJÓRNARSKIPTI

Nýir ráðherrar í sóknarhug

Ellefu ráðherrar nýrrar ríkisstjórnar tóku við lyklavöldum af forverum sínum í ráðuneytumum í gær. Margir stigu varlega til jarðar og vildu lítið láta uppi um hver fyrstu verkefni yrðu, önnur en þau að forgangsraða. Forsætisráðherra tók fyrstur við sínum ráðuneytislyklum.

STJÓRN MÁL Bjarni Benediktsson, nýr forsætisráðherra, fór hlýjum orðum um forvera sinn, Sigurð Inga Jóhannsson, þegar hann tók við lyklunum að stjórnarráðinu um klukkan þrjú í gær. Venju samkvæmt var forsætisráðherra fyrstur í röð ráðherra til að taka við nýju ráðuneyti.

„Ég veit að ég get dregið lærdóm af því hvernig þú hefur hagað þínum störfum hér á þeim tíma sem þú hefur verið í embætti. Eins og góður hestamaður setið djúpt í hnakknum og

verið með traust taumhald, ekki látið hluti hagna þér mikið og verið afskaplega traustur og farsæll. Ég tek lærdóm af þínum tíma með mér í mitt starf hér í ráðuneytinu,“ sagði Bjarni við Sigurð Inga, sem nýtti tækifærið og sagði að þó samstarfið yrði gott myndi hann veita aðhald.

Bjarni er annar forsætisráðherrann í lýðveldissögunni sem ber það nafn. Bjarni Benediktsson eldri gegndi því embætti frá 1963 til 1970 en hann var afbróðir nýs forsætisráðherra. – snæ



Bjarni Benediktsson settist í stól forsætisráðherra í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM



Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra

Sátt og breytingar í fyrirrúmi

Hvert verður þitt fyrsta verk sem ráðherra? Það fyrsta er að endurskoða nefndina sem er að fara yfir búvörusamninga. Það segir alveg skýrt að við ætlum helst að vera búin fyrir 2019 að endurskoða ákvæði búvörusamningsins.

Er eitthvað í starfi forvera þíns sem þú ert óánægð með? Ég þekki hann það vel að mér finnst hann hafa gert marga góða hluti en hann er líka með aðrar hugsjónir og hugmyndafræði en ég. Það liggur ljóst fyrir að ég hefði til dæmis ekki samþykkt búvörusamninginn eins og hann liggur fyrir núna.

Hvað gerði forveri þinn vel í starfi? Það er merkilegt hvernig það hefur tekist að auka verðmætin í þessum grundvallarvinnugreinum.

Hvaða verkefni verður fyrirferðarmest í þínu ráðuneyti á kjörtímabilinu? Stóra myndin er að taka ákveðin skref til breytinga í landbúnaði og sjávarútvegi. Við munum sjá fram á vinnu sem ég mun reyna að hafa sem hraðasta.

Sóttist þú eftir þessu ráðuneyti? Eftir að það lá fyrir að það voru þessi þrjú ráðuneyti sem féllu okkur í Viðreisn í skaut, þá já, ég get alveg viðurkennt að ég hef lengi hugsað mikið um sjávarútveginn og landbúnaðinn. – þea

Óttarr Proppé heilbrigðisráðherra

Sóttist eftir heilbrigðisráðuneytinu



Hvert verður þitt fyrsta verk? Fyrsta verkefni verður að tala við starfsfólkið og kynna mér stöðu mála í ráðuneytinu. Það er mikið í vinnslu og svo framvegis.

Hvað gerði forveri þinn vel í starfi? Ég vil nú meina að hann hafi gert ýmislegt vel. Hann hefur gert ágætlega í að þoka áfram málum barna og þegar kemur að geðheilbrigðismálum. Hann hefur held ég stigið ölduna vel gagnvart því að rembast við að berjast fyrir fjármagni í málaflökkin sem hefur aldeilis verið fjársveltur lengi, því miður. Ég vil líka hrósa honum fyrir að standa fyrir því að sjúkrahótelid er að rísa.

Hvað hefði betur mátt fara hjá forvera þínum? Ég hefði alveg verið sáttur við að honum hefði tekist að gera meira en maður veit að þetta er líka erfitt ráðuneyti.

Hvaða verkefni verður fyrirferðarmest í þínu ráðuneyti á kjörtímabilinu? Það á eftir að koma í ljós. En eins og við sáum í áherslum ríkisstjórnarinnar þá er þetta uppbyggingarfasir sem við þurfum að komast í. Mig langar að taka heildstætt á heilbrigðisþjónustunni og það verður ábyggilega gríðarlega stórt verkefni.

Sóttist þú sérstaklega eftir þessu ráðuneyti? Já, ég gerði það. – snæ



Jón Gunnarsson samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra

Samgöngumálin mjög brýn

Hvert verður þitt fyrsta verk? Það verður að setjast niður með fólkinu í ráðuneytinu og fara yfir verkefni sem bíða mín. Við þurfum að forgangsraða verkefnum. Ég tek við góðu búi á þessum bæ hjá Ólöfu Nordal, vinkonu minni. Hún er búin að setja mörg stór mál í ákveðinn farveg sem ég er mjög sáttur við og mun fylgja þeim áfram á þessum vettvangi.

Hvað gerði forveri þinn vel í starfi? Flest, ef ekki allt.

Hvað hefði betur mátt fara hjá forvera þínum? Ekkert sem ég man sérstaklega eftir.

Hvaða verkefni verður fyrirferðarmest í þínu ráðuneyti á kjörtímabilinu? Þau eru fjölmörg. Þetta er víðfeðmt ráðuneyti og við höfum öll upplifað það hvernig umræðan er um stöðuna í samgöngumálum okkar. Það hlýtur að vera eitt brýnasta verkefnið í ríkisstjórn að halda áfram á þeirri braut sem er byrjað að varða núna. Það er verið að auka fjármagn inn í þennan mikilvæga málaflokk og hér bíða okkar ærin verkefni. Þetta kemur inn á mótun stefnu varðandi ferðaþjónustuna og við munum vinna það samhliða með þeim.

Sóttist þú sérstaklega eftir þessu ráðuneyti? Nei, ég sóttist ekki sérstaklega eftir því. – snæ



Þorsteinn Víglundsson félags- og jafnréttismálaráðherra

Jafnréttismálin efst á baugi

Hvert verður þitt fyrsta verk? Við munum leggja mjög mikla áherslu á jafnréttismálin en jafnlaunavottun verður fyrsta málið sem ég stend fyrir í ráðuneytinu.

Hvað gerði forveri þinn vel í starfi? Hún vann auðvitað heilmikið afrek í kringum endurskoðun á almannatryggingalöggjöfni sem er viðamikil verkefni sem þó nokkrir ráðherrar hafa tekist á við án þess að hafa tekist að ljúka. Hún skilur eftir sig mikilsverðan minnisvarða í þeim málaflokki.

Hvað hefði betur mátt fara hjá forvera þínum? Það er kannski ekki mitt að dæma en vafalítið munu áherslur okkar vera ólíkar. Auk almannatryggingamála mun ég leggja áherslu á jafnréttismálin og með þær áskoranir sem eru á vinnumarkaði mun ráðuneytið vinna mikið með vinnumarkaðnum til að tryggja frið og stöðugleika á honum.

Hvaða verkefni verður fyrirferðarmest í þínu ráðuneyti á kjörtímabilinu? Hvað þetta ráðuneyti varðar þá held ég að fyrirferðarmesta verkefnið verði jafnréttismálin og vinnumarkaðurinn.

Sóttist þú sérstaklega eftir þessu ráðuneyti? Já. Mér þótti þetta mjög spennandi ráðuneyti að takast á við. – snæ

KRÓNAN

Krónan mælir með!

199 kr. kg

Appelsínur, Spánn

Ísbúð / Ísgerð – Til sölu

Af sérstökum ástæðum er til sölu einkahlutafélag sem rekur ísbúð með eigin framleiðslu, miðsvæðis í Reykjavík.

Öll aðstaða er mjög góð og gert er ráð fyrir kaffisölu og tilheyrandi.

Miklir möguleikar fyrir duglega aðila. Nánari upplýsingar í síma: 896 0240.



Verkalýðsfélagið Hlíf

ALLSHERJAR-
ATKVÆÐAGREIÐSLA

Tillögur uppstillingarnefndar og stjórnar Verkalýðsfélagsins Hlífar um stjórn, skoðunarmenn reikninga, stjórn sjúkrasjóðs og stjórn orlofsheimilásjóða félagsins fyrir árið 2017, liggja frammi á skrifstofu Hlífar frá og með 12. janúar 2017.

Kosið er samkvæmt B-lið 22. gr. laga Hlífar í eftirtaldar stöður:

1. Varaformann og tvo meðstjórnendur til tveggja ára
2. Þrjú varamenn í stjórn til tveggja ára
3. Tvo félagslega skoðunarmenn reikninga og einn til vara til eins árs.
4. Stjórn sjúkrasjóðs, formann, varaformann og ritara til eins árs og jafn marga til vara.
5. Stjórn orlofsheimilásjóðs, formann, varaformann og ritara til eins árs og jafn marga til vara.

Öðrum tillögum ber að skila á skrifstofu Hlífar, Reykjavíkurvegi 64, Hafnarfirði, fyrir kl. 16:00 föstudaginn 20. janúar 2017 og er þá framboðsfrestur útrunninn. Til þess að bera fram lista eða tillögu þarf skrifleg meðmæli eða stuðning 1/10 hluta fullgildra félagsmanna þó ekki fleiri en 150.

Kjörstjórn Vlf. Hlífar.



mazda

LANGUR VEGUR FRAMUNDAN. HÚRRA!



MAZDA CX-3

FJÓRHJÓLADRIFINN FRÁ 3.590.000 KR.
FRAMDRIFINN FRÁ 2.940.000 KR.

Fádæma veggrip, há sætisstaða ásamt glæsilegri innréttingu gera hverja ferð í Mazda CX-3 að upplifun fyrir skynfærin. i-ACTIV AWD fjórhjóladrifið límir bílinn við veginn og akstursgleðina er erfitt að útskýra en auðvelt að upplifa í reynsluakstri.

SkyActiv spartæknin og lág bilanatíðni Mazda tryggir sparneytni og lágan rekstrarkostnað. Margvíslegur i-ACTIVSENSE öryggisbúnaðurinn tryggir öryggi allra farþega og hjálpar ökumanni að greina og forðast aðsteðjandi hættur.

KOMDU, REYNSLUAKTU OG UPPLIFÐU MAZDA CX-3
mazda.is

Nýir og notaðir bílar: Sölueldir 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

Búnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.



Öruggur staður til að vera á

RÍKISSTJÓRNARSKIPTI



Benedikt Jóhannesson
fjármála- og efnahagsráðherra

Tekur við góðu búi

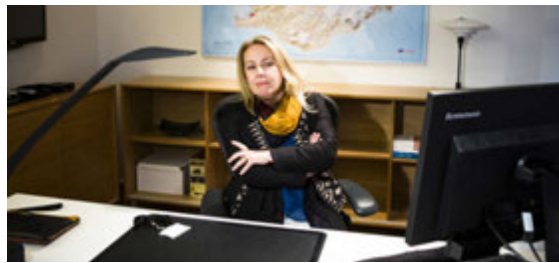
Hvert verður þitt fyrsta verk sem ráðherra? Það verður að heilsa upp á fólkið sem er hér í ráðuneytinu, kynnast starfsemi þess og fara svo í stofnanirnar.

Hvað gerði forveri þinn í starfi sem þú ert óánægður með? Ég hef nú sagt það að ég hefði gjarnan viljað að hann hefði skilað þessari skýrslu fyrr, í október. En annars held ég að hann skili býsna góðu búi.

Hvað gerði forveri þinn vel í starfi? Hann skilar góðu búi. Það hjálpar nýjum ráðherra.

Hvaða verkefni verður fyrirferðarmest í þínu ráðuneyti á kjörtímabilinu? Það eru auðvitað mjög mörg föst verkefni hér. En ég ætla að nefna breytingar á peningamálastefnunni sem er mjög stórt verkefni. Og svo náttúrulega ný ríkisfjármálaáætlun og áætlun um útgjöld kjörtímabilsins. Það eru mikilvæg verkefni sem við byrjum á strax á morgun.

Sóttist þú eftir þessu embætti? Ég hefði nú getað hugsað mér ýmis ráðuneyti. En þetta endaði svona að ég lenti hér. – jhh



Sigríður Á. Andersen
dómsmálaráðherra

Millidómstig fyrirferðarmest

Hvert verður þitt fyrsta verk? Að koma mér inn í þessi mikilvægu mál sem hér eru unnin. Ég get ekki komið með forgangsröðina og listann núna en það eru mörg mikilvæg mál í farvegi og það þarf að halda þeim til streitu.

Hvað gerði forveri þinn vel í starfi? Það er nú svo margt. Mér dettur helst í hug að hefja undirbúning á stofnun millidómstigs sem er mikil réttarbót og hefur lengi verið kallað eftir hér. Það er eitt stærsta mál fráfarandi ríkisstjórnar. Það er það sem mér dettur í hug.

Hvað hefði betur mátt fara hjá forvera þinum? Ég veit ekki til þess. Það hefur allt gengið vel og ég tek við mjög góðu búi.

Hvaða verkefni verður fyrirferðarmest í þínu ráðuneyti á kjörtímabilinu? Þau eru öll mikilvæg en ég tel að það sé mikilvægt að vel takist til með millidómstigið. Framkvæmdina á því og að hrinda því úr vör.

Sóttist þú sérstaklega eftir þessu ráðuneyti? Nei. – snæ

Kristján Þór Júlíusson
mennta- og menningarmálaráðherra

Afrekssjóðurinn góður

Hvert verður fyrsta verk þitt sem ráðherra? Það verður að setja mig inn í málaflokkinn svo vel sé.

Hvað gerði forveri þinn í starfi sem þú ert óánægður með? Það má alltaf finna eitthvað sem mætti betur gera en það er fullt af góðum verkum.

Hvað gerði forveri þinn vel í starfi? Ég get nefnt afreks- sjóðinn og síðan varðandi breytingar sem hann var að vinna að varðandi lánasjóðinn.

Hvaða verkefni verður fyrirferðarmest í þínu ráðuneyti á kjörtímabilinu? Ég skal svara þér um miðja næstu viku þegar ég er almennilega búinn að setja mig inn í málaflokkinn.



Sóttist þú eftir þessu ráðuneyti? Ég sóttist einfaldlega eftir því að takast á hendur ábyrgð og treysti mér til hverra þeirra verka sem formaður flokksins taldi kröftum mínum best varið í að framkvæma. Og þetta var eitt þeirra ráðuneyta sem ég horfði mjög til. Ég skal alveg viðurkenna það. – jhh

Björt Ólafsdóttir
umhverfis- og auðlindaráðherra

Vill kafa djúpt í loftslagsmálin

Hvert verður fyrsta verk þitt sem ráðherra? Það verður að fara djúpt ofan í það hvernig við tökum á loftslagsmálunum.

Hvað gerði forveri þinn vel í starfi? Ég er mjög ánægð með það hvernig hún hefur af röggsemi tekið á málaflöknum í heild. Ég hef fylgst með henni í þinginu þar sem maður sér að hún hefur kafað djúpt ofan í málin og aflað sér þekkingar, eins og í loftslagsmálum.

Hvað hefur forveri þinn gert sem þú ert óánægð með? Ég get ekki nefnt það í fljótu bragði.

Hvaða verkefni verður fyrirferðarmest í þínu ráðuneyti á kjörtímabilinu? Það verða loftslagsmálin og allt sem er þar undir.

Sóttist þú eftir þessu ráðuneyti? Já, ég gerði það. Ég tel mikilvægi þess svo mikið fyrir Ísland að ég sóttist eftir því. – jhh



Guðlaugur Þór Þórðarson
utanríkisráðherra

Leggur áherslu á öryggismál

Hvert verður fyrsta verk þitt sem ráðherra? Fyrsta verkið er að tala við Lilju. Næsta verkið verður að setjast með starfsfólkinu og sjá stöðu þeirra mála sem hér eru inni.

Er eitthvað í starfi forvera þins sem þú ert óánægður með? Nei.

Hvað gerði forveri þinn vel í starfi? Mér hefur fundist áhersla hennar góð í þeim málum sem ég hef fylgst með. Þá vísa ég sérstaklega í frjáls viðskipti sem eru grundvallaratriði fyrir okkur.

Hvaða verkefni verður fyrirferðarmest í þínu ráðuneyti á kjörtímabilinu? Það er margt mjög aðkallandi. Við erum alltaf að stækka í umfangi þegar kemur að því að hjálpa fátækari þjóðum með beinum hætti. Það skiptir máli að gera það vel. Öryggis- og varnarmál eru einnig eitthvað sem má aldrei gleyma og þarf að vera vakandi fyrir.

Sóttist þú eftir þessu ráðuneyti? Ég hafði bara ekki tækifæri til þess



að sækjast eftir neinu ráðuneyti. Ég hitti formann flokksins rétt fyrir þingflokksfund þar sem hann tjáði mér að hann hygðist leggja það fram að ég yrði í þessu ráðuneyti. – þea

Þórdís Kolbrún Reykfjörð Gylfadóttir
ferðamála-, iðnaðar- og nýsköpunarráðherra

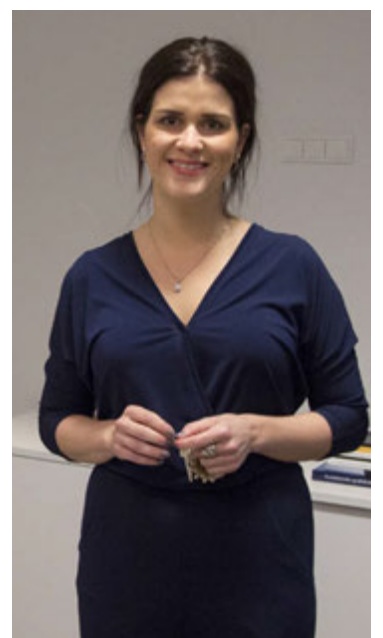
Ferðamálin áskorun og lúxus

Hvert verður fyrsta verk þitt sem ráðherra? Ég hugsa að fyrsta verkið sé að hlusta á alla þá sem hafa þekkingu og reynslu af málaflöknum sem heyra hér undir og passa að mín sýn og mitt innsæi spili þar inn í.

Er eitthvað í starfi forvera þins sem þú ert óánægð með? Ég hugsa að allir ráðherrar geti sagt að einhver mál hefðu átt að fara öðruvísi. Auðvitað er áskorun að vera með svona ört vaxandi atvinnuveg eins og ferðabjónustuna en það er líka lúxus.

Hvað gerði forveri þinn vel í starfi? Þetta eru svo mörg mál og margir málaflökar, ég veit ekki hvað ég ætti sérstaklega nefna. Það er búið að klára mörg verkefni og búið að leggja grunn að mörgum verkefnum sem við ætlum að halda áfram með á þessu kjörtímabili.

Hvaða verkefni verður fyrirferðarmest í þínu ráðuneyti á kjörtímabilinu? Það á væntanlega eftir að koma í ljós og kannski eru einhverjir hér innanhúss sem geta upplýst mig um það.



Sóttist þú eftir þessu ráðuneyti? Nei, en ég lét skýrt í ljós að ég væri tilbúin að axla þá ábyrgð sem mér væri falin og reiðubúin að verða ráðherra. – þea

Viltu leggja þitt af mörkum í starfi VR?

Í samræmi við lög VR gerir Uppstillinganefnd tillögu um skipan í trúnaðarráð félagsins. Áhugasamir geta gefið kost á sér með því að senda erindi á netfangið **uppstillinganefnd@vr.is fyrir kl. 12 á hádegis þann 20. janúar nk.**

Uppstillinganefnd stillir upp lista til trúnaðarráðs sem endurspeglar félagið eins og mögulegt er hvað varðar aldur, kyn og störf félagsmanna. Einnig verður litið til félagsaðildar og starfa fyrir félagið.

Hlutverk trúnaðarráðs VR er að vera stjórn félagsins ráðgefandi varðandi ýmis stærri málefni sem upp koma í starfsemi félagsins, svo sem við gerð kjarasamninga og stærri framkvæmdir.

Uppstillinganefnd VR

BOSS
HUGO BOSS

SAND

strellson

POLO
RALPH LAUREN

ARMANI
COLLEZIONI

eterna

VAN KOLLEM
MADISON PARK • NY

gardeur®

HUGO
HUGO BOSS

PETER VAN HOLLAND

FINUCCI
collezione

bugatti

Stenströms

BELLINI
collezione

LLOYD



Herra

Lagerinn

outlet

líka fyrir konur

Hreinsun!

70%

**afsláttur
af öllum vörum**

Opið virka daga frá kl. 11 til 18

laugardaga frá kl. 11 til 17

sunnudaga frá 13 til 17

Sími 568 9512

Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)

Apple WATCH



Verð frá: **49.990**

b beats by dr. dre.



Solo 3 - þráðlaus
Þráðlaus heyrnartól með
hátt í 40 tíma rafhlöðu.

Verð: 35.990



Studio - þráðlaus
Beats Acoustic Engine tryggir
hljómgæðin og Adaptive Noise
Canceling eyðir hljóðtruflunum

Verð: 49.990



Too - þráðlaus hátalari
Léttur og einfaldur í notkun.
Skemmtileg hönnun sem fer
vel við ýmsar aðstæður.

Verð: 22.990



One style - þráðlaus hátalari
Magnaður, þráðlaus hátalari frá
Libratone.

Allt að 12 tíma rafhlöðuending.

Verð: 29.990



Powerbeats 3 - þráðlaus
Ekta Beats hljómgæði með Class
1 Bluetooth tækni og stillanlegar
festingar.

Verð: 24.990



urBeats
Frábær hljómgæði og þau
einfalda þér að stjórna tónlistinni
á iOS tækjum.

Verð: 13.990



Q Adapt - On-ear
Frábær hljómgæði.
Allt að 20 tíma rafhlöðuending

Verð: 37.990



Q Adapt In-ear
Ekta dönsk gæðavara, fallega
hönnuð með mikil hljómgæði.
Með lightning tengi

Verð: 27.990

Þitt með fýrnara um prentvillur og verðbreytingar.

*Vaxtalaus greiðsludreifing

Epli býður handhöfum VISA og Mastercard greiðslukorta
vaxtalaus kortalán í verslunum Epli í allt að 6 mánuðum.

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

Ný og endurhönnuð MacBook Pro með Touch Bar og Touch ID!

Ný MacBook Pro



MacBook Pro 13"

Verð frá: 299.990

2,9GHz Dual-core Intel Core i5
Turbo Boost í allt að 3,3GHz
8GB 2133MHz vinnsluminni
256GB PCIe flash geymsla

MacBook Pro 15"

Verð frá: 399.990

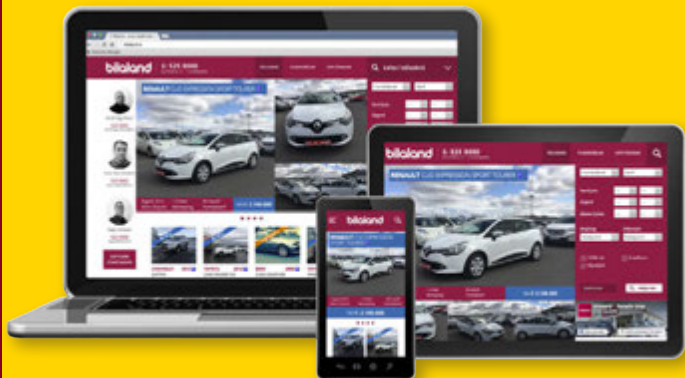
2,6GHz Quad-core Intel Core i7
Turbo Boost í allt að 3,5GHz
16GB 2133MHz vinnsluminni
256GB PCIe flash geymsla

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



ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

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



www.bilaland.is



Rnr. 121164

HYUNDAI Santa Fe III Style.
Nýskr. 01/15, ekinn 52 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ 5.990 þús. kr.

Staðsetning: Hyundai, Kaupþúni 1



Rnr. 283876

SUBARU Outback LUX.
Nýskr. 08/14, ekinn 34 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ 4.580 þús. kr.

Staðsetning: Klettháls 11



Rnr. 143833

NISSAN Leaf Acenta 24kw.
Nýskr. 03/15, ekinn 42 þ.km,
rafmagn, sjálfskiptur.

VERÐ 2.890 þús. kr.

Staðsetning: Klettháls 11



Rnr. 370293

RENAULT Clio Sport Tourer.
Nýskr. 02/15, ekinn 46 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ 2.340 þús. kr.

Staðsetning: Klettháls 11



Rnr. 283992

NISSAN Note Acenta Plus.
Nýskr. 10/14, ekinn 24 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ 2.480 þús. kr.

Staðsetning: Klettháls 11



Rnr. 192302

HYUNDAI i30 Classic.
Nýskr. 04/15, ekinn 43 þ.km,
bensín, beinskíptur.

VERÐ 2.290 þús. kr.

Staðsetning: Hyundai, Kaupþúni 1

bilaland

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

Klettháls 11 - 110 Reykjavík og
Hyundai notaðir bílar - Kaupþúni 1 - 210 Garðabæ
Sími: 525 8000 - bilaland@bilaland.is

www.facebook.com/bilaland.is

Biðu níutíu mínútur á hvolfi í rússibana

ERLENT Rússibani í Queensland í Ástralíu bilaði í 32 metra hæð og þurftu 20 farþegar að biða á hvolfi í 90 mínútur eftir björgun.

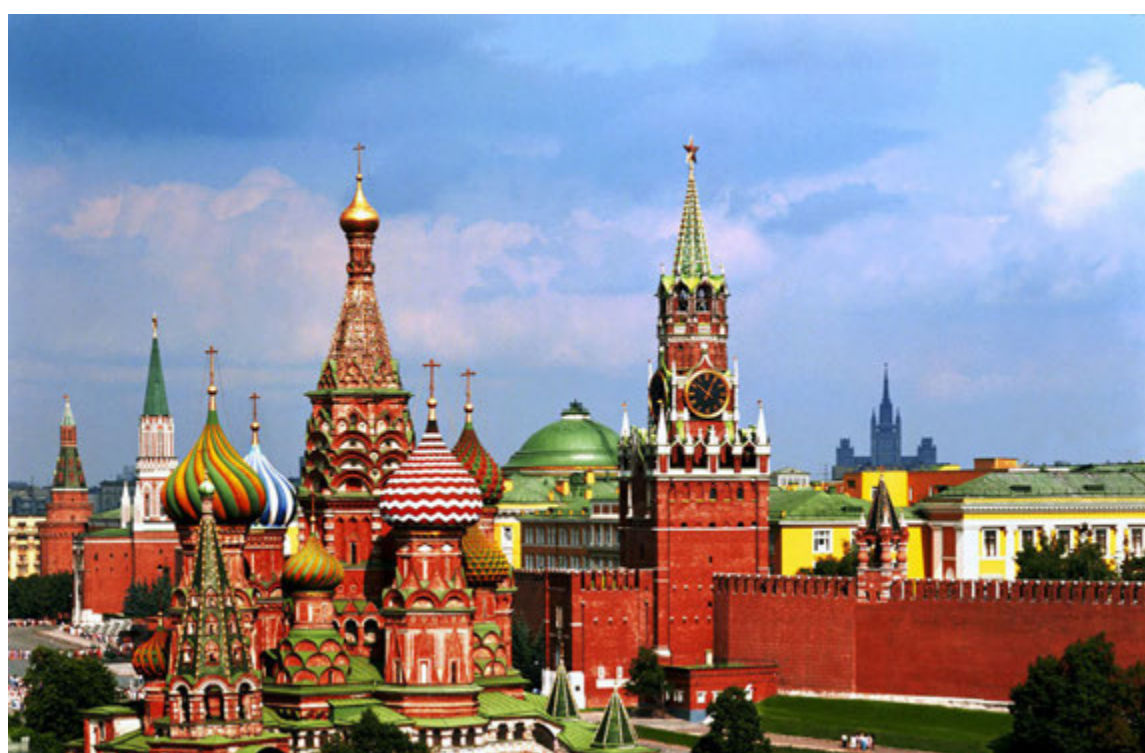
Í október fórust fjórir í Ástralíu þegar annar rússibani í Queensland bilaði og setti þing svæðisins ströng lög í kjölfarið á skemmtigarða.

Rússibaninn sem bilaði í gær fór í gegnum ítarlega skoðun í nóvember. Alls gátu 16 farþegar klifrað niður af sjálfsdáðum eftir að hægt var að færa vagnana að stiga en fjórir þurftu aðstoð slökkviliðs. Farþegarnir voru á aldrinum 10 til 50 ára.

„Það þurfti enginn að fara á sjúkrahús eftir þessa raun en það voru allir þreyttir enda erfitt að vera á hvolfi í sólinni í 90 mínútur,“ sagði Paul Young, sem stýrði aðgerðum á vettvangi. – bb



Farþegarnir þurftu að dúsa á hvolfi í sólinni í 32 metra hæð. NORDICPHOTOS/GETTY



Á Ritz-hótelinu í Moskvu er Trump sagður hafa beðið vændiskonur að pissa í rúmið fyrir framan sig. NORDICPHOTOS/GETTY

Trump og Rússar neita fréttum af gleðikonum

Donald Trump neitar að Rússar eigi myndband af sér í Rússlandi með þarlendum vændiskonum. Rússar segja fréttina uppspuna. Skýrsla, sem fjármögnuð var af Demókrötum, segir frá vafasömu athæfi Trumps á Ritz-hótelinu í Moskvu.

ERLENT Myndband af forsetaefni Bandaríkjanna, Donald Trump, er sagt í vörslu stjórnvalda í Rússlandi þar sem hann er sagður sýna af sér vafasama hegðun gagnvart vændiskonum í Rússlandi.

CNN greindi fyrst frá og aðrir stórir fjölmiðlar fylgdu í kjölfarið. Eru Rússar sagðir nota myndbandið til að kúga verðandi Bandaríkjaforseta. Trump tjáði sig um fréttirnar á blaðamannafundi í gær og sagði CNN afleita stofnun. „Ég ætla ekki að svara spurningum ykkar. Þið fletjið lygafréttir,“ sagði Trump og bætti því við að ekkert væri til í umræddum sögusögnum.

Stjórnvöld í Rússlandi tóku í sama streng. Talsmaður Vladímírs Pútín Rússlandsforseta sagði að stjórnvöld þar í landi ættu engin myndbönd af Trump.

„Þetta er uppspuni frá rötum

og algjört kjaftæði,“ sagði Dmitry Peskov, talsmaður Pútíns. Að mati Peskovs eru fréttirnar aðeins sagðar til að reyna að skada samband Rússa og Bandaríkjamanna.

Fréttirnar eru byggðar á skýrslu sem skrifuð var af fyrrverandi leyniþjónustumanni úr bresku leyniþjónustunni MI6 sem starfar nú sjálfstætt. Vann hann skýrsluna fyrir pólitíska andstæðinga Trumps. New York Times segir að skýrslan sé fjármögnuð meðal annars af Demókrötum. Skýrslan er sögð hafa verið í dreifingu í Washington í um mánuð en engum hefur tekist að staðfesta það sem stendur í henni.

Rannsóknarblaðamaður-

Donald Trump, verðandi forseti Bandaríkjanna, var ósáttur við fréttirnar og kallaði þær pólitískar nornaveidar.

inn Kenneth Vogel, sem vinnur fyrir Politico og er margverðlaunaður fyrir störf sín, sagði á Twitter í gær að Politico hefði skoðað málið í september síðastliðnum en ekki tekist að finna neitt sem staðfestir söguna.

Skýrsluhöfundurinn er sagður áreiðanlegur samkvæmt frétt CNN og forsvarsmenn leyniþjónusta Bandaríkjanna kynntu samantekt um innihald hennar fyrir Barack Obama og Trump þegar þeir fundu með þeim um tölvuárásir Rússa í síðustu viku.

Í skýrslunni, sem vefsíðan Buzzfeed birti í heild, stendur að Rússar hafi fylgst með og safnað upplýsingum um Trump um langt skeið. Einnig hafi rússneskir njósnarar útvegað honum upplýsingar um mótframbjóðanda hans, Hillary Clinton.

Þá segir að Rússar eigi myndband og upptökur af Trump og hópi vændiskonvænna á Ritz-hótelinu í Moskvu frá 2013. Trump á að hafa gisti í sama herbergi og Obama-hjónin gistu eitt sinn í í heimsókn til Rússlands.

Samkvæmt sögusögnunum á Trump að hafa látið vændiskonurnar pissa hverja á aðra í rúminu fyrir framan hann því hann hafði svo mikla óbeit á hjónunum. Trump hélt áfram að neita fréttunum á Twitter. benediktboas@365.is

Iceland Tyres

Hönnuð fyrir íslenskar aðstæður



25% kynningarafsláttur af öllum dekkjum

Frí heimsending á höfuðborgarsvæðinu
og á flutningamiðstöðvar um land allt

Iceland Tyres Snow og Ice eru norræn gæða vetrardekk sem eru sérhönnuð fyrir íslenskar aðstæður. Dekkin eru sérlega stöðug og hljóðlát og gefa gott grip í hvernig veðri sem er. Iceland Snow er **óneglt** vetrardekk sem er sérlega mjúkt og gripmikið dekk. Iceland Ice er **neglt** gæða vetrardekk fyrir allra hörðustu aðstæður.

Pöntunarsími: 578-8210. Einnig er hægt að senda fyrirspurnir og pantanir á tölvupóstfangið info@tyresdirect.is. Iceland Tyres er einnig fánlegt á www.tyresdirect.is (afsláttarkóði #25OFFICELAND).



ICELAND TYRES

ICELAND TYRES EHF

Suðurlilla 10, 221 Hafnafjörður – Ísland
+354 578 8210 info@tyresdirect.is



Hafralónsá er afar falleg og lítt snortin – en margir lýsa því að hún sé erfið viðureignar. Hér má sjá veiðistaðinn Glotta. MYND/HRAFN H. HAUKSSON

Ratcliffe ásælist fjölda jarða í Þistilfirði

Breski iðnjöfurinn Jim Ratcliffe reynir að kaupa jarðir við laxveiðiperluna Hafralónsá – til viðbótar við stóran hluta Grímsstaða á Fjöllum og jarðir í Vopnafirði. Heimamenn lýsa þungum áhyggjum og segja hart gengið fram. Háar upphæðir hafa verið boðnar í jarðir.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is



VIÐSKIPTI Breski milljarðamæringurinn Jim Ratcliffe hefur, með aðstoð íslenskra samstarfsmanna sinna, unnið að því undanfarna mánuði að kaupa jarðir í Þistilfirði. Allar tilraunir hans til jarðakaupa tengjast þekktum laxveiðiám, og þá sérstaklega Hafralónsá. Heimamenn lýsa því að tilraunir Ratcliffe til jarðakaupa hafi þegar fætt af sér deilumál innan sveitarinnar, og jafnvel innan fjölskyldna þar sem tekist er á um hvort selja skal eður ei.

Jarðasöfnun

Fyrir hátíðir var fjallað ítarlega um jarðakaup Jims Ratcliffe – bæði í Vopnafirði en helst kaup hans á stórum hluta Grímsstaða á Fjöllum. Umhverfismál og varðveisla villta laxins í Norður-Atlantshafi er uppgefin ástæða Ratcliffes fyrir kaupunum. Austurfrétt sagði fyrst frá því í byrjun desember að fimmti ríkasti maður Bretlandseyja væri orðinn umsvifamikill landeigandi í Vopnafirði – hefði keypt þrjár jarðir í Vopnafirði en ætti hlutdeild í átta öðrum í gegnum Veiðiklúbbinn Streng ehf., sem hefur reyndar undanfarin ár verið leigutaki Hafralónsár.

Annar stór jarðakaupandi í Vopnafirði er fjárfestirinn Jóhannes Kristinsson, sem árum saman hefur

safnað jörðum sem liggja að vopnfirsku ánum Selá og Hofsa. Samkvæmt úttekt Austurfréttar munu þeir Jóhannes og Ratcliffe eiga 23 af um 70 jörðum í Vopnafirði að hluta eða í heild, í eigin nafni eða í gegnum félög sín. Ratcliffe á 34% í Veiðiklúbbnum Streng í gegnum félagið Fálkaping, sem er í eigu félags hans Hallicilla Limited.

Hringt í alla

María Jónsdóttir, sem á hlut í jörðinni Hvammi við Hafralónsá, segir að lögmaður hjá Lögmannsstofunni Sókn á Egilsstöðum hafi hringt í hana í lok nóvember. Hann lýsti því að umbjóðendur hans – Jóhannes Kristinsson og „breskur maður“ – hefðu mikinn áhuga á því að kaupa Hvammsjarðirnar – sem eru fimm lögbýli. Bauð hann ótiltekna upphæð fyrir hluta hennar í jörðinni, en Maríu mislíkaði mjög erindið og óskaði eftir því að samskipti sem þessi færu fram skriflega. Sem var gert – og áhugi fjárfestanna ítrekaður.

„Það er ekki búíð á jörðinni en við sem tengjumst henni höfum sterkar taugar til hennar og svæðisins,“ segir María sem búsett er á Akureyri. „Það er hringt í hvern og einn eiganda jarðanna í Þistilfirði fyrir sig, og ég segi að erindið er sem eitru innan fjölskyldna og innan sveitarfélagsins. Ég set stórt spurningamerki við aðferðir þessara ágengu fjárfesta, sem augljós-

lega eru að reyna að ná Hafralónsá,“ segir María og spyr hversu langt fjárfestar geti gengið við jarðakaup í þeim tilgangi að hafa einkaaðgang að þeim gæðum sem þeim fylgja.

Áhyggjur ráðherra

Þessarar sömu spurningar hefur Gunnar Bragi Sveinsson, fyrrverandi sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, spurt sig. Hann lét það verða eitt af sínum síðustu verkum í ráðherrastóli að skipa þriggja manna starfshóp til að svara henni. Tilfnið var umræðan í samfélaginu í kjölfar kaupa Ratcliffes á Grímsstöðum en „dæmi eru um það að sami aðili hafi keypt margar jarðir á stóru svæði án þess að þar sé fyrirhuguð búseta“, eins og sagði í frétt ráðuneytis hans.

