



Hlaupið í Hafnarfirði Fjöldi fólks tók þátt í hlaupi FH og Atlantsolíu í Hafnarfirði í gær. Hlaupið var frá Strandgötu, norður meðfram sjó og aftur til baka. Samtals var hlaupið fimm kílómetrar. Var það annað hlaupið í þriggja hlaupa seríu. Fljótustu þrjú hlaupararnir í karla- og kvennaflokki fá verðlaun en verðlaunaafhending fyrir seríuna fer fram í Kaplakrika í apríl. FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÖR

Vanhæfismál kostar tugmilljónir króna

Dómur Héraðsdóms Reykjavíkur í Marple-málinu var ómerktur í Hæstarétti í gær vegna vanhæfis meðdómara í málinu. Lögmenn sem Fréttablaðið ræddi við telja kostnað við ómerkinguna hlaupa á tugum milljóna. Verjandi eins sakborningsins fagnar niðurstöðunni.

DÓMSMÁL Hæstiréttur ómerkti í gær dóm Héraðsdóms Reykjavíkur frá því í október 2015 í Marple-málinu svokallaða. Var dómurinn ómerktur vegna vanhæfis sérhæfðs meðdómara í málinu, Ásgeirs Brynjar Torfasonar.

Aðalmeðferð málsins þarf því að fara fram á ný í héraðsdómi. Lögmönnum sem Fréttablaðið ræddi við bar saman um að lögmanna-kostnaður vegna þess gæti hlaupið á tugum milljóna króna.

„Það er ljóst að það þýðir bæði kostnað fyrir dómskerfið og þá sem

að því koma. En það er auðvitað ekki einsdæmi að dómur sé ómerktur og mál séu endurflutt. Það er náttúrulega þekkt að það gerist og er sá möguleiki hluti af málsmeðferðinni,” segir Skúli Magnússon, formaður Dómarafélags Íslands.

Kristín Edwald, verjandi Magnúsar Guðmundssonar sem er einn sakborninga í Marple-málinu, tekur í sama streng. „Það segir sig sjálfst að það verður talsverður kostnaður við að fara í gegnum þetta allt aftur,” segir hún.

Verjendur í málinu áfrýjuðu dómi héraðsdóms til Hæstaréttar og töldu Ásgeir Brynjar vanhæfan, meðal annars vegna setu hans í stjórn félagsins Gagnsæis sem berst gegn spillingu, vegna ummæla sem hann lét falla í grein í Fréttablaðinu og vegna deilinga á samfélagsmiðlum Facebook og Twitter.

Ásgeir Brynjar vildi ekki tjá sig um dóminn þegar Fréttablaðið náði tali af honum.

Kristín segist fagna niðurstöðu Hæstaréttar. „En að sama skapi er

Það segir sig sjálfst að það verður talsverður kostnaður við að fara í gegnum þetta allt aftur.

Kristín Edwald, verjandi Magnúsar Guðmundssonar, eins sakborninga í Marple-málinu



Hæstiréttur að staðfesta að það hafi verið brotið á rétti umbjóðanda míns til réttlátrar málsmeðferðar sem er vernduð bæði af stjórnarskránni og mannréttindasáttmála Evrópu.

Auðvitað er þetta áfellisdómur yfir héraðsdómi en á móti kemur að þarna stigur Hæstiréttur fast niður og er afdráttarlaus um að meðdómandi í þessu tilviki hafi verið vanhæfur. Ég held að niðurstaða Hæstaréttar ætti frekar að auka trú á dómskerfinu heldur en hitt,” segir Kristín. – þea

Hlutur kvenna í bíómyndum rýr

SAMFÉLAG Kvikmyndir eftir karla eru í miklum meirihluta þeirra kvikmynda sem sýndar eru á Íslandi.

Í rannsókn sem náði til allra kvikmynda í íslenskum, dönskum og sænskum kvikmyndahúsum árið 2016 er kynjahlutfallið verst á Íslandi. – kbg / sjá síðu 4

GusGus að dúett

LÍFIÐ Daníel Ágúst Haraldsson og Birgir Þórarinnsson eru einir eftir í hljómsveitinni GusGus. Ný plata með sveitinni kemur út í september.

„Við höfum túrað í þessu formi erlendis og svona mun hljómsveitin GusGus birtast á næstu plötu,” segir Birgir. – gh / sjá síðu 38

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Ari Trausti Guðmundsson skrifar um röng skilaboð Bjarna Ben. 12

SPORT Möguleiki á Hafnarfjarðarslag í úrslitum. 16

LÍFIÐ Kendall Jenner er drottning götutískunnar. 36

PLÚS 2 SÉR-BLÖÐ
● FÓLK
● HEILSA
OG
● FEGURÐ

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



15% afsláttur + 3% í formi punkta

af Hella þurrkublöðum og N1 tjóruhreinsi fyrir N1 korthafa í febrúar



Sæktu um N1 kortið á n1.is



Veður



Vaxandi suðaustanátt með morgninum, fyrst suðvestan til, víða stormur eða rok síðdegis. Snjókoma eða slydda og síðan rigning. Talsverð eða mikil rigning um tíma suðaustanlands seint í dag. Hlýnar í veðri. **SJÁ SÍÐU 24**



United Silicon. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Rýnt í bréf í verksmiðju

UMHVERFISMAÐ „Við fáum þetta bréf í hádeginu í dag. Við þurfum að svara því fyrir 7. mars og það er hreinlega ekki búið að taka neina ákvörðun um hvernig því verður svarað,“ segir Kristleifur Andrésson, stjórnandi öryggis- og umhverfismála hjá United Silicon.

Kristleifur visar þar til bréfs frá Umhverfisstofnun vegna kísilverksmiðju United Silicon í Helguvík.

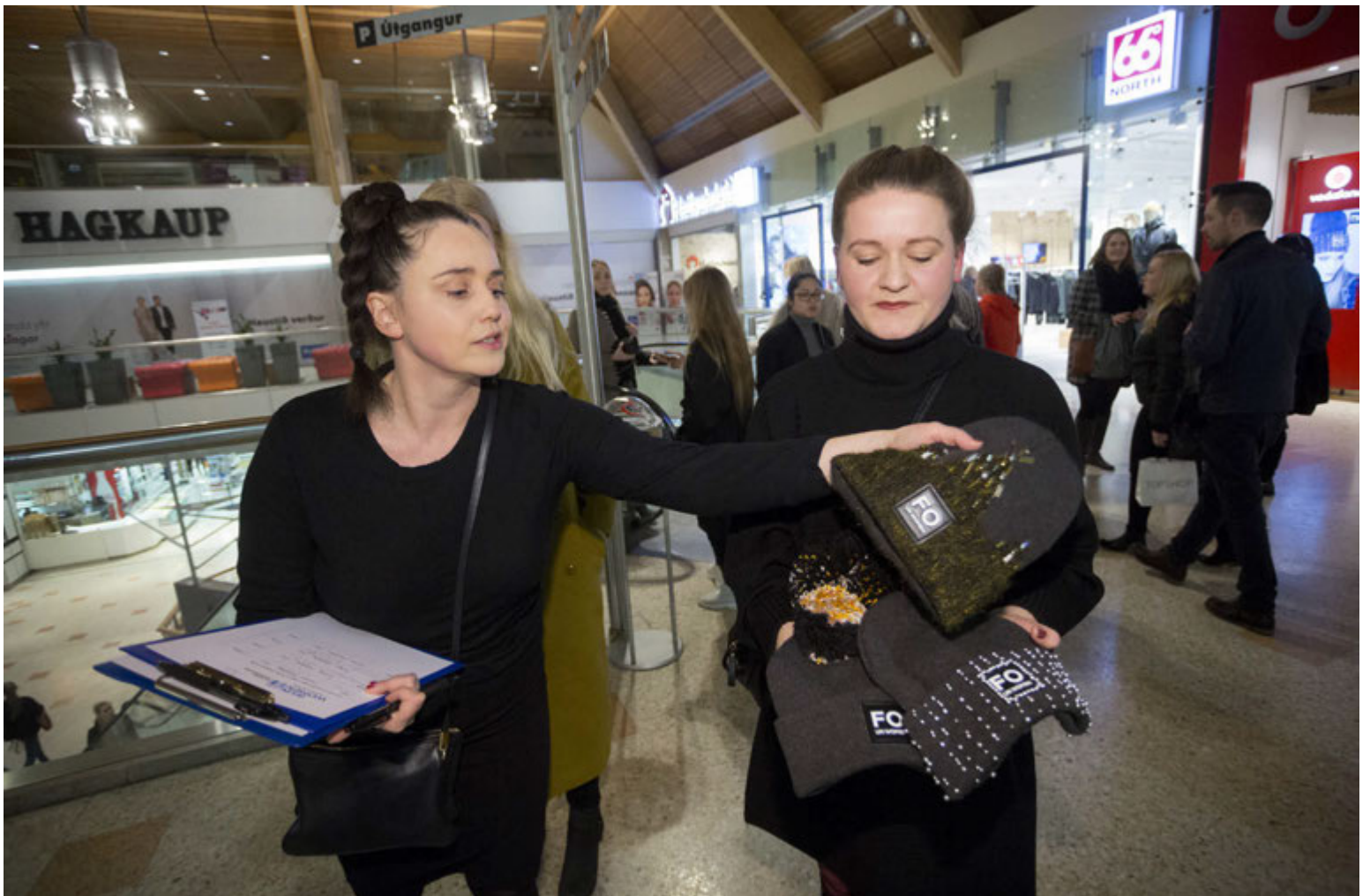
Í bréfinu segir að Umhverfisstofnun áformi að láta fram fara verkfræðilega úttekt á hönnun og rekstri verksmiðjunnar. Í úttektinni er gert ráð fyrir að orsök og upptök lyktar og mengunar frá verksmiðjunni verði athuguð nánar og úrbætur lagðar fram hvað varðar mengunarbúnað og rekstur.

Stofnunin áformar að þar til úttekt hefur farið fram verði rekstur verksmiðjunnar takmarkaður við einn ljósbogaofn. Hugsanlegt sé að stöðva þurfi rekstur tímabundið til að framkvæma nauðsynlegar úrbætur.

Kristleifur segir einn ljósbogaofn vera í notkun í verksmiðjunni. Þá eigi fyrirtækið eftir að rýna betur í bréfið. Hann segist ekki viss um hvað felist í umræddri takmörkun.

„Við ætlum að funda um bréfið á morgun og rýna um hvað málið snýst og hvaða svör við getum haft fyrir Umhverfisstofnun.“ – þea

Uppboð gegn ofbeldi



UN Women á Íslandi buðu upp þrjár Fokk ofbeldi húfur í Kringlunni í gær. Húfurnar voru hannaðar af Ernu Einarsdóttur, yfirhönnuði Geysis, Hildi Yeoman fatahönnuði og myndlistarkonunni Elinu Hansdóttur. Aðeins eitt eintak var gert af hverri húfu og var uppboðið haldið í samstarfi við Vodafone. Þorsteinn Guðmundsson, leikari og uppistandari, stýrði uppboðinu. Friðrik Dór söng fyrir gesti og gangandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Innflytjendur hæfilega margir

SAMFÉLAG 45 prósent landsmanna telja hæfilegum fjölda flóttafólks veitt hæli hér á landi. Fjórðungur telur of marga fá hæli. Þetta eru niðurstaðar nýrrar könnunar MMR.

Tæplega 31 prósent taldi að of fáum væri veitt hér hæli.

Yngra fólk var líklegra til að telja að of fáum væri veitt hæli hér á landi og sömu sögu er að segja af langskólagengnum.

Rúmlega helmingur stuðningsmanna Pirata taldi að of fáum væri veitt hæli hér á landi en hlutfallið var lægst hjá Framsóknar- og Sjálfstæðismönnum eða tæp tíu prósent hjá hvorum flokki.

Könnun MMR var gerð dagana 10. til 15. febrúar og var heildarfjöldi svarenda 908 einstaklingar. – jõe

» Fjórðungur Íslendinga telur of marga fá hæli í landinu.

Farþegar æptu og ældu í martröð í Manchester

Flugstjóri farþegaþotu Icelandair lýsti yfir neyðarástandi til að fá forgang í lendingu í Manchester í gær. Hann var búinn að reyna að lenda bæði í Manchester og Liverpool. Farþegi segir konu hafa misst meðvitund í gríðarlegum hristingi.

FLUGSAMGÖNGUR „Það voru sumir sem þurftu að fara út úr vélinni í hjólastól því þeir gátu ekki gengið. Einhverjum farþegum var boðið upp á áfallahjál. Það var einn sem sat nálægt mér sem var búinn að æla yfir sig allan og ein kona stutt frá mér sem var búin að missa meðvitund,“ segir Guðrún Gísladóttir. Hún var farþegi með vél Icelandair sem lenti í miklum vandræðum vegna veðurs í Bretlandi í gær.

Farþegaþotan átti að lenda á flugvelli í Manchester en varð frá að hverfa vegna veðurhamsins. Stormurinn Doris reið yfir Bretland og náðu vindhviður allt að 44 metrum á sekúndu.

Vélin setti stefnuna á Liverpool en þar var ástandið ekkert betra að sögn Guðjóns Arngrímssonar, upplýsingafulltrúa Icelandair, og sneri því vélin aftur til Manchester og lenti þar.

Flugstjóri vélarinnar lýsti yfir neyðarástandi vegna eldsneytis til að fá forgang í lendingu. „Það var farið að ganga á eldsneytið eftir þennan biðtíma,“ segir Guðjón.

„Korteri áður en við áttum að lenda í fyrsta skiptið var tilkynnt um ókyrrð í lofti. Dekkin voru komin niður en skyndilega var vélinni kippt upp aftur. Þegar við vorum yfir ári í Liverpool leit ég út um gluggann og fann að vélin var nánast á hlið. Það voru allir óskrandi og ælandi þetta var bara alveg hræðilegt.“

Flugfreyjurnar tilkynntu svo að það væri ekki hægt að svara neinum spurningum því flugmennirnir væru í símanum að tala við flugumferðarstjóra,“ segir Guðrún enn í töluverðu áfalli.



Flugvél Icelandair siglir hér lygnari sjó en var yfir Englandi í gær. MYND/ICELANDAIR

Flugstjórinn hreinlega negldi vélinni niður á brautina. Hún hristist allan tímann og maður fann hvernig beltið togaði í mann.

Guðrún Gísladóttir



„Allt í einu tók ég eftir á skjánum fyrir framan mig að við áttum að lenda í Manchester eftir fjórar mínútur og flugstjórinn hreinlega negldi vélinni niður á brautina. Hún hristist allan tímann og maður fann hvernig beltið togaði í mann.“

En flugstjórarnir eiga mikið hrós skilið að koma okkur niður á jörðina því ég hélt í alvörunni að þetta væri mitt síðasta. Að ná þessu svona var glæsilegt,“ segir Guðrún.

„Þarna var mikil ókyrrð í lofti og eðlilegt að fólk fái ónotatilfinningu svo ekki sé meira sagt,“ segir Guðjón Arngrímsson.

benediktboas@365.is



LÍNAN

BÆJARLIND 16 | 201 KÓPAVOGUR | SÍMI 553 7100 | LINAN.IS
ÓPIÐ MÁN TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 | LAUGARDAGA 11 - 16

Nýr Q5 Frumsýndur

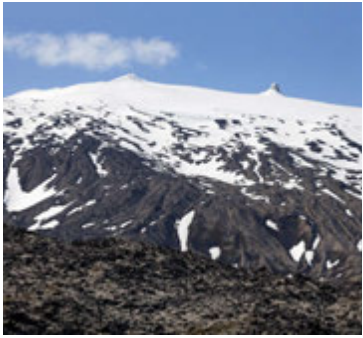
Laugardaginn 25. febrúar sviptum við hulunni af nýjum Audi Q5. Hvort sem um ræðir þægindi, stíl eða aksturseiginleika, fellur þú fyrir Q5 á augnabliki. Láttu ekki hendingu ráða. Tilkomumikið útlit, framsækin tækni og kraftur. Komdu á frumsýningu milli 12-16.

Ný veröld á hverjum degi
– með Audi Q5.



HEKLA · Laugavegi 170-174 / Audi.is

5 ára
ábyrgð



Á Snæfellsjökli. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Bölvun að lifa áhugaverða tíma

UMHVERFISMÁL Sporðamælingar sem gerðar voru á 32 stöðum í fyrrahaust sýna að jöklar eru að hropa á nitján stöðum en ganga fram á fjórum. Þetta kemur fram í pistli Bergs Einarssonar í nýjasta fréttabréfi Jöklarannsóknarfélags Íslands.

Bergur segir ljóst að verði afkoma jökla neikvæð árum saman, líkt og hafi verið að undanskildum árunum 2014 og 2015, þá minnki jöklar og sporðar þeirra hverfi.

„Vert er að hafa í huga að þessar breytingar eru því miður á ábyrgð okkar mannfólksins og það er líklega frekar bölvun en blessun að lifa á áhugaverðum tímum,“ skrifar Bergur. – gar

Bætur kostuðu 600 milljónir

VINNUMARKAÐUR Nýlokið verkfall sjómanna kostaði atvinnuleysisstryggingasjóð á bilinu 550 til 600 milljónir króna. Hrafnisskortur í fiskvinnslu meðan á verkfallinu stóð er meginskýring þessarar upphæðar.

Gissur Pétursson, forstjóri Vinnu-málastofnunar, segir greiðslur úr atvinnuleysisstryggingasjóði vera ákvarðaðar í fjárlögum hvers árs þó sjóðurinn standi ágætlega.

„Við erum að taka saman kostnaðinn. Vonandi rúmast þessi fjárútlát innan fjárhagsramma ársins en við gerum okkur vonir um að þurfa ekki á aukafjárveitingu að halda vegna verkfalls sjómanna. Það ræðst hins vegar af því hvort atvinnuleysi haldist enn lágt,“ segir Gissur.

Samkvæmt Hagstofunni var atvinnuleysi í janúar 4,1 prósent af vinnuafli og jókst um 1.400 manns frá áætluðum fjölda atvinnulausra í desember. – sa



Gissur Pétursson, forstjóri Vinnu-málastofnunar

Mjög mikið hallar á konur í íslenskum kvikmyndahúsum

93 prósent kvikmynda í íslenskum kvikmyndahúsum árið 2016 var leikstýrt af körlum. Þetta kemur fram í ný- birtri rannsókn Kvenréttindafélags Íslands og Stockholms feministiska filmfestival.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is



SAMFÉLAG Kvikmyndir eftir karla eru í miklum meirihluta þeirra kvikmynda sem teknar eru til sýninga á Íslandi. Í rannsókn Kvenréttindafélags Íslands og Stockholms feministiska filmfestival sem náði til allra kvikmynda sem teknar voru til sýningar í íslenskum, dönskum og sænskum kvikmyndahúsum árið 2016 er kynjahlutfallið verst á Íslandi.

93 prósent kvikmynda sem voru teknar til sýninga í íslenskum kvikmyndahúsum árið 2016 var leikstýrt af körlum. Rannsóknin á Íslandi náði líka til dagskrár RÚV. Hlutfallið var hið sama samkvæmt rannsókninni, 93 prósent kvikmynda sem sýndar voru á RÚV 2016 var leikstýrt af körlum.

Niðurstöðurnar sýna að nánast allar sögur sem við horfum á á hvíta tjaldinu eru eftir karla. Kvikmyndir eiga að spegla ólíka reynsluheima og það að fólk kynnist aðeins sögum karla gefur mjög skakka mynd af samfélaginu. Stóra verkefni kvikmyndaíðnaðarins eins og hann leggur sig er að minnka þetta kynjabil, við getum ekki haft þetta svona lengur,“ segir Friða Rós Valdímarsdóttir, formaður Kvenréttindafélags Íslands, sem greinir frá niðurstöðum rannsóknarinnar.

Í dag býður Kvenréttindafélag Íslands, WIFT á Íslandi, Stockholms feministiska filmfestival ásamt Stockfish Film Festival til samræðna í Bíói Paradís um kynjabilið í kvikmyndaíðnaðinum undir yfirskriftinni „Hvað er svona merkilegt við það? Kynjabilið á hvíta tjaldinu“.

Dögg Mósesdóttir, formaður WIFT á Íslandi, segir niðurstöðurnar sláandi.

„Þetta kom mér mjög á óvart, ég hélt þetta væri ekki svona rosalega slæmt. Þetta er samt staðan í heim-

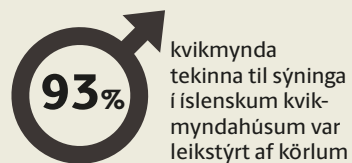


Friða Rós Valdímarsdóttir, formaður Kvenréttindafélags Íslands, segir miður að reynsluheimur kvenna sé ekki meira til umfjöllunar í íslenskum kvikmyndahúsum. Boðað er til samræðu um kynjabilið á hvíta tjaldinu í Bíó Paradís í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Um rannsóknina

Rannsóknin var unnin sem hluti af verkefninu „Óka jámstáldhættin inom filmbranschen i Norden“, í samvinnu Stockholms feministiska filmfestival, Kvinderådet i Danmark og Kvenréttindafélags Íslands.

ÍSLAND



Karlar voru **84%** handritshöfunda
Karlar voru **75%** framleiðenda
Karlar voru **71%** aðalsöguhetja

Aðeins **4,5%** kvikmynda sýndra í íslenskum kvikmyndahúsum 2016 var bæði leikstýrt af konu og höfðu konu í aðalhlutverki

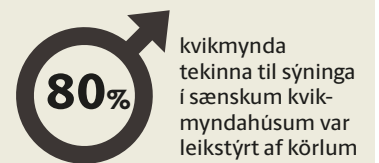
DANMÖRK



Karlar voru **84%** handritshöfunda
Karlar voru **74%** framleiðenda
Karlar voru **69%** aðalsöguhetja

Aðeins **6%** kvikmynda sýndra í dönskum kvikmyndahúsum 2015 var bæði leikstýrt af konu og höfðu konu í aðalhlutverki

SVÍPJÓÐ



Karlar voru **74%** handritshöfunda
Karlar voru **69%** framleiðenda

90% heimsókna í kvikmyndahúsum var á kvikmyndir sem leikstýrt var af körlum (aðsókn)

inum í dag þó að í Svíþjóð hafi hlutfallið verið skárra. Leiðin út úr þessu er aukin meðvitund og umræður. Bíóhúsin þurfa að setja upp kynjagleraugun. Það er ábati af því fyrir alla. Myndir eftir og um konur hafa til dæmis verið söluhæstar í Bandaríkjunum í ár. Þar er að aukast meðvitund með göðum árangri,“ segir Dögg. Mikilvægt sé að gefa konum

tækifæri til inngöngu í iðnaðinn.

„Ég veit að stóru myndverin í Bandaríkjunum eru að þjálfa konur upp. Þar af er ein íslensk kona, Tóta Lee, sem fær þjálfun til þess að leikstýra risastórum kvikmyndum.“

Dögg segir jákvæð teikn á lofti og vonast til þess að niðurstöður á næsta ári verði betri konum í vil. Þáttaröðin Fangar sem sýnd var á

RÚV þykir henni hafa verið til fyrirmyndar og nýjar reglur hjá Kvikmyndasjóði lofi góðu.

„Konur eru að gera fullt af myndum og nú verður unnið eftir nýju kvikmyndasamkomulagi hjá Kvikmyndasjóði um að það eigi að taka tillit til kynjabilans við mat á umsóknum,“ segir Dögg.



Fyrir þig í Lyfju

Otrivin

Andaðu með nefinu

- Loft innan fárra mínútna
- Ilmur af mentól og eukalyptus

15% afsláttur*



*Afsláttur af öllum Otrivin tegundum. Gildir út febrúar 2017.

Otrivin/Otrivin Junior/Otrivin Comp/Otrivin Menthol nefúði, lausn. Inniheldur Xylómetazolínhydróklóríð. Bólgur og aukin slímmyndun í nefi, kinnholum og nefkoki. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðli fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og aukaverkanir. Sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.serlyfjaskra.is.



Innovation
that excites

MEISTARAR MÁNAÐARINS

Í TILFNI AF MEISTARAMÁNUÐI BJÓÐUM VIÐ EFTIRTALDA BÍLA MEÐ
VEGLEGUM KAUPAUKUM OG Á FRÁBÆRUM KJÖRUM Í FEBRÚAR.
BÍLAR TIL AFGREIÐSLU STRAX.



RÚMGÓÐUR OG SPARNEYTINN SPORTJEPPI, FÁANLEGUR 7 SÆTA

NISSAN X-TRAIL ACENTA

Framhjóladrifinn, dísil, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun 5,1 l/100 km*

Verð aðeins: 4.890.000 kr.

Kaupuki í febrúar ▶ 390.000 kr.



EINN TÆKNILEGASTI BÍLLINN Í SÍNUM FLOKKI

NISSAN PULSAR ACENTA

Framhjóladrifinn, bensín, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun 5,1 l/100 km*

Verð aðeins: 3.390.000 kr.

Kaupuki í febrúar ▶ 270.000 kr.



EIN BESTU KAUPIN Í FLOKKI SMÁBÍLA

NISSAN MICRA ACENTA

Framhjóladrifinn, bensín, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun 5,4 l/100 km*

Verð aðeins: 2.190.000 kr.

Kaupuki í febrúar ▶ 250.000 kr.



190 HESTÖFL OG HLAÐINN STAÐALBÚNAÐI

NISSAN JUKE ACENTA+

Fjór hjóladrifinn, bensín, sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun 6,5 l/100 km*

Verð aðeins: 4.290.000 kr.

Kaupuki í febrúar ▶ 350.000 kr.

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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



Óvenjumikil veiði og friður fyrir hval

Íslenskir og norskir loðnuskipstjórar eru sammála um að ekki hafi sést meiri loðna á miðunum um langt árabil. Veiðin sé ævintýrleg. Friður er fyrir hval, öfugt við síðustu vertíðir og bendir til að víða sé loðna. Veður setur strik í reikninginn næstu daga.

SJÁVARÚTVEGUR „Maður hefur kannski einu sinni áður á áratuglangri starfsævi fengið eitt kast sem var ellefu hundruð tonn, eða eitthvað slíkt. Núna eru fleiri, fleiri bátar að rykkja þessu upp sama daginn,“ segir Ólafur Einarsson, skipstjóri á Heimaey VE – 1, skipi Ísfélags Vestmannaeyja, um atganginn á loðnumiðunum í vikunni.

Eins og komið hefur fram hefur verið mokveiði á loðnumiðunum hjá öllum flotanum frá því að veiðar hófust á mánudag. Það er miklu meira að sjá af loðnu en verið hefur undanfarin ár – og horfa menn reyndar nokkuð langt aftur til að finna hliðstæðu. eru dæmi um að skip hafi fengið 1.500 tonn í kasti, sem er hreint út sagt ævintýrleg veiði.

Ólafur, en Heimaey lá við bryggju eftir sína aðra löndun á vertíðinni þegar Fréttablaðið hafði samband í gær, segir að útlitið hafi verið virkilega gott í vikunni.

„Þetta er búið að vera miklu öflugra en síðustu vertíðir. Það eru miklu þéttari löðningar og svo er mun minna en var í fyrra af hval – hann hefur nóg að éta einhvers staðar annars staðar, væntanlega loðnu fyrir austan og norðan land,“ segir Ólafur.

Sú kenning hefur verið nefnd við Fréttablaðið að það skipti máli að ekkert af þeirri loðnu sem norsku skipin tóku, eitthvað um 60.000 tonn, var tekið í flottroll – en kenningin er að það splundri loðnu-



Ólafur Einarsson, skipstjóri á Heimaey VE, man ekki aðra eins veiði og hefur verið fyrstu daga vertíðarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR

Maður hefur kannski einu sinni áður á áratuglangri starfsævi fengið eitt kast sem var ellefu hundruð tonn, eða eitthvað slíkt. Núna eru fleiri, fleiri bátar að rykkja þessu upp sama daginn.

Ólafur Einarsson, skipstjóri á Heimaey VE

1.500

tonn af loðnu hafa fengist í sumum köstum á vertíðinni.

torfunni að draga ítrekað í gegnum hana með stórum flottrollum.

„Það er ómögulegt að segja nokkuð um það. Það kunna einhverjir er

» Talið er máli skipta fyrir góð aflabrogð á vertíðinni nú að Norðmenn hafi ekki í þetta sinn splundrað loðnutorfunni með því að draga flottroll í gegnum hana.

skipta máli að halda það, en það eru hreinar getgátur,“ segir Ólafur sem telur það líka ómögulegt að meta hvort hrygningargangan sé stærri en

mælingar Hafrannsóknastofnunar gerðu ráð fyrir í byrjun mánaðar.

Ólafur var á leið á miðin í gær, og ætlaði að reyna að ná „einhverju áður en brælir“, en veðurspáin fyrir loðnumiðin er afleit.

Sagan kennir að aðstæður til veiða gætu verið aðrar þegar gefur á sjó aftur, en Ólafur játar því að veiðir hefur gríðarlega mikið að segja um hvernig gengur á loðnuvertíðinni á næstu vikum.

svavar@frettabladid.is



FJÁRMÁLA- OG
EFNAHAGSRÁÐUNEYTIÐ

Fjármála- og efnahagsráðuneytið hefur unnið að því undanfarin misseri að auka aðgengi að fjárhagsupplýsingum ríkisins með því að gera reikninga úr bókhaldi ríkisins aðgengilega almenningi. Verkefnið er unnið í samræmi við fjármálastefnu fyrir árin 2017-2022, fjárlög fyrir árið 2017 og stefnu-áætlun ríkisstjórnarinnar um að stíga markviss skref til þess að opna bókhald ríkisins.

Til stendur að opna sérstakan vef, opinreikningar.is, þar sem birtir verða greiddir reikningar úr fjárhagskerfi ríkisins. Þar verður hægt að velja færslur út frá númeri stofnana, tegunda og/eða kennitölu birgja og dagsetningu. Einnig verður mögulegt að skoða fylgiskjöl með reikningum.

Sérstaklega hefur verið hugað að öryggismálum og sjónarmiðum um persónuvernd og fyrirkomulag birtingar verður með þeim hætti að viðkvæmar persónuupplýsingar verða undanþegnar, s. s. vegna læknisheimsókna, bóta- eða launagreiðslna. Mögulegt verður að takmarka birtingu fylgiskjala einstakra reikninga vegna öryggis- og persónuverndar-sjónarmiða eða viðkvæmra viðskiptahagsmuna, t.a.m. þegar birting er til þess fallin að raska samkeppni.

Gert er ráð fyrir að vefurinn opinreikningar.is fari í loftið innan tíðar. Til að byrja með verði þar að finna upplýsingar um greidda reikninga ráðuneyta, en ekki verða birtar upplýsingar aftur í tímann. Stofnanir ríkisins verða hluti af verkefninu í áföngum og er gert ráð fyrir að innleiðing stofnana í A-hluta ríkissjóðs taki um eitt ár.

Í tengslum við birtingu greiðsluupplýsinga er birgjum bent á að ekki er æskilegt að viðkvæmar persónuupplýsingar eða aðrar upplýsingar sem varða viðkvæma öryggis- eða viðskiptahagsmuni birtist í línunum reikninga. Af þessum sökum er mikilvægt að birgjar hugi að uppsetningu þeirra reikninga sem gefnir eru út á þeirra vegum til ríkisins. Líkur eru á að reikningar sem eru rangt uppsettir verði endursendir.

Nánari upplýsingar eru veittar í fjármála- og efnahagsráðuneytinu og hægt er að senda fyrirspurn á netfangid.postur@fjr.is

Stjórn Orkuveitunnar hefur hækkað forstjórалаunin um 108 prósent frá 2011

KJARAMÁL Stjórn Orkuveitu Reykjavíkur samþykkti í janúar að hækka laun Bjarna Bjarnasonar, forstjóra Orkuveitu Reykjavíkur, um 8,6 prósent frá 1. febrúar.

Með ákvörðuninni hækka heildarlaun Bjarna í 2,8 milljónir króna. Inni í þeirri tölu er 147 þúsund króna greiðsla á mánuði sem samsvara á mánaðarlegu skattmati ríkisskattstjóra á hlunnindum „enda nýtur forstjóri ekki afnota af bifreið í eigu Orkuveitu Reykjavíkur“, segir í svari frá fyrirtækinu.

Þá er inni í heildarupphæðinni tvisvar sinnum 230 þúsund krónur á mánuði fyrir að gegna stjórnarformennsku í tveimur dótturfélögum OR; Orku náttúrunnar og Gagna-veitu Reykjavíkur.

Með hækkuninni hafa laun Bjarna verið meira en tvöfölduð frá því hann tók við forstjórastarfinu 1. mars 2011, fyrir sex árum. Þá voru mánaðarlaun hans 1.340 þúsund krónur að því er hann upplýsti á þeim tíma. Hækkunin er nánar tiltekið 108 prósent. Til samanburðar hefur almenn launavísitala samkvæmt Hagstofnun hækkað um 54 prósent á þessu tímabili.

Þegar stjórn Orkuveitunnar tók málið fyrir 16. janúar síðastliðinn var byggt á minnisblöðum svokallaðrar starfskjaranefndar fyrirtækisins varðandi launamál forstjórans og innri endurskoðanda. Ekki er



Laun Bjarna Bjarnasonar, forstjóra Orkuveitunnar, hafa hækkað hlutfallslega tvöfalt meira en almennt hjá launafólki síðustu sex árin. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Minisblöð, sem afhent eru á fundum stjórnar, teljast til vinnugagna og því undanþegin upplýsingarétti.

Orkuveita Reykjavíkur

hægt að skoða hvað þar segir.

„Minisblöð, sem afhent eru á fundum stjórnar, teljast til vinnugagna og því undanþegin upplýsingarétti. Er beiðni um aðgang því hafnað,“ segir í svari frá Orkuveitunni sem hins vegar sendi ofangreindar upplýsingar um launakjörin. Í þeim kemur einnig fram að mánaðarlaun innri endurskoðanda fyrirtækisins voru hækkuð um 6,9 prósent og eru nú 1.550 þúsund krónur. –gar

KRÓNAN

Krónan
mælir með!



2398 kr. kg

Goða saltkjötsbitar, beinlausir

429 kr. pk.

Tilbúinn baunasúpugrunnur

Saltkjöt og baunir í einum grænum



279 kr. kg

Rófur



**Gott
verð!**

297 kr. pk.