Arngrímur, bróðir Maríu, tekur heils hugar undir þessar áhyggjur systur sinnar, og segir „þessa aðila fara hamförun“ í tilraunum til að kaupa jarðirnar sem eiga land á Hafralónsá. Hann segir að fjölskyldan sé harðákveðin í því að selja ekki sitt land, þrátt fyrir að hart sé gengið fram um kaupin. Arngrímur segir að um ár sé liðið síðan byrjað var að bera víurnar í landeigendur á svæðinu – þá hafi verið boðið í tvær jarðir. Þá hafi þegar verið búíð að reyna kaup á landi við aðra laxveiðiperlu á svæðinu – Svalbarðsá – og kaupverðið sem nefnt hafi verið sé himinhátt. „Okkur finnst hafa verið farið offari hérna, og það í skjóli myrkurs,“ segir Arngrímur.

Á blábrúninni

Eins og fram kemur í arðskrá Veiðifélags Hafralónsár liggja fimmtán jarðir að ánni og þeim fylgir jafn atkvæðisréttur óháð stærð. Jörðin Hvammur, sem skiptist upp í fimm lögbýli, er þar stærst, en Þorsteinsstaðir næststærst. Fréttablaðið hefur fengið staðfest að fulltrúar Ratcliffes hafa falast eftir kaupum á báðum þessum jörðum – og raunar telja heimamenn að tilboð hafi verið gerð í flestar eða allar þær jarðir sem liggja að laxveiðisvæði árinna og hafa atkvæðisrétt í veiðifélagi Hafralónsár. Hvort kaup einstakra jarða séu þegar frágengin, fæst ekki staðfest. Fréttablaðið sendi skriflega fyrirspurn á lögmannsstofuna Sókn, en fékk það svar að ekki væri hægt að gefa nein svör er varða jarðakaup í Þistilfirði – hvorki við Hafralónsá né annars staðar.

Marínó Jóhannsson, bóndi á Tunguseli við Hafralónsá, sem jafnframt á fyrrnefnda Þorsteinsstaði og var lengi formaður veiði-



Jarðakaup í Vopnafirði og Þistilfirði snúa alfarið að laxveiðihlunnindum en í fjórðunum tveimur eru margar af bestu laxveiðiám landsins. MYND/NASIF

Einn ríkasti maður heims

- Jim Ratcliffe virðist vera hálfgerður hulduamaður í alþjóðlegu viðskiptalífi – lítið ber á honum persónulega óflugt við umsvif viðskiptaveldis hans.
- Ineos Group Limited, fyrirtæki hans, er efnaframleiðslurisi með umsvif í öllum heimshlutum. Velta fyrirtækisins og persónulegur auður Ratcliffes er allur talinn í milljörðum punda, en erfitt er að festa hendur á því hversu efnaður hann er.
- Ýmsum tölum er fleygt varðandi ríkidæmi Ratcliffes en talan 800 milljarðar króna hefur verið nefnd.

- Ratcliffe skýrir áhuga sinn á jarðakaupum á Íslandi með umhverfisvernd og vernd villta laxins í Norður-Atlantshafi. Hafralónsá, eins og lesa má á vefnum veida.is, er mikil á og margbrotin. Þar skiptast á gljúfur með miklum hamra-veggjum og fallegar malarbreiður þar sem veiðimenn geta búist við töku í hverju kasti. Veiðin á vatnasvæði Hafralónsár hefur síðustu ár verið mjög góð. Veiðihús Hafralónsár stendur í landi Hvamms á vesturbakka árinna.



félagsins, segir það áhyggjuefni hvernig mál standa og „tíringur“ í fólki í sveitinni. „Ég get ekki neitað því,“ segir Marínó aðspurður hvort óskað hafi verið eftir kaupum á hans landi. Hann telur það mjög líklegt að þegar hafi kaup á einstökum jörðum gengið í gegn og „það er á blábrúninni hjá nokkrum öðrum,“ bætir hann við.

Sigurður Jens Sværissón, formaður Veiðifélags Hafralónsár, sem á tvö af fimm lögbýlum jarðarinnar Hvamms, vildi ekki ræða einkamál sín við Fréttablaðið. Sigurður er varaoddviti Svalbarðshrepps, en aðspurður hvort Ratcliffe, eða sam-

starfsmenn hans, hafi gert tilboð í jarðir í eigu hreppsins svarar hann því til að aftur og aftur hafi verið gerð tilboð í jarðir sem sveitarfélagið á við Sandá og Svalbarðsá, og hann viti ekki betur en Ratcliffe og samstarfsmenn hans standi að baki einhverjum þeirra.

Fundargerðir Svalbarðshrepps staðfesta þessi orð Sigurðar um áhuga á jörðum. Í einni fundargerðinni, frá 13. apríl í fyrra, er greint frá þremur slíkum tilboðum. Þau bárust frá fasteignasöluinni Stakfelli, Lögmannsstofunni Juris og Lögmannsstofunni Logos – allt fyrir hönd ónefndra umbjóðenda.

Heilsársþjónusta

vetur, sumar, vor & haust

Þegar kemur að garðþjónustu erum við hjá Garðlist ávallt til þjónustu reiðubúin, allan ársins hring. Við leggjum áherslu á að svara öllum fyrirspurnum og pöntunum samdægurs og höfum samband eftir að fagmenn okkar hafa lokið verki til að tryggja að allt sé eins og það á að vera. **Garðsláttur, trjáklippingar, beðahreinsun, stubbatæting, þökulagning o.fl.**

gardlist.is

554 1989

gardlist@gardlist.is

Tunguhálsi 7, 110 Reykjavík





MÖRK ERU KRÓNUR!

13 króna afsláttur eftir hvern leik Íslands á HM
– og markamunurinn að auki ef liðið sigrar.

Hafðu lykilinn kláran!



TAKTU ÞÁTT Í EINFÖLDUM LEIK Á ÓB.IS

Þú gætir unnið 100 lítra á 100% afslætti

STÓR-ÚTSALA Í

Góður afsláttur af

Engar skrúfur 30% afsláttur af Marc Leo hillum!



**30%
AFSLÁTTUR**

Marc Leo5.
~~6.990~~

4.893

Marc Leo1.

~~4.990~~

3.493

**50%
AFSLÁTTUR**
ALLT AÐ FLÍSAM OG HARÐPARKET



Lavor Galaxy 140 háþrýstidæla 140 bör max, 450 lítr/klst. 1900W

~~17.990~~

13.493

**30%
AFSLÁTTUR**



Made by Lavor

LuTool®



Stingsög - Sverðsög



Skrifvél



Fjölnotatæki

Allt settið

**30%
AFSLÁTTUR**

LuTool sett með 3 tækjum

~~17.890~~

12.523

**20%
AFSLÁTTUR**

A0118-104 4 þrep
~~10.900~~
8.720

**20%
AFSLÁTTUR**



Búkki - Vinnuborð stillanlegt (E)

~~3.690~~

2.768



**25%
AFSLÁTTUR**

Ryco-1509 Ólíufylltur 2000W rafmagnsöfn m/termo stillingum og yfirhitavörn 9 þilja
~~8.990~~
7.192

**20%
AFSLÁTTUR**



LuTool GE 925524 Gráðukútsög 254mm blað, 1600W

~~26.890~~

18.823

**30%
AFSLÁTTUR**

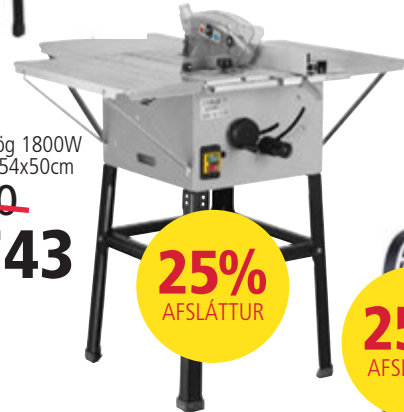


LuTool Borðsög 1800W 250mm blað 54x50cm

~~28.990~~

21.743

**25%
AFSLÁTTUR**



**25%
AFSLÁTTUR**



Ryco-2006T Rafmagnspilofn Turbo með yfirhitavari 3 stillingar 2000W

~~4.990~~

3.743

**25%
AFSLÁTTUR**

LuTool veltisög 1800W 255mm blað
~~54.990~~
41.243



G 002 með hjólum 52 lítra 58x42x34 cm ~~2.149~~ **1.719**

G 003 með hjólum 28 lítra 49x36x28 cm ~~1.279~~ **1.023**



Drive Bílskúrsryksugan 1200W, 20 lítrar

~~9.790~~

6.853

**30%
AFSLÁTTUR**



Mottur og dreglar - mikið úrval

**25%
AFSLÁTTUR**



TY2007W Vinnuljósastari á telescope fæti 400W ECO pera
~~5.290~~
3.968

**25%
AFSLÁTTUR**



Allir plastkassar með 20-25% afslætti



5005 3,5 lítra ~~489~~ **391**

5006 7,5 lítra ~~785~~ **628**

5007 15 lítra ~~995~~ **746**

4 litir
3 stærðir

MÚRBÚÐINNI!

MÚRBÚÐARVERÐI – það er gott verð



30%
AFSLÁTTUR

Drive BL200-570A,
800W, 200mm bláð,
borð 790x390cm

~~37.900~~

26.530



✓ Handlaugar **20-50%**

✓ Náttúrusteinsvaskar **40-60%**

✓ Sturtuhorn rúnnað án botns **35%**

✓ Baðherbergisflísar **15-50%**

✓ WC, ldo og Imex **20-25%**

✓ Stálvaskar **25-40%**

✓ Harðparket **15-20%**

✓ Náttúrusteins mosaík **30%**

✓ Celitex undirlag **25%**

40%
AFSLÁTTUR

ARGES rafhlöðuborvél,
H2514, 18v

~~16.900~~

10.140



60%
AFSLÁTTUR

ALM14DF 14,4V Li-Ion
hlerösluskrúfvél 2,8Ah 135Nm

~~34.990~~

13.996



30%
AFSLÁTTUR

Rafmagnssnúra
25 metrar, F3G1,5

~~5.490~~

3.843



25%
AFSLÁTTUR

Rafmagnskefli
25 metrar, F3G1,5mm

~~6.190~~

4.643



30%
AFSLÁTTUR

Spandy 1200W Cyclone
heimilsryksuga

~~9.790~~

6.853



30%
AFSLÁTTUR

LuTool Pússivél 560W
m/hjámiðju snúning

~~11.990~~

8.393



Casters hjól

30%
AFSLÁTTUR

Gegnheil postulinsflís



20%
AFSLÁTTUR

KAI Grá bilskúrsflís 33x33 cm

~~1.890~~ pr. m²

1.512

LuTool fjölnota sög 600W
fyrir málm, við, flísar og
steypu, 3 blöð fylgja

~~13.990~~

10.493



25%
AFSLÁTTUR

Drive léttivagn 150 kg

~~5.790~~

4.053

30%
AFSLÁTTUR



Ryco LDL-MD418A lampi m. grind
4x18W T8 62x60x8 cm með perum

~~6.995~~

3.498



50%
AFSLÁTTUR

Vörutrilla 60kg

~~4.990~~

3.493

30%
AFSLÁTTUR



20%
AFSLÁTTUR

BOZZ SH22015-3
Sturtúsett
m/hitastýrðu tæki

~~26.990~~

21.592



Mikið úrval af stálvöskum
með 25-40% afslætti



Bol-834 80x48x18cm
þykkt 0,8mm

~~9.990~~ **6.993**

30%
AFSLÁTTUR

Imex WC með stút
fyrir gólf ÁN SETU

~~16.990~~

12.743

25%
AFSLÁTTUR



reddot award 2016
winner

Rafmagnstjakkur 1,5 tonn
verð frá

~~345.900~~ m.vsk

276.720

20%
AFSLÁTTUR



Tilboð gilda meðan birgðir endast.
Fyrirvari um prentvillur.



MÚRBÚÐIN

Gott verð fyrir alla, alltaf!

Reykjavík Kletthálsi 7. Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16

Reykjanesbær Fuglavík 18. Opið virka daga kl. 8-18

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

MARKAÐURINN

Kjararáð ekki enn lækkað laun bankastjóra Íslandsbanka

Launakjör Birnu Einarsdóttur, bankastjóra Íslandsbanka, hafa ekki breyst þrátt fyrir að fyrirtækið sé búið að vera í eigu ríkisins í tæpt ár. Fær um 28 milljónum meira en ef kjararáð hefði úrskurðað á yfirtökudegi. Launin munu aldrei lækka. Stjórnarformaður bankans fundaði með ráðinu í síðasta mánuði.

Kjararáð hefur ekki enn úrskurðað um laun Birnu Einarsdóttur, bankastjóra Íslandsbanka, rétt tæpu ári eftir að íslenska ríkið eignaðist fjármálafyrirtækið að fullu. Laun Birnu eru því óbreytt en þau hefðu með úrskurði ráðsins lækkað úr um 44 milljónum króna á ári í 25 milljónir. Útlit er fyrir að kjör hennar muni aldrei versna, niður í laun ákvörðuð af kjararáði vegna nýrrar lagabreytingar og þeirrar staðreyndar að Birna er með tólf mánaða uppsagnarfrest.

Friðrik Sophusson, stjórnarformaður Íslandsbanka, staðfestir í skriflegu svari til Fréttablaðsins að kjararáð hafi ekki úrskurðað um laun Birnu. Ráðið hafi aftur á móti óskað eftir upplýsingum um störf og starfskjör bankastjórans og álit bankaráðsins. Þær upplýsingar hafi verið veittar og eins hafi Friðrik átt fund með meðlimum ráðsins í desember síðastliðnum.

„Stjórn bankans hefur þess vegna ekki gert neinar breytingar á kjörum bankastjórans frá því í desember árið 2015. Á síðasta aðalfundi var samþykkt að breyta starfskjarastefnu bankans og fella niður árangurstengdar greiðslur til starfsmanna frá síðustu áramótum og gildir sú ákvörðun um bankastjórnann eins og aðra,“ segir í svari Friðriks.

Stjórnarformaðurinn bendir einnig á að Alþingi samþykkti þann 22. desember breytingar á lögum um kjararáð. Samkvæmt þeim munu ákvarðanir um laun bankastjóra ríkisbankanna tveggja, Íslandsbanka og Landsbankans, heyra undir bankaráð þeirra frá gildistöku laganna þann 1. júlí 2017.

„Verði núgildandi ráðningarsamningi breytt með úrskurði kjararáðs jafngildir það uppsögn á samningnum og tekur þá uppsagnarfrestur gildi. Af því má ljóst vera að starfskjör bankastjóra munu ekki breytast á næstunni,“ segir Friðrik.

Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins er Birna ekki með styttri uppsagnarfrest en Steinþór Pálsson, fyrrverandi bankastjóri Landsbankans, samdi um á sínum tíma eða tólf mánuði. Fari svo að kjararáð ákveði að lækka laun hennar mun ákvörðunin því ekki hafa áhrif á starfskjör Birnu áður en lagabreytingin tekur gildi. Hún var með 43,7 milljónir króna í árslaun árið 2015 en ársreikningur Íslandsbanka fyrir árið í fyrra hefur ekki verið birtur. Það



Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka, er enn með um 44 milljónir króna í árslaun. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

28 milljónir króna er talan sem bætist ofan á laun Birnu Einarsdóttur vegna aðgerðaleysis kjararáðs.

gerir um 3,6 milljónir króna á mánuði en Birna fékk þá að auki vilyrði fyrir 7,2 milljóna króna bónusgreiðslu frá bankanum.

Launakjör bankastjóra Landsbankans eru ákveðin af kjararáði og skal það gæta innbyrðis samræmis í starfskjörum sem það ákveður.

Af því má ljóst vera að starfskjör bankastjóra munu ekki breytast á næstunni.

Friðrik Sophusson, stjórnarformaður Íslandsbanka



Íslandsbanka að fullu í lok janúar 2016 og þangað til lögin um kjararáð taka gildi mun Birna hafa fengið um 28 milljónum króna meira í laun en ef ráðið hefði úrskurðað um kjör hennar frá og með yfirtökudeginum.

Birna sagði á uppgjörsfundi í Íslandsbanka í febrúar 2016 að hún myndi íhuga stöðu sína hjá bankanum ef kjör hennar myndu breytast. Lét hún þess þó getið að þrátt fyrir launalækkun yrði hún með töluvert há laun miðað við aðra starfsmenn bankans.

EKKI NÁÐIST Í Jónas Þór Guðmundsson, formann kjararáðs, eða Óskar Bergsson varaformann þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir.

haraldur@frettabladid.is



Eimskip og Samskip gagnrýndu rannsókn Samkeppniseftirlitsins harðlega á sínum tíma. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Rannsakar enn flutningafélögin

Ekki er hægt að svara því hvenær rannsókn Samkeppniseftirlitsins á meintu ólögmetu samráði flutningafyrirtækjanna Eimskips og Samskipa lýkur. Þetta segir Páll Gunnar Pálsson, forstjóri Samkeppniseftirlitsins, en rannsóknin hófst haustið 2013.

„Rannsóknin er í fullum gangi en það er ekki hægt að setja niður tíma-ætningu eða tjá sig um hana á þessu stigi,“ segir Páll í samtali við Fréttablaðið.



Páll Gunnar Pálsson forstjóri Samkeppniseftirlitsins

Samkeppniseftirlitið sendi vorið 2014 kæru til embættis sérstaks saksóknara, nú héraðssaksóknara, vegna meintra brota stjórnenda eða starfsmanna fyrirtækjanna á samkeppnislögum. Ekki fengust upplýsingar um stöðu þess hluta málsins hjá héraðssaksóknara. Eftirlitið hóf í kjölfarið rannsókn á meintum brotum fyrirtækjanna tveggja er varða ólögmett samráð og misnotkun á markaðsráðandi stöðu. Fjölmíðlar fjölluðu síðast um málið í ágúst 2015 þegar RÚV sagði frá því að áfrýjunarnefnd samkeppnismála hefði hafnað óskum Eimskips og Samskipa um aðgang að öllum gögnum sem tengjast kærinni. –hg

Gjaldeyriskaup jukust um 114 milljarða

Seðlabanki Íslands keypti erlendan gjaldeyri fyrir samtals 386 milljarða króna 2016 og jukust kaup bankans um 42% á milli ára. Þrátt fyrir þessi miklu gjaldeyrisinngríp hækkaði gengi krónunnar um 18,4 prósent á árinu. Þá stækkaði gjaldeyrisforði Seðlabankans um 163 milljarða og nam 815 milljörðum í árslok 2016.

Þetta kemur fram í fréttatilkynningu sem Seðlabankinn sendi frá sér í gær en þar segir að velta á millibankamarkaði með gjaldeyri hafi verið 702 milljarðar, sem er 42% aukning frá fyrra ári. Hlutur Seðlabankans í veltunni var 55% og hélt óbreyttur á milli ára. Þá var óskuldsettur gjaldeyrisforði, eða sá hluti forðans sem er fjármagnaður í krónum innanlands, samtals 592 milljarðar í lok síðasta árs. Það er tæplega hundrað prósent aukning á einu ári.

Afgangur í utanríkisviðskiptum, lækkandi gjaldeyrisstaða bankakerfisins og nokkrir stórir fjármagnsflutningar einkaaðila til landsins ollu viðvarandi þrýstingi til styrkingar á gengi krónunnar á árinu. Þá var einnig um þrjátíu milljarða gjaldeyrisinnstreymi á fyrri hluta ársins vegna nýfjárfestingar í ríkisskuldabréfum, eða svonefnd vaxtamunarviðskipti. Það innflæði stöðvaðist þegar Seðlabankinn kynnti til sögunnar nýtt fjárestreymistæki í júní 2016. – hae

Slitum Atorku Group formlega lokið

Atorku Group hf. var formlega slitið þann 9. desember síðastliðinn og söluandvirði síðustu eigna eignarhaldsfélagsins greitt út til hluthafa. Engar kröfur bárust á hendur félaginu í kjölfar innköllunar skilanevndar og fór því engin úthlutun fram til kröfuhafa sem tóku félagið yfir í ársbyrjun 2010.

Þar með lauk 26 ára sögu Atorku en það var um árabíl eitt af umsvifamestu fjárfestingarfélagum landsins. Félagið var skráð í Kauphöll Íslands en það hét áður Íslenski hlutabréfasjóðurinn og var stofnað árið 1990 af Landsbréfum, dótturfélagi Landsbankans. Tólf árum síðar samþykktu hluthafar þess að breyta áherslum í rekstri og fór þá



Höfuðstöðvar Atorku Group voru um tíma við Hlíðasmára í Kópavogi.

Þorsteinn Vilhelmsson, fyrrverandi stjórnarformaður Atorku Group og síðar stærsti hluthafi fyrirtækisins, inn í eigendahópinn. Nafni félagsins var í kjölfarið breytt og tveimur árum síðar yfirtók Atorka Sæplast hf. sem lagði grunninn að plastframleiðslufyrirtækinu Promens. Atorka jók í kjölfarið áherslu sína á fjárfestingar erlendis. Hlutabréf Atorku náðu hæstu hæðum í október 2007 þegar verðmæti þeirra námu 37 milljörðum króna.

Eigendahópur sem tók við félaginu árið 2010 skiptist gróflega í þrjár blokkir; Íslandsbanka/Glitni, hóp sem telur yfir tuttugu lífeyrissjóði, og aðra hluthafa og þar á meðal Arion banka. – hg



ÚTSALAN Í FULLUM GANGI

ALLT AÐ

70%

AFSLÁTTUR

Gildir 5.- 18. janúar

the
PIER

Glæsilegt úrval á pier.is

Grænu skrefin



Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Umhverfisvernd fær býsna veigamikinn sess í stefnufirlýsingu nýrrar ríkisstjórnar Sjálfstæðisflokksins, Viðreisnar og Bjartrar framtíðar. Sjálfstæðisflokkurinn hefur líklega aldrei áður átt aðild að ríkisstjórn þar sem umhverfisvernd er gert jafn hátt undir höfði.

Ríkisstjórnin hyggst koma á samræmdu kerfi grænna skatta sem fela í sér „eðlilegar álögur á mengandi starfsemi“ og vinna að útfærslu skatta á ökutæki og eldsneyti. Þess sér nú þegar stað í löggjöfinni að þeir sem menga borga meira en gera þarf meira og skapa þarf raunverulega hvata til að hraða rafbilavæðingu landsins og umbuna þeim sem ekki menga.

Ríkisstjórnin hyggst vinna sérstaka áætlun um vernd miðhálandisins. Síðan kemur afdráttarlausasti texti stefnufirlýsingar ríkisstjórnarinnar í umhverfismálum en þar segir: „Ekki verður efnt til nýrra ívilnandi fjárfestingarsamninga vegna uppbyggingar mengandi stóriðju.“ Það er mikilvægt að þetta komi fram með skýrum hætti því Íslendingar hafa í gegnum tíðina gert mörg alvarleg óafturkræf mistök þegar mengandi stóriðjuverkefni eru annars vegar. Almennungi var talin trú um að kísilver væru umhverfisvænni stóriðja en álver. Íbúar Reykjanesbæjar finna nú fyrir því á eigin skinni að kísilver eru ekki sérstaklega umhverfisvæn fyrirtæki. Stór hluti íbúanna upplifir strax skert lífsgæði vegna loftmengunar frá kísilverksmiðju United Silicon í Helguvík. Íbúarnir lýstu raunum sínum á íbúafundi í Stapa í desember. Samhliða skertum lífsgæðum mun þetta fólk mögulega þurfa að þola eignaskerðingu vegna lægra húsnæðisverðs en ekki er útilokað að mengunin leiði til minni eftirspurnar eftir fasteignum á svæðinu.

Ríkisstjórnin hyggst einnig gera aðgerðaáætlun í loftslagsmálum í samræmi við Parísarsamkomulagið. Áætlunin á að fela í sér græna hvata, skógrækt, landgræðslu og orkuskipti í samgöngum. Á nokkrum stöðum er fjallað um aðgerðir til að draga úr kolefnislosun. Súrnun sjávar er alþjóðlegur fylgifiskur loftslagsbreytinga og vandamálið gætið komið sérstaklega illa niður á Íslandi sem eyriki í Norður-Atlantshafi. Eina leiðin til að vinna gegn henni er að draga úr losun koltvísyrings (CO₂) út í andrúmsloftið. Í fyllingu tímans mun súrnun sjávar skapa alvarleg umhverfisvandamál í hafinu umhverfis Ísland og á heimsvísu ef ekkert verður að gert. Ekki síst mun þessi umhverfisvandi bitna illa á fyrirtækjum sem vinna verðmæti úr efnahagslögsögunni.

Metnaðarfull stefna nýrrar ríkisstjórnar í umhverfismálum gerði það að verkum að það var auðveldara fyrir litlu flokkana í ríkisstjórnarsamstarfinu að kyngja því að stefnumál þeirra í sjávarútvegs- og Evrópumálum væru „sett í nefnd“ eða skrifuð niður í þingsályktun sem kæmi fram síðar á kjörtímabilinu í texta stefnufirlýsingar ríkisstjórnarinnar. Það er mikilvægt fyrir þessa flokka að umhverfisvernd verði áberandi stefna ríkisstjórnarinnar og að hún raungerist í verkum ef þeir ætla að minnsta kosti að halda þingstyrk sínum og stöðu eftir fadmlag með Sjálfstæðisflokknum á kjörtímabilinu.



Ríkisstjórnin hyggst einnig gera aðgerðaáætlun í loftslagsmálum í samræmi við Parísarsamkomulagið.

Halldór



Frá degi til dags

Starfsumsóknirnar

Ríkisstjórnarskipti leiða, eðli málsins samkvæmt, til ýmissa breytinga bæði í ráðuneytunum og á Alþingi. Ein breytingin er sú að ýmsir pólitískt ráðnir aðstoðarmenn hverfa til nýrra starfa og nýir ráðherrar fá aðra í staðinn. Margir hugsa sér gott til glóðarinnar og ef marka má upplýsingar innan úr stjórnsýslunni hafa pósthólf margra, sem vitað var að ættu von á ráðherrastól, fyllst af tölvupóstum með ferilskrám lukkuriddara sem eru á höttunum eftir góðum stöðum í stjórnsýslunni.

Mikil vonbrigði

Skiljanlega veldur það þeim félögum, Brynjari Nielssyni, Haraldi Benediktssyni og Páli Magnússyni, vonbrigðum að fá ekki ráðherrastól eins og þeir lýsa í Fréttablaðinu í dag. Sérstaklega í ljósi þess að ráðherrastólum Sjálfstæðisflokksins fjölga um einn á milli kjörtímabila og eru nú sex talsins. Jafn margir og kjördæmi landsins. Þrátt fyrir það fallega samræmi fær einungis helmingur oddvita Sjálfstæðisflokksins, sem allir voru kosnir í prófkjörum, ráðherrastól. Augljóslega þarf þó að gæta að fleiri þáttum en sæti á lista. Æskilegt þykir að hafa fjölbreyttan hóp ráðherra, meðal annars með tilliti til reynslu og kyns. Allir hafa þessir ágætu menn reynslu en stólarinn eru fáir og þingflokkurinn stór.

jonhakon@frettabladid.is
thorgnyr@frettabladid.is

Aukin einkavæðing stef nýrrar ríkisstjórnar



Guðríður Arnardóttir
formaður Félags framhaldsskólakennara



Það er ekki bara ég sem vara við aukinni einkavæðingu menntunar. Það er kennarasamfélagið allt þvert á landamæri. Fólkið sem kann, veit og getur.

Stjórnsáttmála hægri stjórnarinnar er fjallað um fjölbreytt rekstrarform í menntakerfinu. Upp á almennilega íslensku eru þetta fyrirheit um frekari einkavæðingu. Það auðvitað kemur ekki á óvart enda hefur hægrið ætíð talað fyrir slíku. Forysta kennara um heim allan hefur goldið varhug við aukinni einkavæðingu í skólakerfinu. Markaðsvæðing menntunar hefur ýtt undir misskiptingu og reist vegg milli þjóðfélagsþópa. Stéttaskipting og fordómavæðing samhliða auknum einkarekstri eru staðreyndir byggðar á gögnum sem Evrópusamtök kennara (ETUCE) hafa tekið saman. Tilgangur einkareksturs er að fá af honum arð. Að reksturinn skili hagnaði fyrir eigendurna. Hagfræði 101 kennir okkur að til þess að græða þurfa útgjöld að vera lægri en tekjur. Og til þess að græða sem mest þarf annaðhvort að spara í rekstri eða hækka gjaldskrár.

Það þarf ekki einkarekstur til þess að nýta fjármagn af skynsemi. Rekstraraðilar opinberra menntastofnana eru sem betur fer flestir starfi sínu vaxnir og fara vel með fjármuni en oflega er of naumt skammtað sem hefur leitt til alvarlegs rekstrarvanda, t.d. í mörgum framhaldsskólum landsins. Fyrirheit nýrrar ríkisstjórnar um aukna einkavæðingu í menntakerfinu eru ekki fögur í augum okkar fagfólks. Samtök kennara í Evrópu hafa tekið svo djúpt í árinna að kalla aukna markaðsvæðingu menntakerfisins aðför að félagslegu jafnrétti og bjóða heim hættu á vaxandi stéttaskiptingu með heftu aðgengi þeirra efnaminni að gæðamenntun.

Nú þegar má segja að menntun á framhaldsskólastigi sé einkavædd fyrir tiltekinn aldursþóp. Ungmenni yfir 25 ára er þannig vísað út úr ríkisskólunum í einkaúræði símenntunarstöðvanna. Þetta eru ungmenni sem hafa fallið frá námi, mörg hver hafa þau félagslega veikan bakgrunn og/eða félagsleg staða þeirra leitt til brottfalls. Um leið og þeim er vísað í önnur og dýrari úrræði erum við að ala á misskiptingu og þar með stéttaskiptingu. Það er ekki bara ég sem vara við aukinni einkavæðingu menntunar. Það er kennarasamfélagið allt þvert á landamæri. Fólkið sem kann, veit og getur.

Apótek
Garðabæjar

Gríptu lyfin á leiðinni heim
Apótek Garðarbæjar í alfaraleið



Litlatún 3, Garðarbæ | Sími 577 5010

Grátt silfur og sjálfsmörk

Í DAG



Porvaldur Gylfason
prófessor

Sumar stjórnarmyndanir eru misráðnar, t.d. myndun ríkisstjórnar Gunnars Thoroddsen 1980. Efnahagsmálin voru þá í enn meiri ólestri en jafnan fyrr. Verðbólgan hafði verið 45% árið áður, 1979. Sparifé landsmanna stóð í björtu báli enda var verðtryggingu þá ekki til að dreifa. Flokkarnir á Alþingi gátu ekki komið sér saman um myndun stjórnar. Hver höndin var uppi á móti annarri. Forseti Íslands, Kristján Eldjárn, undirbjó skipun utanþingsstjórnar sem var eina vitið eins og sakir stóðu.

Sjálfsmark á síðustu mínútu

Þá gerðist það sem fáir áttu von á. Gunnar Thoroddsen, varaformaður Sjálfstæðisflokksins, sem hafði eldað grátt silfur við formann flokksins, Geir Hallgrímsson, forsætisráðherra 1974-1978, fékk tvo aðra þingmenn flokksins til liðs við sig ásamt einum liðhlaupa enn og myndaði ríkisstjórn með höfuðandstæðingunum, Framsóknarflokki og Alþýðubandalagi. Stjórnin hafði nauman þingmeirihluta, 32 þingmenn af 63. Geir Hallgrímsson og 17 aðrir þingmenn Sjálfstæðisflokksins sátu eftir með sárt ennið ásamt Alþýðuflokki með sína 10 þingmenn. Ellert B. Schram, fv. þingmaður Sjálfstæðisflokksins og fyrirliði landsliðsins í knattspyrnu, lýsti málinu í blaðagrein með því að segja efnislega:

Maður útkljáir ekki knattspyrnuleik með því að skora sjálfsmark á síðustu mínútu og berja sér síðan á brjóst eins og sigurvegari.

„Allt vildi hann vinna“

Guðni Th. Jóhannesson, forseti Íslands, lýsir málinu í bók sinni Völundarhús valdsins og segir um Kristján Eldjárn, forvera sinn: „Á mörkunum var að forseta bæri að veita brautargengi til þess [þ.e. stjórnarmyndunar Gunnars Thoroddsen]

en allt vildi hann vinna til að losna undan þeirri þjáningu að skipa utanþingsstjórn. Svo mikil var gleði Kristjáns Eldjárns þegar ljóst var hvert stefndi að hann las inn á segulband sitt viðfræg vísuorð úr Oklahoma, söngleik Rodgers og Hammersteins: „Oh what a beautiful morning, oh what a beautiful day. I've got a wonderful feeling, everything's going my way.“

Frásögn Guðna vitnar um að Kristjáni brást bogalistin. „Þjáning“ forseta Íslands má engu máli skipta við stjórnarmyndun. Þægindi forsetans þurfa að víkja fyrir hag fólksins í landinu. Af frásögn Guðna má ráða að Kristján Eldjárn hafi talið það vera „á mörkunum“ að veita stjórnarmyndun Gunnars Thoroddsen brautargengi, trúlega m.a. af því að efnahagsmálin voru í uppnámi og margir töldu að Gunnari Thoroddsen, Framsókn og Alþýðubandalagi væri öðrum fremur ósýnt um þann málaflokk eins og kom á daginn, enda rauk verðbólgan upp í 83% á lokaári ríkisstjórnar Gunnars, 1983. Forsetinn hefði átt að taka á sig óþægindin sem fylgdu skipan utanþingsstjórnar frekar en að hleypa að ríkisstjórnarborðinu mönnum sem vænta mátti að myndu hleypa verðbólgunni í hæstu hæðir. Enginn þeirra hafði þó átt aðild að bankaráni.

Forseti Íslands á ekki að vera sinnulaus veizlustjóri. Honum ber skv. stjórnarskránni að hafa frumkvæði að stjórnarmyndun með þjóðarhag að leiðarljósi, ekki eigin þægindi.

Sagan endurtekur sig

Ný ríkisstjórn Sjálfstæðisflokks, Viðreisnar og Bjartrar framtíðar með 47% atkvæða að baki sér styðst við eins manns þingmeirihluta í krafti úreltra kosningalaga sem kjösendur höfnuðu í þjóðaratkvæðagreiðslu um nýja stjórnarskrá 2012. Sjálfstæðisflokkurinn fékk

29% atkvæða í kosningunum og ætti því að réttu lagi að hafa 18 þingmenn, ekki 21. Sum þingsætin má því skoða sem þýfi.

Nýja ríkisstjórnin er í annan stað skipuð a.m.k. fjórum alræmdum óreiðumönnum. Forsætisráðherra skuldaði bönkunum 174 mkr. í hruninu skv. skýrslu Rannsóknarnefndar Alþingis og sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra skuldaði næstum tífalda þá fjárhæð, 1.683 mkr. Síðarnefndi ráðherra slapp við að standa í skilum þótt undarlegt megi virðast þar eð lánið var veitt maka til hlutafjárkaupa með veði í bréfunum sjálfum. Hæstiréttur hefur í hliðstæðu máli dæmt slíka lánveitingu ólöglega með svohljóðandi umsögn: „... verður því fallist á með ákærvaldinu að ákærða hafi ekki getað dulist að lánveiting Byrs sparisjóðs til ... hafi verið ólöglegt og til þess fallin að valda sparisjóðnum verulegri fjártjónshættu, enda kom á daginn að féð sem félugin var lánað er sjóðnum glatað.“

Forsætisráðherra hefur ekki enn gert opinbera grein fyrir því hvort eða hvernig skuldir hans við föllnu bankana voru gerðar upp. Fólkið í landinu veit því ekki hvort hann er enn í eigu bankanna eða ekki. Sama máli gegnir um fv. innanríkisráðherra sem situr enn á þingi og skuldaði bönkunum 113 mkr. Þegar þeir hrundu. Nöfn beggja fundust í Panama-skjölunum sem væri út af fyrir sig frágangssök í síðuðu landi enda varð birting Panama-skjalanna til þess að kosningum var flýtt um hálf ár. Fjórir af 332 ráðherrum í Vestur-Evrópu fundust í Panama-skjölunum, og þrír af þessum fjórum eru Íslendingar, allir þrír sitja enn á þingi, og einn þeirra, formaður Sjálfstæðisflokksins, situr enn í ríkisstjórn. Nýi utanríkisráðherra aflaði fjallhárra styrkja til flokks síns sem flokkurinn taldi



Hvað skyldu bankarnir hafa borið margar fjölskyldur út af heimilum sínum til að fjármagna töpuð útlán til óreiðumanna eins og þeirra sem sitja nú fleiri en nokkru sinni fyrr í ríkisstjórn Íslands? Og hvað skyldi erlendum fórnarlömbum hrunsins finnast um ríkisstjórnina og Ísland?

sig þurfa að skila aftur, en hvort það hefur verið gert hefur ekki verið upplýst.

Einn ráðherra enn, sjálfur fjármálaráðherra, hljóp við þriðja mann frá 650 mkr. skuld við Landsbankann, skuld sem var stofnað til með láni til að kaupa hlutabréf með veði í bréfunum sjálfum. Slík lán hefur Hæstiréttur í hliðstæðu máli skilgreint sem umbodssvik eins og lýst var að framan. Það mun vera einsdæmi að ekki einn heldur tveir fjármálaráðherrar í röð hafi hlaupið frá mörg hundruð mkr. skuldum áður en þeir settust í embætti – og báðir úr sömu fjölskyldunni.

Orðspor Íslands

Hvað skyldu bankarnir hafa borið margar fjölskyldur út af heimilum sínum til að fjármagna töpuð útlán til óreiðumanna eins og þeirra sem sitja nú fleiri en nokkru sinni fyrr í ríkisstjórn Íslands? Og hvað skyldi erlendum fórnarlömbum hrunsins finnast um ríkisstjórnina og Ísland? Þessi ríkisstjórn mun láta greiðar sópa um annarra fé – Tökum bankana! Aftur! – og rýra orðspor Íslands enn frekar en orðið er.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA



Prófaðu Fabiu í sólarhring



24 TÍMA
HEIMLÁN
ŠKODA



5 ára ábyrgð

ŠKODA Fabia býr yfir ótal kostum, en fögur orð og fyrirheit koma ekki í staðinn fyrir persónulega reynslu. **Því langar okkur að lána þér Fabiu í sólarhring.** Komdu við hjá okkur eða sendu póst á skoda@hekla.is og fáðu nýja ŠKODA Fabiu til reynslu í 24 tíma. Hlökkum til að sjá þig.

Verð frá aðeins

2.220.000 kr.

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílas Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ

www.skoda.is

KRÓNAN

**Krónan
mælir með!**



199 kr.
kg

Appelsínur í lausu, Spánn

**Gott
verð!**

GULLIVER
Made in Sicily
Red Gold of Sicily - Rotgold von Sizilien



349 kr.
pk

Blóðappelsínur Sikileyjar 1,5kg., Ítalía

-20%

429 kr.
pk.

Avocado í neti 750g, Perú og Suður Afríku

Verð áður ~~539~~ kr. pk.



Tilboðin gilda til 15. janúar. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutimar á www.kronan.is

KRÓNAN



-20%

447

kr.
pk.

Avocado þroskað 3 stk., Perú og Suður Afríku

Verð áður ~~559~~ kr. pk.

**Borðuðu mig
- bestur núna!**

180

kr.
kg

Vatnsmelónur, Brasilía

199

kr.
kg

Sítrónur, Spánn



Tilboðin gilda til 15. janúar. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrensl. Afgreiðslutimar á www.kronan.is

**Gott
verð!**

KRÓNAN



Grísamedalíur

1499 kr. kg



**Beinhreinsuð
Laxaflök**

2699 kr. kg

Ferskur lax beinhreinsaður, úrval marineringa



Laxaflök í lime og smjöri

**Krónan
mælir með!**



998 kr. stk.

Happ Villisveppasósa 410 ml



Hnetusteik 650 gr.

2299 kr. stk.

Happ Hnetusteik 650 g



1099 kr. stk.

Happ Tómat og basilsúpa 500 ml

1999 kr. stk.

Happ Papriku sætkartöflusúpa 1L



Ódýrt



199

kr. pk.

Banderos 6 vefjur 370 g - 25 cm

199

kr. stk.

Banderos Salsa Medium 300 g



149

kr. stk.

Banderos Taco Sauce Medium 230 g

Ódýrt

199

kr. pk.

Banderos 8 vefjur 320g - 20 cm

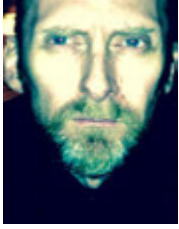


99

kr. stk.

Taco Spice mix 40 g

Opið bréf til setts hæstaréttardómara



Gunnar Árnason
viðskipta-
fræðingur

Greinarhöfundur veltir fyrir sér hvort dómari við Hæstarétt sé hæfur til að fara með mál þegar fyrirvarsmáður aðila sem fer með 95% hlutfjár aðila að dómsmáli er skyldur dómara, með þeim hætti að faðir dómara og amma fyrirvarsmannsins eru systkini og náinn og langvarandi vinkapur er milli dómara og fyrirvarsmanns, áratugum saman.

Dómurum er falið það vandasama verk að vera dómara í eigin sök þegar kemur að því að gæta að hæfi sínu. Í því felst að dómari leggur sjálfur mat á það hverju sinni hvort hann sé hæfur samkvæmt ákvæðum laga til þess að fara með tiltekið mál fyrir dómi. Um þetta er fjallað í 6. gr. laga um meðferð einkamála nr. 91/1991, og ákvæði 5. gr. sömu laga fjallar um þau tilvik þegar dómari telst ekki hæfur til að fara með mál fyrir dómi og ber þar

af leiðandi að víkja sæti. Ákvæðið hefur verið túlkað vitt, það er að segja, reglum um hæfi dómara er ætlað að stuðla að trausti aðilanna og almennings til hlutleysis dómstóla, og séu uppi efasemdir um að dóminn skorti tilfinnanlega yfirbragð fyllsta hlutleysis, ber ávallt að túlka það umræddum sjónarmiðum í vil. Í vafatilviki á dómari að víkja sæti frekar en að stefna umræddu trausti í hættu.

Skoðum hvernig Ingvaldur Einarsdóttir, sem verið hefur settur dómari við Hæstarétt frá árinu 2012, gætir að því hvort hún sé hæf til að fara með mál eða hvort hún skuli víkja sæti. Umrædd Ingvaldur er skyld Dagnýju Halldórsdóttur að öðrum lið til hliðar, og samkvæmt lögum er dómari vanhæfur til að fara með mál þegar hann tengist eða hefur tengst fyrirvarsmanni aðila með fyrrgreindum hætti.

Umrædd Dagný, sem er gift Finni Sveinbjörnssyni, fyrrverandi bankastjóra Kaupþings og Sparisjóðabankans, gegndi stjórnarformennsku í Þriggja manna stjórn ISB Holding ehf. frá árinu 2013 og fram í apríl 2016, eða um þriggja ára skeið. Um er að ræða eignarhaldsfélag sem fer með 95% alls hlutfjár

í Íslandsbanka hf. Mikill og náinn vinkapur og tengsl eru til staðar milli umræddrar Ingvaldar og Dagnýjar, sem varað hefur áratugum saman. Umrætt rekur sig til náins vinkapar í æsku, útskriftar í námi og langvarandi vinasambands að þeim tíma liðnum, í nær hálföld. Ef til vill er því best lýst með orðinu systir, sem þeim frænkum og vinum er tamt að nota um hvor aðra.

Íslandsbanki hf. og forveri bankans, Glitnir, tengjast fjölda úrlausnarefna sem hafa komið til kasta Hæstaréttar frá árinu 2009, með aðild Íslandsbanka hf. og forvera, að dómsmálum einkaréttarlegs eðlis og í málum ákærvaldsins á hendur einstaklingum og lögaðilum, þar sem Íslandsbanki hf. og forveri tengjast sakarefninu.

Öll rök standa til þess að umrædd Ingvaldur viki sæti í málum sem eru með aðild Íslandsbanka hf. og forvera, byggt á fyrrgreindum tengslum við uppeldisfrænku sína, Dagnýju Halldórsdóttur, sem gegndi hlutverki stjórnarformanns aðila sem fer með nær öll hlutabréf í Íslandsbanka hf., að undanskildum 5% – með öðrum orðum, situr á æðsta valdastóli í bankanum.

Nú hefur komið í ljós að umrædd

Ingvaldur var umsvifamikil í hlutabréfaviðskiptum og átti hlut í umræddum bönkum á árunum fyrir hrun, og tapaði fjármunum.

Tílefi til að efast um óhlutdrægni

Þegar ytri aðstæður og atvik, sem eru öðrum sýnileg og aðgengileg, eru með framangreindum hætti, gefur slíkt réttmætt tílefi til að efast um óhlutdrægni dómara í málinu og tílefi til að ætla að dóminn skorti tilfinnanlega fyllsta yfirbragð óhlutdrægni. Við þær aðstæður ber dómara að víkja sæti. Er það eitt-hvert vafamál?

Það er eðlilegt að spurt sé af hverju umræddur hæstaréttardómari skuli aldrei hafa víkið sæti í fjölda mála sem henni hefur verið úthlutað undanfarin fjögur ár, þar sem svo háttar til að Íslandsbanki hf. eða forveri hans eiga aðild að málum með beinum hætti eða svo háttar til að ákærvaldið er að höfða mál gegn aðilum og ákvarða þeim mögulega refsiaþingdó samkvæmt ákvæðum hegningarlaga, og Íslandsbanki og forveri hans tengjast sakarefninu.

Hvernig má það vera að dómari komist að fyrrgreindri niðurstöðu



Dæmi nú hver fyrir sig. Voru meðdómara hæstaréttardómara þau setna upplýstir um málavexti hvað varðar fyrrgreindan skyldleika eða var því haldið leyndu? Eðlilegt er að leitað sé skýringa á því.

um aðkomu sína að málum, þegar slíkir skyldleikar eru með dómara og fyrirvarsmanni aðila máls?

Hvernig má það vera að umræddum dómara sé itrekað úthlutað málum með fyrrgreindri aðild?

Getur slíkt fyrirkomulag verið grunnur að trausti og trúverðugleika almennings gagnvart dómstólum landsins – er hægt að bera fullt traust til niðurstöðu mála þegar svo háttar til?

Dæmi nú hver fyrir sig. Voru meðdómara hæstaréttardómara þau setna upplýstir um málavexti hvað varðar fyrrgreindan skyldleika eða var því haldið leyndu? Eðlilegt er að leitað sé skýringa á því.

Óvissan í samskiptum við hið opinbera hefur margfaldast



Brynjólfur Eyjólfsson
framhaldsskólakennari og eðlisfræðingur

Stundum verður manni brugðið við það sem maður les eða heyrir. Stundum er það sem maður les eða heyrir eiginlega út úr kú. Þegar ég heyrði og las að Óttarr Proppé vildi gera gagn með því sem hann er að gera varð mér um og ó. Hann hefur síðasta mánuðinn samþykkt lífeyrisskerðingar og lög um málefni fatlaðra til að gera gagn væntanlega. En gagnið er þá væntanlega að ekki væri þrengt að þeirri elitu auðugra hægrimanna sem hann er að fara að koma til valda. Fyrir mig og held ég mjög marga aðra eru áhrifin þau að óvissan í samskiptum við hið opinbera hefur margfaldast.

Tökum lífeyrismálin fyrir. Ég er einn af þeim sem sat með það í fanginu í september síðastliðnum að taka afstöðu til þess hvort það samkomu-

lag sem var tilbúið milli ríkisins og stéttarfélaganna opinberra starfsmanna um lífeyrismálin yrði staðfest. Ég get fullt að enginn sem um þetta mál fjallaði á þessum tíma skildi þetta samkomulag þannig að ekki væru tryggð öll réttindi þeirra sem þá voru í kerfinu. Enginn hefði staðfest þetta samkomulag ef annar skilningur hefði legið fyrir. Nú kann vel að vera að Óttarr Proppé trúir frekar auðjöfrunum vinum sínum en mér. Það er þó eitt sem hann ætti að hafa í huga að það er ekkert eftir af trausti opinberra starfsmanna í samskiptum við ríki og Alþingi.

Þetta er alvarlegt mál og ég held að gagnið sem Óttarr Proppé hefur gert sé ekki til bóta fyrir íslenskan almenning en kannski fyrir aðra. Af hverju tek ég Óttarr Proppé fyrir sérstaklega? Það er vegna þess andlits sem hann setti upp í kosningabaráttunni. Það andlit var ekki svart íhald og frjálshyggja. Ekkert bendir til annars nú en Óttarr Proppé sé sestur í óvinalið þegar kemur að réttindum og kjörum opinberra starfsmanna. Hann er því lentur á ysta hægri vængnum.

Aldraðir þurfi ekki að kvíða morgundeginum!



Björgvin Guðmundsson
viðskipta-
fræðingur

Á þeim undanförunum 10 árum, sem ég hef unnið að málefnum eldri borgara, hef ég kynnst kjörum mikils fjölda aldraðra. Þeir hafa greint mér frá kjörum sínum og hvernig þeim hafi gengið að láta enda ná saman af þeim litla lífeyri, sem ríkið hefur skammtað þeim. Þetta hafa í flestum tilvikum verið eldri borgarar, sem einungis hafa haft lífeyri frá almannatryggingum en engan lífeyrissjóð eða aðrar tekjur. Í nokkrum tilvikum hefur einnig verið um að ræða aldraða, sem haft hafa lítinn lífeyrissjóð, 50-100 þúsund kr. á mánuði. Það athyglisverða er, að kjör þeirra, sem haft hafa lítinn lífeyrissjóð, hafa verið sáralítið betri en þeirra, sem einungis hafa haft lífeyri frá Tryggingastofnun. Það hefur verið svo vegna skerðingar trygg-

ingalífeyris. Tryggingastofnun hefur hrifsáð svo mikið af tryggingalífeyri þeirra, sem haft hafa þennan lífeyri úr lífeyrissjóði, að lítið hefur verið eftir.

„Strípaður lífeyrir“ dugar ekki fyrir öllum útgjöldum

Viðræður mínar við eldri borgara hafa leitt í ljós, að þeir sem átt hafa húsnæði, skuldliðið, hafa komist miklu betur af en hinir, sem hafa þurft að leigja eða borga mikið af húsnæði sínu. Því miður er það svo, að þeir eldri borgarar, sem eru á „strípuðum lífeyri“ eiga yfirleitt ekki húsnæði. Þessi hópur eldri borgara og raunar einnig öryrkja á mjög erfitt fjárhagslega. Lífeyrir almannastrygginga dugar yfirleitt ekki fyrir öllum útgjöldum þeirra og einhver nauðsynleg útgjöld verða ávallt útundan. Verst er þó, þegar lífeyririnn er búinn fyrir lok mánaðar og ekkert er til fyrir mat síðustu daga mánaðar. Þau eru ófá simtölin, sem starfsmenn Félags eldri borgara hafa fengið frá eldri borgurum, sem hafa verið í vandræðum síðustu daga mánaðarins. Ef ekkert er til fyrir mat, verður að leita til ættingja eða hjálparstofnana.



Verst er þó, þegar lífeyririnn er búinn fyrir lok mánaðar og ekkert er til fyrir mat síðustu daga mánaðar.

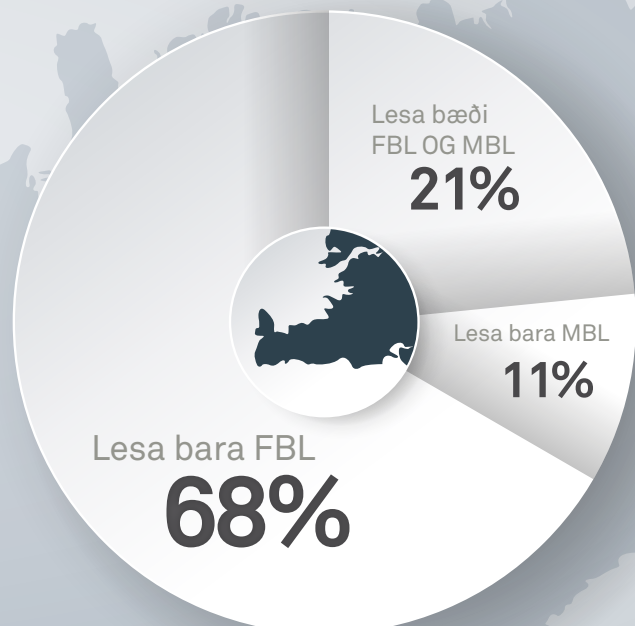
Alþingi gerði ekkert fyrir aldraða fyrir jó!

Er ekki kominn tími til að breyta þessu og ákvarða lífeyri aldraðra og öryrkja það háan, að hann dugi fyrir sómasamlegri framfærslu; aldraðir þurfi ekki alltaf að kvíða morgundeginum? Ég vísaði til nýs Alþingis fyrir jólaþeyfi, að þingið mundi hækka lífeyri myndarlega; annað hvort leysa mál aldraðra og öryrkja til frambúðar eða samþykkja að veita þeim góða hækkun fyrir jólin. Alþingi gerði hvorugt. Alþingismenn hældu hins vegar hver öðrum fyrir að hafa náð samkomulagi um fjárlagafrumvarpið. Hvaða gagn er í því, ef stórum vandamálum er skotið á frest? Það er lítið gagn í því.

FRÉTTABLAÐIÐ

89%

af lesendum dagblaða* á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 18–49 ára lesa Fréttablaðið daglega.



*Fréttablaðið og Morgunblaðið. Heimild: Prentmiðlamæling Gallup júl.–sep. 2016



Orðrómur er á lofti um að Björn Rúnarsson, trommuleikari harðkjarnasveitarinnar In the Company of Men, eigi lengsta reiðhjólíð í Vesturbænum. Aðspurður neitaði Björn að svara. Hér sést hann í Timberland skóm, Dr. Denim buxum og 66°N regnstakki ásamt heimaprjónuðum ullarvettlingum og Diesel trefli sem er saumaður á Ítalíu. MYNDIR/EYÞÓR

HEFUR ÓBEIT Á GLATAÐRI TÍSKU

Björn Rúnarsson tilheyrir íslensku harðkjarnasenuinni þar sem svartí liturinn er ríkjandi. Sjálfur er hann í mótþróa við þann stíl og klæðist sem minnst svörtu og leyfir litum að njóta sín. Hljómsveitin hans heldur útgáfutónleika í kvöld. »



ÚTSALA

ALLT AÐ

60%

AFSLÁTTUR

comma,

SMÁRALIND



**Kjólur á útsölu
40-50% afsláttur**

Ríta

Við erum á Facebook

Bæjarlind 6 • S. 554 7030



Hér er Björn í American Apparel skyrtu, Dr. Denim gallabuxum og spariskóm úr fatamarkaði Rauða krossins.

**Starri Freyr
Jónsson**

starri@365.is



» Trommuleikarinn Björn Rúnarsson er einn meðlima harðkjarnarokksveitarinnar In the Company of Men. Sveitin heldur útgáfutónleika á Húrra í Reykjavík í kvöld en um þrjár vikur eru síðan önnur plata sveitarinnar, Krabbinn, kom út. Svarti liturinn einkennir mjög fatastíl flytjenda og aðdáenda harðkjarnasennunnar sem Björn segir fyrir vikið nokkuð einsleit. „Hann er í grunninn svartar og helst þröngar gallabuxur með svörtu belt, venjulegur svartur bolur en stundum hvítur, svört hettupeysa, svört húfa og svartir strigaskór eða kuldaskór. Stundum fá skyrtur að fljóta með en í takmörkuðu litaúrvali. Auðvitað eru undantekningar á þessu en svona er kjarni tískunnar í stuttu máli, hjá bæði strákum og stelpum innan senunnar.“

Hann segir þennan fatastíl eflaust hafa haft áhrif á fataval sitt og fyrir vikið sé litapalletta fataskáps hans partur af einhverjum mótþróa gegn þessum stíl. „Ég myndi segja að fatastíllinn minn sé látlaus, afslappaður og óneitanlega ferskur. Hann einkennist af litum og ég reyni að klæðast sem minnst af svörtu.“ Aðspurður hvenær hann fékk áhuga á tísku segist hann aldrei hafa fengið þann áhuga. Í raun fékk hann bara óbeit á því sem honum þótti glötuð tíska. „Ég hef líka löngum haft þörf fyrir mikinn sjálfsákvörðunarrétt og það nær líka til fatnaðar. Grunnur heimspeki-legrar og vísindalegrar hugsunar er í raun að taka hlutum ekki sem gefnum, heldur að spyrja „af hverju er þetta svona?“. Mér finnst allt of fáir hugsa svona um föt. Í gegnum árin hef ég svo ræktað hjá mér jákvæðu hliðarnar, áhugann á skemmtilegum fötum samhlíða óbeitinni á þeim glötuðu.“

In the Company of Men hefur ekki komið fram á tónleikum síðan á Eistnaflugi í fyrra. Björn segir ákveðna óþolinmæði og spennung komna í þá félaga fyrir vikið. „Gestir mega eiga von á orkumiklum og einstökum tónleikum en þetta er líklegast eina skiptið sem við munum spila alla nýju plötuna í heild sinni.“

Hvernig fylgist þú með tiskunni? Aðallega á götum úti og þá oftast með mikilli tortryggni. Ég þarf ekki að leita hana uppi á netinu því hún er allt í kringum okkur, hvert sem við litum.



Björn fórnar ekki þægindum fyrir útlit, né öfugt. Hér klæðist hann Dr. Denim gallabuxum, Glerups skóm og peysu úr Spúútnik sem er saumuð í Sýrlandi.

„Það eru ljótir sandalar og ljótir sokkar sem passa ekki saman.“

Björn Róbertsson

Hvað einkennir klæðnað karla?

Íhaldssemi og feimni. Það þorir enginn að gera neitt ef aðrir eru ekki að gera það líka. Flestir fylgja bara einhverjum reglum sem þeir hafa lært en hafa ekki einu sinni þælt í sjálfir. Svart virkar. Hvítt virkar. Allir karlmenn eigi að ganga í jakkafötum. Af hverju? Jakkaföt eru stíð og leiðinleg og hafa lítið breyst í tvö hundruð ár. Fólk talar líka oft um að sandalar og sokkar passi ekki saman eins og það sé bara staðreynd en þetta er bara rangt. Það eru ljótir sandalar og ljótir sokkar sem passa ekki saman. Ég er í sokkum og sandölum alla virka daga og ég fæ ekkert nema hrós. Þetta er allt í sokkavalinu.

Áttu uppáhaldsverslanir? Ég er mjög hrifinn af Hjalpræðishern-

um og einnig af Rauða krossinum. Ef ég kaupir nýjan fatnað reyni ég eftir bestu getu að hafa hann umhverfisvænan og helst búinn til í landi þar sem ríkja almennilegar vinnuáðstæður.

Hverjir eru uppáhaldshönnuðir þínir? Ég er mjög hrifinn af Kiosk þótt það séu aðallega kvenmannsföt. Þar er klárlega áhugaverðasta fatahönnunin sem er í gangi í dag, þá sérstaklega hönnuðirnir Eygló og Helicopter.

Bestu og verstu kaupin? Ég keypti laglega spariskó hjá Rauða krossinum á 1.500 kr. En ég keypti líka einhvern tímann tvennar gallabuxur í H&M á 3.000 kr. stykkið sem rifnuðu eftir mánuð. Ég verslaði aldrei við H&M eftir það.

Útgáfutónleikarnir hefjast kl. 21 í kvöld á Húrra í Reykjavík og sér hljómsveitin Klikk um upphitun. Handmálaðir hljómsveitarbolur verða seldir í takmörkuðu upplagi. Hlusta má á tónlist sveitarinnar á Spotify, Bandcamp og Soundcloud og fylgjast með henni á Facebook.



**SPRENGISANDUR
Á BYLGJUNNI**

**KRAFTMIKIL UMRÆÐA UM PÓLÍTÍKINA OG
LANDSMÁLIN MEÐ KRISTJÁNI KRISTJÁNSSYNI**

SUNNUDAGA MILLI KL. 10:00 - 12:00

HLUSTADU
HVAR SEM ER,
HVENÆR SEM ER

SKÖNVARP BYLGJAN BYLGJUAPPID ÚTVARP

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ

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

ÚTGEFANDI: 365 MIÐLAR | ÁBYRGÐARMAÐUR: Svanur Valgeirsson
UMSJÓNARMENN EFNIS: Elin Albertsdóttir, elin@365.is, s. 512 5349 | Lilja Björk Hauksdóttir, liljabjork@365.is, s. 512 5372 | Ragnheiður Tryggvadóttir, heida@365.is, s. 512 5367 | Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351
Starri Freyr Jónsson, starri@365.is, s. 512 5358 | Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357
SÖLUMENN: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 5457 | Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439 | Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429 | Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433



SHIMANO

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi



HJÓLREIÐAR



HLAUP



SUND

BEETELITE
NeOSHOT



CUBE NUTRAIL PRO 2017

ÚTSALA!

- Allt að 70% afsláttur -

30% afsláttur af CUBE 2016 árgerðum, fatnaði & aukahlutum

15% afsláttur af TACX trainerum



CUBE HYBRID



CUBE RACE



CUBE 29"

Tacx



WWW.TRI.IS

#cube_your_life!

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

KENDA



Verzlunin er opin:
Alla virka daga kl. 11:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

GOTT FYRIR HJARTAÐ AÐ KAUPA NOTAÐ

Sólbjört Hlöðversdóttir listakona hefur gaman af fallegum fötum. Hún þræðir verslanir sem selja notuð föt og er tíður gestur á flóamarkaði Konukots. Munstur af ýmsum toga eru í aðahlutverki í fataskápnum hennar. Uppáhaldsmunstrið er houndstooth.

„Ég kaupi nánast allt í second hand búðum og á mörkuðum, nema nærföt og skó. Það er varla hægt að lýsa fatastílnum mínum á neinn ákveðinn hátt. Ég set hann bara saman eftir eigin höfði. Ég er stundum alveg eins og jólatré og fatta kannski ekki fyrr en ég er komin út að ég er í köflóttu og doppóttu öllu í bland,“ segir listakonan Sólbjört Hlöðversdóttir, spurð út í fatastílinn.

Þó segir hún erfitt að lýsa fatastílnum.

„Uppáhaldsflíkin mín er kápa með svokölluðu houndstooth-munstri. Það er gamalt og klassískt munstur sem ég dýrka. Munstur henta mér reyndar mjög vel, röndótt, köflótt eða doppur, hvað sem er. Ég fékk veski og hanska í jólagjöf með houndstooth-munstrinu og hef átt kjóla með því munstri og trefla. Ég fer yfirleitt alla leið í þessu og það smitar út frá sér inn á heimilið. Meira að segja sturtuhengið mitt er með þessu munstri,“ segir hún hlæjandi.

Sólbjört segist nýta hlutina vel og á hverja flík lengi. Hún fríski jafnvel upp á gamalt með því að lita það eða skipta um tölur. Oft fái hún einhverja flík „á heilann“ og gangi í henni stanslaust en skipti um fylgihluti við flíkina eins og sokkabuxur og hálsfestar.

„Ég á ekkert mikið af fötum, kannski tíu kjóla og þrjár kápur. Vinkonur mínar eru reyndar duglegar við að gefa mér eitthvað sem þær finna á mörkuðum. Ég versla talsvert á flóamarkaðnum í Konukoti og hef keypt þar kjóla sem ég nota spari, í fermingarveislur og slíkt. Svo skila ég fötum oft í gám-inn fyrir framan hjá þeim, fer inn og fylli aftur á fataskápinn. Ég

“Munstur henta mér reyndar mjög vel, röndótt, köflótt eða doppur, hvað sem er. Ég fékk veski og hanska í jólagjöf með houndstooth-munstrinu og hef átt kjóla með því munstri og trefla. Ég fer yfirleitt alla leið í þessu og það smitar út frá sér inn á heimilið.

Sólbjört Hlöðversdóttir

fer einnig oft í Gyllta köttinn, þar keypti ég til dæmis brúðarkjól-inn minn. Í verslunum með notaðan fatnað eins og Rauðakrossbúðunum kemst maður líka í flíkur úr silki og ull fyrir lítinn pening. Það er gott fyrir hjartað að kaupa eitthvað sem er þá að nýtast áfram og þannig myndar maður líka eigin stíl. Ég hef verið svona frá því ég var lítil. Mamma henti aldrei neinu og ég fór bara niður í kjallara og fann mér föt. Ég bjó á Akranesi og tók Akraborgina sem ungl-ingur yfir, til að fara í Spúttnik,“ segir hún og viðurkennir að bindast fatnaði fullmiklum tilfinningaböndum. „Ég þarf að venja mig af því. Spariskórnrir mínir eru 40 ára gamlir skór af mömmu sem ég er búin að ganga á í tuttugu ár. Þeir eru alveg að hrynja.“



Munsturgleði Sólbjartar Hlöðversdóttur listakonu finnst ekki bara í fataskápnum hennar heldur líka í sturtuhenginu inni á baðherbergi. MYND/EYÞÓR

Útsalan í fullum gangi
30 - 50% afsláttur
af öllum útsöluvörum

Netverslun á tiskuhus.is

My Style tiskuhús

Stærðir 38-52

Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

STÓRÚTSALA
ENN MEIRI
AFSLÁTTUR
40% - 60%

VETRARYFIRHAFNIR,
GERRY WEBER
BETTY BARCLAY

GÆÐA MERKJAVARA
Á ÚTSÖLUVERÐI

Skoðið laxdal.is

BERNHARÐ
LAXDAL

Laugavegi 63 • S: 551 4422

Vertu vinur á Facebook

**30-80%
afsláttur**

af öllum útsöluvörum í versluninni!

Bætum
reglulega á
1.000kr slá á
útsölnunni!

ÚTSALA!

30-80% afsláttur af öllum útsöluvörum og frábært úrval af nýjum vörum

ZIKZAK

TÍSKUHÚS





Útsalan í fullum gangi
30-50% afsláttur
af öllum útsöluvörum

Stærðir 38-58

Verslunin Belladonna

belladonna

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



Frá brúðarkjólasyningu Alon Livne sem fram fór í New York. Glæsilegir kjólar með blúndum og silfurþráðum.

ÚTSALA

30 - 50% afsláttur

Verðdæmi:	Verð nú:	Verð áður:
Jakki	3.900 kr.	7.900 kr.
Poncho	6.900 kr.	11.900 kr.
Bolur	4.900 kr.	8.900 kr.
Toppur	3.900 kr.	6.900 kr.
Buxur	6.900 kr.	13.900 kr.
Pils	3.900 kr.	6.900 kr.
Kjöll	4.900 kr.	7.900 kr.
Kvartbuxur	5.950 kr.	11.900 kr.

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

black pepper
FASHION
Laugavegi 178 | Sími 555 1516

Klíkja á myndir og verð á Facebook

GLÆSILEIKINN ALLSRÁÐANDI

Er brúðkaup í vændum á árinu? Sjálfsgagt er þá allt komið á fullt við undirbúninginn. Samkvæmt sérfræðingum í brúðkaupsveislum verða ljósir litir mest áberandi í skreytingum í sumar; ljósbleikur, fölgrár og koparlitur.

Brúðarkjólarnir 2017 eru fallegir. Þeir eru skreyttir blúndum og silfurþráðum. Kórónur koma í stað slörsins og berar axlir eru áberandi. Rjómatertukjólur sáust ekki á pöllum þegar hönnuður sýndu vortískuna 2017. Kjólarnir eru engu að síður nokkuð skreyttir, stundum gamaldags og minna á kjóla frá þriðja áratug síðustu aldar.

Hárgreiðslan er svipuð og hún var á síðasta ári. Hárið er greitt aftur í hnakk. Kórónan setur síðan punktinn yfir i-ið. Í fyrra voru blómakransar vinsælir í háir brúðarinnar en þeir virðast horfnir. Sérfræðingarnir segja að brúðurin eigi að vera „vintage glamour“ og meina að hún eigi að hafa yfir sér glæsilegan eðalljóma. Brúðurin á alltaf að bera af öðrum gestum í veislunni. Þó þarf að gæta þess að skreyta hvorki brúðina né veislusalinn um of, hafa skreytingarnar helst tíma-lausar.

Hjátrú er einn partur af brúðkaupinu. Brúðurin þarf að hafa eitthvað gamalt á sér, eitthvað fengið að láni og eitthvað blátt svo hjónabandið verði fullkomið. Svo má alls ekki gleyma mynt, helst úr silfri, sem á að setja ofan í annan brúðarskóinn.

Brúðarvöndurinn á að vera blanda af klassískum rósum og bóndarósum í ljósum bleikum og hvítum litum. Fjólublátt má vera með. Fallegt er að setja hvíta perlu-festi í vöndinn.

Hér á síðunni má sjá nokkra brúðarkjóla sem hönnuðir sýndu sem vor- og sumarlínu 2017.



SUNNUDAGA KL. 20:00

KATLA MARGRÉT

LOGI BERGMANN

AUDUNN BLONDA

SATT EDA LOGIÐ?

Vegan lífsstíll

12. janúar 2017

KYNNINGARBLAÐ Mamma veit best | Gló | Innnes | Regalo

Léttari í lund og fókusinn betri

Skorað var á tónlistarmanninn **Pétur Örn Guðmundsson** í fyrra að taka vegan viku, sem hann gerði. Nú langar hann að prófa að taka veganismann lengra og tekur hann fullan þátt í Veganúar. Pétur segist alveg geta hugsað sér að lifa vegan lífsstíl til frambúðar.

Lilja Björk
Haukdóttir
liljabjork@365.is



Pétur Örn Guðmundsson tónlistarmaður segir ástæðuna fyrir því að hann tekur þátt í Veganúar vera þá að hann langi til að lifa enn heilsusamlegri lífi. „Ég vil leggja mitt af mörkum til að vekja athygli á því að við deilum þessari jörð með dýrunum og þurfum að hlúa að þeim alveg jafnt og okkur sjálfum. Við getum ekki bara tekið þessu sem auðlind hugsunarlaust okkur í hag.“

Nýi lífsstíllinn hefur gengið mjög vel hjá Pétri hingað til en hann segir vegan vikuna sem hann tók í fyrra hafa undirbúið hann vel fyrir Veganúar. „Það er reyndar alveg furðulega mikið af dýrafurðum í ólíklegustu hlutum og ég hef sjaldan lesið jafn mikið af innihaldslýsingum utan á matarumbúðum um ævina. Maður á heldur ekki að kaupa hugsunarlaust eitthvað í búð og borða það án þess að vita hvað er í matvörunni. Oftar en ekki eru svo mörg aukaefni í vörum að þau eru bara alls ekki holl fyrir líkamann,“ lýsir hann.

Pétur finnur mun á sér eftir að hann byrjaði á vegan mataræði og segist verða einhvern veginn léttari, bæði líkamlega og andlega. „Ég finn líka að allur fókus er betri því ég er mun meðvitaðri um hvað ég er að láta ofan í mig. Og sá fókus flyst yfir á annað sem ég er að fást við, hvort sem það er vinna eða eitthvað annað.“

Auðveld eldamenska

Spurður að því hvernig dæmigerður dagur sé hjá honum í Veganúar segist Pétur byrja daginn á hafragraut með chia-fræjum og rúsnum. „Ég fæ mér svo eitt stórt vatnsglas með husk-trefjum. Svo er það oftast blandað berja- og grænmetisbústi í hádeginu. Millímálið samanstendur af hnetum alls konar og kvöldmaturrinn er Oumph!-sojakjöt og grænmeti. Í kvöldsnakkið er það epli og gróft, sykurlaust hnetusmjör. Það er best. Slær á alla nammipörf.“



Pétur prófar nú vegan lífsstíl í mánuð en hann tekur þátt í Veganúar. MYND/EYÞÓR

„Ég hugsa að ég gæti alveg 84,7% komist af án þess að borða kjötafurðir því ég hef aldrei verið neitt sérstakur kjötmaður. Aðallega kjúklingamaður.“

Pétur Örn Guðmundsson

Eldamenskann er auðveldari en Pétur átti von á því hann segist vera frekar latur kokkur. „Mér líður vel eftir máltíðirnar og er ekki með saltsvita á háu stigi. Svo finnst mér mjög gott að Veganúar vekur athygli á að við eigum ekki aðeins að fara vel með okkur sjálf heldur að gera allt til að hlúa að aðbúnaði dýra. Ég geri mér fulla grein fyrir að jarðarbrúar eru ekki að fara að hætta að neyta dýrafurða en það er mikilvægt að fólk virði ólík sjónarmið og sýni hvert öðru virðingu, hvað svo sem það

ákveður í þessum málum. Ég er mikill umhverfissinni og er til í að gera allt til að bjarga þessari fallegu jörð sem við búum saman á,“ segir hann og bætir við að stundum eigi hann þó erfitt með að finna vegan mat sem ekki sé með sykri og hveiti en hann reynir eftir fremsta megni að sneiða fram hjá því.

Ekki mikill kjötmaður

Pétur gæti hugsað sér að lifa vegan lífsstíl til frambúðar. „Ég hugsa að ég gæti alveg 84,7% komist af

án þess að borða kjötafurðir því ég hef aldrei verið neitt sérstakur kjötmaður. Aðallega kjúklingamaður. Og það sem hefur komið mér mest á óvart er til dæmis hvað Oumph!-sojakjöt er lygilega líkt venjulegu kjöti. Það er hægt að fá svoleiðis sem líkist hvaða kjöttegund sem er. Og ég get alveg gengið í hörfötum það sem eftir er. Það er sko engin hör-mung,“ segir hann brosandí og vekur athygli á að fylgjast megi með honum í gegnum Snapchat undir notandanafninu gramedlan.

demeter

BEUTELSBACHER

Lífrænir vegan safar

Fjölbreyttar vegan vörur

Mamma veit best ehf. flytur inn hágæða heilsuvörur fyrir alla fjölskylduna og þar má finna mikið úrval af vegan vörum. Til dæmis má nefna fyrsta flokks bætiefni, prótínduft og næringardrykki án auka- og gerviefna og lífrænar sápur og húðvörur án allra kemískra efna.

Af þeim fjölmörgu vörumerkjum sem Mamma veit best hefur á sínum snærum eru þrjú sem standa upp úr þegar kemur að vegan lífsstílnum. Það eru Garden of Life, Dr. Mercola og Dr. Bronner's. Ösp Viðarsdóttir, næringarþerapisti hjá Mamma veit best, fræðir okkur um þau.

Garden of Life

Garden of Life eru hágæða náttúruleg bætiefni, unnin úr grænmeti, ávöxtum og jurtum,“ segir Ösp og nefnir fyrst **Raw járn með B12, fólati og C-vítamíni**. „Í vegan mataræði þarf að huga vel að járni og B12. Sér í lagi B12 en það getur verið erfitt að fá úr jurtafæði í nægilegu magni. Gott er að láta taka blóðprufu reglulega til að fylgjast með gildum og taka bætiefni ef þörf er á,“ lýsir Ösp og bætir við að vegan járn sé milt í magann.

Ösp nefnir einnig **vegan D3**-



„Í vegan mataræði þarf að huga vel að járni og B12. Sér í lagi B12 en það getur verið erfitt að fá úr jurtafæði í nægilegu magni. Gott er að láta taka blóðprufu reglulega til að fylgjast með gildum og taka bætiefni ef þörf er á.“

Ösp Viðarsdóttir

vítamín sprej. D-vítamín er fólki nauðsynlegt og hér á norðurhveliinu er algengt að fólk líði skort vegna skorts á sólarljósi. „Flestar tegundir af vegan D-vítamíni eru D2-vítamín sem nýtast líkamanum ekki eins vel og D3. D3 er það form sem líkaminn býr til í húðinni þegar á hana skín sól og það er bæði talið öruggara og virkara til inntöku,“ útskýrir Ösp. Hún segir D-vítamín vera líkamanum nauðsynlegt til margra starfa. Til dæmis sé það mikilvægt fyrir beinheilsu, hjarta- og æðakerfi og ónæmiskerfi.