Gulrætur, 600 g

579 kr. kg

Krónu ódýrt saltkjöt



Dreglar og mottur fyrir dýr & menn

Bása gúmmimotta
(drain undir mottunni)
122x183cm x 12mm
6.990

Gúmmimottur margar gerðir og stærðir,
verðdæmi 62x91cm
2.190

3mm gúmmidúkur finrifflaður
1.990 pr.lm.
Einnig til 6mm grófrifflaður
kr. 3.490,-

PVC mottur 50x80 cm
66x120 cm kr. **2.750**
100x150 cm kr. **5.280**

Breidd: 1 metri
Verð pr. lengdarmeter
1.780

Breidd: 67 cm
Verð pr. lengdarmeter
1.490

Margar stærðir og gerðir

Kletthálsi 7, Reykjavík
Fuglavík 18, Reykjanesbæ

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

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



Donald Trump Bandaríkjaforseti ásamt John Kelly heimavarnaráðherra, en ráðuneyti hans hefur sent frá sér tvö minnisblöð um óskráða innflytjendur og brottrekstur þeirra úr landi. Brottvisunum hefur verið forgangsraðað. NORDICPHOTOS/AFP

Trump full alvara með að vísa fólki úr landi

Tvö ný minnisblöð frá heimavarnaráðuneyti Bandaríkjanna sýna hvernig stjórn Donalds Trump hugsar sér að fara með óskráða innflytjendur eftirleidis. Margir þeirra eru orðnir uggandi um sinn hag, þora varla út í búð eða að sækja kirkju.

BANDARÍKIN Á þriðjudaginn birti bandaríska heimavarnaráðuneytið tvö minnisblöð um væntanlegar aðgerðir gagnvart ólöglegum innflytjendum í Bandaríkjunum.

Minnisblöðin sýna að Donald Trump forseta var full alvara þegar hann sagðist ætla að vísa milljónum slíkra úr landi. Hann er þegar tekinn til við að undirbúa framkvæmdina.

Birting minnisblaðanna tveggja kemur nokkrum dögum eftir að drögum að minnisblaði var lekið til fjölmiðla, þar sem fram kom að ráða ætti tugi þúsunda manna til þess meðal annars að smala saman innflytjendum og reka úr landi. Ráðuneytið sagði þessi drög vera ófullburða, en margt í þeim snýr aftur í minnisblöðunum tveimur sem birt voru á þriðjudag.

Í þessum minnisblöðunum kemur fram að væntanlegum aðgerðum er beint gegn „fjarlægjanlegum“ eða „brottvísanlegum“ innflytjendum. „Removable“ er enska orðið.

Þessum brottvísanlegu innflytjendum er síðan forgangsraðað eftir hópum, þannig að efstir á brottvísunarlistanum séu þeir sem hafa hlotið dóm fyrir afbrot, þar næst komi þeir sem hafa verið ákærðir fyrir afbrot en máli þeirra sé ólokið, en það þýðir væntanlega að ekki sé búið að sanna brotið þannig að hinn ákærði gæti vel verið saklaus.

Trump lýgur daglega

Bandaríska dagblaðið Washington Post fylgist grannt með orðum og gjörðum Trumps, og heldur meðal annars úti síðu þar sem tínd eru saman öll ummæli forsetans sem talist geta lygar eða rangfærslur.

Þar kemur fram að á fyrstu 35 dögum sínum í embætti lét Trump frá sér fara 133 rangar eða villandi yfirlýsingar. Enginn dagur leið án þess að hann færi ekki einhvers staðar með rangt mál.

Flestar rangfærslunnar snúast um innflytjendur, eða 24 samtals. Næstflestar snúa að æviferli hans sjálfs, eða 18, og atvinnumálum, 17.

Flestar slíkar yfirlýsingar, sem fara þvert gegn eða á svig við sannleikann, komu frá honum fimmtudaginn 16. febrúar, sem var 28. dagur hans í embætti, eða 21 talsins. Næstflestar eru frá miðvikudeginum 25. janúar, þegar þær voru 13 talsins, en það var sjötti dagur Trumps í embættinu.

Næst komi svo þeir sem hafa gert eitthvað, sem hægt væri að ákæra þá fyrir – án þess að tilgreint sé hver eigi að staðfesta þann glæp áður en búið er að ákæra, hvað þá dæma í málinu. Nedst á þessum lista eru þeir sem fulltrúi innflytjendastofnunar telur að hætta geti stafað af.

Óskráðir innflytjendur í Bandaríkjunum skipta milljónum og margir þeirra eru nú farnir að verða uggandi um sinn hag.

Samkvæmt frásögn The New York Times eru sumir þeirra hættrir að fara í búðir, sumir þora hvorki í skólann né að fara til læknis. Sumir eru jafnvel hættrir að keyra bíl af ötta við að það geti kostað þá brottflutning úr landi verði þeir stöðvaðir af lögreglu. Jafnvel þótt það sé ekki vegna annars en að afturljósið sé bílað.

„Þeir geta verið að bíða eftir okkur hvar sem er. Á hverju götuhorni,“ hefur blaðið eftir Meli, 37 ára konu frá El Salvador sem búið hefur í Los Angeles í tólf ár.

„Ég vil ekki fara út í búð eða í kirkju. Þeir eru að leita alls staðar og þeir vita hvar þeir finna okkur,“ segir hún.

Alls eru rúmlega ellefu milljónir óskráða innflytjenda í Bandaríkjunum. Trump hefur fullt átt að tvær eða jafnvel þrjár milljónir hafi framið afbrot og þeim eigi því að vísa úr landi. Óljóst er reyndar hvaðan hann fékk þær tölur, en opinberar tölur tala um að 1,9 milljónir innflytjenda hafi framið afbrot, en inni í þeirri tölu eru bæði óskráðir og skráðir innflytjendur.

gudsteinn@frettabladid.is

Taka sér kjararáðshækkun í Mosfellsbæ

MOSFELLSBÆR Laun kjörinna fulltrúa í Mosfellsbæ munu fylgja ákvörðun kjararáðs frá því í október og hækka því um 44 prósent. Á sama tíma neitar meirihlutinn að greiða áheyrnarfulltrúum minnihlutans laun fyrir nefndasetu.

Litlir flokkar í bæjarstjórnunum eiga sums staðar rétt á setu í nefndum sem áheyrnarfulltrúar. Í mörgum sveitarfélögum er greitt fyrir slíkt.

Sigrún Pálsdóttir, fulltrúi M-lista, óskaði eftir því á bæjarráðsfundi í gær að fyrst meirihlutinn hefði ákveðið að hækka laun sín fengju



Hækkun frá kjararáði fyrir bæjarstjórn Mosfellsbæjar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

áheyrnarfulltrúar greitt. Tillagan var felld af meirihlutunum og Sigrún segir það valda miklum vonbrigðum.

„Vinnuframlag áheyrnarfulltrúa, abyrgð og þátttaka í umræðum og þar með stefnumótun bæjarfélagsins er jafn mikil og aðalmanna. Það sem skilur þá að er einungis atkvæðisrétturinn. Jöfn laun fyrir sömu vinnu er eitt af grunnildum lýðræðissamfélagsins. Íbúahreyfingunni finnst við hæfi að þannig sé það líka hjá Mosfellsbæ,“ segir í álit Sigrúnar. – sa

Eldhúsvaskar og -tæki

SCHÜTTE 
OULIN

Oulin Florens eldhústæki
11.890

Schutte Hoga eldhústæki
11.590

Schutte Falcon eldhústæki
7.790

Oulin Stálvaskur O304
2 hólf 62x47cm 0,8mm*
17.890

Oulin Stálvaskur F201
2 hólf 87x49 1,2mm*
39.990

Oulin stálvaskur F302A
1 hólf 59x53cm 1,2mm*
19.790

Oulin Stálvaskur F301A
1 hólf 50x45cm 1,2mm*
18.890

Oulin Stálvaskur FTR101R
89x51cm 1,2mm*
25.890

Kletthálsi Reykjavík
Reykjanesbæ

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

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

* þykkt á stáli

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



S A F T





TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

FJALLASALUR

STÓRGLÆSILEG JEPPASÝNING

Í KAAPTÚNI LAUGARDAGINN
25. FEBRÚAR KL. 12-16



RAV4



HILUX INVINCIBLE
33" BREYTING



LAND CRUISER 150 ADVENTURE
33" BREYTING

Við frumsýnum Hilux Invincible með 33" breytingu, ósigrandi harðjaxl með aukahlutapakka að verðmæti 780.000 kr. og kynnum tilboð á Adventure aukahlutapakka fyrir Land Cruiser 150 ásamt því að sýna ýmsar aðrar útfærslur á Land Cruiser, Hilux og RAV4.

Auk þess verða sýnd fjórhjól, sexhjól, Buggy-bílar og Brenderup-kerrur í samstarfi við Ellingsen og útivistargræjur, fjallaskíði, GPS-tæki frá Garmin og fleiri græjur til fjallaferða. Í tilefni af 90 ára afmæli Ferðafélags Íslands bjóðum við þau velkomin til okkar og munu þau kynna fjölbreytt og skemmtilegt starf sitt á sýningunni.

Spennandi getraunir, glæsilegir vinningar, breyttir jeppar á útisvæði og í sýningarsal þar sem ferðagleðin verður í fyrirrúmi. Komdu þér í ferðagírinn með okkur í Kaupúni.

Hilux Invincible aukahlutapakki: 33" breyting, Invincible-merki, hlíf undir framstuðara, gluggavindhlífar og króm á afturljós.

Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM



Toyota Kaupúni
Kaupúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070



ELLINGSEN

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.



Myndin sýnir það svæði þar sem flug dróna er nú óheimilt. MYND/SAMGÖNGUSTOFA

Bannsvæði fyrir drónana

SAMGÖNGUR Bannað er að fljúga drónum innan tveggja kílómetra frá áætunarflugvöllum og 1,5 kílómetrum frá öðrum flugvöllum. Einnig er bannað að fljúga drónum ofar 130 metrum óháð þyngd þeirra.

Þetta felst í ákvörðun Samgöngustofu. Ákvörðunin sækir lagastöð í lög um loftferðir.

Sé flug drónans lægra en hæstu byggingar í nágrenninu má fljúga dróna innan þess svæðis sem takmarkast af ákvörðuninni. Þá má einnig fljúga dróna á svæðinu faist leyfi frá rekstraraðila flugvallarins.

Ákvörðunin felur meðal annars í sér að óheimilt er að fljúga dróna í vesturbæ Reykjavíkur og sömu sögu er að segja af miðborginni, við Kringluna, yfir öllum Fossvogi og á Kársnesi í Kópavogi.

Að auki verður óheimilt að fljúga dróna í stærstum hluta Keflavíkur.

Ákvörðun Samgöngustofu verður í gildi þar til reglugerð um notkun og starfrækslu dróna hefur fengið samþykki ráðherra. Slík reglugerð hefur verið í vinnslu í innanríkisráðuneytinu og er nú í umsagnarferli. – jõe

740 NESKAUPSTAÐUR

225,3 m² einbýlishús

36.000.000 krónur
fermetraverð 159.786 kr.



640 HÚSAVÍK

172,3 m² einbýlishús

29.500.000 krónur
fermetraverð 171.213 kr.



340 STYKKISHÓLMUR

181,2 m² einbýlishús

40.000.000 krónur
fermetraverð 220.750 kr.



815 ÞORLÁKSHÖFN

202,2 m² einbýlishús

28.000.000 krónur

fermetraverð
138.476 kr.



465 BÍLDUDALUR

107,6 m² einbýlishús

29.900.000 krónur

fermetraverð
277.881 kr.



245 SANDGERÐI

162,3 m² einbýlishús

29.900.000 krónur

fermetraverð
184.226 kr.

Bankarnir halda verði niðri á landsbyggðinni

Húsnæðisskortur er í sumum minni bæjum án þess að lögmál um framboð og eftirspurn nái til fasteignaverðs. Próffessor segir fólk tregt til að kaupa þar sem endursala er erfið. Verð er oft þriðjungur af því sem er á höfuðborgarsvæðinu.

Snaerós
Sindradóttir
snaeros@frettabladid.is



VIÐSKIPTI Húsnæðisskortur er í sumum minni bæjum en þrátt fyrir það er húsnæðisverð oft þriðjungur af því sem gerist á höfuðborgarsvæðinu. Í öðrum þorpum standa fjölmörg hús á sölu óhreyfð um árabíl.

Eftir stendur spurningin hvers vegna ungt fólk leggur ekki land undir fót og kaupir sér sína fyrstu eign í minni byggðarlögum, í stað þess að vera fast á leigumarkaði eða þurfa að setta sig við lakari húsakost á höfuðborgarsvæðinu en vonir stóðu til.

„Þar sem er erfið að selja íbúðir, þorir fólk ekki að kaupa íbúðir,“ segir Þóroddur Bjarnason, próffessor við Háskólann á Akureyri og fyrrverandi stjórnarformaður Byggingastofnunar. „En víða er alveg ofboðsleg eftirspurn eftir leiguhúsnæði og það er ekki jafn mikill munur á verði á leigumarkaðnum á mörgum minni stöðum samanborið við leiguverð á höfuðborgarsvæðinu.“

Þóroddur bendir á að hvergi sé sama fasteignaverð en vöxtur sé í um það bil 75 til 100 kílómetra fjarlægð frá stærri þéttbýlisstöðum með öflugri þjónustu. Fólk kaupir til dæmis ódyrt á Dalvík en vinnir á Akureyri.

„Þetta kallast „counter urbanisa-

tion“. Þetta er sem sagt ekki úthverfvaðing heldur er fólk að flytja í sjálfstæð byggðarlög sem eru í seilingarfjarlægð.“

Þóroddur segir þó fleira spila inn í en tregðu við að kaupa húsnæði sem erfið gæti reynst að selja að nýju. Þjónusta á sumum jaðarsvæðum sé með eindæmum slæm.

„Þú getur keypt hús á Raufarhöfn sem er í 100 km fjarlægð frá Húsavík, en hvað ætlarðu að gera þar? Auðvitað eru dæmi um að fólk vinni vinnu þar sem engu skiptir hvar það er staðsett, svo framarlega sem nettengingin er í lagi. En ef þú býrð í þorpi ásamt öðrum 120 og búðin er opin í tvo klukkutíma á dag þá er það kannski ekki vænlegur kostur.“

Á Bildudal í Vesturbyggð hefur um nokkra hrið verið uppgangur. Svo er komið að fasteignaskortur er á svæðinu. Það virðist þó ekki leiða til hækkunar fasteignaverðs og lögmálið um framboð og eftirspurn á því ekki við.

„Bankarnir, sérstaklega Íbúðalánasjóður, hafa verið rosalega tregir. Ef þú kemur með kaupsamning sem er með herra verði en hugmynd bankans um hvað hús á þessu svæði kostar, þá neita þeir að viðurkenna hann. Vítahringurinn sem þú situr svo fastur í er að á meðan fasteignaverðið er lægra en byggingakostnaðurinn þá byggir enginn.“

Bankarnir, sérstaklega Íbúðalánasjóður, hafa verið rosalega tregir.

Þóroddur
Bjarnason,
próffessor við
Háskólann á
Akureyri



Þóroddur nefnir dæmi um útgerð á Raufarhöfn sem réð til sín 20 starfsmenn en síðan var ekki nægt húsnæði á staðnum. Mörg hús stóðu auð en eru nýtt sem sumarhús.

Friðbjörg Matthíasdóttir, starfandi sveitarstjóri í Vesturbyggð, nefnir dæmi um fasteignakaup á Bildudal.

„Jafnvel þó komið væri á samkomulag á milli seljanda og kaupanda upp á 20 milljónir þá sagði bankinn að honum þætti húsið ekki meira virði en 15 milljónir og lánaði þá bara fyrir því.“

Undanfarið hafa ýmis störf verið auglýst í Vesturbyggð en húsnæðisskortur er viðvarandi. „Það er dálítið erfið að horfa upp á að það vantar húsnæði fyrir íbúa en á meðan sjáum við góð fjölskylduhús notuð sem sumarhús í eina til tvær vikur á ári.“

★★★★★

„Fallegur samruni óperu og leikrits“

(JS/Fréttablaðið)

HRÍFANDI UPPLIFUN
mannsröddin
ÓPERA / LEIKRIT EFTIR POULENC & COCTEAU

SÍÐUSTU SÝNINGAR
TRYGGIÐ YKKUR MIÐA



ÍSLENSKA ÓPERAN

#islenkaoperan · Miðasala: opera.is

VARMA

The Warmth of Iceland



Nú er hægt að versla Varma á netinu
www.varmaclothing.com



#FJÖRUGASTUR

Ford Fiesta er fjörugur og skemmtilegur bíll. Mest seldi bíll í Evrópu fjórða árið í röð. Fyrir því eru góðar ástæður. Ríkulegur staðalbúnaður, Bluetooth samskiptakerfi, fimm stjörnu öryggi, hagstætt verð og lágur rekstrarkostnaður. Fiesta höfðar til þeirra sem vilja eiga fjörugar stundir undir stýri og þeirra sem leitast eftir sparneytni og öryggi.

BEINSKIPTUR FRÁ:

2.290.000 KR.

34.364 kr.
á mánuði

- Miðað við 90% Lykillán
 - Kaupverð 2.290.000 kr.
 - Útborgun 229.000 kr.
 - Vextir 8,9%
 - Lánstími 84 mánuðir
 - Árleg hlutfallstala kostnaðar 10,62%
- Útborgun í formi upptökubíls er að sjálfsögðu möguleiki



Ford er frábær!
Komdu, reynsluaktu og upplifðu Ford Fiesta

ford.is



Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söluæildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

SKOÐUN

Skuldafangelsi



Hörður Egiðsson
hordur@frettabladid.is

Það er ekkert sumar án þess að skuldavandi Grikklands komist í kastljós alþjóðlegra fjölmiðla. Á því verður engin breyting í ár. Þótt lítið hafi verið um fréttir af efnahagsvandræðum Grikkja síðustu misseri þá er það ekki til marks um að mikið hafi áunnist í að vinna bug á ósjálfbærri skuldastöðu ríkisins. Öðru nær. Skuldir gríska ríkisins eru um 180 prósent af landsframleiðslu en samkvæmt AGS gæti skuldahlutfallið, komi ekki til verulegra afskrifta, orðið hátt í 300 prósent á næstu áratugum.

Grísk stjórnvöld eiga nú í viðræðum við lánveitendur sína um framhald á frekari fjárhagsaðstoð. Í júlí þarf ríkið um sjö milljarða evra til að standa í skilum á afborgunum og geta þannig velt skuldabaggunum áfram enn um sinn. Forystumenn á evrusvæðinu hafa sagt að fyrirgreiðslan sé háð því að Grikkir ráðist í enn meiri aðhaldsaðgerðir og efnahagsbætur í því skyni að ná fram auknum afgangi á frumjöfnuði ríkissjóðs.

AGS hefur tekið undir með grískum stjórnvöldum um eftirgjöf skulda eigi sjöðnum að vera fært að taka þátt í frekari lánveitingum til Grikklands. Ráðamenn Þýskalands eru á öðru máli og útiloka að skuldir Grikklands verði afskrifaðar. Hinar miklu skuldir Grikkja eru nánast alfarið við opinbera aðila, einkum stærstu ríki evrusvæðisins. Í aðdraganda kosninga á komandi sex mánuðum í Hollandi, Frakklandi og Þýskalandi er ljóst að pólitískur ómöguleiki er fyrir stjórnmalamenn þessara ríkja að samþykkja eftirgjöf gagnvart kröfum Grikkja. Að óbreyttu er því ekkert lát á framhaldandi efnahagsþrengingum Grikkja.

Stofnun myntbandalagsins átti að skapa aukinn stöðugleika. Það markmið er í dag aðeins fjarlægur draumur. Þótt ójafnvægi á greiðslujöfnuði aðildarríkja evrunnar hafi verið fyrir hendi allt frá því að hún var fyrst kynnt til sögunnar þá skapaði þetta ekki vandamál fyrr en alþjóðlega fjármálakreppan skall á 2008. Fram að því voru fjárfestar reiðubúnir að fjármagna viðskiptahalla margra evruríkja, meðal annars Grikklands, á lágum vöxtum. Sá tími er liðinn. Skuldahrjádustu evrurikin hafa þess í stað verið háð því að seðlabankar þeirra fái fjármögnun í gegnum greiðslumiðlunarkerfi Evrópska seðlabankans, betur þekkt sem Target2. Gríðarmiklum viðskiptaafgangi Þýskalands á undanförunum árum hefur að mestu verið ráðstafað til að fjármagna seðlabanka þessara sömu ríkja í gegnum Target2 kerfið. Þannig nemur krafa seðlabanka Þýskalands á Evrópska seðlabankann í dag um 800 milljörðum evra, sem er að stórum hluta jafnframt óbeint krafa á seðlabanka Grikklands, og hefur aldrei verið meiri.

Sú stefna sem þjóðverjar hafa rekið gagnvart Grikklandi er pólitískt og efnahagslega óskynsamleg og mun að lokum hrekja Grikki í greiðsluþrot. Þá munu þjóðverjar vakna upp við vandan draum þegar þeir þurfa að afskrifa kröfur sínar á Evrópska seðlabankann að verulegu leyti samhliða því að Grikkir kasta evrunni.



Stofnun myntbandalagsins átti að skapa aukinn stöðugleika. Það markmið er í dag aðeins fjarlægur draumur.

Halldór



Frá degi til dags

Aðskilnaðarkviði

Tekist var á um áfengisfrumvarp stjórnarliða á Alþingi í gær. Virðast landsbyggðarþingmenn andvígari frumvarpinu en þingmenn höfuðborgarinnar, jafnvel þó það gæti þýtt áfengissölu í vegasjoppum um allt land, landsmönnum til hagræðis. Nú má fá hvitvin með humrinum á Höfn í Hornafirði og fiskisúpunni á Dalvík en hvergi á sunnudögum. Málið mætir andstöðu þingmanna VG. Rósa Björk Brynjólfsdóttir sagði þannig málið sýna „sorglega málefnaþurrð“ stjórnarliða. Vinstri græn styðja aðskilnað ríkis og kirkju en fái VG einhverju ráðið verður enginn aðskilnaður ríkis og Ríkis.

Forræðishyggjan

Teitur Björn Einarsson, flutningsmaður frumvarpsins, sagði að til að sporna við áfengisneyslu væri ekki rétta leiðin að takmarka aðgengi heldur að auka forvarnir gegn neyslunni og efla „alvöru meðferðarúræði“ fyrir þá sem eiga í vandræðum með vín. Hann benti á að í frumvarpinu væri gert ráð fyrir stóruaukum framlögum til lýðheilsusjóðs. Þar með tók Teitur eiginlega undir röksemdafærslu þeirra sem andvígastir eru málinu, nefnilega að kostnaður samfélagsins verði töluverður við aukni aðgengi. Þó hefur ekki verið sannað að brennivíni fylgi meira böll úr rekkunum í Bónus. snaeros@frettabladid.is

Röng skilaboð



Ari Trausti Guðmundsson
þingmaður VG í Suðurkjördæmi

Við höfum átt orðastað, ég og forsætisráðherra, í óundirbúnum fyrirspurnum á Alþingi um skil hans á skýrslum um aflandsfélög og skuldaleiðréttinguna. Í máli hans kemur fram að hann telur réttlætlanlegt að hafa haldið þeim frá almenningi og Alþingi fram yfir ríkisstjórnarmyndun en viðurkennir þó mistök vegna skila þeirra fyrri. Hvað skýrsluskil varðar þá er kýrskýrt að ráðherra er almennt ekki dómari um hvenær skýrsla skal lögð fram, plagg sem beðið er um af þinginu og unnin af sérfræðingum, eins þótt verkeiðandinn sé ráðherra. Skýrsla á samkvæmt eðlilegum lýðræðisvinnubrögðum alla jafna að birtast þingi og þjóð þegar hún er tilbúin að mati sérfræðinganna en ekki þegar ráðherra telur hana birtingarhæfa. Innihaldið er ekki ákvarðandi í fyrsta sæti, ekki lengdin, ekki hversu sammála eða ósammála ráðherra er innihaldinu. Þetta er verkerfi sem við eigum ekki að þurfa að deila um. Ég lít svo á að ráðherra hafi orðið á alvarleg mistök enda um meðvitaða ákvörðun að ræða, ekki gleymsku. Skilaboð til almennings og Alþingis í ljósi lýðræðis eru röng.

Ráðherra hefur sagt í andsvörum að þingheimur þyrfti að vera sammála um eðli og inntak síðareglna. Að sjálfsögðu. Ég var einmitt að reyna að fá hans afstöðu fram vegna algengs misskilnings margra um eðli og inntak síðareglna. Engu máli skiptir við mat á síðareglubrotum hvort viðkomandi hafi orðið á óvarkárni, gleymaska eða hann haft uppi ásetning. Flest má kalla mistök. Það hugtak frelsar engan undan því að hafa framið ósiðrænan verknad. Brot viðkomandi er brot vegna þess að það er yfirleitt ekki hægt að sanna hvað lá að baki rangri ákvörðun sem reglur segja vera brot. Afsökun breytir engu nema ef til vill víðurlögum. Þetta er kjarni míns máls og varðar miklu ef síðareglur eiga að vera til gagns. Við getum deilt um hvað á við um skýrsluskilin, brot eða ekki brot, en morgunljóst að mat á síðareglubrotum er fyrst og fremst mat á gjörningnum sjálfum ekki á misgáningi, gleymsku, ásetningi eða persónulegu mati viðkomandi á eigin gerðum.



Ég lít svo á að ráðherra hafi orðið á alvarleg mistök enda um meðvitaða ákvörðun að ræða, ekki gleymsku.

SMÁVÖRUHILLUR OG SKÁPAR

...fyrir alla muni



Rymi 80
OFNASMIDJAN 1936-2016

s. 511 1100 | www.rymi.is

Peningaplokkandi tölvuleikir

Í DAG



Þórlindur Kjartansson

Öðru hverju sjást í fjölmiðlum frásagnir foreldra sem segja farir sínar ekki sléttar eftir að börnin þeirra hafa eytt tugum eða hundruðum þúsunda í einhvers konar tölvuleikjaspil.

Sögurnar eru yfirleitt svipaðar. Foreldrar eða börn hafa hlaðið niður tölvuleik á síma eða tölvu. Leikurinn sjálfur er gjarnan ókeypis eða ódýr og fljótlega er einhver á heimilinu kominn á bólakaf í að spila. Færnin í leiknum eykst hröðum skrefum og stigin hrannast upp. Leikmaðurinn klifrar hratt upp alþjóðlega virðingargstiga í leiknum og er jafnvel kominn í samskipti við alls konar fólk um heim allan.

En sá böggull fylgir skammrífi að til þess að vera samkeppnishæfur til lengdar þá þarf leikmaðurinn að kaupa alls kyns viðbætur við leikinn eða hugsanlega að borga aukalega fyrir að geta spilað lengur. Um þetta snýst viðskiptaaætlun framleiðand-

ans; að gefa eða selja ódýrt til sem flestra til þess að geta fundið þá örfáu sem tilbúnir eru til þess að borga miklu meira til þess að auka ánægju sína af leiknum.

Yfirleitt eru upphæðirnar lágar í hvert skipti; kannski nokkrir hundradkallar til þess að kaupa nýjan leikmann eða komast inn á nýtt „level“. En margt smátt verður eitt stórt og eftir nokkrar vikur eða mánuði taka foreldrar eftir því að búið er að eyða svimandi upphæðum til viðbótar í leiki sem ýmist voru gefnir frítt í upphafi eða kostuðu sáralítið.

Kynningartilboð

Viðskiptahættir af sama meidi eru vel þekktir. Áskriftardagblöð og fjölmiðlar eiga það til að senda fólk ókeypis eintök eða opna dagskrána og bjóða jafnvel upp á hin rausnarlegustu kynningartilboð fyrir nýja áskrifendur í þeirri von að þeim líki varan (eða málfutningurinn) svo vel að þeir séu tilbúnir til þess að greiða fullt áskriftarverð síðar. Ekkert óheildarlegt eða óeðlilegt er við þessa viðskiptahætti. Það mætti jafnvel frekar kalla þetta fyrirtakspjónustu heldur en ágens solumennsku.

Sumir taka þetta skrefinu lengra. Rakvélaframleiðandinn Gillette er frægur fyrir að selja sköftin hræðdýrt en moka svo inn peningum þegar notendur kaupa ný rakvélaflöð,

sama má segja um þá sem framleiða tölvuprentara; þeir eru seldir býsna ódýrt en svo kostar arm og legg að fylla á blekið. Flestum finnst þessir viðskiptahættir pirrandi, en þeir eru ekki í eðli sínu óheildarlegir.

Fyrsti skammturinn frí

En þó eru miklar og varasamar undantekningar á þessu. Þegar dopsalar gefa „fyrsta skammtinn“ þá er það sannarlega ekki gert í þeim tilgangi að gefa kúnnanum tækifæri til þess að taka upplýsta ákvörðun um hvort hann vilji halda viðskiptunum áfram. Þar er tilgangurinn sá að veida í fórnarlamb í net óbrjótandi fiknar.

Svona viðskiptahættir tíðkast einnig hjá þeim sem standa að fjárhættuspili. Spilavíti beita alls kyns aðferðum til þess að ginna fólk inn, meðal annars með því að bjóða upp á ókeypis áfengi, ódýra hótelligistingu og ýmiss konar annan munað. Leikirnir í spilavítinu eru svo hannaðir til þess að gera fólk háð spennunni og æsingnum.

Ef í ljós kemur að hinn nýi viðskiptavinur á erfitt með að hemja sig við spilaborðið þá hafa spilavítin ráð undir rífi hverju til þess að rýja hann inn að skinni áður en honum er kastað ófugum og snauðum aftur út á gangstétt.

Fórnarlömb eða viðskiptavinir

Því miður ástundar stór hluti tölvu-

leikjainnviðarins svipuð vinnubrögð og síðferði og þekktist hjá dopsólum og harðsvirðum fjárhættuspiladölgum. Leikirnir sem líta út fyrir að vera sakleysisleg afþreying eru beinlínis hannaðir til þess að nýta veikleika fólks og brjóta niður mótstöðuprek þess gegn ágengu peningaplokki eða auglýsingaflöði.

Leikirnir eru hannaðir út frá aðferðum, sem margir af færustu sálfræðingum heims taka þátt í að móta, og hafa þann tilgang að toga notandann sífellt dýpra ofan í gerviveröldina sem leikurinn býður upp á þangað til hann sést ekki fyrir í metnaði sínum eða týnir sér í sefjunarmætti leiksins og verður háður honum.

Fólki á öllum aldri er hætt við að láta í minnipokann fyrir þessum sálfræðihernaði—og þegar það gerist þá er mikilvægt að skilja að við gætum átt við ofurefli að etja.

Þægindi eða þrældómur

Eigendur snjallsíma og -tölva þekkjast flestir að í þeim er varla friður fyrir sífelldum spurningum um hvort forritið megi senda tilkynningar í tíma og ótíma. Í ofanálag er stöðugt verið að bjóða upp á þau „þægindi“ að geta keypt alls kyns drasl með því að smella einu sinni á „OK“ takkann í stað þess að hamra inn lykilorð. Þetta hefur vitaskuld ekkert með þægindi að gera heldur er það aðferð til þess draga fólk oftar inn í

forrit og leiki sem það hefði annars ekki notað; og til þess að draga úr allri fyrirstöðu við peningaeyðslu á netinu.

Hvort sem tölvuleikir og smáforrit eru að stela af okkur tíma og peningum þá verður það ekki umflúið að ábyrgðin er okkar sjálfrá. Þjófnaðurinn á sér stað með samþykki okkar.

En þótt samþykki fyrir þjófnaðinum sé til staðar er hæpið að tala um að hann eigi sér stað með vitund okkar og vilja. Algleymi tölvunnar getur nefnilega rænt okkur hvoru tveggja—og í ofanálag er að verða til sífelld þróaðri hugbúnaður sem mælir leiðir til þess að finna veikustu blettina á hverjum einstökum notanda og nýta þá til peningaplokkis og tímasóunar.

Foreldrar barna sem lenda í þessum gildrum tölvuleikjanna ættu því ekki að reiðast þeim. Þetta er ójafn leikur sem hver sem er á hættu á því að tapa. En það er líklegt að það gildi sama um tölvuleikjafíkn og aðra fíkn; fyrsta skrefið í að vinna bug á henni er að gera sér grein fyrir henni og hugsanlega að úthýsa þeim freistingum—að minnsta kosti tíma-bundið—sem valda vandamálinu.

Og þegar maður velur tölvuleiki til að spila þá gæti borgað sig að kaupa frekar vandaða leiki sem greiddir eru fyrirfram heldur en að fá fyrsta skammtinn frítt.

Áfengi í matvörubúðir?



Guðjón S. Brjánsson
alþingismaður



Gunnar Ólafsson
heilsuhagfræðingur

varnarstefnu WHO. Ef frumvarpið nær fram að ganga munu áfengisauklýsingar verða leyfðar í fjölmiðlum og aðgengi að áfengi mun aukast. Í dag rekur ÁTVR 50 verslanir, en ef frumvarpið nær fram að ganga mun verslunum þar sem áfengi verður selt fjölga í 250 verslanir um land allt.

Sérfræðingar sammála

Ekki þarf að efast um, að ef frumvarpið verður að lögum mun áfengisneysla á Íslandi aukast. Um það eru allir sérfræðingar sammála sem vinna við lýðheilsu og forvarnir. Meira að segja viðurkenna sumir flutningsmenn frumvarpsins sjálfir að svo muni fara. Það er staðreynd að aukin áfengisneysla leiðir til fleiri félagslegra vandamála, meiri ölvunaraksturs, fleiri heimilisofbeldismála, fleiri skilnaða, fleiri áfengistengdra dauðsfalla, fleiri tapaðra vinnustunda vegna áfengisneyslu. Stofnanir samfélagsins (félagsþjónusta, heilbrigðiskerfið, lögregla o.s.frv.) munu verða fyrir meiri tilkostnaði (mannskap og fé) í að glíma við afleiðingarnar. Það er óbodelgt í greinargerð með frumvarpinu að hvergi er minnst á afleiðingar aukinnar áfengisneyslu.

Í sænskri rannsókn var fjallað um hvaða áhrif það myndi hafa að leyfa sölu áfengis í matvöruverslun. Ölvunarakstri, árasum, dauðsföllum og veikindadögum myndi fjölga og ef tölurnar yrðu heimfærðar fyrir Ísland myndi tilfelling ölvunaraksturs þannig fjölga um 230 á ári, árasum um 700 á ári og dauðsföllum vegna meiri áfengisnotkunar um 70 á ári. Veikindadögum myndi fjölga um 390 þúsund (T. Norström og fleiri: Potential consequences of replacing a retail alcohol monopoly with a private licence system: results from Sweden).

Því er eðlilegt að spurt sé? Af hverju er verið að leggja fram þetta frumvarp? Er verið að þjóna velferðarhagsmunum almennings með þessu frumvarpi? Almennungur hefur ekki kallað eftir þeim breytingum og áhættu sem frumvarpið felur í sér. Hverra hagsmuna er verið að gæta? Almennings eða þröngra viðskiptahagsmuna verslunarinnar?