Þriðja varan frá Garden of Life er



Ösp Viðarsdóttir næringarþerapisti hjá Mamma veit best.

Raw vegan prótín með vinveittum gerlum, ensínum og vítamínum. „Í hverjum skammti eru 17 grömm af prótíni og enginn sykur. Þá er varan alveg laus við aukaefni,“ segir Ösp en frá Garden of Life er hægt að fá fleiri vegan vörur, til dæmis fjölvítamín og næringardrykki.

Dr. Mercola

„Frá Dr. Mercola erum við með vegan prótínduft. Það er afar þægilegt í þeytinginn, bæði bragðgott og seðjandi,“ segir Ösp. Í hverjum skammti eru 12 grömm prótín og enginn sykur. Þá er duftið alveg laust við öll aukaefni.

Dr. Bronner's

Í merkinu Dr. Bronner's er að finna vegan, lífrænar og fair

trade sápur og húðvörur.

„Þetta eru alhliða sápur sem má nota í sturtunni, í þvottavélina og öll heimilishrif. Sápurarnar eru mildar og henta allri fjölskyldunni,“ segir Ösp en engin kemísk efni eru í sápunum.

Mamma veit best ehf. Laufbrekku 30, Kópavogi og Njálsgötu 1, Reykjavík

Nánari upplýsingar um vörur og úrval af vegan vörum má finna á www.mammaveitbest.is.



Mamma veit best hefur mikið úrval af vegan vörum.

Finnst skemmtilegra að elda nú en áður

Grafíski hönnuðurinn **Ragnar Freyr Pálsson** gerðist vegan fyrir fjórum árum. Hann er einn þeirra sem fara fyrir Facebook-síðunni Vegan Ísland. Hann segir veganisma snúast um hugarfar og býst ekki við að snúa aftur til fyrri lifnaðarháttá.

Vera Einarsdóttir

vera@365.is



Hvað felst í því að vera vegan?

Að vera vegan snýst um að forðast eftir fremsta megni að valda dýrum óþarfa þjáningu. Það er gert með því að neyta ekki afurða þeirra, klæðast ekki skinnum þeirra, nota þau ekki sér til skemmtunar og hlutgera þau ekki á einn eða annan hátt. Það að vera vegan snýst fyrst og fremst um að opna hjartað fyrir samferðaverum okkar hér á jörðinni og hætta að taka þátt í ofbeldinu sem endar t.d. á diskunum okkar og í fötunum okkar.

Af hverju gerðist þú vegan?

Fyrst og fremst út af því að ég vildi ekki vera valdur að þjáningu dýra þrisvar sinnum á dag. Svo stækkaði hringurinn og nú er ég vegan fyrir dýrin, heilsuna, umhverfið og fólkið í kringum mig.

Hvernig gekk að byrja?

Það gekk mjög vel. Ég var búinn að vera „lacto-ovo-grænmetisæta“ í tvö ár áður og borðaði þá bæði mjólkurvörur og egg. Eftir að hafa kynnt mér mjólkur-, eggja- og skinnaiðnaðinn ákvað ég að færa mig alfarið yfir í veganisma.

Hvernig hefur gengið að viðhalda lífsstílnum?

Veganismi er ekki bara lífsstíll. Veganismi er hugarfarsbreyting þar sem að afstaðan er að ofbeldi í skiptum fyrir ánægju, skemmtun eða einföld þægindi getur aldr-

ei verið siðferðislega réttlætlegt. Mér finnst því ekki flókið að viðhalda veganismanum. Eftir að hafa kynnt mér þessi mál get ég ekki hugsað mér annað.

Finnur þú einhvern mun á þér?

Ég finn klárlega mun á mér. Bæði líkamlega og andlega. Allar blóðprufur eru í góðu lagi, jafnvel betri en áður. Ég hef misst aukakíló og losnaði alfarið við kæfisvefn og þær aukaverkanir sem honum fylgja. Ég er hressari og léttari á mér. Þá finnst mér miklu skemmtilegra að elda en áður. Ég gæti ekki verið ánægðari með breytinguna.

Er fólk forvitnið um lífsstílinn?

Fólk er afskaplega forvitnið um veganisma. Sérstaklega nýverið. Ég byrjaði til dæmis í nýju starfi fyrir tæpum fjórum mánuðum og það líður ekki hádegisverður í mótuneytinu án þess að upp komi spurningar og umræður um veganisma. Ég tek því fagnandi. Það er alltaf gaman að fræða og ræða.

Þarftu að verja hann?

Já, það þarf að verja veganismann. Carnismi (holdhyggja) er ríkjandi og er í dag talinn normið. Veganismi er síðan eitthvað nýtt og framandi og hugtak sem fólk er enn í dag að heyra í fyrsta skiptið.

Hefur þú hugmynd um hvort veganistum fjölgi hér á landi?

Ég er einn stofnenda Vegan Ísland grúppunnar á Facebook sem er umræðuvettvangur og gríðastaður þeirra sem eru vegan eða hafa



Ragnar Freyr ákvað fyrst og fremst að gerast vegan af því hann vildi ekki vera valdur að þjáningu dýra þrisvar á dag. MYND/ERNIR

áhuga á því að gerast vegan. Fyrir hálfu ári voru meðlimir grúppunnar sex þúsund. Nú eru þeir orðnir vel yfir tólf þúsund. Ég held að það hljóti að sýna aukinn áhuga.

Er hollt að vera vegan?

Ef þú berð saman hið venjulega íslenska hversdagsfæði og svo það sem vegan manneskja velur að borða er auðvelt að sjá hver hefur vinninginn hvað hollustu varðar.

Innan veganismans rúmast sykur og ýmis einföld kolvetni sem margir heilsuæðvitaðir forðast. Hvað með þig?

Sykur og einföld kolvetni einskorðast ekki við veganisma og tilheyrja ekki sist fæðu þeirra sem borða

hefðbundið. En hví ekki að borða minna af mettaðri fitu, hormónum, kólesteróli og krabbameinsvaldandi efnum og leyfa sér þá smá sykur og einföld kolvetni í staðinn? Veganfæði getur annars verið eins hollt og óhollt og hver vill. Sjálfur aðhyllist ég að mestu heilfæði í vegan mataræði. Það þýðir að ég borða ávexti, grænmeti, baunir og hnetur. Það gerist varla hollara enda er þar nánast engin mettuð fita, ekkert kólesteról og hellingur af trefjum.

Hvaðan færðu prótín?

Úr öllu nema vatni sennilega. Það er prótín í nánast öllu sem ég vel að borða. Það má meira að segja finna 0,7 g af prótíni í 100 grömmum af gúrku. Það er engin þörf á því að

hafa áhyggjur af prótínskorti ef maður er vegan. Ef þú ert að borða nóg af kalóríum úr vegan heilfæði þá ertu auðveldlega að fá ráðlagðan dagskammt og vel það. Þeir sem vilja aukaprótín geta svo aukið baunaneysluna, borðað tófu eða fengið sér vegan prótín-smoothie svo dæmi séu nefnd en þess má jafnframt geta að rannsóknir gefa í auknum mæli til kynna að þessi fókus á endalaust prótín sé hægt og rólega að fara með heilsu okkar.

Getur þú nefnt dæmigerðan mat sem þú borðar yfir daginn?

Á morgnana fæ ég mér nánast alltaf smoothie úr banönum, chia- og hörfræjum, kakódufti, haframjöli, frosnum ávöxtum, grænkáli og dödlum. Í hádeginu borða ég t.d. baunasalat með hrísgrjónum og káli og stundum sojakjöti. Á kvöldin eldum við heima eitthvað mettandi og fínt. Þar má t.d. nefna indverska rétti, tófurétti, pastarétti og fleira. Yfir daginn borða ég svo ávexti á milli mála.

Hvert ferðu út að borða og hvað færðu þér helst?

Ég held úti listanum Vegan Guide to Iceland sem sýnir veitingastaði sem bjóða upp á vegan rétti merka á matseðli. Þessi listi er orðinn mjög vinsæll, ekki síst á meðal vegan ferðamanna á leið til landsins. Ég held því að fara á nýja staði og prófa nýja vegan rétti. Í upphaldi hjá mér núna eru pitsurnar á Íslensku flatbökunni, Oumph!-borgararnir á Hamborgarafabrickunni og vegan skálarnar á Gló.

GRÆNT OG GOTT FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

Grænmetisréttirnir frá Hälsans Kök eru ljúffengur og hollur valkostur sem innihalda ekki kjöt. Vörurnar hafa allar verið foreldaðar og því er bæði einfalt og fljótlegt að matreiða þær.

**TAKTU VEGANÚAR MED
TROMPI MED HÄLSANS KÖK!**



ÁN ALLRA AUKAEFNA
100% grænmeti
ÁN MSG

**PRÓTEINRÍKT
OG FITULÍTIÐ**

Úrval ljúffengra rétta

Hälsans Kök hefur framleitt bragðgóða og holla grænmetisrétti í yfir 46 ár. Þú færð vörurnar frá Hälsans Kök m.a. í Krónunni, Bónus, Nóatúni, Fjarðarkaupum, Víði og Hagkaup.



Vörur sem innihalda egg og mjólkurvörur.

Hälsans Kök
SINCE 1969

Gaurinn með vesenið

DJ Margeir gerðist vegan fyrir nokkrum árum eftir að hafa sneitt hjá kjöti í tvo áratugi. Grænmetisfæði sé nær því að vera alvöru matur en unnin kjötvara.

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is



„Þegar ég gerðist grænmetisæta fyrir rúmum tuttugu árum var ég eingöngu að hugsa um sjálfan mig og eigin heilsu. Ég borðaði ost og fisk en fór með árunum að taka það út af matseðlinum fyrir dýravelferð og umhverfið. Áður en ég vissi af átti ég ekki mikið eftir í að taka skrefið yfir í vegan. Ég hef verið vegan í fimm ár,“ segir Margeir Steinar Ingólfsson, eða DJ Margeir.

Það hafi verið lítið mál að breyta um lífsstíl og hann sakni einskis. Í dag sé tiltölulega auðvelt að nálgast vegan vörur hér á landi enda fari hópurnir sem aðhlyllist þann lífsstíl ört stækkandi.

„Þetta var ótrúlega auðvelt. Aðallega vegna þess að líðanin varð svo miklu betri. Ég varð allur orkumeiri og léttari og miklu sjaldnar veikur. Það var vesen að nálgast vegan vörur fyrir nokkrum árum á Íslandi en í dag hefur

markaðurinn brugðist við þessum ört stækkandi hóp. Vandamálið var að fyrir mér var búið að normalisera óeðlilegan matseðil með allt of miklu af unnum kjötvörum og skyndibita. En það að vera grænkeri eða vegan er nær eðli okkar og þannig réttir eru miklu nær því að vera alvöru matur. Oft er vegan réttur eða grænmetisréttur samsettur úr fáum hráefnum meðan ofunninn matur er fullur af aukæfnum sem við þekkjum ekki helm-inginn af.“

Ertu þá duglegur að elda heima? „Nei, ég verð að bara viðurkenna það. Ég fer rosalega mikið út að borða,“ segir hann og hlær. „Ég er ekki einu sinni með ofn heima til að elda eða baka. Ég geri minn eigin hummus og þeytinga og fyrir mér er mixerinn mikilvægari græja en ofninn. Svo steiki ég grænkál og rótar-grænmeti.“

Ég er ekkert fyrir það að líkja eftir öðrum mat. Ég þarf ekki vegan ost eða gervikjöt því það er svo margt annað sem kemur



DJ Margeir gerðist vegan fyrir fimm árum. Hann setti saman einfaldan rétt sem hann kallar „Margeiríta“. MYND/ANTON BRINK

MARGEIRÍTA

„Þetta er dæmigerður morgunmatur hjá mér. Besti vegan réttur í heimi, ótrúlega einfaldur, fáránlega góður og alveg merkileg uppfinning sem ég kalla „Margeiríta“.

**Brauð úr Brauð & Co.
smurt með avókadó
Agúrka þar ofan á
Salt
Chiliolía**

í staðinn,“ segir Margeir. Það sé einnig tiltölulega auðvelt að nálgast vegan mat á ferðinni og mörgum réttum megi breyta í vegan á auðveldan hátt.

„Yfirleitt eru vegan réttir samt ekki á matseðli og þá þarf maður að vera gaurinn með vesenið. Ég er sá gaur,“ segir hann spóskur. „Vegan getur verið afar fjölbreytt mataræði og það er ekkert endilega samasemmerki milli þess að vera grænkeri eða vegan og að borða hollt. Mér finnst til

dæmis mjög gott að fá mér nammi en passa þá að það sé ekki gelatín eða mjólkurafurðir í því.“

Margeir segir vegan lífsstíllinn snúast um eigin heilsu, dýravelferð og umhverfismál sem taki til fleiri hluta en einungis mataræðis. Hann kaupir sér til dæmis ekki nýjan fatnað úr leðri. „Ég á samt gamla leðurskó, sem ég mun nota þar til þeir verða ónýtir því það kostar líka fyrir umhverfið að framleiða ný fót. Þetta snýst um að gera sitt besta.“

Sprenging í vegan veislum árið 2016

Dóra Svavarsdóttir, matreiðslumeistari hjá veisluþjónustunni **Culina**, hefur mikla reynslu í að töfra fram vegan rétti og er ein af fáum sem býður upp á vegan veislur.

„Ég segi oft að veisluþjónustan mín hafi grænar rætur,“ segir Dóra glæðlega, en hún starfaði í áratug á veitingastaðnum Á næstu grösum þar sem hún eldaði grænmetis- og vegan fæði. „Að mörgu leyti nálgast ég almenna matreiðslu þannig að meginuppistaðan er grænmeti en svo eru kjöt- og fisk-alkostir með.“ Þetta greinir Dóru nokkuð frá öðrum með hefðbundnar veisluþjónustur en hún býður upp á að sjá um vegan veislur af öllum toga.

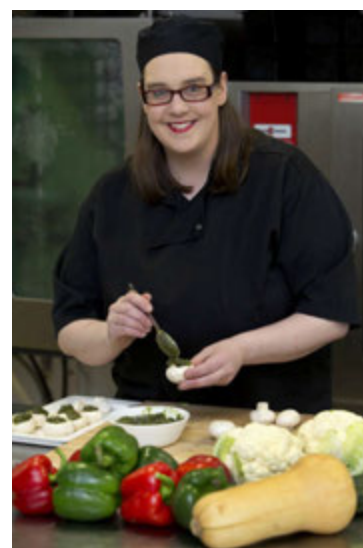
Dóra segist finna fyrir auknum áhuga á vegan fæði. „Á síðasta ári varð algjör sprenging í vegan veislum. Sú breyting varð til dæmis á að það fólk sem er vegan og hafði áður boðið upp á kjöt og annað í veislum til að höfða til sem flestra er nú orðið óhræddara við að bjóða öllum upp á vegan fæði. Enda ætti það að vera sjálfsagt að þeir sem eru vegan bjóði upp á þann mat sem þeim sjálfum finnst góður,“ segir Dóra. Henni fannst skemmtilegt að sjá viðbrögð frá fólki sem var skeptískt á matinn fyrirfram. „Það er ánægjulegt að sjá fólk sem aldrei hefði valið sér þennan mat sjálft upplifa hann jákvætt.“

Dóra er ekki með staðlaðar vegan veislur. „Eins og með alla mína veisluþjónustu gef ég mér tíma með hverjum og einum og við förum saman yfir matseðilinn, til-eðnið, aðstæður og útfærslu,“ segir Dóra en snittuveislur voru mjög vinsælar á síðasta ári. Hins vegar sér hún einnig um veislur fyrir sitjandi borðhald, súpur og hvers annars sem leitað er eftir.

Þeir sem vilja komast í samband við Dóru geta hringt í 892 5320 eða sent póst á dora@culina.is.



Girnileg tófúspjöt.



Dóra Svavarsdóttir, eigandi Culina.



Snittur eru vinsælar.





SOL GRYNN[®]

Holl, ristuoð hafragryjón



SÓLSKIN BEINT
Í HJARTASTAÐ



NÁTTÚRUKRAFTUR

TREK PRÓTEINSTYKKI, HELDUR ÞÉR GANGANDI

GLÚTENLAUST - VEGAN

VEGAN VÍTAMÍN

NOW er breið lína hágæða fæðubótarefna sem eru án allra óæskilegra aukaefna, svo sem litar-, bragð-, rotvarnar- og uppfylliefna



now[®]
GÆBI • HREINLEIHI • VIRKNI



Vegan hreinsivörur Brotna 100% niður í náttúrunni

LÍFRÆN JURTAMJÓLK

LÍFRÆN

ÁN
LAKTÓSA

VEGAN

- UPPLÖGÐ Í ÞEYTINGINN
- GÓÐ Í GRAUTINN
- FRÁBÆR Í BAKSTUR OG ALMENNA MATARGERÐ
- LJÚFFENG EIN OG SÉR OG ÍSKÖLD

CHIA BÚÐINGUR FRÁ EBBU GUÐNÝJU

3 msk chia fræ frá Himneskri hollustu
2 dl vökvi (vatn eða lífræn möndlumjólk frá Isola)

Blandið saman í sultukrukku eða skál og hristið/hrærið við og við í um 10 mínútur eða þangað til chia fræin hafa sögað í sig allan vökvann og galdrast í búðing. Bætið við vatni eða möndlumjólki ef þið viljið hafa búðinginn þynnri.

LEIÐIR TIL AÐ BRAGÐBÆTA CHIA BÚÐING

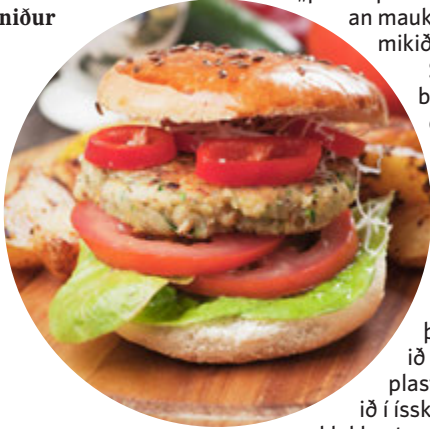
Niðurskornir ávextir
Ber eða berjamauk
Kanill og/eða vanilluduft
5 dropar vanillu- eða karamellustevía
Saxaðar möndlur/hnetur
Hampfræ
Mórber
Gojiber
Ögn af kakódufti
Kakónibbur



Kúrbíts- og baunaborgari

Ótal uppskriftir eru til fyrir grænmetisborgara og það er um að gera að prófa sig áfram með ólíkar grænmetistegundir og krydd. Þessi er hollur og góður með negul og engifer.

2 kúrbítar rifnir niður með rifjárnri
1 tsk. salt
1 msk. ólífuolía
2 hvítlauksrif
2 vorlaurar
2 msk. engifer, rifið niður
400 g niðursoðnar baunir
80 g brauðrasp
100 g hakkaðar heslihnetur
½ tsk. kóríander
½ tsk. cumin
¼ tsk. negull
½ búnt fersk steinselja
½ tsk. nýmalaður pipar
Olía til steikingar



Notið hendurnar til að kreista mestan vökva af kúrbítinum. Setjið hann síðan í matvinnsluvél ásamt baunum, brauðraspi, hnetum og kryddum. Keyrið vélina á „pulse“ þannig að blandan maukist ekki of mikið.

Setjið blönduna á disk. Vætið hendurnar og útbúið sex borgara, hver þeirra á að vera 1 cm á þykkt. Setjið borgarana í plast og geymið í ísskáp í háfa klukkustund.

Hitið olíu á pönnu og brúnið borgarana í 4-5 mínútur á hvorri hlið þar til þeir hafa fengið fallegan lit.

Leggið þá síðan í hamborgara-brauð með tómát, chilli-pipar, salatblaði og rauðlaur. Gott er að setja smá sinnep ofan á borgarana. Þessa borgara má líka borða eins og buff með kartöflum eða í pitubrauði.

Setjið kúrbít og salt í sigti og látið standa í góða stund þannig að lögrinn leki af.

Hitið olíu á pönnu og steikið hvítlauk, vorlaur og engifer. Setjið síðan í matvinnsluvél og maukið.

Í Bike Cave færðu úrval vegan-borgara og Bike Cave vegan-sósur af ýmsu tagi.

Alltaf góður matur á frábæru verði.



BIKE CAVE

Erum staðsett á 2 stöðum, Einarsnesi 101 Reykjavík, og í Hafnarborg, Strandgötu 34, 220 Hafnarfirði.

MAGNESÍUM ♥ KÍSILL

HIN FULLKOMNA TVENNA FYRIR HEILSU OG FEGURÐ

20%

Afsláttur af Kísil og öllum tegundum af Slökun í janúar



Mamma Vat Best

Heilsuréttir fjölskyldunnar



Gulrótarbuff

Marengs úr kjúklingabaunasoði

Staðgengill eggjahvítunnar við gerð marengs virðist fundinn. Það er soðið kjúklingabaunavatn sem hægt er að kaupa undir nafninu aquafaba. Aðferðin hefur breiðst út síðastliðið ár meðal veganista.

Hugmyndin varð til fyrir rúmum tveimur árum þegar Frakkinn Joël Roessel uppgötvaði þennan eiginleika kjúklingabaunavökvans. Síðan þá hefur myndast samfélag áhugafólks á netinu sem hefur gert tilraunir og betrubætt aðferðir og í dag er þeytt baunavatn (aquafaba) notað í alls kyns uppskriftir í stað eggjahvítu.

Hér má finna tvær mismunandi uppskriftir. Önnur að pavlóvum sem fengin er að lána af vefsíðunni maedgurnar.is og hin af lakkristoppum af síðunni veganistur.is.

PAVLÓVUR

Safi úr 1 krukku af lífrænum kjúklingabaunum
3 msk. lífrænn hrásykur, malaður í kryddkvörn
1 tsk. karamelludropar eða vanilla

Setjið safann úr kjúklingabauninum í hræivél og þeytið á hæsta hraða í 10 mínútur.

Bætið hrásykrinum út í, 1 msk. í einu, og látið þeytast áfram á hæsta hraða í 5 mínútur í viðbót.

Bætið nú bragðefninu út í og látið þeytast í 1 mínútu í viðbót.

Hitið ofninn í 100°C. Látið bökunarappír á ofnplötu. Setjið deigið í sprautupoka og sprautið litlum kökum þar á, passið að hafa bil á milli þar sem þær stækka í ofninum.

Bakið í 1 klst. og lækkið þá hitann í

90°C og klárið að baka í 1-2 klst. Slökkvið á ofninum og látið standa í 1-2 klst. eða þar til pavlóvurnar hafa kólnað. maedgurnar.is

VEGAN LAKKRISTOPPAR

9 msk. aquafaba
300 g púðursykur
150 g lakkrisgur
150 g suðusúkkulaði

Byrjið á því að hita ofninn í 150°C.

Þeytið aquafaba í hræivél þar til vökvinn verður alveg stífur, eða í ca. 15-20 mínútur.

Bætið púðursykrinum hægt út í, fint að setja bara eina matskeið í einu og þeytið á meðan. Hrærið vel og lengi, í aðrar 20 mínútur.

Slökkvið á hræivélinni og blandið lakkrisnum út í, ásamt brytjuðu súkkulaðinu, varlega með sleif.

Bakið lakkristoppuna í 15-17 mínútur. Leyfið þeim að kólna í svolitinn tíma á plötunni eftir að þið takið þá út. veganistur.is



Hægt er að búa til eggjalausar pavlóvur.

Veldu lífrænt, heilnæmt og hollt.



biona, þekktu merkið!



Einfaldur pastaréttur

2 dósir Biona Tómatar með basiliku

500 gr Biona spelt pasta

15-20 gr bragðlaus kókosolía frá Biona

Pasta er soðið eftir leiðbeiningum á pakkanum. Vatnið sigtað af. Tómtunum er hellt í djúpan pott eða pönnu, kókosolían sett út í og hrært vel saman. Bætið við timian kryddi ásamt salti og pipar. Pasta látið út í sósuna og hrært vel saman.



Allar vörur frá Biona eru lífrænar og henta fyrir vegan.



Veldu með hjartanu

100% vegan hárvörur frá Maria Nila

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

„María Nila er sænskt fjölskyldu-fyrirtæki með fjörutíu ára far-sæla sögu. Upphafið og nafn fyrirtækisins má rekja til ömmunnar Mariu Nilu sem bjó í norðurhluta Svíþjóðar og bjó til sínar eigin náttúrulegu sápur,“ útskýrir Fríða Rut Heimisdóttir, eigandi Regalo ehf. sem flytur vörurnar inn.

Hún segir Maria Nila afar vinsælt meðal hárgreiðslumeistara um allan heim enda bjóði Maria Nila upp á afar breiða línu af einstökum hárvörum sem verji bæði lit og heilbrigði hársins án þess að



Fríða Rut Heimisdóttir, hárgreiðslumeistari og eigandi Regalo.

nota efni sem hafa slæm áhrif á umhverfi og dýravelferð.

„Vörurnar eru 100 prósent vegan. Þær eru súlfat- og parabenfrjár og framleiddar í verk-smiðju Maria Nila í Helsingborg í Svíþjóð,“ segir Fríða. Með því að nota eigin verk-smiðju segir Fríða að hægt sé að fylgjast betur með ferlinu frá upphafi til enda og ganga þannig úr skugga um

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

að vinnuáætlun séu með besta móti og að gæði vörunnar séu fullkomin. „Með ástríðu og vandvirkni að leiðarljósi velja þróunarstjórar og efnafraeðingar fyrirtækisins þau innihaldsefni sem síðan eru notuð í vörurnar.

Markmið fyrirtækisins er að vinna ávallt í átt að enn

umhverfisvænni vörum,“ segir Fríða en Maria Nila hefur meða annars fengið viðurkenningu frá Leaping Bunny, PETA og The Vegan Society.

Facebook: [Regalo ehf Iceland](https://www.facebook.com/regalo.is)
www.marianila.com Snapchat: [regalofagmenn](https://www.snapchat.com/add/regalofagmenn)



Ólíkar meðferðir fyrir ólíkar hártægundir

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

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

SHEER SILVER er sérstaklega

búið til fyrir ljóst, grátt og silfr- að há. Fjólubláar litaagnir vinna á móti gulum tóni auk þess sem liturinn fölnar síður og verður líflegri.

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

STRUCTURE REPAIR inniheldur styrkjandi þörungum sem mykja og endurbyggja skemmt og þreitt há.

TRUE SOFT er byggt á arganolíu sem endurvekur raka hársins og

lífgar við þreitt og brothætt há.

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

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



Colour Refresh

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

MASKINN HENTAR

- Þeim sem vilja endurlífga litað há sitt.
- Þeim sem vilja prófa nýjan hárlit en eru ekki tilbúnir að lita hárið varanlega.
- Þeim sem vilja breyta hárlit sínum í afmarkaðan tíma.



Style & Finish

Maria Nila Style & Finish er lína af hármótandi vörum sem vernda lit hársins og inniheldur allt sem fólk þarf til að öðlast þá tilfinningu og yfirbragð sem það óskar. Allar vörurnar eru lausar við paraben og súlfat, innihaldsefnin eru öll vegan og umbúðirnar eru umhverfisvænar. Í línunni eru þrenns konar ólík sprej sem veita allt frá mjúku haldi til sérlega stífs halds – *Styling Spray*, *Finishing Spray* og *Extreme Spray*.

Lyfting og rétt tilfinning næst með áferðarvörum Maria Nila – *Volume Spray*, *Styling Mousse*, *Dry Shampoo* og *Salty Mist*. Einnig eru í boði þrenns konar krem – *Cream Heat Spray*, *Styling Cream* og *Salty Cream*.

ÞESSAR VÖRUR ERU GLÚTENFRÍAR

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

Mjög auðvelt að verða vegan

Fyrir tæpum þremur árum gerðist **Vigdís Andersen** vegan og heldur í dag úti matarblogginu Vegan-lífið. Breytingin var miklu auðveldari en hún átti von á enda hefur úrval matvara í verslunum aukist mikið auk þess sem veitingastaðir bjóða margir upp á vegan-rétti.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is



Vigdís Andersen, eða Vegan Vigga eins og hún kallar sig, gerðist vegan vorið 2015 vegna þess að samviska hennar bar hana ofurliði að eigin sögn. „Ég gat ekki lengur tekið þátt í að nýta mér dýrin þegar ég raunverulega þurfti ekki á þeirra afurðum að halda til að lifa góðu lífi. Sjálf hef ég alltaf átt auðvelt með að tengjast dýrum og starfaði í kringum dýr í fimmtán ár.“

Hún segir það hafa komið sér á óvart hversu auðvelt það var að verða vegan. „Ég var svolítið ringluð í fyrstu innkaupaferðinni og það eina sem ég þorði að kaupa voru ávextir. Það stóð þó ekki lengi yfir enda heldur enginn svona glæsilegu holdafari á því að borða salat í öll mál.“ Hún segir mjög einfalt að breyta matarræðinu í vegan í dag enda sé úrvalið af sérmerktum vegan vörum í matvöruverslunum orðið ótrúlega gott á höfuðborgarsvæðinu auk þess sem flestir veitingastaðir bjóða upp á a.m.k. einn vegan kost, margir þeirra fleiri.

Vigdís heldur úti matarblogginu Vegan-lífið á Facebook og Instagram auk þess sem vefurinn www.veganlifid.is fer bráðlega í loftið. Hér gefur hún lesendum tvær ljúffengar og einfaldar vegan uppskriftir.

SMALABAKA VEGAN VIGGU

Það sem mér finnst dásamlegast við smalabökur er fjölbreytileikinn og hvað margar útgáfur eru til af henni. Ég elska smalabökur úr Puy-linsum því það helst svo gott bit í



„Ég gat ekki lengur tekið þátt í að nýta mér dýrin þegar ég raunverulega þurfti ekki á þeirra afurðum að halda til að lifa góðu lífi,“ segir Vigdís Andersen.

MYND/EYÞÓR

Ég gat ekki lengur tekið þátt í að nýta mér dýrin þegar ég raunverulega þurfti ekki á þeirra afurðum að halda til að lifa góðu lífi.

Vigdís Andersen

þeim þrátt fyrir mikla eldun. Hráefnið í þessa smalaböku er mjög aðgengilegt t.d. hef ég eldað hana á Siglufirði með hráefni úr kjörbúðinni þar.



Helsti kostur smalabökunnar er fjölbreytileikinn. Uppistaðan hér er grænar Puy-linsur.

3 dl grænar Puy-linsur (hægt að skipta út fyrir aðrar linsur)
2 l vatn
1 selleristöngull (um 30g)
2-3 gulrætur (um 100g)
1 laukur (um 150g)
35 g grænmetiskraftur (ég nota 1 Kallø franskan lauktening og 2 Kallø tómattinga en hægt er að skipta út fyrir svipað magn af öðrum grænmetiskrafti)
70 g tómaturra
750 g soðnar kartöflur
Saxaður hvítlaukur (um 10 g)
3 dl plöntumjólk (ég nota bláa Provamel-sojamjólk sem gefur rjómakennða áferð)
70 g smjörliki eða matarolíu

(t.d. vegan-smjórið Earth Balance Organic úr Gló eða Nutana úr Krónunni)
Salt

Hitið ofninn í 170°C á blæstri.

Baunafyllingin

Vatnið og linsurnar settar í pott og soðnar. Suðutími er misjafn og því best að miða við að það sé enn bit í linsunum. Grænmetiskrafti og tómaturru bætt út í vatnið. Grænmetið saxað fínt, helst svipað smátt og linsurnar. Gætið þess að merja ekki laukinn og selleris-tilkinn. Setjið grænmetið út í og sjóðið í um 40 mínútur. Passið að hræra vel í í lokin svo það brenni

ekki við þar sem blandan þykkar auðveldlega.

Kartöflumúsinn

Sjóðið kartöflurnar og afhýðið þegar tilbúnar. Setjið smjörlikið og hvítlaukinn í pott og steikið í stutta stund. Bætið kartöflunum út í og stappið saman við smjörlikið. Bætið sojamjólkinni saman við og stappið þar til kartöflumúsinn er orðin nokkuð jöfn.

Smalabaka

Setjið fyllinguna í eldfast mót og bætið kartöflumús ofan á. Bakið við 170°C í 20 mínútur eða þar til kartöflumúsinn er orðin fallega gyllt. Gott að bera fram með fersku salati og létt soðnu spergilkáli.

Stoltur styrktaraðili Veganúar

Gló er stoltur styrktaraðili Veganúar annað árið í röð. Í tilefni hans eru vegan tilboð á öllum Gló stöðunum. Á Laugavegi og í Kópavogi eru grænmetisréttir dagsins á aðeins 1.499 kr. út mánuðinn en í Fákafeni og á Engjateigi er hægt að fá sérsniðna vegan-skál á sama verði.

Vegan skálarnar innihalda grænmeti, staðgóðan grunn á borð við kínóa eða létta og frískandi chilikelpnúðlur, salöt að eigin vali og ýmist grænmetisbollur, sojakjöt eða hráfæðisbollur sem próteingjafa. Í lokin er punkturinn settur yfir i-ð með dásamlegri sósu og brakandi hnetum eða fræjum.

Grænmetisréttir dagsins geta verið af ýmsum toga en sá allra vinsælasti er spínatlasanja með pestói og margir fastagestir bíða venjulega óþreyjufullir eftir að röðin komi að þeirri dýrð á matseðlinum. Í Veganúar er spínatlasanja mun oftast á boðstólum en aðra mánuði og auðvelt er að komast að því á www.glo.is hvaða freistingar bíða á Laugavegi og í Kópavogi. Marga daga er val um tvo grænmetisrétti dagsins og Veganúar-þátttakendur geta því upplifað gamla góða valkvíðann þrátt fyrir breyttan lífsstíl.

Allir grænmetisréttir á Gló hafa verið vegan-væddir og það sama á við um flestar kökur og eftirrétti.

Verslun Gló í Fákafeni lætur ekki sitt eftir liggja og þar standa nú Veganúar-tilboðsdagar sem hæst. Fjöldi vegan nauðsynja og freistinga er nú á 10-50 prósent afslætti, allt frá bætiefnum til súkkulaðis auk mikils úrvals snyrti- og hreinlætisvara. Mikið úrval er af vegan vörum í versluninni og er oftast en ekki hægt að leita ráða hjá vegan starfsfólki



Allra vinsælasti grænmetisrétturinn á Gló er spínatlasanja með pestói. Hann verður reglulega á boðstólum í Veganúar.

með frábæra reynslu og þekkingu á bæði lífsstílnum og vöruvalinu. Meðal vinsælustu vegan-varanna eru Pacifica húð- og föndun-urvörurnar sem bæði eru vottaðar vegan og „cruelty-free“. Þær eru einstaklega vel samsettar,

án skaðlegra auka- og fylliefna en eru bæði áhrifaríkar og áferðarfallugar. Maskarinn þykir einstaklega vel heppnaður og keyra margir aðdáendur hans langar leiðir til að endurnýja með reglulegu millibili.

Hægt er að velja sjálfur í vegan skálarnar og laga þær þannig að eigin smekk.



Pacifica húð- og föndun-urvörnar sem bæði eru vottaðar vegan og „cruelty-free.“



Hágæðavörur fyrir vegan lífsstíl

Rapunzel framleiðir eingöngu 100% lífrænar vörur sem margar hverjar eru einnig vegan. Fyrirtækið leggur mikla áherslu á að vernda náttúruna og auðlindir jarðarinnar, þess vegna er mikið lagt upp úr umhverfsvænum ræktunaraðferðum á hráefnum, eins lítilli orkunotkun og kostur er við framleiðslu og flutninga ásamt því að nota eins lítið af umbúðum og hægt er án þess að hafa áhrif á gæði.



» Kókosmóndlusmuráleggið er einstaklega kremkennt og er algert sælgæti ofan á brauð og hrökkbrauð.

VEGAN SMURÁLEGG

Þegar þú vilt dekra við fjölskylduna með yndislegum helgarmorgunverði eru þessi smurálegg ómissandi! Kókosmóndlusmuráleggið er einstaklega kremkennt og er algert sælgæti ofan á brauð og hrökkbrauð. Súkkulaðismuráleggið, sem inniheldur 20% kakó, er meiriháttar vegan útgáfa af silkimjúku súkkulaðismjóri. Allir í fjölskyldunni munu elska morgunverðinn!



VEGAN PESTÓ

Pestóin frá Rapunzel eru einstaklega bragðgóð og innihalda engar mjólkurafurðir. Pesto Rosso er aðallega búið til til sólþurrkuðum tómötum og basilíku og Pesto Verde er aðallega búið til úr basilíku og hnetum. Þessi tvö eru kjörin á pasta, pizzur, brauð, í sósur og með salati.

» Gott á pasta, pizzur, brauð, í sósur og með salati.



» Prima er úr lífrænni sólblómaolíu. Það er mjög bragðgott og hentar jafnt ofan á brauð og í bakstur.

» Fyrir þá sem elska mjólkur-súkkulaði en vilja ekki neyta dýraafurða.

VEGAN SÚKKULAÐI

Rapunzel er með tvær tegundir af ljósu vegan súkkulaði sem inniheldur m.a. hrísgrjónasiróp. Þetta græna er líkt venjulegu mjólkur-súkkulaði með mjúkri áferð sem bráðnar í munnum. Þetta appelsínugula er ljóst súkkulaði fyllt með pralín heslihetukremi. Þessi tvö eru æðisleg fyrir mjólkur-súkkulaðiunnendur sem ekki vilja neyta dýraafurða. Að auki er Rapunzel með sex tegundir af dökku vegan súkkulaði þar sem kakóinnihaldið er frá 55% til 85% og það er ýmist með engifer, appelsínu, hnetum eða hreint.



VEGAN SMJÖRLÍKI

Til er tvenns konar vegan smjörliki frá Rapunzel, unnið úr sólblómaolíu. Prima er úr lífrænni sólblómaolíu og inniheldur fjölmættaðar omega-3 fitusýrur, það er mjög bragðgott og hentar jafnt ofan á brauð og í bakstur. Prima Olive inniheldur að auki lífræna ólífuolíu sem er rík af einómettuðum fitusýrum og gerir smjörlikið einstaklega mjúkt. Prima smjörlikin innihalda engar hertar olíur.