Nú liggur fyrir Alþingi frumvarp um að leyfa sölu á áfengi, þ.m.t. vodka og brennivín, í matvöruverslunum. Flutningsmenn frumvarpsins hafa viðurkennt að áfengi er ekki eins og hver önnur vara. Það er ekki sami hlutur að drekka hálfan lítra af vodka og hálfan lítra af mjólk svo dæmi sé nefnt. Enginn er dómbær og allsgæður sem hefur drukkið hálfan lítra af vodka, ólíkt þeim sem drakk mjólkina. Áfengi er vímuefni og að okkar mati á það ekkert erindi í venjulegar verslanir, heldur þvert á móti ætti að takmarka aðgengi að því vegna eðlis og þeirrar skaðsemi sem það veldur.

Í gegnum árin hefur ríkt ihaldssöm stefna í áfengismálum á Íslandi. Sem merki um það var sala á áfengum bjór leyfð árið 1989 eftir 70 ára bann. Frá því ári til ársins 2007 jókst áfengisneysla á hvern Íslending 18 ára og eldri um 66%, eða úr 4,53 l á mann árið 1988 í 7,53 l á mann árið 2007, þegar áfengisneyslan náði hámarki. Síðan hefur dregið úr henni og var áfengisneysla árið 2015 um 7,35 l á hvern Íslending.

Áfengisvarnarstefna íslenskra stjórnvalda hvílir á fjórum þáttum, forvörnum, háum áfengiskaupaldri, háum áfengissköttum og takmörkuðu aðgengi að áfengi. Stefna Íslands í áfengismálum hefur verið í samræmi við forvarnarstefnu Alþjóðaheilbrigðismálastofnunar (WHO) í áfengismálum sem eru háir áfengisskattar, takmarkað aðgengi og bann við auglýsingum á áfengi. Frumvarpið gengur gegn tveimur af þessum þremur meginstöðum í for-

VERÐI ÞÉR AÐ GÓÐU

ALLIR SEM VERSLA FYRIR 8.000 KR. EDA MEIRA OG BORGA MED NETGÍRÓ FÁ GJAFAKORT FRÁ DUNKIN' DONUTS

DRAUMAR GETA RÆST, KIPPA AF HRINGJUM.

BAKARÍS-BOLLUR

ALLAR TEGUNDIR AÐEINS Í ENGIHJALLA

VATNSDEIGSBOLLUR FRÁ MYLLUNNI 399 kr.

MACHIN IS 699 kr.

ST. DALEFOUR SEATUR ALIAR TEG. 369 kr.

MARS 10PK SNICKERS 10PK 399 kr.

BASKIN ROBBINS 4 TEGUNDUR 499 kr.

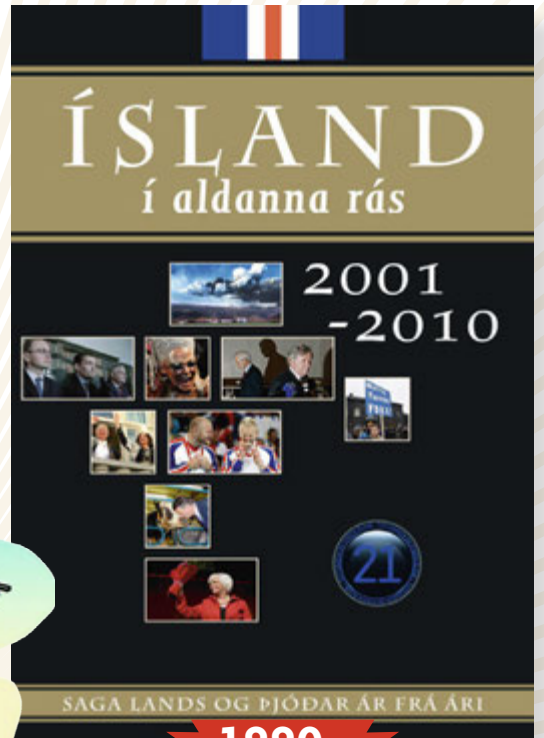
Iceland er með úrvalið:

- Ger Súkkulaðibolla
- Irish Coffie Bollur
- Vatnsdeigs súkkulaðibollur
- Vatnsdeigsbananabollur
- Daim kaffibollur
- Kókos Rjórabolla
- Berlinarrjórabolla m/hesilnetukremi
- Krakkahringir m/karamellu
- Krakkahringir m/súkkulaði

OPÍÐ 24 TÍMA

Netgíró
Betri leið til að borga

OPÍÐ ALLAN SÓLARHRINGINN ICELAND, ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

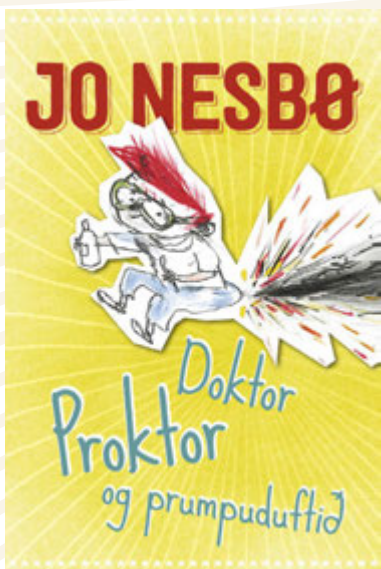
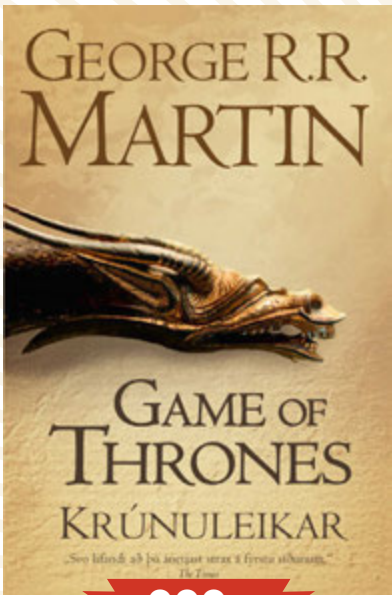


BÓKAMÁR

Laugardalsvelli

FRÁ 24. FEBRÚAR

TIL 12. MARS

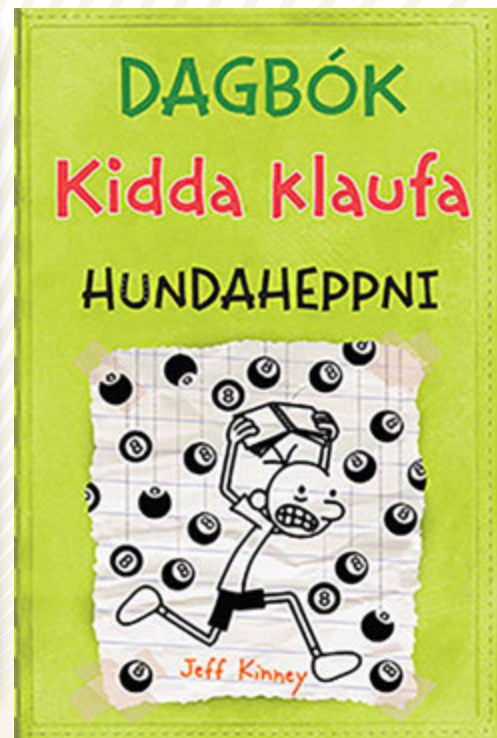




990.-



1590.-



2990.-

OPÍÐ
KL. 10 – 21
ÖLL KVÖLD

KAÐURINN

ÓTRÚLEGT ÚRVAL

ÞÚSUNDIR TITLA

SPARAÐU ÞÚSUNDIR



3590.-



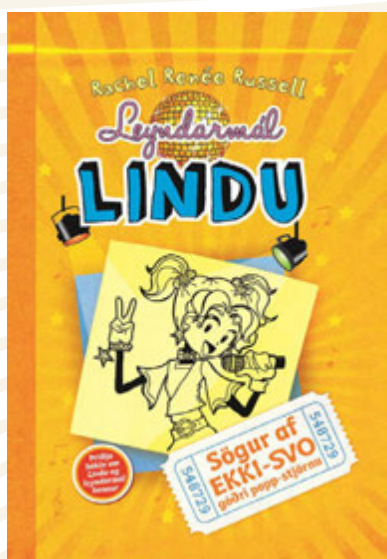
690.-



1490.-



2490.-



2990.-



990.-



990.-



1990.-



Hver fær bikarinn? Einhver þessara fjögurra leikmanna mun lyfta bikarinn eftir úrslitaleik Coca Cola-bikars karla á morgun. Frá vinstri: Kristófer Fannar Guðmundsson frá Aftureldingu, Haukamaðurinn Elias Már Halldórsson, FH-ingurinn Ásbjörn Friðriksson og svo Valsmaðurinn Orrí Freyr Gíslason. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fjórðurinn mun flytja í Höllina

Undanúrslitin í bikarkeppni karla, Coca Cola-bikarinn, fara fram í Laugardalshöllinni í dag. Einar Jónsson, þjálfari Stjörnunnar, spáir því að það verði í fyrsta skipti Hafnarfjarðarslagur í úrslitaleiknum á morgun.

HANDBOLTI Veisla dagsins hefst klukkan 17.15 er Valur og FH mætast. Klukkan 19.30 er síðan komið að leik Hauka og Aftureldingar. Það hefur aldrei gerst áður að Hafnarfjarðarliðin leiki til úrslita í bikarkeppninni og margir Hafnfirðingar bera þá von á brjósti að nú sé loksins komið að því.

Fréttablaðið fékk Einar Jónsson, þjálfara Stjörnunnar, til þess að spá í spilin en hann á von á tveimur mjög jöfnum leikjum.

Tvö heitustu liðin

„Valur og FH eru svona tvö heitustu liðin í augnablikinu. Valsarnir hafa verið fjári öflugir og verið að spila mjög vel. Þeir voru líka að gera það gott í Evrópukeppninni. Það sama á við um FH sem er líklega besta liðið í dag,“ segir Einar um fyrri leik dagsins.

„Þetta verður hörkuleikur og ég held að FH taki þetta á endanum. Ég held að Evrópukeppnin muni sitja aðeins í Völsurum. Óskar Bjarni [þjálfari Vals] og Hlynur [markvörður Vals] fara samt einhvern veginn alltaf í Höllina og það er iðulega góð bikarstemning yfir þessu hjá Valsmönnum sem eiga titil að verja.“

Þreytan skiptir máli

Valsmenn spiluðu tvo Evrópuleiki í Svartfjallalandi um síðustu helgi og fóru í nokkuð erfitt ferðalag. Þegar til kastanna kemur óttast Einar að það muni koma liðinu um koll.

„FH-liðið er mjög öflugt að refsa. Ef Valsliðið nær ekki að spila mjög skipulagðan og agaðan sóknarleik, eru kannski þreyttir og missa einbeitinguna þá mun FH refsa með þremur til fjórum mörkum. Það held ég að muni riða baggamuninn þegar upp verður staðið. Þetta verður fjórði leikur liðsins á níu dögum plús ferðalag. Þetta verður því erfitt fyrir þá. Valsmenn eru samt flottir og gætu alveg klárað þetta þó svo ég spái FH sigri.“



Kristján Arason þjálfaði FH þegar liðið varð bikarmeistari síðast fyrir 23 árum.

100%

Öll fjögur efstu liðin í Olís-deild karla eru í undanúrslitum bikarsins í ár.

» Haukar unnu 18 marka sigur á Aftureldingu þegar liðin mættust síðast en Mosfellingar höfðu unnið fyrsta leik liðanna.

» Valur og FH hafa unnið einn leik hvort í vetur en það hefur aðeins munað samtals 3 mörkum á liðunum.

23 ár síðan FH-ingur unnu bikarinn síðast

Lið Vals og Hauka hafa bæði unnið karlabikarinn á síðustu þremur árum, Valsmenn eru bikarmeistarar og Haukar unnu bikarinn síðast árið 2014. Hin tvö liðin í undanúrslitunum, FH og Afturelding, hafa aftur á móti þurft að biða talsvert lengur eftir að vinna bikarinn.

Lengsta bið frá síðasta bikarmeistaratitli (til 2017)



Próttur

36 ár ('81-)



KR

35 ár ('82-)



Víkingur

31 ár ('86-)



ÍBV

24 ár ('91-'15)



FH

23 ár ('94-)



Afturelding

18 ár ('99-)

17 ár Fram ('00-)
17 ár Haukar ('80-'97)
17 ár Stjarnan ('89-'06)

15 ár FH ('77-'92)
14 ár Valur ('74-'88)
14 ár HK ('03-)

13 ár KA ('04-)
10 ár Stjarnan ('07-)
10 ár Valur ('98-'08)

FH og Afturelding reyna að stöðva mikil bikarlið

Haukar (6) og Valur (5) hafa unnið ellefu bikarmeistaratitla samanlagt frá því að FH varð síðast bikarmeistari 1994 og enn fremur hafa Haukar (5) og Valur (4) unnið níu bikarmeistaratitla saman síðan Afturelding vann bikarinn í fyrsta og eina skiptið árið 1999. Haukar urðu bikarmeistarar 1997, 2001, 2002, 2010, 2012 og 2014. Valsmenn urðu bikarmeistarar 1998, 2008, 2009, 2011 og 2016.

Afturelding hefur hikstað

Liðin í undanúrslitunum eru fjögur efstu lið Olís-deildarinnar og í seinni leik dagsins mætast topplið Hauka og Afturelding sem er í öðru sæti deildarinnar.

„Ég held að Haukarnir vinni þennan leik. Afturelding hefur verið að hiksta eftir áramót og hafa gefið svoltið eftir. Þeir gerðu það líka í lok síðasta árs. Þeir eru í smá vandræðum. Þeir eru að fá inn leikmenn og svo er óvissa með aðra. Þetta er held ég óþægilegt ástand hjá þeim,“ segir Stjörnuþjálfarinn en Haukar hafa líka verið í smá þúsluspili þar sem þeir misstu Janus Daða Smáráson til Danmerkur.

„Það var auðvitað mikill missir fyrir þá en svo verða þeir samt hægt og

rólega betri. Þeir hafa mikla reynslu í svona aðstæðum og þjálfara sem þekkir þetta allt líka. Það er því ansi mikið með þeim að þessu sinni og ég held að þeir klári þennan leik. Haukarnir munu þó þurfa að hafa mikið fyrir þessu.“

Frábært að fá Hafnarfjarðarslag

Reynist Einar sannspár þá verður loksins Hafnarfjarðarslagur í úrslitunum og má búast við mikilli stemningu og látum í Höllinni gangi það eftir.

„Þetta eru að mínu mati tvö bestu liðin í dag. Það væri frábært að fá þennan leik. Að flytja Fjórðurinn í Höllina. Það verður rosalegur úrslitaleikur og ég hef ekki trú á öðru en að þetta verði vel heppnuð handboltahelgi.“
henry@frettabladid.is

Nýjast

Coca Cola-bikar kvenna

Stjarnan - Selfoss 27-23

Stjarnan: Helena Rut Örvarsdóttir 8, Rákel Dögg Bragadóttir 5, Hanna Guðrún Stefánsdóttir 3, Aðalheiður Hreinsdóttir 2, Elena Elíasbet Birgisdóttir 2, Sólveig Lára Kjærnested 2, Nataly Sæunn Valencia 2, Brynhildur Kjartansdóttir 1, Þorgeður Anna Atladóttir 1, Stefania Theodórsdóttir 1.

Selfoss: Hrafnhildur Hanna Prastardóttir 12/5, Diajan Radojevic 3, Kristrún Steinþórsdóttir 3, Perla Ruth Albertsdóttir 2, Arna Kristín Einarsdóttir 2, Carmen Palamari 1.

Haukar - Fram 21-28

Haukar: Ramune Pekarskyte 10, Ragnheiður Ragnarsdóttir 3, Karen Helga Diönuðóttir 3, Ragnheiður Sveinsdóttir 2, Maria Ines De Silve Pereira 2, Guðrún Erla Bjarnadóttir 1/1.

Fram: Hildur Þorgeirsdóttir 7, Hafdis Shizuka Iura 4, Steinunn Björnsdóttir 4, Sigurbjörg Jóhannsdóttir 4, Ragnheiður Júlíusdóttir 4, Rebekka Rut Skúladóttir 3, Elva Þóra Arnardóttir 1, Marthe Sórdal 1.

Domino's-deild karla

Stjarnan - Skallagrím. 83-80

Stigahæstir: Marvin Valdimarsson 22, Tómas Heiðar Tómasson 13, Tómas Þórður Hilmarsson 10, Arnþór Freyr Guðmundsson 10, Ágúst Angantýsson 10 - Flenard Whitfield 27/10 fráköst, Sigtryggur Arnar Björnsson 17/7 fráköst/8 stoðs.

Snæfell - Grindavík 80-88

Stigahæstir: Árni Elmar Hrafnsson 28/10 fráköst, Christian Covile 25/11 fráköst - Lewis Clinch Jr. 34, Ólafur Ólafsson 22.

Keflavík - Haukar 76-68

Stigahæstir: Hörður Axel Vilhjálmsson 24/10 fráköst/6 stoðs., Amin Khalil Stevens 16/14 fráköst, Reggie Dupree 15 - Sherrod Nigel Wright 25, Haukar Óskarsson 12.

ÍR - Þór Ak. 100-78

Stigahæstir: Quincy Hankins-Cole 30/9 fráköst, Matthías Orrí Sigurðarson 28/9 fráköst/12 stoðs., Danero Thomas 17 - Darrel Keith Lewis 25/13 fráköst, Tryggvi Snær Hlinason 15/7 fráköst, Þröstur Leó Jóhannsson 12.

Tindastóll - Þór Þ. 83-76

Stigahæstir: Pétur Rúnar Birgisson 19/8 fráköst/7 stoðs., Björgvin Hafþór Rikharðsson 17/7 fráköst, Viðar Ágústsson 14, Helgi Rafn Viggósson 14/7 fráköst - Tobin Carberry 24/8 fráköst, Magnús Breki Þórðason 13.

| Efri | Neðri |
|-------------|-------|
| KR | 28 |
| Tindastóll | 28 |
| Stjarnan | 28 |
| Grindavík | 22 |
| Þór Þ. | 20 |
| Keflavík | 20 |
| ÍR | 18 |
| Þór Ak. | 18 |
| Njarðvík | 18 |
| Skallagrím. | 14 |
| Haukar | 12 |
| Snæfell | 0 |

RANIERI REKINN

Leicester City rak í gær ítalska knattspyrnustjórnann Claudio Ranieri. Leicester varð Englandsmeistari undir stjórn Ranieris í fyrra en í vetur hefur hvorki gengið né rekið hjá liðinu. Leicester er í fallbaráttu og úr leik í ensku bikarkeppninni. Ranieri stýrði Leicester í síðasta sinn gegn Sevilla í Meistaradeildinni í fyrradag.

Í dag

| | |
|---------------------------|------------|
| 19.00 Honda Classic | Golfstöðin |
| 19.00 KR - Fjölnir | Sport 2 |
| 19.25 Wolfsburg - Bremen | Sport 4 |
| 19.40 Wolves - Birmingham | Sport 3 |
| 19.45 Njarðvík - KR | Sport |
| 22.00 Kórufuboltakvöld | Sport |



GO CRAZY

FÖSTUDAG, LAUGARDAG & SUNNUDAG



25% AF ÖLLUM
VÖRUM

Vildi alltaf keppa fyrir Ísland

Snorri Einarsson er fæddur og uppalinn í Noregi en keppir nú fyrir íslenska landsliðið í skídagöngu. Hann verður í eldlinunni á HM í Lahti á morgun og stefnir hátt. „Ég var rosalega ánægður þegar ég fékk símtalið frá Skíðasambandinu,“ segir hann.

SKÍÐAGANGA Þó svo að skíðaganga hafi verið vinsæl almenningsíþrótt hér á landi um árabil hefur Ísland átt fáa afreksmenn og -konur í greininni á alþjóðavísu. Einar Ólafsson og Daniel Jakobsson hafa báðir keppt á Vetrarólympíuleikum og Sævar Birgisson keppti á leikunum í Sotsji fyrir þremur árum.

Í vikunni hófst heimsmeistaratótið í skíðagöngu í Lahti í Finnlandi og er Ísland þar með fjóra fulltrúa. Elsa Guðrún Jónsdóttir, sem vann undankeppni kvenna í skíðagöngu í fyrradag, er eina konan en auk hennar og Sævars Keppa Brynjar Leó Kristinsson og Snorri Einarsson fyrir hönd Íslands.

Snorri er þaulreyndur 31 árs skíðagöngumaður sem hefur náð frábærum árangri á ferli sínum. Hann er þó að keppa fyrir hönd Íslands á stórmóti í skíðagöngu í fyrsta sinn. Hann er fæddur og uppalinn í Noregi, á íslenskan föður en norska móður, og keppti þar til á síðasta ári undir merkjum Noregs.

Heimsækir Ísland árlega

„Mig hefur alltaf langað að keppa fyrir Ísland,“ sagði Snorri í samtali við Fréttablaðið í gær en hann hafði þá nýlengi á æfingu í Lahti. Snorri keppir í sinni aðalgrein, 30 km skiptigöngu, á morgun.

„Fyrir sex árum könnuðum við málið og þá var ekki hægt að verða við öllu sem þurfti að gera til að það myndi ganga í gegn. En nú passar það mér mun betur og ég var rosalega ánægður þegar ég fékk símtalið frá Skíðasambandinu. Auðvitað vildi ég keppa fyrir Ísland,“ segir hann.

Snorri bjó á Íslandi í eitt ár og hóf raunar grunnskólagöngu sína á Íslandi. En þess utan hefur hann verið búsettur í norðurhluta Noregs og býr nú í Tromsø. Þrátt fyrir að það var ekki töluð íslenska á heimilinu hans talar Snorri mjög góða íslensku.

„Ég lærði mikið af því að búa í eitt ár á Íslandi auk þess sem við reynum að heimsækja ættingja okkar á Íslandi að minnsta kosti einu sinni á ári. Það verður vonandi enn meira

Ástandið versnaði þannig að kvef varð að sex vikna veikindum. Um tíma hélt ég að ég myndi aldrei komast á lappir.

Snorri Einarsson

um heimsóknir til Íslands eftir að ég byrjaði að keppa fyrir Ísland,“ segir hann enn fremur.

Kvef varð að slæmum veikindum

Snorri hefur síðustu tvö árin keppt fyrir Team Santander sem keppir í löngum vegalengdum. Það hefur gert Snorra kleift að æfa sem atvinnumaður í tvö ár. Hann var á góðu róli í haust og náði til að mynda frábærum árangri á sterku FIS-móti í Finnlandi þar sem hann hafnaði í öðru sæti. Fékk hann þá besta punktaárangur íslensks skíðagöngumanns frá upphafi.

Veikindi settu þó strik í reikninginn í lok síðasta árs. Venjulegt kvef varð að langvarandi veikindum sem kostaði hann þátttöku á sterkum mótum og takmarkaði undirbúning hans fyrir mótið í Lahti.

„Ég var að æfa í mikilli hæð þegar ég veiktist. Ég fór svo of snemma aftur af stað og leið ekki nógu vel. Ástandið versnaði þannig að kvef varð að sex vikna veikindum,“ útskýrir hann.

„Um tíma hélt ég að ég myndi aldrei komast aftur á lappir,“ segir hann í léttum dúr. „En ég hef sem betur fer náð ágætum undirbúningi fyrir mótið og allt er eins og það á að vera núna.“

Vill komast á topp 20

Snorri mun keppa í 30 km skiptigöngu á morgun og vonast hann eftir því að verða á meðal 30 efstu keppenda. „Jafnvel topp 20 ef allt gengur svakalega vel,“ segir Snorri sem á silfur í þeirri grein frá norska meistaramótinu, sem út af fyrir sig er eitt allra sterkasta mót heims.

„Við skulum sjá til hvernig gengur.



Snorri Einarsson stefnir á að vera á meðal 30 efstu keppenda í 30 km skiptigöngu á HM í Lahti. MYND/SKÍÐASAMBAND ÍSLANDS

Ég hef ekki æft frjálstu gönguna mjög mikið eftir að ég byrjaði að keppa í lengri vegalengdum, sem er allt með hefðbundinni göngu. En ég vonast auðvitað til þess að ná góðum árangri,“ segir Snorri sem er nú þegar búinn að tryggja sér þátttöku-

rétt á Vetrarólympíuleikum sem fara fram í Suður-Kóreu á næsta ári.

Snorri vonast til þess að skíðaganga öðlist meiri vinsældir á Íslandi sem afreksíþrótt. „Það er engin ástæða til að ætla annað en Íslendingar geti náð í fremstu röð í

skíðagöngu eins og öðrum íþróttagreinum. Það myndi breyta miklu ef það væri hægt að koma upp aðstöðu svo að hægt sé að æfa allt árið, eins og er algengt í Noregi. Við getum komið okkur í fremstu röð ef okkur langar til.“ eirikur@frettabladid.is

Sebrahestarnir úr Vesturbænum oft hátíðarmatur í Ljónagryfjunni

KÖRFUBOLTI Njarðvíkingar fá tækifæri til að hitamæla liðið í kvöld þegar liðið fær Íslands- og bikarmeistarar KR í heimsókn í Ljónagryfjunni í Njarðvík.

Njarðvíkingar hafa unnið fimm af síðustu sex leikjum sínum í Domino's deildinni eða jafnmarga deildarsigri og KR-ingar frá og með 13. janúar. Njarðvík hefur unnið bæði Tindastól og Stjörnuna á þessum tíma og getur nú lokað toppliða hringnum með sigri í kvöld. Leikur Njarðvíkur og KR hefst klukkan 20.00 í kvöld og verður sýndur beint á Stöð 2 Sport. Þetta er lokaleikur 19. umferðarinnar.

Sebrahestarnir úr Vesturbænum hafa oft verið hátíðarmatur í Ljónagryfjunni á síðustu árum því KR-liðið hefur margt verið þar

Flest tölpu KR í einstökum íþróttahúsum

Leikir á Íslandsmóti og í bikar í þjálfaratíð Finns Stefánssonar

| | |
|--------------------------|---|
| DHL-höllin, Frostaskjólí | 6 |
| Ljónagryfjan, Njarðvík | 5 |
| Síkið, Sauðárkróki | 3 |
| Ásgarður, Garðabæ | 2 |

í vandræðum undanfarin fjögur tímabil. KR-ingar hafa tapað fimm sinnum í Njarðvík á Íslandsmóti (4) eða í bikar (1) í þjálfaratíð Finns Freys Stefánssonar eða oft en í öllum öðrum húsum fyrir utan DHL-höllina.

KR-liðið hefur samt unnið

deildarleiki sína í Ljónagryfjunni undanfarin ár en tapað leikjunum í úrslitakeppni og bikarkeppni í húsinu. Við þetta bætist vandræðalega frammistaða KR-liðsins í fyrri leik liðanna þar sem Njarðvíkingar unnu ellefu stiga sigur í DHL-höllinni og héldu meisturunum í aðeins 61 stigi.

KR-ingar töpuðu óvænt á Akureyri í síðasta útileik sínum en svöruðu því með sannfærandi sigri á ÍR í síðustu umferð. Sigur kemur Vesturbæingum enn nær deildarmeistaratitlinum en heimamenn í Njarðvík eru í mikilli baráttu um að fá að vera með í úrslitakeppninni. Það verður allavega saga til næsta bæjarverði Njarðvíkingar með fullt hús á móti Íslandsmeisturunum í vetur. – ój



Logi Gunnarsson í fyrri leik KR og Njarðvíkur í nóvember. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

LA LIGA | SUNNUDAG | 15:10 | **2 SPORT**



Trade Online
PLUS500



LaLiga



CHELSEA FOOTBALL CLUB

Laugardag kl. 14:50

#CHESWA



Premier League



NBA

LOS ANGELES **LAKERS**

SAN ANTONIO **SPURS**

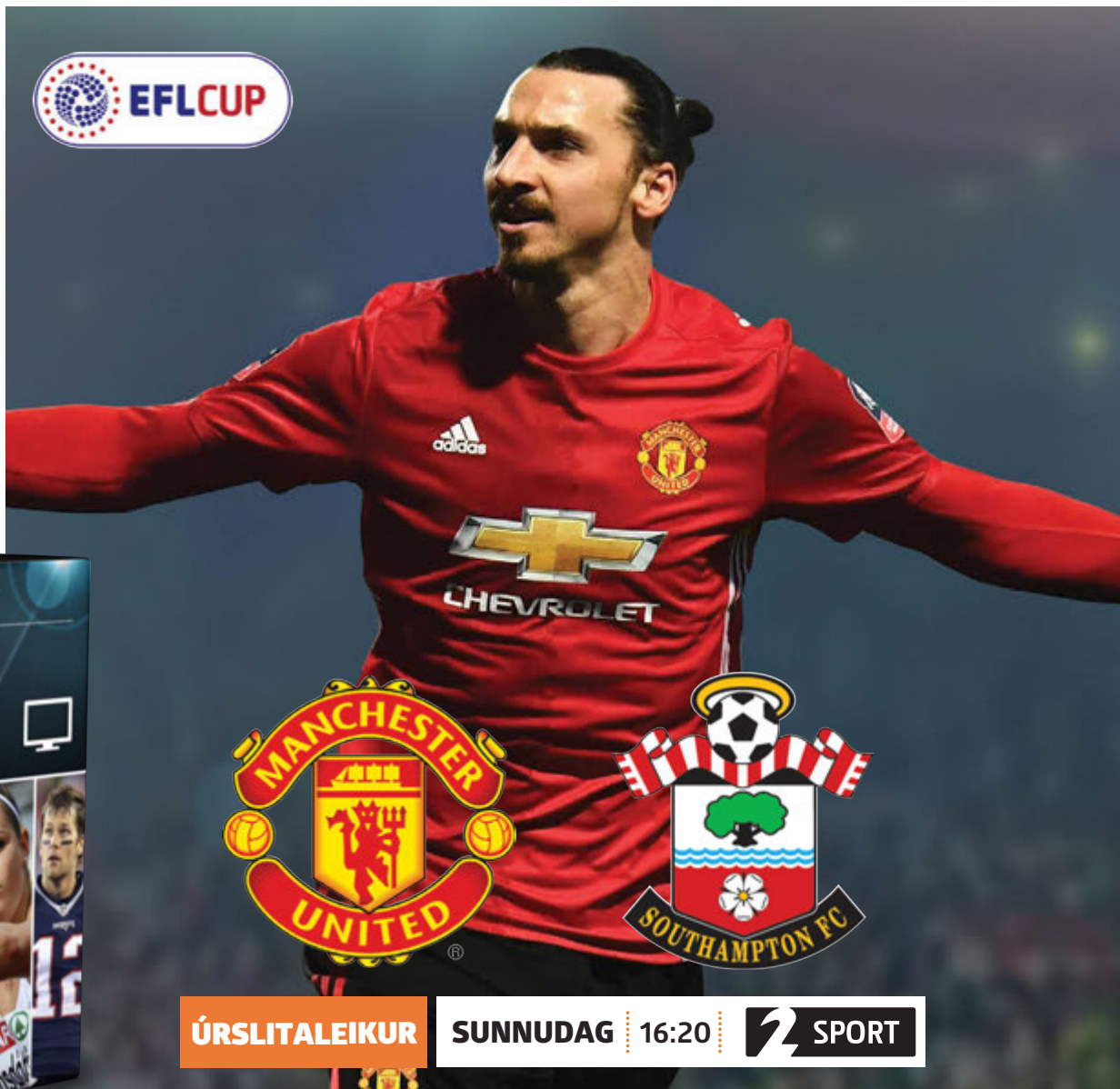
NBA Á NÝJUM TÍMA | SUNNUDAG | 20:30 | **2 SPORT**

LENGJUBIKARINN | LAUGARDAG | 15:15 | **2 SPORT**




SPORTPAKKINN

EFLCUP



MANCHESTER UNITED



ÚRSLITALEIKUR | SUNNUDAG | 16:20 | **2 SPORT**

TÍMAMÓT



Elsku mamma okkar, tengdamamma, amma og langamma,

Laufey Sólmundsdóttir
hjúkrunarheimilinu Mörk,
áður Einimel 12, Reykjavík,

lést á heimili sínu sunnudaginn
19. febrúar. Útför hennar fer fram frá
Neskirkju þriðjudaginn 28. febrúar kl. 13.00.

Magnús Björn Jónsson
Ellert Már Jónsson
Ágúst Már Jónsson
Sólmundur Már Jónsson
Björn Már Jónsson
Guðrún Rós Jónsdóttir

Kristin V. Á. Sveinsdóttir
Hildur Ríkarðsdóttir
Guðný Þorvarðardóttir
Halla Margrét Jóhannesdóttir
Melkorka Gunnarsdóttir
Jochen Kattoll
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Kristinn Siggeirsson
Hörgslandi á Síðu,

andaðist á hjúkrunar- og
dvalarheimilinu Klausturhólum
sunnudaginn 19. febrúar sl. Útförin fer fram
frá Prestsbakkakirkju laugardaginn 25. febrúar kl. 13.00.
Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim
sem vilja minnast hans er bent á Prestsbakkakirkju á Síðu.
Rnr: 0317-26-000520. Kt. 520269-5769.

Ólafía Jakobsdóttir
Jakob Kristinsson
Sigurður Kristinsson
Soffía Kristinsdóttir
Gunnlaugur Kristinsson

Anna Harðardóttir
Rúnar Þór Bjarnþórsson
Þórdís Högnadóttir
og barnabörn.



Lilja Sigurðardóttir

lést þann 11. febrúar sl.
Jarðarförin hefur farið fram.

Sigurður Loftsson og fjölskylda
Sigurður Jónsson
Gyða Sigurðardóttir og fjölskylda
Sigurður Sigurðsson og fjölskylda
Þorsteinn Sigurðsson og fjölskylda



Ástkær móðir, tengdamóðir,
amma og langamma,

Helga Ingibjörg Helgadóttir
áður til heimilis að
Fannborg 8, Kópavogi,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir 15. febrúar.
Útför hennar fer fram í Kópavogskirkju,
föstudaginn 3. mars kl. 15.00.

Einar Axel Kristinsson
Jón Ómar Svansson
Svanfríður Ósk Svansdóttir
Helga Kristín Einarsdóttir

Elsa Hafsteinsdóttir
Hallgrímur Hallgrímsson
Friðgeir Daði Bjarnason
og ömmubörn.



Ástkær eiginmaður minn,
faðir okkar og afi,

Ingólfur Karl Sigurðsson
bakari og matreiðslumaður,

lést á krabbameinsdeild Landspítalans
14. febrúar. Útförin hefur farið fram í
kyrrþey að hans ósk. Þökkum sýndan
samhug og veittan stuðning.

Maja, Sóley, Guðný og Karitas

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

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



Helga Sif lærði í bæði LHI og í Konstfack-listaakademiunni í Stokkhólmi.

Lætur efnivið ráða ferðinni

Helga Sif Guðmundsdóttir myndhöggvari færði út kvíarnar árið 2014 og hóf að hanna skartgripi. Nýverið sendi hún frá sér skartgripalínu sem er náskyld myndlist hennar.

Hugmyndafræðin er sprottin úr myndlistarverkum mínum en þar geng ég alltaf fyrst út frá efninu og læt eðli þess móta og forma verkið," segir Helga aðspurð út í nýju línuna sem unnin er úr brassi og ferskvatnsperlum. „Í myndlistinni og skartgripahönnuninni vinn ég fyrst og fremst með efni og virkni þess. Sú hugsun og vinnubrögð sem ég hef tileinkað mér í myndlistinni nýtist mér í allri sköpun. Ég hef ákveðið að leyfa þessu að flæða inn í hvort annað í stað þess að aðgreina og setja í hölf eins og manni er oft tamt. Ég lít svo á að öll

Ég lít svo á að öll sköpun næri aðra sköpun.

sköpun næri aðra sköpun," útskýrir Helga Sif.

„Ég vinn skartið með einfaldleika að leiðarljósi og það er fyrst og fremst sjálf keðjan sem er upphafið að mótun og endanlegu formi skartsins. Ég vil helst komast upp með að nota sem fæst hráefni og láta þau sem ég nota hverju sinni njóta sín sem best," segir hún.

Helga Sif sækir innblástur í textilhefðir, bæði í myndlist sinni og í skartgripahönnun. „Já, innblásturinn kemur í gegnum textilhandverk af ýmsum toga en einnig náttúrunni. Og síðan má ekki gleyma byggingavörubúðum, smiðjum og smiðaverkstæðum," segir Helga sem fær greinilega innblásturinn úr öllum áttum.

Helga Sif er með skartið sitt til sölu í versluninni Hlín Reykdal Stúdíó og þar verður hún með innsetningu á Hönnunarsars. „Þá ætla ég að vinna verk í verslunarrýmið þannig að ég mun láta myndlistina og skartið flæða saman í eitthvað skemmtilegt." gudnyhronn@365.is



Hjartans þakkir fyrir samúð ykkar og hlýjan hug vegna fráfalls okkar elskaða

Helga Jóhannssonar

Sérstakar þakkir færur við starfsfólki taugadeildar og MND teymis LSH í Fossvogi og þeim fjölmörgu öðrum sem sinntu Helga í veikindum hans og aðstoðuðu með margvíslegum hætti.

Hjördís Margrét Bjarnason og fjölskylda.



Ástkær eiginkona mín, móðir mín, tengdamóðir og amma,

Heiðrún Hulda Guðmundsdóttir

Klukkuvöllum 1, Hafnarfirði,
lést á heimili sínu í faðmi fjölskyldu
sinnar sunnudaginn 19. febrúar.
Jarðsett verður frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn
3. mars klukkan 15.00.

Björn Matthíasson
Sólborg Gíga Guðmundsd.
Guðrún Hulda Sigurðardóttir
Heiðrún Hanna Kjartansd.

Kjartan Þorvaldsson
Hermann Örn Sigurðarson
Úlfur Orri Kjartansson



Ástkær bróðir okkar, mágur og frændi,

Jónas Ingi Árnason

rafeindavirki,
Hjallalundi 20, Akureyri,
lést föstudaginn 17. febrúar
á Sjúkrahúsinu á Akureyri. Útförin fer
fram frá Akureyrarkirkju fimmtudaginn
2. mars kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hans er bent á að
láta Sjúkrahús Akureyrar njóta þess.

Jóhannes Árnason
Sigurður Kristinsson
Árni Viðar og Ævar Ingi Jóhannessynir
Björg Unnur, Kolbrún og Rúna Kristín Sigurðardætur
og fjölskyldur.

Sólveig Þóra Jónsdóttir



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Magneu Gestrúnar Gestsdóttir

Sérstakar þakkir fær starfsfólkið á hjúkrunarheimilinu Mörk fyrir einstaka umönnun og hlýtt viðmót.

Eygerður Guðbrandsdóttir
Gestur Guðbrandsson
barnabörn og langömmubarn.

Jóhannes Sturlaugsson
Þórdís Sæmundsdóttir

EINS OG ÞJÓÐHÁTÍÐ OG ÞORLÁKSMESSA

Food and Fun er nú haldin í 16. sinn en ævintýrið hófst árið 2002. Hátíðin sló strax í gegn og hefur hlaðið utan á sig með hverju árinu. Framkvæmdastjórinn **Siggi Hall** segir hátíðina bera hróður íslenskrar matargerðar um allan heim.



Lífssíll

Ragnheiður Tryggvadóttir

heida@365.is



„Það hlýtur að mega rekja flestar góðar og jákvæðar umsagnir í erlendum miðlum um íslenska matargerð, um hvað Reykjavík er æðisleg og veitingastaðirnir smart og flottir og kokkarnir klárir, til Food and Fun. Allavega að talsverðu leyti,“ segir Siggí Hall, matreiðslumeistari og framkvæmdastjóri matarhátíðarinnar Food and Fun, en hún brestur á með látum í Reykjavík miðvikudaginn 1. mars.

Hátíðin var sett á laggirnar árið 2002 og fer hún nú fram í sextánda sinn.

„Food and Fun var sameiginlegt átak sem farið var í af Icelandair, Iceland Naturally, íslenskum landbúnaði og Reykjavíkurborg en markaðssetning á íslenska lambakjötinu stóð þá sem hæst í Bandaríkjunum og með góðum árangri. Okkur fannst að það mætti kynna Ísland á fjölbreyttari hátt, ekki bara sem fjöll og firnindi heldur kynna íslenskan mat, tónlist og lífsstíl. Við ákváðum því að gera matarfestival á Íslandi á svipuðum nótum og verið var að gera með íslenska tónlist á Iceland Airwaves. Ég var fenginn til að búa þennan viðburð til ásamt Baldvini Jónssyni og Magnúsi Stephensen frá Icelandair, ég varð framkvæmdastjóri árið 2004 og hef verið það síðan,“ segir Siggí.

„Fyrst voru fengnir jafnmargir kokkar frá Bandaríkjunum og Evrópu til að fara í samstarf með íslenskum veitingastöðum. Kokkarnir unnu með íslenskt hráefni og bjuggu til matseðla og allt var

á einu verði. Planið var að gera úr þessu skemmtilega viku og það tókst. Hátíðin sló í gegn og hefur í raun slegið í gegn á hverju einasta ári. Hún hefur að sjálfsögðu þróast gegnum árin en heldur þó nokkuð sama formi. Hún hefur stækkað en fjöldi veitingastaða í Reykjavík hefur aukist gríðarlega á síðustu árum. Þegar við vorum að byrja vorum við í vandræðum með að fylla í öll pláss en nú verðum við að vísa frá. Food and Fun er orðið að föstum liði í þjóðlífinu, bara eins og Þjóðhátíð og Þorláksmessa,“ segir Siggí.

LAÐAR GESTI AÐ

Food and Fun hefur frá upphafi farið fram í byrjun mars. Tilgangur tímasetningarinnar var að teygja úr ferðamannatímanum og fá fólk til að heimsækja landið þó kuldalegt geti verið um að litast á þessum tíma árs. Í dag er þó varla hægt að tala um jaðartíma í ferðamannaíðnaðinum, túristar streyma til Íslands allan ársins hring. Siggí segir Food and Fun eiga að hluta til heiðurinn af því. Ekki bara vegna umfjöllunar um hátíðina í Reykjavík í erlendum miðlum, Food and Fun hefur einnig farið í víking út.

„Við höfum ekki bara verið með Food and Fun hér heima heldur höfum við sett upp viðburðakynningar undir merkjum Food and Fun og Íslands víða um heim, meðal annars í stórborgum eins og New York og Washington, Boston, St. Pétursborg og París. Við höfum einnig slegið upp Food and Fun undir íslenskum merkjum í Finnlandi, á Spáni og víðar. Þá fara íslenskir kokkar út og vinna með veitingahúsum á þessum stöðum. Þetta hefur tekist afar vel. Food



Siggí Hall lofar frábærri skemmtun og matarupplifun á Food and Fun.



„Lambakjötið okkar, þó það hljómi eins og klisja, er mjög sérstakt kjöt fyrir það hvernig féð er alið og hvernig það fóðrar sig sjálft og frjálst.“ MYNDIR /SIGURJÓN RAGNAR

and Fun í Finnlandi er til dæmis að verða ein vinsælasta matarhátíð Finnlands,“ segir Siggí.

ENGIR HRÚTSPUNGAR Í SPARIFÖTUM

„Íslensk matargerð er fyrst og fremst nútímaleg. Það er ekki verið að tala um að færa hrútsþunga og þennan gamla íslenska mat í nútímabúning, heldur er verið að búa til fina og flotta rétti úr þessu frábæra hráefni sem Ísland hefur alið af sér,“ útskýrir Siggí inntur eftir því hvað sé sérstakt við íslenska matargerð.

„Ísland er fyrst og fremst matvælaframleiðsluland, ein af stærri fiskveiðiþjóðum í heimi og með landbúnað sem er engu líkur. Lambakjötið okkar, þó það hljómi eins og klisja, er mjög sérstakt kjöt fyrir það hvernig féð er alið og hvernig það fóðrar sig sjálft og frjálst. Fiskurinn er ferskur og svo held ég að margir átti sig hreinlega ekki á hversu vönduð grænmetisframleiðsla fer hér fram. Hér er komin fram fjórða kynslóð af tómatræktendum, bara eins og vínframleiðendur í Frakklandi. Hér er ræktað við hreint vatn í hreinu lofti sem skilar sér í matinn. Svo eigum við alla þessa frábæru kokka sem hafa lært um allan heim og færa kunnáttuna heim svo veitingastaðirnir blómstra. Íslensk matreiðsla er að svo mörgu leyti öðruvísi en til dæmis dönsk eða sænsk matreiðsla. Það er einhver sérstakur tónn í henni, bara eins og við þekkjum í íslenskri tónlist.“

FRÆGD Á FOOD AND FUN

Siggí segir Food and Fun hafa skotið mörgum matreiðslumönnum upp á stjörnuhimininn í bransanum. Hann nefnir hinn danska René Redzepi, eiganda veitingastaðarins



Íslensk matreiðsla er að svo mörgu leyti öðruvísi en til dæmis dönsk eða sænsk.

„Íslensk matargerð er fyrst og fremst nútímaleg. Það er ekki verið að tala um að færa hrútsþunga og þennan gamla íslenska mat í nútímabúning, heldur er verið búa til fina og flotta rétti úr þessu frábæra hráefni sem Ísland hefur alið af sér.“ Siggí Hall

Noma, en hann státar af tveimur Michelin-stjörnum.

„René kom óþekktur og tók þátt í Food and Fun á sínum tíma, sló í gegn og fór í sín fyrstu blaðavíðtöl í framhaldi af því. Gunnar Karl Gíslason, kenndur við Dill, er nú þekktasti kokkur okkar Íslendinga með nýfengna Michelin-stjörnu upp á vasann. Hann opnaði veitingastað í New York og verð ég ekki að leyfa mér að segja að sambönd hans og kynni gegnum Food and Fun hafi örugglega hjálpað til,“ segir Siggí Hall glettinn.

Hann lofar glæsilegri matarhátíð sem enginn megji missa af. „Það hefur aldrei verið sterkara teymi af kokkum á Food and Fun en í ár. Þetta verður stórkostlegt.“

Vitamix.



Kælitækni

Veitingastaðir, kaffihús
Ísbúðir & booztbarir velja
Vitamix blandara



Rauðagerði 25 · 108 Reykjavík · Sími 440 1800 · kaelitaekni.is

Okkar þekking nýttist þér

Food & Fun

1-5.MARS



www.foodandfun.is

VEISLA FRAMUNDAN

Matarhátíðin Food and Fun hefst 1. mars og stendur yfir til sunnudagsins 5. mars. Í ár mæta sautján matreiðslumenn til leiks og matreiða á sextán af betri veitingahúsum landsins. Hér verða þeir kynntir til sögunnar ásamt matseðlum.

BAZAAR ODDSSON

Michael Ginor og Lenny Messina



Gestakokkar Bazaar Oddsson í ár eru þeir Michael Ginor og Lenny Messina frá Bandaríkjunum. Michael Ginor er í fremstu röða amerískra matreiðslumeistara og einn aðal-eigandi Hudson Valley Foie Gras andabúgarðsins í New York fylki sem sérhæfir sig í andalífur. Einnig er hann eigandi veitingastaðarins Lola á Long Island sem nýtur mikilla vinsælda auk þess sem hann hefur gert sjónvarpsþætti um matargerð á framandi stöðum.



Ástríða Lenny Messina fyrir matargerð byrjaði snemma og átti faðir hans þar stóran hlut að máli en hann var þekktur matreiðslumeistari. Hann nam við Barry Tech Boces og State University of New York. Lenny hefur hlotið fjölda viðurkenninga, m.a. frá The New York Guild of Baking

and Pastry, American Culinary Federation, Societe Culinaire Philanthropique and Skills USA. Árið 2012 vann lið hans til verðlauna í þremur keppnum á vegum American Culinary Federation og eftir það hefur leiðin bara legið upp á við.

Michael Ginor og Lenny Messina eru gestakokkar á Bazaar Oddsson á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.bazaaroddsson.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Starter plate

Forréttaplatti
Scallop - Osetra, Squid Ink, Preserved Lemon
Hörpuskel - kaviár, smokk-fiskur, súrsuð sítróna

Cod Cheek Pil Pil - Olive Oil, Garlic, Chorizo
Þorskinningar - ólífuolía, hvítlaukur, chorizo

Hudson Valley Foie Gras Torchon - Banana, Grape, Almond
Hudson Valley Foie Gras Torchon - banani, vínber, möndlur

Sea Urchin Flan - „Royal“
Ígulkeru flan - „konunglegt“

Fish course

Fiskiréttir
Monkfish & Langoustine - Thai Yellow Curry, Purple

Yam, Coconut - Kaffir Lime Emulsion

Skötuselur & humar - gult thai-karrý, fjölbláar sætar kartöflur, kókós - kaffir lime safi

Meat course

Kjötréttir
Duck Breast and Confit - Bastilla, Seared Hudson Valley Foie Gras, Moroccan Carrot
Andabringa og confit - Bastilla, steikt Hudson Valley gæsaliður, marrokkóskar gulrætur

Dessert

Eftirréttur
Skyr - Smoked Honey, Seabuckthorn, Cocoa
Skyr - reykt hunang, hafþyrnisber, kakó

Menu / Matseðill **8.500 kr.**

With Selected Wines / Með Völdum Vínunum **16.500 kr.**

GEIRI SMART



Brandon Baltzley

Brandon Baltzley kemur frá Suðurríkjum Bandaríkjanna og hefur starfað á fjölmörgum Michelin-stjörnu veitingahúsum bæði í New York og í Chicago. Hann er sagður vera rödd þeirrar matargerðarlistar sem á rætur sínar að rekja til frumbyggja og hirðingja í Bandaríkjunum. Í dag rekur hann veitingastaðinn The Buffalo Jump í Massachusetts í Bandaríkjunum ásamt eiginkonu sinni Laura Higgins-Baltzley. Utan þess að vera matreiðslumaður titlar hann sig gjarnan sem tónlistarmann, bónda, rithöfund, fyrirlesara og ljósmyndara. Sannarlega fjölhæfur maður sem á eftir að láta ljós sitt skína á Food and Fun í ár.

Brandon Baltzley er gestakokkur Geira Smart á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.geirismart.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Hörpuskelstartar
nautafita, þangskegg, kombu
Scallop Tartare
beef fat, sea truffle, kombu
Reykt og pikluð bláskel
súrkál, kartöflur, seljurót
Smoked and Pickled Mussels
sour cabbage,
potatoes, celeriac

Grillaður urriði

kryddjurtir, piparrót,
brennt brauð
Grilled Sea Trout
bitter and spicy greens,
horseradish, burnt bread

Íslenskt lambasirloin og -hjarta
grænkál og leturhumarsósa
Icelandic Lamb
Sirloin and Heart
kale and a sauce
of langoustine

Frosið skyr

morgunfrú og pikluð næpa
Frozen Skyr
marigold and pickled turnip

Omnom súkkulaði

villisveppir, fura, rúgur
Omnom Chocolate
wild mushroom, pine, rye

Matseðill/Menu **8.500 kr.**

Með völdum vínunum/With selected wines **16.500 kr.**

KITCHEN AND WINE

Jonas Lundgren



Jonas Lundgren er eitt af þekktustu kokkanöfnum Svíþjóðar og hlaut m.a. silfurverðlaun í Bocuse d'Or keppninni árið 2009. Hann hefur m.a. unnið á Michelin-stjörnu veitingahúsum The Square í London, Pierre Gagnaire í París, The French Laundry í Kaliforníu og á Bagatelle í Ósló þar sem hann var yfirmatreiðslumeistari í rúmlega

þrjú ár. Á árunum 2011-2014 rak hann veitingastaðinn vinsæla Jonas and Jonas Food & Wine Bar í Stokkhólmi og þar á eftir Yolo í úthverfi Stokkhólms. Undanfarin ár hefur hann einnig stýrt vinsælum þáttum í morgunsjónvarpi um heilsumat og vegan mat.

Jonas Lundgren er gestakokkur Kitchen and Wine á 101 Hotel. Nánari upplýsingar á www.kitchenandwine.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Króketta, sitrus,
græn vinaigrette
Romain salat, kapers
& reykt mayonnaise

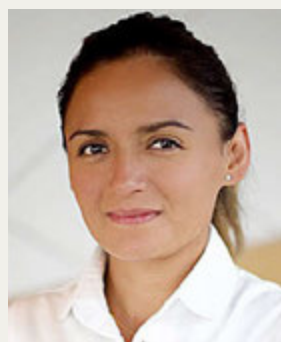
Kolagrillaðir
jarðskokkar, piparrótar-
krem & vatnakarsi

Gljád sellerirót, sveppir,
egg & svartir jarðsveppir
(Aðalréttur er framreiddur
með möguleika á að bæta
við kjúklingi eða þorski)

Súkkulaðifrauð,
kókós, kryddjurtu sorbet

GALLERY RESTAURANT

Beatriz Gonzalez



Beatriz Gonzalez hóf feril sinn ung að árum í Frakklandi. Sólgin í uppgötvanir og frekari ævintýri hélt hún til Ítalíu til að læra tungumálið og kynna ríkri menningu landsins. Hún starfaði víða um landið og setti að lokum á fót veitingastaðinn Neva Cuisine í París ásamt eiginmanni sínum. Árið 2014 opnaði hún annan veitingastað í sömu borg undir heitinu The Cor-

retta, við góðar undirtektir. Það verður enginn svikinn af matseðli Beatriz á Food and Fun þetta árið.

Beatriz er gestakokkur Gallery Restaurant á Hótel Holti á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.holti.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Klausturbleikja
og selleripúði
Artic char and
celery pillow

Smokkiskur „sous vide“
og kryddaður rabarbari
með kinværskri rós, reyktar
kartöflur og pistasíur
Squid „sous vide“, rhubarb,
smoked potatoes and pistachio praline

Þorskhnakki „grenobloise“ - capers, sítróna,
smjör og steikt brauð
Cod „Grenobloise“
- Kapers, lemon, butter
and fried bread

Svínasiða - langtímaelduð
í bjór og grænn aspás
Slow cooked pork belly
and green asparagus

Paris-Brest. Vatnsdeig &
„praline“ krem, til heiðurs
Paris-Brest-Paris hjólreiðakeppninnar árið 1891

Matseðill / Menu **8.500 kr.**

VÍNPAKKI - 4 GLÖS
4 GLASSES OF WINE

Réne Muré Signature
Pinot Gris
Domaine Chanson Chablis

Rioja Roda „Reserva“ 2009
Morandé Late Harvest
Sauvignon Blanc

Verð / Price **11.900 kr.**

SLIPPBARINN

Ryan Ratino



Ryan Ratino gekk til liðs við veitingahúsið virta og vinsæla Ripple nýlega en það er í Washington, höfuðborg Bandaríkjanna. Undanfarin ár hefur hann komið víða við og starfað á mörg vinsælum og virtum veitingastöðum í Bandaríkjunum. Hann starfaði í mörg ár á Michelin-veitingastaðnum Caviar Russe í New York, á Shula's Steak House í Flórída og á veitingastaðnum Bluezoo í Orlando sem var valinn einn af tíu bestu litlu veitingstöðum borgarinnar nýlega.

Hann útskrifaðist frá Le Cordon Bleu í Orlando og kemur með ferska og spennandi strauma á Food and Fun hátíðina í ár.

Ryan Ratino er gestakokkur Slippbarsins á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.slippbarinn.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Urriði „crudo“.

Sjavarbaunir - svertað lime
- hreðkur

Foie Gras - Andalifur
Kardemommur - brioche -
grænar plómur - Sautearne

Ígulker í linguini

Sítróna - chili - ígulkerja-
hrog

Lambahryggur

Skyr - granatepli - mangó -
svartrót

Ambrosia ávaxtasalat

Tapióka - passiuávoxtur -
mangó - sorbetís-

MATARKJALLARINN

Jessie Miller



Jessie Miller kemur frá veitingastaðnum Bar Pilar sem er í hjarta Washington-borgar í Bandaríkjunum. Síðasta áratug hefur Bar Pilar komið með ferska nálgun á mat og kokteila en Jessie notar fersk hráefni frá framleiðendum á svæðinu. Þrátt fyrir það er maturinn alltaf í aðalhlutverki á Bar Pilar enda staður þar sem sem fólk kemur saman og góðar minningar verða til.

Jesse Miller er gestakokkur Matarkjallarans á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.matarkjallarinn.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Smjörsoðinn
islenskur humar

Engifer, kókoshnetu-dashi, eldipipar
Butter poached
Icelandic langoustine
Ginger, coconut dashi, chili
Vínþörun: **Domaine Chanson Chablis**

„Straciatella“

Kombu, grænkál, dill
„Straciatella“
Kombu, kale, dill
Vínþörun: **Rene Muré
Signature Pinot Gris**

Lemongras brasseraður
lambaskanki

Steinseljurót, soja mariner-aðir shitake-sveppir, epli
Lemongrass
braised lamb shank
Parsnip, soya marinated
shitake, apples
Vínþörun: **Finca Las Moras
Black Label Malbec**

Mjólkur „gelató“

Polvon kex, kaffi
karamella, sitruskrem
Condensed milk „Gelato“
Polvon biscuit, coffee caramel,
lemon curd
Vínþörun: **Las Moras Late
Harvest Viogner**

Matseðill / Menu **8.500 kr.**

Með völdum vínnum / With selected wines **16.500 kr.**

KOLABRAUTIN

Carlo Bernardini



Carlo Bernardini ólst upp við hefðbundna matargerð ömmu sinnar í Fenejnum. Hann hefur ferðast víða um heim og starfað sem kokkur og komið að uppsetningu veitingastaða víða, m.a. fyrir Four Seasons hótelkeðjuna. Síðast setti hann á fót veitingastaðinn Bacaro Miami – Wine & Friends í Miami í Bandaríkjunum. Þar geta gestir gætt sér á miklu úrvali léttvína alls staðar að úr heiminum og notið góðra smárétta úr ferskasta hráefni hverju sinni.

Carlo Bernardini er gestakokkur Kolabrautarinnar á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.kolabrautin.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Antipasti

straccitella ostur, sjávargrös, svartar trufflur, tómatar, basil
Straccitella cheese, Salicornia Roots,
Black Truffle, Tomatoes, basil

Primi

Risotto, rauðrófur, islensk hörpuskel,
þorsk-bottarga, appelsína
Risotto, Beet Root, Icelandic bay
Scallops, cod Bottarga,
Orange

Secondi

Tapenade hjúpað lamba-fillet, kóngasveppir, jarðskokkar, sætur hvítlaukur, tómatar confit, rucola pesto
Tapenade Crusted Loin of Lamb, Porcini Mushrooms, Artichokes, Sweet Garlic, Tomatoes Confit, Rucola Pesto

Dolci

24 mánaða parmesan ís, trufflu-hunang, súkkulaði og olíuolíu mousse, sjávarsalt
24 Months Aged Parmesan Cheese Ice Cream, truffle Honey, Olive oil Flavored Chocolate mousse

Verð /Price: **8.500**

Verð með trufflum með forrétt/

Price with Truffles with Antipasti: **9.500**

Sérvalin vín / Specially selected wines: **8.900**

VOX

Marcus Jernmark



Það var snemma ljóst hvert hugur Marcus Jernmark stefndi. Hann var 14 ára gamall þegar hann hóf störf í eldhúsi golfklúbbs í heimalandi sínu Svíþjóð. Hann á að baki fjölbreyttan feril þar sem hann starfaði m.a. hjá sænska sendiráðinu í New York þar sem hann matreiðdi ofan í kóngafólk, stórstjórnur, stjórnsmálmenn og Nóbelsverðlaunahafa. Síðar starfaði hann í nokkur ár

á hinum virta veitingastað Aquavit í sömu borg og sló þar í gegn á alþjóðavísu. Í dag hefur hann söðlað um og er kominn heim til Stokkhólms þar sem hann stjórnar matseld á Frantzen, veitingastað sem er talinn einn sá aðalframúr stefnulegasti á Norðurlöndum og státar af tveimur Michelin-stjörnum.

Marcus Jernmark er gestakokkur Vox á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.vox.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Stökkt smokkfiskur, ostakrem & hrogn frá Kalix

Fried squid ink, aged cheese custard & white fish roe from Kalix

Íslensk hörpuskel, tortellini, ætíþistlar, brúnað smjör

Bay scallop tortellini-artichoke, barigoule-trout caviar, beurre noisette

Létteldaður þorskur & leturhumar

A very gently cooked cod & langoustine

Kolað lamb, myrkill, bjarnalaukur & kremað þang

Charred lamb, morels, ramson & caramelized kelp cream

Bókhveiti pönnukaka, PX siróp & vetrarjardsvæppir

Buckwheat pancake, PX syrup, & winter truffles

Matseðill / Menu **8.900 kr.**

GRILLIÐ

Toni Kostian



Toni Kostian er finnskur og útskrifaðist frá Perho-matreiðsluskólanum árið 2004. Eftir útskrift starfaði hann meðal annars á Michelin-staðnum Luomo, á G.W.Sundman's og sem yfirkokkur á Kaskis í Turku í Finnlandi.

Sjálfur lýsir hann matargerð sinni sem bragðgóðri, einbeittri og fullri af innblæstri auk þess sem hann leggur mjög mikla áherslu á

að hráefnið sé allt í hæsta gæðaflokki. Toni var valinn matreiðslumaður ársins í Finnlandi 2016.

Toni Kostian er gestakokkur Grillsins á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.grillid.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

JURT

Tartaletta með lífrænni eggjarauðu, karmelliserauðum lauk, finnsku korni og svörtum trufflum

KJÖT

Lambatartar með svartkáli, sinnepi og hey-reyktum beinmarg

FISKUR

Þorskur með grilluðum jarðskokkum, laukum og finnskum hvítfiskshrognum

VILLT

Hindberja- og rósaediks „granita“ með marengs og seyði úr gerjuðum villtum hindberjalaufum frá Länudåh Lapplandi

ENDIR

Furu canelés með kóngasveppa karamellu

Verð /Price: **8.500 kr**

VÍNSEÐILL

JURT

Wolftrap White 2013 [Viogner, Grenache blanc, Chenin blanc], Franschoek, S-Afrika

KJÖT

Bodegas La Horra, Corimbo 2011 [Tinta del País], Ribera del Duero, Spánn

FISKUR

Black Stallion Chardonnay 2014 [Chardonnay], Napa Valley, BNA

VILLT

Hardy Pineau le Coq'dor, Pineau des Charentes [Ugni blanc, Colombar, Folle Blanche], Charentes, Frakkland

Verð /Price: **8.900 kr.**

STEIKHÚSIÐ

Hamilton Johnson



Hamilton Johnson kemur frá höfuðborg Bandaríkjanna. Sérstaða hans liggur í blöndun á hefðbundnu og óvenjulegu hráefni þar sem útkoman þykir oft óvenjuleg en um leið ljúffeng.

Hamilton opnaði nýverið veitingahúsið Honeysuckle í Washington sem hefur fengið góða umfjöllun í fjölmiðlum. Matargerðin þar einkennist af suður-amerískum og asískum áhrifum. Hamilton er upprennandi stjarna í matreiðsluheiminum.

Hamilton Johnson er gestakokkur Steikhússins á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.steik.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Anisgrafin bleikja, fennelmarmelaði, hafþyrnisberjaflan, pistasiu-dillkex, hrogn og léttisýrðar radísur

Anise cured char, fennel marmelade, seabuckthorn flan, pistachio-dill crisp, lump fish roe and light pickled radish

Réne Muré Signature Riesling

Steiktur humarhali, bræddur blaðlaukur, reykt svínasiða, stökkir jarðskokkar, söl og hörpuskelsmæjó

Fried langoustine, melted leeks, smoked pork, Jerusalem artichoke crisps, dulse and scallop mayones
Las Moras Chardonnay

Íslenskt lamba fillet, rúgbrauðshjúpur, bakað hvítt súkkulaði-steinseljurótar-krem, pikklaðar rauðrófur, rúgbrauðskrem og lambasöðgljái

Icelandic fillet of lamb, „rúgbrauðs“ crumble, baked white chocolate and parsnip purrée, pickled beets, „rúgbrauðs“ paste and lamb jus
Morandé Gran Reserva Merlot

Græneplaganit, fáfnisgrasmarengs, karamelluð sellerirót, selleribakstur og skyr

Green Apple granit, tarragon meringue, caramelized celery root, celery honeycomb and skyr
Paul Jaboulet Muscat de Beaumes de Venise

Matseðill/Menu **8.500 kr.**

Með völdum vínnum/With selected wines **14.900 kr.**

MATHÚS GARÐABÆJAR

John Lawson



John Lawson uppgötvaði ást sína á matreiðslu þegar hann vann sem ungur maður á krá föðurs síns í Bretlandi. Á undanförunum tólf árum hefur hann starfað á nokkrum af fremstu veitingastöðum Bretlands og New York borgar, þar á meðal No.8, Mr. Hive Kitchen & Bar og Maze sem var í eigu Gordons Ramsey. Auk þess kom hann við á Aurora í London og Michelin-veitingastaðnum Le Manoir Aux Quat'Saisons í Oxfordskíri í Bretlandi. Sannkallaður hvalreki fyrir íslenska mataráhugamenn.

John Lawson er gestakokkur á Mathúsi Garðabæjar á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.mathus210.com.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Ertur

Mynta, sítróna, te

Túna, black and blue
Shiitakesveppir, soya, svartur hvítlaukur og radísur

Hörpuskel

Kampavín, þang, steinselja

Brasserað lamb
Perlubygg, skalottulaukur, rósmarín

Dökkt súkkulaði
Mandarínur, macadamiahnetur, kínóa

Food & Fun

BRYGGJAN BRUGGHÚS

Nathan Richard



Ástríða Nathans Richard fyrir mat kviknaði þegar hann aðstoðaði afa sinn við að rækta grænmeti, sinna búpeningi ásamt því að aðstoða föður sinn í eldhúsinu. Hann nam við Delgado Community College í Louisiana í Bandaríkjunum og starfaði á næstu árum þar á eftir víðsvegar um Bandaríkin og á Bresku Jómfrúaejrunum. Seinna lærði hann pylsugerð og kjötið í Frakklandi og á Ítalíu undir handleiðslu margra af bestu slátrurum Evrópu. Með

alla reynslu sína á bakinu sneri hann aftur til Bandaríkjaanna og hóf störf á Fig, McCrady's, Husk, and High Cotton í Suður-Karólínu. Louisiana kallaði þó á Richard sem sneri aftur heim í hjarta cajun-matargerðarinnar þar sem hann hóf störf á Cochon Lafayette. Í dag er hann yfirkokkur Kingfish Kitchen & Cocktails í New Orleans. Matarhjarða Richards slær í Louisiana og það munu gestir Bryggjunnar Brugghús finna á diskum sínum.

Nathan Richard er gestakokkur Bryggjunnar Brugghús á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.bryggjanbrugghus.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Lystauki / Amuse Bouche

Fyllt „beignet“ með Louisiana-humri Gouda Pimento, „Comeback“ sósu, kjarnaldinssykri *Crawfish Stuffed Beignet, Gouda pimento cheese, Comeback sauce, Cayenne powdered sugar*

Hrossa- & gæsagumbo

Hrossa andouille pylsa, gæsabringa, hrísgrjón *Horse Andouille, Goose Gumbo, rice Gnarly Head Authentic Red*

Rauðbauna- og hrísgrjóna-hjúpuð hörpuskel

Beikon, vorgræna, kex „Red Bean & Rice“ *Crusted Scallops, Bacon, Collard greens, biscuits*

Finca Las Moras Pinot Grigio

Humar og korn

Humar, korn, „grillade“ sósa, reykt Tasso-skinka *Blackened Langoustine and Grits, Grillade gravy, Smoked Tasso Zorzal Terroir Unico Chardonnay*

Hægeldað lamb

Lambaskanki, rótargrænmeti, kornbrauðs dumplings *Braised Mutton, Root vegetables, Cornbread dumplings Portia Prima Ribera Del Duero*

Í lokin / In the end

„Banana's Foster“ brauðbaka með pekan-pralín sósu „Banana's Foster“ *Breadpudding with pecan-pralin sauce Hardy Pineau des Charantes*

Matseðill / Menu **8.500 kr.**

Með völdum vínunum / With selected wines **17.000 kr.**

SUSHI SOCIAL



Felipe Torres

Felipe Torres er fæddur í Kólumbíu og ákvað aðeins 12 ára gamall að verða matreiðslumaður. Eftir að útskrifast úr NY Institute of Culinary Education öðlaðist hann reynslu á vinsælustu veitingahúsum New York, m.a. á tveggja stjörnu Michelin-staðunum Il Sole. Árið 2010 fékk hann áhuga á perúskri matargerð og ferðaðist og starfaði í Perú til að læra meira. Þar heillaðist hann af innlendu hráefni, eldunarstílnum og bragðinu. Í framhaldinu þróaði hann sinn eigin stíl byggðan á nútíma perúskri matargerð í bland við eigin bakgrunn, reynslu og sköpunarkraft. Í dag starfar hann sem yfirmatreiðslumaður á veitingahúsinu Raymi.

Felipe Torres er gestakokkur Sushi Social á Food & Fun. Nánari upplýsingar á Facebook undir [Sushi Social](https://www.facebook.com/Sushi.Social).

HAUST RESTAURANT



John Kofod

John Kofod fæddist í Danmörku og hefur starfað víða um heim, m.a. í Bandaríkjunum, Ástralíu, Noregi, Nýja-Sjálandi og Frakklandi. Starfsferill hans hófst þó fyrir alvöru þegar John komst að í eldhúsinu hjá Erwin Lautherbach á Hotel Skovshoved og seinna hjá Restaurant Saison í Hellerup. Árið 1998 keypti hann Sortebro Kro og í dag getur hann sagt með stolti að staðurinn sé orðinn mjög farsæll. Honum við hlið er eiginkona hans Melina sem hefur yfirumsjón með útliti og þróun staðarins. John hefur gefið út matreiðslubækur, komið fram í sjónvarpsþáttum og tekið þátt í keppnum en það er hversdagsleikinn á veitingastaðnum sem skiptir hann allra mestu máli.