OUMPH! WHAT?

OUMPH! ER MATUR úr jurtaríkinu. Framleiddur úr sojabáunum. Hann er til bæði okryddaður og með ýmsum kryddblöndum. Þetta er fáránlega góður matur. Við trúum á mat sem fær munnvatnið til að streyma. Mat sem er auðvelt að elda og er algjör sníld fyrir plánetuna* Hann má steikja, malla, grilla og djúpsteika. Gerðu bara það sem þú fllar. Njóttu!

*Framleiðsla jurtaþróttins tekur lífinn toll af auðlindum jarðar og hefur óveruleg áhrif á hlýnun hennar. Sojapróttin er auðugt af prótíni og trefjum og er líka uppspretta járn og fólínsýru. Lestu meira á WWW.OUMPH.IS



PULLED OUMPH! BURGER

HRAEFNI:

- 1 poki Pulled Oumph!
- 4 gróf hamborgarbrauð
- 1 poki salatblanda
- 1 rauðlaukur

DRESSING:

- 1 dl sýrður jurtarjómí
- 1 msk dijon sinnep
- 1 kúfaðar msk sæt chilísósa
- 1 sýrð gúrka
- ½ gulrót
- Safi úr 1 sfrónu
- 1 tsk karrý
- 2 msk steiktur laukur
- Salt

SAMSETNING:

- Skerðu gulrótina og gúrkuna í litla teninga. Blandaðu öllum hráefnunum saman við dressinguna og smakkaðu til með salti.
- Steiktu Pulled Oumph! á pönnu við vægan hita svo sósan breytist ekki í karamellu!
- Saltaðu eftir smekki!
- Skerðu laukinn í sneiðar og ristðu brauðið.
- Settu saman geggjaðan Oumph! borgara.
- Ekki spara neitt, mokaðu bara á brauðið!



Hummus úr gulrótum

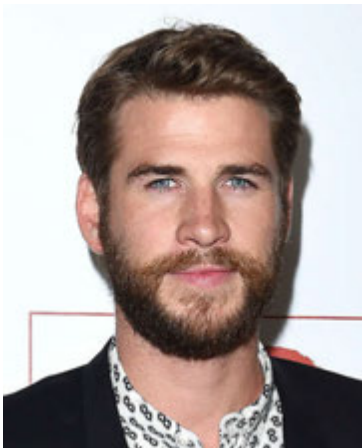
Hummus er venjulega gert með kjúklingabaunum. Hér eru gulrætur notaðar í staðinn. Þetta er frábært mauk og hægt að hafa sem meðlæti með brauði eða ýmsum grænmetisréttum.

5 gulrætur

- 1 rauður chili-pípar
- 2 hvítlauksrif
- 1 msk. cumin-fræ
- 1 tsk. paprikuduft
- 1 msk. sesamfræ
- 4 msk. ólífuolía
- 2 msk. tahini
- Safi úr ½ sítrónu
- Salt og pipar

Hitið bakaraofninn í 180°C. Skrælið gulrætur og skerið í sneiðar. Skerið hvítlauk og chili-pípar mjög smátt. Dreifið gulrótartitunum á bökunarplötu í ofnskúffu ásamt chili-pípar, hvítlauk, kryddi og sesamfræjum. Ólífuolían er sett yfir.

Bakið í miðjum ofni í 45 mínútur eða þar til gulræturnar eru orðnar mjúkar. Setjið þá allt í matvinnsluvél ásamt tahini og sítrónusafa. Bragðbætið með salti og pipar. Maukið allt saman og setjið í skál og bætið smávegis vatni í ef þarf. Dreifið sesamfræjum yfir.



Liam Hemsworth er veganisti.

Veganistar í Hollywood

Stjörnurnar í Hollywood eru margar hverjar gjarnar á að taka þátt í hinum ýmsu heilsustefnum og kúrum. Nokkrar þeirra hafa hins vegar tileinkað sér ákveðinn lífsstíl og haldið sig við hann í þó nokkurn tíma. Þeim stjörnum sem hafa gerst veganistar hefur fjölgað undanfarið ár og eru mörg þekkt nöfn sem aðhyllast þann lífsstíl.

Meðal þeirra er leikarinn Liam Hemsworth sem gerðist veganisti árið 2015 þegar hann heyrði af illri meðferð dýra. „Því meðvitaðri sem ég varð um það, því erfiðara var að borða kjöt,“ sagði hann í viðtali við tímaritið Men's Fitness.

Meðleikari hans í Hunger Games-myndunum, Woody Harrelson, lagði til að hann prófaði vegan mataræði. Innan nokkurra mánaða var Liam orðinn veganisti og segir hann að það séu engir ókostir við lífsstílinn.

VEGAN BAKSTUR - HVERJU ER HÆGT AÐ SKIPTA ÚT?

Mjólk má skipta út fyrir: Sojamjólk, kókosmjólk, möndlumjólk eða hrísgrjónamjólk.

Bolla af súrmjólk má skipta út fyrir: 1 bolla af ósætri sojamjólk og 2 msk. af sítrónusafa eða ediki. Hrærið saman þar til blandað.

Eggjum má skipta út fyrir annað en hafa þarf í huga hvort egginn eiga að gefa lyftingu í deigið eða halda því saman.

Eigi þau að lyfta deiginu má skipta þeim út fyrir 2 tsk. matarsóða við 2 msk. af heitu vatni, 2 tsk. matarsóða +

2 msk. heitt vatn + ½ tsk. olíu eða 1 tsk. matarsóða + 1 tsk. edik.

Þar sem egg eiga að halda deiginu saman má nota 2 msk. kartöflusterkju + 2 msk. vatn eða 2 msk. stappaðar kartöflur.

Eggjum í búðingi eða bökum má skipta út fyrir ¼ bolla maukað mjúkt tófu fyrir hvert egg.

Dós af diet-gosi má nota í staðinn fyrir 2 egg í mörgum kökuuppskriftum.

Smjóri má skipta út fyrir kókosolíu.

www.mediapeta.com



TERRANOVA

ANDOXUN - ORKA - PRÓTEIN MELTINGIN - OMEGA OLÍUR



ÞÚ FINNUR MUNINN

Lífrænt - Vegan - Engin aukæfni eða fylliefni.
Frostþurrkaðar jurtablöndur sem veita hámarksvirkni.

Terranova bætiefnin fást í Heilsuhúsinu, Gló, apotekum, Heilsuvörudeild Nettó og í Hagkaup



ÚTSALA

Nú
40% afsláttur
af fatnaði og skóm

hjá
Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

www.fi.is

Borgarganga

við upphaf afmælisárs FÍ

Ferðafélag Íslands á 90 ára afmæli 2017 og við hefjum afmælisárið sunnudaginn 15. janúar með göngu um Öskjuhlíðina og Nauthólsvík undir styrkri forystu Péturs H. Ármannssonar, arkitekts og landsins helsta sérfræðings um byggingasögu höfuðborgarsvæðisins.

Pétur hefur um margra ára skeið leitt sérstakar borgargöngur á vegum Ferðafélags Íslands. Í þessari göngu verður hugað að uppbyggingu og skipulagi Öskjuhlíðarinnar og merkileg saga svæðisins rifjuð upp.

Gangan hefst kl. 10.30 frá Perlunni í Öskjuhlíð. Gengin er 4-5 km hringur.

Pátttaka er ókeypis og allir velkomnir.



FERÐAFÉLAG ÍSLANDS

Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | S: 568 2533 | www.fi.is



Leikkonan og fegurðardrottningin Olivia Culpo var með rauðbrúnan augnskugga með ferskjulitum undirtóni.

FERSKJULITUR Á AUGNLOKIÐ

Ferskjulitur augnskuggi nýtur mikilla vinsælda um þessar mundir ef marka má tímaritið Elle. Ferskjulitirnir voru áberandi á nýafstaðinni Golden Globe-verðlaunahátíð eins og sjá má á meðfylgjandi myndum.



Daufur ferskjulitur augnskuggi var fullkomið mótvægi við áberandi rauðar varir leikkonunnar Lily Collins.



Ofurfyrirsætan Naomi Campbell bar ferskjulitan augnskugga sem kemur vel út.



Leikkonan og fyrirsætan Emily Ratajkowski undirstrikaði falleg brún augun með ferskjulitum augnskugga.



Leikkonan Elizabeth Olsen, yngri systir Olsen-tvíburanna, valdi sterkan ferskjulit á augnlokin og kinnalit í stíl.

INDISKA

FRVÍS 7/017

TÚNIKA
4.995

Kemur í bláu og svörtu

KRINGLUNNI | 588 2300

2 MARAÐON
NOW

3 MÍN AÐ SKRÁ SIG
DAGAR FRÍTT

2now.is |

365



GLÆSILEGAR DANSKAR
INNRETTINGAR
 Í ÖLL HERBERGI HEIMILISINS

FJÖLBREYTT ÚRVAL AF HURÐUM, FRAMHLIÐUM, KLÆÐNINGUM OG EININGUM,
 GEFA ÞÉR ENDALAUSA MÖGULEIKA Á AÐ SETJA SAMAN ÞITT EIGIÐ RÝMI.



Baðherbergi



Góðar hirslur



Innbyggðar uppþvottavélar



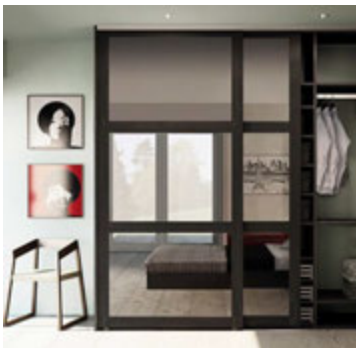
Pottaskápar



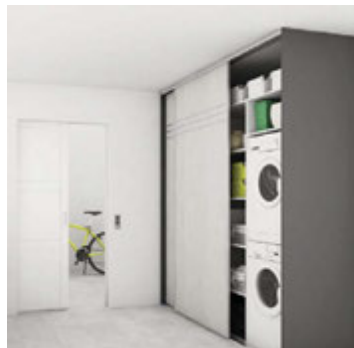
Allar útfærslur



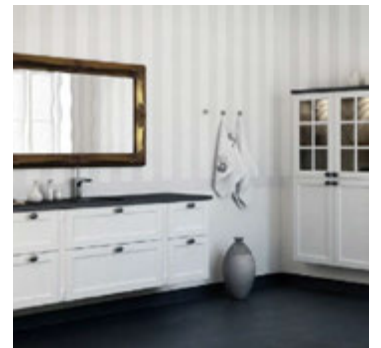
Fataskápar



Sérsmíði



Þvottahús



Úrvalið er hjá okkur

VIÐ HÖNNUM OG TEIKNUM FYRIR ÞIG

Komdu með eða sendu okkur málin af eldhúsinu, baðinu, þvottahúsinu, anddyrinu eða svefnherberginu - og við hönnum, teiknum og gerum þér hagstætt tilboð í glæsilega danska innréttingu í hæsta gæðaflokki og vönduð raftæki á vægu verði.

ÞITT ER VALIÐ

Þú velur að kaupa innréttinguna í ósamsettum einingum, eða lætur okkur um samsetninguna. Að sjálfsögðu önnumst við líka uppsetningu og endanlegan frágang fyrir þá sem þess óska – fullkomin þjónusta, eigið verkstæði.



Askalind 3 • 201 Kópavogur • Sími: 562 1500 • Mán. - föst. kl. 09-18 • Laugardaga kl. 11-15



friform.is

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is
S. 567 2000



BESTA VERÐIÐ !

Peugeot Partner DIESEL (3 manna) 08/2012 ek 66 þ.km /til með eða án glugga /raðnr. 159528 verð 1270 þús + VSK !!!



BESTA VERÐIÐ !

Renault Traffic DIESEL H1-L1 03/2012 ek 92 þ.km , hillukerfi /raðnr. 159475 Verð 1390 + VSK !!!



BESTA VERÐIÐ !

Ford Transit DIESEL L1-H1 04/2011 ek 61 þ.km Hillur og toppbogar /raðnr. 159582 verð 1490 Þús + VSK !!!



BESTA VERÐIÐ !

Citroen Jumper DIESEL (NEW) 2/2014 ek 59 þ.km Hillukerfi raðnr 159076 , Verð 1980 þús + VSK



BESTA VERÐIÐ !

Renault Kangoo DIESEL 06/2012 ek 51 þ.km raðnr 159606, Verð 1190 þús + VSK !!!



DIESEL !

Audi A6 3.0 DIESEL 07/2005 ek 200 þ.km Leður, lúga ofl verð aðeins 1790 Þús ! Skoðar ymis skipti upp og niður

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

visir.is
Barnaheill
holl og góð fæða stuðlar
að líkamlegu heilbrigði
són börn eiga restu



NOTAÐIR BÍLAR



TOYOTA Prius. Árgerð 2013, ekinn 36 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.190.000. Rnr.992030.



MERCEDES-BENZ B 200 cdi blue efficiency. Árgerð 2014, ekinn 20 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.990.000. Rnr.270114.



KIA Sorento ex luxury 2,2 197hó. Árgerð 2015, ekinn 73 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.990.000. Rnr.320354. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



KIA Picanto ex 1.0 beinsk. . Árgerð 2015, ekinn 19 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.750.000. Rnr.320429. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777



VOLVO Xc60 r design. Árgerð 2013, ekinn 75 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 6.250.000. Rnr.118671.



SUBARU Outback lux. Árgerð 2014, ekinn 57 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.980.000. Rnr.240011.1 eigandi



KIA Sorento ex luxury 2,2 197hó. Árgerð 2015, ekinn 33 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 5.750.000. Rnr.118807.

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
Opið á laugardögum 12-15
www.litla.is

STÓRA BÍLASALAN



Suzuki SX4 4x4 Árgerð 2007. Ekinn 94þ.km. Sjálfskiptur. Flottur bíll sem er á staðnum. Verð 1.390.000kr. Raðnr 135753. Sjá nánar á www.stora.is

Stóra bílasalan
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

Bílar til sölu



Nissan Pickup 2003 ek, 220 Extracab, belti fyrir 4. Vél þarfnast lagfæringar. Verð tilboð. S. 770 5144



Chevrolet Kalos 2005. Frábær bíll í snattið/skólann/aukabíll. Beinsk. Ekinn 136.000 og í toppstandi.

3 eigendur. Ásett verð 560.000-kr fæst á 390.000-kr stgr. Uppl. í s. 779 2416

500-999 þús.



TILBOÐ 590.000 - 100% LÁN
TOYOTA PREVIA 4/2001 ek.236 þús, beinskíptur, 7 Manna, heilsársdekk, ný skoðaður, ný kúpling, verð 690 þús TILBOÐ 590 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955



SPARIBAUÐUR MEÐ TOPPLUGU

SKODA FABIA COMFORTLINE 1,2 HPT árg 2006 ek.131 þús, 5 gíra, toppluga, heilsársdekk, eyðir um 5ltr/100, vel með farinn bíll, ásett verð 690 þús TILBOÐ 590.000 möguleiki á 100% láni (22 þús á mán) s.841 8955

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Bílar óskast

Þarfnast bíllinn viðhalds eða viltu einfaldlega losna við hann 8682352

Hjólhýsi



HOBBY HJÓLHÝSI 2017

STÓRSPARNAÐURI!

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

Allar fyrirspurnir sendist á:

kriben@simnet.is

s. 863 4449

Bátar



GRÁSLEPPUVEIÐIMENN

Allt til grásleppuveiða lækkað verð. Heimavík ehf, Sporhörmum 3, heimavik.is S: 8928655

Hjólbarðar



FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

Varahlutir



Kaplahrauni 14 • 220 Hafnarfjörður
S. 555 4940 • bilhlutir@bilhlutir.is

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 663 5315

Bókhald

VSK uppgjör. Skil á gögnum/miðum til RSK. Skattskýrslur. Bókhald. Stofnun fyrirtækja. FRAMTALSPJÓNUSTAN, Ármúla 19. Sími 533 1533.

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

Málarar

REGNBOGALITIR

Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinna unnin af fagmönnum. Góð umgengni. malarar@simnet.is Sími 8919890

Búslóðaflutningar

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

Húsviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Tek að mér flísalagnir og múrvinnu. Er með mikla reynslu. Uppl. í síma 855-4420 Tim

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 695 9434, Zanna.

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið eykur þjónustu sína við lesendur á landsbyggðinni.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi sölustöðum víðsvegar um landið:



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Spádómar

Símaspá, spái í spil. Tímabantanir. S. 891 8727 Stella. Geymið auglýsinguna

Rafvirkjun

Uppsetning og Þjónusta

Ljósleiðara/Ljósnetstengingum
Loftnets/Gerfihnattadiskum
Sjónvarps/Netlagnir
Flatskjáir/Mynvarpar

Loftnetstaekni.is
S: 894 2460.

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

KEYPT & SELT

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldreyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

HEILSA

Nudd

Nudd. Nuddstofan, opið frá 09-19 og á laugardögum. s. 789 5452

TANTRA NUDD

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍRI!

á minna en 7 m2. Ódyrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

ATVINNA

Atvinna í boði

KÖKUHORNID

Röskur starfskraftur óskast í afgreiðslustarf í bakarí okkar í Bæjarlind, Sveigjanlegur vinnutími. Æskilegt er að viðkomandi sé 25 ára eða eldri. Íslenskukunnátta skilyrði.

Uppl. gefur Gréta í s. 867 1433 milli kl. 9-18



Erum að leita að smiðum til starfa, næg vinna í boði og fjölbreytt verkefni. Umsóknir sendist á sturlaf@jokullverk.is

Veitingahúsið Sukhothai óskar eftir að ráða 2 kokka sem geta eldað Asíu mat. Uppl. s: 6552849

Atvinna óskast

Útvegum starfsmenn

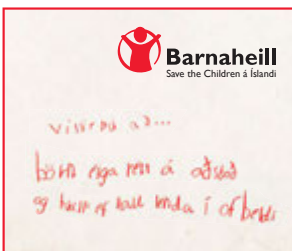
TIL FJÖLBREYTTA STARFA UM LENGRI EÐA SKEMMRI TÍMA

Nánari upplýsingar í síma 551 5000 eða sendið fyrirspurn á netfangið proventus@proventus.is



551 5000

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is
proventus@proventus.is



dekur

Snyrti & nuddstofan Smart

Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ



Meðgöngudekur

Nudd í 45 mín og með fylgir fót snyrting án lakks eða vax upp að hnjám aðeins 10.000.-
Tilboðið verður út janúar, gildir í 6 mánuði eftir það.

Tímabantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: [Facebook.com/snyrti](https://www.facebook.com/snyrti) og [nuddstofan smart](https://www.facebook.com/nuddstofan.smart)

2 MARABON NOW

HEILL HEIMUR AF SKEMMTUN VIÐ HÖNDINA
Stöð 2 Marabon NOW er ný stremisveita fyrir snjallsíma, spjaldtölvur, Apple TV og vefspilara.*

3 MÍN AÐ SKRÁ SIG DAGAR FRÍTT

2.990 KR. Á MÁNUÐI

2now.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Er vandamál með neysluvatnið?

Við ástandsskoðum, hreinsum og fódurum neysluvatnslagnir.



Varanlega vörn gegn tæringu, ryðmyndun, stíflu og leka.

S: 519-6480
hreinarlagnir.is



L&K
BINDINGAR OG SMÍÐAR

Félagið hefur einnig járn bindingar faglega, og verkamenn.

jarnabindingar@gmail.com
sími: 823 9176

Vantar þig öflugan forritara á hagstæðu verði?

Hafðu þá samband!

Axon ehf.
Hugbúnaðarhús

Sími 694 5270
jens@axonehf.com
www.axonehf.com

Rafstilling ehf

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

BIFREIÐAVERKSTÆÐI KÓPAVOGS

TOYOTA ÞJÓNUSTA ALLAR ALMENNAR BÍLAVIÐGERÐIR

SMIÐJUEGUR 2 • KÓPAVOGUR
WWW.BIFREIDAVERKSTAEDI.IS

S. 587 1350

Hjólbarðaviðgerðir
Smurþjónusta
Bremsur
Demparar
Rafgeymar
o.fl.

Gylfahlöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is

GENERAL HJÓLBARDAR

ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR
ÞARF ÞÚ AÐ KOMA FYRIRTÆKINU ÞÍNU Á FRAMFÆRI?

HAFÐU SAMBAND OG VIÐ GERUM ÞÉR TILBOÐ

FRÉTTABLAÐIÐ
Sími 512 5407 | thjonusta@365.is

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

Gólf list
Parketlagnir og viðhald

99% RYKFRITT

viftur.is

Viftur • Blikkrör • Aukahlutir

íshúsið
S: 566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

tilkynningar



Auglýsing vegna úthlutunar byggðakvóta á fiskveiðiárinu 2016/2017 sbr. reglugerð um úthlutun byggðakvóta til fiskiskipa nr. 641, 8. júlí 2016

Fiskistofa auglýsir eftir umsóknum um byggðakvóta til fiskiskipa fyrir:

Sandgerði
Akureyrarkaupstaður (Grímsey og Hrísey)

Auk reglugerðarinnar er vísað til sérstakra úthlutunarreglna í neðanskráðum byggðalögum sbr. auglýsingu nr. 6/2017 í Stjórnartíðindum.

Stykkishólmur
Ísafjarðarbær (Þingeyri, Flateyri, Suðureyri, Hnífsdalur og Ísafjörður)
Vopnafjarðarhreppur (Vopnafjörður)

Umsóknum skal skilað til Fiskistofu ásamt samningi við vinnsluáðila, á eyðublöðum sem er að finna á heimasíðu stofnunarinnar (fiskistofa.is), og þar eru ofangreindar reglur einnig aðgengilegar.

Umsóknarfrestur er til og með 26. janúar 2017.

Fiskistofa, 11. janúar 2017.

Íslensk-ameríska félagið auglýsir styrki fyrir sumarnámskeið við Haystack Mountain School of Crafts

Menningarsjóður Pamelu Sanders Bremont og Íslensk-ameríska félagið auglýsa til umsóknar styrki fyrir listafólk til að sækja sumarnámskeið við Haystack Mountain School of Crafts í Maine.

Tveir styrkir eru í boði að upphæð \$ 3.500 hvor. Frekari upplýsingar um námskeiðin og kennslugreinar má finna á heimasíðu skólans á www.haystack-mtn.org

Umsóknir skulu sendar inn á ensku. Til að sækja um Haystack styrkinn þarf að leggja inn eftirfarandi gögn:

- Útfyllta umsókn á ensku
- Ferliskrá þar sem fram koma upplýsingar um heimilsfang, símanúmer, netfang og heimasíðu ef við á
- Yfirlýsing um listrænar áherslur
- Lýsing á reynslu og færni í listgreininni sem námskeiðið fjallar um
- Afrit af prófskírteini úr háskólanámi ef við á
- Tvö meðmælabréf
- Sýnishorn af verkum umsækjanda, nánar tiltekið 10 ljósmyndir með útskýringum (í einu pdf skjali sem er ekki stærra en 2 MB).

Umsóknareyðublöð má sækja á www.iceam.is þar sem almennar upplýsingar koma einnig fram. Umsækjendur skulu tilgreina á umsókn hvaða námskeið þeir hafa hug á að sækja.

Umsóknir skulu sendar á netfang iceam@iceam.is eigi síðar en 5. febrúar 2017.

Nýskráningar í Bókasafnssjóð höfunda

Af árlegri fjárveitingu Alþingis fyrir afnot á bókasöfnum er úthlutað til rithöfunda, þýðenda, myndhöfunda og annarra réttahafa, samkvæmt útlánnum og afnotum verka þeirra á bókasöfnum. Um úthlutun gilda lög nr. 91/2007 með síðari breytingum og reglur nr. 323/2008.

Til að öðlast rétt til úthlutunar úr sjóðnum þurfa höfundar og réttahafar að sækja um á sérstökum eyðublöðum sem finna má á heimasíðu, <http://rsi.is/bokasafnagreisidslur/>

Umsóknarfrestur er til 31. janúar

Vakin er athygli á að þeir sem nú þegar hafa skilað skráningu þurfa EKKI að skrá sig aftur. Ný verk eru sjálfkrafa færð á skrá höfundar.



Vinningsnúmer í happdrætti Áss styrktarfélags 2016

1. vinningur:

Opel Astra Enjoy 1.4L árgerð 2017 frá Bílabúð Benna að andvirði kr 3.490.000. kom á miða númer 10254

2.-9. vinningur:

Heimilistæki frá Ormsson að andvirði kr. 200.000. hver vinningur kom á miða: 397, 8936, 8998, 10668, 10958, 11007, 12502, 19714

Félagið óskar landsmönnum gleðilegs árs og þakkar veittan stuðning.

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

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

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 2. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt niðurstaða sveitarstjórnar varðandi eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu:

1. Breyting á aðalskipulagi Biskupstungnahrepps 2000-2012, Bláskógabyggð, vegna Brúarvirkjunar í Tungufljóti. Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi 5. janúar 2017 tillögu að breytingu á aðalskipulagi Biskupstungnahrepps 2000-2012 vegna 9,9 MW vatnsaflsvirkjunar í Tungufljóti í landi Brúar. Í breytingunni felst að bætt er við nýju iðnaðarsvæði, gert er ráð fyrir þremur nýjum efnistöku- og efnislosunarsvæðum, frístundasvæði F8 minnkar, afmarkað er um 8,6 ha virkjunarlón og að lokum er staðsetning vatnsbóla leiðrétt og afmörkun vatnsverndarsvæðis breytt. Tillagan var auglýst 13. október með athugasemdafresti til 25. nóvember 2016. Athugasemdir bárust en sveitarstjórn samþykkti tillöguna óbreytta og hefur aðalskipulagsbreytingin verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 4. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga að eftirfarandi deiliskipulagi:

2. Deiliskipulag fyrir alifuglaabúa á jörðinni Vatnsendi í Flóahreppi ásamt umhverfisskýrslu. Lögð fram til kynningar tillaga að deiliskipulagi sem nær til 5,4 ha svæðis úr landi Vatnsenda sem liggur norðan Villingaholtsveggar og austan vegar að Þingdal, á lóð sem fá mun nafnið Lækjarhvarf. Fyrirhuguð er stækkun kjúklingabús sem rekið er á jörðinni og er í tillögunni gert ráð fyrir byggingu allt að 6 alifuglahúsa fyrir allt að 80.000 fugla. Hvert hús getur verið allt að 1.000 fm að stærð, 70 m langt með allt að 7 m mænishæð. Á byggingareit er einnig gert ráð fyrir að byggð verði 550 fm haugbró ur steinsteypu.

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

3. Breyting á skilmálum hjólhúsabyggðar í landi Skriðufells í Skeiða- og Gnúpverjahreppi. Endurauglýsing. Auglýst að nýju tillaga að breytingu á skilmálum hjólhúsabyggðar í landi Skriðufells. Tillagan var auglýst 22. maí 2014 með athugasemdafresti til 4. júlí sama ár og sveitarstjórn samþykkti breytinguna 3. september 2014 með ákveðnum skilyrðum. Breytingin tók þó aldrei formlega gildi með auglýsingu í B-deild Stjórnartíðinda og er hún því auglýst að nýju. Um er að ræða ýmsar breytingar er varða reglur sem gilda á hjólhúsasvæði Skógræktar ríkisins í Skriðufelli s.s. varðandi leyfilegar framkvæmdir, umgengni o.fl.

4. Deiliskipulag fyrir alifuglahús í landi Miklaholtshellis í Flóahreppi ásamt umhverfisskýrslu. Auglýst tillaga að deiliskipulagi fyrir nýtt alifuglahús í landi Miklaholtshellis á svæði vestan Ölvisholtsveggar, rétt sunnan bæjartorfu jarðarinnar. Gert er ráð fyrir byggingu allt að 1.800 fm húss fyrir allt að 17.400 fugla og allt að 400 fm hauggeymslu.

5. Deiliskipulag lóðar úr landi Súluholts í Flóahreppi fyrir byggingu útleiguhúsa. Auglýst tillaga að deiliskipulagi 0,5 ha lóðar úr landi Súluholts lnr. 216736 á svæði ofan Öndarholtsveggar norðvestan bæjartorfu Súluholts og Skygnisholts. Samkvæmt tillögunni er gert ráð fyrir byggingu sex allt að 40 fm húsum til útleigu.

6. Deiliskipulag þriggja frístundahúsalóða úr landi Vatnsleysu í Bláskógabyggð. Lóðir A, B og C. Auglýst tillaga að deiliskipulagi sem nær til þriggja rúmlega 2,1 ha frístundshúsalóða á svæði úr landi Vatnsleysu og heita lóðirnar Vatnsleysa land A, B og C. Eru lóðirnar skammt sunnan bæjartorfu undir hlíð sem gengur norður úr Fellsfjalli. Samkvæmt tillögunni er heimilt að byggja eitt frístundahús og eitt aukahús á hverri lóð og miðast byggingarmagn við nýtingarhlutfallið 0.03. Þar af má aukahúsið vera allt að 25 fm.

Samkvæmt 3. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt niðurstaða sveitarstjórnar varðandi eftirfarandi deiliskipulagsáætlun:

7. Deiliskipulag Brúarvirkjunar í Tungufljóti í landi Brúar, Bláskógabyggð, ásamt umhverfisskýrslu. Sveitarstjórn Bláskógabyggðar samþykkti á fundi 5. janúar 2017 tillögu að deiliskipulagi fyrir 9,9 MW vatnsaflsvirkjun í Tungufljóti í landi Brúar ofan Þjóðveggar nr. 35 að Gullfossi. Tillagan var auglýst 13. október 2016 með athugasemdafresti til 25. nóvember s.á. Athugasemdir bárust og sveitarstjórn samþykkti tillöguna með minniháttar breytingum til að koma til móts við ábendingar í umsögnum sem bárust á kynningartíma. Deiliskipulagið hefur nú verið sent Skipulagsstofnun til afgreiðslu.

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

Skipulagstillaga nr. 2 er í kynningu frá 12. til 23. janúar en tillögur nr. 3 frá 6. janúar til 24. febrúar 2017. Athugasemdir og ábendingar við tillögu nr. 2 þurfa að berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi 23. janúar en 24. febrúar fyrir tillögur nr. 3 til 6. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Pétur Ingi Haraldsson
Skipulagsfulltrúi
petur@sudurland.is

KÖNNUN Á ÁFORMUM MARKAÐS-ADILA VARÐANDI UPPBYGGINGU FJARSKIPTAINNVIÐA

Fyrirhuguð er lagning ljósleiðara í Kaldrananeshreppi, sem veita á öruggt þráðbundið netsamband í dreifbýli sveitarfélagsins. Gert er ráð fyrir að tengja öll lögheimili í sveitarfélaginu. Einnig standi eigendum frístundahúsa og fyrirtækja, sem staðsett eru í dreifbýli, til boða að tengjast ljósleiðaranum. Gert er ráð fyrir að öllum þjónustuveitum verði heimilað að bjóða þjónustu sína á ljósleiðarakerfinu gegn gjaldi.

Auglýst er eftir:

A. Aðila, eða aðilum, sem sannanlega ætla að koma á ljósleiðaratengingu eða annarri a.m.k. 100Mb/s þráðbundinni netþjónustu í Kaldrananeshrepp á næstu þremur árum á markaðslegum forsendum.

B. Hæfum aðila, eða aðilum, til að taka að sér að byggja upp ljósleiðarakerfi með stuðningi frá opinberum aðilum og e.t.v. reka til framtíðar, komi til þess að enginn aðili svari lið A. hér að ofan. Aðilar sem óska eftir stuðningi skulu uppfylla tilteknar kröfur um fjarskiptaleyfi, fjárhagslegan styrk, reynslu af uppbyggingu og rekstri sambærilegra kerfa, raunhæfa verkáætlun o. fl.

C. Eiganda mögulegra fyrirliggjandi fjarskiptainnviða í Kaldrananeshrepp sem er tilbúinn að leggja þá til við uppbygginguna gegn endurgjaldi sem bjóðist öllum sem lýsa yfir áhuga á uppbyggingu samkvæmt B. hér að ofan á jafnræðisgrundvelli.

Áhugasamir skulu senda tilkynningu til Finns Ólafssonar oddvita á netfangið oddviti@drangnes.is fyrir kl. 12:00 þann 25.01.2017. Í tilkynningunni skal koma fram nafn og kennitala aðila, auk upplýsinga um ofangreint eftir því sem við á.

Hægt er að óska eftir nánari upplýsingum og skýringum og skulu slíkar fyrirspurnir sendar á netfangið: oddviti@drangnes.is

Áhugakönnun þessi er ekki skuldbindandi, hvorki fyrir Kaldrananeshrepp né þá sem sýna verkefni áhuga.

Ert þú ferðafær?

Í vetrarveðri er góð tilfinning að vera á nýskoðuðum bíl frá Frumherja



Myndin er tekin á Holtavörðuhéiði þann 22. des. kl. 20:00



GÓÐ
ÞJÓNUSTA
OG HAGSTÆÐ
KJÖR Á
SKOÐUNUM

BIFREIÐASKOÐUN 2017-18



Ástandsskoðun

Frumherji býður upp á ástandsskoðun sem þróuð hefur verið fyrir kaupendur og seljendur. Þessi skoðun tekur til fleiri þátta en venjuleg skylduskoðun, viðskiptavinir koma með bílinn til Frumherja þar sem ástand bifreiða er metið.

Á ökutækjasviði Frumherja hf. er almennum skoðunum ökutækja sinnt, s.s. aðalskoðun, endurskoðun og breytingaskoðun.

Sjá meira á www.frumherji.is



Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

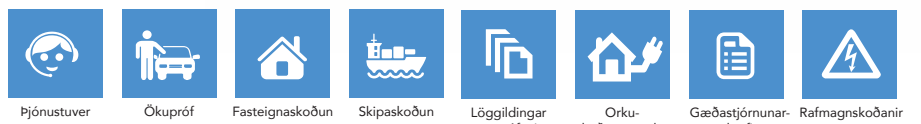
32
SKOÐUNAR-
STÖÐVAR UM
LAND ALLT

FRÍTT WI-FI OG LJÚFFENG
GÆÐAKAFFI Á MEÐAN ÞÚ BÍÐUR.



TILKYNNING

EFTIRFARANDI SVIÐ FRUMHERJA FLYTJA AFGREIÐSLU SÍNA Í FEBRÚAR 2017 AÐ PARABAKKA 3, MJÓDDINNI



Aðalskrifstofa Frumherja og ökupróf, starfsemi rafmagns-, skipa- og fasteignaskoðana. Þá mun starfsemi gæðastjórnunarkerfa, orkumælur, löggildingar og prófanir flytjast frá Hesthálsi nú í janúar í glæsilega aðstöðu í Mjóddinni.

SMÁVÖRUHILLUR OG SKÁPAR

...fyrir alla muni


RMI 80
 OFNASMÍÐJAN 1936-2016

s. 511 1100 | www.rymi.is

Öflugra viðbragð borgar sig


 Guðjón
 Sigurbjartsson
 viðskipta-
 fræðingur

Fjölgu fólks fylgir fjölgu slysa, sjúkdómstífella, leita og björgunaraðgerða þar sem sérhæfingar er þörf. Bættur lífsstíll og forvarnir draga aftur á móti úr. Þannig hefur bílslysum fækkað með bættu vegakerfi og öku-kennslu, sjóslýsum með þéttum skipum og skipulagi sjósóknar og alvarlegum sjúkdómum með bólu-setningu og betri lyfjum. Heilsa batnar og meðalævi lengist.

Mikilvægi góðs lífsstíls og öflugra forvarna verður seint ofmetið en þegar út af bregður skipta rétt, fumlau viðbrögð miklu máli. Skoðum þetta nánar.

Núverandi viðbragðsaðilar, yfirlit

- Neyðarlínan rekur neyðarvaktstöðvar með samræmda neyðarnúmerinu 112 og sér um almenna svörun neyðarboða, fjarskiptaþjónustu fyrir land og mið. Aðal-eigendur eru ríki og Reykjavíkurborg.
- Rauði krossinn á Íslandi á og rekur sjúkrabifreiðar og tilheyrandi tækjabúnað til sjúkraflutninga fyrir landið allt, en ríkið greiðir obbann af kostnaðinum. Sjúkrabílar í rekstri eru 77 á 40 stöðum. Rauði krossinn sinnir einnig fjöldahjálpu og sálfélagslegu hjálparstarfi í kjölfar slysa og náttúruhamfara.
- Sveitarfélögin, sér eða í sam-lögum, reka 44 brunavarnir eða slökkvilið. Sex slökkviliðanna annast sjúkraflutninga en heilbrigðisstofnanir gera það annars. Slökkviliðsmenn eru víða einnig sjúkraflutningamenn og sumir þeirra lærðir brádataeknar (paramedics) sem geta veitt fyrstu hjálpu.
- Landhelgisgæslan (LHG) er með þrjár þyrlur, eina flugvél og varð-

skip sem einnig er notað við leit og björgun. Þyrluútköll eru um 135 á ári. Flugvélar LHG koma að leit og björgun á sjó og landi og varðskipin á sjó.

- Mýflug á Akureyri annast almennt sjúkraflug sem að jafnaði eru 1-2 á dag.
- Landsbjörg vinnur að slysavörnum, leit og björgun. Samtökin hafa 18.000 sjálfbodaliða sem starfa í 99 björgunarsveitum, 33 slysavarna- og kvennadeildum og 54 unglingadeildum, skipt á 18 landsvæði.
- Læknar, heilsugæslur og bráðamóttökur heilbrigðiskerfis landsins taka við þar sem þörf er á.
- Samhæfingarstöð Almanna- og fleiri aðstoða fólk í neyð svo sem líknarfélög, hjálparstarf, lögregla, Vegagerðin, Isavia, ráðuneyti og fólk á vettvangi.

Miðað við hversu margir og mismunandi aðilarnir eru virkar kerfið furðu vel, meðal annars vegna þess hversu margir eru tilbúnir til að leggja mikið á sig til að hjálpa öðrum. Með faglegri og markvissari starfsháttum má þó bæta viðbrögð í neyðartilvikum og það meira að segja borgar sig.

Nýtt og betra skipulag

Sett verði upp viðbragðsmiðstöð í hverjum landsfjórðungi fyrir sjúkraflutninga, slökkvilið, leit og björgun. Hver viðbragðsmiðstöð hafi sjúkrabíla, slökkvibíla, leitarbíla, þyrlu ásamt tilheyrandi búnaði og starfslíði. Með þyrluflugmanni í útköll getur farið nánast sama lið og í útkall sjúkrabíls.

Hver viðbragðsmiðstöð hafi útstöðvar eftir þörfum, samanber staðsetningu slökkviliða nú. Hver útstöð hafi slökkvibíl og tilheyrandi búnað en sumar einnig sjúkrabíl og starfsfólk.

Með því að nota þyrlur oftar í stað sjúkrabíla er talið að viðbragðstími styttesti í yfir 20% tilvika. Talið er að sjúkraþyrla staðsett á Suðurlandi myndi bjarga um fimm mannlífum á ári og bæta líf margra. Mest er þörfin á Suðurlandi en einnig er tímabært



Miðað við hversu margir og mismunandi aðilarnir eru virkar kerfið furðu vel, meðal annars vegna þess hversu margir eru tilbúnir til að leggja mikið á sig til að hjálpa öðrum. Með faglegri og markvissari starfsháttum má þó bæta viðbrögð í neyðartilvikum og það meira að segja borgar sig.

að staðsetja sjúkraþyrlur víðar á landinu.

Rekstur brunavarna verði í sam-lögum þeirra sveitarfélaga sem viðbragðsmiðstöðin þjónar.

Stofnsett verði „Viðbragðsmiðstöð Íslands“ til að halda utan um viðbragðsmál á landinu í heild.

Breytingarnar borga sig

Kostnaður við sjúkraþyrlu ásamt fimm manna áhöfn er á bilinu 400-500 milljónir króna á ári, að teknu tilliti til samnýtingar starfsmanna viðbragðsmiðstöðvar. Þrjár viðbótaryrlur kosta þá 1,5 milljarða kr. á ári. Í hagkvæmniathugunum vegna samgöngubóta er miðað við verðmæti mannlífs um 500 milljónir kr. Ef þyrluvæðingin bjargar 10 mannlífum árlega gerir það 5 milljarða kr. ábata. Ef rekstur viðbragðsstöðva bætir 500 milljónir kr. við núverandi kostnað er fjárhagslegur ávinningur nettó um 3 milljarðar kr. árlega.

Í heild mun ávinningur af ofangreindum breytingum nema nokkrum milljörðum, jafnvel tugum milljarða kr. á ári.

visir.is Lengri útgáfu greinarinnar má sjá á Visi.




Bjóðum upp á sjálfvirkan hurðaopnunar búnað, hringhurðir, hurðir og gluggakerfi ásamt uppsetningu og viðhaldi á búnaði.

Áratuga reynsla.




Járn & Gler hf. • Skútuvogur 1h. Barkarvogsmegin
104 Reykjavík • S. 58 58 900 • www.jarngler.is



...ómissandi í eldhúsið!



Hlaða



Draga út og vefja



Prýsta og skera



Geyma

- Klippir álfilmur og plast
- 35% sparnaður
- Ódýrari áfyllingar
- Má setja í uppþvottavél
- Afar auðvelt í notkun

Engar flækjur
Ekkert vesen

Fæst í FK, Hagkaupum, Byko, Nettó, Krónunni, Kjarval og Húsasmíðjunni.

Opið bréf til þingmanna


 Guðjón
 Jensson
 leiðsögumaður

Að greinast með krabbamein er mikið áfall. Eg undirritaður varð að setta mig við þetta undir lok október 2015. Síðan hefi eg verið í ótal rannsóknunum, meðferðum þar sem geislum og meðulum hefur verið beitt á meinsemdina, skurðaðgerð og eftirmeðferð. Alltaf hef eg hitt mjög vingjarnlegt og hjálpsamt starfsfólk sem unnið hefur sin störf af mikilli nærgætni og alúð, þekkingu og reynslu.

Einhverju sinni spurði eg hvort á þessum fjölmennasta vinnustað landsins væru engir „fýlupokar“. Mér skilst þeir þrífist ekki á þessum vinnustað enda mikið vinnuálag og launin sjálfsagt ekkert of há.

Málefni Landspítalans hafa lengi verið til umræðu. Augljóst er að mikið vanti á að starfsemi hans sé okkur Íslendingum til sóma. Allt of lengi hafa heilbrigðismálin verið fjársvelt í opinberum rekstri. Unnt væri að vinda ofan af öðru í rekstri ríkisins.

Síðastliðið haust voru samningar um búvörur samþykktar á Alþingi. Ekki voru miklar umræður í þinginu þrátt fyrir mikla gagnrýni í

samfélaginu á þessu fyrirkomulagi. Bent hefur verið á að með þessum samningnum sé verið að tryggja gamla SIS-veldið eða öllu fremur það sem eftir er af því. Þykir ykkur þingmönnum réttmætt að þetta veldi sé rekið áfram á kostnað ríkisins og þar með skattborgaranna? Svo einkennilegt sem það er þá er stór hluti bænda einnig mjög óánægður með þetta fyrirkomulag sem byggist á gömlum og úreltum hugmyndum.

Í dag er krafa um aukna hagræðingu – líka í rekstri landbúnaðar! Áætlað er að þessi umdeildi búvörusamningur kosti skattborgara um 13 milljarða á ári eða rúman milljarð á mánuði! Hafði þið í þinginu aldrei hugleitt hvort þetta mikla fé hefði ekki betur nýst Landspítalanum en að halda uppi gömlum óarðbærum kaupfélagsveldum, afurðasólum og sláturhúsum úti á landi?

Íslenskur landbúnaður á allt gott skilið en hann verður að reka með skynsemi að leiðarljósi eins og annað í samfélaginu. Mjög margt væri unnt að hagræða í þeim ranni. Þannig mætti koma í veg fyrir óþarfa offramleiðslu með rányrkju og útflutning landbúnaðarvara.

Hafði þið aldrei hugleitt hvers vegna unnt sé að fleygja meira en milljarði í þessa hit á sama tíma og ekki er unnt að reka Landspítalan með sæmd? Við verðum að hafa í huga að við Íslendingar erum að eldast. Og landsmenn verða fleiri! Og ekki má gleyma ferðamönnum sem einnig þurfa á þessari



Áætlað er að þessi umdeildi búvörusamningur kosti skattborgara um 13 milljarða á ári eða rúman milljarð á mánuði! Hafði þið í þinginu aldrei hugleitt hvort þetta mikla fé hefði ekki betur nýst Landspítalanum en að halda uppi gömlum óarðbærum kaupfélagsveldum, afurðasólum og sláturhúsum úti á landi?

naudsýnlegu þjónustu að halda.

Það er mín skoðun að búvörusamningi sem kostar okkur offjár beri að rifta nú þegar með því að breyta þessum ólögum, dekur máli Framsóknarflokksins.

Þörfin er gríðarleg við rekstur Landspítalans bæði við nýbyggingar, ný tæki og annan búnað ásamt viðhaldi húsa og tækja. Og auðvitað þarf að fjölga starfsfólki spítalans verulega enda vinnuálag víða mjög óásættanlegt.

Í mínum huga er það starf sem unnið er á Landspítalanum mjög lofsvert og eg á líf mitt að þakka þessu góða starfsfólki sem vinnur daga sem nætur undir miklu vinnuálagi og oft við erfiðar og ekki nógu góðar aðstæður!



Mánudaga – fimmtudaga kl. 17:40

Hafðu smá




 í dag



-25%

HELLFIRE FATBURNER DRYKKUR
500 ML - WILDBERRY
ÁÐUR: 249 KR/STK
187 KR/STK

2
FYRIR
1

AMINO ENERGY - 300 G
CAFÉ VANILLA,
CARAMEL VANILLA
& MOCHA CAPPUCCINO



-25%

HRISTARI PRO
750 ML
ÁÐUR: 1.099 KR/STK
550 KR/STK



-25%

IMPERIUS - 45 G
HNETU EÐA MÓNDLU
ÁÐUR: 289 KR/STK
217 KR/STK



-25%

IRONMAXX AMINOCRAFT FLJÓTANDI - 1 L
ÁÐUR: 3.598 KR/STK
1.799 KR/STK



-25%

PROTEINBAR - 35 G
BLÁBERJA & VANILLU, SÚKKULAÐI,
BANANI & JÓGÚRT
ÁÐUR: 249 KR/STK
187 KR/STK



-25%

IMPERIUS PROTEINBAR - 87 G
HNETUSMJÖR & KARMELLU
ÁÐUR: 439 KR/STK
329 KR/STK



-25%

100% AMINO ESSENTIALS POWDER
ÁÐUR: 5.598 KR/PK
4.199 KR/PK



-25%

BCAA GLÚTAMÍN 1200 - 120 G
ÁÐUR: 5.998 KR/PK
4.499 KR/PK



-25%

CREATINE - 300 G
ÁÐUR: 1.998 KR/PK
1.499 KR/PK



-25%

FIRESTARTER ORKUDRYKKUR - 250 ML
ÁÐUR: 179 KR/PK
134 KR/PK



-25%

100% WHEY PRÓTEIN - 900 G
JARÐARBERJA & HV. SÚKKULAÐI,
VANILLU, COOKIES & CREAM,
HVÍTT SÚKKULAÐI, KARMELLU,
SÚKKULAÐI, JARÐARBERJA.
ÁÐUR: 3.898 KR/PK
2.924 KR/PK

nettó.is | Tilboðin gilda 11. - 31. jan

Tilboðin gilda meðan birgðir endast · Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl · Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.
Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hafnarfjörður · Hrísalundur · Glerártorg · Húsavík · Höfn · Íðavellir · Grindavík · Krossmói · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss

Lengi lifir í gömlum glæðum



Gamall og góður Thierry Omeyer átti stórleik þegar Frakkar rúlluðu yfir Brasilumenn, 31-16, í upphafsleik HM 2017 í gærkvöldi. Hinn fertugi Omeyer spilaði fyrri hálfleikinn og varði 14 af því 21 skoti sem hann fékk á sig. Frakkar virka ógnarsterkir og líklegir til afreka á heimavelli. Þeir urðu heimsmeistarar síðast þegar þeir héldu HM fyrir 16 árum. Omeyer og Daniel Narcisse voru einnig í franska hópnum 2001. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Gef ungu drengjunum tækifæri

Geir Sveinsson ætlar að nýta þetta tímamótamót hjá handboltalandsliðinu til þess að byggja upp til framtíðar. Kynslóðaskiptin verða nánast kláruð á HM í Frakklandi eftir ótrúleg ár hjá gullaldarlandsliði Íslands.



Henry B. Gunnarsson
henry@frettabladid.is



HANDBOLTI Það er mikið að gera hjá landsliðsþjálfaranum Geir Sveinssyni þessa dagana enda hefur undirbúningurinn fyrir HM ekki verið eins og best verður á kosid. Veikindi og meiðsli sem enduðu með því að besti leikmaður liðsins, Aron Pálmarrson, fór heim í gær og spilar ekki á HM.

„Þetta er tvenns konar með Aron. Jákvætt að því leyti að ákveðinni óvissu er nú eytt en það neikvæða að sjálfsgöðu að þetta er ekki bara einhver heldur er þetta Aron Pálmarrson. Einn besti handboltamaður heims og við hefðum klárlega viljað njóta krafta hans. Þetta er niðurstaðan og við verðum að keyra á þeim sem enn eru hér,“ segir Geir en hvernig var þetta metið á endanum með Aron?

„Einn punkturinn er að hann æfði með okkur í byrjun janúar og svo aftur hérna í Frakklandi. Æfingin hér úti gekk verr og það sagði margt.“

Eins og áður segir hefur undirbúningurinn ekki verið eins og best verður á kosid en hvernig er það fyrir landsliðsþjálfara að glíma við svona ástand?

„Ég gæti alveg sagt að þetta væri ómurllegt en það þýðir ekkert. Við reiknuðum með Vigni inni og að hann veikist svona er eitthvað sem er ekki hægt að undirbúa sig fyrir. Maður verður bara að taka þessu öllu með ró og reyna að hugsa í lausnum.“

» Síðasti sigur Íslendinga á Spánverjum á stórmóti kom í undanúrslitum á Ólympíuleikunum í Peking 2008.

Vignir er á uppleið og aldrei að vita nema hann komi hingað út.“

Ef hægt er að tala um eitthvað jákvætt í sorgarsögu Arons þá hefur liðið í það minnsta vitað af þessu allan undirbúninginn og getað æft að spila án hans.

„Sumt af því sem maður lagði upp með í þeim undirbúningi hefur gengið upp og annað ekki. Við vorum að prófa nokkra leikmenn og ákveðna blöndu. Ég held að við séum komnir eins nálægt niðurstöðunni og mögulegt er. Í bakhöndinni var alltaf sá möguleiki að Aron kæmi kannski inn. Við erum engu að síður með menn sem eru að spila í háum gæðaflokkum í Evrópu og þurfa nú að stíga upp,“ segir Geir en hvaða væntingar gerir hann til liðsins á þessu heimsmeistaramóti miðað við stöðuna á liðinu í dag?

„Sem þjálfari vil ég sjá liðið bæta sig. Að það sé einhver stigandi í því sem maður er að gera. Fyrstu tveir leikirnir eru gegn mjög sterkum andstaðingum. Við verðum að vera sterkir og hafa trú á því sem við erum að gera. Markmiðið er þetta einfalda að vinna hvern einasta leik sama hvort það er raunhæft eða ekki. Á endanum vill maður komast sem lengst.“

Það eru margir ungir menn með í för að þessu sinni og margir vilja sjá þá



Landsliðsþjálfarinn hefur um margt að hugsa. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

spila sem mest. Að þetta mót sé notað til þess að gefa þeim mikið tækifæri og leggja þannig inn fyrir framtíð landsliðsins. Geir skilur það og segist ætla að gera nákvæmlega það.

„Ég held að ég geti svarað því játandi að ég mun gefa þeim mikið tækifæri af því að liðið er á þeim tímamótum sem það stendur á nú. Ef við lítum til baka þá hefur verið ákveðið stress í þessari endurnýjun af því að við þurfum að standa okkur á öllum mótum. Munurinn á EM og HM er sá að útkoman hér hefur ekki áhrif á styrkleikaflokka. Við getum leyft okkur meira á HM en á EM. Við höfum mjög efnilega handbolta-

menn hérna og af hverju eigum við ekki að leyfa þeim að spila? Ég skil samt forvera mína að þetta hefur ekki verið neitt auðvelt. Svörun ungu manna gefur ágætis fyrirheit en þá vantar auðvitað reynslu. Það verður gaman að sjá þá og ég er spenntur,“ sagði Geir en bendir á að það sé mikill munur á æfinga-leikjum og HM. Engu að síður hefur hann trú á drengjunum.

„Ég hef mikla trú á þeim. Þetta eru flottir strákar og miklir karakterar. Annars hefði ég aldrei valið þá og ákveðið að henda þeim út í djúpu laugina. Við ætlum að njóta þess að vera hérna og selja okkur dyrt.“

Nýjast

Domino's-deild kvenna

Stjarnan - Keflavík 54-51

Stigahæstar: Danielle Victoria Rodriguez 23/14 fráköst/7 stoðsendingar/3 varin skot, María Lind Sigurðardóttir 14, Ragna Margrét Brynjarsdóttir 13/7 fráköst - Emelía Ósk Gunnarsdóttir 15/8 fráköst, Thelma Dís Ágústsdóttir 14/7 fráköst.

Valur - Njarðvík 87-79

Stigahæstar: Mia Loyd 46/21 fráköst/4 varin skot, Bergþóra Holton Tómasdóttir 21/6 fráköst - Carmen Tyson-Thomas 45/23 fráköst, Björk Gunnarsdóttir 7/4 fráköst/10 stoðsendingar.

Snæfell - Skallagrímur 67-80

Stigahæstar: Aaryn Ellenberg-Wiley 24/11 fráköst, Berglind Gunnarsdóttir 15/7 fráköst - Taveyn Tillman 26/4 fráköst, Sigrún Sjöfn Ámundadóttir 18/16 fráköst, Jóhanna Björk Sveinsdóttir 11/6 fráköst.

Haukar - Grindavík 69-47

Stigahæstar: Sólrún Inga Gísladóttir 15/4 fráköst, Rósa Björk Pétursdóttir 14/9 fráköst/6 stoðsendingar - Ólöf Rún Óladóttir 10, María Ben Erlingsdóttir 9/8 fráköst.

Efri		Neðri	
Keflavík	22	Valur	12
Skallagr.	22	Njarðvík	12
Snæfell	20	Haukar	8
Stjarnan	18	Grindavík	6

Enski deildarbikarinn

Southampt. - Liverpool 1-0

1-0 Nathan Redmond (20.).

Dýrlingarnir unnu sanngjarnan sigur á Liverpool í fyrri leik liðanna í undanúrslitum enska deildarbikarsins. Seinni leikurinn fer fram miðvikudaginn 25. janúar.

BJARKI BYRJAR UPPI Í STÚKU

Geir Sveinsson tilkynnti í gær hvaða leikmenn munu hefja leik á HM í Frakklandi. Geir valdi 15 leikmenn sem hefja leik en eitt sæti verður opið og er hægt að bæta inn sextánda leikmanni hvenær sem er á meðan mótinu stendur. Bjarki Már Gunnarsson og Stefán Rafn Sigurmannsson eru ekki í hópnum og mun Stefán halda til síns heima í dag en Bjarki verður áfram í Frakklandi með íslenska hópnum.



Frakkland - Brasilía 31-16

Markahæstir: Valentin Porte 6 - Jose Guillerme Toledo 5.

Frakkar sýndu styrk sinn gegn Brasilíumönnum í upphafsleik HM og líta mjög vel út fyrir framhaldið.

HM Dagskráin

16.45 Rússland - Japan A-riðill
19.45 Pólland - Noregur A-riðill

13.00 Slóvenía - Angóla B-riðill
16.45 Makedónía - Túnis B-riðill
19.45 Ísland - Spánn B-riðill

Í dag

19.00 Haukar - Grindavík Sport 2
00.00 Sony Open Golfstöðin

Domino's-deild karla:

19.15 ÍR - Stjarnan Seljaskóli
19.15 Þór Ak. - Tindastóll Höllin
19.15 KR - Skallagrímur DHL-höllin
19.15 Keflavík - Þór Þ. TM-höllin



Guli miðinn

Bætiefni fyrir alla fjölskylduna á frábæru verði - Guli miðinn fyrir okkur.

Öll línar á 25% afslætti.

25%

Kal vörulínan
Saga Kal nær aftur til ársins 1932. Markmið Kal er ávallt að framleiða hágæða vítamín með þarfir neytenda að leiðarljósi.
Öll línar á 25% afslætti.



25%

BÆTIEFNA-TILBOÐ!

TILBOÐIN GILDA

10.-22. JANÚAR



25%

Optibac

Optibac eru sérfræðingar í framleiðslu á hágæða góðgerlum. Mikið úrval góðgerla og þú finnur lausnina fyrir þig.

Öll línar á 25% afslætti.



25%

Solaray

Finndu þinn sólargeisla frá Solaray í Heilsuhúsinu.

Öll línar á 25% afslætti.



25%

Salus jurtaveigar

Jurtaveigar úr lífrænum hráefnum sem henta allri fjölskyldunni og bragðast vel. Frábært úrval í Heilsuhúsinu.

Öll línar á 25% afslætti.



Terranova

Hágæða bætiefni án allra aukaefna - Vegan. Kíktu á úrvalið í næsta Heilsuhúsi!

Öll línar á 25% afslætti.

25%



Higher Nature

Lausnamiðað bætiefni fyrir fólk sem gerir kröfur.

Öll línar á 25% afslætti.

SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

HEILSUFRÉTTIR ERU KOMNAR ÚT!

NÁÐU PÉR Í EINTAK!



Heilsuhúsið

1979



Janus Daði Smárason klárar tímabilið með Haukum en gengur svo í raðir danska úrvalsdeildarliðsins Álaborgar. Þar mun hann leika undir stjórn Arons Kristjánssonar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ég gef frá mér orku á vellinum

Það bíða margir spenntir eftir því að sjá hinn magnaða Janus Daða Smárason á HM en hann sýndi í æfingaleikjum fyrir mótið að hann hefur ansi margt fram að færa. Leikmaðurinn er yfirvegaður og ætlar að nýta sín tækifæri vel.

HANDBOLTI Hinn 22 ára gamli Haukamaður Janus Daði Smárason verður væntanlega í stærra hlutverki á HM en margir þjuggust við. Hann nýtti tækifæri sín mjög vel í undirbúningsleikjunum og þar sem Aron

Pálmarrson spilar ekki mun mínútum Janusar klárlega fjölga.

„Maður þekkir þessa landsliðsrútinu nokkurn veginn eftir að hafa verið í yngri landsliðunum. Hótel og æfingar en þetta er auðvitað af allt

öðru kaliberi hérna og það er frábært að fá að taka þátt í þessu,“ sagði Janus Daði yfirvegaður er blaðamaður settist niður með honum í gær. Það er ekki að sjá á honum neitt stress. Hann kemur vel fyrir og virðist alls ekki vera á leið á sitt fyrsta stórmót með A-landsliðinu.

„Mér var hent inn á eftir tíu mínútur í fyrsta leik í Danmörku og hef spilað mikið síðan þá. Maður er bara í núinu og mér líður ekkert öðruvísi en áður. Ég hélt ég færi á meira flug en er frekar rólegur. Ég er að vonast eftir því að fara í spennufall eftir mót og ég nái að njóta mín hérna. Mér líður rosalega vel. Þetta er eitthvað sem maður hefur stefnt að og verið að undirbúa sig fyrir. Nú er bara að sýna að maður eigi heima hérna. Annars er enginn tilgangur með því að standa í þessu.“

Frammistaða Janusar Daða í Danmörku kom mörgum þægilega á óvart. Hann virtist vera meira tilbúinn en búist var við og sérstakt að sjá leikmann í Olís-deildinni vera bestan í landsleik.

„Ég held að ég gefi frá mér orku á vellinum. Það hefur oft verið mín sterka hlið. Það þýðir ekkert að koma inn í svona verkefni með einhverju hálfkaki. Sérstaklega þar sem margir

Ég er að vonast eftir því að fara í spennufall eftir mót og ég nái að njóta mín hérna.

Janus Daði Smárason

hafa líkamlega yfirburði gegn mér. Þá verð ég að koma með eitthvað annað. Ég get komið með ferskleika. Er liðugur og passlega snöggur. Ég hef þráð þetta lengi og því reyni ég að sjálfsögðu að nýta tækifærið í botn,“ segir Janus Daði en hann er klár í að taka meiri ábyrgð þar sem Aron er farinn heim.

„Það er hrikalega vont að missa Aron en þá tökum við á því og neglum þetta. Ég og fleiri fáum örliðið stærra hlutverk og við verðum að þjappa okkur saman. Oft þegar besti maðurinn fær rautt spjald þá þjappa hinir sér saman og kemur aukaorka í liðið. Mér finnst ég vera tilbúinn og svo verður að koma í ljós hvort ég höndla þetta. Á mínum stutta ferli hef ég venjulega verið í stóru hlutverki í mínum liðum og axlað mikla ábyrgð. Ég virðist nærast vel í slíku umhverfi og ég vil líka vera í þannig umhverfi.“

Eftir tímabilið heldur Janus Daði utan en hann hefur samið við topplið dönsku úrvalsdeildarinnar, Álaborg. Janus Daði þekkir vel til þar í landi eftir að hafa alist þar upp í fimm ár frá þriggja ára aldri. Hann fór svo til Árósa og spilaði með unglíngaliði félagsins áður en hann kom í Hauka.

„Mér líst hrikalega vel á þetta og ég vildi fara til Danmerkur. Þetta er frábær lending fyrir mig. Ég kann tungumálið og svo eru þeir Íslendingar þarna fyrir. Þetta er lið í toppnum í Danmörku og ætlar sér stóra hluti. Ég held ég geti haldið áfram að taka framförum þarna. Það gengur vel hjá mér þessa dagana og ég verð að nýta meðbyrinn,“ segir þessi klóki leikmaður en hann samdi til þriggja ára við Álaborg.

„Vonandi verð ég þá orðinn nógu góður í eitthvað enn stærra. Það er alltaf hægt að láta sig dreyma og auðvitað langar mig einn daginn að spila í Meistaradeildinni og svona. Núna er ég á HM og það er leikur fram undan sem á alla mína athygli. Við höfum engu að tapa og ætlum að mæta beittir og grimmir. Við höfum bullandi trú á okkur og gætum allt eins komið á óvart.“

henry@frettabladid.is

HM-pistill: Hvaða lag mun drengjakór Geirs syngja?



Henry B. Gunnarsson
henry@frettabladid.is



HANDBOLTI Það er ótrúlega áhugavert heimsmeistaramót fram undan hjá strákunum okkar. Það er svo mikið af ungum mönnum í Metz núna að þetta eru eiginlega bara drengir. Því er vel við hæfi að tala um drengjakór Geirs eins og Gaupi byrjaði á svo skemmtilega.

Að Aron Pálmarrson spili ekki með liðinu gjörbreytir auðvitað stöðunni. Hvaða landslið sem er myndi sakna

slíks heimsklassaleikmanns. Aron hefur verið maðurinn sem dregur vagninn. Gefur sendingarnar sem þarf og skýtur á markið þegar allt er undir. Nú þurfa aðrir menn að axla þá ábyrgð og ég er hrikalega spenntur að sjá hvernig drengjakórnum mun farnast í því verkefni.

Ólafur Andrés Guðmundsson og Rúnar Kárasón verða á meðal þeirra sem þurfa að axla mikla ábyrgð og taka skotin þegar allt er undir eða þegar liðið vantar sárlega kraft. Þeir eru liðið vantar sárlega kraft. Þeir eru liðið vantar sárlega kraft. Þeir eru liðið vantar sárlega kraft. Þeir eru liðið vantar sárlega kraft. Þeir eru liðið vantar sárlega kraft.

átt fleiri tækifæri skilin á undanförunum árum.

Svo eru það yngstu guttarnir sem hafa mikla hæfileika. Janus Daði er enn í Olís-deildinni en virðist ekki óttast neitt. Ómar Ingi er stúttfullur af hæfileikum og Arnar Freyr er framtíð landsliðsins á línunni og í vörninni.

Þegar komið er að tímamótum eins og landsliðið stendur á er ég á því að það eigi að leyfa framtíðinni að spila. Hlaupa af sér hornin og næla sér í ómetanlega



reynslu sem er fjárfesting í framtíð landsliðsins.

Það gladdi mig mikið að heyra Geir Sveinsson segja í gær að hann ætli sér að gera það. Hann mun nýta þetta mót til þess að leggja inn á framtíðarreikning strákanna okkar.

Margir segja að það sé engin pressa á liðinu núna og það er að einhverju leyti rétt. Fólk almennt býst ekki við miklum árangri en það eru strákarnir sem setja pressu á sjálfa sig. Að standa sig vel. Þeir vilja sýna sig og sanna og gætu hæglega

komið einhverjum á óvart í sumum leikja mótsins.

Það er mjög erfitt að spá í hversu langt liðið fer. Það verður á brattann að sækja og ekki síst í kvöld er liðið mætir firnasterku liði Spánverja. Þó að liðið tapi þeim leik þá vill maður sjá jákvæða hluti. Hluti sem hægt verður að vinna með í komandi leikjum.

Geir hefur verið með stífar söngæfingar fyrir drengjakórinn sinn síðustu daga en það er ekki fyrir en á hólminn er komið sem við komumst að því hvort lagið sé rammfalskt eða gullfallega sungið. Ég í það minnsta bið mjög spenntur að sjá hvernig þessi tónleikaferð drengjakórsins endar.

 **Stilling**

Varahlutir í bílinn

Verksmiðjuábyrgð á þínum bíl er tryggð með vottuðum varahlutum frá Stillingu



Rafgeymar



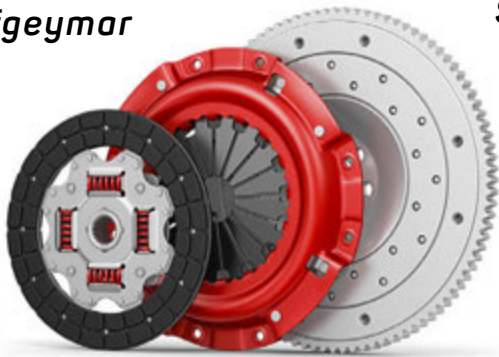
Smursiur



Kerti, háspennukefli, kveikjuþráðasett, súrefnisskynjarar og loftflæðiskynjarar



Tímareimar og vatnsdælur



Kúplingar



Demparar, gormar og stýrisendar

Hemlahlutir



 **Stilling**
Allt fyrir bílinn

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1528 Gústaf 1. er krýndur konungur Svíþjóðar.

1830 Síðasta aftaka á Íslandi. Friðrik Sigurðsson og Agnes Magnúsdóttir, sem myrtu Natan Ketilsson og Pétur Jónsson, eru hálshöggvin.

1940 Seinni heimsstyrjöld: Rússar varpa sprengjum á borgir í Finnlandi.

1969 Led Zeppelin gefur út fyrstu breiðskífu sína.

1991 Persaflóastríðið: Bandaríska þingið staðfestir lög sem heimila bandaríska hernum að ráðast gegn sveitum Íraka í Kúveit.

1993 Aðild Íslands að Evrópska efnahagssvæðinu, EES, samþykkt á Alþingi eftir 100 klukkustunda umræður.

2010 Öflugur jarðskjálfti riður yfir Haítí. Björgunarsveit frá Íslandi er fyrst á staðinn.



Bróðir okkar og mágur,

Guðmundur Páll Baldursson
Húsavík,

lést á heilbrigðisstofnun Þingeyinga 25. desember. Útförin fór fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Hildur Baldursdóttir
Nanna Sigríður Baldursdóttir

Guðleifur Kristmundsson
Birgir Guðmundsson



Útför föður okkar,
tengdaföður, afa og langafa,

Eiríks Guðmundssonar
húsasmíðameistara,
Hátúni, Eyrarbakka,

sem lést á dvalarheimilinu Sólvöllum, Eyrarbakka, að kvöldi nýársdags fer fram frá Eyrarbakka kirkju laugardaginn 14. janúar kl. 13.00.

Ingibjörg Eiríksdóttir
Sigurlína Eiríksdóttir
Kristín Eiríksdóttir
Árni Eiríksson

Páll Halldórsson
Sigurður Steindórsson
Erlingur Þór Guðjónsson
Guðrún Björg Leósdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Kristín Margrét Sveinbjörnsdóttir

lést miðvikudaginn 5. janúar. Útför fer fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Minningarjóð Hrafnistu. Innilegar þakkir færur við starfsfólki Hrafnistu fyrir góða umönnun og hlýhug.

Sigurður, Droplaug, Þóra og fjölskyldur.



Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Ingibjörg Magnúsdóttir
Imba frá Grund,

verður jarðsungen frá Stokkseyrarkirkju laugardaginn 14. janúar kl. 15.00.

Fjölskyldan.



Ástkær sambýliskona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Gyða Pálsdóttir

Gullsmára,
Kópavogi,

lést á Víflsstöðum 1. janúar síðastliðinn. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að hennar ósk.

Sævar Kristinsson

Lára Ingimarsdóttir
Eiríkur K. Þórðarson
Kristmar Haraldsson
Ágústa Haraldsdóttir
Páll I. Haraldsson

Hanna G. Sveinsdóttir

Sigríður Þórgrímsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



Ásta Möller heldur upp á daginn í skíðabrekkunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fer á skíði á stórafmælinu

Ásta Möller, fyrrverandi þingkona, heldur í dag upp á sextugsafmæli sitt á Akureyri þar sem hún skíðar listilega niður hlíðar skíðasvæðis norðanmanna. Hún segist vera búin með öll veisluhöld eftir að hún hélt upp á fimmtugsafmæli sitt á eftirminnilegan hátt fyrir tíu árum.

„Ég og fjölskyldan erum hér á leiðinni til Akureyrar, við ætlum að nota þessa daga í að fara á skíði. Við vonumst til að það verði gott veður svo við getum átt góðar stundir fram á sunnudaginn. Síðan á eiginmaðurinn líka sextugsafmæli eftir fjórar vikur og þá förum við á skíði til Ítalíu,“ segir Ásta Möller, afmælisbarn dagsins, en hún er sextug í dag og ætlar að halda upp á það norðan heiða í brekkum Hlíðarfjalls. Blaðamaður nær henni þar sem hún er á leiðinni yfir Öxnadalshéðina og hún segir veðrið lofa ansi góðu.

Þú ert mikil skíðamanneskja, heyrir ég. „Ég stunda skíði en er nú enginn snillingur, ég kemst alveg ágætlega niður allar brekkur. Við höfum öll mikla ánægju af þessu og förum oft á skíði.“

Verður engin veisla í tilefni dagsins? „Nei, ég eiginlega tók það út þegar ég varð fimmtug. Þegar ég varð fimmtug,

þegar ég varð fimmtug, þá var ég nýbúin í prófkjöri, og ég gerði heilmikið úr því. Ég hélt upp á það í félagsheimilinu á Seltjarnarnesi og bauð heljarmörgum til veislu.

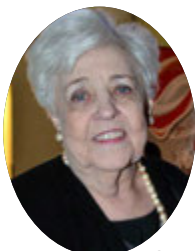
þá var ég nýbúin í prófkjöri, og ég gerði heilmikið úr því. Ég hélt upp á það í félagsheimilinu á Seltjarnarnesi og bauð heljarmörgum til veislu, ég held að það hafi mætt fimmtán hundruð manns. Þarna voru pólitískir samherjar og mótherjar, maður missti sig alveg. Það var alveg svakalega skemmtilegt – það var dansað til fjögur um nóttina. Það var hljómsveit Frikirkjunnar í Hafnarfirði sem hélt uppi fjörinu þarna.

Þetta var eftirminnlegasta afmælið mitt og alveg ótrúlega mikið fjór. Ég held að það hafi allir mætt sem ég bauð, þetta var auðvitað í byrjun árs, það er greinilega besti tíminn, þá er fólk ekki farið til útlanda og er komið heim eftir jólin, þannig að fólk tók bara tjúttíð.“

Þannig að þú þarft eiginlega ekkert að halda upp á afmælið aftur? „Nei, það var eiginlega mín niðurstaða, að ég hefði þarna gert þetta fyrir lífstíð.“

En ertu mikið afmælisbarn svona vanalega? „Nei, ekkert sérstaklega, mér þykir gott að vera bara með fjölskyldunni. Við erum með börn og barnabörn sem verða með okkur núna fyrir norðan. Á milli stórafmæla er ég ekkert mikið að hafa fyrir þessu – býð yfirleitt stórfjölskyldunni bara í súpu á afmælisdaginn.“

Við óskum Ástu til hamingju með daginn og megi hún komast heil úr brekkunum. stefanthor@frettabladid.is



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

Unnur Sigurðardóttir

Lækjasmára 2, Kópavogi,

sem lést mánudaginn 9. janúar á Landakoti, verður jarðsungen frá Neskirkju þriðjudaginn 17. janúar kl. 13.00.

Sigurður Ingi Tómasson
Bjarnína Agnarsdóttir
Óðinn Agnarsson
Ragnar Agnarsson

Jón Magnússon

og fjölskyldur.



Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur hlýhug og samúð við andlát og útför okkar ástkæra föður, tengdaföður, afa og langafa,

Kristmanns Guðmundssonar
bifreiðastjóra og ökukennara.

Sigfús Kristmannsson

Guðmundur Kristmannsson
Sigurlaug Kristmannsdóttir
Guðrún Kristmannsdóttir
Kristján Kristmannsson

Anna Marie Pollestad

Jón Örn Arnarson

Ómar Pétursson

Ragnheiður Sigurðardóttir

barnabörn og barnabarnabörn.

Myllu heilkornabrauð

LÍFSKORN

Lífskorn færir þér máltíð af akrinum



- Með tröllahöfrum og chia-fræjum
- Með sólblómafræjum og hörfræjum
- Úr rúgi og heilkorna heilheiti



Lífskorn Myllunnar uppfyllir öll skilyrði Skraargættisins sem einungis hlotnast hollustu vörum í sínum flokki.

Lífskornið er fræsafn þitt og heilsurækt

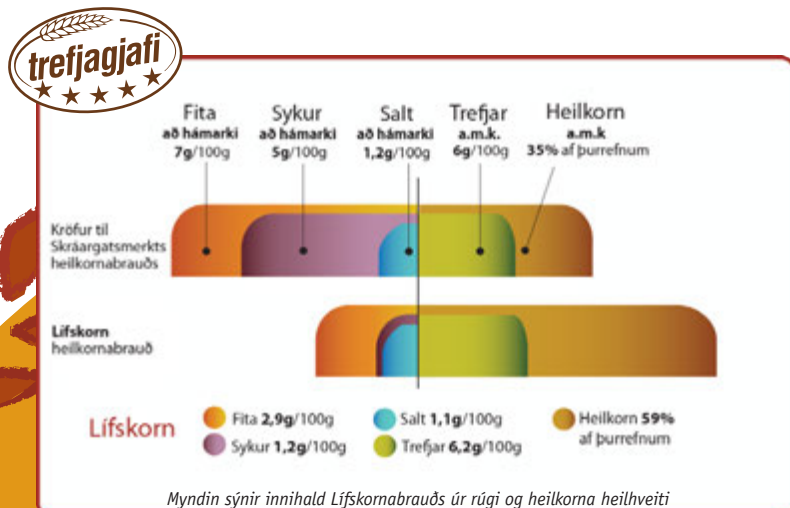
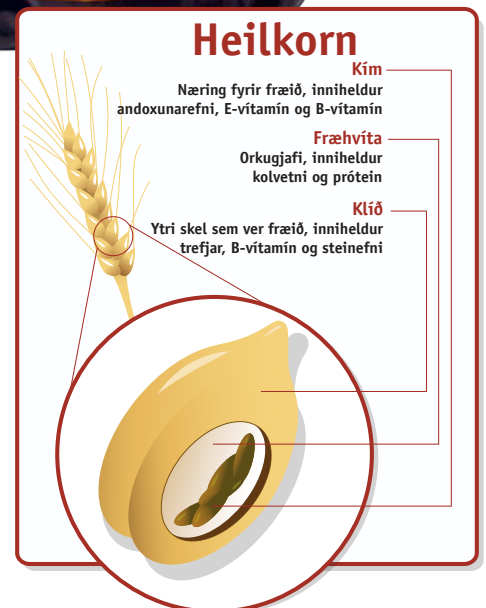
-Lífskorn færir þér hollustu og orku fyrir heilsuræktina

Lífskorn er góð hugmynd að vellíðan og hluti af heilsurækt þinni. Í Lífskorni finnur þú þín góðu frækorn, trefjarnar, próteinin og bragðgæðin. Lífskorn er trefjagjafi þinn - fræsafn þitt og heilsurækt - hefur hátt hlutfall heilkorns, með lágt fituhlutfall og inniheldur lítið af salti. Lífskorn inniheldur B- og E-vítamín og steinefni sem líkaminn þarfnast.