John Kofod er gestakokkur Haust Restaurant á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.haustrestaurant.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Snakk / Snacks

Tómattarta *Tomato cake*

Sortebro skinka með reyktum osti *Sortebro ham with smoked cheese*

Gufusodinn blaðlaukur og íslensk innfjarðarækja

Steamed leek and Icelandic bay shrimp

Íslensk hörpuskel með reyktri smjör sósu *Icelandic scallop with smoked butter sauce*

Heilsteikt flúra með trufflum og ætipistlum *Fried fillet of sole with truffles and artichokes*

Bláber með hunangs-parfait og rúgbrauðshrauni *Blueberries with honey parfait and rye bread crumble*

Kremað súkkulaði með Bailey's ís og dökkri viskýsосу *Creamed chocolate with Bailey's ice cream and dark whisky sauce*

Matseðill / Menu **8.900 kr.**

Með völdum vínunum / With selected wines **17.500 kr.**

FOOD & FUN MATSEÐILL

Laxa tiradito *salmon tiradito*
Leche de tigre, steikt wonton deig, ristaðar pistasíur og sesamfræ *Leche de tigre, fried wonton, roasted pistachios and sesame seeds*

Leturhumar chevice

langostine chevice
Kóriander, habanero og sætar kartöflur *Cilantro, habanero and sweet potato*

Causa de langusta

Fjólubláar kartöflur, leturhumar og spicy mæjó *Purple potatoes, langoustine and spicy mayo*

Maki rúlla

maki roll
Sítrus marineruð bleikja, chili gulrót, mangó og jalapeno mayo *Citrus marinated arctic*

charr with chili carrot, mango and jalapeno mayo

Léttsaltaður þorskur bacalao

Papa seca, ólífuoía, garðablóðberg og hvítlaukur *Papa seca, olive oil, thyme and garlic*

Lambakóróna rack of lamb

Gulrætur, græntur, maís, kóriandermauk, hægeldaður hvítlaukur og aji amarillo mayo *Carrots, green beans, choclo, cilantro puree, garlic confit and aji amarillo mayo*

Lucuma mús lucuma mousse

Súkkulaði fudge, dulce de leche, möndlu crumble, thai basil og stökkt quinoa *Chocolate fudge, dulce de leche, almond crumble, thai basil and crispy quinoa*

Matseðill / menu: **8.500 Kr.**

Með sérvöldum vínunum / with selected wines: **15.400 Kr.**

APOTEK KITCHEN + BAR

Julian Medina



Einn heitasti matreiðslumaðurinn í New York í dag er Julian Medina og hann er mættur á Food & Fun í ár. Julian er eigandi hinna vinsælu og umtöluðu veitingahúsa Toloache, Toloache 82, Toloache Thompson, Coppelia og Tacuba Cantina Mexican sem öll eru staðsett í New York. Í rúmlega tvo áratugi hefur Julian verið að þróa fágaða latín-matargerð og hans helsti innblástur er eldamennska föður hans og afa sem eru frá Mexíkó.

Julian Medina er gestakokkur Apotek Kitchen + Bar á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.apotekrestaurant.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Churro og hrogn, mexíkó crema *Churro and roe, mexican crema*

Sjávarþangsgrafin bleikja í jalapeño aguachile, súrmjólkur-miso, gúrka *Seaweed cured sea trout in jalapeño aguachile, buttermilk miso, cucumber*

Lamba-carpaccio, gerjaður hvítlaukur, kalabrísk chili-olía, dill-crema, engisprettur (valfrjálst)

Lamb carpaccio, black garlic, calabrian chili oil, Dill crema, grasshoppers (optional)

Kolkrabbi, achiote, brennt jarðskokkamauk, txistorra-vinagretta, radísur *Octopus, achiote, charred sunchoke purée, txistorra vinaigrette, radishes*

Hægmeyrnuð andabringa, dulce de leche gljái, þeyttar gulrætur, sveppir, yuzu kosho gastrique

Dry aged duck breast, dulce de leche glaze, whipped carrots, Mushrooms, yuzu kosho gastrique

Nautalund marineruð í mole, chipotle- og kaffi-barbecuesósa, vorlaukur, stökkar kartöflur *Mole rubbed beef fillet, chipotle and coffee barbecue sauce, Spring onion, crispy potatoes*

Dulce de leche, karamelluserað yuzu krem, hvítsúkkulaði mulningur, hibiscus marengs, blóðappelsínu-sorbet *Dulce de leche, caramelized yuzu cream and white chocolate crumble, Hibiscus meringue and blood orange sorbet*

Matseðill / menu: **8.500 Kr.**

Sérvalin vín með matseðli / selected wines with menu

Tosti asti prosecco
Barista chardonnay
Morande reserva pinot noir
Faustino v
Paul jaboulet muscat

Faustino cava
Morande gran reserva chardonnay
Spy valley pinot noir
Paul jaboulet crozes hermitage les jalets
Paul jaboulet muscat

Verð: **8.500 Kr.**

Verð: **11.500 Kr.**

ESSENSIA

David Fischer



David Fischer hefur komið víða við á ferli sínum, m.a. starfað á virtum veitingastöðum í París, Róm og Kaupmannahöfn. Eftir dvöl sína í Róm féll hann fyrir ítalskri matargerð og opnaði ítalskan veitingastað í Kaupmannahöfn sem heitir Hos David. Árið 2012 sigraði hann hina þekktu Olive Oil matreiðslukeppni í Bilbao á Spáni.

David Fischer er gestakokkur Essensia á Food & Fun. Nánari upplýsingar á www.essensia.is.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Þorskgellur, guanciale-pylsa, eggjarauða, piparrót, sinnepsblóm

Antipasti

„Pizza“ með geitaosti, döðlum, tómötum og basil ítalskar skinkur, djúpsteyktur saltfiskur, brennt carpaccio marineruð fennikka í tóm- atvatni, með humar og kryddjurtum

Primi

Pasta með kartöflum, kræklingi, chili, steinseljumauki og creme fraiche

Secondi

Brassaður lambaháls í tahin-eggaldin sósu, hvítum baunum og frigitelli papriku

Dolchi

Ársgamall gráðaostur í linsubauna-valhnetu hjúpi jógúrt cassatta, þurrkaðir ávextir, hnetur, sítrusbörkur og karamellu-tiramisu

Heilsa & fegurð

24. febrúar 2017

KYNNINGARBLAÐ

Máttur íslensku hvannarinnar

SagaMedica er íslenskt þekkingarfyrtæki sem sérhæfir sig í rannsóknum á íslenskum lækningajurtum og framleiðslu á náttúruvörum úr þeim. Sigmundur Guðbjarnason, fyrrverandi háskólarektor og einn af stofnendum SagaMedica, hefur á yfir 25 árum rannsakað tugi íslenskra plantna. Af þeim hefur ætíðhönnin mestu lífvirknina. Voxis hálstöflurnar frá SagaMedica eru unnar úr hvönn.

Íslenska ætíðhönnin er uppistaðan í vörum SagaMedica en mismunandi hlutar plöntunnar innihalda efni með ólíka lífvirkni. Hvönnin hefur mikla sögulega þýðingu fyrir íslensku þjóðina enda hefur hún sem lækningajurt skipað stóran sess í samfélaginu allt frá landnámsstöð.

„Hvönnin sem SagaMedica notar er m.a. tínd í Hrísey sem er vistvænt vottuð. Framleiðsluaðferðir SagaMedica eru mjög náttúruvænar og endurspeglar vörulína fyrirtækisins hreinleika,“ segir Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir, markaðs- og sölustjóri.

SagaMedica framleiðir og markaðssetur vörur sínar beggja vegna Atlantshafsins ásamt því að hafa náð góðum árangri innanlands. „Sérfræðingar fyrirtækisins eru stöðugt að rannsaka og þróa nýjar afurðir sem stuðla að bættum lífsgæðum. Við höfum gegnum árin útvíkkað vörulínu okkar og á næstu dögum fara í umferð nýjar umbúðir og tegundir fyrir Voxis hálstöflurnar. Umbúðabreytingarnar eru í takt við breytingar sem gerðar voru á umbúðum annarra vörutegunda nú fyrir skömmu og hluti af nýrri samræmdri heildarhönnun á vörulínunni.“

Vinsælustu hálstöflurnar

„Voxis hálstöflurnar eru vinsælustu hálstöflur landsins skv. síðustu mælingum (Nielsen tölur, september 2016, Gallup á Íslandi). Töflurnar gagnast vel við kvefi og særindum í hálsi og mýkja röddina. Þær eru einstaklega bragðgóðar og slá í gegn bæði hjá stórum sem smáum en Voxis hálstöflurnar verða nú jafnframt fánlegar sykurlausar og sykurlausar með engifer. Við fáum mikið af þöntunum að utan en ferðamenn hafa margir hverjir fallið fyrir Voxis. Eins og aðrar vörur SagaMedica er Voxis framleitt úr hvönn og inniheldur einnig mentól. Til gamans má geta að nafnið Voxis þýðir íslensk rödd en „vox“ þýðir rödd á latínu og „is“ er að sjálfsögðu landskóði Íslands.“

SagaPro við ofvirkri blöðru

„SagaMedica býður fleiri áhuga-verðar vörur úr hvönn og er þar helst að nefna SagaPro við tíðum þvaglátum sem unnin úr laufum hvannarinnar. SagaPro hentur vel konum og körlum með minnkaða blöðru-rýmd og einkenni ofvirkrar blöðru. SagaPro getur bætt lífsgæði þeirra sem glíma við þetta al-



Ingibjörg Ásta Halldórsdóttir er markaðs- og sölustjóri SagaMedica. MYND/ANTON BRINK

genga vandamál. Það hefur sýnt sig að SagaPro fækkar mjög salernisferðum jafnt að degi sem nóttu og bætir svefninn. Ákveðnir lífsstílhópar sækja einnig í auknum mæli í þessa vöru til að geta stundað áhugamál sín án vandkvæða, til að mynda golfarar, hlauparar, göngufólk og hjólríðafólk. SagaPro hefur verið á markaðnum síðan 2005 og er eitt mest selda bætiefni á Íslandi.“

Gagnast gegn pestum

„SagaVita er önnur vinsæl vara sem gagnast vel til að verja sig gegn vetrarpestum en auk þess finnst fólki SagaVita vera mjög orkugefandi og afköstin aukast. SagaVita er bæði fánleg í vökva- og töfluforni.“

Viðheldur heilbrigðu minni

„SagaMemo hefur góð áhrif á minni en sú vara er unnin úr fræjum hvannarinnar og blágresi. SagaMemo er notað af fólki sem vill viðhalda heilbrigðu minni.“

Vörur SagaMedica fást í apótekum, heilsubúðum og stærri matvöruverslunum um land allt.

Gissur Páll Gissurarson óperusöngvari

„Ég kynntist Voxis hálstöflunum fyrir nokkrum árum þegar ég söng á tónleikum með KarlaKór Reykjavíkur í Hallgrímskirkju og þeim var gaukað að mér. Ég varð strax mjög hrifinn af töflunum og þær virka vel. Kórþólk og söngvarar nota hálstöflur að staðaldri til að mýkja hálsinn og af öllu sem hægt er að nota eru Voxis hálstöflurnar alltaf fyrsta val hjá mér, einfaldlega vegna þess að ég vil ekki nota lyfjatengd efni í hálsinn á mér í miklu magni. Voxis töflurnar eru náttúruvara sem gerir manni einungis gott. Það er líka gaman þegar íslensk vara stenst öllu öðru snúning. Hvönnin er göldrött og mér finnst gott að vita til þess að hún er handtínd og unnin hér á landi. Ég reyni að eiga alltaf til pakka af Voxis í vasanum.“

Gissur Páll Gissurarson söngvari



LÆKNAR MÆLA MED HUSK!

NÁTTÚRULYF Á SÉRLYFJASKRÁ

Nattúrulegar trefjar sem halda meltingunni í góðu formi

E.BRIDDE ehf.
ehb@ebridge.is, www.ebridge.is

Þorbjörg Hafsteinsdóttir næringarþerapisti elskar Love drykkina, enda hollusta eftir hennar höfði, enginn viðbættur sykur eða sætuefni. Hreinir, lífrænnir, vegan og hlýir, dásamlegir! "SleepyLove er magnaður drykkur og hluti af minni kvöldrutínu, sérstaklega þegar mikið er í gangi. Sofum vel og hvílust."

Heldur líkamanum í góðu formi með Benecta

Benecta er fæðubótarefni unnið úr rækjuskel sem stuðlar að verndun veifa og uppbyggingu stoðkerfis. Benecta styður við nattúrulega viðgerðafærla í líkamanum og getur þannig aukið hreyfigetu.

Valtýr Sigurðsson
Fyrirverandi ríkissaksóknari

„Langtímaálag og gömul bakmeiðsli voru farin að plaga minn 71 árs gamla líkama þegar ég uppgötvaði Benecta. Eftir tveggja vikna inntöku á fæðubótarefninu skeyndi ég mikla breytingu“

Benecta
- fyrir betri líðan

Fæst í apótekum, í Heilsuhúsinu og í Perform.is

2 MARAÐON NOW

3 MÍN AÐ SKRÁ SIG DAGAR FRÍTT

2now.is

Engin karamelluhúðuð Pollyönnufræði

Andrea Róbertsdóttir starfaði sem mannauðsstjóri RÚV en ákvað fyrir nokkru að demba sér í nám í jákvæðri sálfræði sem hún segir nauðsynlega nálgun fyrir síbreytileg samfélög og einstaklinga sem vilji blómstra.

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is



„Glaðsýni getur vanist vel, get ég sagt þér, og gleði getur verið fagmennska. En til að ég gæti haldið áfram að fullyrða slíkt ákvað ég að skrá mig í meistaranám í jákvæðri sálfræði, kafa þar í niðurstöður rannsókna til að rökstyðja fullyrðingarnar,“ segir Andrea og útskýrir að jákvæð sálfræði sé þverfagleg, vísindaleg nálgun sem hafi það markmið að efla rannsóknir á jákvæðum hliðum mannsins eins og styrkleika, vellíðan og hamingju.

„Þetta er ekki eitthvert hókuspókus og „allir saman – nú prumpum við glimmeri!“ Það er mikill misskilningur að jákvæð sálfræði sé karamelluhúðuð Pollyönnufræði sem gangi út á að vera alltaf jákvæður og glaður. Svo er ekki, því hvert ástand kallar að sjálf-sögðu á viðeigandi tilfinningar og það er mikilvægt að gangast við öllum tilfinningum sínum. Annað er galið því stundum er kolvitraust gefið í lífinu. Hugur okkar hallast að því neikvæða og mikilvægt er að vera meðvitaður um þessa neikvæðu slagsíðu,“ segir Andrea og bætir við að jákvæð sálfræði hafi hjálpað sér mikið persónulega. „Til dæmis við að finna jafnvægi, taka mark á líkama mínum, leiðrétta hugsanaskekkjur, velja mér baráttur af nákvæmni og tileinka mér sjálfsvinsemd svo eitthvað sé nefnt.“

Hvað gerir venjulegt líf innihaldsríkara?

Andrea segir jákvæða sálfræði eiga sér stutta sögu en langa fortíð. „Um síðustu aldamót sást vel svart á hvítu að fókusinn var á það sem var að og hvað við vorum að gera rangt ef svo má að orði komast. Í grófum dráttum má segja að það vantaði rannsóknir á því sem var gott, það sem gengur vel og það sem skarar fram úr. Það var því farið í að skoða og greina hvað gerir venjulegt líf innihaldsríkara en hugmyndafræði jákvæðrar sálfræði leggur áherslu á mikilvægi þess að rannsaka og vinna með styrkleika fólks og það sem gefur lífinu gildi. Áhersla er lögð á að hjálpa einstaklingum að finna tilgang, njóta lífsins og „blómstra“ í lífinu í stað þess eingöngu að hjálpa honum að losna við vanda-mál.“

Hún segir spennandi að fylgjast með þróun heilsueflandi samfélaga og að einnig sé unnið að því að koma hugsuninni inn í skóla-kerfið. „Aðalnámskrá segir að við eigum að kenna hamingju og velferð. Í því felast fjölmörg tækifæri til að hjálpa ungu fólki á öllum aldri að sjá heildarmyndina, víkka sviðið til að auka skilning þess á tilvist og sambandi þess við umheiminn. Það er mikilvægt að móta stefnu sem stuðlar að aukinni vellíðan. Heilsa, vellíðan og heilbrigðismál verða að vera inni á radarnum og einnig að gera sér grein fyrir að aukinn hagvöxtur er ekki besti mælikvarði hamingjunnar.“



Andrea Róberts starfaði sem mannauðsstjóri RÚV en stundar nú nám í jákvæðri sálfræði. MYND/GVA

Jákvæð sálfræði í daglegu lífi

Andrea segir viðhorf fólks skipta miklu máli þegar tekist er á við áskoranir daglegs lífs. „Við höfum mismikla stjórn á þáttum lífsins en það er hægt að takast á við mótlæti á uppbyggjandi hátt og vaxa. Síðan eru ýmsar aðferðir í boði til að fá tilfinningu fyrir því sem gerir okkur gagn eða ógagn. Við getum gert núvítundaráfingar, hugleitt, skannað líkamann með léttum aðferðum og tileinkað okkur einfalda hluti eins og að anda djúpt og tryggja matinn. Það þarf ekki að flækja lífið með alls konar græjum sem fylgja tiskustraumum og almennum umhverfissóðaskap og flækjustigi. Ég hugleiddi til dæmis í göngutúrum og nýti djúþöndun þegar ég verð stressuð, aftengd og hætti að kunna að meta einfaldleika lífsins. Súrefni er mjög gott stöf eins og við vitum.“

Leið til að vinna gegn streitu

Jákvæð sálfræði hefur talsverða tengingu við núvítund. „Ágæti núvítundaráfinganna er orðið vel þekkt og niðurstöður sýna að núvítund bætir minni og athygli, hefur jákvæð áhrif á ónæmiskerfið og er

öflug leið til að vinna gegn streitu og kortleggja líðan sína.“ Andrea bendir á að verkfærakista jákvæðrar sálfræði rúmi fjölmargt og tekur jákvæð inngríp eins og markvissa vinnu með þakklæti sem dæmi um gagnlega aðferð sem dragi úr þunglyndiseinkennum og auki hamingju. „Nýjar viddir opnast líka hjá fólki sem fer að vinna með styrkleika sína í leik og starfi.“

Fyrir stjórnendur í krefjandi vinnuumhverfi nútímans

Andrea segir aðferðir jákvæðrar sálfræði ýta undir jákvæða hegðun á vinnustöðum, bæta samskipti meðal starfsfólks og auka vellíðan. „Mín stjórnendareynsla er góð þegar kemur að því að nota jákvæða sálfræði til að auka veltun og vellíðan í vinnuumhverfi nútímans. Undir öruggri leiðsögn er hægt að styðja við það góða, hvetja á umhyggjusaman hátt og fægja þannig fyrirtækja-braginn á sama tíma og reksturinn helst hallalaus. Þetta er að sjálf-sögðu margþætt og snýst oft um forgangsröðun. Hamingja og velferð er ekki eitthvert álegg ofan á brauð – það er á hreinu!“



PRÓFAÐU LÍKAMSKREMIÐ SEM ALLIR ERU AÐ TALA UM

SPA OF THE WORLD™
HAWAIIAN KUKUI KREMIÐ
FRÁ THE BODY SHOP
VAR VALIÐ BESTA RAKAKREMIÐ
FYRIR LÍKAMANN
AF TÍSKUTÍMARITINU ELLE



THE BODY SHOP®

KRINGLUNNI • SMÁRALIND • GLERÁRTORGI

Styrkurinn kemur fljótt

Þórdís Daníelsdóttir kennir Lyru eða loftfímleika hjá Erial Pole. Hún var sjálf að æfa Lyru en leiddist út í kennslu og finnst frábært að geta starfað við áhugamálið. Hún segir iðkendur öðlast mikinn styrk samhliða því að læra alls kyns kúnstir og að margir finni mun á milli tíma.

Vera Einarsdóttir
vera@365.is



Þórdís æfði fímleika hjá Gerplu frá átta ára til sautján ára aldurs en hætti sökum meiðsla í baki. Hún var í sjúkraþjálfun um tíma en haustið 2014 langaði hana að fara að æfa á ný. „Mig langaði prófa eitthvað nýtt og fór í pole fitness. Í lok námskeiðsins var boðið upp á prufutíma í Lyru, sem er kennd á sama stað. Ég hafði enga hugmynd um hvað það var en heilladist strax. Í kjölfarið skipti ég yfir í Lyru og hef æft hana síðan.“

Með tímanum fór Þórdís að hlaupa í skarðið fyrir Lyru-kennarann sinn og í febrúar í fyrra var hún beðin um að taka að sér hluta kennslunnar. Þórdís, sem er á tuttugasta aldursári, segir gaman að fá tækifæri til að starfa við sitt helsta áhugamál „Mér finnst líka mjög skemmtilegt að geta miðlað af reynslu minni til annarra og sjá nemendur taka framförum.“

Lyra er í raun loftfímleikar þar sem iðkendur gera æfingar og kúnstir í misstórum hringjum sem hanga í loftinu. Kúnstirnar er svo hægt að tengja saman í rútínu eða eins konar dans. Byrjendur þurfa að sögn Þórdísar hvorki að búa yfir liðleika né styrk og æfingarnar henta fólki á öllum aldri. „Styrkurinn er hins vegar fljótur að koma og flestir finna mikinn mun á sér strax eftir fyrsta námskeið, enda talsvert áttak að komast upp í hringina, halda sér þar og gera kúnstir. Ég myndi því segja að þetta væri mjög góð líkamsrækt,“ segir Þórdís.

Helsti kostur Lyru er að sögn Þórdísar hversu hratt iðkendur byggja upp styrk. „Fólk finnur oft mun á sér

á milli tveggja tíma. Hún segir iðkendum stundum finnst ófyrstíganlegt að ná tilteknu „trikki“ en fimm æfingum síðar er það komið. „Íþróttin reynir á alla vöðva líkamans án þess að fólk sé að spá í það sérstaklega og allt í einu eru það komið með þann styrk sem þarf.“

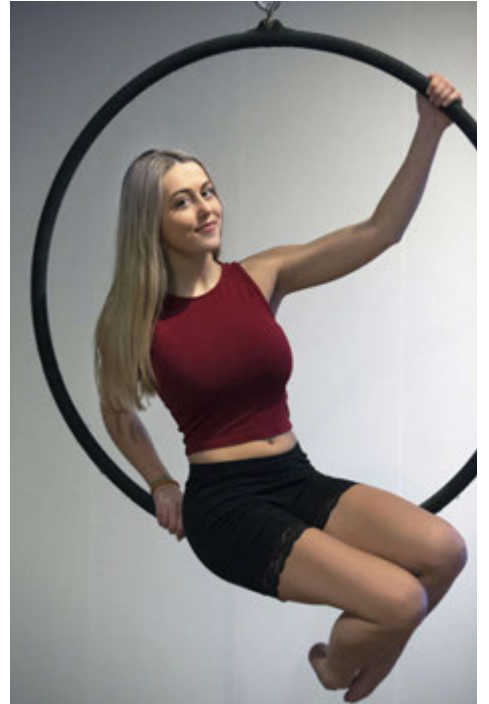
Þórdís segir Lyru fyrir alla, konur jafnt sem karla. Hún segir iðkendur með mjög mismunandi bakgrunn. Sumir hafa verið mikið í íþróttum og aðrir ekki. „Ég hef bæði verið með stráka og stelpur og fólk upp í fimmtugt sem hefur náð svakalegum árangri.“

En er þetta hættuleg íþrótt? „Nei, ég myndi ekki segja að þetta væri hættulegra en annað. Auðvitað er

hægt að slasast í Lyru eins og öðru en það er mjög sjaldgæft að iðkendur detti úr hringjunum. Þeir byggja upp getuna jafnt og þétt og hafa náð upp nauðsynlegum styrk og liðleika þegar þeir eru farnir að komast upp í hringina með auðveldum hætti. Þeir gera svo ekki erfiðari kúnstir en líkaminn ræður við hverju sinni.



MYND/MARINÓ FLÓVENT



Þórdísi finnst gaman að miðla af reynslu sinni og sjá nemendur taka framförum. MYND/STEFÁM

Æfingarnar henta fólki á öllum aldri og iðkendur hafa mismunandi bakgrunn. MYND/STEFÁM



Þórdísi finnst skemmtilegast að læra nýjar kúnstir, tengja saman í rútínu og sýna. MYND/NINA REED

Sjálfri finnst Þórdísi skemmtilegast að læra nýjar kúnstir, tengja saman í skemmtilega rútínu og sýna, en reglulega eru haldnar sýningar í Erial Pole. „Einu sinni tók ég líka þátt í Great Gatsby sýningu í Gamla bíói sem var mjög skemmtilegt.“ Hún segir erfiðara en margur heldur að sýna fimm mínútna rútínu en alltaf jafn gaman.

Þórdís er í MR og stefnir á að útskrifast af náttúrufræðibraut 1 í vor. Hún stefnir á háskólanám og hefur mestan áhuga á líffræði. „Ég er þó ekki búin að ákveða neitt og ætla að byrja á fara í heimsreiðu með kærastanum mínum. Ég ætla svo að sjálf-sögðu að halda áfram að sinna Lyr- unni enda með því skemmtilegra sem ég geri.“

Rokkstjarna jógganna – Krishna Das

Krishna Das heldur kirtan-tónleika í Norðurljósasal Hörpu á sumarsólstöðum þann 21. júní.

Krishna Das hefur fært jógatónlistina út úr jógasölunum og inn í tónlistarhallirnar og er orðinn þekktur sem rokkstjarna jógganna. Marga hefur lengi dreymt um að fara á tónleika með honum og nú gefst tækifærið því Krishna Das hefur ákveðið að koma til Íslands á tónleikaferð sinni Kirtan Wallah Europe Tour 2017.

Kirtan Wallah þýðir sá sem kyrjar eða „the one who chants“.

Krishna Das var nemandi andlega kennarans Ram Dass og hitti svo meistaran sinn, Neem Karoli Baba eða Maharaj-ji, á Indlandi þegar hann var ungur maður. Maharaj-ji sagði honum að fara aftur til Ameríku og þjóna fólki og Krishna Das fann leiðina til þjónustu í gegnum tónlistina. Möntrurnar hans snerta innsta streng í hjarta hlustandans og áhrifin verða enn sterkari við það að

» Krishna Das hefur fært jógatónlistina út úr jógasölunum og inn í tónlistarhallirnar og er orðinn þekktur sem rokkstjarna jógganna. Hann mun spila í Hörpu þann 21. júní nk.

syngja eða kyrja með honum.

Krishna Das spilar á harmóníum og með honum er slagverksleikarinn Arjun. Miðasala er hafin á harpa.is og tix.is. Í boði er að sitja í sæti eða á eigin púða á gólfinu.



Krishna Das heldur kirtan-tónleika í Norðurljósasal Hörpu 21. júní.



Veldu með hjartanu

100% vegan hárvörur frá Maria Nila

Regalo kynnrir 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 vinnuáðstæður 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 þreytt há.

TRUE SOFT er byggt á arganolíu sem endurvekur raka hársins og

lífgar við þreytt og brothætt há.

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

Allar vörurnar í **Maria Nila Care** línunni innihalda **Colour Guard Complex**, blöndu af virkum innihaldsefnum sem vinna saman að því að veita hámarksvernd 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

Hrein húð er óvarin fyrir kulda

Góð húðumhirða eru grunnurinn að fallettri förðun að sögn **Kristínar Stefánsdóttur** förðunarmeistara. Best sé að koma sér upp einfaldri hreinsirútínu á kvöldin og fara aldrei út úr húsi án farða. Þannig sé húðin varin fyrir kulda og bakteríum. Hún segir óþarfa að flækja hlutina um of.

„Ég segi alltaf „less is more“. Við erum að nota of mikið af kremum sem eiga öll að hafa ólíka virkni. Venjuleg starfsemi húðarinnar á að geta séð um að næra húðina en við eigum að hjálpa til þegar upp á vantar. Til þess að fá fallega förðun er þó grundvallaratriði að næra húðina vel,“ segir Kristín Stefánsdóttir, förðunarmeistari hjá NN Make Up Studio í Garðabæ.



Kristín Stefánsdóttir

Í köldu veðri þurfi sérstaklega að huga vel að næringu húðarinnar og þá skipti máli að nota krem sem hentar húðgerðinni.

„Góð regla er að fá sýnishorn af kremum til að prófa en fjárfesta ekki strax í heilli krukku sem reynist svo ekki vel. Það þýðir heldur ekki að kaupa eitthvað sem vinkonan mælti með því það er alls ekki víst að það sama henti þinni húðgerð. Sniðugast er að panta tíma hjá fagaðila, fara í andlitsþað og láta dekra við húðina og fá leiðbeiningar um gott krem og þrúfur. Þegar rétt krem er fundið á svo að nota það bæði kvölds og morgna.“

Einföld kvöldrútína

„Á kvöldin ætti að hreinsa andlitið með hreinsikremi sem nær bæði augnmálningunni og farðanum af. Ég nota sjálf aldrei bómull til að strjúka farðann þar sem hún þurrkar húðina. Betra er að nota þvottapoka, fjárfesta bara í sæmilegum bunka og nota einn fyrir hvert kvöld. Nota ætti kalt vatn til að skrúbba andlitið. Ef fólk freistast til að nota einnota hreinsiklúta, til dæmis á ferðalögum, ætti að þvo andlitið vel með köldu vatni á eftir. Efnin úr klútunum þurrka húðina og þau þarf að skola af. Loks ætti að bera krem á hreint andlitið fyrir nóttina. Þeir sem vilja nota augnkrem ættu að geyma



Með hækandi sól verður förðunin léttari. Kristín segir sterka og bjarta varaliti verða áberandi í vor og sumar. Mattir varalítir halda vinsældum sínum eitthvað áfram. Minni áhersla verður á augnförðun, einungis maskari og augnblyantur.

”Krem fara inn í húðina á nokkrum mínútum og eftir það er húðin óvarin. Með léttum farða nær húðin að halda inni raka og verjast utanaðkomandi áreiti.

Kristín Stefánsdóttir

það í ísskápnum, bera það svo á að kvöldi til að minnka þrota og bólgu,“ útskýrir Kristín.

Hún ráðleggur einnig að nota farða á hverjum degi. Hrein húð sé berskjölduð fyrir kulda og bakteríum.

„Krem fara inn í húðina á nokkrum mínútum og eftir það er húðin óvarin. Með léttum farða nær húðin að halda inni raka og verjast utanaðkomandi áreiti og þannig minnka einnig líkurnar á að þurrkublettir myndist og æðaslit.“

Léttari förðun í sumar

Sterkir og bjartir varalítir og léttari augnförðun verður áberandi í sumar að sögn Kristínar. Mattir varalítir munu halda vinsældum sínum og jafnvel einhverjir dökku tónanna sem hafa verið áberandi í vetur eins og fjólublár. „Á augun verður það bara maskari og eyelinerlína jafnvel í lit,“ segir Kristín. „Til okkar í NN Make Up Studio er alltaf hægt að koma og fá ráðgjöf varðandi förðun og húðumhirðu.“



Kristín mælir með þvottapokum í stað bómullarskífa til að hreinsa farða af andlitinu. Bómullin þurrki húðina.

Velvet smooth línan frá Scholl

Velvet smooth tækin frá Scholl auðvelda umhirðu fóta.

„Hörð húð er eitt algengasta fótavandamál sem fólk glímir við. Hörð húð getur valdið óþægindum og með tímanum valdið miklum sársauka ef ekkert er gert til að fjarlægja hana. Regluleg fótumhirða dregur úr myndun á harðri húð og kemur í veg fyrir að fæturnir verði fyrir óþægindum,“ segir Magðalena S. Kristjánsdóttir, vörumerkjastjóri hjá Halldóri Jónssyni, en heildsalan hefur umboð fyrir frábærar vörur frá Scholl sem auðvelda fótumhirðu.

„Velvet smooth línan frá Scholl býður upp á nokkur tæki. Fyrst má nefna rafknúna fótahjól sem fjarlægir harða húð á fótunum með þægilegum og öruggum snúningshaus. Tækið er auðvelt í notkun og án mikillar fyrirhafnar getur þú fengið silkimjúka fætur heima í stofu,“ segir Magðalena. Hún bendir einnig á Velvet smooth Wet and dry sem má nota á vöta og þurra fætur. „Tækið er vatnshelt og því

mögulegt að fjarlægja harða húð þegar maður er í sturtu. Tækið er endurhlaðanlegt og þráðlaust.“

Í Velvet smooth línunni er einnig að finna rafknúna naglabjól fyrir fætur og hendur. „Með rafknúnu naglabjólunni geturðu annast fingur- og tåneglur með auðveldum hætti. Með tækinu fylgja þrjár mismunandi hausar sem slípa, pússa og fægja og gera neglurnar skínandi fallegar,“ útskýrir Magðalena. Hún segir að fyrir hámarksárangur sé best að bera nærandi naglólíu á neglurnar sem byggja á einstakri formúlu með sjö olíum, sætri möndluolíu, hörfræolíu, apríkósukjarnaolíu, avókadólíu, arganolíu, sheahnætuolíu og sólblómaolíu auk E-vítamína. „Þessi einstaka blanda styrkir neglur og naglabönd og eykur raka.“

Scholl Velvet smooth tækin fást í apótekum, Elko, Fjarðarkaupum, Hagkaup og Krónunni.



Scholl fótatækið: Fjarlægir harða húð á auðveldan hátt.



Naglatækið: Neglurnar verða skínandi fallegar. Hentar bæði á neglur á höndum og fótum.



Wet and dry: Má nota á vöta fætur. Tvær mismunandi hraðstillingar.

Laugarnar í Reykjavík

NÆRING FYRIR LÍKAMA OG SÁL

fyrir alla
fjölskylduna

í þínu
hverfi

Frá
morgni
til kvölds



Sími: 411 5000 • www.itr.is

Þolinmæði vænlegust til árangurs

Það er ekki seinna vænna að koma sér í gang fyrir sumarið, fjallgöngurnar, veiðiferðirnar og mögulega sólarlandaferðirnar. Svavar Ingvarsson, einkaþjálfari hjá Hreyfingu, gefur hér lesendum góð ráð varðandi æfingar og mataræði þar sem skynsemin er í fyrirrúmi.

Brynhildur Björnsdóttir

brynhildur@365.is



Þjálfun:

Settu markmið

Það skiptir mestu máli að setja sér markmið og það verður að vera í beintengingu við árangurinn sem þú vilt sjá. Það getur verið útlitstengt, að losa sig við líkamsfitu eða byggja upp vöðvamassa eða getutengt, að efla þol eða auka styrk. Það er mismunandi hvernig þú hagar þjálfun eftir því hvort þú ert að leita eftir að auka getu eða að breyta útliti.