Þú finnur plöntuefni, prótein og kolvetni heilkornsins í Lífskorni og undirbýrð þig þannig fyrir heilsuræktina. Lífskorn færir þér hollustu og orku fyrir heilsuræktina.

Safnaðu góðri orku, fáðu þér Lífskorn í dag. Lífskorn færir þér máltíð af akrinum.

Ræktaðu huga og líkama
- fáðu þér Lífskorn heilkornabrauð frá Myllunni

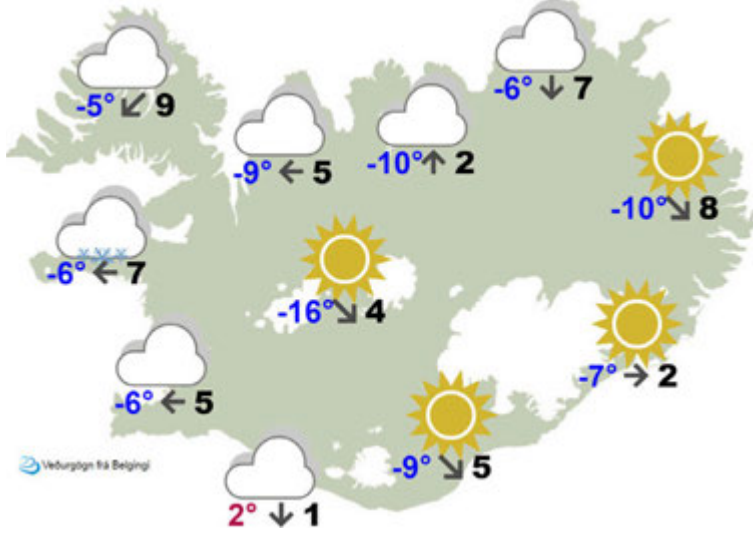


Skoðu myllan.is



VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Fimmtudagur



Strekkingvindur af norðri austast á landinu, annars fremur hægur vindur. Viða léttskýjað, en dálitil el við norður- og vesturströndina. Talsvert frost, einkum inn til landsins.

Föstudagur

Reykjavík -6° ↖ 7	Ísafjörður -12° ↑ 8	Akureyri -15° ↗ 7
Egilsstaðir -17° → 10	Kirkjubæjarkl. -12° ↘ 10	Hveravellir -19° ↘ 2

Laugardagur

Reykjavík 3° ↖ 16	Ísafjörður -0° ↖ 10	Akureyri -0° ↑ 6
Egilsstaðir -3° ↑ 10	Kirkjubæjarkl. 1° ← 5	Hveravellir -2° ↑ 18

Prautir

Krossgáta

- LÁRÉTT**
- raust
 - belti
 - sæ
 - sægur
 - stefna
 - óhreint vatn
 - þíða
 - pípa
 - óvild
 - óðagot
 - þófi
 - handa
- LÓDRÉTT**
- mats
 - kraðak
 - djúphyggja
 - samtíningur
 - læstur
 - skarð
 - tilvist
 - tigna
 - iðka
 - tvö þúsund

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

LAUSN

LÓDRÉTT: 1. dóms, 3. ós, 4. djúphyggja, 5. dóttir, 7. tigna, 8. óvild, 9. stefna, 10. óhreint vatn, 11. þíða, 12. kraðak, 13. tilvist, 14. mats, 15. djúphyggja, 16. dóttir, 17. tigna, 18. dóttir, 19. dóttir, 20. dóttir, 21. dóttir.

Sudoku

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

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

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

Skák

Gunnar Björnsson
Muller átti leik gegn Demian árið 1983
Hvítur á leik
1. Hxa7! Kxa7 2. Ha5+! (2. Hxb6! leiðir líka til máts). 2. ...bxa5 (2. ... Kb8 3. Ha8+!)
3. Dxa6+ Kb8 4. Db7# 1-0. Það urðu óvænt úrslit í fyrstu umferð Nóa Sírius mótsins – Gestamóts Hugins og Breiðabliks.
www.skak.is: Önnur umferð Skákþings Reykjavíkur.



Myndasögur

PONDUS



GELGJAN



BARNALÁN



MUNDU EFTIR GÖMLU GÓÐU AFMÆLSKRINGLUNNI - fyrir 25-30 manns

mánudaga-föstudaga 7.30 - 17.30
 laugardaga 8.00 - 16.00
 sunnudaga 9.00 - 16.00

Austurströnd 14 • Hringbraut 35
Fálkagata 18 • Dalbraut 1

www.bjornsbakari.is



ÚTSALA 30-70%

AFSLÁTTUR AF ALLSKONAR VÖRUM

**VÖRUM AÐ BÆTA VIÐ
ÚRVALI AF KULDAFATNAÐI
Á ÚTSÖLUNA**



ÚTILÍF

síðan 1974

KRINGLUNNI

SMÁRALIND

utilif.is

Útflatt drama um ábyrgð

LEIKHÚS

Gott fólk



Byggt á samnefndri bók eftir Val Grettisson

Þjóðleikhúsið

Leikgerð: Símon Birgisson og Valur Grettisson í samvinnu við Unu Þorleifsdóttur

Leikstjórn: Una Þorleifsdóttir

Leikarar: Stefán Hallur Stefánsson, Vigdís Hrefna Pálsdóttir, Baltasar Breki Samper, Lára Jóhanna Jónsdóttir, Snorri Engilbertsson og Birgitta Birgisdóttir

Dramatúrg og aðstoðarleikstjóri: Gréta Kristín Ómarsdóttir

Leikmynd og búningar: Eva Signý Berger

Lýsing: Jóhann Friðrik Ágústsson og Magnús Arnar Sigurðarson

Tónlist: Gísli Galdur Þorgeirsson

Hljóðhönnun: Kristinn Gauti Einarsson

Myndbandshönnun: Roland Hamilton og Eva Signý Berger

Myndefni: Guðmundur Erlingsson og Rolan Hamilton

Síðastliðinn föstudag var Gott fólk eftir Val Grettisson frumsýnt í Kassa Þjóðleikhússins, byggt á umdeildri bók með sama nafni sem kom út árið 2015. Verkið er til-

raun til að rannsaka hið svokallaða ábyrgðarferli sem „snýst um færslu ábyrgðar á verknaði frá þolanda til geranda, sem og sameiginlega, samfélagslega ábyrgð nærumhverfis á hvers kyns ofbeldi“, eins og segir í leikskrá.

Leikstjórnin er í höndum Unu Þorleifsdóttur sem sviðsetur verkið í hálfgerðu tómarúmi þar sem leikararnir hafa við lítið annað að styðjast heldur en textann. Aðferðin sem Una notast við virkar nánast eingöngu þegar handritið, samtölin og framvindan eru nægilega sterk til þess að þola slíka naumhyggju. Brestir í handritinu birtast mjög fljótlega og ágerast eftir því sem líður á verkið.

Leikgerðin er í höndum höfundar bókarinnar og Símonar Birgissonar, dramatúrgs Þjóðleikhússins, í samvinnu við Unu. Tímaflakk og skörp senuskipti aftra áhorfandanum við að tengjast þessum persónum tilfinningaböndum. Áhugavert er að nefna að þrátt fyrir langar umræður persóna á milli, sem endurtaka sig allt of oft, þar sem hinum ýmsu hugmyndafræðilegu og sálfræðilegu hugtökum er varpað fram, er orðið „siðblind“ aldrei notað í verkinu, ekki einu sinni. Er það ekki eitt af aðaleinkennum siðblindunnar að sjá aldrei sökina hjá sjálfum sér og iðrast ekki?

Mikil ábyrgð liggur á herðum Stefáns Halls Stefánssonar en hann stendur á sviðinu nánast allan tímann í hlutverki ungs manns sem þarf að endurskilgreina fortíð sína og gjörðir eftir að vera ásakaður um ofbeldishegðun í garð fyrrverandi kærustu sinnar. Hann keyrir áfram á reiðinni og leikurinn verður afskaplega blæbrigðalaus. Vigdís Hrefna Pálsdóttir snýr aftur á svið en fær lítið annað að gera nema þylja upp bréfið umdeilda og horfa tómlega út í sal.

Af aukapersónunum er vinur aðalpersónunnar áhugaverðastur en þó Snorri Engilbertsson geri sitt besta þá er hlutverkið takmarkað, líkt og þau öll. Persóna Lára Jóhannu Jónsdóttur virkar eins málpípa málstaðar frekar en þrívíð manneskja og Birgitta Birgisdóttir bregður sér í ýmis hlutverk kvenna í valdastöðum en fær aldrei að njóta sín. Baltasar Breki Samper er einnig heftur í hlutverki Grímars sem hefur fát annað að gera heldur en að vera sendibodi eða hóta ofbeldi.

Búningarnir, hannaðir af Evu Signý Berger, eiga að þurrka út samfélagslegan bakgrunn persónanna en þau eru öll íklædd svörtum vinnugöllum og þykkbotna skóm. Tilætlunin fellur hins vegar um sjálfa sig vegna þess að stöðugt er vitnað í bakgrunn og umhverfi bæði



Stefán Hallur Stefánsson og Vigdís Hrefna Pálsdóttir í hlutverkum sínum í sýningunni Gott fólk, í Kassanum í Þjóðleikhúsinu. MYND/HÖRÐUR SVEINSSON

í samtölum, s.s. hvar folkið býr, við hvað það vinnur og í myndefninu sem varpað er í bakgrunninum. Eva Signý er hæfileikaríkurl hönnuður en nú bregst henni bogalístin. Myndvörpunin í bakgrunni sviðsins verður líka fljótlega einhæf, flöt og gefur verkinu lítið annað en ofangreint vandamál.

Lítið fer fyrir tónlist Gísla Galdurs Þorgeirssonar og hljóðhönnun Kristins Gauta Einarssonar er frekar vandræðalega komið fyrir í framvindunni, jafnvel hefði verið betra að sleppa henni alveg. Jóhann Friðrik Ágústsson og Magnús Arnar Sigurðarson sjá um ljóshönnun-

ina sem virkar vel þegar þeir búa til fókus á persónurnar en snörpu ljósaskiptin verða fljótlega þreytt.

Þegar allt kemur til alls er sýningin ekki einungis byggð á veikum grunni og vanhugsaðri útfærslu, heldur hreinlega slöppum skáldskap. Handritið er engan veginn nægilega gott og þrátt fyrir umtal, deilur og síðsferðislega grá svæði sem hafa verið til umræðu nýlega og verkið á að fjalla um þá tekst sýningunni að vera einstaklega óspennandi. **Sigríður Jónsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Misreiknuð tilraun til að fjalla um grafalvarleg málefni.

Rauða hárið í ættinni og tónlistin líka

Á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands í Hörpu í kvöld koma fram þrjár ungar einleikarar og ein söngkona sem enn eru í tónlistarnámi. Þeirra á meðal er Herdís Mjöll Guðmundsdóttir. Hún spilar á fiölu.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is



Ég ætla að spila fiölu-konsert Mendelssohns í E-dúr. Mér finnst hann mjög fallegur og líka spes að því leyti að hann er erfidari í meðförum en hann hljómar. Ég fékk að velja á milli hans og annars konserts,“ segir Herdís Mjöll Guðmundsdóttir um einleik sinn á fiölu á sinfóniutónleikum kvöldsins í Hörpu.

Herdís Mjöll var ein þeirra sem skoruðu hátt í nemendasamkeppni á liðnu hausti á vegum Listaháskólans og Sinfóniunnar sem þeir nemendur sem stunda hljóðfæra- eða söngnám á fyrsta háskólastigi mega taka þátt í. Hún segir keppnina vera stórt tækifæri. Aðrar sem komust áfram og verða sóloistar í kvöld eru þær Hrafnhildur Marta Guðmundsdóttir á selló, Auður Edda Erlendsdóttir á klarínett og Jóna G. Kolbrúnardóttir sópran.

Herdís Mjöll er yngst í hópnum. Hún er tvítug og er á síðustu önn tveggja ára diplómabrautar við Listaháskólann sem hún byrjaði á meðan hún var enn í MH en þaðan varð hún stúdent síðasta vor. Hvað tekur svo við?

„Ég að reyna að komast inn í skóla erlendis, bæði í Chigaco og í Indiana í Bandaríkjunum og líka Helsinki í Finnlandi í Sibelius Akademiuna. Þar er ein íslensk vinkona mín og ég þekki líka fólk þar sem ég var með í hljómsveitinni Orkester Norden þegar ég var 16 ára. Þá mundi ég læra nýtt tungumál í leiðinni, það



Herdís Mjöll í fremstu röð með fiölna sína á æfingu með Sinfóniunni fyrir kvöldið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

væri gaman.“ Enskan er Herdís Mjöll ekki framandi, í fyrrasumar kveðst hún hafa verið í tvo mánuði í Bandaríkjunum við tónlistarnám. „Það er síðasta stóra verkefnið sem ég hef verið í erlendis,“ segir hún.

Fimm ára kveðst Herdís Mjöll hafa byrjað að handfjatla fiölna í Allegro Suzukiskólanum. „Þaðan lá

leiðin í Tónlistarskólann í Reykjavík, helsti kennari minn þar var Guðný Guðmundsdóttir. Ég er enn að læra hjá henni og líka Sigrúnu Eðvaldsdóttur,“ lýsir hún. Kom aldrei tímabil sem hana langaði að hætta? „Jú, ég neita því ekki en ég er búin að verja svo miklum tíma í æfingar að það er ekki hægt.“

Rauða hárið hennar Herdísar Mjallar vekur athygli. Skyldi hún hafa tekið þátt í samkeppninni um rauðhærðasta Íslendinginn? (Hljajandi) „Nei, ekki ennþá, ég hef yfirleitt verið í útlöndum þegar hún hefur verið haldin en mig langar að prófa það. Ég verð að bregða mér á Skagann á Írsku daga ein-

hvern tíma. Þessi hárlitur er í ættinni. Pabbi er með rautt skegg og mamma var rauðhærð þegar hún var lítil.“

En tónlistin, er hún í ættinni? „Foreldrar mínir eru ekki í tónlist en hún Guðný Guðmundsdóttir, fiöluleikari og kennari minn, er ömmusystir mín.“

STÓRÚTSALA TÖLVULISTANS

ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR!

1.000 TÖLVUVÖRUR Á STÓRÚTSÖLUVERÐI

FARTÖLVUR
ALLT AÐ
-34%

SKJÁKORT
ALLT AÐ
-42%

HÁTALARAR
ALLT AÐ
-43%

PRENTARAR
ALLT AÐ
-42%

TURNKASSAR
ALLT AÐ
-54%

FLAKKARAR
ALLT AÐ
-37%

SMÁTÖLVUR
ALLT AÐ
-33%

NETBÚNAÐUR
ALLT AÐ
-60%

MÓÐURBORÐ
ALLT AÐ
-38%

MÝS OG LYKLABORÐ
ALLT AÐ
-50%

SKJÁIR
ALLT AÐ
-35%

HEYRNARTÓL
ALLT AÐ
-70%

KOMDU ÁÐUR EN BESTU ÚTSÖLUTILBOÐIN KLÁRAST!

TÖLVULISTINN

Lágstemmd og heillandi þroskasaga

KVIKMYNDIR

Hjartasteinn



Leikstjóri: Guðmundur Arnar Guðmundsson

Framleiðendur: Lise Orheim Stender, Anton Máni Svansson, Jesper Morthorst

Handrit: Guðmundur Arnar Guðmundsson

Kvikmyndataka: Sturla Brandth Grøvlen

Klipping: Janus Billeskov Jansen

Tónlist: Kristian Eidnes Andersen

Búningar: Helga Rós Hannam

Förðun: Kristín Kristjánsdóttir

Aðalhlutverk: Baldur Einarsson, Blær Hinriksson, Diljá Valsdóttir, Katla Njálsdóttir

Leikstjórinn Guðmundur Arnar Guðmundsson virðist vera kvikmyndagerðarmaður sem þekkir sína styrkleika. Stuttmyndirnar Hvalfjörður og Ártún komu því fljótt til skila að hann ynni vel með krökkum í einlægum sögum um ungt fólk að finna sig í grámyglulegu umhverfi. Báðar þessar myndir, einkum Hvalfjörður, áttu velgengi að fagna og hafa eflaust reynst leikstjóranum góður skóli og undirbúningur fyrir Hjartastein, hans fyrstu mynd í fullri lengd.

Hjartasteinn segir frá sterkri vináttu tveggja táningsdrengra, Þórs og Kristjáns. Sagan gerist yfir sumar í litlu sjávarþorpi og fylgjumst við með þessum strákum mótast og uppgötva eigin sjálfsmyndir saman, ásamt samfélagi þeirra og samskiptum við hitt kynið. Annar drengjanna sækir ólmur í draumastúlkuna á meðan hinn uppgötvar nýjar tilfinningar í garð vinar síns.

Þessi mynd er ekki að sækjast eftir því að finna upp nein hjól (og minnir hún stundum á hina ágætu Þresti), en hún skipar sér þó í ákveðna sérstöðu, þrátt fyrir að vera enn eitt íslenska eymdardramað þar sem einblint er á fjölskylduerjur og drykkju í smábæ. Styrkur hennar liggur í trúverðugu handriti, flottri kvikmyndatöku og öflugum leikurum. Það er eiginlega hálfgerð kraftaverk hvað unga fólk er traust og að heildarmyndin skuli vera svona tilgerðarlaus, áreynslulaus, manneskjuleg og heillandi.

Öll sagan hvílir ekki aðeins á herðum drengjanna, í býsna tilþrifa- ríkum hlutverkum, heldur hópnun í heild sinni. Reynsluboltar eins og Nína Dögg Filippusdóttir, Nanna Kristín Magnúsdóttir og Sveinn Ólafur Gunnarsson eru frábær í vel uppteiknuðum aukahlutverkum en yngri leikararnir eru hiklaust límið sem heldur myndinni saman.

Baldur Einarsson og Blær Hin-



Baldur Einarsson og Blær Hinriksson eru þrumugóðir sem félagarnir Þór og Kristján, sannfærandi saman og hvor í sínu lagi.



Leikstjórinn Guðmundur Arnar Guðmundsson virðist vera kvikmyndagerðarmaður sem þekkir sína styrkleika.

riksson eru þrumugóðir sem félagarnir Þór og Kristján, sannfærandi saman og hvor í sínu lagi. Baldur sér um stærsta burðarhlutverkið af miklu öryggi og Blær er ekki lengi

að gefa frá sér viðkunnanlega nærveru í hlutverki Kristjáns, þjáðari og brotnari aðila tveykisins. Það hefði kannski verið gaman að sjá örlítið meiri áherslu á Kristján í stað þess að

hafa Þór að mestu í forgrunni. Það er engin föðurmynd í lífi Þórs og hann virðist ekki eiga mjög náð samband við móður sína, en heimilinu deilir hann með systur sínum tveimur, leiknum af Jónínu Þórdísi Karlsdóttur og Rut Ragnarsdóttur. Báðar tvær sýna mikinn karakter og bæta heilmiklu við. Eins er með Diljá Valsdóttur og Kötlu Njálsdóttur, í hlutverki stúlkanna sem fanga athygli strákanna.

Guðmundi tekst reyndar vel að blanda saman fyndnum, hormónafullum vandræðalegheitum og þyngri atriðum án þess að tapa sýn á andrúmsloftinu. Til að gera gott aðeins betra er melódramatik í algeru lágmarki. Sagan skodar erfiðleika unglingsáranna en finnur sig best í einfaldleikanum með því að halda tóninum lágstemmdum og persónunum raunsæjum, gölluðum og á marga vegu viðtenganlegum.

Samræðurnar hljóma afar eðlilega og þroskasaga drengjanna er forvitnileg, stundum óútreiknanleg og sterk. Guðmundur tæklar í handritinu krefjandi umfjöllunarefni af nærgætni, mikilli sál og tekur tillit til smáatriða og gætir þess að útskýra ekki meira en þarf. Það sakar heldur ekki að hafa þetta ágæta val á tónlist

sem poppar upp af og til, frá Trabant, Bang Gang og Björk svo dæmi sér tekið. Kvikmyndataka er í höndum hins norska Sturla Brandth Grøvlen og er ákaflega heildstæð og falleg auk þess sem lýsingin er sérstaklega falleg. Sturla kann þá list að segja sögur í myndum og klippingin er sömu- leiðis afar vönduð. Búningar, förðun og allt heildarútlit myndarinnar er heilt yfir vel heppnað sem gerir það að verkum að það er auðvelt gleyma sér yfir sögunni.

Hjartasteinn nær líka aðeins að skera sig úr fyrir það eitt að vera á meðal örfárra íslenskra kvikmynda sem leyfir heildarlengdinni að skríða yfir tvo klukkutíma. Hjartasteinn nýtur góðs af afslöppuðu flæði, þó kaldhæðnislega hefði varla skaðað að raka smávegis af lengdinni í seinni helmingnum, eða gera meira við Kristján sem persónu. En þrátt fyrir það gæti þetta vel verið besta unglingsasaga sem íslensk kvikmynda- gerð hefur getið af sér, ásamt Óróa að sjálfsögðu.

Tómas Valgeirsson

NIÐURSTAÐA: Stórvel heppnað unglingsdrama; einfalt, fyndið og áhrifaríkt. Myndin er eilítið of löng en leikararnir fara á kostum.

2 LITIR

25% AFSLÁTTUR
VERÐ ÁÐUR 12.990

9.740

Frábært heilsuúr frá Wonlex með innbyggðum púlsmæli sem telur skrefin þín, vegalengdir, kaloriubrennslu o.fl. Óflugt hjálpartæki sem hjálpar þér að ná þínum markmiðum.

LEIKJADEILDIN
NÝ OG GLÆSILEG LEIKJADEILD Í HALLARMÚLANUM

GLEÐILEGT GRÆJUÁR!)
BYRJUM 2017 MED LÁTUM - ALLAR HEITUSTU GRÆJURNAR

SMELTU Á KÖRFUNA
NETBÆKLINGUR Á WWW.TOLVUTEK.IS MED GAGNVIRKUM KÖRFUHNAPP

TÖLVUTEK

HUGAÐU AÐ HEILSUNNI



FROOSH
ALLAR TEGUNDIR
299 KR
250ML



TOPPUR
ALLAR TEGUNDIR
99 KR
500ML



4x TOPPUR
KOLSÝRT OG SÍTRÓNU
599 KR
4 x 2L



HÁMARK 3PK
ALLAR TEGUNDIR
499 KR
3x250ML



BAI
KIRSUB, ANANAS, BLÓÐ APPELS
329 KR
355ML



MAMMA CHIA
ALLAR TEGUNDIR
249 KR
99G



NATURFRISK
GINGER ALE GOS
229 KR
250ML



NAKD
KAKÓ, KAFFI, KASJÚHNETU
129 KR
35G



CLIPPER
VERÐ FRÁ
299 KR
ALLAR TEGUNDIR



KRISTALL
LIMÓNU OG JARÐARBERJA
99 KR
500ML



ISOLA
MÓNDLUMJÓLK
399 KR
1L



AMINO ENERGY
FÆÐUBÓTAREFNI
2.699 KR
ALLAR TEGUNDIR



NOW
ALLAR TEGUNDIR
20%
AFSLÁTTUR



MAÍSKÖKUR
HIMNESK HOLLUSTA
149 KR
120G



RÍSKÖKUR
HIMNESK HOLLUSTA
229 KR
100G



WEETABIX
24 STK
399 KR
430G



Iceland

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

LAUGARÁS BÍÓ *midi.is*

THE GREAT WALL 2D ENS TAL - SÝND KL. 8, 10,15

SYNGDU 2D ÍSL TAL - SÝND KL. 5.40
2D ENS TAL - SÝND KL. 5.40

ASSASSIN'S CREED SÝND KL. 10.45

ROGUE ONE SÝND KL. 8, 10.35

VAIANA SÝND KL. 5.40

GLEDILEGT NÝTT ÁR

SAMBIÓN SAMbio.is

FRÁ LEIKSTJÓRA ICE AGE
MONSTER TRUCKS
Frábær mynd fyrir alla fjölskylduna

FRÁBÆR NYÁRSMYND
COLLATERAL BEAUTY

JÓLATEIKNIMYNDIN Í ÁR
VAIANA
SÝND MED ÍSLENSKU TALI

FRÁBÆR NYÁRSMYND
ROGUE ONE
A STAR WARS STORY
KVIKMYNDAVIÐBURÐUR ÁRSINS

FANTASTIC BEASTS

ALFABAKKA	EGILSHÖLL	KRINGLUNNI	AKUREYRI
MONSTER TRUCKS KL. 6 - 8	MONSTER TRUCKS KL. 5:40 - 8 - 10:20	MONSTER TRUCKS KL. 5:40	MONSTER TRUCKS KL. 6
COLLATERAL BEAUTY KL. 6 - 8	COLLATERAL BEAUTY KL. 5:50 - 8 - 10:10	COLLATERAL BEAUTY KL. 8 - 10:20	COLLATERAL BEAUTY KL. 8
SYNGDU ÍSL TAL 2D KL. 5:30	ROGUE ONE 2D KL. 5:10 - 8 - 10:45	ROGUE ONE 3D KL. 6 - 9 - 10:20	ROGUE ONE 3D KL. 8:20
ROGUE ONE 3D KL. 5:30 - 8:20 - 10:20	OFFICE CHRISTMAS PARTY KL. 10:40	OFFICE CHRISTMAS PARTY KL. 8	ROGUE ONE 2D KL. 10:20
ROGUE ONE 2D VIP KL. 8:20	VAIANA ÍSL TAL 2D KL. 5:30	VAIANA ÍSL TAL 2D KL. 5:40	VAIANA ÍSL TAL 2D KL. 5:40
OFFICE CHRISTMAS PARTY KL. 10:20	FANTASTIC BEASTS 2D KL. 8		
VAIANA ÍSL TAL 2D KL. 5:30			
ALLJED KL. 8:20	KEFLAVÍK		
FANTASTIC BEASTS 2D KL. 8:20	MONSTER TRUCKS KL. 8		
	THE GREAT WALL KL. 10:20		
	COLLATERAL BEAUTY KL. 8		
	ASSASSIN'S CREED KL. 10:20		

Hvað? Hvenær? Hvar?
Fimmtudagur
hvar@frettabladid.is

list. Timinn er á 2.500 krónur.

Hvað? Spilakvöld í Spilavinum
Hvenær? 20.00
Hvar? Spilavinir
Starfsfólk Spilavina sér um að kenna spil og húa fólki saman svo allir skemmti sér vel. Spiluð verða alls konar spil á mörgum borðum og gestum er alveg óhætt að mæta án þess að taka einhvern með sér. Einnig má koma með sín eigin spil ef fólk vill. Miðað er við að spilakvöldið sé fyrir fullorðna en krakkar 12 ára og eldri í fylgd með fullorðnum eru velkomnir. Fritt inn.

Hvað? Bókmenntaspjall um Elsku Drauma mín og Ósjálfrátt
Hvenær? 20.00
Hvar? Hannesarholt
Elsku Drauma mín er ævisaga, skrifuð af skáldkonu, en Ósjálfrátt er skáldsaga, byggð á ævi skáldkonu. Þær Vigdís Grímsdóttir og Auður Jónsdóttir ræða málin og þriðja skáldkonan, Kristín Ómarsdóttir, ætla að leiða umræðurnar og yfirheyra þær eftir bestu getu.

Fyrirlestrar

Hvað? Jafnrétti óháð þjóðerni í löggjöf ESB um fólksflutninga vegna atvinnu.
Hvenær? 12.00
Hvar? Háskóli Íslands, stofa 206 í Odda
Mobilities and Transnational Iceland við félags- og mannvísindadeild ásamt Mannréttindastofnun við laga-

Peir sem hafa gaman af spilum ættu að kíkja í Spilavini.

deild Háskóla Íslands bjóða öllum áhugasömum á fyrirlestur Bjarneyjar Friðriksdóttur, sem lauk nýlega doktorsprofi frá Radboud-háskóla í Hollandi. Í fimm tilskipunum Evrópusambandsins (ESB) um fólksflutninga vegna atvinnu sem samþykktar voru á árunum 2009-2014, er rétturinn til að njóta jafnréttis óháð þjóðerni settur fram



Sveitin In The Company Of Men er að gefa út plötu.

með ólíkum hætti fyrir mismunandi hópa sem flytja frá „þriðja landi“ til ESB-landa til að stunda atvinnu.

Hvað? Námskeið um tuðfrítt uppeldi
Hvenær? 17.30
Hvar? Vesturbú 7
Órnámskeiðið Tuðfrítt uppeldi hentar öllum uppalendum sem vilja styrkja sig í foreldrahlutverkinu, bæta samskiptin á heimilinu og verða skemmtilegri foreldrar! Talað verður um alls konar hama-gang sem fylgir sambúð með börnum, hugarheim barnanna og samskipti. Námskeiðið kostar 4.000 og skráning fer fram í gegnum ornam-skeid2016@gmail.com.

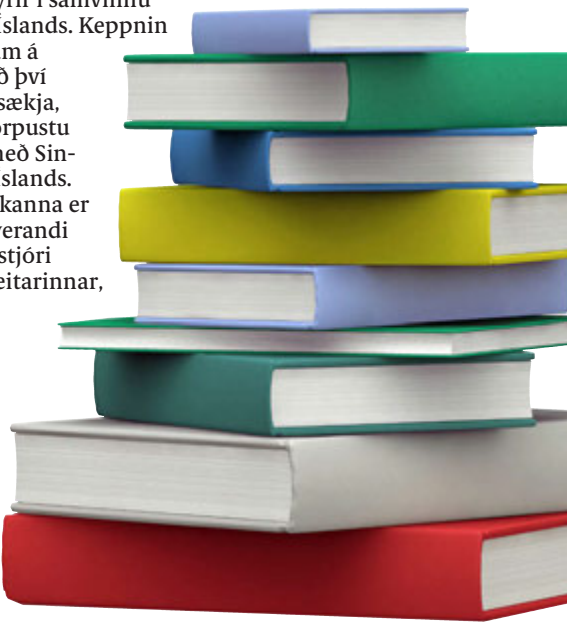
Tónlist

Hvað? Keppni ungra einleikara
Hvenær? 19.30
Hvar? Harpa
Á hverju ári fer fram keppni ungra einleikara sem Sinfóníuhljómsveit Íslands stendur fyrir í samvinnu við Listaháskóla Íslands. Keppnin er opin nemendum á háskólastigi, óháð því hvaða skóla þeir sækja, og fá þeir hlutskörpustu að leika einleik með Sinfóníuhljómsveit Íslands. Stjórnandi tónleikanna er Petri Sakari, fyrrverandi aðalhljómsveitarstjóri Sinfóníuhljómsveitarinnar, sem er tónleika-gestum að góðu kunnur.

Hvað? Útgáfu-tónleikar In The Company Of Men
Hvenær? 22.00

Það verður bókmenntaspjall á Hannesarholti í kvöld kl. 20.

Hvar? Húrra
Platan Krabbinn frá sveitinni In The Company Of Men er að koma út og því verður fagnað. Hljóm-sveitin Klikk mun líka halda uppi stuðinu. 1.000 krónur inn.



BIO PARADIS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Lion.....	17:30, 22:00
Slack Bay	17:30
Eiðurinn ENG SUB.....	17:45
Absolutely Fabulous	20:00
Embrace of the Serpent.....	20:00
Captain Fantastic.....	22:30
Gimme Danger.....	22:00



Sýndu hvað í þér býr

Við hjálpum þér að koma auga á þá hæfileika sem í þér búa og yfirstíga það sem heldur aftur af þér. Við munum hvetja þig til að taka stærri skref með skýrari markmið, virkja sköpunarkraftinn og koma sjálfum þér og öðrum á óvart með því að springa út og blómstra. Það er okkar markmið.

Reykjavík:

Námskeið

Áhrifaríkar kynningar
 Árangursrík framsögn
 Árangursrík sala
 Dale Carnegie á kvöldin
 Dale Carnegie fyrir framakonur
 Dale Carnegie morgunnámskeið
 Dale Carnegie þriggja daga
 Framúrskarandi öryggismenning
 Leiðtogaþjálfun fyrir stjórnendur
 Stjórnendaþjálfun
 Þjálfun fyrir þjálfara

Hefst

23. febrúar
 16. maí
 15. febrúar
 16. og 31. janúar
 10. febrúar
 9. febrúar
 7. apríl
 21. febrúar
 14. febrúar
 22. febrúar
 17. maí

Landsbyggðin:

Námskeið

Akranes: Dale Carnegie kvöldnámskeið
 Akureyri: Árangursrík sala
 Akureyri: Dale Carnegie kvöldnámskeið
 Akureyri: Framúrskarandi öryggismenning
 Akureyri: Stjórnendaþjálfun
 Reyðarfjörður: Dale Carnegie 3ja daga

Hefst

22. febrúar
 23. febrúar
 22. febrúar
 28. apríl
 26. apríl
 28. apríl

Ókeypis kynningartímar í Ármúla 11, 3. hæð

Fullorðnir	25. janúar	kl. 20.00 til 21.00
Ungt fólk 10 til 15 ára	24. janúar	kl. 19.00 til 20.00
Ungt fólk 16 til 25 ára	24. janúar	kl. 20.00 til 21.00

Skráning á: www.dale.is
 Sími: 555 7080

 **Dale Carnegie**

DAGSKRÁ

Fimmtudagur



FLÚR OG FÓLK

Við fylgjumst með 12 einstaklingum sem allir uppfylla eitt af þremur skilyrðum: Að vera með gamalt húðflúr sem þeir vilja láta flúra yfir að nýju, að vera með ör sem þeir vilja láta þekja með flúri eða bara að vera tilbúnir að setjast í tattústólinn sér til februnar!

SPENNANDI
FIMMTUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

MASTERCHEF
PROFESSIONALS –
AUSTRALIA

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



NÝTT Á STÖÐ 2



THE BLACKLIST

Við höldum áfram, eftir nokkurt hlé, að fylgjast með Raymond „Red“ Reddington og snillingunum hjá FBI leysa stórglæpamál í sameiningu. Hörkuspennandi þættir!

SNÝR AFTUR!



LETHAL WEAPON

Spennandi framhaldsþáttur sem byggður er á hinum vinsælu Lethal Weapons myndum sem slógu rækilega í gegn á níunda og tíunda áratugnum.



THE X-FILES

Dramatísk spennamynd frá árinu 1998 með þeim þeim David Duchovny og Gillian Anderson sem leika alríkis-lögregluþráða fræga Mulder og Scully.



ANGIE TRIBECA

Angie Tribeca starfar í sérstakri deild innan lögreglunnar sem sérhæfir sig í sérlega óhugnanlegum sakamálum sem oftar en ekki eru óhefðbundin lögreglumál.



STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Kalli kanina og félagar
07.50 Tommi og Jenni
08.10 The Middle
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Jamie's 30 Minute Meals
10.00 The Doctors
10.40 Brother vs. Brother
11.25 The Goldbergs
11.45 Grantchester
12.35 Nágrannar
13.00 American Graffiti
14.55 Beethoven's Treasure Tail
16.30 Simpson-fjölskyldan
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 The Big Bang Theory
19.45 Masterchef Professionals

– Australia Stórskemmtilegur matreiðsluþáttur sem byggður er á upprunalegu þáttunum en hér eru það matreiðslumeistarar sem keppast við að vinna bragðlauka dómnefndarinnar á sitt band. Ýmsar þrautir eru lagðar fram í eldamennskunni og þar reynir á hugmyndaflug, úrræði og færni þátttakenda. Að lokum eru það þó alltaf dómarnir sem kveða upp sinn dóm og ákveða hverjir fá að halda áfram.

20.30 Flúr & fólk

21.00 NCIS Stórgóðir og léttir spennuþættir um Leroy Jethro Gibbs og félagar hans í rannsóknardeild bandaríska sjóhersins sem þurfa nú að glíma við æfloknari og hættulegru mál.

21.45 The Blacklist

22.30 Lethal Weapon

23.15 Rizzoli & Isles

00.00 The Secret

00.50 Humans

01.40 Predestination

03.15 Get on Up Dramatísk ævisaga frá árinu 2014, en myndin er byggð á ótrúlegu lífshlaupi sálarkóngsins James Brown, og gefur innsýn í tónlistina, dansinn og tilfinningalíf tónlistarmannsins. Myndin rekur söguna af því hvernig Brown ólst upp í fátækt og hvernig hann varð að einum áhrifamesta manni tuttugustu aldarinnar.