Komdu hreyfingu inn í rútinuna

Hvort sem þú vilt vera í formi á ströndinni eða ert að æfa fyrir maraþon þá ráðlegg ég öllum að koma hreyfingu inn í sína rútinu, ekki síst vegna þess að það hefur svo góð áhrif á andlega líðan.

Það mikilvægasta er að finna eitthvað við sitt hæfi. Lyftingar í líkamsræktarstöð, hóptímar eða krossfit þarf ekkert endilega að höfða til allra. Þín hreyfing getur verið sund, göngur, hjólréiðar, hlaup og svo framvegis. Finndu eitthvað sem þér líkar við því þá eru langmestar líkur á því að þú haldist í rútinunni. Og mundu: hreyfingin á að vera skemmtileg og gefandi, ekki kvöl og þína.

Ef þú vilt meira gerðu þá meira

Þú færð nokkurn veginn það sem þú leggur inn. Það er engin ein uppskrift að árangri sem hentar öllum og það er ýmislegt sem getur gerst þegar fólk ákveður að auka álagið með því að æfa meira. Það er mikilvægt að fara hægt og rólega af stað og hlusta á líkamann. Leitaðu aðstoðar hjá fagfólki.

Mataræði:

Það má prófa

Það eru alls konar tískusveiflur í því hvernig fólk vill borða, minnka kolvetni, fasta eða neita sér um hitt og þetta. Ég kys að vera opin fyrir öllu og vil að fólk prófi þó ég sé auðvitað með mínar skoð-



Svavar Ingvarsson, einkaþjálfari hjá Hreyfingu, segir andlega þáttinn vera mikilvægastan þegar á að breyta um lífsstíl. Þolinmæðin sé mikilvægasti lykillinn að árangri.

anir á því hvað mér finnst virka best. Fólk verður að finna út úr því sjálf hvort virkar fyrir það og taka svo ákvörðun út frá reynslunni.

Sleppa gosi og djús

Ég ráðlegg öllum, hvort sem fólk ætlar að fylgja ákveðnu mataræði og hver sem hugmyndafræðin er að skera út gos og djús. Í flestum tilfellum er fólk að reyna að léttast eða skera af sér fitu og þá þarf fólk að passa sig á hitaeningum í

Við erum bara öll svo misjöfn og bregðumst við þjálfun á ólíkan hátt eftir erfðum, aldri og aðstæðum.

Svavar Ingvarsson einkaþjálfari

vökvaformi. Þetta eru lúmskustu hitaeningarnar. Best er að drekka bara vatn með mat.

Engir tveir eins:

Það er rosalega erfitt að segja til um hvað fólk léttist mikið á viku eða eitthvað svoleiðis. Við erum bara öll svo misjöfn og bregðumst við þjálfun á ólíkan hátt eftir erfðum, aldri og aðstæðum.

Þolinmæðin þrautir vinnur allar.

Breytingar koma ekkert endilega jafnt og þétt. Oft er mikill árangur í byrjun sem er mjög hvetjandi þegar verkefnið fer vel af stað. En það getur verið hættulegt því á eftir fylgir oft kyrrstöðutímabil því líkaminn þarf aðlögunartíma.

Að lokum:

Andlegi hlutinn er eiginlega alltaf erfiðari en æfingarnar sjálfar og þolinmæðin er mikilvægasti lykillinn að góðum árangri.

OrganiCup er framtíðin

OrganiCup tíðabikarinn er heilsusamlegri, auðveldari og hagkvæmari valkostur en dömubindi og tíðatappar. OrganiCup viðheldur náttúrulegri flóru líkamans, endist í tíu ár, getur tekið við tvöfalt meira magni en XL tíðatappi og þarf aðeins að tæma á 12 tíma fresti.

„Í dag nota flestar konur dömubindi og tíðatappa, en þessar vorur innihalda mikið af bleikiefnum, ilmefnum, kremum og öðrum óþarfa viðbótarefnum sem eru slæm fyrir líkama kvenna og umhverfi,“ segir Magðalena S. Kristjánisdóttir, vörumerkjastjóri hjá Halldóri Jónssyni. Hún bendir á að í boði sé mun heilsusamlegri, auðveldari og hagkvæmari valkostur. „Það er OrganiCup tíðabikarinn sem er vinsælasti tíðabikarinn í Skandinavíu.“

Magðalena segir að nú af tíu konum sem prófi tíðabikar segi að þær muni halda áfram að nota hann og muni mæla með honum við fleiri. „Það er því einungis tímaspursmál hvernær tíðabikar verður vinsælasta lausnin á markaðnum,“ segir hún.

Margt mælir með notkun OrganiCup. Hann er gerður úr silíkoni sem ætlað er í lækningatæki, bikarinn er margnota og að-

eins þarf að tæma hann á tólf tíma fresti. Þá endist hann í allt að tíu ár.

„OrganiCup viðheldur náttúrulegri flóru líkamans vegna þess að hann tekur einungis við vökva en drekkur hann ekki í sig. Þetta kemur í veg fyrir ertingu og þurrk og tryggir náttúruleg pH-jafnvægi,“ segir Magðalena.

OrganiCup fæst í apótekum og Heilsuhúsinu. Nánari upplýsingar og sögur viðskiptavina um OrganiCup má finna á www.organiccup.dk



KOSTIR ORGANICUP

- Endist í 10 ár.
- Getur tekið við rúmlega tvöfalt meira magni en XL tíðatappi.
- Fullkomið hreinlæti.
- Engin óþægindi.
- Auðveldari lausn en dömubindi og tíðatappar þar sem einungis þarf að tæma bikarinn á 12 tíma fresti.
- Engin þalöt, ilmefni, lím eða klór.
- Gerður úr silíkoni sem ætlað er í lækningatæki.
- Tíðabikar kemur í tveimur stærðum, A og B. Stærð A er fyrir konur sem eru undir 30 ára og hafa ekki fætt barn. Stærð B er fyrir konur eldri en 30 ára eða sem hafa fætt barn.

20% AFSLÁTTUR Á NÆSTA ÚTSÖLUSTAÐ



OrganiCup kemur í góðum poka.

LANCÔME
PARIS

**NÝR GRANDIÔSE
EXTRÊME MASKARI**
Mikil þykking og auðveld notkun
með svanshálsburstanum™.

NÝR SVEIGJANLEGUR EYELINER
Sveigjanlegur eyeliner sem gerir
ásetning frá innri- að ytri augnkrók
mjög auðveld.

ÁREYNSLULAUST FRÁ ÖLLUM SJÓNARHORNUM.
BEYGÐU LÍNUNA.

GRANDIÔSE LINER

SVEIGJANLEGUR EYELINER. NÁKVÆM ENDINGAGÓÐ FORMÚLA.



Nýjasta nýtt...



Dr. Organic
Dr. Organic eru náttúrulegar húð- og hárvörur sem henta báðum kynjum. Fyrirtækið nýtir aðeins bestu náttúrulegu og lífrænu hráefni sem koma hvaðanæva úr heiminum. Helst ber að nefna lífrænt aloe vera sem er í öllum vörunum og kemur það einnig í stað vatns í olíulausum vörum. Einnig eru fjölbreytilegar lífrænar jurtaolíur, butter2 og ilmkjarnaolíur notaðar í öllum vörulínunum en þær eru 14 talsins.

Estée Lauder Advanced Night Repair

Estée Lauder Advanced Night Repair droparnir eru mest seldi varan frá Estée Lauder. Fimm glós seljast í heiminum á hverri einustu mínútu. Um er að ræða serum-dropa sem næra húðina, veita henni raka og vinna á skemmdum og öðrum misfellum í húðinni. Þeir vinna einnig gegn ótímabærum einkennum öldrunar. Droparnir eru án parabena, olíulausir og vernda húðina gegn óhreinindum. Þess má geta að Estée vörurnar eru á 20% afslætti í Sigurboganum 23. til 25. febrúar.



St. Tropez

Þar sem við sjáum lítið af sólinni þessa dagana verðum við að nota aðrar leiðir til að viðhalda frísklegu útliti. Þar kemur St. Tropez til sögunnar en merkið er leiðandi í heiminum á sínu sviði. Úrvalið er frábært og allir ættu að geta fundið eitt hvað við sitt hæfi, hvort sem tilefnið er árshátið, ferming eða bara að fríska upp á hversdagsleikann. Vörurnar frá St. Tropez eru einfaldar í notkun, lyktaarlausar og það myndast ekki rákir. Mælt er með að nota St. Tropez hanskan við ásetningu, áferðin verður mun fallegri.



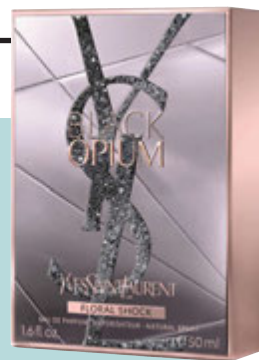
Sothys

Spa línan frá Sothys hentar frábærlega fyrir viðkvæma húð, hún inniheldur jarðhitavatn úr einstakri lind í Frakklandi og er stútfull af nauðsynlegum steinefnum. Þessi vörulína er algerlega án ilmefna, litarefna og er ofnæmisprófuð. Fæst í völdum verslunum Lyfju, Sothys snyrtistofum og Hagkaup Kringlunni.



Black Opium Floral Shock

Black Opium Floral Shock er nýr ilmur í Black Opium fjölskyldunni. Ilmurinn inniheldur ferskleika sítruss og hvítra blóma á móti lostafullum kaffitónum. Þannig myndast „shock“ milli ferskleika og hita.



Escada Fiesta Carioca

Sumarlegur ilmur frá Escada en tiskuhúsið fagnar nú 25 ára afmæli sumarilmanna um þessar mundir. Escada Fiesta Carioca er stórkostlegur kokteill af sumarlegum ávöxtum og viðartönnum sem gera ilminn ómótstæðilegan. Glasið er með sömu sígildu löguninni en í finlegum grænum og bleikum gegnsæjum lit.



Alessandro naglalakk

Geggjaðir nýir litir frá Alessandro sem eru vegan, 7-free og endast í allt að sjö daga. Nýju litirnir fást í Hagkaup Kringlunni og Smáralind, í völdum apótekum og á snyrtistofum. Naglavörur sem sérfræðingarnir nota.

HUGO ICED

Hugo Iced er óhefðbundinn, nýstárlegur og ferskur ilmur. Hann er innblásinn af goðsögninni Hugo Man sem hefur notið mikilla vinsælda og hefur verið einn mest seldi og vinsælasti herrailmur heims undanfarin tuttugu ár. Stíll Hugo Fashion er framúrstefnulegur og um leið sjálfstæður, framsækinn en í takt við tímann.



The Shock maskari frá YSL

Mascara Volume Effet Faux Cils The Shock þykkir augnhárin með mjög þykkri formúlu og grófri áferð. Maskarinn grípur hvert augnhár við fyrstu snertingu og byggir vel upp strax í fyrstu umferð. Formúlan og burstinn vinna saman að því að ná djúpum, dökkum og þykkum áhrifum umhverfis augun. Maskarinn fæst í þremur litum, svörtum, bláum og burgundy. Þetta er þykkasta, þéttasta og mat-tasta formúlan af öllum YSL möskurunum.

Strobe Cream frá MAC

Ef marka má tiskupallana og helstu sérfræðinga förðunarheimsins þá er náttúruleg ljóm-andi húð að koma inn sterkari en nokkru sinni fyrr. Strobe Cream er því ómissandi í snyrtibuddunni. Kremið kemur í sex litum og ættu því allir að finna eitthvað við sitt hæfi. Kremið má nota á marga vegu, til dæmis er fallegt að bera það ofan á kinnbeinin og á aðra staði sem við sækjumst eftir að fá aukinn ljóma, til dæmis ofan á nefbein, undir augabrúnir og á bringuna. Einnig er hægt að blanda því við farðann fyrir hraustlegt og geislandi útlit eða setja yfir farða sem punktinn yfir i-ið.



Uppáhaldsilmurinn á ilmvatn.net

Í vefversluninni ilmvatn.net er hægt að velja um meira en sjö þúsund mismunandi ilmvoðn á hagstæðara verði en gengur og gerist og þar ættu því allir að finna rétta ilminn. Þar fást ilmvoðn sem ekki hafa verið fáanleg hérlendis um árabil eins og Boucheron, Joop og Rochas.

Margir taka ástfóstri við ákveðið ilmvatn en aðrir vilja heldur prófa mismunandi ilm. „Allir ættu að finna ilm við sitt hæfi á vefversluninni okkar, www.ilmvatn.net, en þar fást nánast öll ilmvoðn sem hægt er að hugsa sér. Við erum með mikið og breitt vöruúrval, eða yfir 7.000 vörunúmer, og hjá okkur finnur fólk ýmis ilmvoðn sem ekki hafa verið fáanleg hérlendis um langt skeið,“ segir Sævar Davíðsson, annar eigandi ilmvatn.net. Sævar og Dagný Ágústsdóttir hafa rekið ilmvatn.net síðan 2009.

Þeir sem áttu sér uppáhaldsilmvatn t.d. á unglingsárunum og langar að prófa þann ilm aftur ættu að finna rétta glasið hjá ilmvatn.net. Á vefnum er hægt að kaupa tegundir sem erfitt hefur verið að fá hérlendis eins og til dæmis: Boucheron, Joop og Rochas. Einnig er mjög gott úrval af stjörnuilmvoðnum eins og til dæmis David Beckham, Beyoncé, Rihanna, Lady Gaga og Britney Spears.

„Við leitumst við að bjóða ilmvoðnin á góðu verði og hægt er að velja um mismunandi stærðir, eða 30 ml, 50 ml og 100 ml. Alengt er að fólk fái stórt ilmvatnsglas, eða 100 ml, hjá okkur á svipuðu verði og 50 ml glas kostar út úr búð hérlendis. Oft erum við jafnvel með betra verð en í fríhöfninni en

SJP NYC Eau de Parfum 100 ml. Verð 4.835 kr. og með fylgir 75 ml sturtusápa fritt.

það fer þó eftir tegundum,“ segir Sævar og bætir við að bestu kaupin séu í stærri ilmvatnsglösum.

„Við getum boðið þetta góða verð því við



Rochas Man Eau de Toilette 100 ml. Verð 7.935 kr. og með fylgir 200 ml sturtusápa fritt.

erum í samstarfi við stóran birgi í Ameríku og höldum engan lager heldur fáum vöruna senda jafnóðum,“ útskýrir Sævar sem lofar að viðskiptavinurinn fái vöruna senda innan

» Þeir sem áttu sér uppáhaldsilmvatn t.d. á unglingsárunum og langar að prófa þann ilm aftur ættu að finna rétta glasið hjá www.ilmvatn.net.

ilmvatn.net

14 daga. „Yfirleitt tekur það þó aðeins viku,“ segir hann.

Vefverslunin hefur verið starfrækt síðan 2009 og hefur vaxið á hverju ári. „Þetta hefur spurst vel út. Fólk sem byrjar að versla við okkur er nánast komið í áskrift hjá okkur, enda fá margir sinn ilm hvergi annars staðar,“ segir Sævar.

Bætt heilsa og betri líðan með
Natural Health Labs
100% náttúruleg bætiefni



*„Hreinleiki, gæði og virkni
skiptir mig miklu máli
þegar ég vel fæðubótarefni.*

*Þess vegna mæli ég tvímælaust
með vörunum frá Natural Health
Labs.“*

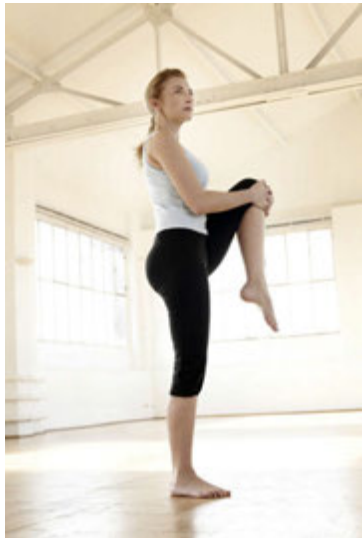
**Helga Lind – Pilateskennari
og einkaþjálfari**

Natural Health Labs
eru hrein náttúruleg bætiefni
sem innihalda hvorki
rotvarnarefni né fylliefni og
eru án allra aukaefna.

Útsölustaðir: Fæst í öllum helstu
apótekum, heilsuverslunum og
heilsuhillum stórverslana.



www.balsam.is



Æfingar gegn stirðleika

1. Leggstu á bakið og beygðu hnén en iljar eiga að vera á gólfi. Lyftu mjöðmunum upp en láttu handleggja liggja samhliða búknum. Réttu vel úr hægri fætinum í um 10 sekúndur. Skiptu svo um fót og gerðu eins, samtals tíu sinnum.
2. Sestu með fætur beint fram. Snúðu efri hluta líkamans til hægri og settu báðar hendur í gólf við læri. Teygðu vel á í 10 sekúndur. Snúðu þér svo til vinstri og endurtaktu æfinguna í 10 skipti.
3. Stattu með beint bak og hæfilegt bil á milli fótanna. Beygðu þig aðeins í hnjúnum, beygðu þig rólega fram og taktu með báðum höndum utan um kálfana. Haltu þér í þessari stöðu í eina til tvær mínútur. Réttu hægt og rólega úr þér. Beygðu þig betur í hnjúnum ef staðan er óþægileg.
4. Sestu á gólfið og með iljarnar saman og hnén beygð í sitt hvora áttina. Taktu utan um fæturna, beygðu þig vel fram og haltu stöðunni í um eina mínútu. Réttu rólega úr þér og gerðu æfinguna 10 sinnum.
5. Stattu í báða fætur. Dragðu hægri fótinn að búknum og haltu honum þannig í um hálfu mínútu. Réttu úr fætinum og gerðu eins með vinstri fæti. Endurtaktu æfinguna í nokkur skipti.

Betri svefn

Andvökunætur skila slæmum degi.

Góður nætur-svefn er undirstaða góðrar heilsu. Dr. Erla Björnsdóttir mun fjalla um mikilvægi svefns fyrir andlega og líkamlega heilsu á Borgarbókasafni Menningarhúsi í Spönginni mánudaginn 27. febrúar. Fyrirlesturinn ber yfirskriftina Betri svefn – grunnstoð heilsu og fjallar Erla meðal annars um algengustu svefnvandamál og fer yfir góðar svefnvenjur. Erla hefur haldið námskeið og fræðslufyrirlestra um svefnvandamál og er með doktorspróf í svefnrannsóknunum frá lækna-deild HÍ í samstarfi við Háskólann í Pennsylvaníu. Hún hefur sérhæft sig í hugrænni atferlismeðferð við svefnleysi (HAM-S) og sinnt þeirri meðferð undanfarin ár. Rannsóknir Erlu fjalla um samband svefnleysis, andlegrar heilsu og kæfisvefns og hafa vísindagreinar eftir hana birst í virtustu fræðiritum heims á sviði svefnrannsókna. Erla starfar hjá Sálfræðiráðgjöfinni þar sem hún sinnir m.a. meðferð við svefnleysi. Um þessar mundir er Erla að skrifa bók um svefn sem ætluð er almenningi.



Fyrirlesturinn hefst kukkan 17.15 og er aðgangur ókeypis.

FÖSTUR GERA GAGN

Enn bætast við sannanir fyrir því að skammtífasti geti stuðlað að varanlegu þyngd-artapi. Og í rauninni þarf ekki að fasta alveg heldur er nóg að fækka hitaeiningum niður í kringum 750 á „föstu“dögunum. Fleiri og lengri föstur gera hins vegar ekki endilega hlutfallslega jafnmikið gagn. Samkvæmt rannsókn sem gerð var við rannsóknarstofu í langlífi við Suður-Kaliforníu háskóla eiga þeir sem fylgja föstumataræði, sem byggir mest á ómettaðri fitu fimm daga í mánuði, von á að missa í kringum kíló á mánuði án þess að gera nokkrar aðrar breytingar á sínum lífsstíl. En þar með er ekki öll sagan sögð því blóð-

rannsóknir sýna fram á lægri kólesteról-gildi í blóði, lægri blóðþrýsting og minni líkamsfitu hjá þeim sem fylgdu mataræðinu miðað við samanburðarhópinn. Þau sýndu einnig minni bólgumyndun í líkamanum sem er talin tengjast krabbameini og hjartasjúkdómum og betri stjórni á blóðsykri sem er stór áhættuþáttur í sykursýki, en samanburðarhópur. Þessi rannsókn bætist þar með í hóp þeirra rannsókna sem staðfesta gildi föstu í áttina að auknu heilbrigði og langlífi.

Rannsóknin birtist í tímaritinu *Science Translational Medicine*. <http://stm.sciencemag.org/content/9/377/eaai8700>



ÁN KOLSÝRU / STILL



toppur®

DREKKTU BETUR



GRILLMARKAÐURINN

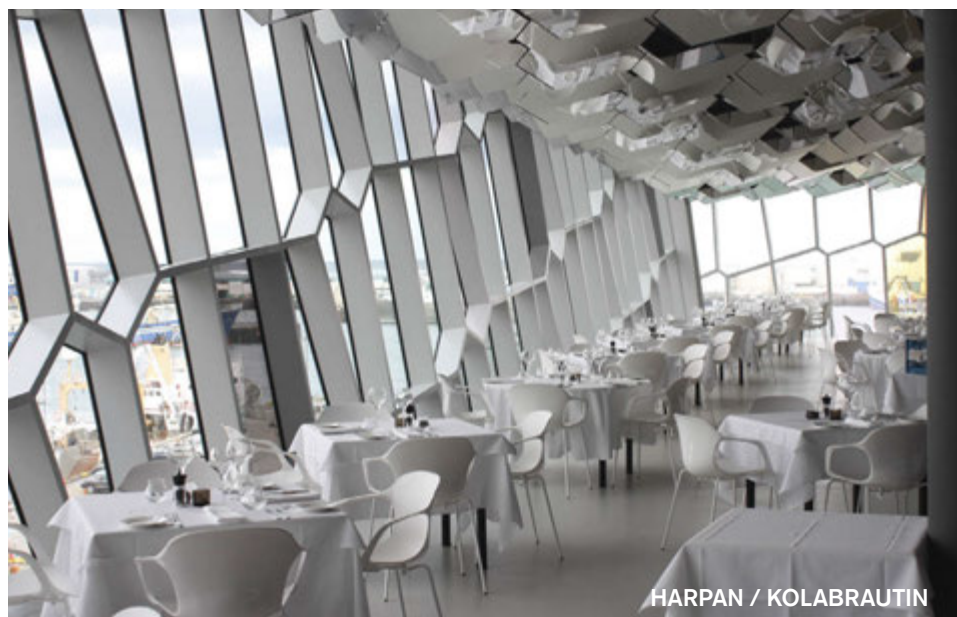
VIÐURKENNDAR OG VANDAÐAR HEILDARLAUSNIR

Fastus býður upp á vandaðar heildarlausnir frá virtum og viðurkenndum framleiðendum fyrir hótél, mótuneyti, veitingastaði og þvottahús. Sérfræðingar Fastus búa yfir 20 ára reynslu í skipulagningu og samsetningu á störeldhúsum.

Hafðu samband við okkur og við aðstoðum þig við að finna réttu lausnina fyrir þig!



NAUTHÓLL



HARPAN / KOLBRAUTIN



N1 BORGARNESI



FOSSHÓTEL HÖFÐATORGI

Verið velkomin í verslun okkar
Opíð virka daga kl. 8:30–17:00
Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | fastus.is



Fastus er aðalstyrktaraðili
Bocuse d'Or Iceland

FASTUS

Veit á vandaða lausn

ÍSLENSKT Í SUÐURRÍKJASTÍL

Eldhús Suðurríkja Bandaríkjanna mætir íslenskum hráefnum á Bryggjunni Brugghúsi á Food and Fun í næstu viku. Gestakokkurinn er **Nathan Richard**, yfirkokkur Kingfish Kitchen & Cocktails í New Orleans.

„Við tókum þátt í fyrsta sinn í fyrra og vorum þá alveg glænýtt veitingahús. Það var ekki spurning um að taka aftur þátt í ár enda er Food and Fun mjög skemmtilegt framtak og brýtur upp það sem við erum að gera dagsdaglega,“ segir Margrét Ríkhardsdóttir, yfirkokkur á Bryggjunni Brugghúsi við höfnina í Reykjavík. „Í fyrra fengum við kokk frá Svíþjóð en í ár förum við í allt aðra átt en við fáum kokk frá suðurríkjum Bandaríkjanna, Louisiana,“ upplýsir Margrét og er spennt fyrir komu Nathans Richard sem er yfirkokkur á Kingfish Kitchen & Cocktails í New Orleans.



Margrét Ríkhardsdóttir, yfirkokkur á Bryggjunni Brugghúsi.

„Við höfum verið að vinna með honum að matseðlinum sem verður í boði frá miðvikudegi og fram á sunnudag í næstu viku. Þar verður boðið upp á skemmtilega blöndu af íslensku hráefni í suðurríkjabúningi,“ segir Margrét en Richard hefur mikla ástríðu fyrir pylsugerð og kjötið sem hann lærði af bestu slátrurum Evrópu í Frakklandi og á Ítalíu. Þessa ástríðu verður vel hægt að merkja á Food and Fun matseðli Bryggjunnar en þar má finna nokkra af uppáhaldsréttum Richards á borð við tasso-skinku og andouille-pylsu.

„Nathan Richard mun vinna töluvert með íslenskt hráefni í uppskriftunum. Til dæmis mun hann nota hrossakjöt í staðinn fyrir krókódíllakjöt í einn réttinn og svo mun hann vinna töluvert með gæs,“ segir Margrét, en hann mun þó sjálfur koma með humar frá Louisiana, svokallaðan crawfish.

„Það er mjög skemmtilegt fyrir okkur að stokka upp starfið þessa daga sem Food and Fun stendur yfir enda rosalega gott fyrir alla að breyta til. Það er gaman að fá ferskan mann inn sem allir geta lært af og frábært fyrir nemana okkar að vinna með manni sem kemur að utan og er með allt aðra nálgun en við. Þá kunna gestir okkar líka að meta að fá að prófa nýja og skemmtilega rétti,“ segir Margrét og telur fullvíst að matseðill Bryggjunnar þessa vikuna sé töluvert öðruvísi en á öðrum veitingastöðum sem taka þátt í Food and Fun.

FOOD & FUN MATSEÐILL

Lystauki / Amuse Bouche

Fyllt „beignet“ með Louisiana-humri
Gouda pimento, „comeback“ sósu, kjarnaldins-sykri

Hrossa- & gæsa-gumbo

Hrossa-andouille pylsa, gæsabringa, hrísgrjón
Gnarly head authentic red

Rauðbauna- og hrísgrjóna-hjúpuð hörpuskel

Beikon, vörgræna, kex
Finca Las Moras Pinot Grigio

Humar og korn

Humar, korn, „grillade“-sósa, reykt Tasso-skinka
Zorzal Terroir Unico
Chardonnay

Hægeldað lamb

Lambaskanki, rötargrænmeti, kornbrauðs-dumplings
Portia Prima Ribera Del Duero

Í lokin / In the end

„Banana's Foster“ Brauðbaka með pekan-pralín-sósu
Hardy Pineau des Charantes

Matseðill / Menu 8.500 kr.

Með völdum vínnum / With selected wines 17.000 kr.



Bryggjan Brugghús stendur við höfnina og útsýnið þaðan er afar skemmtilegt.



Á Bryggjunni er bruggaður bjór.



Skemmtileg stemning er á Bryggjunni Brugghúsi.

Food & Fun

DETTUR STUNDUM Í LUKKUPOTTINN

Halldór Baldursson teiknari hefur verið svo heppinn að undanfarin ár hefur hann átt þess kost að njóta ljúffengra veitinga á Food and Fun hátíðinni. Hann telur hátíðina setja skemmtilegan svip á borgina á meðan hún stendur yfir.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Matar- og skemmtihátíðin Food and Fun er orðinn ómissandi viðburður á hverjum vetri þegar sól tekur að hækka á lofti. Erlendir gestakokkar sjá um að gæla við bragðlauka borgarbúa á betri veitingahúsum borgarinnar þar sem fjögurra rétta máltíð fæst á sama verði á hverjum stað.

Halldór hefur séð um að teikna auglýsingaefni tengt hátíðinni en segist aðeins vera leikmaður þegar kemur að matreiðslu. Honum finnst þó fátt betra en að njóta góðs matar og segir Food and Fun kærkomið tækifæri til að smakka nýja rétti. „Þetta er virkilega góður kostur, ekki síst ef maður er heppinn, þá getur maður fengið ótrúlega flotta máltíð á sanna-gjörnu verði. Það er eins og að detta í lukkupottinn að fá fyrsta flokks kokk til að elda. Margir

þeirra leggja mjög mikinn metnað í þetta og matseðillinn getur verið afar metnaðarfullur. Ég hef smakkað ótrúlegasta mat þarna,“ segir Halldór.

Oft er matreiðslan á Food and Fun óhefðbundin og ólík því sem við eigum að venjast. „Yfirleitt er þó um að ræða mjög finan mat. Mér finnst áberandi að kokkarnir eru spenntir fyrir íslensku hráefni og matreiða það á nýstárlegan hátt sem tengist þeirra þælingum í matreiðslu. Þeir taka eitthvað íslenskt og hefja upp í hæðir sem við erum ekki vön.“

Halldór er sannfærður um að Food and Fun hafi jákvæð áhrif á íslenska matarmeningu. „Þetta hlýtur að veita öðrum innblástur og skilja eitthvað eftir,“ segir hann og bætir við að sér finnist hátíðin lífga upp á borgina. „Það er svo mikil gleði í kringum hana og lagt upp úr að þetta sé skemmtilegt. Reykjavík verður dálítið djassaðri á meðan Food and Fun stendur yfir.“



„Þeir taka eitthvað íslenskt og hefja upp í hæðir sem við erum ekki vön,“ segir Halldór um erlendu kokkana.



OFF MENU

Hátíðin Food and Fun skipar fastan sess hjá Domino's. Eins og í fyrra hefur landsliðskokkurinn Viktor Örn Andrésson slegist í lið með okkur og töfrað fram ljúffenga og spennandi nýja pizzu. Viktor Örn, sem nýverið hlaut bronsverðlaun í heimsmeistarakeppninni Bocuse d'Or, fer á kostum í ár og við hvetjum þig til að prófa OFF MENU-pizzuna sem er á matseðli á meðan hátíðinni stendur.

→ DOMINO'S FOOD & FUN ←

Hægeldað rífið lambakjöt, portobello-sveppir,
beikonkurl, lúxus bearnaise-sósa, laukur, aukaostur og svartur pipar

VIKTOR ÖRN ANDRÉSSON, matreiðslumeistari Íslands 2013, matreiðslumeistari Norðurlanda 2013,
handhafi bronsverðlauna í heimsmeistarakeppninni Bocuse d'Or 2017 og landsliðskokkur.

DOMINO'S APP

Food & Fun

DOMINOS.IS



BÍLAR & FARARTÆKI

567 2277 NÝJA WWW.NYJA.IS
BÍLAHÖLLIN
BLAKSARNINN VÍÐ BREIÐHÖFÐA 110 REYKJAVÍK



VOLVO Xc70 d5 4x4. Árgerð 2008, ekinn 152 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 3.190.000. Umboðsbíll Rnr.340375.

Nýja bílahöllin
Eirihöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

VAKA



Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is



HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast



SUZUKI Swift. Árgerð 2007, ekinn 116 þ.KM, bensín, sjálfskiptur Verð 890.000. Fæst á 100% láni er á staðnum Rnr.211401.



GÓÐ KAUP!
Kia Picanto. Árgerð 2016, ekinn 48 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.390.000. Er á staðnum Rnr.211295.



MAZDA 2 vision. Árgerð 2016, ekinn 37 þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.990.000. Rnr.120426. Höfðabílar S 577-4747

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

Bílar til sölu



Hyundai Terracan til sölu, árgerð '06, ekinn 158 þús. Ný sumar- og negld vetrardekk á felgum. Upplýsingar í síma 8637910.

Bílar óskast

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

Þarfnast bíllinn viðhalds eða viltu einfaldlega losna við hann. S. 8682352

Bátar

FS601S 专业探鱼仪
PROFESSIONAL FISH FINDER



Úrvals dýptarmælir, tvær tíðnir, 50/200 kHz, öflugt botnstykki, frábært verð. Upplýsingar í síma:8343700

Hjólbarðar

VAKA



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 663 5315

Búslóðaflutningar

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

Hreingerningar



Hreingerningar - Bónun - Bónleysing Flutningsþrif - Þrif eftir iðnaðarmenn thevgillinn.is - Stofnað 1969 Traustir og vanir menn.

Bókhald

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

Málarar

Málaramestari getur bætt við sig inni og úti verkefnum Upp. s. 821 1333 Verkar ehf

Húsaviðhald

SMÍÐSKRAFTUR EHF.

NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.

Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinna, parketlagningar og allt almennt viðhald.

Uppl. í s. 663 3944 Ingi

smidskraftur@gmail.com

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Bjóðum hagstætt verð í töfluskripti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

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

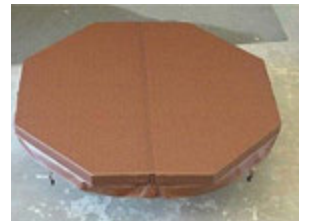
Önnur þjónusta



Parket/sólpallaslípun um allt land. www.parketslipunmeistarans.is -7817200 í Reykjavík og Akureyri.

KEYPT & SELT

Til sölu



LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnunar til þess að auðveldu opnun á loki. www.Heitirpotta.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



HONDA

TRX-420

Nýskráð 4/2015, ekið 109 km, bensín, sjálfskipt.

Verð kr. 1.450.000



TOYOTA

Corolla s/d terra d-4d

Nýskráður 8/2015, ekinn 25 þús.km., dísel, 6 girar.

Verð kr. 2.690.000



RENAULT

Clio Touring

Nýskráður 7/2014, ekinn 57 þús.km., dísel, sjálfskiptur

Verð kr. 2.190.000



KIA

Sorento EX Classic

Nýskráður 3/2003, ekinn 230 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 690.000



PEUGEOT

208 Active dísil

Nýskráður 12/2012, ekinn 30 þús.km., dísel, 5 girar.

Verð kr. 1.790.000



SUBARU

Legacy Lux 4x4

Nýskráður 8/2005, ekinn 193 þús.km., bensín, sjálfskiptur 4 girar.

Verð kr. 860.000



BÍLL DAGSINS

Verð kr.

6.750.000

CR-V Executive dísil

Nýskráður 8/2016, ekinn 5 þús.km., dísel, sjálfskiptur 9 girar.



VOLVO

V40 d2

Nýskráður 12/2012, ekinn 55 þús.km., dísel, 6 girar.

Verð kr. 2.650.000



HONDA

Civic Tourer Lifestyle dísil

Nýskráður 2/2017, sýningarbíll frá umboði, einstaklega vel útbúinn bíll, dísil, 6 girar.

Verð kr. 3.690.000

Opnunartími

Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00

Opið á laugardögum milli kl. 12:00 og 16:00



BERNHARD

NOTAÐIR BÍLAR

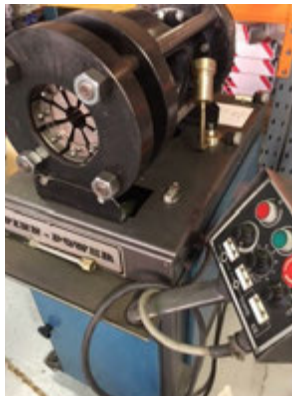
Bílaþjónustanum • Eirihöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL -
JÓN & ÓSKAR

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

Vélar og verkfæri



Vegna breytinga á rekstri er til
sölu slöngupressa, slöngutengi og
slönguefni. Nánari uppl. í síma 861-
4401 eða vt@vokvataeki.is

HEILSA

Nudd



TANTRA NUDD

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

HÚSNÆÐI

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma.
Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20%
afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

ATVINNA

Atvinna í boði

Veitingahúsið Sukhothai óskar eftir
að ráða 2 kokka sem geta eldað asú
mat. Uppl. Sukhothai.sukhothai@
yahoo.com

VÉLSTJÓRI

Vantar á Sæfara ÁR 170. Vélastærð
465 kw. Uppl. í s. 846 4889 og hsver@
simnet.is

Atvinna óskast

PROVENTUS
STARFSMANNAPJÓNUSTA

Útvegum starfsmenn til
fjölbreytilegra starfa um lengri
eða skemmri tíma.

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



húsnæði óskast

Ártúnsholt / Árbær

Hjón með þrjú börn óska eftir
einbýli/raðhúsi/hæð á svæði 110,
Ártúnsholt / Árbær.
Aðeins langtímaleiga kemur til greina.
Reglusemi og skilvísar greiðslur.

Allar nánari upplýsingar sendist á:
sendtohelgi@gmail.com

Sérfræðingar í
ráðningum

Ánægðir viðskiptavinir
eru okkar besta auglýsing



FAST
Ráðningar

lind@fastradningar.is
mjoll@fastradningar.is

www.fastradningar.is

skemmtanir



HAPPY HOUR
alla föstudaga
16-19

Cafe
Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Leikir helgarinnar:

Laugardaginn 25. feb
14:50 Chelsea - Swansea

Sunnudaginn 26. feb
14:00 Man.City - Man. United
16:20 Úrslitaleikur:
Man. Utd. - Southampton

Hljómsveitin **SÍN** ásamt söngkonunni
Ester Ágústu spila um helgina.



Allir velkomnir



Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

Gullnáman

tilkynningar



Sandgerðisbót, hreinsistöð fráveitu

– Tillaga að deiliskipulagsbreytingu

Bæjarstjórn Akureyrarkaupstaðar samþykkti 21. febrúar 2017 að auglýsa tillögu að deiliskipulagsbreytingu skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 fyrir Sandgerðisbót og umhverfisskýrslu skv. 7. gr. laga um umhverfismat áætlaða nr. 105/2006.

Svæðið sem breytingum tekur nær til lóðar fyrir hreinsistöð fráveitu sem er nr. 33 við Óseyri. Tillagan gerir m.a. ráð fyrir stækkun lóðar og breytingum á byggingarreitum. Göngustígur innan lóðarinnar meðfram grjóttgarði er felldur niður.

Tillöguuppráttur ásamt greinargerð og umhverfisskýrslu mun liggja frammi í þjónustuanndryri Akureyrarkaupstaðar, Geislagötu 9, 1. hæð og hjá Skipulagsstofnun frá 24. febrúar til 7. apríl 2017, svo að þeir sem þess óska geti kynnt sér tillöguna og gert við hana athugasemdir. Tillagan er einnig birt á heimasíðu Akureyrarkaupstaðar: www.akureyri.is/skipulagsdeild undir: Auglýstar tillögur.

Frestur til að gera athugasemdir við tillöguna rennur út kl. 16:00 föstudaginn **7. apríl 2017** og skal athugasemdum skilað skriflega til skipulagssviðs Akureyrarkaupstaðar, Geislagötu 9, 3. hæð eða með tölvupósti (skipulagssvid@akureyri.is) þar sem nafn, kennitala og heimilisfang sendanda kemur fram.

Sviðsstjóri skipulagssviðs



Akureyrarbær · Geislagata 9 · Sími 460 1000 · Bréfasími 460 1001

STRÁ

Starfsemi STRÁ ehf. býr að aldarfjórðungs reynslu og þekkingu á sviði starfsmanna- og ráðningarmála en stofan hefur unnið fyrir mörg helstu og leiðandi fyrirtæki landsins um árabil.

Rík áhersla er lögð á trúnað varðandi vörslu gagna og upplýsinga bæði gagnvart umsækjendum, sem og vinnuveitendum.

Ánægðir viðskiptavinir til margra ára hafa notið þjónustu STRÁ, en stofan hefur jafnframt umsjón með ráðningum í sérfræðis- og stjórnunarstöðum.

www.stra.is



Til hvers að auglýsa ?

Ef þú auglýsir sjálf-/ur eftir starfsmanni eyðir þú verulegum tíma í úrvinnslu innsendra umsókna.

Okkar styrkur er öflugur gagnabanki og yfir tveggja áratuga reynsla við að þjónusta fyrirtæki við leit að starfsmanni.

Sparaðu þér tíma, kostnað og fyrirhöfn - leitaðu aðstoðar fagmanna með langvarandi reynslu af ráðningarmálum.

STRÁ Starfsráðningar ehf. - Suðurlandsbraut 30 - sími 588-3031
stra@stra.is - gudny@stra.is - www.stra.is.

atvinna

Bankasýsla ríkisins leitar að einstaklingum til stjórnarsetu í fjármálafyrirtækjum.

Bankasýslan fer með eignarhluti ríkisins í fjármálafyrirtækjum samkvæmt lögum nr. 88/2009 um Bankasýslu ríkisins. Fer stofnunin með 100,0% eignarhlut í Íslandsbanka hf., 98,2% eignarhlut í Landsbankanum hf., 49,5% eignarhlut í Sparisjóði Austurlands hf. og 13,0% eignarhlut í Arion banka hf.

Stjórn Bankasýslu ríkisins skipar sérstaka valnefnd, sbr. 7. gr. laga nr. 88/2009, sem tilnefnir aðila fyrir hönd ríkisins í stjórnir fjármálafyrirtækja. Bankasýsla ríkisins óskar formlega eftir tilnefningum valnefndar um stjórnarmenn fyrir stjórnarkjör í hlutaðeigandi fjármálafyrirtækjum.

Samkvæmt ákvæði 7. gr. laga nr. 88/2009 styðst valnefnd við starfsreglur við mat á hæfni, menntun og reynslu einstaklinga sem til greina koma til setu í stjórn fjármálafyrirtækja fyrir hönd ríkisins. Starfsreglurnar eru aðgengilegar á heimasíðu Bankasýslu ríkisins.

Við val á einstaklingum sem tilnefndir eru í stjórnir fjármálafyrirtækja tekur valnefndin mið af yfirsýn, þekkingu og reynslu viðkomandi í tengslum við fyrirtækjarekstur og starfsháttum fjármálafyrirtækja. Valnefndin skal leitast við að tryggja að í bankaráðum og stjórn fjármálafyrirtækja sitji sem næst jafnmargar konur og karlar.

BR
BANKASÝSLA RÍKISINS

Bankasýsla ríkisins er sérstök ríkisstofnun með sjálfstæða stjórn sem heyrir undir fjármála- og efnahagsráðherra og fer með eignarhluti ríkisins í fjármálafyrirtækjum í samræmi við lög, góða stjórnsýslu- og viðskiptahætti og eigendastefnu ríkisins á hverjum tíma.

Áhugasamir einstaklingar sem telja sig uppfylla framangreind skilyrði eru hvattir til að senda ferilskrár ásamt upplýsingum um ofangreind atriði til valnefndar Bankasýslu ríkisins á netfangi@bankasysla.is. Óskað er eftir að ferilskrár og umbeðnar upplýsingar berist eigi síðar en **3. mars nk**. Þeir einstaklingar, sem sent hafa ferilskrár sínar eða boðið sig fram til stjórnarsetu með öðrum hætti fyrir 1. september 2016, eru beðnir um að endurnýja áhuga sinn með pósti til valnefndar ef þeir gefa áfram kost á sér til setu í stjórn fjármálafyrirtækja. Nánari upplýsingar veitir Jón G. Jónsson, forstjóri Bankasýslu ríkisins, sími 550-1700.

VIÐ MAT Á HÆFI UMSÆKJENDA LÍTUR VALNEFNDIN MEÐAL ANNARS TIL EFTIRFARANDI ATRIÐA:

- Fjárhagslegt sjálfstæði, reynsla og þekking eða nám sem nýtist í starfi.
- Traust og gott orðspor.
- Þekking á starfsemi fjármálafyrirtækja.
- Reynsla af stjórnun, rekstri og stefnumótun.
- Sérþekking á sviði áhættustefnu s.s. markaðs- og lánsáhættu.
- Sérþekking á sviði innra eftirlits og reikningsskila.
- Sérþekking á sviði lögræði.

Ennfremur er vakin athygli á 29 gr. a. laga nr. 161/2002 um fjármálafyrirtæki sem varðar mögulega hagsmunaaðreka í tengslum við lánveitingar. Stjórnarmenn fjármálafyrirtækja þurfa að gangast undir og standast hæfismat Fjármálaeftirlitsins.

UMSÆKJENDUR ÞURFA JAFNFRAMT AÐ UPPFYLLA EFTIRFARANDI SKILYRÐI:

- Vera lögráða og hafa ekki á síðustu fimm árum verið úrskurðaðir gjaldþrota.
- Hafa ekki í tengslum við atvinnurekstur hlotið dóm á síðustu tíu árum fyrir refsiverðan verknað.
- Uppfylla kröfur um óhæði, þ.e. þeim er ekki heimilt að vera starfsmenn eða stjórnarmenn hjá þeim sem fara með yfirráð yfir öðrum viðskiptabönkum eða sparisjóðum, eru ekki starfsmenn eða stjórnarmenn hjá öðrum viðskiptabönkum og sparisjóðum eða dótturfélögum þeirra, eru ekki makar stjórnarmanna eða framkvæmdastjóra nokkurra framangreindra aðila eða skyldir þeim í beinan legg eða fyrsta legg til hliðar. Það sama gildir ef viðkomandi sinnir reglubundið hagsmunagæslu eða ráðgjafastörfum fyrir framangreinda aðila eða hefur meirihluta tekna sinna af viðskiptum við þá. Stjórnarmenn og starfsmenn fjármálafyrirtækis mega ekki eiga sæti í stjórnnum annars eftirlitsskylds aðila eða aðila sem eru í nánnum tengslum við hann.

TILKYNNING

FRUMHERJI OPNAR Í MJÓDDINNI

20
ÁRA
STOFNAD 1997

Á BESTA STAÐ Í BÆNUM



HÖFUÐSTÖÐVAR FRUMHERJA OG EFTIRFARANDI
ÞJÓNUSTA HEFUR FLUTT AÐSETUR SITT AÐ
ÞARABAKKA 3, MJÓDDINNI



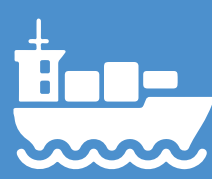
AÐALSKRIFSTOFA



ÖKUPRÓF



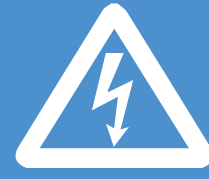
FASTEIGNA-
SKOÐUN



SKIPASKOÐUN



GÆDASTJÓRN-
UNARKERFI



RAFMAGN-
SKOÐANIR

ÞJÓNUSTUVER
TÍMAPANTANIR OG UPPLÝSINGAR
570 9090



STAÐSETNING
BIFREIÐASKOÐUNARSTÖÐVA
HELST ÓBREYTT

 **Frumherji**

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



BOLLUDAGURINN NÁLGAST

Rjómbollur
299 kr/stk



- Gerbollur með súkkulaði glassúr
- Berlínarbollur með heslihnetukremi
- Vatnsdeigsbollur með súkkulaði glassúr
- Vatnsdeigsbollur með Irish Coffee
- Vatnsdeigsbollur með karamellu og bönunum
- Vatnsdeigsbollur með Daim og kaffi
- Vatnsdeigsbollur með kókosbolli

Barnabollur
125 kr/stk

ALLT FYRIR BOLLURNAR



498 kr/pk

Myllu bollur með súkkulaði
6 stykki í pakka.



849 kr/stk

Joe & Seph's karamellusúsar
Tilvaldar á bollurnar.



519 kr/pk

Sírius Konsum
Gamla góða konsumið í nýjum umbúðum. 300 g.



699 kr/stk

Bolluvendir
Handgerðir, Margir litir.



209 kr/stk

Kötluglassúr
Bleikur og súkkulaði.



215 kr/pk

Royal búðingur
Góður á milli.



399 kr/stk

Mömmu rabbabarasulta
500 g.

EAT BECAUSE
WOODSTOCK
IT'S GOOD!



Fljótlegt, einfalt og holt
með öllum mat.

WOODSTOCK

Frosnir lífrænir ávextir og grænmeti

Nýtt í Hagkaup



Grillað grænmeti, tilvalið á pizzuna,
í pastað og með steikinni.



Ávextir frábærir í smoothie-inn,
ísinn og baksturinn.



OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan,
Spöng & Eiðistorg

SALTKJÖT OG BAUNIR, TÚKALL!



KJARNAFÆÐI

VALIÐ SALTKJÖT
2.099 kr/kg
BLANDAÐ SALTKJÖT
1.399 kr/kg
ÓDÝRT SALTKJÖT
549 kr/kg

VALIÐ SALTKJÖT
SALTMINNA
2.299 kr/kg
VALIÐ SALTKJÖT
2.299 kr/kg
BLANDAÐ SALTKJÖT
SALTMINNA
1.199 kr/kg
BLANDAÐ SALTKJÖT
1.199 kr/kg



TILBOÐ
35%
afsláttur á kassa



**KRYDDLEGIN
KALKÚNALÆRI**
1.348 kr/kg
verð áður 2.074



TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa



**JURTAKRYDDAÐ
HÁFLAMBALÆRI**
1.874 kr/kg
verð áður 2.499



TILBOÐ
35%
afsláttur á kassa



**FERSKUR
KJÚKLINGUR**
695 kr/kg
verð áður 1.069



**NAUTALUNDIR
INNFLUTTAR**
3.099 kr/kg



TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa



**KJÚKLINGA-
LUNDIR**
1.959 kr/kg
verð áður 2.799

MEZZETTA

Glæsilegt úrval af pipar, smyrjum og Hot Sauce.
Gott á pizzuna, í salatið og pastað.

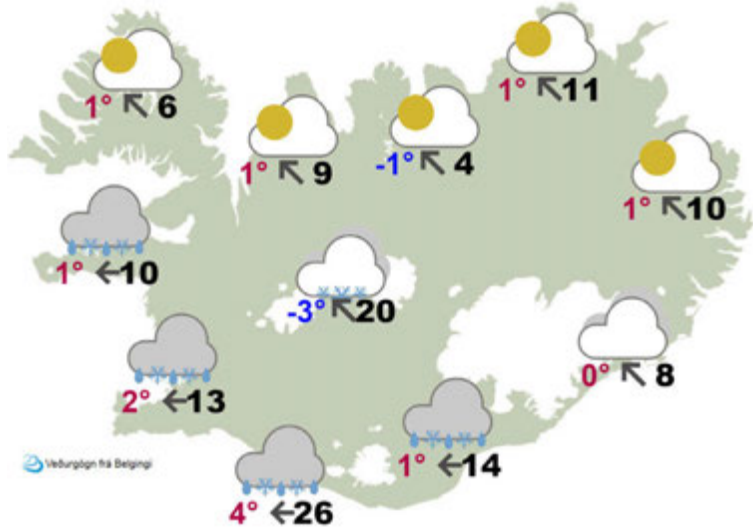
Nýtt í Hagkaup



HAGKAUP
Sæmmtilegast að versla

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Vaxandi suðaustanátt með morgninum, fyrst suðvestan til, víða stormur eða rok síðdegis. Snjócoma eða slydda og síðan rigning. Talsverð eða mikil rigning um tíma suðaustanlands seint í dag. Hlýnar í veðri. Snýst í mun hægari sunnan- og suðvestanátt fyrst suðvestan til um kvöldið, með skúrum eða eljum. Hiti 1 til 7 stig.

Laugardagur

| | | |
|----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Reykjavík 0° ↗10 | Ísafjörður -4° ↗13 | Akureyri -5° ↗9 |
| Egilsstaðir -5° ↗10 | Kirkjubæjarkl. -3° ↗5 | Hveravellir -7° ↑12 |

Sunnudagur

| | | |
|---------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| Reykjavík -2° ↖9 | Ísafjörður -5° ↑5 | Akureyri -2° →7 |
| Egilsstaðir 2° ←18 | Kirkjubæjarkl. -3° ↓7 | Hveravellir -10° ←3 |

Prautir

Krossgáta

- LÁRÉTT**
2. sæti
6. frá
8. merki
9. dýrahljóð
11. skst.
12. raun
14. skýli
16. tveir eins
17. landspíla
18. umfram
20. tvíhljóði
21. sæla

- LÓDRÉTT**
1. skordýr
3. eftir hádegi
4. fugl
5. sjáðu
7. hefting
10. ar
13. til sauma
15. innfyli
16. efni
19. mun

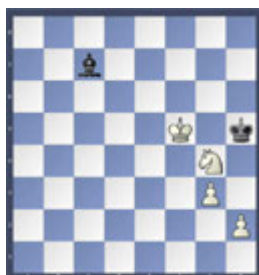
| | | | | | |
|----|----|----|----|----|----|
| 1 | | 2 | 3 | 4 | 5 |
| 6 | 7 | | 8 | | |
| 9 | | 10 | | 11 | |
| 12 | | | 13 | | |
| | 14 | | | | 15 |
| 16 | | | 17 | | |
| 18 | | 19 | | 20 | |
| 21 | | | | | |

LAUSN

LÁRÉTT: 2. sess, 6. af. 8. hák, 9. urr, 11. no, 12. reynd, 14. skáli, 16. tt, 17. lóð, 18. auk, 20. au, 21. unun. LÓDRÉTT: 1. maur, 3. eh, 4. sandloa, 5. sko, 7. frestun, 10. nýk, 13. nál, 15. iður, 16. tau, 19. ku.

Skák Gunnar Björnsson

Helgi Ólafson (2.540) fékk tækifæri til að halda jafntefli gegn Eduardo Iturrizaga (2.652) á Aero-flot-mótinu í Moskvu.



Svartur á leik

64...Bxg3! og svartur heldur jafntefli þar sem hann er patt eftir 65. hxxg3. Helgi missti af þessu og tapaði skákinni um síðir. Ásamt Helga tefla Guðmundur Kjartansson, Dagur Ragnarsson og Sigurður Daði Sigfússon í Moskvu.

www.skak.is: Bræður í Noregi.

Sudoku

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku

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

Myndasögur

PONDUS

GELGJAN

BARNALÁN

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Vill ekki rifast lengur

Heiðrún Lind Marteinsdóttir, framkvæmdastjóri SFS, vill hætta að rifast um sjávarútveg. Hún ræðir kvótakerfið, uppvöxtinn á Akranesi og kynjakvóta í stjórnnum fyrirtækja – sem hún er algjörlega mótfallin.



Is that all? segja erlendu gestirnir

Halldór Björn Runólfsson, sem brátt lætur af störfum sem safnstjóri Listasafns Íslands, segir að í stjórnsýslunni séu öll ljós slökkt óháð því hversu mikil verðmæti myndlistin skapar.



Ný miðstöð fyrir alla polendur

Bjarkahlíð, ný miðstöð sem veitir öllum fullorðnum polendum ofbeldis þjónustu á einum stað verður opnuð á næstu dögum.

Spenna í Norður-Kóreu

Mikil spenna er í **Norður-Kóreu** í kjölfar hernaðarbrólts, dularfulls morðs og yfirlýsingagleði stjórnenda landsins.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Vélsleðar

Varahlutir og aukahlutir



Vélsleðareimar

G-FORCE
CVT Reimar



Rafgeymar í vélsleða

VisionX ljóskastarar á vélsleða

ARCTIC CAT | **ski-doo** | ROTAX | | **Kawasaki** | **POLARIS**
ski-doo | **HONDA** | **SUZUKI** | **ski-doo** | **YAMAHA**



Yuasa rafgeymar eru original rafgeymar í alla vélsleða og mótörhjól.
Yuasa rafgeymar hafa meiri orku, þurfa minna viðhald og endast lengur.
Yuasa rafgeymar hafa orkuna þegar á reynir.



Stilling
Allt fyrir vélsleðann

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

LAUGARÁS BÍÓ **5%** **mid.is**
Míðasala og nánari upplýsingar

JOHN WICK 2 SÝND KL. 5.30, 8, 10.30

SPLIT SÝND KL. 8, 10.30

GOLD SÝND KL. 8, 10.30

BATMAN TILBOÐ KL. 3.30 SÝND KL. 3.30, 5.45

SYNGDU TILBOÐ KL. 5 SÝND KL. 5

SAMBÍÓIN SAMbio.is

14 ÓSKARSTILNEFNINGAR
m.a. Besta mynd
Besti leikari í aðalhlutverki - Ryan Gosling
Besta leikkona í aðalhlutverki - Emma Stone
Besti leikstjóri - Damien Chazelle

7 GOLDEN GLOBE VERÐLAUN
M.A. **BESTA MYNDIN**
RYAN GOSLING EMMA STONE
LALALAND

FIST FIGHT Geggjuð grínmynd

91% **IMDb 8.1**

Frábær grínmynd fyrir alla fjölskylduna. Sýnd með íslensku og ensku tali.

Hinn 101 árs gamli Allan er kominn aftur í þessari frábæru gamanmynd.
GAMLINGINN 2

| ALFABAKKA | EGILSHÖLL | KEFLAVÍK |
|--|--|--------------------------------|
| FIST FIGHT KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10 - 10:40 | FIST FIGHT KL. 5:50 - 8 - 10:10 | FIST FIGHT KL. 5:40 - 8 |
| FIST FIGHT VIP KL. 5:50 - 8 - 10:10 | LEGO BATMAN ISL TAL KL. 5:40 | SPLIT KL. 10:10 |
| LEGO BATMAN ISL TAL KL. 3:20 - 4:20 - 5:40 | LEGO BATMAN ENSKT TAL KL. 8 | THE SPACE BETWEEN US KL. 8 |
| LEGO BATMAN ENSKT TAL KL. 5:40 - 8 - 10:20 | FIFTY SHADES DARKER KL. 5:30 - 8 - 10:30 | LEGO BATMAN ISL TAL KL. 5:40 |
| RINGS KL. 10:40 | RINGS KL. 10:40 | JOHN WICK: CHAPTER 2 KL. 10:30 |
| LA LALAND KL. 8 | LA LALAND KL. 5:20 - 8 | AKUREYRI |
| XXX3 KL. 8 - 10:20 | XXX3 KL. 10:20 | FIST FIGHT KL. 8 - 10:20 |
| MONSTER TRUCKS KL. 5:40 | KRINGLUNNI NÚMÉRUB SÆTI | GAMLINGINN 2 KL. 8 |
| SYNGDU ISL TAL 2D KL. 3:20 | GAMLINGINN 2 KL. 5:40 - 8 - 10:20 | LEGO BATMAN ISL TAL KL. 5:40 |
| ROGUE ONE 2D KL. 8 | LEGO BATMAN ISL TAL KL. 5:40 | LEGO BATMAN ENSKT TAL KL. 5:40 |
| VAIANA ISL TAL 2D KL. 3:20 | FIFTY SHADES DARKER KL. 8 - 10:30 | LALALAND KL. 10:20 |
| | LA LALAND KL. 5:20 - 8 - 10:40 | |

Hvað? Hvenær? Hvar?
Föstudagur
hvar@frettabladid.is

24. FEBRÚAR

Tónlist

Hvað? GusGus
Hvenær? 00.00
Hvar? Bryggjan brugghús, Grandagarði
GusGus spilar á friðkæpiss tónleikum á Bryggjunni Brugghúsi í kvöld og hefjast leikar um miðnætti.

Hvað? Hádegistónleikar – Sellóið hljómar
Hvenær? 12.15
Hvar? Borgarbókasafnið Gerðubergi
Hinn hrífandi hljómur sellósins mun óma í Gerðubergi þegar Sigurður Bjarki Gunnarsson, sellóleikari við Sinfóníuhjómssveit Íslands, mun leika verk fyrir selló og píanó eftir Schumann, Bruch og Debussy ásamt Nínu Margréti Grímsdóttur píanóleikara á tvennum hádegistónleikum í tónleikaröðinni Klassik í hádeginu. Fyrri tónleikarnir verða haldnir föstudaginn 24. febrúar kl. 12.15 og þeir svo endurteknir sunnudaginn 26. febrúar kl. 13.15. Ókæpiss aðgangur.

Hvað? Kurt Cobain afmælistónleikar
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn, Akureyri
Hljómssveitina Nirvana þarf ekki að kynna en henni verður gerð góð skil á tvennum heiðurstónleikum á Akureyri og í Reykjavík. Slíkir tónleikar hafa verið haldnir áður við hin ýmsu tilefni en nú er svo komið að fagna afmæli forsprakkans, Kurts Cobain en kappinn hefði orðið fimmtugur þann 20. febrúar síðastliðinn ef hann hefði lifað. Tónleikarnir verða föstudagskvöldið 24. febrúar á Græna hattinum á Akureyri og laugardagskvöldið 25. febrúar á Hard Rock Café í



Ljótu hálfvitarnir hafa risið úr dvala og ætla að spila alla helgina á Rosenberg. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



GusGus spilar á ókæpiss tónleikum á Bryggjunni brugghúsi í kvöld.

Reykjavík. Leikin verða öll bestu og næstbestu lög Nirvana í rafmögnum útgáfum.

Hvað? Strokkvartettinn Siggí
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Strokkvartettinn Siggí, skipaður

fjórum úrvals tónlistarmönnum, þeim Unu Sveinbjarnardóttur, Helgu Þóru Björgvinsdóttur, Þórunni Ósk Marínósdóttur og Sigurði Bjarka Gunnarssyni, flytur efnisskrá þar sem saman fléttast gamalt og nýtt. Glænýr strengjakkvartett Bárú Gísladóttur, þakkarjörð til almættisins úr Strengjakkvartett ópus 132 eftir Beethoven, ný útsetning á sálmalagi Sigurðar Sævarssonar, fúga úr Fúgulist J. S. Bachs og nýlegur strengjakkvartett Unu Sveinbjarnardóttur, þykkt, sem frumfluttur var árið 2015 í Hafnarborg, saminn í nánu samstarfi Unu við félagi á kvartettinum. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? „Soul'd out“ – Harold Burr
Hvenær? 20.00
Hvar? Hannesarholti, Grundarstig
Fyrstu tónleikarnir í tónleikaröð til-einkaðri svartri tónlist frá Bandarík-

unum. Á þessum fyrstu tónleikum í seríunni mun Harold E. Burr fara yfir sálarónlist í tali og tónum. Harold hefur búið á Íslandi undanfarin ár, en var á yngri árum meðlimur í hljómsveitinni Platters. Febrúarmánuður er jafnan tileinkaður sögu blökkumannanna í Bandaríkjunum og mun Harold Burr ferðast með gesti um fortíð og nútíð í gegnum tónlistina, og lofar því að laða fram bæði hlátur og grátur og miklar tilfinningar, þar sem flutningurinn er fullur af sál.

Hvað? Kick-off tónleikar Músiktilrauna 2017
Hvenær? 13.30
Hvar? Hitt húsið, Pósthússtræti
Þann 24. febrúar nk. munu sigurvegarar Músiktilrauna síðustu þrjúggja ára stíga á svið í Hinu húsinu. Þetta eru hljómsveitirnar Hörmónar sem sigraði í fyrra, Rythmatik sem sigraði árið 2015 og hljómsveitin Vio sem sigraði árið 2014. Tilefnið er fyrsti dagur skráningar til þátttöku í Músiktilraunir 2017 sem hefjast þann 25. mars.

Hvað? Hálfvitahelgi
Hvenær? 22.00
Hvar? Café Rosenberg, Klapparstig
Ljótu hálfvitarnir spila á Rosenberg alla helgina. Ljótu hálfvitarnir hafa legið í dvala síðan í október en hafa nú hrist af sér doðann og strömmað sig í form á ný. Helstu

smellir hafa verið rifjaðir upp og alls kyns sjaldheyrðari tónðæmi sett í flutningshæfan búning. En það er engin ástæða til að taka þessar staðhæfingar trúanlegar, enda fjölmiðlar útvaðandi í falsi og rangfærslum eins og fremstu menn heimsins hafa bent á. Miðasala er við innganginn og hefst tveimur tímum fyrir tónleika.

Viðburðir

Hvað? Hin árlega íslenska bjórhatið
Hvenær? 15.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Bjórhatiðin er í fullu swingi á Kexi hosteli og mun vera í gangi alla helgina. Í dag verður mikið um dýrðir en dagurinn hefst á bjórjóga, síðan tekur við bjórsamkoma og um kvöldið verða svo tónleikar þar sem fram koma Prins Póló og Sísí Ey.

Hvað? Óslitin taug – tengsl Hull og Íslands í gegnum tíðina
Hvenær? 11.00
Hvar? Sjóminjasafnið í Reykjavík
Óslitin taug – tengsl Hull og Íslands í gegnum tíðina er yfirskrift málþings sem haldið verður í Sjóminjasafninu í Reykjavík í dag klukkan 11-13. Málþingið fer fram á ensku en fyrirlesarar eru sagnfræðingarnir Jó Byrne frá Háskólanum í Hull, Guðmundur J. Guðmundsson og Flosi Þorgeirsson frá Háskóla Íslands.

BIO PARADIS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

| | |
|-----------------------|-------|
| Staying Vertical | 18:00 |
| Chronicles Of Melanie | 18:15 |
| Safari | 18:00 |
| Neruda | 20:00 |
| Little Sister | 20:30 |
| Being 17 | 20:00 |
| A Quiet Heart | 22:00 |
| Sieranevada | 22:15 |
| Toni Erdmann | 22:15 |
| Greasy Strangers | 23:45 |

February 23rd — March 5th 2017



TIL HAMINGJU, LINDA OG GUÐMUNDUR ANDRI!

Úr umfjöllun dómnefndar:

Frelsi
eftir Lindu Vilhjálmsdóttur

„*Frelsi* er óvenju áleitin og áhrifamikil ljóðabók ... Hárbeitt kaldhæðni svífur yfir vötnum í meitluðum texta þar sem sérhvert orð er vandlega valið og þrungið merkingu. Ljóðin renna saman í vitund lesanda og mynda sterka heild en þó hafa allir kaflarnir sitt sérstaka innra minni og sjónarhorn lesenda hnikast til eftir því hvar þeir eru staddir.“

Og svo tjöllum við okkur í rallið
eftir Guðmund Andra Thorsson

„Guðmundur Andri Thorsson ... er einn fremsti stílistinn á íslenska tungu. Vald hans á tungumálinu er óviðjafnanlegt, fáir geta skrifað jafn klíðmjúkan og fágaðan texta og hann ... Stílsnilld hans hefur aldrei notið sín betur en í þessari bók. Hún er ekki löng, en þétt og efnismikil.“



FORLAGIÐ

www.forlagid.is



179
kr. 250 g

ES Peytirjómi
250 g



798
kr. 1 l

MS Rjómi
36%, 1 lítri

Ljúffengar
rjómabollur



498
kr. 2 stk.

Bónus Rjómabollur
2 stk. vatnsdeigsrjómabollur



10 stk.
BOLLUR

498
kr. 10 stk.

Bónus Vatnsdeigsbollur
10 x 25 g



179
kr. 450 g

ES Jarðarberjasulta
450 g



279
kr. 400 g

Kjarna Sultur
400 g, 3 tegundir



259
kr. 280 g

Bónus Glassur
280 g, 3 tegundir



298
kr. pk.

Van Diermen Bollur
Með vanillukremi, frosnar, 20 stk.



298
kr. pk.

Van Diermen Bollur
Með súkkulaði, frosnar, 10 stk.





569
kr. kg

Kjarnafæði Lambasaltkjöt
2. flokkur



139
kr. 500 g

Heima Gular baunir
500 g



1.998
kr. kg

Kjarnafæði Lambasaltkjöt
Valið

SALTKJÖT OG BAUNIR... TÚKALL!



1.198
kr. kg

SS Lambasaltkjöt
Blandað



1.998
kr. kg

SS Lambasaltkjöt
Valið



1.098
kr. kg

Íslandslamb Saltkjöt
Saltskert, blandað



998
kr. kg

Íslandslamb Saltkjöt
Blandað



679
kr. kg

Búrfells Lambasaltkjöt
Blandað



279
kr. kg

Kjarnafæði Lambasiður
Saltaðar

**LÁGT
VERÐ
ALLA DAGA**

DAGSKRÁ

Föstudagur



LOKAPÁTTUR!



STEYPUSTÖÐIN

Stórskemmtilegur lokapáttur með einvalaliði íslenskra gamanleikara. Þau Steinda Jr, Sögu Garðars, Sveppa, Ágústu Evu og Auðun Blöndal þarf vart að kynna fyrir Íslendingum og ekki er stórleikarinn María Guðmunds síðri.

Óborganlegt grín sem enginn má missa af!

SPENNANDI
FÖSTUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

SO YOU THINK
YOU CAN DANCE

Stærsta danskeppni í heimi þar sem ungir og efnilegir dansarar fá tækifæri til að slá í gegn. Í hverri viku fá þeir krefjandi verkefni og það fækkar í hópnum þar til ný dansstjarna er krýnd.



THE MEDDLER

Marnie er nýorðin ekkja og getur ekki hugsað sér að setjast í helgan stein. Hún ákveður því að elta dóttur sína til Los Angeles og hefja þar nýtt líf. Rómantísk gamanmynd með Susan Sarandon í aðalhlutverki.



A GIRL INTERRUPTED

Súsanna er 17 ára stúlka sem hefur átt erfitt með að fóta sig í lífinu. Hún er vistuð á geðsjúkrahúsi og þar kynnist hún Lísu sem reynist henni afdrifaríkt.



ÓSKARSVERÐLAUNAMYND



SLUMDOG MILLIONAIRE

Átján ára munaðarleysingi ákveður að taka þátt í indversku útgáfunni af Viltu vinna milljón? Eftir ótrúlega gott gengi þarf hann að sanna ástæðu þess hversu vel honum gekk.



STÖÐ 2

- 07.00 The Simpsons
- 07.20 Kalli kanina og félagar
- 07.40 Litlu Tommi og Jenni
- 08.05 The Middle
- 08.30 Pretty little liars
- 09.15 Bold and the Beautiful
- 09.35 Doctors
- 10.20 Restaurant Startup
- 11.00 Grand Designs
- 11.50 Lóa Pind. Örir íslendingar
- 12.35 Nágrannar
- 13.00 Roxanne
- 14.50 Duldla Island Vandaðir þættir í umsjón Jóns Óttars Ragnarssonar sem fer með okkur í ævintýraleiðangur um Ísland. Samferðamenn hans eru meðal annars Magnús Scheving, Eiður Smári, Þorvaldur Davíð, Björn Thors og Erpur Eyvindarson.
- 15.45 Lego Batman. The Movie - DC Super Heroes United
- 16.55 Nettir Kettir
- 17.40 Bold and the Beautiful
- 18.05 Nágrannar
- 18.30 Fréttir Stöðvar 2
- 18.55 Íþróttir
- 19.05 Fréttir Stöðvar 2
- 19.20 Friends
- 19.45 Top 20 Funniest 2
- 20.30 So You Think You Can Dance
- 21.20 Steypustöðin
- 21.55 The Meddler
- 23.35 A Girl Interrupted Mögnuð kvikmynd sem færði Angelínu Jolie Óskarsverðlaunin. Sagan gerist í Bandaríkjunum eftir miðjan sjöunda áratuginn. Susanna er 17 ára stúlka sem á erfitt með að ná áttum í lífinu. Hún er vistuð á geðsjúkrahúsi þar sem sjúklingarnir eiga við ólík vandamál að stríða. Lisa er í þeim hópi en kynnin við hana hafa djúpstæð áhrif á Susönnu.
- 01.40 The Gunman
- 03.35 First Response
- 05.00 Nettir Kettir
- 05.50 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

- 07.25 Roma - Villarreal
- 09.05 Tottenham - Gent
- 10.45 Dominos deild/Keflavík - Haukar
- 12.25 Meistaradeildin í hestaiþróttum 2017
- 15.25 Roma - Villarreal
- 17.05 Tottenham - Gent
- 18.45 PL Match Pack
- 19.15 La Liga Report
- 19.45 Dominos deild/Njarðvík - KR
- 22.00 Domino's körfuboltakvöld
- 23.40 Evrópudeildarmörkin
- 00.30 Premier League Preview
- 01.00 Bundesliga Weekly
- 01.30 Wolfsburg - Werder Bremen.
- 06.55 Lengjubikarinn/KR - Fjölnir

STÖÐ 2 SPORT 2

- 07.10 Saint Etienne - Man. Utd.
- 08.50 Shakhtar Donetsk - Celta de Vigo
- 10.30 Þýsku mörkin 2016/2017
- 11.00 Premier League World
- 11.30 Bayer Leverkusen - Atletico Madrid
- 13.10 Manchester City - Monaco
- 14.55 Meistaradeildarmörkin
- 15.30 Saint Etienne - Man. Utd.
- 17.10 Shakhtar Donetsk - Celta de Vigo
- 18.50 Lengjubikarinn/KR - Fjölnir
- 21.00 Evrópudeildarmörkin
- 21.50 Premier League Preview
- 22.20 PL Match Pack
- 22.50 La Liga Report
- 23.20 Formúla E - Magazine Show
- 23.50 Wolverhampton - Birmingham

ÚTVARP

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

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

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

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

FM 102,9 Lindin

STÖÐ 3

- 17.30 2 Broke Girls
- 17.55 Raising Hope
- 18.20 The Big Bang Theory
- 18.40 Modern Family
- 19.05 Curb Your Enthusiasm
- 19.40 Silicon Valley
- 20.10 The New Adventures of Old Christine
- 20.35 Gilmore Girls
- 21.20 Izombie
- 22.05 Entourage
- 22.35 Klovn
- 23.50 Fresh off the Boat
- 23.25 The New Adventures of Old Christine
- 23.50 Gilmore Girls
- 00.30 Izombie
- 01.15 Entourage
- 01.45 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

- 07.00 Dóra könnuður
- 07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 07.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 08.00 Áfram Diego, áfram!
- 08.24 Svampur Sveinsson
- 08.49 Lalli
- 08.55 Rasmus Klumpur og félagar
- 09.00 Strumparnir
- 09.25 Hvellur keppnisbill
- 09.37 Ævintýraferðin
- 09.49 Gulla og grænjaxlarnir
- 10.00 Grettir
- 10.11 Zigby
- 10.25 Blíða og Blær
- 10.47 Mæja býfluga
- 11.00 Dóra könnuður
- 11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 11.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 12.00 Áfram Diego, áfram!
- 12.24 Svampur Sveinsson
- 12.49 Lalli
- 12.55 Rasmus Klumpur og félagar
- 13.00 Strumparnir
- 13.22 Hvellur keppnisbill
- 13.34 Ævintýraferðin
- 13.46 Gulla og grænjaxlarnir
- 14.00 Grettir
- 14.11 Zigby
- 14.25 Blíða og Blær
- 14.47 Mæja býfluga
- 15.00 Dóra könnuður
- 15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 15.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 16.00 Áfram Diego, áfram!
- 16.24 Svampur Sveinsson
- 16.49 Lalli
- 16.55 Rasmus Klumpur og félagar
- 17.00 Strumparnir
- 17.22 Hvellur keppnisbill
- 17.34 Ævintýraferðin
- 17.46 Gulla og grænjaxlarnir
- 18.00 Grettir
- 18.11 Zigby
- 18.25 Blíða og Blær
- 18.47 Mæja býfluga
- 19.00 Lína langsockkur á ferð og flugi

Dóra könnuður,
07.00, 11.00
og 15.00



GOLFSTÖÐIN

- 08.00 Inside the PGA Tour 2017
- 08.25 The Honda Classic
- 12.25 Golfing World 2017
- 13.15 ISPS Handa Women's Australian Open
- 14.35 The Honda Classic
- 18.35 Inside the PGA Tour 2017
- 19.00 The Honda Classic
- 23.00 Champions Tour Highlights 2017

BÍÓSTÖÐIN

- 10.10 Almost Famous
 - 16.05 Almost Famous
 - 22.00 Slumdog Millionaire
 - 00.00 Interstellar
 - 02.50 The Wolf of Wall Street
- Stórmerkileg og sönn saga verðbréfasalans Jordans Belfort sem varð milljarðamæringur skömmu eftir tvitugt og lifði hátt í nokkur ár áður en veldi hans hrundi til grunna. The Wolf of Wall Street eftir Martin Scorsese er gerð eftir tveimur bókum Jordans Belfort sem hann skrifaði um sitt eigið ris og fall á fjármálamarkaðinum á Wall Street á tiunda áratug síðustu aldar. Jordan Belfort varð á sínum tíma frægasti verðbréfasali Bandaríkjanna og þótti með ólíkindum hversu hratt hann byggði upp fjármálastörveldi sitt sem gerði hann og helstu samstarfsmenn hans að margföldum milljónamæringum, en peningarnir fóru m.a. í að kaupa apa á skrifstofuna, eltað við allar sætustu slelpurnar og djamma fram á rauðanótt. En fyrirtæki Jordans átti eftir að hrynja til grunna þegar bandarísk fjármálaýfirvöld lögðu fram sannanir um ólögleg viðskipti þess sem á endanum kostuðu viðskiptavini Jordans mörg hundruð milljónir dollara.
- 05.55 Slumdog Millionaire

RÚV

- 15.15 Á spretti
- 15.35 Landinn
- 16.05 Af fingrum fram
- 16.55 Táknmálsfréttir
- 17.05 Valur - FH
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.40 Vikan #12stig
- 20.55 Gettu betur
- 22.05 Norrænir bíó dagar: Frá hjartanu
- 23.40 Arne Dahl
- 01.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

- 06.00 Síminn + Spotify
- 08.00 America's Funniest Home Videos
- 08.25 Dr. Phil
- 09.05 Life Unexpected
- 09.50 Life Unexpected
- 10.35 Síminn + Spotify
- 13.00 Dr. Phil
- 13.40 Speechless
- 14.05 The Mick
- 14.30 Það er kominn matur
- 15.05 The Biggest Loser
- 15.50 The Biggest Loser
- 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 America's Funniest Home Videos
- 20.15 The Bachelorette
- 21.45 Fear
- 23.25 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
- 00.05 Californication
- 00.35 Prison Break
- 01.20 Secrets and Lies
- 02.05 American Gothic
- 02.50 The Walking Dead
- 03.35 Extant
- 04.20 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
- 05.00 The Late Late Show with James Corden
- 05.40 Síminn + Spotify

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

365.is

Sirius 
Súkkulaðipáskaegg
RJÓMASÚKKULAÐI


NÓI SÍRIUS



Gleðilega páska

Skúmaskot internetsins

Lífið rannsakar hér og útskýrir örfá af aragrúa fyrirbæra sem fæðast og deyja á internetinu. Við munum reyna að útskýra uppruna þeirra, hvað þau merkja og hvernig þau eru notuð auk þess sem reynt verður að fá einhvern botn í þetta allt saman.

Stefán Þór Hjartarson
stefanthor@frettabladid.is



Í ranghölum internetsins er margt um skritin og, fyrir marga, óskiljanleg fyrirbæri. Það eru fáir tilbúnir að sökkva sér jafn djúpt og blaðamaður í myrkustu króka vefsins, en það gerir undirritaður einungis til að þjónusta lesendur blaðsins og hlýtur oft fyrir vikið djúp sár á sálina. Hér verða tekin fyrir nokkur fyrirbrigði sem eru eða hafa verið áberandi upp á síðkastið – en það má gefa sér að mörg af þeim verði orðin útrunnin eins og fréttir gærdagsins þegar blaðið kemur ylvolt og ilmandi úr prentun, enda líður tíminn hratt á internet-öld.

➤ **ÞEGAR ARPANET VAR BÚIÐ TIL Í KRINGUM 1960 GRUNADI ENGAN AÐ ÞAR MED VÆRI KOMINN GRUNDVÖLLUR FYRIR #SALTBAE.**



Salt bae hefur heillað fólk með því að salta steikur ákaflega töffaralega. NORDICPHOTOS/GETTY

SALT BAE

Kokkur stendur utandyra með sólgleraugu og grípur þéttingsfast en samt á mjög hugulsaman hátt í stærðarinnar kjötstykki sem er allt löðrandi í olíu, hann sker í það með nákvæmni skurðlæknis, fjarlægir kjötið af beininu sem er á stærð við kylfu hellisbúa í teiknimynd og eftir að hann hefur skorðið það í sneiðar lætur hann salti rigna yfir það úr mikilli hæð – Salt bae!

Uppruni: Salt bae er gælunafn tyrkneska kokksins Nusret Gökçe sem er vægast sagt fáránlega töff

náungi. Upphaflega vakti hann athygli fyrir myndband þar sem hann sker og saltar steikur á ansi sérstakan (og töff) máta. Hann sem sagt sleppir saltinu úr mikilli hæð yfir kjötinu og heldur handleggnum þannig að áður en saltið lendir á kjötinu rennur það fram af olnbog-anum á honum.

Merking: Það er erfitt að finna merkingu í manneskju – en gælunafnið Salt bae kemur frá þessum sértaka stíl sem Nusret beitir þegar hann saltar kjöt og orðinu bae –

afbrigði af „baby“ eða „elskan“ eins og er kannski auðveldast að útleggja það á íslenskunni. „Salt hjartaknúsarinn“ væri kannski best að kalla þennan drullutöff kokk.

Niðurstaða: Að reyna að sjá fyrir hverslags fyrirbæri verða „viral“ er nánast ómögulegt og ef það er einhver þarna úti sem hefur hugsað með sér „tyrkneskur kokkur sem saltar steikur undarlega“ sem svar við spurningunni um hvað verði næst vinsælt á internetinu, þá bara – er það alveg ótrúlegt.

CASH ME OUSSIDE / HOWBOW DAH

Hér höfum við frasa sem hefur ratað víða í óendanlegu landslagi internetsins. Hann má finna á hlægilegum myndum, í kommentakerfum og status-færslum á Facebook. Sanna merkingu hans þekkja aðeins örfáir útvaldir aðilar og því er vert að staldra við frasa þennan.

Uppruni: Frasi þessi á uppruna sinn í Dr. Phil en þar var hin þrettán ára Danielle Bregoli gestur þáttarins ásamt móður sinni. Vandamálið sem þær mæðgurnar voru mættar til doktorsins með var það að Danielle er gjörsamlega stjórnlaust barn og móðir hennar algjörlega búin að fá

nóg. Danielle vildi halda því fram að mamma hennar gerði „hvað sem er til að koma í veg fyrir að hún gerði skemmtilega hluti“. Sem sagt, mjög eðlilegt vandamál í lífi unglinga og aðstandenda þeirra. Áhorfendur voru Danielle hins vegar ekki að skapi og þá segir hún meðal annars þennan umrædda frasa.

Merking: Þessi frasi, eins og móðir hennar raunar útskýrir fyrir Dr. Phil, þýðir í raun „hittumst úti því að ég ætla að ganga í skrokk á ykkur“. Meginástæðan fyrir því að þetta er fundið og minnisstætt (en Danielle kallar áhorfendur til dæmis „hoes“

áður en hún segir hin ódauðlegu orð sem við ræðum hér, en það orð verður ekki þýtt hér) er líklega hreimurinn og „attitjúdið“ sem Danielle segir hann með. Áhorfendur og netverjar höfðu svo gaman af að nú er Danielle orðin fræg. Blaðamaður mælir með að fara á YouTube og leita myndbandið uppi; sjón er sögu ríkari.

Niðurstaða: Unglingar með stæla er klassískt grín og fólk þarf að passa upp á hvað það segir og gerir í sjónvarpinu.

Í þætti Dr. Phil gerast oft undarlegir hlutir. NORDICPHOTOS/GETTY



CAFFESSO
NESPRESSO
KAFFILÍNAN
FÆST Í NETTÓ

nettó



THE DAB

Danssporíð sem þú kannast við því að barnið þitt gerir það nánast stanslaust þér til mikils ama. Fyrir þá sem hafa lifað í helli síðasta árið þá felst það í að drjúpa höfði ofan í

aðra höndina sem „dabarinn“ lætur standa beint út í 90° horni við líkamann – sumir vilja beina hinum handleggnum þröðbeint upp í loft á meðan, en það er ekki algilt.

Strákarnir í Migos gerðu allt vitlaust með laginu Look at my dab. NORDICPHOTOS/GETTY

Uppruni: Dansspor þetta kemur frá bandarísku borginni Atlanta þar sem menn hafa verið að dabba síðan 2013. Nokkrir rapparar frá þessari sömu borg hafa síðan minnst á það í lögum, til að mynda gerðu strákarnir í Migos lagið Look at my dab sem varð vinsælt og fór víða. Íþróttamenn – fyrst í amerískum fótbolta og svo í evrópskum fótbolta tóku þetta upp á sína arma (bókstaflega, hehe) og þaðan barst það til unglinganna okkar. Foreldrar landsins hljóta að þakka þeim fyrir það.

Merking: Tja, merkja dansspor eitt-hvað? Jú, auðvitað er um persónulega tjáningu að ræða og má líta svo á að sá sem dansar sé í raun að hrópa „ég er á lífi, sjáið mig!“ út í kosmósíð.

Niðurstaða: Unglingar elska íþróttamenn, dansspor og að vera foreldrum sínum til ama. Elsta saga veraldar.



40%

AFSLÁTTUR AF 100% HEILSÁRS DEKKJUM

OG 30% AF HEILSÁRS JEPPADEKKJUM

Dekk eru kannski ekki ofarlega í huga okkar daginn út og inn. En þegar þau fást með svona frábærum afslætti er erfitt að hugsa um annað. Nú færðu heilsársdekk með 30% afslætti undir jeppann eða jepplinginn og 40% afslátt af heilsárs fólksbíladekkjum. Komdu og gerðu kaup ársins!

Saltkjöt af baunir...



LAMBASALTKJÖT
BLANDAÐ

691 KR
KG

ÁÐUR: 898 KR/KG

SALTKJÖT - SÉRVALIÐ

1.998 KR
KG

SALTKJÖT - SÍÐUBITAR

198 KR
KG

ÁÐUR: 430 KR/KG



BAUNASÚPU GRUNNUR
KATLA

448 KR
PK

ÁÐUR: 498 KR/PK

-54%

Saltkjötið fest í Nettó



LAMBALÆRI
SNEITT

1.259 KR
KG

ÁÐUR: 1.798 KR/KG

-30%



LAMBABÓGUR
KRYDDLEGINN MED
SÍTRÓNUSMJÖRI

1.348 KR
KG

ÁÐUR: 1.498 KR/KG



-25%

LAMBA RIB EYE
MED HVÍTLAUK OG RÓSMARIN

2.999 KR
KG

ÁÐUR: 3.998 KR/KG



OpalSeafood

LAXA-
AFSKURÐUR
REYKTUR - 500 GR.

1.015 KR
KG

ÁÐUR: 1.490 KR/KG



-30%

-32%

nettó

KJÖTFARS NÝTT - 500 GR.

298 KR
PK

ÁÐUR: 438 KR/PK



nettó

KJÖTFARS - SALTAÐ - 500 GR.

282 KR
PK

ÁÐUR: 415 KR/PK



-20%

GODI

LAMBASVIÐ - FROSÍÐ.

398 KR
KG

ÁÐUR: 498 KR/KG



-50%

SHARWOODS SÓSUR
3 TEGUNDIR - 420 GR.

200 KR
PK

ÁÐUR: 399 KR/PK



-25%

BACHELORS HRÍSGRJÓN
3 TEGUNDIR - 120 GR.

135 KR
PK

ÁÐUR: 180 KR/PK

Tilboðin gilda 23. - 26. febrúar 2017

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

SÚPUKJÖT
599 KR
KG

ÁÐUR: 998 KR/KG

ÓDÝRT Í
nettó

Verð-
sprengrja

-40%



-30%

nettó

KJÚKLINGABRINGUR

1.888 KR
KG

ÁÐUR: 2.098 KR/KG

GULRÓFUR - ÍSLENSKAR

188 KR
KG

ÁÐUR: 279 KR/KG

Gulrófur og gulrætur
á tilboði

GULRÆTUR - ÍSLENSKAR - 500 GR.

230 KR
PK

ÁÐUR: 329 KR/PK



Girnilæg
pizza

TRADIZIONALE - PIZZA
SALAME

499 KR
PK

ÁÐUR: 699 KR/PK



KAFFI
D/E CLASSIC ROAST

881 KR
STK

ÁÐUR: 979 KR/STK



BERLÍNARBOLLA - 65 GR.

139 KR
STK

ÁÐUR: 199 KR/STK

-30%



CADBURY BRUNCH
3 TEGUNDIR - 6 STK.

224 KR
STK

ÁÐUR: 299 KR/STK

-25%



LYONS TOFFYPOPS
240 GR.

249 KR
PK

ÁÐUR: 289 KR/PK

Gott með
kaffinu!



FINDUS KANELSNÚÐAR
420 GR.

358 KR
PK

ÁÐUR: 398 KR/PK



FINDUS VÍNARBRAUÐ
400 GR.

629 KR
PK

ÁÐUR: 699 KR/PK

www.netto.is

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

GLAMOUR



Gallabuxur
Fyrirsætan sést gjarna í gallabuxum með alls konar sniði.

Drottning götutískunnar

Fyrirsætan Kendall Jenner hefur ekki bara verið að sigra tískupallana undanfarið en þessi næstýngsta Kardashian-systir hefur boðið upp á flekklausan götutískustíl á tískuvíkunum. „Afslappaður með töffaralegu yfirbragði“ lýsir stíl hennar. Fáum innblástur frá Kendall Jenner.



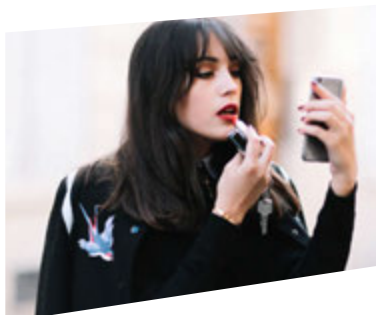
Hvitt
Gróf peysa með hettu við finan kjól.



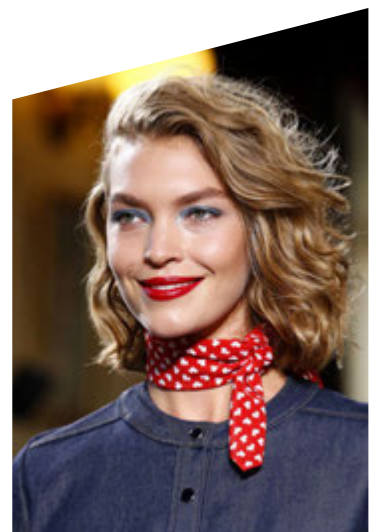
Eyrnalokkar
Setja flottan svip á hversdagsklæðnaðinn.

Upp með varalitinn

Að setja lit á varirnar getur breytt hverdagslegri förðun í fina á augabragði. Nú þegar bjartari tími er í vændum er um að gera að finna til varalitinn og vera óhræddur við að prófa sig áfram í litavali. Rauðar varir tákna frjósemi, eins og kemur fram í nýjasta tölublaði Glamour, og eiga að sýna hreysti.



Blár augnskuggi við ferskan varalit setur skemmtilegan svip.



Það getur gert gæfumuninn að setja á sig varalit til að hressa sig við.

GLAMOUR

Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.

● Facebook ● Instagram ● Twitter

Við skilum styrkingu krónunnar tafarlaust til viðskiptavina!

Frá og með deginum í dag hefur allt verð á húsbúnaði í IKEA lækkað um 10% að meðaltali.

Undanfarin misseri hafa skapast aðstæður til að lækka vöruverð og þar munar mestu um langvarandi stöðugleika, styrkingu krónunnar og aukin umsvif. Krónan heldur áfram að styrkjast og við erum bjartsýn. Þess vegna fá viðskiptavinir að njóta þess strax með lægra vöruverði.

Verð á húsbúnaði í IKEA hefur ekki hækkað síðan árið 2012, og það er von okkar að verðlækkanir fyrirtækisins hafi jákvæð áhrif á áframhaldandi stöðugleika og kaupmátt landsmanna.





Föstudags- playlisti Lífsins

Dóra Júlía

DJ

DJ Dóra Júlía setti saman lagalista Lífsins að þessu sinni. Þeir sem kunna vel að meta listann hennar Dóru ættu að skella sér á Sæta svinið í kvöld en þar dj-ar Dóra á föstudagskvöldum.



Föstudagsplaylista Lífsins má einnig finna á Spotify undir notandanafninu Vísir.

PLAY

FOLLOW

LAG

Hypnotize
Bills, Bills, Bills
Sexual
No Lie
Gold
Bonbon
Elskan af því bara
Cool Girl
Shining

FLYTJANDI

Notorious B.I.G.
Destiny's Child
NEIKED, Dyo
Glowie
Kiiara
Era Istrefi
GKR
Tove Lo
DJ Khaled, Beyoncé, JAY Z

GusGus orðin tveggja manna hljómsveit

Miklar mannabreytingar hafa átt sér stað í hljómsveitinni GusGus frá því að sveitin var stofnuð árið 1995. Núna eru meðlimirnir tveir, Birgir Þórarinnsson og Daníel Ágúst Haraldsson. Með haustinu sendir GusGus frá sér nýja plötu.



Daníel Ágúst og Birgir skipa GusGus núna.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þeir sem sáu GusGus spila á tónlistarhátiðinni Sónar um seinustu helgi fundu smjörþefinn af því sem koma skal á nýjustu plötu GusGus sem kemur út í september. „Það var mikilvægt fyrir okkur að spila á Sónar, bæði vegna þess að það er svo frábært að hafa svona alvöru elektrónískt festival á Íslandi og þar sem þetta var í fyrsta sinn sem við spiluðum í núverandi formi á Íslandi, ég og Daníel. Við höfum túrað í þessu formi erlendis og svona mun hljómsveitin GusGus birtast á næstu plötu,“ segir Birgir Þórarinnsson, betur þekktur sem Biggi veira.

Biggi segir áhorfendur hafa tekið vel í GusGus eins og sveitin litur út núna. „Þetta var bara frábært kvöld, við vorum aðeins að prófa ný lög sem verða á næstu plötu. Þetta verður meira teknó og new wave. Á þessum tónleikum tókum við lög af öllum plötum GusGus en skildum slagarana okkar, Over og Arabian Horse, eftir heima,“ segir Birgir sem er orðinn spenntur að koma nýjustu plötunni frá sér. „Nú er vinnslan

VIÐ HÖFUM EKKERT ENDILEGA VERIÐ Í SAMHENGNI VIÐ TÍÐARANDANN.

komin á það stig að maður er orðinn óþreyjufullur að fara að klára. Við erum búnir að vera með þessar hugmyndir á borðinu í eitt ár en fáum nú loks frið fram á vor til að klára þetta dæmi og koma því út.“

Birgir segir tónleikana á Sónar hafa verið vel sótt. „Salurinn var smekktullur og það er gaman að sjá hvað yngra fólk tekur okkur gömlu teknórefunum vel,“ segir hann og hlær. „Við opnuðum tónleikana á nýju lagi og fólk kom til okkar eftir tónleikana sem hafði misst vatnið yfir þessu lagi. Við vorum dældið í teknógírnum á þessum tónleikum og það er kannski ekki fyrir alla en á Sónar var það alveg málið.“

Aldrei verið eitthvað kúl

Það er ansi breiður hópur sem fylgist með GusGus og tónlistin þeirra fellur í kramið hjá folki öllum aldri.

En hver er galdurinn? „Við höfum haft ákveðna sérstöðu hérna á Íslandi og höfum aldrei verið hluti af einhverri ákveðinni senu sem hefur verið í tisku. Við höfum aldrei verið eitthvað kúl en við höfum verið síbreytileg og þá er kannski alltaf eitthvað spennandi í gangi,“ segir hann og hlær. „Við höfum bara verið upp og ofan á radarnum hérna á Íslandi. Við virðumst þó alltaf hafa ágætlega stóran hóp sem filar tónlistina okkar og sá hópur endurnýjar sig bara með nýrri kynslóð.“

Spurður út í nýja efnið sem GusGus er að senda frá sér í haust segir Birgir hljómsveitina alltaf hafa unnið með elektróníska tónlist á sínum eigin forsendum. „Við höfum ekkert endilega verið í samhengi við tíðarandann þó að við

verðum auðvitað fyrir áhrifum frá því sem er að gerast ásamt öllu því sem á undan hefur gengið. Við erum í sífelldri leit að nýjum leiðum til að blanda saman rafrænni tilraunamennsku og hefðbundnu poppi.“

Mannabreytingar í gegnum tíðina

Eins og áður sagði samanstendur GusGus núna af Birgi og Daníel Ágústi en margt tónlistarfólk hefur komið og farið úr sveitinni í gegnum árin. Núna síðast hættu Högni Egilsson og Stephen Stephensen. „Já, Högni vildi bara snúa sér að öðru og Stebbi hætti fyrir nokkru síðan. Þannig að þetta er bara eins og þetta hefur alltaf verið með GusGus,“

það hafa verið töluverðar mannabreytingar í gegnum tíðina. Ég er sá eini sem hefur verið allan tímann frá upphafi. Daníel var meðal stofnenda hljómsveitarinnar en tók sér svo pásu frá 2000 til 2007. Hann var þó með lög á báðum plötunum sem komu út á því tímabili þótt hann væri ekki formlega í bandinu. Og nú erum við tveir eftir, kjarninn. Okkur þykir mjög vænt um hvor annan og ég hef ótrúlega gaman af því sem við erum að gera. Þannig að það er fin stemming á okkur,“ segir Birgir.

Það sem er svo fram undan hjá GusGus er meðal annars að klára nýju plötuna, undirbúa tónleikaferðalag og að troða upp á Bryggjunninni Brugghúsi í kvöld.

„Það kom upp hugmynd um að hafa svona Sónar-framhaldstónleika á Bryggjunninni, þá ætlum við að skella í gömlu slagarana. Þetta verður annar stemmari heldur en á Sónar. Þetta verður ný nálgun á það hvernig við framkvæmum þennan tónlistargjöfning sem tónleikarnir okkar eru, það er alltaf gaman að spila í minna rými,“ segir Birgir og hvetur fólk til að leggja leið sína á Bryggjuna í kvöld. gudnyhronn@365.is



Svona leit GusGus út árið 2015. MYND/ARI MAGG

365 óskar eftir góðu folki

SÖLUMAÐUR AUGLÝSINGA

Auglýsingadeild Fréttablaðsins óskar eftir rökum sölumanni á stærsta prentmiðil landsins.

Helstu kröfur:

- Reynsla af sölumennsku æskileg.
- Góð almenn tölvukunnátta.
- Sjálfstæði í starfi og geta unnið í hópi.
- Þjónustulund og færni í mannlegum samskiptum.
- Sveigjanleiki og frumkvæði í starfi.

Umsóknir ásamt ferilskrá skulu sendar á: www.365.is undir „laus störf“.

Umsóknarfrestur er til og með 3. mars.

Stefnt er að því að umsækjandi hefji störf hið fyrsta.

FRÉTTABLAÐIÐ

365 er framsækið fjölmiðla- og fjarskiptafyrirtæki sem veitir lífandi og upplýsandi þjónustu við landsmenn, 365 daga ársins. 365 starfar á öllum sviðum fjölmiðlunar; sjónvarps- og útvarpsrekstri, blaðaútgáfu og vefmiðlun, auk þess að bjóða fjarskiptaþjónustu, bæði net og farsíma.

Félagið á auk þessa Midi.is sem annast miðasölu á mannfagnaði og viðburði, svo sem á leiksýningar, tónleika, kvikmyndasýningar, íþróttaleiki og fleira. Hjá 365 starfa um 410 manns.

365

RICKY GERVAIS LIVE V HUMANITY

WORLD TOUR 2017

HARPA 20. APRÍL



MÍÐASALA HEFST
Í DAG KL. 10!

LIVE NATION

 /RICKYGERVAIS

MÍÐASALA Á HARPA.IS/RICKY OG TIX.IS/RICKY
NÁNARI UPPLÝSINGAR Á SENA.IS/RICKY

**sená**
LIVE!

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð 512 5000 [Visir](#)

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is

Auglýsingadeild auglysingar@frettabladid.is

Prentun Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VIÐSVEGAR UM LANDIÐ.

Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.



FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing Dreifing dreifing@postdreifing.is
Ef blaðið berst ekki 800 1177

Bakþankar

Hildar Björnsdóttir



Ábyrgðarlaust traust

Héraðssaksóknari hefur ákært karlmann fyrir kynferðisbrot. Málið var þingfest á mánudag. Maðurinn er sakaður um hrelliklám – að hafa áframsent myndskleið af barnsmóður í kynferðislegum athöfnum. Málum af þessum toga fjölga.

Deigi síðar stigur virtur geðlæknir fram. Sá segir konur þjást af trúgírni. Þær sendi elskhugum nektarmyndir í skjóli trúnaðartrausts. Traustið sé gáleysislegt. Sambönd súrni. Þá megi konur vænta þess – náttúrulega – að myndir verði opinberaðar. Sókin sé þeirra eigin.

Mér verður orða vant. Hvernig getur einn maður sagt svo tóma vitleysu, af svo miklu ábyrgðarleysi, í svo fáum orðum?

Traust er hornsteinn trúnaðar. Það er undirstaða samfélags. Stöðirnar eru reistar á fjölbreyttum trúnaðarsamböndum. Mann setur því hljóðan og verður spurn: Telur geðlæknir – sem hefur lífsviðurværi sitt af trúnaðartrausti – heimilt að rjúfa trúnað? Hvernig væri samfélag án trausts? Gildir síður trúnaður um netsamskipti? Er ábyrgðarlaust að treysta?

Ummæli geðlæknisins eru ómurleg. Þau eru lögfræðilega ómöguleg. Þau eru afturför í almennt uppbyggilegri samfélagsumræðu um kynferðisbrot. Þau eru svokölluð druslsmánun. Þau réttlæta trúnaðarbrot – og sekta fórnarlömb kynferðisofbeldis.

Það er átakanlegt að fagaðili, sem eflaust veitir fórnarlömbum hrellikláms geðhjál, skuli miðla svo skaðlegri heimsmynd.

Hrelliklám er risandi vandamál. Það á heima í umræðu með öðrum kynferðisbrotum. Öðru ofbeldi. Ofbeldi er aldrei fórnarlambanna að leysa. Það er gerendanna að leysa. Hefjum ekki umræðuna frá öfugum enda. Sendum skýr skilaboð. Á rétta viðtakendur.

Ekki bregðast trausti. Ekki beita ofbeldi. Ekki svikja. Ekki meiða. Ekki nauða.

OPÍÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAIKKA



Iceland

BÓKA MARKAÐURINN
LAUGARDALSVELLI
24. FEBRÚAR TIL 12. MARS

OPÍÐ FRÁ:
KL. 10 – 21
ÖLL KVÖLD



CHIRO

HEILSURÚM



VAXTALAUSAR*
AFBORGANIR FRÁ

5.571
KRÓNUM

FERMINGARTILBOÐ

CHIRO UNIVERSE



Aukahlutur á mynd: Gafli.

FERMINGARTILBOÐ

HEILSURÚM FYRIR UNGT, VAXANDI FÓLK

| STÆRÐ | FULLT VERÐ M/CLASSIC BOTNI | FERMINGAR- TILBOÐ | AFBORGUN Á MÁNUÐI* |
|---------|-------------------------------|----------------------|-----------------------|
| 90X200 | 79.900 KR. | 59.900 KR. | 5.571 KR. |
| 100X200 | 89.900 KR. | 69.900 KR. | 6.434 KR. |
| 120X200 | 99.900 KR. | 79.900 KR. | 7.296 KR. |
| 140X200 | 114.900 KR. | 94.900 KR. | 8.590 KR. |

* Miðað vaxtalausar kreditkortagreiðslur í 12 mánuði, með 3,5% látökugjaldi og 405 kr. greiðslugjaldi pr. afborgun

CHIRO UNIVERSE HEILSURÚM

- Fimm svæðaskipt poka-gormakerfi.
- Heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning.
- Vandaðar kantstyrkingar.
- Slitsterkt og mjúkt áklæði.
- Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á botni.

DÚNSÆNG + DÚNKODDI

Dúnsæng og dúnkoddi. 100% bómull í áklæði. Sæng: 60% moskusdunn, 40% smáfíður og fáðu vandaðan dúnkodda með.

FERMINGARTILBOÐ

23.900 KR.

FULLT VERÐ

29.800 KR.



ÞYKK OG HLÝ DÚNSÆNG

FERMINGARTILBOÐ

TEMPUR TRADITIONAL

Traditional koddinn er fánlegur mjúkur, medium og stífur. Veldu kotta sem hentar þér best.

FERMINGARTILBOÐ

15.920 KR.

FULLT VERÐ

19.900 KR.



FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

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

Betra
BAK