05.35 Person of Interest

STÖÐ 2 SPORT

07.45 League Cup
09.30 Premier League
11.15 Domino's deild kvenna
12.55 FA Cup
14.35 FA Cup
16.20 Ensku bikarmörkin
16.50 League Cup
18.30 League Cup Highlights
19.00 Domino's-deild karla
21.10 Premier League World
21.40 NFL Gameday
22.10 UFC Now
22.55 Premier League
00.40 Premier League World
01.10 NFL Gameday

SPORT

08.45 Domino's-körfuboltakvöld
10.25 NBA 2016/2017 - Regular Season
12.55 Premier League
14.45 Premier League
16.35 Domino's-deild kvenna
18.15 Kvinnalandsliðið í Kína
19.25 Spænski boltinn
21.10 Spænsku mörkin
21.40 League Cup
23.20 League Cup Highlights
23.50 Domino's-deild karla

ÚTVARP

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

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

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

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

FM 102,9 Lindin

STÖÐ 3

17.55 Cristela
18.20 Raising Hope
18.40 The New Girl
19.05 Modern Family
19.30 Tekinn
19.55 Veistu hver ég var?
20.40 Junk Food Kids: Who's to Blame
21.30 Angie Tribeca
21.55 Vicious
22.20 Klovn
22.50 The New Adventures of Old Christine
23.15 Gilmore Girls
00.00 Tekinn
00.25 Veistu hver ég var?
01.05 Junk Food Kids: Who's to Blame
01.55 Angie Tribeca
02.15 Vicious
02.40 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Víkingurinn Viggó
07.13 Zigby
07.25 Strumparnir
07.47 Mæja býfluga
08.00 Könnuðurinn Dóra
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.47 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveins
09.49 Lalli
09.55 Rasmus Klumpur og félagar

10.00 Ævintýri Tinna
10.25 Hvellur keppnisbill
10.37 Stóri og litli
10.49 Gulla og grænjaxlarnir
11.00 Víkingurinn Viggó
11.13 Zigby
11.25 Strumparnir
11.47 Mæja býfluga
12.00 Könnuðurinn Dóra
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.47 Doddi litli og Eyrnastór
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveins
13.49 Lalli
13.55 Rasmus Klumpur og félagar

14.00 Ævintýri Tinna
14.25 Hvellur keppnisbill
14.36 Stóri og litli
14.48 Gulla og grænjaxlarnir
15.00 Víkingurinn Viggó
15.13 Zigby
15.25 Strumparnir
15.47 Mæja býfluga
16.00 Könnuðurinn Dóra
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.47 Doddi litli og Eyrnastór
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveins
17.49 Lalli
17.55 Rasmus Klumpur og félagar
18.00 Ævintýri Tinna
18.25 Hvellur keppnisbill
18.36 Stóri og litli
18.48 Gulla og grænjaxlarnir
19.00 Hótel Transylvania 2



Könnuðurinn
Dóra kl. 08.00
12.00, 16.00,

GOLFSTÖÐIN

08.40 Tournament of Champions
13.10 PGA Highlights 2017
14.05 DP World Tour Championship
19.30 Inside the PGA Tour 2017
19.55 Tournament of Champions
00.00 Sony Open in Hawaii

BÍÓSTÖÐIN

12.25 In My Dreams
14.00 Groundhog Day
15.40 Earth to Echo
17.10 In My Dreams
18.45 Groundhog Day
20.25 Earth to Echo Frábær fjölskyldamynd sem fjallar um hóp ungra vina sem fara að fá dularfull skilaboð í símana sína.
22.00 The X-Files Dramatísk spennamynd frá árinu 1998 með þeim David Duchovny og Gillian Anderson sem leika alríkis-lögregluþráða fræga Mulder og Scully, en þau þurfa að koma í veg fyrir að alþjóðlegum leynisamtökum valdamikilla einstaklinga takist ætlunarverk sitt.
00.00 2 Fast 2 Furious
01.45 Into the Storm Íbúar smábæjarins Silverton í Michigan vita að þeir geta átt von á öflugum stormsveipum öðru hverju yfir sumarmánuðina. Það á þó enginn von á óveðri á útskriftarhátíð háskóla bæjarins en skyndilega byrjar að hvesa og rigna. Fljótlega átta bæjarbúar sig á að þetta er mjög öflugur stormur sem nær á stuttum tíma ofurstyrk og fer að rífa í sig öll mannvirki sem á vegi hans verða. Útskriftarhátíðin breytist fljótt í baráttu og kapphlaup bæjarbúa við tímann og náttúruöflin.
03.15 The X-Files

RÚV

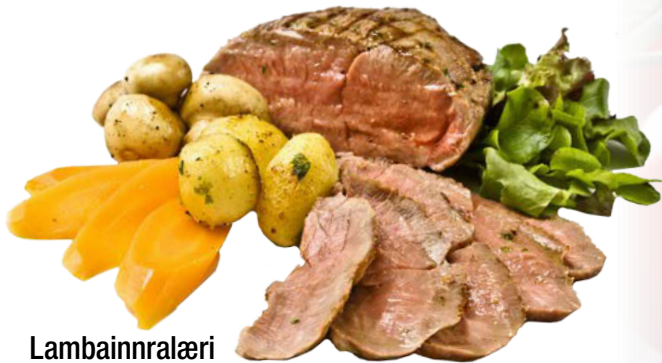
16.05 Miranda
16.35 Makedónía – Túnis
18.25 Tákn málsfréttir
18.35 KrakkaRÚV
18.36 Alvinn og ikornarnir
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir og veður
19.25 Spánn – Ísland
21.40 Íþróttafrek
22.00 Tiufréttir
22.20 Veðurféttir
22.25 Lögregluvaktin
23.10 Fangar
23.55 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 America's Funniest Home Videos
08.20 Dr. Phil
09.00 The Bachelor
10.30 Síminn + Spotify
13.10 Dr. Phil
13.50 American Housewife
14.10 Survivor
15.05 The Voice Ísland
16.35 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
17.15 The Late Late Show with James Corden
17.55 Dr. Phil
18.35 Everybody Loves Raymond
19.00 King of Queens
19.25 How I Met Your Mother
19.50 The Odd Couple
20.15 Man With a Plan
20.35 The Mick
21.00 MacGyver
21.45 The American
23.35 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
00.15 The Late Late Show with James Corden
00.55 24
01.40 Sex & the City
02.05 Law & Order: Special Victims Unit
02.50 The Affair
03.35 MacGyver
04.20 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
05.00 The Late Late Show with James Corden
05.40 Síminn + Spotify

nettó

Girnilegt og ódýrt!



Lambainnræri

3.238 KR
KG

Áður: 3.598 kr/kg

Auðvelt að
ná í sundur
án þess að
þíða upp



Lambabógur

Kylfa - 2 stk.

898 KR
KG

Áður: 998 kr/kg

-37%

Nauta piparsteik

2.960 KR
KG

Áður: 4.698 kr/kg



-30%

Danpo
mad med glæde



-27%

Kjúklingalundir

700 gr.

1.094 KR
PK

Áður: 1.498 kr/pk

Vatnsmelónur á tilboði



-50%

Vatnsmelónur

99 KR
KG

Áður: 198 kr/kg



Kjúklingur

Heill

694 KR
KG

Áður: 798 kr/kg

ÓDÝRT Í
nettó



Kjúklingavængir

279 KR
KG

Áður: 398 kr/kg

Kjúklingaleggir

Mexico leggir fullleldaðir.

1.175 KR
KG



Þorsknakkar

roðlaus og beinlaus

1.492 KR
PK

Áður: 1.798 kr/pk



Ýsuflök

roðlaus og beinlaus

1.492 KR
KG

Áður: 1.798 kr/kg



Ýsubitar

1 kg.

1.392 KR
PK

Áður: 1.698 kr/pk



Grandiosa
Pizza

5 tegundir

599 KR
PK

Áður: 789 kr/pk



-20%

Grænmetisbuff

Daloon - 3 tegundir

399 KR
PK

Áður: 499 kr/pk



GÖÐI

Porrabakki

Lítil **1.898 KR**
PK

Stór **2.498 KR**
PK

Þorramaturinn fæst í Nettó



-20%

GÖÐI

Lambasvið

398 KR
KG

Áður: 498 kr/kg



-50%

Dilkalifur

299 KR
KG

Áður: 598 kr/kg



GÖÐI

Súrmatur í fötu

700 gr.

1.898 KR
KG

www.netto.is | Tilboðin gilda 12. - 15. janúar 2017

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

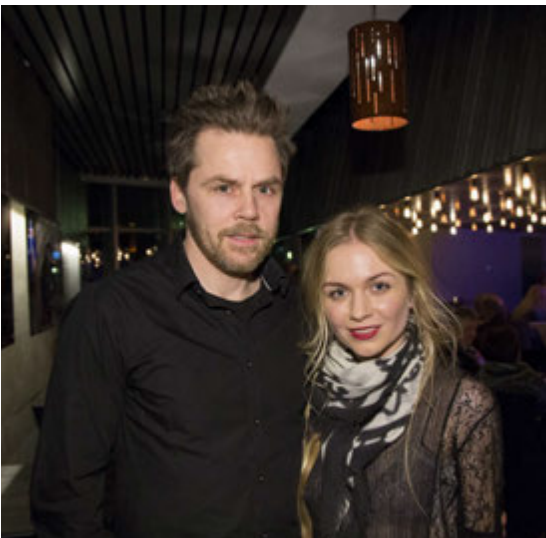
Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hafnarfjörður · Hrísalundur · Glerártorg · Húsvík · Höfn · Iðavellir · Grindavík · Krossmói · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss



Stjórnuparið Bergþór Pálsson og Albert Eiríksson mættu á Ræmuna.



Katrín Halldórsdóttir, Katrín Oddsdóttir, Saga Garðarsdóttir og Kristín Tómasdóttir stilltu sér upp saman.



Mikael Torfason rithöfundur var mættur ásamt konu sinni Elmu Stefaniu Ágústsdóttur leikkonu.

Margir mættu á frumsýningu

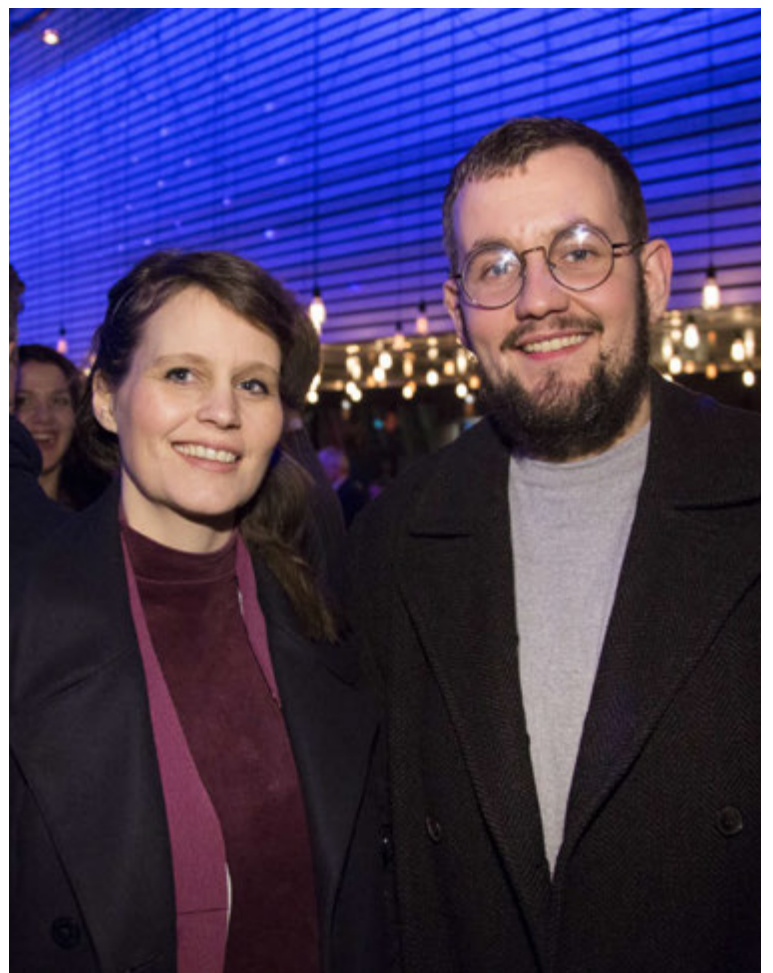
Fjöldi fólks var saman kominn í gær þegar sýningin Ræman í leikstjórn Dóru Jóhannsdóttur var frumsýnd í Borgarleikhúsinu. Ræman fjallar um þrjá starfsmenn í gömlu „költ“ kvikmyndahúsi.



Vigdís Finnbogadóttir og Stefán Baldursson létu sjá sig en þau eru bæði fyrrverandi leikhússtjórar.



Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir tók sér hlé frá ráðherrastörfum og mætti í leikhús. Hér sést hún með Guðmundi Steingrimsyni og Alexíu Björg Jóhannsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR



Halldór Halldórsson og Magnea Guðmundsdóttir mættu saman, enda gift. Halldór þýddi Ræmuna.

25 ÁRA
1992-2017

Sumarið 2017 er komið

Sólarferðir frá kr.
49.850
m/afslætti*

25 ára afmælisafsláttur
í janúar

Allt að
100.000 kr.
afsláttur fyrir fjögurra
manna fjölskyldu

Allt að
25.000 kr.
afsláttur á mann
í janúar

Mesta úrvalið!
12
sólarferðir
í boði

**BÓKAÐU SÓL
ALLUR PAKKINN**

Taska, handfarangur
og íslensk fararstjórn
innifalið.

*Öll verð eru með afslætti, allar sólarbrottfarir til 31/10 nema um páska.

KRÓATÍA

NÝR ÁFANGASTAÐUR



Laguna Istra 

Frá kr. 78.895 m/morgunverð innifalinn

Netverð á mann á frá kr. 78.895 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í svítu.
Netverð á mann frá kr. 86.595 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
30. maí í 7 nætur.

BIBIONE

NÝR ÁFANGASTAÐUR



Villaggio Marco Polo 

Frá kr. 79.245 m/morgunverð innifalinn

Netverð á mann frá kr. 79.245 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð.
Netverð á mann frá kr. 92.395 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
30. maí í 7 nætur.

COSTA DE ALMERÍA



Hotel Zoraida Beach Resort 

Frá kr. 96.120 m/allt innifalið

Netverð á mann frá kr. 96.120 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herb.
Netverð á mann frá kr. 119.195 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
7. júlí í 7 nætur.

COSTA DEL SOL



Aguamarina Apartments 

Frá kr. 60.670 m/ekkert fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 60.670 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi.
Netverð á mann frá kr. 76.695 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
28. maí í 7 nætur.

KRÍT



Zeus Village Apartments 

Frá kr. 77.395 m/ekkert fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 77.395 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í íbúð.
Netverð á mann frá kr. 98.995 m.v. 2 fullorðna í íbúð.
25. maí í 11 nætur.

SALOU



Hotels Playa de Oro 

Frá kr. 49.850 m/ekkert fæði innifalið

Netverð á mann frá kr. 49.850 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi.
Netverð á mann frá kr. 62.585 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
30. maí í 9 nætur.

BNBEMM / SIA • NMB015
Birt með fyrirvara um prentbílur. Heimferðir áseltja sér rétt til læðingja á síku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.



LÍNAN

BÆJARLIND 16 | 201 KÖPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | LINAN.IS
OPIÐ MÁN TIL FÖSTUDAGA 11-18 | LAUGARDAGA 11-16

L-Mesitran

Náttúruleg
sáragræðsla
með hunangi

Nánari upplýsingar
fást á www.wh.is.



L-Mesitran®



Vörurnar fást í Lyf og heilsu, Lyfjaveri, Apótekanum, Hraunbergspóteki, Lyfsalanum Glæsibæ, Akureyrarpóteki, Apóteki Mos og Apóteki Ólafsvíkur.



Dóri DNA er þeirrar skoðunar að nýjasta sýning Mið-Íslands sé sú besta hingað til. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Allir að skíta á sig yfir nýja efninu



Uppistandshópurinn Mið-Ísland frumsýnir í kvöld í Þjóðleikhúskjallaranum sína nýjustu sýningu sem ber heitið Mið-Ísland að eilífu. Grínistinn **Halldór Laxness Halldórsson**, betur þekktur sem Dóri DNA, er spenntur fyrir nýju sýningunni en finnur líka fyrir stressi.

Já, já, en stressið getur verið svo góð orka til að nýta. Ég er bara að rúnta um Reykjavík til að ná þessu úr mér," segir grínistinn Dóri DNA aðspurður hvort hann finni enn þá fyrir stressi eftir svona langan tíma í bransanum. „Þetta er náttúrulega allt nýtt efni þannig að við erum allir að skíta á okkur en við erum búnir að vera með tvær prufusýningar og þær hafa gengið mjög vel. Þetta leggst fáránlega vel í mig og kalt mat er að þetta verði okkar besta sýning því menn eru svo stilltir og æfðir," segir Dóri um sýninguna Mið-Ísland að eilífu. Þess má geta að Mið-Ísland var sett á laggirnar árið 2009. „Við erum komin á þennan svona „forever“-hluta ferils okkar. Við erum eins og þessir tónlistarmenn sem gefa út plötu sem heitir Forever. Hópurinn varð til beint eftir hrun en núna er komið eitt-hvert góðæri. Það að hópurinn geti lifað af, bæði í góðæri og í kreppu, er góðs viti.“

Sýningin fer vel af stað en janúar er nú þegar uppseldur. „Já, og við erum ekki einu sinni byrjaðir að auglýsa, sko. Þannig að fólk þarf bara að fara að huga að febrúar," útskýrir Dóri. „Sýningin verður í janúar, febrúar og mars. Svo látum við sýninguna bara malla eins lengi og við getum, við sjáum hvert við komumst," segir Dóri.

Þannig að fólk þarf ekki að örvænta ef það náði ekki miða á janúar-sýningu? „Júú, ég myndi segja það. Ef þú ert ekki með miða þá áttu að örvænta.“

Dóri segir íslenskt uppistand hafa náð miklum vinsældum á undanförunum árum og það sé m.a. ástæðan fyrir að miðar á nýjustu sýningu Mið-Íslands hafi rokið út. „Þetta er fimmta eða sjötta árið okkar í Kjallaranum og sýningarnar virðast alltaf stækka eitthvað örlítið hverju sinni. Ég held bara að fólk sé svo til í uppistand núna, það er svo margt í gangi. Svo held ég líka að það séu töluverð gæði í íslensku uppistandi þessa



Nýjasta sýning Mið-Íslands er farin af stað.

VIÐ ÆTLUÐUM AÐ REYNA AÐ BÚA TIL EITTHVERT DRAMA ÚR ÞESSU.

stundina, margir eru orðnir ógeðslega góðir. Áður fyrr var þetta svolítið svona: „Æi, á maður eitthvað að kíkja á þetta?“ Á meðan núna þá veit maður bara að það verður gaman.“

Jóhann í aftanákeyrslu

Í fyrradag lenti einn úr Mið-Íslands-hópnum, Jóhann Alfreð Kristinsson, í umferðaróhappi og Dóri vildi meina að það sé tvisýnt hvort hann gæti tekið þátt í fyrstu sýningunum. „Já, það var keyrt aftan á hann. Og honum brá svo mikið að hann keyrði af stað. Maðurinn sem keyrði á hann stóð bara úti og horfði á hann bruna af stað," segir Halldór

og hlær. „Þetta var hræðilegt. Nú verður bara að koma í ljós hvort hann verður nógu heilsuhausstur til að vera með okkur. Æi, eða jú, hann verður með. Við ætlum að reyna að búa til eitthvert drama úr þessu en við getum það greinilega ekki. Það er í lagi með hann, nema hann er kannski smá skaddaður á sálinni," viðurkennir Dóri.

Þannig að Jóhann verður með! Bergur Ebbi, sem er búsettur erlendis, verður líka með í nokkrum sýningum. „Bergur Ebbi verður með okkur tvær helgar í mánuði en svo erum við líka að flytja inn geggjaða erlenda grínista og við biðjum fólk að vera vakandi fyrir því. Þetta eru mjög flott nöfn sem verða með okkur, bæði frá Skandinavíu og Bretlandi, sem við kynnum með stuttum fyrirvara," segir Dóri sem lofar góðu sjói. gudnyhronn@365.is

nordanfiskur
Góður kostur - á hvers manns disk!

Yfir 300 vörutegundir fyrir veitingastaði, mötuneyti og fyrir þig!

www.nordanfiskur.is | 430-1700 | pantanir@nordanfiskur.is

Allt til kerrusmíða

- Vanræktu ekki viðhaldið -



AL-KO
QUALITY FOR LIFE

DEXTER AXLE

Stál og Stansar ehf.

Vagnhöfði 7 – sími 517 5000

BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS



129
kr. 2 l

Klaki Kolsýrt vatn
2 lítrar, 3 tegundir



**ÍSLENSKT
LAMBAKJÖT
2016 SLÁTRUN**

698
kr. kg

KS Lambasúpukjöt
Frosið

GOTT VERÐ Í BÓNUS

Í LAUSU



198
kr. kg

Appelsínur
Í lausu, Spánn



198
kr. kg

Epli, gul og græn
Í lausu, Frakkland



198
kr. kg

Grape
Rautt, Spánn

**LÍFRÆNT
AVOCADO**



398
kr. 2 stk.

Lifraent Avocado
250 g, 2 stk.



398
kr. 4 stk.

Epli Honey Crunch
Epli Pink Lady
800 g, 4 stk.



259
kr. 150 g

Lambhagasalat
150 g.



359
kr. 125 g

Lambhaga Bónusblanda
125 g.

BONUS EKKERT BRUÐL



Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00

Verð gildir til og með 15. janúar eða meðan birgðir endast

Dóri Tul og Rakel Orra hafa mikla reynslu af því að aðstoða fólk við lífsstílsbreytingar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Náðu þér á rétta braut á nýju ári

Þjálfararnir og lífsstílsnapparamirnir **Dóri Tul** og **Rakel Orra** vita hvað virkar þegar kemur að lífsstílsbreytingum. Lífið fékk þau til að gefa lesendum góð ráð í tilefni þess að á nýju ári fyllast líkamsræktarstöðvar landsins af fólkum með ný markmið í farteskinu.



Dóri og Rakel mæla með að halda vel utan um markmið sín.

SETTU ÞÉR MARKMIÐ

Sjáðu fyrir þér eitt stórt markmið við sjóndeildarhringinn sem þig hefur alltaf langað til þess að ná, skrifaðu það niður og hafðu það sjáanlegt. En á langri leið er auðvelt að fara út af sporinu. Búðu til tímalínu að stóra markmiðinu og á þessa tímalínu setur þú mörg lítil markmið. Hvert markmið sem næst er sigur sem fleytir þér áfram, veitir þér sjálfstraust og orku í að nálgast næsta markmið. Með þessu færðu



marga sigra á leiðinni að stóra markmiðinu þínu og leiðin verður bæði auðveldari og skemmtilegri fyrir vikið.

HREINSAÐU TIL Í ELDHÚSINU

Til hvers að eiga sælgæti og vörur fullar af transfitusýrum ef þú ert með það að leiðarljósi að borða þær ekki? Þegar hungrið kallar þá gripum við það sem hendi er næst. En það er jafn auðvelt að teygja sig í ávaxtakörfuna eins og í nammiskápinn, en ef skápurinn er tómur, þá leitum við í hollu trefjaríku ávextina sem liggja í körfunni.

Út með það óholla, inn með það holla.



VERSLAÐU SKYNSAMLEGA

Ekki fara í búðina með tóman maga og lágan blóðsykur, það endar með því að þú liggur afvelta á nammiganginum í Bónus því þig mun langa í allan þann sykurling sem finnst í búðinni. Gerðu góðan lista með matarplönum heimilisins fyrir alla vikuna svo þú þurfir einungis að gera þér eina ferð í viku í búðina að kaupa inn. Þetta sparar þér bæði tíma og peninga, ásamt því að þú „neyðist“ ekki til þess að panta þér skyndibita vegna þess að það er ekkert til að borða.

TEMÐU ÞÉR JÁKVÆTT HUGARFAR

Það er magnað hvað ein jákvæð hugsun getur komið þér langt. Á hverjum morgni skaltu prófa að finna að lágmarki fimm jákvæða punkta um sjálfan þig, í staðinn fyrir að segja: „Ég get þetta ekki,“ segðu þá: „Hvað þarf ég að gera til þess að geta þetta?“

Dóri og Rakel halda úti vefnum thol.is og sömuleiðis eru þau með Snapchat-ið thol.is, þar veita þau fylgjendum sínum hvatningu og góð ráð.

BYRJAÐU AÐ HREYFA ÞIG Reyndu að finna þér eitthvað sem þú hefur gaman af og/eða hefur áhuga á að gera. Það endist enginn í hreyfingu sem honum finnst leiðinleg. Byrjaðu rólega og skynsamlega því flestir fara of geyst af stað og gefast upp undan álaginu sem því fylgir. Ef þú finnur fyrir óöryggi, leitaðu til þjálfara eða ráðgjafa og fátú aðstoð. Það er margt fólk sem vinnur við það að hvetja þig áfram og leiðbeina þér í átt að markmiðum þínum. gudnyhronn@365.is



Að fara svangur í búðina er ávisun á að óhollur matur læðist í körfuna.

Þeir sem ætla að koma sér í gott form þurfa að finna líkamsrækt við hæfi.

Flottar á frumsýningu

Sienna Miller skein skært á rauða dreglinum þegar kvikmyndin *Live by Night* var frumsýnd í Hollywood fyrr í vikunni en hún fer með eitt aðalhlutverk í myndinni. Miller klæddist dásamlegum ljósbláum og gylltum kjól frá tiskuhúsi Gucci og var með eldraudan varalit við. En Miller var ekki sú eina sem skein skært þetta kvöld því leikkonurnar **Elle Fanning**

og **Zoe Saldana** vöktu líka athygli, þær klæddust báðar hvítu. Kjóll **Fanning** kemur úr smíðju *Oscar de la Renta* en pilsíð og rúllu-kragapeysan sem **Saldana** klæddist eru frá *J. Mendel*.

Elle Fanning, Sienna Miller og Zoe Saldana mættu í sínu finasta þússi á rauða dreglinum.

NORDICPHOTOS/GETTY



Chris Messina, Elle Fanning, Ben Affleck, Miguel, Sienna Miller, Zoe Saldana og Chris Cooper fara með hlutverk í myndinni.

KFC

ÁFRAM ÍSLAND

PHOTOGRAPH BY: J. S. S. S.



25 HOT WINGS

Við elskum HM í handbolta! Þess vegna er tilboð á Hot Wings meðan á mótinu stendur. 25 funheitir Hot Wings á aðeins:

2.799 KR.



Mundu eftir
Hot Wings
sósunni!

**SVOO
GOTT**



METSÖLULISTI EYMUNDSSON

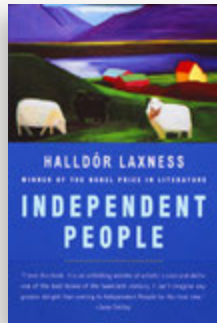
04.01.17 – 10.01.17



1 8 vikna blóðsykur kúrin
Michael Mosley



2 Ný tölfraði fyrir framhaldsskóla
Björn Einar Árnason



3 Independent People
Halldór Laxness



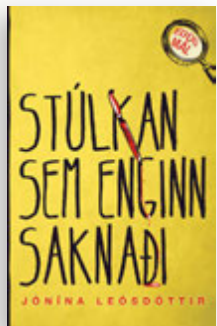
4 Tungutak - Málsaga
Ásdís A./Elínborg R./Sólveig E.



5 Handbók um ritun og frágang
Ingibjörg A. / Þórunn B.



6 Kenningar og samfélag
Garðar Gíslason



7 Stúlkan sem enginn saknaði
Jónína Leósdóttir



8 Espanol en marcha
Lesbók



9 Synt með þeim sem drukkna
Lars Mytting



10 Espanol en marcha
Verkefnabók



Þorbjörg Helga Þorgilsdóttir, leikkona og laganemi, hefur vakið athygli fyrir aðalhlutverkið í þáttaröðinni Fangar.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fór langt frá sér til að tengjast karakternum

Þorbjörg Helga Þorgilsdóttir fer með hlutverk Lindu í þáttaröðinni Fangar. Þorbjörg hefur vakið athygli fyrir kvikmyndaleik síðustu misserin en hún fór einnig með hlutverk Heru í Málmaus. Um tvö mjög ólík, en samt að einhverju leyti lík, hlutverk er að ræða.

Þetta eru bæði hlutverk sem fylgjast með ungru konu á mjög sérstökum stað í lífi sínu,“ segir Þorbjörg Helga Þorgilsdóttir þegar hún ber hlutverk Lindu í Föngum saman við Heru í Málmaus. „Linda er búin að vera í ákveðnu ástandi með sjálfa sig í langan tíma og það er komið að vissum þolmörkum, sama mætti segja um Heru í Málmaus. Þær eru báðar að takast á við og berjast gegn hlutum sem þær ráða ekki alveg við. Hvað varðar persónuleikann eru þetta aftur á móti mjög ólíkir karakterar, eiginlega svart og hvítt.

Allir hafa mismunandi hliðar og ganga í gegnum mismunandi tímabil í lífinu. Og það fer algjörlega eftir því hvenær maður kynnist fólki hvaða hliðar á því maður fær að sjá. Linda er engin undantekning. Þegar við kynnumst Lindu í Föngum er hún föst í aðstæðum sem kalla ekki alltaf fram hennar bestu hliðar.“

Hvert og eitt hlutverk krefst mismunandi undirbúnings að sögn Þorbjargar. „Yfirleitt þegar ég er að leika þá reyni ég að finna mér einhvern grunn, eitthvað tvennt eða þrennt sem karakterinn byggir á. Öll vinna sem kemur eftir það gengur út frá grunnpunktunum. Það tekur mis-

●● ALLIR HAFA MISMUNANDI HLIÐAR OG GANGA Í GEGNUM MISMUNANDI TÍMABIL Í LÍFINU. OG ÞAÐ FER ALGJÖRLEGA EFTIR ÞVI HVENÆR MAÐUR KYNNIST FÓLKI HVADA HLIÐAR Á ÞVI MAÐUR FÆR AÐ SJÁ.

langan tíma að finna grunntenginguna við karakter, með Lindu tók það alveg einhvern tíma því hún er mjög ólík mér og ég þurfti að fara ansi langt frá sjálfri mér til að finna hana. Það er margt í hennar lífi sem er mér framandi ég þurfti að kynna mér hlutina vel og setja mig inn í þá,“ segir Þorbjörg og bætir við að hún sé virkilega þakklát Ragnari Bragasyri, leikstjóra þáttanna, fyrir það hversu góðan tíma hann gaf henni til að kynnast karakternum.

Þess má geta að þættirnir fjalla um tímabil í lífi Lindu og sýna hvernig líf hennar hrynur þegar hún er færð í kvennafangelsi í Kópavogi eftir að hafa ráðist á föður sinn, þjóðþekktan mann úr viðskiptalífínu, og veitt honum lífshættulega áverka. Í fang-

elsinu kynnist Linda konum sem hafa farið út af sporinu í lífinu. „Þetta eru ekki endilega spennuþættir, þetta eru meiri dramaþættir. Við fáum að fylgjast með fjölskyldu Lindu takast á við aðstæður,“ útskýrir Þorbjörg.

Skrítið að leika Lindu og fara svo heim í hversdagslífi



Þegar tókur fóru fram síðastliðið sumar var Þorbjörg nýlega komin í fæðingarorlof en hún eignaðist barn í febrúar 2015. „Ég var nýbúin að eignast barn og það að vera í þessum karakter allan daginn og fara svo heim og sinna barninu mínu var auðvitað frekar skritið. Það er mjög langt skref þarna á milli,“ segir Þorbjörg sem hefur verið í lögfræðinámi við Háskóla Íslands samhliða leikarastarfinu og stefnir á að klára námið í sumar. „Ég sé fram á að geta klárað í sumar svo ég ætla að taka þessa önn í að fá BA-gráðuna mína. En ég mun að sjálfsögðu skoða allt ef ég fæ tækifæri til að takast á við spennandi hlutverk. Ég get alveg hugsað mér að leika meira og vinna við kvikmyndagerð, hvort sem það er fyrir framan eða aftan myndavélina. Mér finnst þetta bara virkilega skemmtilegt form,“ segir Þorbjörg að lokum.

gudrunjona@frettabladid.is

Lagersala 12. jan.-15. jan.

Allt að 80% afsláttur



Börn  Rán flísfóðraður jakki 12.800 kr. 6.400 kr.	Dömur  Skálafell jakki 33.500 kr. 16.750 kr.	Herrar  Týr rennd peysa 29.000 kr. 14.500 kr.	Aukahlutir  Kjölur eyrnaband 3.200 kr. 1.280 kr.
Börn  Mímír pollajakki 5.499 kr. 2.750 kr.	Dömur  Langjökull Primaloft kápa 51.500 kr. 25.750 kr.	Herrar  Gróttá jakki 62.000 kr. 31.000 kr.	Aukahlutir  Kjölur húfa 4.200 kr. 1.680 kr.
Börn  Þór Softshell jakki 14.300 kr. 2.860 kr.	Dömur  Bankastræti buxur 18.300 kr. 5.490 kr.	Herrar  Grandi Parka jakki 38.000 kr. 19.000 kr.	Aukahlutir  Hengill eyrnaband 2.900 kr. 580 kr.
Börn  Magni jakki 9.100 kr. 3.640 kr.	Dömur  Heimaklettur Softshell peysa 29.100 kr. 8.730 kr.	Herrar  Laugavegur buxur 16.800 kr. 5.040 kr.	Aukahlutir börn  Frigg eyrnaband 1.800 kr. 720 kr.

Vinsamlegast athugið að verð á lagersölu á aðeins við ákveðnar vörur og liti af vörum í vörulínu okkar. Verð á lagersölu getur lækkað á meðan á lagersölu stendur.

Útsölumarkaður Faxafeni 12 | 108 Reykjavík
Skipagata 9 | 600 Akureyri
Miðvangur 13 | 700 Egilsstaðir

Opnunartími: fim.-fös. 8-21 | lau. 10-21 | sun. 12-21
Opnunartími: fim.-fös. 9-18 | lau. 10-18 | sun. 12-18
Opnunartími: fim.-fös. 11-18 | lau. 11-18 | sun. 12-16



Bakpankar

Frosta Logasonar



Heiðarleg uppskera

Eitt mikilvægasta veganestið sem ég var sendur með út í lífið voru þau einföldu sannindi að besta leiðin til að forðast vandræði væri að segja aldrei ósatt. Það hefur enda margsinnis sýnt sig að fólki sem er heiðarlegt farnast alltaf best í lífinu. Sjáid nýja forsætisráðherrann. Hann er einn af óheppnum íslenskum viðskiptamönnum sem lentu í því að eiga fjármagn á aflandseyju á árunum fyrir hrun. Hann kom heiðarlega fram í því máli, eftir að upp um hann komst, og hann er að uppskera í dag.

Skýrsla um málið, sem ráðherrann lét framkvæma, var vissulega tilbúin fyrir lok síðasta þings. Hún var tilbúin á meðan á allri kosningabaráttunni stóð og í allan þann tíma sem menn voru að meta hvaða ríkisstjórnarsamstarf gæti komið til greina næst. En ráðherrann mat það svo að hún ætti ekki erindi í umræðuna fyrr en eftir að hann væri búinn að tryggja sínum flokki aðkomu að næstu ríkisstjórn. Það að hún hafi ekki komið fram í dagsljósið fyrir þann tíma hefur örugglega ekkert með annarlega hagsmuni ráðherrans að gera.

Aðilanum, sem ákvað að afmá dagsetninguna af skýrslunni, hefur vafalaust einnig gengið gott eitt til. Hugsanlega hefur ástæðan verið fagurfræðileg. Ekki dettur mér í hug að það hafi verið gert til að villa um fyrir þeim sem töldu á ábyrgð ráðherra að birta skýrsluna eins fljótt og auðið var til að um hana gæti farið fram nauðsynleg umræða fyrir kosningar. Að koma hreint og beint fram er ávísun á velgengi og velvild. Þess vegna spái ég nýrri ríkisstjórn löngu og farsælu lífi. Fram að næsta vori í það minnsta.

LÖGFRÆÐIADSTOÐ

ORATORS

- félag laganema við Háskóla Ísland



Endurgjaldslaus lögfræðiaðstoð
fimmtudaga milli 19:30 - 22:00
í síma 551-1012.

KRONAN



429 kr. pk.

Avocado í neti 750 g, Perú og Suður Afríku

Verð áður 539 kr. pk.

Sjón er sögu ríkari

www.byko.is

Síðustu dagarnir - útsöluinni lýkur 16. janúar

- 20-50% AF VÖLDUM BOSCH (ÍSAR) - 40% AF ÖLLU GARNI (LÖSUM, BOLLUM OG KÖNNUM DLISTARVÖRUM -25% AF ÖLLUM ÖRUM AF ÖLLUM HÁPRÝSTIDÆLUM ÖRUM AF ÖLLUM BADFYLGIHLUTUM ÖLDUM BÍLAVÖRUM G STURTUPILUM
- 25% AF ALLRI MÁLNINGU - 25% AF ÖLLUM LJÓSUM - 30% AF ÖLLUM POTTUM OG PÖNNUM - 40% VERKFÆRUM - 40% AF ÖLLUM PLASTBOXUM - 40-60% AF ÖLLUM JÓLAVÖRUM - 20-50% AF VÖRUM AF ÖLLUM BARNABÍLSTÖLUM - 30% AF ÖLLUM BADDINNRETTINGUM - 30% AF ÖLLUM BARNAEIÐMÖTTUM OG DREGLUM - 40% AF ÖLLUM LEIKFÖNGUM OG SPILUM - 40% AF ÖLLUM MYNDARÖRUM - 40% AF ÖLLUM KERTUM - 40% AF ÖLLUM VERKFÆRASETTUM - 40% AF ÖLLUM VERKFÆRABOXUM - 30% AF ÖLLUM BADDINNRETTINGUM - 20% AF ÖLLU GÆLDÝRAFÓÐRI - 40% AF VÖLDUM ÖRUM - 30% AF ÖLLUM STURTUHURÐUM OG STURTUBOTNUM - 30% AF ÖLLUM STURTUKLE

Allar verðupplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl.



byko.is

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!
AÐVELT AÐ VERSLA Á BYKO.IS

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN