FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

21. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 25. JANÚAR 2018

Reykjavíkurleikarnir hefjast í dag og standa til 4. febrúar. Keppt verður í 17 íþróttagreinum þar sem reiknað er með þátttöku á sjötta hundrað erlendra gesta ásamt flestu af besta íþróttafólki okkar Íslendinga. Keppnin fer fram í Laugardalnum og víðar. Ljósmyndari Fréttablaðsins skellti sér á æfingu Skautafélags Reykjavíkur í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Skoða kaup á eignarhlut ríkisins í Arion

Kaupþing með áform um að nýta sér kauprétt að 13 prósenta hlut ríkissjóðs í Arion banka. Bókfært virði hlutarins er 29 milljarðar en ekki er vitað á hvaða gengi Kaupþing getur nýtt sér kaupréttinn. Lífeyrissjóðum verið boðið að kaupa 5 prósenta hlut í bankanum

VIÐSKIPTI Eignarhaldsfélagið Kaupþing, sem er að mestu í eigu erlendra vogunarsjóða, hefur uppi áform um að kaupa þrettán prósenta hlut ríkisins í Arion banka. Kaupin yrðu gerð á grundvelli kaupréttarákvæðis í hluthafasamkomulagi frá árinu 2009. Möguleg sala á hlut ríkisins í bankanum til Kaupþings í samræmi við hluthafasamkomulagið er nú til skoðunar innan fjármálaráðuneytisins, samkvæmt heimildum Fréttablaðsins.

Kaupþing, sem á fyrir 57 prósenta hlut í Arion banka í gegnum dótturfélagið Kaupskil, vildi ekkert tjá sig um málið þegar eftir því var leitað. Samkvæmt heimildum hefur Kaupþing á þessu stigi ekki enn tilkynnt fjármálaráðuneytinu eða Bankasýslunni, sem heldur utan um hlut ríkisins í bankanum, með formlegum hætti að félagið hyggist nýta sér kaupréttinn.

Íslenska ríkið eignaðist þrettán prósenta hlutinn í Arion banka, sem þá hét Nýja Kaupþing, í árslok 2009 samhliða því að ríkissjóður lagði honum til rúmlega níu milljarða í hlutafé við stofnfjármögnun bankans. Bókfært virði hlutarins miðað við núverandi eigið fé Arion banka er tæplega 29 milljarðar. Ekki er vitað á hvaða verði Kaupþing getur nýtt sér kaupréttinn að hlut ríkisins í bankanum en í hluthafasamkomulaginu, sem var gert opinbert í ársbyrjun 2012, hafa þær upplýsingar verið felldar út.

57%

hlut á eignarhaldsfélagið Kaupþing fyrir í bankanum.

Áform Kaupþings um að nýta sér kaupréttinn helgast af því að félagið hefur væntingar um að það geti selt hlutinn áfram innan ekki of langs tíma – og á hærra verði – til annarra fjárfesta. Kaupþing hefur nú þegar boðið íslenskum lífeyrissjóðum, eins og greint var frá í Markaðnum í gær, að kaupa að lágmarki fimm prósenta hlut í bankanum.

Hafa þeir frest til 14. febrúar til að taka afstöðu til tilboðsins en það er rétt yfir genginu 0,8 miðað við eigið fé Arion samkvæmt níu mánaða uppgjöri síðasta árs. Ekki er útilokað að lífeyrissjóðunum verði boðið að kaupa stærri hlut en fimm prósent í bankanum. Ef áhugi er fyrir því af hálfu sjóðanna yrði það líklega á hærra gengi. – hae

Nauðsynlegt sé að rannsaka minnisbókina

LÖGREGLUMÁL Bergur Þór Ingólfsson segir að það verði að rannsaka sönnunargagn G-06 í máli gegn Róbert Downey. Sönnunargagnið er minnisbók sem inniheldur nöfn, símanúmer og netföng 335 kvenna þar sem aldur virðist settur aftan við símanúmer og netfang í sviga. Þetta segir Bergur Þór í aðsendri grein í Fréttablaðinu.

Í greininni segir Bergur jafnframt að svo virðist vera sem dagskipunin hjá Sjálfstæðismönnum sé að tala niður baráttu brotaþola Roberts Downey. Þetta hafi sést best þegar Páll Magnússon kallaði á dögunum fall ríkisstjórnarinnar „garg og atgang út af litlu“ um leið og hann krafði fólk um að vanda orð sín.

Sjá síðu 14

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Haukur Arnþórsson skrifar um Sigríði Andersen 14

SPORT Íslenska fótboltalandsliðið verður í ríðli með Belgíu og Sviss í Þjóðadeild UEFA. 16

MENNING Hátíðin Myrkir músíkdagar haldin víða um miðborgina. 30

TÍMAMÓT Tónlistarfélag Akureyrar fagnar 75 ára afmæli um þessar mundir. 22

LÍFIÐ Þorsteinn Bachmann fer á kostum í auglýsingum fyrir Happdrætti Háskóla Íslands þar sem hann leikur rektor Háskólans í heppni. 40

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● MEISTARAMÁNUÐUR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

MEISTARAMÁNUÐUR ÍSLANDSBANKA

ALLT UM MEISTARAMÁNUÐ Í BLAÐINU

DAGATAL FYRIR MEISTARA FYLGIR

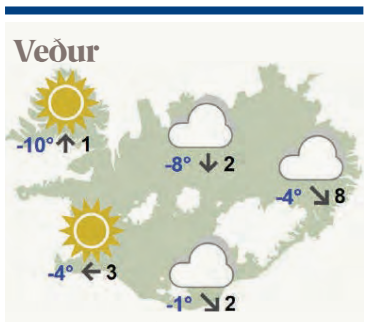
#MEISTARI

SMÁRALIND

ÚTSALA

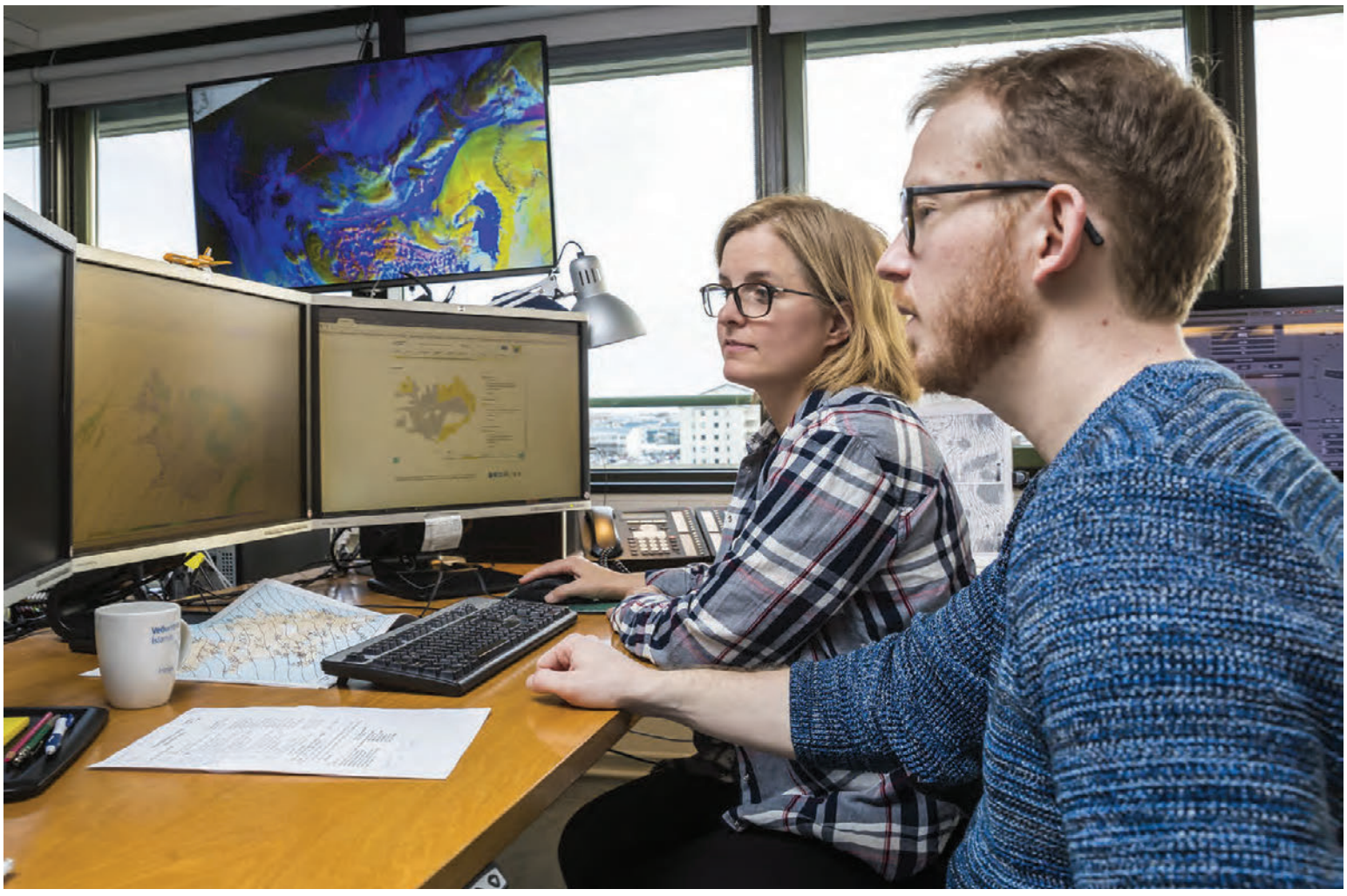
ALLT AÐ 70%

OPIÐ TIL 21 Í KVÖLD



Minnkandi norðanátt og snjókoma í nótt en él fyrir norðaustan til fram yfir hádegi. Hæg austlæg átt í kvöld og víða léttskýjað. SJÁ SÍÐU 26

Á vaktinni á Veðurstofunni



Vonskuveður var víða á landinu í gær. Sérfræðingar Veðurstofunnar stóðu vaktina og fylgdust með framvindunni. Á Austfjörðum var mikil snjóflóðahætta og var rautt hættustig, sem er næsthæsta hættustig í gildi. Nokkrar þjóðleiðir voru lokaðar í fyrrakvöld og fram eftir degi í gær. Á myndinni má sjá veðurfræðingana Helgu Ívarsdóttur og Daníel Þorlaksson ráða ráðum sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Segja fátt um framboðsáform

STJÓRNMÁL Margrét Friðriksdóttir, margmiðlunarhönnuður og einn stjórnenda Facebook-síðunnar Stjórnmálaspjallið, kannar þessa dagana möguleika á nýju framboði til borgarstjórnarkosninganna í vor.

„Ég ætla ekkert að upplýsa neitt strax en það er nýtt framboð í kortunum. Ég er í viðræðum við nokkra og þetta kemur allt í ljós á næstu tveimur vikum eða svo," segir Margrét sem í fyrrakvöld auglýsti á Stjórnmálaspjallinu eftir „fólki með brennandi áhuga á pólitík og sem vill bjóða sig fram fyrir komandi kosningar í vor".

Margrét Friðriksdóttir.

Þegar Margrét er spurð hvort Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir, óháður borgarfulltrúi, sé með henni í þessum þreifingum svarar hún: „Ég gef ekkert upp eins og staðan er núna."

Sveinbjörg Birna, sem hefur verið utan flokka síðan hún sagði skilið við Framsóknarflokkinn, hefur látið þau boð út ganga að hún sé ekki að hætta í borgarpólitíkinni. Hún er hins vegar ekki síður leyndardómsfull en Margrét þegar hún er spurð hvað hún hyggist fyrir.

„Það eru svo margir flokkar sem vilja vinna með mér en ég svo vandlát eftir að hafa farið svona illa út úr þessu Framsóknaræfintýri. Ég er að skoða þetta og á von á að línur verði orðnar skýrari um mánaðamótin."

Sveinbjörg segir líklegt að ekki færri en sjö til átta flokkar verði í framboði í vor. Gerjunin sé slík. „Þetta sýnir hversu fólk er orðið óánægt og kannski ekki síst óánægt með frammistöðu þeirra flokka sem hafa verið mest áberandi í borginni, Sjálfstæðisflokk og Samfylkinguna þar sem skörunin er mest. Í þessari óánægju skapast svigrúm fyrir aðra."

– þþ

Grunaðir um smygl á 6 kílóum af amfetamíni

LÖGREGLUMÁL Mennirnir sem handteknir voru í kjölfar aðgerða lögreglu á Hvíta riddaranum og í húsakynnum Skáksambands Íslands þann 9. janúar síðastliðinn eru grunaðir um innflutning á sex kílóum af amfetamíni. Þetta herma heimildir Fréttablaðsins. Öðrum mannanna hefur verið sleppt úr haldi en hinn var úrskurðaður í áframhaldandi fjögurra vikna gæsluvarðhald í gær. Sá úrskurður hefur verið kærður til Hæstaréttar.

Samkvæmt dómaframkvæmd Hæstaréttar má gera ráð fyrir 5 ára fangelsi fyrir innflutning á slíku magni af amfetamíni. – aá

Gera má ráð fyrir fimm ára fangelsisdómi fyrir smygl á svo miklu magni efna

Eldri borgarar í strætó snuðaðir um afslátt

Farþegar Strætó teljast ekki eldri borgarar fyrr en þeir verða sjötugir. Aldursmörkin á afslætti voru hækkuð árið 2011 í hagræðingarskyni. Stjórn Strætó frestaði því að lækka mörkin aftur í 67 ár og vill vita hvað það myndi kosta.

SAMGÖNGUR Samræma þarf afslátt eldri borgara hjá Reykjavíkurborg segir stjórnarformaður Strætó bs. Eldriborgaraafsláttur í strætó miðast við 70 ára aldur og eldri en nær alls staðar annars staðar við 67 ár. Ákvörðun um að lækka aldursmörk Strætó aftur niður í 67 ár strandaði á því að stjórnin vildi vita hver fjárhagsleg áhrif þess yrðu.

„Við báðum um að það yrði skoðað hver áætlaður kostnaður við að lækka aldurinn aftur yrði," segir Heiða Björg Hilmisdóttir, stjórnarformaður Strætó bs. Hún segir að til hafi staðið að samræma eldriborgaraafsláttinn áður en ný gjaldskrá fyrirtækisins var samþykkt á dögunum en því var frestað af áðurnefndri ástæðu.

Í ársbyrjun 2011 ákváðu ráðamenn Reykjavíkur í hagræðingarskyni að hækka aldursmörk afsláttarkjara í strætó úr 67 árum í 70. Sömuleiðis var ákveðið að hækka aldursmörk vegna gjaldfrelsis í sundlaugar á vegum borgarinnar í 70 ár. Í maí 2016 voru aldursmörkin í sund hins vegar lækkuð aftur, en ekki í strætó. Almennt fargjald er í dag 460 krónur en 220 krónur fyrir 70 ára og eldri.

Aldursviðmiðahækkun Strætó bs. var umdeild og meðal annars harðlega gagnrýnd af Félagi eldri borgara í Reykjavík og nágrenni á sínum tíma. Þegar hún var ákveðin viðurkenndu ráðamenn að vita ekki hversu mikið myndi sparast á hagræðingaraðgerðinni. Þáverandi formaður velferðarráðs, Björk Vilhelmsdóttir, sagði þó að vonir stæðu til að það yrði um fimm milljónir króna á ári.

67-69 ára eru eldri borgarar alls staðar nema í strætó. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Við báðum um að það yrði skoðað hver áætlaður kostnaður við að lækka aldurinn aftur yrði.

Heiða Björg Hilmisdóttir, stjórnarformaður Strætó bs

Ljóst er á ákvörðun stjórnarinnar nú að hinn meinti sparnaður hefur aldrei legið fyrir.

„Það liggur ekki fyrir hvað þetta sparaði upphaflega," viðurkennir Heiða Björg en bætir við að það geti verið flókið að skoða þar sem fólk þurfi til dæmis ekki að gefa upp aldur sinn þegar það kaupir sér árskort eða farmiða.

Stjórnarformaðurinn tekur undir þá gagnrýni að það gangi ekki að fólk á aldrinum 67 til 69 ára teljist til eldri borgara alls staðar nema í vögnum Strætó.

„Algjörlega. Þetta gengur ekki og eðlilegt að það sé samræmt."

mikael@frettabladid.is

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

JOTUN

Litur á mynd: LADY litur mánaðarins 4477 Deco Blue

Glæsileiki, dýpt og ró. Það er eitthvað konunglegt og einstakt við þennan lit sem heillar auðveldlega. Notaðu hann með hlýjum gráleitum tónum og lyftu heimili þínu í nýjar hæðir.

Málningardagar

í Húsasmiðjunni

25% afsláttur

af allri málningu / Blöndum alla liti

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavixl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Kalkmálning | Mött málning | Veggmálning | Votrýmismálning | Lakkmálning | Loftamálning | Viðarbæs

20% afsláttur
Jumbo
3-8 þrepa áltröppum
5078885-5078894

3.996kr
~~4.995kr~~
Áltrappa
3 þrep, ber 150 kg.
5078885-5078894

40% afsláttur

299kr
~~499kr~~
Akrýlkítti
300ml, hvítt.
6552194

25% afsláttur
Allir DIY
spreybrúsar

20% afsláttur

Verð frá:
796kr
~~995kr~~
Gæða pensill Platinum
Stærðir: 35/50/70 mm.
7009220-60

20% afsláttur

999kr
~~1.249kr~~
Rúllusett
Elite sett með bakka.
Passar fyrir framlengingarsköft frá Anza.
5078885-5078894

20% afsláttur

1.239kr
~~1.549kr~~
Málningarskaft
115 cm.
7014953

SKOÐAÐU TILBOÐIN Á HUSA.IS

Byggjum á betra verði

Ekkert athugavert við flugvöllinn á Akureyri sem varaflugvöll

FLUGMÁL Jón Karl Ólafsson, framkvæmdastjóri flugvallasviðs Isavia, segir alþjóðaflugvöllinn á Akureyri uppfylla öll skilyrði til að þjóna sem varaflugvöllur fyrir Keflavík.

Nýlega ákváðu flugmenn pólsks flugfélags, sem flýgur fyrir breska ferðaskrifstofu í beinu flugi til Akureyrar, í tveimur tilvikum að lenda ekki á flugvellinum þar heldur snúa til Keflavíkur. Meðal annars hefur því verið um kennt að svokallaður ILS-radaraðflugsbúnaður er aðeins við suðurenda vallarins en ekki þann nyrðri.

„Það er ILS í suðurendanum og þá er hægt að koma svokallað radaraðflug niður. Þeir höfnuðu því í bæði skiptin en íslensku flugfélögin fara alveg þetta aðflug. Það aðflug er þjálfað sérstaklega og þetta flugfélag er greinlega ekki með þjálfaða menn í það," segir Jón Karl. Koma eigi ILS-búnaði fyrir á norðurendanum næsta haust.

„Vandamálið sem þessar vélar lentu í má segja að sé sambland af óheppni og síðan að menn eru að fara inn á völl sem þeir eru óvanir og eru þá kannski aðeins hikandi í að nýta aðstöðuna. Í bæði skiptin sem þeir sneru frá komu mjög dimm él og þá hefðu engin tæki hjálpað. Þetta stóð í hálftíma og þá fóru vélar að lenda aftur en þeir fóru til Keflavíkur. Það er alltaf ákvörðun flugmannanna hverju sinni hvort þeir lenda eða ekki," útskýrir Jón Karl. **– gar**

Radaraðflugsbúnaður er við suðurenda Akureyrarflugvallar. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Primera Air. FRÉTTABLAÐIÐ/HÖRÐUR

Flugfreyjur hjá Primera eru á leið í verkfall

KJARAMÁL Stjórn og trúnaðarráð Flugfreyjufélags Íslands hefur einróma samþykkt að hefja nú þegar undirbúning að boðun nýs verkfalls á hendur Primera Air Nordic SIA vegna starfsemi félagsins hér á landi. Þetta kemur fram í tilkynningu til fjölmiðla í gær.

Þar segir að formanni félagsins hafi verið veitt heimild til að undirbúa tillögu um framkvæmd og tímasetningu verkfallsins og leggja fyrir næsta fund. Sérstaklega verði hugað að því að velja þann tíma ársins til verkfallsaðgerða sem ætla má að rekstur Primera sé í hámarki hér á landi. **– jhh**

Víkingar á leið í Mosfellsdalinn

FERÐÞJÓNUSTA „Þetta verður sannkallað ferðalag aftur í tímann," segir í gögnum félagsins Stórsögu sem í nokkur ár hefur unnið að því að koma á fót víkingaþorpi fyrir ferðamenn. Félagið er með vilyrði fyrir 10 hektara lóð á Langahrygg í Mosfellsdal, við Þingvallaveg skammt sunnan Stardals.

Markmiðið er sagt vera að endurskapa „horfinn menningarheim víkingaaldar á Íslandi og gefa ferðamönnum tækifæri til að ferðast þúsund ár aftur í tímann þegar hetjur riðu um héruð". Meðal annars á að reisa þjóðveldisbæ, smiðju, staf-kirkju, fjós og þingbúðir. Málið er til meðferðar hjá skipulagsyfirvöldum í Mosfellsbæ. **– gar**

Ótækt að vald ráðherra sé bara formlegt ef ábyrgðin er hans

Lögmaður og settur formaður matsnefndar um hæfni héraðsdómara tókust á um fyrirkomulag við dómaraskipan á málþingi í gær. Formaðurinn telur vald ráðherra aðeins formlegt. Hann segir fyrri ráðherra hafa sýnt að þeim væri ekki treystandi fyrir slíku valdi. Lögmaðurinn telur nefndina ekki hafna yfir gagnrýni.

STJÓRNSÝSLA „Ráðherra ber ábyrgð á skipun dómara samkvæmt 14. grein stjórnarskrárinnar og af þeim sökum verður ráðherra að hafa eitthvert svigrúm til mats," sagði lögmaðurinn Haukur Örn Birgisson á málþingi um fyrirkomulag dómaraskipana hér á landi sem fór fram í Háskólanum í Reykjavík í gær.

Haukur var annar framsögumanna málþingsins en hinn var Jakob Möller, lögmaður og settur formaður matsnefndar um hæfni umsækjanda um embætti héraðsdómara. Vinna nefndarinnar hefur verið talsvert í umræðunni frá lokum síðasta árs. Jakob og settur dómsmálaráðherra í málinu, Guðlaugur Þór Þórðarson, munnhjuggust nokkuð áður en Guðlaugur féllst á tillögur nefndarinnar.

Jakob sagði að áður en nefndinni var komið á fót hefðu dómsmálaráðherrar þessa lands sýnt að þeim væri ekki treystandi til að fara með skipunarvaldið. Flokksskírteini hefðu iðulega verið látin ráða för við skipan dómara. Að mati Jakobs er skipunarvald dómsmálaráðherra nú aðeins formlegs eðlis.

Haukur sagði hins vegar að störf dómnefndarinnar væru ekki hafin yfir vafa. Í máli sínu benti hann meðal annars á misræmi í máli Gunnlaugs Claessen, formanns nefndarinnar við skipan landsréttardómara, og vísaði þar til framburðar hans fyrir dómi. Þegar Gunnlaugur var spurður út í það hví ráðherra hefði ekki fengið lista með fleiri nöfnum en fimmtán, en fimmtán embætti dómara voru laus, sagði Gunnlaugur að með því gæti ráðherra gengið fram hjá þeim hæfasta á kostnað einhvers óhæfari. Samt hefði nefndinni ekki þótt ástæða til að skipa hina hæfustu í röð innbyrðis. Þá hefði Gunnlaugur fyrir dómi viðurkennt að matið, og fyrri möt, hefði verið ónákvæmt að hluta.

„Í umræðunni virðast margir hafa gengið út frá því að nefndinni geti ekki skeikað en það getur ekki verið svo," sagði Haukur. Í dæmaskyni notaðist hann við Excel-skjal landsréttarnefndarinnar og prófaði meðal annars að hækka einn umsækjanda um hálfan í matsliðnum Reynsla af dómarastörfum. Við það hoppaði umsækjandinn úr sextánda sæti í það þrettánda. Benti hann síðan á að það væri nefndin sjálf sem ákvæði vægi einstakra matsþátta.

„Hvernig stendur á því [að fjöldi hinna hæfustu er ávallt jafn fjölda umsækjenda]? Jú, að mínu viti er það út af því að þetta ágæta fólk sem situr í þessum nefndum, það vill sjálft ráða því hverjir verði skipaðir dómarar," sagði Haukur. „Hvernig er hægt að vera þeirrar skoðunar að annar aðili eigi að ákveða þetta á meðan ráðherra ber ábyrgðina?"

johannoli@frettabladid.is

Mat hæfnisnefndarinnar við skipun Landsréttar var töluvert til umræðu á málþinginu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

> **Hvernig er hægt að vera þeirrar skoðunar að annar aðili eigi að ákveða þetta á meðan ráðherra ber ábyrgðina?**
>
> Haukur Örn Birgisson lögmaður

Skoðaðu úrvalið á www.bilaland.is

NÚ ER VETUR Á ÍSLANDI

Njóttu þess að takast á við vetrarfærðina á bíl með drifi á öllum. Renndu við í dag og tryggðu þér einn góðan á enn betra verði.

NISSAN Navara NP300 Tekna
Nýskr. 02/17, ekinn 16 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:
6.990 þús. kr.

LAND ROVER Discovery 4 SE
Nýskr. 12/14, ekinn 109 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:
7.590 þús. kr.

BMW X5 Xdrive40e PHEV
Nýskr. 01/17, ekinn 18 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ:
8.990 þús. kr.

SUBARU Forester Premium
Nýskr. 07/16, ekinn 73 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:
3.990 þús. kr.

TOYOTA Rav4 GX
Nýskr. 06/16, ekinn 90 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 3.790.000 kr.

TILBOÐ:
3.390 þús. kr.

RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. 05/17, ekinn 27 þ.km,
dísil, beinskiptur.

VERÐ:
3.890 þús. kr.

NISSAN Juke Acenta+ 4wd
Nýskr. 05/16, ekinn 43 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.
Verð: 3.290.000 kr.

TILBOÐ:
2.890 þús. kr.

JAGUAR F-Pace Prestige
Nýskr. 06/17, ekinn 8 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:
8.990 þús. kr.

BMW X1 Xdrive18d
Nýskr. 04/17, ekinn 28 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 4.990.000 kr.

TILBOÐ:
4.690 þús. kr.

NISSAN Qashqai Acenta 4wd
Nýskr. 06/15, ekinn 73 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 2.990.000 kr.

TILBOÐ:
2.590 þús. kr.

RENAULT Kadjar Zen 4wd
Nýskr. 07/16, ekinn 67 þ.km,
dísil, beinskiptur.

VERÐ:
3.350 þús. kr.

LAND ROVER Discovery 4 SE
Nýskr. 01/16, ekinn 86 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:
8.290 þús. kr.

TOYOTA Rav4 GX
Nýskr. 05/16, ekinn 74 þ.km,
bensín, beinskiptur.
Verð: 3.590.000 kr.

TILBOÐ:
3.190 þús. kr.

SUBARU XV Premium
Nýskr. 03/16, ekinn 27 þ.km,
dísil, beinskiptur.
Verð: 2.990.000 kr.

TILBOÐ:
2.790 þús. kr.

SUBARU Outback Lux +
Nýskr. 03/17, ekinn 7 þ.km,
bensín, sjálfskiptur.

VERÐ:
5.550 þús. kr.

SKODA Octavia Ambition 4x4
Nýskr. 04/16, ekinn 78 þ.km,
dísil, beinskiptur.

VERÐ:
3.180 þús. kr.

LAND ROVER Discovery Sport S
Nýskr. 03/17, ekinn 17 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:
5.890 þús. kr.

HYUNDAI Santa Fe III Style
Nýskr. 12/15, ekinn 26 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.

VERÐ:
5.950 þús. kr.

NISSAN X-Trail Acenta Plus 4wd
Nýskr. 05/17, ekinn 39 þ.km,
dísil, sjálfskiptur.
Verð: 4.890.000 kr.

TILBOÐ:
4.390 þús. kr.

HYUNDAI iX35 Comfort
Nýskr. 03/14, ekinn 55 þ.km,
dísil, beinskiptur.

VERÐ:
2.890 þús. kr.

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndbrengli.

ENNEMM / SÍA / NM86250

Kletthálsi 11 - 110 Reykjavík og Hyundai notaðir bílar - Kauptúni 1 - 210 Garðabæ
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

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

bílaland

Annar þeirra sem mest höfðu sig í frammi hefur oft ráðist á fanga

LÖGREGLUMÁL Átján ára piltur varð fyrir alvarlegri árás á Litla-Hrauni í vikunni. Hann er hælisleitandi frá Marokkó. Hann situr í fangelsi fyrir ítrekaðar tilraunir til að komast úr landi með því að smygla sér um borð í flutningaskip.

Pilturinn mun hafa verið í körfubolta í íþróttahúsinu á Litla-Hrauni þegar árásin var gerð en samkvæmt heimildum Fréttablaðsins virtist um skipulagða árás á piltinn að ræða. Munu tveir fangar hafa haft sig mest í frammi en hópur fanga tekið þátt í henni. Árásin er sögð hafa verið sérstaklega hrottafengin.

Annar þeirra fanga sem mestan þátt eru sagðir eiga að árásinni hefur ítrekað ráðist að samföngum sínum með ofbeldi.

Hann hefur setið meira og minna í fangelsi frá árinu 2007 vegna fíkniefnabrota, þjófnaða, ránа og annarra auðgunarbrota.

Hann hlaut 18 mánaða fangelsisdóm árið 2014 fyrir tvær líkamsárásir framdar með nokkurra mánaða millibili á útivistarsvæðinu á Litla-Hrauni.

Í fyrra tilvikinu veittist hann að samfanga sínum og makaði saur í andlit hans og munn og sló hann svo bæði í höfuð og líkama. Auk þeirra tveggja líkamsárása sem hann var dæmdur fyrir 2014, mun hann hafa bitið vörina af samfanga sínum í slagsmálum á Litla-Hrauni síðastliðið sumar.

Litla-Hraun. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Aðspurður segir Páll Winkel, forstjóri Fangelsismálastofnunar, að ofbeldi verði aldrei útrýmt með öllu inni í fangelsunum frekar en úti í hinum frjálsa heimi.

„En við verðum að gera okkar besta til að lágmarka það með auknu eftirliti og forvörnum," segir Páll.

– aá

Háskólar hafi sálfræðinga á sínum snærum

ALÞINGI Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, formaður Viðreisnar, vill að mennta- og menningarmálaráðherra, beiti sér fyrir því að auka aðgengi að sálfræðiþjónustu fyrir háskólanema í opinberum háskólum frá og með næsta skólaári.

Þorgerður Katrín segir í greinargerð með þingsályktunartillögu að stærsti aldurshópur háskólanema, það er fólk á aldrinum 18-25 ára, sé í hvað mestri hættu hvað geðræn vandamál varðar. „Fleiri ungar konur á þeim aldri mældust með þunglyndiseinkenni á Íslandi en í nokkru öðru Evrópuríki. Hérlendis mælist um fimmti hver kvenmaður á þeim aldri með þunglyndiseinkenni samkvæmt evrópskri heilsufarsrannsókn frá árinu 2015," segir Þorgerður.

Hún bendir jafnframt á að sjálfsvíg sé ein algengasta dánarorsök ungra íslenskra karlmanna **– jhh**

Heimila veiði 1.450 dýra

NÁTTÚRA Heimilt verður að veiða 1.450 hreindýr á árinu 2018 en umhverfis- og auðlindaráðherra gaf nýverið út kvóta að fengnum tillögum frá Umhverfisstofnun. Um er að ræða fjölgun um 135 dýr frá hreindýrakvóta ársins 2017. Kvótinn gerir ráð fyrir veiði upp á 1.061 kú og 389 tarfa. Kvótaheimildirnar eru veittar með það að leiðarljósi að ekki verði verulegar breytingar á stærð stofnsins fram að veiðunum.

Veiðitími tarfa er frá 1. ágúst til 15. september en veiðitími kúa er frá 1. ágúst til 20. september. Þá er með öllu óheimilt að veiða kálfa. **– dfb**

Sprenging orðið í innflutningi á breska klósettpappír Costco

Fyrstu sjö mánuðina eftir opnun Costco í Garðabæ jókst innflutningur á salernispappír um 748 tonn eða 61 prósent. Rekja má aukninguna til Bretlands þaðan sem 364 tonn bárust í júnímánuði einum.

VERSLUN Innflutningur á salernispappír jókst um 61 prósent fyrstu sjö mánuðina eftir opnun Costco í Garðabæ miðað við sama tímabil árið á undan. Aukningin var upp á 748 tonn og má að mestu rekja til innflutnings frá Bretlandi sem stórjókst.

Nýjar tölur Hagstofu Íslands sýna að frá maíbyrjun til nóvemberloka í fyrra voru flutt hingað til lands 1.982 tonn af salernispappír. Yfir sömu mánuði 2016 nam magnið 1.233 tonnum. Í apríl í fyrra nam innflutningur frá Bretlandi 61 tonni en 194 tonnum í mánuðinum þar á eftir þegar verslun Costco var opnuð. Júní var stærsti einstaki mánuðurinn í fyrra en þá nam magnið frá Bretlandseyjum 364 tonnum eða 76 prósentum af heildarinnflutningi á salernispappír í þeim mánuði. Það land sem næst kom á eftir var Svíþjóð með 27 tonn.

Strax eftir opnun Costco hér á landi, sem er rekið af aðalskrifstofu bandaríska verslunarrisans í Bretlandi, í lok maí síðastliðins, fór að bera á miklum vinsældum Kirkland salernispappírsins sem verslunin selur. Í frétt Fréttablaðsins um miðjan ágúst kom fram að sala íslenska framleiðslufyrirtækisins Papco á pappír og öðrum hreinlætisvörum hefði dregist saman um allt að 30 prósent. Um er að ræða eina framleiðanda landsins á hreinlætispappír sem hafði þá sagt sex starfsmönnum upp störfum, eða einni fullmannaðri vakt í framleiðslu.

Alexander Kárason, aðstoðarframkvæmdastjóri Papco, sagði þá í samtali við blaðið að Costco hefði haft mikil áhrif og Fréttablaðið vitnaði í heimildarmenn þess efnis að sala á hreinlætisvörum í öðrum verslunum hér á landi hefði dregist töluvert saman frá opnuninni í Kauptúni. Fullyrti Alexander að þær vörur væru seldar undir kostnaðarverði. Ekki náðist í stjórnendur Papco við vinnslu þessarar fréttar.

haraldur@frettabladid.is

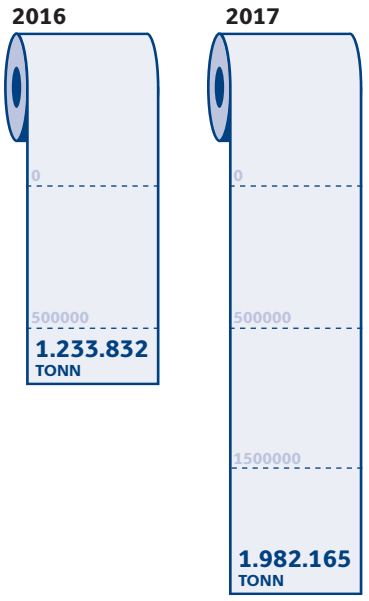
Costco hefur flutt inn og selt breskan hreinlætispappír. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

61%

prósents aukning varð í innflutningi á salernispappír fyrstu sjö mánuðina eftir opnun Costco.

Jókst um 748 tonn

Frá maíbyrjun 2017 til nóvemberloka voru flutt hingað til lands 1.982 tonn af salernispappír.



Æskulýðs-sjóður

Umsóknarfrestur **15. febrúar 2018**

Rannís auglýsir eftir umsóknum um styrki úr Æskulýðssjóði til verkefna sem tengjast tilgangi sjóðsins. Hlutverk sjóðsins er að styrkja verkefni á vegum æskulýðsfélaga og æskulýðssamtaka.

Æskulýðssjóður auglýsir eftir umsóknum um styrki tvisvar sinnum á ári, 15. febrúar og 15. október.

Umsóknareyðublöð og leiðbeiningar er að finna á www.rannis.is Umsóknum skal skila á rafrænu formi fyrir kl. 16:00 fimmtudaginn 15. febrúar 2018.

Nánari upplýsingar veitir
Anna R. Möller
anna.r.moller@rannis.is
sími 515 5849.

rannís
www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

„Ég mun sakna hans mikið"

ANDLÁT Tómas Tómasson, bassaleikari Stuðmanna, Þursaflokksins og fleiri hljómsveita, er látinn, 63 ára að aldri.

Friðrik Indriðason, blaðamaður með meiru, minnist Tómasar með miklum hlýhug. Þeir voru gamlir og góðir vinir og gáfu saman út bókina Sögur Tómasar frænda.

„Þar skrifaði ég upp eftir honum bransasögurnar hans sem eru margar hverjar orðnar þjóðsögur. Við kynntumst í byrjun níunda áratugarins. Urðum strax miklir mátar. Það er sjónarsviptir að honum og ég mun sakna hans mikið," segir Friðrik.

Friðrik segir alltaf hafa verið líf og fjör í kringum Tómas, enda einstakt ljúfmenni, bráðskemmtilegur og frábær sögumaður. Og auðvitað frábær tónlistarmaður. „Hann var algerlega brilljant bassaleikari en uppáhaldslagið mitt með honum er pönk, Jón var kræfur karl og hraustur með Þursaflokknum," segir Friðrik og raular viðlagið: „Jón var kræfur karl og hraustur/Sigldi um hafið út og austur/Jón var kræfur karl og hraustur/Hann var sjómaður í húð og hár."

Friðrik og Tómas tilheyrðu hópi „Grandara", fastagesta á hinum rómaða bar Grandrokk. Þegar sá staður hætti hösluðu Grandararnir sér völl á Obla di við Frakkastíg. „Tommi var eiginlega tónlistarstjóri staðarins. Sá um að bóka bönd og ef einhver forfallaðist þá stökk hann bara á svið og hljóp í skarðið. Hann sá til þess að þarna var lifandi tónlist nánast á hverjum virkum degi."

Friðrik bjó í Danmörku frá 1996 til 2004. Þá var samband þeirra stopulla en „þegar ég var nýkominn heim hitti ég Tomma á Grandrokk. Það voru fagnaðarfundir og eins og við hefðum bara kvaðst síðast í gær. Hann var þannig vinur." **– þþ**

Tómas Tómasson bassaleikari er látinn langt fyrir aldur fram. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Friðrik Indriðason.

F&F

20% AUKA AFSLÁTTUR
AF ALLRI ÚTSÖLUVÖRU

ÚTSALA

50-70%
AFSLÁTTUR

AF VÖLDUM VÖRUM

DAGANA 25. - 31. JANÚAR

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

Tammy Duckworth öldungadeildarþingmaður. NORDICPHOTOS/AFP

Fyrst til að eignast barn í öldungadeild

BANDARÍKIN Tammy Duckworth, öldungadeildarþingmaður Demókrata í Bandaríkjunum, verður fyrsta konan til að eignast barn á meðan hún gegnir því embætti. Um þetta tilkynnti þingmaðurinn í gær en hún verður fimmtug í apríl. Áður hafa alls níu þingkonur, í fulltrúadeildinni þó, eignast barn á meðan þær sátu á þingi.

„Ég trúi því varla að þetta sé fyrst að gerast árið 2018. Það er enn eitt merkið um misrétti á milli kynjanna í þessu ríki. Karlmenn hafa oft átt börn á meðan á þingsetu þeirra stóð," sagði Duckworth við Chicago Tribune.

Líklega er enginn öldungadeildarþingmaður sem á fleiri met í að vera fyrst að einhverju nú á þingi. Auk fyrrnefnds mets var Duckworth fyrsti öldungadeildarþingmaðurinn sem fæddist í Taílandi, fyrsta fatlaða konan til að ná kjöri og fyrsta konan í bandarískа hernum til að missa útlimi í Íraksstríðinu. **– þea**

Tyrkir handtóku ellefu fyrir að dreifa hryðjuverkaáróðri

Tyrkir grípa til aðgerða gegn þeim sem styðja Kúrda. Hafa fellt 268 Kúrda í Sýrlandi frá því á laugardag og lofa að halda áfram. Enn deilt um efnavopnaárásir sunnar í Sýrlandi. Bandaríkin segja Rússa bera ábyrgð á efnavopnaárásum mánudagsins en Assad-liðar segja Bandaríkjamenn ljúga. 150 ISIS-liðar fórust í loftárás.

TYRKLAND Lögreglan í Tyrklandi hefur handtekið ellefu einstaklinga sem grunaðir eru um að dreifa „hryðjuverkaáróðri" á samfélagsmiðlum um innrás Tyrkjahers á það landsvæði sem Kúrdar hafa stýrt í norðurhluta Sýrlands, nærri landamærum ríkjanna. Frá þessu greindi ríkisfréttastofan Anadolu í gær. Alls séu um 150 í haldi vegna meints stuðnings við YPG, hersveitir Kúrda, sem Tyrkir álíta hernaðararm Verkamannaflokks Kúrda (PKK) og bæði NATO og Evrópusambandið telja hryðjuverkasamtök.

Tyrkir hafa nú þegar tekið nokkra bæi í Afrin-héraði og greindi Washington Post frá því í gær að þarlend yfirvöld hefðu áhyggjur af því að aðgerðir Tyrkja gætu raskað stríðinu gegn ISIS.

Kúrdar hafa víða um heim mótmælt innrásinni harðlega en YPG er hluti af hernaðarbandalaginu gegn ISIS, rétt eins og Bandaríkjamenn og sjálfir Tyrkir. Þrömmuðu til að mynda hundruð Kúrda að tröppum sendiráða Rússlands og Bandaríkjanna á Kýpur í gær og brenndu myndir af Recep Tayyip Erdogan, forseta Tyrklands. Kröfðust þeir þess að Tyrkir hyrfu á brott frá svæðinu.

Sýrlenskir uppreisnarmenn berjast með Tyrkjum. NORDICPHOTOS/AFP

Erdogan sagði í gær að hernaðaraðgerðirnar gengju vel og myndu halda áfram „þar til engir hryðjuverkamenn væru eftir á svæðinu". Hét hann því að Tyrkir myndu halda austur að borginni Manbij, sem einnig er undir stjórn Kúrda, og sagði markmiðið að „hreinsa svæðið af þessu vandamáli". Þá sagði Erdogan að tyrkneskir hermenn og bandamenn þeirra úr röðum sýrlenskra uppreisnarmanna hefðu fellt að minnsta kosti 268 sýrlenska Kúrda frá því innrásin var gerð þann 20. janúar síðastliðinn.

Á meðan Tyrkir og Kúrdar kljást í norðurhluta Sýrlands hafa Bandaríkjamenn sakað ríkisstjórnarherinn um að beita enn á ný efnavopnum gegn almennum borgurum. Nú síðast í Austur-Ghouta á mánudag en mannúðarsamtök hafa greint frá því að tvær árásir hafi verið gerðar í héraðinu þá. Alls fjórar frá áramótum. Greina læknar á svæðinu frá því að tugir barna hafi sýnt einkenni eitrunar af völdum klórgass.

Rex Tillerson, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, sagði á þriðjudag að Rússar bæru ábyrgð á því að hafa ekki stjórn á bandamönnum sínum í ríkisstjórn Bashars al-Assad. Sýrlandsstjórn hefur ítrekað beitt banvænum efnavopnum á svæðum sem uppreisnarmenn stjórna. „Rússar bera ábyrgð á þessum árásum, burtséð frá því hver gerði þær," sagði Tillerson.

Assad-liðar höfnuðu því alfarið í gær að þeir hefðu beitt efnavopnum og sögðu að um lygar væri að ræða. Ásakanir Bandaríkjanna og Frakka væru hluti af samstilltu átaki gegn ríkisstjórninni.

Hernaðarbandalagið gegn ISIS tilkynnti í gær um að bandarískur herinn hefði fellt allt að 150 skæruliða í loftárás á eitt höfuðvígi samtakanna í Deir al-Zour-héraði. Með yfirlýsingunni fylgdu þær upplýsingar að nú hefði ISIS misst 98 prósent þess landsvæðis sem samtökunum tókst að sölsa undir sig í Írak og Sýrlandi árið 2014 þegar stofnun kalífadæmis var lýst yfir. **thorgnyr@frettabladid.is**

Ólík tilefni kalla á ólík fargjöld. Veldu Létt fyrir skottúrinn, Klassískt fyrir fjölskylduferðalagið og Fríðindi fyrir stóraukinn sveigjanleika. Enda hafa Íslendingar alltaf viljað hafa mörg járn í eldinum.

Kynntu þér Létt, Klassískt og Fríðindi á **airicelandconnect.is**

Air Iceland Connect

VIÐSKIPTI

Icelandair og Hagar vanmetin

Hagar og Icelandair Group eru vanmetnustu félögin á markaði en HB Grandi það langsamlega dýrasta að mati greinenda Capacent. Þeir telja að hlutabréf í ellefu skráðum félögum séu undirverðlögð á meðan bréf í fjórum félögum séu yfirverðlögð.

Sérfræðingarnir segja að áhrifin af komu Costco til landsins hafi ekki verið það mikil að réttlæti um 40 prósenta lækkun á markaðsvirði Haga. Þeir telja hlutabréf í Icelandair jafnframt undirverðlögð sem nemur tuttugu prósentum. **– kij**

Taconic bætti við sig í Glitni

Vogunarsjóðurinn Taconic Capital er stærsti hluthafi Glitnis með 17,7 prósenta hlut. Sjóðurinn keypti fjögurra prósenta hlut í fyrra. Sjóður í eigu auðjöfursins George Soros bætir verulega við sig í Glitni.

Bandaríski vogunarsjóðurinn Taconic Capital, sem á tíu prósenta hlut í Arion banka, og vogunarsjóður í eigu auðjöfursins George Soros bættu umtalsvert við hlut sinn í eignarhaldsfélaginu Glitni HoldCo á síðasta ári.

Eignarhlutur sjóðsins TCA Opportunity Investments, sem er í stýringu Taconic Capital, fór úr 13,4 prósentum í 17,7 prósent í fyrra og er sjóðurinn áfram stærsti hluthafi – og þar með skuldabréfaeigandi – Glitnis. Annar sjóður í stýringu Taconic er jafnframt tíundi stærsti hluthafi félagsins með 2,3 prósenta hlut, samkvæmt ársreikningi Glitnis fyrir síðasta ár.

Útibú Deutsche Bank í Lundúnum er skráð sem næststærsti hluthafi Glitnis með 17,5 prósenta hlut. Bankinn er þó ekki raunverulegur eigandi hlutarins heldur fer aðeins með vörslu hans fyrir alþjóðlega sjóði.

Félag á vegum Quantum Partners, vogunarsjóðs George Soros, er þriðji stærsti hluthafinn en félagið fór með 14,1 prósents hlut í lok síðasta árs borið saman við 5,6 prósent í árslok 2016. Soros vakti heimsathygli fyrir að hafa fellt breska pundið árið 1992.

Glitnir greiddi í fyrra 174,5 milljónir evra til hluthafa en greiðslurnar nema samtals 1.329 milljónum evra á síðustu tveimur árum. Hefur félagið þannig selt nánast allar sínar eignir, en um síðustu áramót voru einungis 1,8 milljónir evra eftir af óseldum eignum. Af þeim sökum verður daglegum rekstri Glitnis hætt um mánaðamótin. Hefur verið samið um starfslok við alla starfsmenn en samkomulagið felur í sér að þeir verði félaginu innan handar næstu sex mánuði gerist þess þörf.

Þá eignaðist stórbankinn Morgan Stanley 8,2 prósenta hlut í Glitni í fyrra og varð þannig fjórði stærsti hluthafi félagsins. Breski bankinn Barclays fer með 8,1 prósents hlut og Burlington Loan Management, sem er írskt skúffufélag í eigu bandaríska vogunarsjóðsins Davidson Kempner, með 6,4 prósenta hlut. Síðastnefndi sjóðurinn er jafnframt stærsti eigandi Klakka, sem heldur utan um 100 prósenta hlut í eignaleigufyrirtækinu Glitni, og þá var hann sem kunnugt er einn stærsti kröfuhafi föllnu viðskiptabankanna. **kristinningi@frettabladid.is**

Daglegum rekstri Glitnis HoldCo mun brátt ljúka. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

17,7%

er eignarhlutur TCA Opportunity Investments í Glitni.

200 milljónir í laun til stjórnarmanna og forstjóra

Fram kemur í ársreikningi Glitnis HoldCo að laun og þóknanir til stjórnarmanna og forstjórans Ingólfs Haukssonar hafi verið samtals 1,6 milljónir evra, sem jafngildir um 201 milljón króna, á síðasta ári. Til samanburðar var fjárhæðin 1,9 milljónir evra árið 2016.

Aðalfundur Glitnis fer fram 30. janúar en samkvæmt tillögum sem hafa verið lagðar fyrir fundinn er lagt til að þóknun almennra stjórnarmanna, Danans Steen Parsholt og Norðmannsins Tom Grøndahl, verði 20 þúsund evrur á þessu ári og að stjórnarformaðurinn, Bretinn Mike Wheeler, fái 30 þúsund evrur.

Auk þess er lagt til að stjórnarmennirnir fái sérstaklega greitt þurfi þeir að starfa í meira en fimm vinnudaga á árinu fyrir Glitni. Yrði þá þóknunin 5 þúsund evrur á dag.

Vegan

Tveir nýir grænmetisréttir

ÞEIR SEM ERU VEGAN ELSKA

Pykkvabæjar

Ofn
200°C
í 20 mín.

Örbylgjuofn
3 mín.

AUSTURLENSKUR
GRÆNMETISRÉTTUR

Pykkvabæjar

Nýtt

MEXÍKÓSKUR
GRÆNMETISRÉTTUR

Pykkvabæjar

Vegan

Norska hræsnin

Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Eru það ósamrýmanlegir hlutir að stefna að því að ná markmiðum Parísarsáttmálans um losun gróðurhúsalofttegunda en leita að olíu innan lögsögunnar á sama tíma?

Olíuleit á Drekasvæðinu gæti verið lokið eftir að kínverska ríkisolíufélagið CNOOC og norska ríkisolíufélagið Petoro ákváðu að skila inn sérleyfum sínum. Eykon Energy hefur ekki skilað inn leyfi sínu en Orkustofnun telur að Eykon Energy hafi ekki burði til að standa undir næsta rannsóknaráfanga án hinna fyrirtækjanna tveggja.

Það er eitthvað málum blandið hver sé raunveruleg ástæða að baki ákvörðun fyrirtækjanna um að draga sig út úr verkefninu. Greint var frá því á þriðjudag að Petoro hafi fylgt kínverska fyrirtækinu að málum enda er það stefna Petoro að vera aðeins rétthafi sérleyfa en ekki framkvæmdaaðili. Þá virðist það ekki hafa hjálpað til að Venstre, sem á aðild að nýrri ríkisstjórn Noregs, hefur alfarið lagst gegn olíuleit á Jan Mayen-hryggnum þar sem Drekasvæðið liggur.

Hver sem ástæðan er þá er Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra nokkuð sáttur við þessa niðurstöðu. Hann sagði í samtali við Bylgjuna á þriðjudag að hann teldi að olíuvinnsla á Drekasvæðinu og aðgerðir til að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda færu ekki saman. „Almennt séð þá finnst mér það ekki fara saman að ráðast í olíuvinnslu á þessu svæði á sama tíma og við erum að reyna að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda," sagði ráðherrann. En er það svo? Hvað með öll þau olíuríki sem eru aðilar að Parísarsáttmálanum? Eru þessi ríki þá ekki í siðferðiskrísu? Það er hugsanlegt. Forystumönnum þessara ríkja er væntanlega umhugað um að gæta efnahagslegra hagsmuna borgara sinna á meðan olía er enn þá lögleg, útbreiddasti orkugjafinn í samgöngum og verðmæt eftir því. Það er þá líka umhugsunarefni hvers vegna 340 þúsund manna smáríki í Norður-Atlantshafi eigi að setja siðferðisþröskuldinn ofar en öll önnur þjóðríki á jörðinni.

Í nýlegri skýrslu hugveitunnar Oil Change International segir að áframhaldandi olíuleit Norðmanna grafi undan vinnu í loftslagsmálum á grundvelli Parísarsáttmálans. Í þessum aðgerðum Norðmanna felist líka hugarmisræmi (e. cognitive dissonance) sem notað er til að lýsa því þegar ósamræmi er á milli viðhorfs og hegðunar. Norðmenn hafi ráðist í metnaðarfullar aðgerðir til að draga úr losun kolefnis en á sama tíma séu þeir að gefa út ný olíuleitarleyfi af fullum krafti. Bara í síðustu viku úthlutuðu norsk stjórnvöld 75 nýjum sérleyfum til olíuvinnslu í norsku lögsögunni í Barentshafi, Noregshafi og Norðursjó.

Ef við samþykkjum röksemdarfærslu umhverfisráðherra að það sé ekki samrýmanlegt markmiðum okkar í loftslagsmálum að halda áfram olíuleit á Drekasvæðinu samhliða aðgerðum til að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda þá getum við allavega verið ánægð með að við séum ekki jafn miklir hræsnarar og Norðmenn. Við getum þá sagt að við stöndum á prinsippum okkar í umhverfismálum ólíkt frændum okkar. Við verðum þá fyrir vikið áfram jafn „fátækir" prinsippmenn.

Hvað með öll þau olíuríki sem eru aðilar að Parísarsáttmálanum?

Halldór

Frá degi til dags

Eyþór á yfirsnúningi

Eyþór Arnalds er ljóngrimmur í baráttunni um oddvitasæti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík eins og sést á kosningaskrifstofu hans á Laugavegi 3 þar sem að jafnaði eru um tuttugu manns að störfum í senn. Maskínan að baki honum er sögð vel smurð og gríðarlega öflug. Eyþór þykir enda langlíklegastur til þess að fara með sigur af hólmi á leiðtogakjörinu á laugardaginn. Fari svo þykir jafn ljóst að Áslaug Friðriksdóttir er örugg í öðru sætinu. Kjartan Magnússon virðist hins vegar vera í hálfgerðri varnarbaráttu um þriðja sætið við Vilhjálm Bjarnason. Jókerinn í framboðinu, Viðar Guðjohnsen, er síðan talinn alveg gulltryggður í neðsta sætinu.

365 þumlar Viðars

Kjartan Magnússon ber með sér að hann hefur brennandi áhuga á borgarmálunum en það virðist ekki ætla að duga honum í baráttunni. Hann hefur horfið í skugga hinna frambjóðendanna og líður sjálfsagt fyrir hversu plássfrekur senuþjófurinn Viðar Guðjohnsen hefur verið. Það segir ef til vill sína sögu að aðeins 108 manns hafa látið sér líka við, eða „læka" með þumalfingri, framboðssíðu Kjartans á Facebook á meðan ólíkindatólið Viðar, sem var nánast óþekktur fyrir tveimur vikum, státar af 365 „lækum".

thorarinn@frettabladid.is

Bætum vinnuaðstæður kennara

Skúli Helgason formaður skóla- og frístundaráðs og borgarfulltrúi Samfylkingarinnar

Reykjavíkurborg hefur í samstarfi við fulltrúa kennara, skólastjóra og fleiri, gripið til aðgerða til að bæta vinnuaðstæður kennara í grunnskólum. Kynntar hafa verið ríflega 30 tillögur sem snúa að bættu vinnuumhverfi, aukinni nýliðun, breytingum á kennaramenntun og starfsþróun og hefur rúmlega 600 milljónum króna þegar verið varið í að hrinda fyrstu tillögunum í framkvæmd til viðbótar tæpum 700 milljónum sem bættust við fjárhag grunnskólanna í fyrra. Félag grunnskólakennara og skóla- og frístundaráð Reykjavíkurborgar efna í dag til málþings á Grand hóteli kl. 13.15 um vinnu starfshópsins. Málþingið er liður í víðtækri samræðu við kennara í Reykjavík um tillögurnar og við leggjum mikla áherslu á samvinnu við kennara um forgangsröðun og innleiðingu tillagnanna.

Ný úrræði

Í viðamikilli rýnivinnu meðal kennara í borginni í fyrra birtist sterkt ákall þeirra um að auka beinan stuðning við nemendur með fjölbreyttar sérþarfir í skólastofunni. Fyrstu skrefin hafa nú verið stigin í þessa átt með ráðningu hegðunarráðgjafa í öllum borgarhlutum sem munu starfa úti í skólunum við hlið kennara. Þá hafa brúarsmiðir sem þjóna börnum af erlendum uppruna tekið til starfa á vegum Miðju máls og læsis og talmeinafræðingum verður fjölgað. Fjölgað verður úrræðum til að mæta börnum sem glíma við fjölþættan vanda. Ætlunin er að setja á á fót farteymi sérfræðinga, sem munu vinna að lausn þeirra mála sem eru mest krefjandi. Til að bregðast við miklu brotthvarfi ungra kennara úr starfi er nauðsynlegt að styrkja handleiðslu, ráðgjöf og stuðning við unga kennara. Við leggjum til að allir nýir kennarar hafi sinn leiðsagnarkennara og við munum bæta til muna aðbúnað kennara og nemenda varðandi tölvukost og hagnýtingu upplýsingatækni í skólastarfi, þar með talið með markvissri kennsluráðgjöf í samræmi við nýja stefnumótun um upplýsingatækni.

Allar tillögur starfshópsins verða til umræðu á málþinginu í dag og eru allir sem hafa áhuga á framþróun skólamála hvattir til að mæta.

Við leggjum höfuðáherslu á samvinnu við kennara um forgangsröðun.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálsson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is*.
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Hnignun? Nei, niðurrif

Í DAG

Þorvaldur Gylfason

Flestir Íslendingar hafa mann fram af manni treyst því að geta gengið út frá lýðræði sem gefnum hlut. Samt á lýðræði nú víða undir högg að sækja, jafnvel í Bandaríkjunum og Evrópu. Bandaríkin og Sviss voru einu lýðræðisríki heimsins þegar Jón Sigurðsson forseti og félagar hans áttu í höggi við Trampe greifa á þjóðfundinum í Lærða skólanum við Lækjargötu 1851. Lýðræði er brothætt, líkt og óharðnaður unglingur.

Aðeins fimm lönd, og varla það

Skoðum tölurnar. Árin milli stríða 1918-1939 voru lýðræðisríki heimsins aðeins 25 að tölu. Í síðari heimsstyrjöldinni miðri 1943 voru lýðræðisríki Evrópu aðeins fimm: Bretland, Írland, Ísland, Svíþjóð og Sviss skv. flokkun stjórnmálafræðinga. Áhöld eru um hvort Sviss eigi heima í hópnum þar eð svissneskar konur fengu ekki kosningarétt fyrr en 1971. Finnland telst ekki hafa tekið upp lýðræði fyrr en 1944.

Lýðræðisríkin voru orðin 35 að tölu 1960 og 90 um aldamótin 2000. Þá fyllti því tæpur helmingur allra ríkja heimsins flokk lýðræðisríkja. Eftir það tók að halla undan fæti. Frá aldamótum hefur lítil sem engin fjölgun átt sér stað í hópi lýðræðisríkja. Lýðræði á í vök að verjast. Þess sjást merki jafnvel innan Evrópusambandsins þar sem Pólland og Ungverjaland daðra við frávik frá óskoruðu lýðræði, frávik sem samrýmast varla áframhaldandi veru þeirra í ESB og leggja því mikinn vanda á sambandið. Bandaríkin, fyrrum forusturíki hins frjálsa heims, eru nú í frjálsu falli ef lýðræðisvísitölur stjórnmálafræðinga eru hafðar til marks.

Eftirbátur annarra Norðurlanda

Freedom House er bandarísk stofnun sem hefur kortlagt lýðræði um heiminn frá 1972. Bandaríkin og Norðurlönd voru meðal fárra landa sem Freedom House veitti fullt hús stiga fyrir lýðræði ár fram af ári allar götur frá 1972. Finnland, Noregur og Svíþjóð búa enn við fullt hús stiga, 100 stig af 100 mögulegum, en Danmörk hefur síðustu tvö ár sigið niður í 97 stig vegna óblíðrar meðferðar á innflytjendum. Lýðræðisvísitalan tekur mið af mörgum þáttum þar eð lýðræði snýst ekki bara um frjálsar kosningar o.þ.h. heldur hangir margt annað á spýtunni, t.d. veldi hagsmunahópa, fjármögnun stjórnmálastarfsemi, misvægi atkvæða, meðferð minnihlutahópa, aðgangur að upplýsingum o.m.fl.

Ísland bjó við fullt hús stiga frá 1972 þar til í hittiðfyrra að Freedom House lækkaði lýðræðiseinkunn Íslands fyrst í 97 stig og síðan í 95 stig skv. glænýrri skýrslu. Hnignun lýðræðis hér heima sem margir hafa varað við undangengin ár mælist nú í alþjóðlegum samanburðartölum. Hnignandi lýðræði skv. viðurkenndum mælingum stjórnmálafræðinga er alvarlegur álitshnekkir fyrir landið. Líklegt virðist að lýðræðiseinkunnin sem Freedom House gefur Íslandi haldi áfram að lækka ef Alþingi heldur áfram að vanvirða niðurstöðu þjóðaratkvæðagreiðslunnar 2012 um nýja stjórnarskrá.

Hnignun lýðræðis í Bandaríkjunum

Freedom House lækkaði lýðræðiseinkunn Bandaríkjanna niður fyrir 100 árið 2010. Það var árið sem Hæstiréttur Bandaríkjanna úrskurðaði að engar hömlur mætti lengur leggja á fjárframlög til stjórnmálamanna og -flokka. Peningar tóku völdin í boði Hæstaréttar. Síðan hefur lýðræðiseinkunn Bandaríkjanna lækkað smám saman og féll í fyrra úr 89 í 86 sem er næsti bær við Pólland (85). Öll Vestur-Evrópulönd og m.a.s. nokkur fv. kommúnistalönd, þ. á m. Eistland og Lettland, státa nú af hærri lýðræðiseinkunn en Bandaríkin og það gera einnig tvö Afríkulönd, Grænhöfðaeyjar og Máritíus.

Vandinn hefur ágerzt í forsetatíð Donalds Trump sem hefur nú staðið í eitt ár. Vandanum er lýst í nýrri bók eftir tvo stjórnmálafræðiprófessora í Harvard-háskóla, Steven Levitsky og Daniel Ziblatt. Bók þeirra heitir How Democracies Die (Hvernig lýðræðisríki líða undir lok). Þar lýsa höfundarnir fjórum andlýðræðislegum einkennum stjórnmálaleiðtoga sem þeir telja að lýðræði geti stafað ógn af. Hættumerkin eru sem sagt fjögur:

1) Andlýðræðislegir leiðtogar gera lítið úr leikreglum lýðræðisins.
2) Þeir draga lögmæti andstæðinga sinna í efa og hóta jafnvel að láta fangelsa þá.
3) Þeir umbera ofbeldi og hvetja jafnvel til þess.
4) Þeir ráðast gegn málfrelsi og fjölmiðlum.

Levitsky og Ziblatt lýsa þeirri skoðun að forustumenn lýðræðisríkja þurfi að standast öll prófin fjögur, hvert og eitt. Þeir telja að aðeins einn forsetaframbjóðandi stóru flokkanna tveggja í Bandaríkjunum sl. 100 ár hafi fallið á einu þessara prófa. Það var Richard Nixon sem féll á 4. prófinu því hann átti í ítrekuðum útistöðum við fjölmiðla.

Nú er öldin önnur, segja þeir Levitsky og Ziblatt, því Donald Trump fellur á öllum prófunum fjórum. Þeir taka í sama streng og Timothy Snyder prófessor í Yale-háskóla gerir í bók sinni On Tyranny (Um harðstjórn) þar sem hann lýsir hrollvekjandi hliðstæðum nútímans við árin milli stríða, 1918-1939. Við lifum áhugaverða og hættulega tíma.

Frá ábyrgðarleysi til ábyrgðar

Haukur Arnþórsson
stjórnsýslufræðingur

Krafa almennings um að stjórnmálamenn axli ábyrgð er afdráttarlaus og fólk virðist ekki sætta sig við að fyrstu skrefin í þá átt séu ekki tekin í landsréttarmálinu. Það mál gefur ríkisstjórninni gott tækifæri til þess að fara í þá átt – þá með yfirlýsingu um að það sé hluti af mótun nýrra hefða í stjórnmálum.

Engu að síður er það svo að hafa má ákveðna samúð með Sigríði Andersen gagnvart kröfunni um að hún segi af sér og verði þannig einn af fyrstu stjórnmálamönnunum til þess að axla ábyrgð.

Vegna þess að hún er sennilega fórnarlamb í málinu; alltaf hefur leikið grunur á að um ákvörðunina hafi verið samið á Alþingi af ríkisstjórnarmeirihlutanum. Á Alþingi er samið milli ríkisstjórnarflokkanna um mál sem koma eiga fram í þinginu í nafni ríkisstjórnarinnar og þarf í því ferli að taka tillit til vilja samstarfsflokkanna.

Fullyrðinguna um að ákvörðunin hafi verið tekin af meirihlutanum á Alþingi má m.a. rökstyðja með því að Viðreisn kom strax eftir að tillaga dómnefndarinnar kom fram með að ekki væri gætt jafnræðis milli kynjanna. Tillagan gerði ráð fyrir 10 körlum og fimm konum. Við þessu var orðið og með ákvörðun dómsmálaráðherra urðu átta karlar og sjö konur dómarar.

Munum að helsta vörn ríkislögmanns í málinu var að ákvörðunin hefði verið tekin af löggjafanum, um hans störf gilda fáar reglur og stjórnsýslulög ekki. Á þessi sjónarmið féllst Hæstiréttur ekki og gerði framkvæmdarvaldið (ráðherrann) ábyrgan. Þess vegna gilda stjórnsýslulög og fyrir hendi gæti verið bæði bótaréttur og skaðabótaréttur – sem væri ekki ef Alþingi bæri ábyrgðina.

Það er skiljanlega erfitt fyrir Sigríði að víkja vegna ákvörðunar sem hún hélt jafnvel að hún tæki ekki.

Það er skiljanlega erfitt fyrir Sigríði að víkja vegna ákvörðunar sem hún hélt jafnvel að hún tæki ekki. Og það er ekki víst að þingmenn Viðreisnar myndu samþykkja vantraust á hana vegna þessa máls ef tillaga um það kæmi fram á Alþingi.

Sönnunargagn G-06 í máli 539/2007

Bergur Þór Ingólfsson og Eva Vala Guðjónsdóttir

Þann 17. janúar sl. var haldinn opinn fundur í allsherjar- og menntamálanefnd alþingis. Tilefnið var varðveisla sönnunargagna í málum sem hafa verið í fjölmiðlum að undanförnu er varða hvarf verðmæta í húsleit hjá kampavínsklúbbnum Strawberries annars vegar og hins vegar gögn í máli Roberts Downey sem Önnu Katrínu Snorradóttur hafði verið tjáð að væru týnd eða ónýt. Gestir á fundinum voru fulltrúar lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, ríkislögreglustjóra, ríkissaksóknara og dómsmálaráðherra.

Týnd eða ónýt

Anna Katrín Snorradóttir hefur lagt fram kæru á hendur Robert Downey fyrir kynferðisbrot. Til þess fékk hún kjark þegar uppreist æru barnaníðinga komst í hámæli síðasta sumar. Hún hyggur að mál hennar megi styðja með sönnunargögnum sem lögð voru fram í því dómsmáli þegar Robert var dæmdur fyrir barnaníð fyrir um áratug síðan. Í baráttu sinni hefur hún oftar en einu sinni fengið þau svör hjá opinberum aðilum að gögn í málinu væru týnd eða ónýt.

#höfumhátt

Það hefur sjálfsagt ekki farið fram hjá mörgum hér á landi að brotaþolar Roberts Downey börðust á síðasta ári við dómsmálaráðuneytið um að fá birt gögn um nefndan barnaníðing eða þar til Sigríður Á. Andersen dómsmálaráðherra var gerð afturreka með þá ákvörðun sína að slíkar upplýsingar skyldu fara leynt. Þegar steinum var velt kom í ljós annar níðingur sem hafði verið studdur til uppreistar æru af föður flokksformanns dómsmálaráðherra. Varð leyndin í kringum það mál ríkisstjórninni að falli og boðað var til kosninga. Að þeim loknum fékkst sú áhugaverða túlkun á lýðræðinu að téðri Sigríði skyldi aftur lyft upp í ráðherrastól sinn.

„Einhvers misskilnings gætt“

Á aðurnefndum fundi allsherjar- og menntamálanefndar Alþingis var dómsmálaráðherra fyrst gesta til svara. Um mál Önnu Katrínar hafði hún þetta að segja: „Í því sakamáli sem tengist Robert Downey, sem var á árum áður, þá hefur einhvers misskilnings gætt hvað það varðar en það hefur verið leiðrétt.“ – Svo mörg voru þau orð. – Anna Katrín hefur enn ekki fengið formlega leiðréttingu á þessum misskilningi en þegar það gerist mun hún líklega eiga von á afsökunarbeiðni frá viðkomandi embættum fyrir að hafa verið gefnar rangar og villandi upplýsingar sem valdið hafa óþægindum og hugarangri í erfiðum aðstæðum. Hún eins og annað venjulegt fólk tekur það trúanlegt sem opinberir aðilar segja. Ætti hún að gera það? Eða er engu að treysta? Ber almennum borgurum alltaf að tortryggja hið opinbera?

Bókin

Sönnunargagn G-06 í sakamáli 539/2007 er sem sagt ekki týnt eða ónýtt. Það sama má segja um afrit af tölvupóstum og smáskilaboðum úr símum og tölvum Roberts Downey frá þeim tíma sem brotin áttu sér stað. Ofangreint sönnunargagn er minnisbók sem inniheldur nöfn, símanúmer og netföng 335 kvenna þar sem aldur virðist settur aftan við símanúmer og netfang í sviga. Komið hefur fram í fjölmiðlum að ekki hafi verið athugað af yfirvöldum hvaða konur eru á bak við nöfnin í bókinni utan þær 5 sem sannað er að brotið hafi verið á og dæmt hefur verið fyrir. Ef þetta er staðreyndin hafa brot átt sér stað í 100% rannsakaðra tilfella í sönnunargagni G-06 og eftir standa 330 nöfn órannsökuð.

„Garg og atgangur yfir litlu?“

Þótt að mestu leyti hafi verið ánægja hjá brotaþolum með rannsókn þeirra mála sem sakfellt var fyrir á sínum tíma þá standa yfirvöld í dag frammi fyrir breyttu landslagi. Það staðfesta orð Huldu Elsu Björgvinsdóttur hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu á áðurnefndum fundi: „Ef svona bók kæmi til okkar í dag myndum við rannsaka þetta í þaula. Að sjálfsögðu. Við myndum fara mjög vel yfir þetta í dag. Ég get fullyrt það.“ Anna Katrín hlýtur að fagna þessari fullyrðingu þar sem kæra hennar liggur einmitt fyrir í dag. Hún hefur ekki ástæðu til að tortryggja lögregluna þótt reynslan sýni að hún geti ekki reitt sig á dómsmálaráðherrann eða samflokksmenn hennar enda virðist dagskipunin þar vera að tala niður baráttu brotaþola Roberts Downey sem sást skýrt þegar Páll Magnússon kallaði á dögunum fall ríkisstjórnarinnar „garg og atgang út af litlu“ um leið og hann krafði fólk um að vanda orð sín. Á blaði númer 32 í bókinni stendur ritað nafn stúlku, símanúmer hennar og að því er virðist „1a/16[...]“. Ef lögreglan telur að þessar tölur eigi við um aldur stúlkunnar má upplýsa hér að hún var 14 ára og var Robert Downey dæmdur fyrir níð gagnvart henni. Þetta bendir til þess að aldurstölurnar í bókinni séu ekki endilega réttar og fyrst kynferðisbrot gagnvart börnum fyrnast ekki þá hlýtur yfirvöldum að bera skylda til að rannsaka bókina í þaula.

En sönnunargagn G-06 í máli 539/2007 verður augljóslega enn fremur að rannsaka í þaula og um leið mál Önnu Katrínar Snorradóttur. Megi rödd hennar heyrast.

Mikilvægt að hlusta

Fundur allsherjar- og menntamálanefndar þann 17. janúar snerist aðallega um Rólex-úr eiganda kampavínsklúbbsins Strawberries sem mun hafa horfið úr vörslu lögreglu. Auðvitað er slíkt alvarlegt og ber að rannsaka. Jafnvel þótt kalla þurfi til alla þá gesti sem voru í kampavínsklúbbnum umrætt kvöld. En sönnunargagn G-06 í máli 539/2007 verður augljóslega enn fremur að rannsaka í þaula og um leið mál Önnu Katrínar Snorradóttur. Megi rödd hennar heyrast. Því eins og formaður Sjálfstæðisflokksins sagði réttilega í sjónvarpsfréttum í sambandi við #metoo-byltinguna: „Það er afar mikilvægt að hlusta.“ Síðan þurfum við að velta við hverjum steini og sérstaklega þeim steinum sem lagðir hafa verið í götu þolenda kynferðisbrota.

ÚTSALA

PIER

40-70%

AFSLÁTTUR

AF ÚTSÖLUVÖRUM

SMÁRATORGI
smaratorg@pier.is
5227860

KORPUTORG
korputorg@pier.is
5527870

GLERÁRTORG
glerartorg@pier.is
5227880

SELFOSS
selfoss@pier.is
5227890

Þjóðadeild UEFA

2018

Sept. Leikd. 1&2

Okt. Leikd. 3&4

Nóv. Leikd. 5&6

Riðlarnir í A-deild 12 lið

A1	A2	A3	A4
Þýskaland	Belgía	Portúgal	Spánn
Frakkland	Sviss	Ítalía	England
Holland	Ísland	Pólland	Króatía

Leikir Íslands: **8. sept.** Sviss-Ísland, **15. okt.** Ísland-Sviss, **11. sept.** Ísland-Belgía, **15. nóv.** Belgía-Ísland

2019

Júní

Úrslitakeppni

Sigurvegarar riðlanna í A-deild

Sigurvegarar riðlanna í A-deild Þjóðadeildarinnar mætast í úrslitakeppni sem fer fram 5.-9. júní 2019. Leiknir verða tveir undanúrslitaleikir, úrslita- og bronsleikur. Dregið verður í undanúrslit í desember 2018.

2020

Mars

Umspil um sæti á EM

Júní **Júlí**

Lokakeppni EM

Tuttugu lið komast í lokakeppni EM 2020 í gegnum hefðbundna undankeppni. Leikið verður í 10 riðlum og komast tvö efstu liðin í lokakeppnina.

Þau lið sem hafa ekki enn tryggt sér sæti í lokakeppni EM í gegnum undankeppnina fá annan möguleika. Fjögur lið úr hverri deild Þjóðad. keppa sín á milli í umspili um síðustu fjögur lausu sætin á EM. Umspilið fer fram í mars 2020.

Spilum oft best gegn þeim bestu

Íslenska karlalandsliðið í fótbolta verður í riðli með Belgíu og Sviss í Þjóðadeild UEFA sem fer fram í haust. Landsliðsþjálfarinn er spenntur fyrir þessari nýju keppni og segir mikilvægt að fá fleiri alvöru keppnisleiki.

FÓTBOLTI „Við vissum alltaf að við myndum mæta góðum þjóðum. Þetta er niðurstaðan og okkur líst bara vel á hana," sagði Heimir Hallgrímsson, þjálfari íslenska karlalandsliðsins í fótbolta, í samtali við Fréttablaðið eftir að dregið var í Þjóðadeild UEFA í gær. Heimir var viðstaddur dráttinn í Lausanne í Sviss.

Ísland er í A-deild Þjóðadeildarinnar og dróst í riðil með Belgíu og Sviss. Leikið verður heima og að heiman og fara leikirnir fram næsta haust.

„Við getum strítt báðum þessum þjóðum og við höfum sýnt að við spilum oft betur á móti bestu þjóðunum. Þetta er gott tækifæri til að halda áfram að bæta okkur sem landslið," sagði Heimir.

Andstæðingar Íslands á þessu ári eru engir aumingjar. Í mars mætir íslenska liðið Perú og Mexíkó í vináttulandsleikjum í Bandaríkjunum og á HM mæta okkar menn Argentínu, Króatíu og Nígeríu.

> **Ég hef rætt við þjálfara stærri og minni þjóða og mér finnst almennt allir vera ánægðir með þessa nýju keppni.**
>
> Heimir Hallgrímsson

„Þetta verður geggjað fótboltaár fyrir okkur. Alvöru lið vilja spila við þau bestu," sagði Heimir.

Sigurvegarar riðlanna fjögurra í A-deild Þjóðadeildarinnar komast í úrslitakeppni sem fer fram í júní 2019. Liðin sem lenda í þriðja og neðsta sæti riðlanna fjögurra falla hins vegar niður í B-deild. Sæti þeirra taka sigurvegarar riðlanna fjögurra í B-deild. Þjóðadeildin er einnig samtvinnuð undankeppni EM 2020 eins og sjá má á skýringarmyndinni hér fyrir ofan.

Heimir er spenntur fyrir þessari nýju keppni sem hefur verið nokkur ár í burðarliðnum. Markmiðið með Þjóðadeildinni er að fjölga alvöru keppnisleikjum og fækka þýðingarlausum vináttulandsleikjum.

„Þótt við séum vinsælir núna hefur Íslandi oft gengið erfiðlega að fá vináttulandsleiki. Ég hef rætt við þjálfara stærri og minna þjóða og mér finnst almennt allir vera ánægðir með þessa nýju keppni," sagði Heimir.

Eyjamaðurinn viðurkennir að með tilkomu Þjóðadeildarinnar sé minna svigrúm til að prófa nýja leikmenn í landsleikjum.

„Við vissum það fyrir löngu síðan að þessum vináttulandsleikjum, þar sem þú getur gert tilraunir, myndi fækka. Í Þjóðadeildinni skiptir hver einasti leikur gríðarlega miklu máli," sagði Heimir.

„Fyrsta verkefnið er að halda okkur í A-deildinni og vera þannig í efsta styrkleikaflokki þegar dregið verður í undankeppni EM. Þá forðast þú að spila við stærstu liðin. Það er svo mikið í húfi."

Heimir segir undirbúninginn fyrir HM ganga vel. „Við erum að undirbúa mars-leikina og þegar það er búið klárum við leikina sem við ætlum að spila í byrjun júní. Það er langt komið." **ingvithor@frettabladid.is**

Ólafía Þórunn byrjar aftur á Paradísareyju

GOLF Ólafía Þórunn Kristinsdóttir, íþróttamaður ársins 2017, er mætt á Paradísareyju þar sem hún keppir í Pure Silk-Bahamas mótinu í golfi. Það var á þessu móti og á þessum stað þar sem ferill hennar í LPGA-mótaröðinni hófst fyrir ári.

Þá komst Ólafía í gegnum niðurskurðinn og lék alls á fimm höggum undir pari. Hún mátti vel við una, enda nýbúin að gangast undir mikla kjálkaaðgerð.

Undirbúningurinn hefur verið öllu hefðbundnari að þessu sinni. Ólafía hefur verið við æfingar í Flórída í þessum mánuði eftir að hafa tekið sér kærkomið frí í desember.

Ólafía endaði í 73. sæti peningalista LPGA-mótaraðarinnar í fyrra og hélt þar með þátttökurétti sínum í þessari sterkustu mótaröð heims. Hún keppti í 26 mótum í fyrra en ljóst er að þau verða öllu færri í ár.

Ólafía er í efsta forgangsflokki kylfinga í LPGA-mótaröðinni í ár og getur oftast nær valið sér mót til að keppa á. Keppnisálagið verður því ekki eins mikið og í fyrra.

Pure Silk-mótið hefst í dag og stendur fram á sunnudag. Leiknar verða 72 holur, eða fjórir hringir. Par Ocean-vallarins á Paradísareyju er 73 högg.

Margir af sterkustu kylfingum heims eru á meðal keppenda að þessu sinni, þ. á m. Shanshan Feng frá Suður-Kóreu sem situr í efsta sæti heimslistans. Brittany Lincicome frá Bandaríkjunum á titil að verja. Tólf nýliðar taka þátt í Pure Silk í ár.

Ólafía verður með nýjan kylfusvein á Pure Silk og fyrstu mótunum á tímabilinu. Hann heitir Gary Wildman og er reyndur í sínu fagi. **– iþs**

Ólafía Þórunn byrjar tímabilið á Pure Silk-Bahamas mótinu. MYND/GOLF.IS/SETH

Nýjast

Domino's-deild kvenna

Valur - Skallagrímur 77-73

Stigahæstar: Aalyah Whiteside 35/12 fráköst, Guðbjörg Sverrisdóttir 10/11 stoðs. - Carmen Tyson-Thomas 32/17 fráköst, Jóhanna Björk Sveinsdóttir 11/10 fráköst.

Breiðablik - Keflavík 65-81

Stigahæstar: Sóllilja Bjarnadóttir 18/12 fráköst, Ivory Crawford 17/10 fráköst - Brittanny Dinkins 32, Thelma Dís Ágústsdóttir 21, Birna Valgerður Benónýsdóttir 12.

Njarðvík - Stjarnan 64-86

Stigahæstar: Shalonda Winton 21/12 fráköst/7 stoðs., Hulda Bergsteinsdóttir 15/11 fráköst - Danielle Rodriguez 30/19 fráköst/17 stoðs., Bríet Sif Hinriksdóttir 20, Ragna Margrét Brynjarsdóttir 15.

Domino's-deild karla

Njarðvík - ÍR 87-90

Stigahæstir: Terrell Vinson 24/8 fráköst, Logi Gunnarsson 17, Maciek Baginski 16, Oddur Rúnar Kristjansson 14/11 stoðs. - Matthías Orri Sigurðarson 22, Danero Thomas 19, Ryan Taylor 16.

Olís-deild kvenna

ÍBV - Haukar 27-27

Markahæstar: Sandra Erlingsdóttir 11, Ester Óskarsdóttir 6, Karólína Bæhrenz Láruðóttir 4 - Berta Rut Harðardóttir 6, Guðrún Erla Bjarnadóttir 6, Hekla Rún Ámundadóttir 4, Maria Pereira 4.

EHF EURO CROATIA 2018

Milliriðill 1

Serbía - Hvíta-Rússland	27-32
Svíþjóð - Noregur	25-28
Króatía - Frakkland	27-30

Stig þjóða: Frakkland 10, Svíþjóð 6, Króatía 6, Noregur 6, Hvíta-Rússland 2, Serbía 0.

Milliriðill 2

Makedónía - Danmörk	20-31
Slóvenía - Tékkland	26-26
Þýskaland - Spánn	27-31

Stig þjóða: Danmörk 8, Spánn 6, Tékkland 5, Slóvenía 4, Þýskaland 4, Makedónía 3.

Frakkland og Spánn og Danmörk og Svíþjóð mætast í undanúrslitum á morgun. Króatía og Tékkland leika um 5. sætið.

FIMM FARA TIL PYEONGCHANG

Fimm Íslendingar munu keppa á Vetrarólympíuleikunum í PyeongChang í Suður-Kóreu sem fara fram 9.-25. febrúar næstkomandi. Þetta eru þau Freydís Halla Einarsdóttir, Sturla Snær Snorrason, Elsa Guðrún Jónsdóttir, Snorri Einarsson og Isak Stianson Pedersen. Freydís og Sturla keppa í alpagreinum (svigi og stórsvigi) og Elsa, Snorri og Isak í skíðagöngu. Allir íslensku keppendurnir eru að keppa á sínum fyrstu Vetrarólympíuleikum. Elsa er jafnframt fyrsta íslenska konan sem keppir í skíðagöngu á Vetrarólympíuleikum. Ísland átti einnig fimm keppendur á síðustu Vetrarólympíuleikum.

SIGRAÐU
SJÁLFAN ÞIG

námskeið fyrir venjulegt fólk sem vill meira

Námskeiðið byggir á bókinni Sigraðu sjálfan þig og er fyrir venjulegt fólk sem er tilbúið að horfast í augu við sjálft sig og taka ábyrgð á eigin lífi.

Þátttakendur læra áhrifaríkar leiðir til að brúa bilið á milli raunveruleikans – hver sem hann er – og þess veruleika sem þá dreymir um.

Leiðbeinandi er höfundur bókarinnar, Ingvar Jónsson.

Verð: 29.900,- Innifalið er NBI-huggreining að verðmæti 19.800 og bókin, Sigraðu sjálfan þig. Ef þú hefur þegar keypt bókina þá færðu 10% afslátt.

Nánari upplýsingar og skráning á profectus.is eða í síma 565 9111

Hafnarfirði	Selfossi	Patreksfirði	Akureyri	Egilsstöðum
Laugard. 10. feb. Kennt í sal SFH frá 9-16	**Sunnud. 11. feb.** Hjá Fræðslunetinu frá 9-16	**Sunnud. 18. feb.** Í Skjaldborg frá 9-16	**Laugard. 24. feb.** Kennt í Símey frá 9-16	**Sunnud. 25. feb.** Kennt hjá Austurbrú frá 9-16

Heimir Hallgrímsson
Landsliðsþjálfari Íslands í knattspyrnu

Sigraðu sjálfan þig er frábær bók. Ég hef aldrei séð efnið sett í jafn flott samhengi eins og hér. Ingvar þekkir veikleika sem við öll höfum og talar við þig á einlægan og persónulegan hátt þannig að stundum hugsaði ég: „hvernig vissi hann þetta um mig?“

Guðni Gunnarsson
Ráðgjafi og stofnandi Rope Yoga

Sigraðu sjálfan þig er stórkostleg umgjörð og leiðarvísir – vel skipulagt verkfæri á vegferð þinni til velsældar og hamingju. Lesir þú og nýtir þér þann boðskap og þekkingu sem Ingvar hefur af kostgæfni einfaldað og útfært í þessari bók, er árangur þinn tryggður.

John Snorri Sigurjónsson
Fjallgöngugarpur og frumkvöðull

Skemmtileg, skýr og vel ígrunduð bók sem gaf mér 360 gráðu sýn á sjálfan mig. Með einföldum og áhrifaríkum hætti tekst Ingvari að hjálpa lesandanum að uppgötva sinn innri styrk – sem er meginforsenda þess að ná stóru og krefjandi markmiðunum í lífinu.

PROFECTUS
gerum gott betur!

KRÓNAN

249 kr. kg

Appelsínur, Spánn

HEILSUMST Í KRÓNUNNI

Krónan mælir með!

199 kr. stk.

Avocado, Mexíkó

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Tilboðin gilda til 28. janúar. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

KRÓNAN

Vegan karrý

Korter í 4

Gestus Kókosmjólk, 400 ml

199 kr. stk.

Kjúklingabaunir í dós, 420 g

149 kr. stk.

Madras spice paste, 283 g

399 kr. stk.

GB laukur, 750 g, lífrænn

359 kr. stk.

VEGAN
Vegan

LÍFRÆNT VOTTAÐ
Organic

Nýtt!

Krónan mælir með!

Tribe hummus, 227 g

399 kr. stk.

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Tilboðin gilda til 28. janúar. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

KRÓNAN

Folaldakjöt af nýslátruðu

-25%

Folaldalundir

3699 kr. kg

verð áður ~~4999~~ kr. kg

-30%

Folalda file

3149 kr. kg

verð áður ~~4499~~ kr. kg

-50%

Folalda hakk

350 kr. kg

verð áður ~~699~~ kr. kg

-40%

-25%

Folalda gúllas

1799 kr. kg

verð áður ~~2499~~ kr. kg

Folalda piparsteik

2159 kr. kg

verð áður ~~3599~~ kr. kg

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Tilboðin gilda til 28. janúar. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

KRÓNAN

Ódýrt

195 kr. pk.

Gestus frosin bláber, 250 g

159 kr. pk.

Gestus frosin jarðarber, 400 g

199 kr. stk.

ef keypt eru 4 stk.

Ódýrt

HEILSUMST Í KRÓNUNNI

399 kr. pk.

Krónu Goji ber, 200 g

Alpro jurtamjólk, 1 lítri

269 kr. stk.

Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Tilboðin gilda til 28. janúar. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.

FRÉTTABLAÐIÐ

TÍMAMÓT

25. JANÚAR 2018 FIMMTUDAGUR

Merkisatburðir

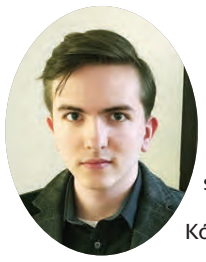
1942 Sveitarstjórnarkosningar haldnar á Íslandi.

1949 Fyrstu ísraelsku kosningarnar fara fram. David Ben-Gurion varð forsætisráðherra Ísraels.

1987 Pavel Ermolinskij, íslenskur körfuknattleiksmaður, fæðist.

1990 Skógrækt ríkisins flutt til Egilsstaða, fyrsta ríkisstofnunin sem var flutt út á land.

2011 Hæstiréttur Íslands ógildir kosningar til stjórnlagaþings á Íslandi.



†

Elsku fallegi drengurinn okkar, bróðir og barnabarn,

Pétur Olgeir Gestsson

sem lést af slysförum þann 21. janúar, verður jarðsunginn frá Hjallakirkju í Kópavogi laugardaginn 27. janúar kl. 13.

Gestur Pétursson **Bjarney M. Hallmannsdóttir**
Hallmann Óskar Gestsson
Ragnar Atli Gestsson
Hallmann S. Sigurðsson **Aðalheiður Helga Júlíusdóttir**
Óskar Veturliði Grímsson **Margrét Gestsdóttir**

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

Halldór Sigurðsson

lést á hjúkrunarheimilinu Eir mánudaginn 15. janúar. Útförin fer fram frá Grafarvogskirkju mánudaginn 29. janúar kl. 13.00.

Eyrún Guðbjörnsdóttir
Rúnar Þór Halldórsson **Ragnheiður Thor Antonsdóttir**
Kristján Ari Halldórsson **Helga Dagný Bjarnadóttir**
og barnabörn.

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Agnete Simson

Hlíðargerði 15,

lést á hjúkrunarheimilinu Mörk þriðjudaginn 23. janúar. Jarðarförin auglýst síðar.

Guðný Magnúsdóttir
Guðmundur Magnússon **Ragnhildur Gunnarsdóttir**
Una Þóra Magnúsdóttir **Hörður Högnason**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Bragi Halldórsson

Brekatúni 2, Akureyri,

lést á Sjúkrahúsinu á Akureyri þann 21. janúar. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 29. janúar klukkan 13.30.

Auðbjörg Eggertsdóttir
Eggert Bragason **Kirsten Bragason**
Brynjar Bragason **Halla B. Halldórsdóttir**
Halldór Bragason **Sædís G. Bjarnadóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Jósefína Guðrún Gísladóttir

Seljalandsvegi 20, 400 Ísafirði,

lést á Heilbrigðisstofnun Vestfjarða mánudaginn 22. janúar 2018. Útförin fer fram frá Ísafjarðarkirkju laugardaginn 27. janúar kl. 14.

Úlfar Snæfjörð Ágústsson
Gísli Elís Úlfarsson **Ingibjörg Sólveig Guðmundsdóttir**
Úlfur Þór Úlfarsson **Anna Sigríður Ólafsdóttir**
Axel Guðni Úlfarsson **Thelma Hinriksdóttir**
barnabörn.

Blásarakvintettinn NorðAustan 5-6 flytur tónlistarævintýri um Pétur og úlfinn eftir Prokofiev á laugardaginn.

Fagna 75 ára afmælinu með afmælisviku í Hofi

Tónlistarfélag Akureyrar fagnar 75 ára afmæli um þessar mundir. Í tilefni þess stendur nú yfir glæsileg afmælisvika í Hofi. Formaður Tónlistarfélags Akureyrar segir dagskrá afmælisvikunnar sýna og sanna hversu mikil gróska sé í tónlistarlífinu á Akureyri.

Afmælisvika Tónlistarfélags Akureyrar stendur nú yfir í Hofi en félagið er 75 ára. Dagskráin hófst á mánudaginn og stendur yfir til sunnudags.

Ásdís Arnardóttir, formaður Tónlistarfélags Akureyrar, segir mikið vatn runnið til sjávar síðan félagið var stofnað. „Félagið var stofnað árið 1943 en það var samt búið að vera heilmikið tónlistarstarf hér á árunum áður. En þetta tónlistarfélag er í raun og veru upphaflega stofnað til að koma á fót tónlistarskóla. Tónlistarskólinn er svo stofnaður árið 1946, mikið fyrir tilstilli þessa félags," segir Ásdís.

„Tónlistarfélag Akureyrar hefur svo unnið mikið með Tónlistarfélagi Reykjavíkur sem stóð fyrir því að fá alls konar heimsfræga listamenn til landsins. Og tónlistarfélögin sáu til þess í sameiningu að þetta tónlistarfólk kæmi líka norður."

Ásdís Arnardóttir.

Ásdís heldur áfram að stikla á stóru um það mikilvæga starf sem Tónlistarfélag Akureyrar hefur unnið í gegnum tíðina. „Síðar meir fer félagið svo í það að koma á fót sinfóníuhljómsveit og það tókst á 50 ára afmæli þess. Þá var Sinfóníuhljómsveit Norðurlands stofnuð."

„En það má segja að eftir þann tíma hafi félagið hálfpartinn misst tilgang sinn því það hafði komið svo miklu af stað. Þannig að eftir 50 ára afmælið hefur félagið verið hálfgerð samtök tónlistarfólks og áhugafólks um tónlist hér á svæðinu," útskýrir Ásdís.

Tónlistarfélag Akureyrar hefur á seinni árum komið á góðu samstarfi við Menningarfélag Akureyrar að sögn Ásdísar. „Þau stýra öllu hérna í Hofi. Við erum með gott samstarf við þau um að fá inni í Hamrasalnum, litla salnum sem er rosalega góður fyrir tónlistarflutning."

Spurð út í dagskrá afmælisvikunnar segir Ásdís: „Við vonum að þessi afmælisvika sýni þá breidd sem er hérna fyrir norðan." Ásdís tekur fram að það sé nóg eftir af dagskránni. Hún mælir t.d. með tónlistarævintýrinu um Pétur og úlfinn sem Blásarakvintettinn NorðAustan 5-6 flytur á laugardaginn. „Verkið er flutt af blásarakvintett sem er kannski pínu óvenjulegt. Þær verða í búningum og með leikmuni, þannig að þetta verður sérstaklega lifandi sýning fyrir börnin."

gudnyhronn@frettabladid.is

Dagskrá

25. janúar kl. 20.00 Heitur fimmtudagur í Naustinu í Hofi. Kristján Edelstein, gítar, Stefán Ingólfsson, bassi, og Halldór G. Hauksson, trommur, flytja lög úr safni sínu auk laga eftir Kristján Edelstein.

26. janúar kl. 12.00 Daniele Basini flytur suður-ameríska gítartónlist eftir Baden Powell, Piazzolla, Luiz Bonfà, Sanchez, Bogdanović og sjálfan sig.

26. janúar kl. 20.00 Rokktónleikar í Nausti í Hofi. Hljómsveitirnar Gringlombian, Röskun og Volta flytja eigin tónlist.

27. janúar kl. 14.00 Blásarakvintettinn NorðAustan 5-6 flytur hið sívinsæla tónlistarævintýri um Pétur og úlfinn eftir Prokofiev. Flytjendur eru Hildur Þórðardóttir, flauta, Gillian Haworth, óbó, Berglind Halldórsdóttir, klarinett, Dagbjört Ingólfsdóttir, fagott, og Ella Vala Ármannsdóttir, horn. Sögumaður er Ívar Helgason.

28. janúar kl. 14.00 Píanókvartettinn Fífill og Sóleyjar er skipaður Láru Sóleyju Jóhannsdóttur á fiðlu, Herdísi Önnu Jónsdóttur, víólu, Ásdísi Arnardóttur, selló, og Daníel Þorsteinssyni, píanó. Á tónleikunum flytja þau Píanókvartett í g moll KV 478 eftir Mozart og Kvartett eftir Alfred Schnittke og Hægan þátt úr Kvartett opus 47 eftir Robert Schumann.

ÞETTA GERÐIST: 25. JANÚAR 1973

Idi Amin komst til valda í Úganda

Idi Amin Dada Oumee komst til valda sem forseti í Úganda þennan dag árið 1973. Þar sat hann í átta ár. Valdatíð hans einkenndist af mikilli grimmd. Hann stundaði markvissar kynþáttaofsóknir gegn ýmsum þjóðarbrotum og talið er að hundruð þúsunda Úgandabúa hafi verið pyntuð og myrt á þeim tíma.

Amin missti völdin í apríl 1979 þegar hermenn frá Tansaníu náðu Kampala, höfuðborg Úganda, á sitt vald með hjálp úgandskra uppreisnarmanna. Hann flúði þá til Líbíu og fór síðan til Sádi-Arabíu þar sem hann lést árið 2003.

FÓLK

Tíska

FIMMTUDAGUR 25. JANÚAR 2018

Hallveig Rúnarsdóttir óperusöngkona hefur gaman af því að klæða sig upp á enda þarf hún starfs síns vegna oft að vera uppstríluð og þá koma nýju, gylltu glimmerhælaskórnir að góðum notum. ➔4

Nýtur lífsins á hverjum degi

Steini hjá Steini Design vinnur mikið með ull og ullarblöndur enda þykir honum allt of kalt hér á landi. Hann lítur upp til Karls Lagerfeld sem hann segir vera langmesta töffarann. ➔2

Appelsínuguli bomber-jakkinn er uppáhaldsflík Steina hjá Steini Design. „Buxurnar eru partur af nýrri línu sem er í vinnslu. Bolinn keypti ég af hönnuði í Lettlandi en á honum er mynd af Karli Lagerfeld sem er í uppáhaldi hjá mér. MYND/ANTON BRINK

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Framhald af forsíðu ➔

Fatastíll Aðalsteins Sigvaldasonar, sem er betur þekktur sem Steini í Steini Design, er að hans sögn mjög fjölbreyttur og fer í allar áttir. Dagsdaglega segist hann klæðast einfaldlega þeim fötum sem honum líður best í hverju sinni. „Það getur verið allt frá því að klæðast bleiserjakka, skyrtu og gallabuxum, niður í jogginggallann og allt þar á milli. Ég klæði mig rosalega mikið eftir skapi og stundum er hægt að sjá á litavalinu hvað ég var hress þegar ég vaknaði þann morguninn. Um leið má stundum sjá hvað ég átti alls ekki góðan morgun og fór snarvitlaust fram úr rúminu og útgangurinn er þá eftir því.“

Byrjaði með afmæli

Segja má að ferill hans sem fatahönnuðar hafi byrjað þegar hann hélt upp á 25 ára afmæli sitt fyrir nokkrum árum. Hann vildi hanna eigin föt fyrir kvöldið og saumaði þau að mestu leyti sjálfur með aðstoð frá móður sinni. Hann segist hafa gert tilraun til að læra til bakara og seinna til málara en ekki hafa fundið sig þar. Það var ekki fyrr en hann hóf störf í fataverslun sem augu hans opnuðust að eigin sögn en hann starfaði hjá Cintamani í tíu ár og kom víða við á þeim tíma. „Undir lokin sá ég um útlit glugga og ímynd fimm verslana fyrirtækisins ásamt því að starfa með öðrum verslunarstjórum að ýmsum breytingum innan verslana og með hönnunarteymi og markaðsdeild í myndatökum og öðru slíku.“

Hér klæðist Steini nýjustu hönnun sinni sem er síð unisex kápa með hettu. Kápan er úr ekta geitaskinni, er fóðruð að innan og hentar því vel allan ársins hring.

Yfirmönnum leist vel á

Meðan Steini starfaði hjá Cintamani sótti hann námskeið í sniðsaumi og sniðbreytingum og eftir það varð ekki aftur snúið. „Í kjölfarið hóf ég að hanna og leika mér við að búa til alls konar fatnað, þó aðallega fyrir sjálfan mig. Á sama tíma var Cintamani einnig í tilraunastarfsemi á fatnaði úr ull. Ég ákvað að prufa líka og sú hönnun endaði á borðum yfirhönnuðar fyrirtækisins og eigenda þess sem leist vel á. Í framhaldinu var mér boðið að starfa að hluta til með hönnunardeild Cintamani og sjá um hönnun á nýrri ullarlínu fyrir fyrirtækið. Því má segja að fyrsta hönnun mín hafi verið undir merkjum Cintamani sem var mjög skemmtilegt og krefjandi fyrir mig.“

Ullarvestið Sigríður er úr 100% íslenskri ull og fæst í þremur litum.

Steini í camo-peysu og -buxum sem hann hannaði úr blöndu af ull og akrýl.

Páll unisex peysan og Björn unisex buxurnar eru úr 100% íslenskri ull.

Frosti unisex hettupeysan er úr 100% íslenskri ull og fæst í þremur litum.

Hefur eigin hönnun

Undir lok árs 2015 ákvað hann að einbeita sér að eigin hönnun og hætti í fullu starfi hjá Cintamani. „Hjá Steini Design hef ég að mestu leyti unnið með ull og ullarblöndur. Ástæðan er sú að hér á landi er alltaf kalt og því nauðsynlegt að klæða sig vel. Mig langaði því að koma ullinni svolítið inn í þennan „streetwear“ stíl og blanda henni meira saman við hversdagsfatnað eins og gallabuxur og fleiri vörur. Innblásturinn kemur bara héðan og þaðan. Ég skoða til dæmis mjög mikið tískumyndbönd á netinu og svo sit ég mikið í miðbænum og horfi á fólk og virði fyrir mér klæðaburð þess.“

Markaður um helgina

Í ár segist Steini ætla að bjóða upp á eitthvað alveg nýtt en hann hefur um tíma verið að vinna með prufur á bómullarfatnaði. „Þessar vörur hafa verið í vinnslu lengi enda tekur svolítinn tíma að keyra þetta í gang og blanda öllu saman í flotta götutísku. Ég stefni því að því að klára þetta verkefni í ár.“

Næstu helgi heldur hann „pop-up“ markað í versluninni Akkúrat sem er til húsa í Aðalstræti 2 í Reykjavík. „Ég lofa frábæru verði og flottri stemningu. Fatnaður minn verður einnig til sölu í nýrri verslun Kraums sem verður opnuð á næstunni en svo má bara alltaf hafa samband beint við mig og fylgja mér eftir á Facebook og Instagram (@steinidesign). Vonandi kemst ég út fyrir landsteinana með hönnunina mína í framtíðinni en það er ekkert stress í gangi, ég tek bara einn dag í einu og nýt lífsins í leiðinni.“

Áttu þér tískufyrirmynd? Mér hefur alltaf þótt Karl Lagerfeld vera langmesti töffarinn!

Hvernig hefur tískuáhugi þinn þróast? Áður var ég mun litríkari og oftast í bleiser og gallabuxum. Nú eru pokabuxur og jogginggallar í mestu uppáhaldi.

Áttu þér eina uppáhaldsflík? Það er bomber-jakki sem ég keypti fyrir nokkru síðan. Systir mín var alltaf í svona jakka og ég var búinn að leita lengi. Raunar beið ég eftir því að þeir kæmu aftur í tísku en þeir eru vinsælir í dag.

Hvaða flík hefur þú átt lengst og notar ennþá? Það eru gallabuxur sem eru svo rifnar og tættar að þær eru alveg komnar á síðasta séns sökum aldurs. Samt elska ég þær alltaf.

Bestu og verstu fatakaup? Bestu eru leðurjakki sem ég keypti í AllSaints á sínum tíma en hann var mökkdýr fyrir um 15 árum. Ég hef oft ætlað að losa mig við hann en byrja alltaf að nota hann aftur og aftur enda er hann alltaf eins og nýr.

Verstu kaupin eru hins vegar bolur með fallegu munstri. Hann var úr gerviefni svo lyktin var alveg ógeðsleg ef maður svitnaði.

Notar þú einhverja fylgihluti? Ég nota oft fylgihluti, þá helst trefla og derhúfur auk þess sem ég ber oft hringa og hálsmen.

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

Umsjónarmenn efnis: Elín Albertsdóttir, elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar | **Ábyrgðarmaður:** Elmar Hallgríms Hallgrímsson | **Sölumenn: Atli Bergmann,** atlib@frettabladid.is, s. 512 5457 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | **Ruth Bergsdóttir,** ruth@frettabladid.is, s. 512 5439 ,

ALGJÖRT VERÐHRUN

60-70%

afsláttur

hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Útsala
50% afsláttur
af allri útsöluvöru

Verðdæmi:	Verð nú:	Verð áður:
Poncho	3.450 kr.	6.900 kr.
Skyrta	3.950 kr.	7.900 kr.
Kjóll	3.950 kr.	7.900 kr.
Buxur	3.950 kr.	7.900 kr.
Bolur	4.450 kr.	8.900 kr.
Peysa	4.950 kr.	9.900 kr.
Blússa	4.950 kr.	9.900 kr.
Jakki	6.950 kr.	13.900 kr.
Buxur	6.950 kr.	13.900 kr.

Gerið góð kaup á flottum fatnaði á frábæru verði.

Kíkið á myndir og verð á Facebook

black pepper
FASHION
Laugavegi 178 | Sími 555 1516
Opið: Virkir dagar 11-18 | Laugardagar 11-15

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

Hyprosan augndropar innihalda hypromellósa og eru ætlaðir til meðferðar við augnþurrki, þ.m.t. glæru- og tárusiggi (keratoconjunctivitis sicca), hjá fullorðnum. Lesið vandlega upplýsingar á umbúðum og fylgiseðil fyrir notkun lyfsins. Leitið til læknis eða lyfjafræðings sé þörf á frekari upplýsingum um áhættu og auakverkanir, sjá nánari upplýsingar um lyfið á www.sérlyfjaskrá.is. Nóvember 2017.

Á fleiri galakjóla en 99% kvenkyns

Hallveig Rúnarsdóttir óperusöngkona hefur gaman af því að klæða sig upp á enda þarf hún starfs síns vegna oft að vera uppstríluð og þá koma nýju, gylltu glimmerhælaskórnir að góðum notum.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Áttu tískufyrirmynd? Ég hermi svo sem ekki eftir þeim dagsdaglega, en Marilyn Monroe, Sophia Lauren og Audrey Hepburn eru leikkonur sem ég dáist að stílnum hjá.

Hvernig föt kaupir þú oftast? Það er allur gangur á því, ég á frekar erfitt með að finna föt sem ég fíla. Það eru þó mest kjólar og síðar peysur sem ég geng í.

Hvar kaupir þú föt? Ég versla í nokkrum búðum hér heima, en reyni að kaupa uppáhaldsmerkið mitt, Masai, þegar ég er í Kaupmannahöfn. Svo er ég farin að panta mér meira að utan.

Finnst þér skemmtilegt að kaupa föt? Ef ég er í réttri stemningu, þá er það gaman. Ég þarf helst að vera ein, hafa nógan tíma og vera á rólegum tíma í búðinni.

Finnst þér gaman að klæða þig upp á eða vera í skemmtilegum fötum? Ég er svo heppin að þurfa vegna vinnu oft að vera uppstríluð, ég á til dæmis fleiri galakjóla en 99% kvenkyns. Það er alltaf gaman að vera fín.

Hver er uppáhaldsflíkin þín? Uppáhaldsflíkurnar mínar eru tvær þessa dagana, nýjasti galakjóllinn minn sem ég pantaði af netinu og hélt að ég yrði að láta laga, en svo var hann eins og klæðskerasaumaður þegar hann kom. Svo keypti ég mér minn fyrsta samfesting um daginn og ég tími varla að fara úr honum, hann er svo klæðilegur og þar fyrir utan rosalega þægilegur!

Hvenær kaupirðu föt? Ég er farin að versla meira á netinu, en það getur verið svolítið happa-glappa. Ég hef þó verið fremur heppin hingað til. Ég versla stundum erlendis ef ég hef tíma, en oftast tími ég ekki tíma mínum í erlendum borgum í búðaráp. Ég fylgist með útsölunum í uppáhaldsbúðunum mínum hérlendis eins og ég get.

Hvaða litum ertu oftast í? Eins og hálf þjóðin er ég langoftast í svörtu, því þó mér finnist mjög gaman að vera í litum þá syng ég mikið í jarðarförum, sem verður til þess að svört föt rata oftast í körfuna hjá mér. Ég er samt alltaf að reyna að breyta því!

Ertu veik fyrir aukahlutum, töskum, skóm, skartgripum? Ég elska skó og á of mikið af þeim. Ég er mjög hrifin af skartinu frá Aurum í Bankastræti og á töluvert af skartgripum þaðan. Fallegasti skartgripurinn minn er samt trúlofunarhringurinn minn sem maðurinn minn keypti handa mér í Nepal.

Hvað kaupirðu þó þú eigir nóg af því? Svarta kjóla! Ef ég rekst á svartan kjól sem fer mér vel og er ekki of dýr, þá kaupi ég hann oftast. Þeir nýtast allir á endanum.

Áttu uppáhaldsskó? Ætli gylltu hælaskórnir sem ég keypti um daginn séu ekki uppáhaldsskórnir mínir.

Einhver skemmtileg saga sem tengist fatakaupum? Ég keypti gylltu skóna þegar ég skaust í skó-outlet til að finna nýja lágbotna svarta skó fyrir dóttur mína á síðustu stundu fyrir tónleika með Sinfóníunni sem hún var að syngja á. Hennar gömlu voru orðnir aðeins of slitnir og ég hentist klukkutíma fyrir mætingu að finna nýja fyrir hana. Endaði að sjálfsögðu á að kaupa mér gyllta háhælaða glimmerskó. Eins og maður gerir.

Hvað er á döfinni hjá þér núna? Þessa dagana er ég á fullu að æfa fyrir nýja barnaóperu, Gilitrutt, sem verður frumsýnd í tónleikauppfærslu á Myrkum músíkdögum á laugardaginn kemur. Sýningin verður svo sett á svið í apríl.

Hvað er fram undan? Þegar Gilitrutt verður búin taka tvennir tónleikar við hjá mér, ég verð með Tríói Reykjavíkur á Safnanótt á Kjarvalsstöðum 2. febrúar og svo á hádegistónleikum í Hafnarborg með Antoníu Hevesi þann 6. febrúar þar sem ég ætla að syngja nokkrar dívur í dulargervi. Á næstu mánuðum er svo allt morandi í spennandi verkefnum!

Hallveig Rúnarsdóttir söngkona er veik fyrir svörtum kjólum enda nýtast þeir vel í vinnunni en þessi svarti samfestingur kemur líka sterkur inn.

Gylltir hælaskór eru skyldueign í atvinnutækjabúri söngkonu.

Söngkonur þurfa að eiga í fataskápnum sínum ekki bara einn og ekki bara tvo galakjóla. Þetta er sá nýjasti og fer ekki á milli mála að hér er dívuflík á ferð. MYNDIR/ANTON

Meistaramánuður

FIMMTUDAGUR 25. JANÚAR 2018

Kynningar: N1, Mjólkursamsalan

Allir geta sett sér markmið í Meistaramánuði Íslandsbanka

Meistaramánuður Íslandsbanka hefst eftir viku og geta allir, ungir sem aldnir, verið meistarar í febrúarmánuði. Guðmundur Arnar Guðmundsson, markaðsstjóri hjá Íslandsbanka, segir meistaramánuð ekki bara snúast um líkamsrækt og mataræði heldur um að gera betur í lífinu.

Guðmundur Arnar Guðmundsson, markaðsstjóri Íslandsbanka, hefur í mörg horn að líta þessa dagana en hann er á fullu að undirbúa Meistaramánuðinn ásamt samstarfsfólki sínu í bankanum. Þetta er í annað sinn sem Íslandsbanki stendur fyrir átakinu en Meistaramánuður á sér þó lengri sögu en það. Október var mánuður meistaranna hér áður fyrr en svo fór að fara minna fyrir átakinu eftir því sem árin liðu og var það við að leggjast af. Íslandsbanki ákvað í fyrra að fara út í samstarf með þremur upphafsmönnum Meistaramánaðar og var samróma álit að það væri sniðugt að færa átakið fram í febrúar þar sem í þeim mánuði er fólk oft að koma sér á rétt ról eftir hátíðarnar.

„Þetta heppnaðist mjög vel í fyrra en við ætlum auðvitað að gera enn betur í ár og vonumst til þess að sem flestir taki þátt í þessari skemmtilegu tilraun til jákvæðrar lífsstílsbreytingar. Meistaramánuður snýr ekki endilega að aukinni líkamsrækt eða bættu mataræði heldur er hugsunin sú að þátttakendur finni hjá sér hvað þá langar til að breyta í eigin fari. Má til dæmis nefna að fara fyrr í rúmið á kvöldin, lesa meira, gera eitthvað fallegt fyrir sig eða aðra daglega og svona mætti lengi telja. Það er nú víst þannig að það er enginn fullkominn og ég trúi því að það sé mannbætandi að ögra sér aðeins og leggja sig fram um að gera betur í lífinu," segir Guðmundur Arnar.

Guðmundur Arnar Guðmundsson markaðsstjóri undirbýr Meistaramánuðinn með samstarfsfólki. MYND/VILHELM

Jákvæðni nauðsynleg í Meistaramánuði

Guðmundur segir það hafa sýnt sig að auðveldara sé að ná markmiðum ef fjölskylda, vinir og samstarfsfélagar taka einnig þátt. Hvatning og jákvæðni er mikilvæg í Meistaramánuði og því um að gera að vera innan um fólk sem býr yfir þeim kostum. Sjálfur setti hann sér fjögur markmið í fyrra sem sneru að konu hans, börnum og samstarfsfélögum og segist hafa farið sáttur og glaður inn í marsmánuð enda hafi hann staðið við sitt.

„Ég hafði virkilega gaman af þessu og kynntist fleirum í vinnunni en ég hefði annars gert þar sem ég ákvað að sitja aldrei á sama stað í febrúar. Það er þannig að enginn á sérstakt sæti í bankanum svo ég kom víða við og spjallaði við það áhugaverða fólk sem vinnur með mér. Svo áttum við konan mín notaleg stefnumót og ég naut fróðlegra og skemmtilegra stunda með börnunum mínum og komst meðal annars að því að við feðgar erum bara nokkuð sleipir gítarleikarar," segir Guðmundur.

Skráning og markmið

Það geta allir skráð sig í Meistaramánuð Íslandsbanka á www.meistaramanudur.is og er skráningin einföld og fljótleg. Hægt er að skrá markmið inn í dagatal á heimasíðunni og prenta út, eins fylgir markmiðadagatal með sérblaði Meistaramánaðar sem kemur út í dag. Fari það fram hjá einhverjum geta áhugasamir komið við í útibúum Íslandsbanka og sótt dagatal.

„Ég hvet auðvitað alla til að nýta tækifærið og skrá sig því þetta er svo miklu skemmtilegra og auðveldara ef við gerum þetta saman. Ég held að það sé líka gott að vera með raunhæf markmið og hafa það á bak við eyrað að við erum jú mannleg, þannig að ef að förum út af brautinni í Meistaramánuði er um að gera að gefast ekki upp heldur fyrirgefa sér, halda áfram og gera betur."

#farasparabara

Sparaðu eins og meistari

Til þess að verða meistari í þínu lífi þarftu að setja þér raunhæf markmið. Skráðu þig í reglubundinn sparnað hjá Íslandsbanka strax í dag og taktu fjármálin með trompi. Eins og meistari!

islandsbanki.is/farasparabara

440 4000

@islandsbanki

íslandsbanki.is

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Sölumaður auglýsinga: Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | Veffang: Visir.is

Brandenburg | sía
39.990 KR.
ÁRSKORT Í LÍKAMSRÆKT & SUND
ENGIN BINDING
STINGDU ÞÉR TIL SUNDS Í KÓPAVOGI
Kortin fást í afgreiðslum sundlauga Kópavogs.
Salalaug · Kópavogslaug · reebokfitness.is
Reebok
FITNESS

Set mér 30 daga áskoranir

Berglind Ósk Bergsdóttir er tölvunarfræðingur hjá Kolibri með sérhæfingu í farsíma- og framenda-hugbúnaðargerð. Hún ætlar að halda hvetjandi fyrirlestur í dag á Markþjálfunardeginum. Sjálf sótti hún námskeið í markþjálfun sem ollu straumhvörfum í lífi hennar.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Berglind Ósk segir að hugbúnaðargerð sé mjög krefjandi og dagleg tól sífellt að breytast. Hún er engu að síður ákaflega ánægð í sínu starfi. „Það getur oft verið mikið álag að koma hlutum út en jafnframt er starfið gefandi og fátt sem mér finnst eins gaman og þegar ég finn út úr forritunarvandamáli," segir hún. „Ég get ekki hugsað mér betri vinnustað á Íslandi en Kolibri en hjá fyrirtækinu eru nútímalegir vinnuhættir sem ég myndi kalla mannúðlega. Það er engin stimpilklukka, boðið er upp á fæði og drykki, allir eru jafningjar og starfsfólki er treyst til verka. Það ríkir algjört gagnsæi og launin eru ekkert leyndarmál. Þótt ég sé ákaflega ánægð í vinnunni hef ég sett mér það markmið á næstu fimm árum að fara að vinna sjálfstætt og hafa meiri tíma til að sinna skriftum og öðrum skapandi hlutum," segir Berglind Ósk sem er auk hugbúnaðargerðarinnar bæði ljóðskáld og fyrirlesari.

Markþjálfun á skrifstofunni

Það var engin tilviljun að starfsfólki hjá Kolibri var boðið upp á markþjálfun. „Einn teymisþjálfinn hjá okkur, Örn Haraldsson, er líka markþjálfi svo við þurftum ekki einu sinni að fara út af skrifstofunni. Hann stakk upp á því að bjóða okkur markþjálfun eftir að hann bætti því námi við sig og það hefur bara gengið rosa vel.

Markþjálfi er ekki að ráðleggja fólki eða segja því til, heldur hjálpar hann okkur að sjá hvernig hægt sé að verða betri útgáfa af sjálfum sér og hvað hægt sé að gera til að komast þangað. Markþjálfunin hjálpaði mér að skilja sjálfa mig betur og hvert ég vil stefna. Eitt af því sem markþjálfunin gerði mér ljóst er hversu mikilvægt það er fyrir mig að vera skapandi og láta gott af mér leiða. Þetta hefur nýst mér í starfi til að taka að mér verkefni sem ég hef ástríðu fyrir og þar sem kraftar mínir koma að gagni sem og að neita öðrum þar sem ég veit núna að ég nýt mín ekki eins vel. Ég hef til dæmis tekið að mér viðbót við forritunina, að skrifa blogg og halda fyrirlestra hjá Kolibri. Að hafa þessa vissu að baki hefur veitt mér meira sjálfsöryggi

„Eitt af því sem markþjálfunin gerði mér ljóst er hversu mikilvægt það er fyrir mig að vera skapandi og láta gott af mér leiða," segir Berglind Ósk sem heldur fyrirlestur á Markþjálfunardeginum í dag. MYND/ANTON BRINK

og skýrari vilja," útskýrir Berglind Ósk. „Það sem mér fannst magnaðast við markþjálfun er hvað svörin leynast innra með manni sjálfum ef spurt er réttu spurninganna."

Góðar áskoranir

Markþjálfunardagurinn fer fram á Hilton Reykjavík Nordica í dag. Þar ætlar Berglind að segja frá reynslu sinni sem markþegi og hvað markþjálfun gerði fyrir hana. Hún segist hiklaust geta mælt með markþjálfun fyrir alla en bætir við að auðvitað henti kannski aldrei neitt öllum. „Ég held að markþjálfun henti sérstaklega vel fólki sem finnst það vera staðnað, hvort sem er í starfi eða bara almennt í lífinu. Markþjálfun er líka tæki til að tækla áskoranir sem koma upp. Eftir námskeiðið hef ég meðal annars nýtt mér að fara aftur í nokkra tíma til að fara yfir liðið ár og setja mér markmið fyrir það næsta. Fyrirtæki ættu að geta boðið upp á

> Markþjálfi er ekki að ráðleggja fólki eða segja því til, heldur hjálpar hann okkur að sjá hvernig hægt sé að verða betri útgáfa af sjálfum sér og hvað hægt sé að gera til að komast þangað.
>
> Berglind Ósk Bergsdóttir

markþjálfun fyrir starfsmenn alveg eins og að bjóða upp á líkamlega heilsustyrki, það yrði bæði gróði fyrir starfsfólkið og fyrirtækið," segir Berglind.

Þar sem Meistaramánuður hefst í febrúar var Berglind spurð hvort hún hefði sett sér einhver markmið vegna hans? „Ég set mér alltaf öðru hvoru 30 daga áskorun. Ég hef gert jóga á hverjum degi í 30 daga, hef verið með skjálaust svefnherbergi í 30 daga og reyni að taka öðru hvoru smá frí frá samfélagsmiðlum. Kannski ég taki bara góðar syrpur í samfélagsmiðlaleysi núna í Meistaramánuðinum," segir hún. „Ég byrjaði aftur í janúar í 30 daga jóga-áskorun sem hefur gengið vel nema ég hef tekið mér frí á laugardögum. Mér finnst best að líta á svona áskoranir sem tilraunir, og þótt einstaka dagur gangi ekki upp gerir það ekkert til, ég held bara ótrauð áfram að gera mitt besta, það er það eina sem maður getur."

SHIMANO®

TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi

HJÓLREIÐAR HLAUP SUND

TRI

STAGES CYCLING

Wilier TRIESTINA

RFR.

ÚTSALA!

- Allt að 70% afsláttur -

Útsölulok 27.janúar 2018

Fatnaður
25% afsláttur!

RFR Power
25% afsláttur!

Dekk
25% afsláttur!

Tacx Trainerar
20% afsláttur!

Tacx aukahlutir
25% afsláttur!

25% afsláttur af Cube 2017 reiðhjólum!

Tacx

ParkTool

drink it feel it Xenofit www.xenofit.de

STAGES CYCLING

WWW.TRI.IS

#cube_your_life!

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

Rolf PRIMA

Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 11:00 til 15:00

Aukið úrval hollustu hjá Nesti

Nesti, sem er hluti af N1, hefur aukið verulega úrvalið af hollum valkostum hjá sér undanfarið og ætlar að halda því áfram. Þar er nú hægt að finna alls kyns hollan morgunmat og vegan rétti.

Nesti, sem er hluti af N1, hefur auðveldað fólki á ferðinni lífið og verið mikilvægur hluti af ferðalögum Íslendinga um þjóðvegi landsins áratugum saman. Í takt við breyttar kröfur Íslendinga um þægilega, fljótlega en um leið holla fæðu hefur Nesti aukið úrvalið hjá sér, svo nú er hægt að fá holla vegan rétti og hollan morgunmat á stöðvum þeirra um allt land.

„Nesti var stofnað árið 1957 og hugsunin þá var sú sama og hún er í dag, að þjónusta alla þá sem eru á ferðinni og vilja grípa með sér hollan og góðan valkost," segir Steinunn Björk Eggertsdóttir, vörustjóri veitinga. „Nestislínan í þeirri mynd sem hún er í dag var sett af stað árið 2016 en hún hefur verið í stöðugri þróun síðan þá.

Nýlega bættum við úrvalið á Nestisvörum og bættum við fleiri vegan réttum ásamt öðrum nýjungum í hollari kantinum," segir Steinunn.

„Vegan vörurnar sem við bættum við eru vegan skál með falafel og grænmeti, vegan vefja með hummus, döðlumauki og sætum kartöflum, tröllahafragrautur með möndlusmjöri og chiagrautur með kókosmjólk," segir Steinunn. „Við ætlum svo að bæta við fleiri nýjum vörum á allra næstu dögum eins og vegan köku, nýjum djús og fleiru spennandi. Nú þegar bjóðum við vegan borgara á þjónustustöðvum okkar á landsbyggðinni.

Við ákváðum að bæta í vegan flóruna hjá Nesti því við höfum

Steinunn segir að Nesti sé að bregðast við aukinni eftirspurn eftir hollum mat með auknu úrvali.
MYNDIR/BERNHARD KRISTINN

fundið fyrir aukinni eftirspurn eftir vegan valkost í þjóðfélaginu og af því að við viljum höfða til fleira fólks," segir Steinunn.

Nesti hefur ekki bara bætt úrvalið af vegan kosti, heldur líka bætt við fleiri hollum valkostum. „Aðrar hollustuvörur sem eru nýjar hjá okkur eru kjúklingasalat og kjúklingavefja með jógúrtkjúklingi og kryddjurtapestói," segir Steinunn. „Svo eru fleiri nýjungar á leiðinni eins og grísk jógúrt, skyrkaka og fleira girnilegt.

Það er sífellt gerð meiri krafa um hollustu og við viljum koma til móts við kröfur viðskiptavina með þessu aukna úrvali," segir Steinunn. „En á sama tíma er auðvitað enn hægt að fá gömlu góðu vörurnar sem við höfum boðið upp á hingað til. Þetta er bara viðbót svo að sem

Það er gott úrval af vegan mat hjá Nesti.

Nesti býður fjölbreytt úrval af bragðgóðum og hollum mat.

flestir fái eitthvað við sitt hæfi."

Nesti byrjaði líka nýlega að bjóða upp á hollan morgunmat, enda margir sem þurfa að þjóta af stað á morgnana án þess að ná að borða morgunmat. „Ástæðan fyrir því að við fórum að bjóða upp á morgunmat er sú að okkur fannst þetta vanta inn í vöruúrvalið hjá okkur og bara á markaðinn almennt," segir Steinunn. „Grautarnir eru líka til dæmis sniðugt millimál fyrir þá sem vilja sneiða hjá brauði. Við bjóðum einnig upp á nokkrar tegundir af smurðum rúnstykkjum, croissant, djúsum, boozti og ávöxtum, þannig að það er auðvelt að finna bæði hollan og bragðgóðan mat við sitt hæfi hjá Nesti."

Versta veðrið er í hausnum

Á skömmum tíma hefur Hjólakraftur vaxið í félagsskap sem telur um 300 manns víða um land. Í Meistaramánuði setja einstaka félagar sér markmið frekar en að hópurinn geri það í heild sinni.

Starri Freyr Jónsson
starri@365.is

Hjólakraftur er félagsskapur fyrir krakka og unglinga sem hafa gaman af því að skora á sjálfa sig, stíga út fyrir þægindarammann, taka framförum og gera skemmtilega hluti saman, segir Þorvaldur Daníelsson en verkefnið er hugarfóstur hans sem byrjaði fyrir nokkrum árum. „Hjólakraftur hefur vaxið og dafnað með þeim hætti að í dag eru u.þ.b. 300 iðkendur hjá félaginu á nokkrum stöðum á landinu. Við erum með opna hópa frá Siglunesi og frá Gerðubergi í Breiðholti, en einnig erum við með samninga við nokkra skóla og nokkur sveitarfélög á suðvesturhorni landsins."

Einnig eru starfandi hópar úti á landi en eitt markmið Þorvalds er að koma hópum af stað víðar á landsbyggðinni og í fleiri skólum. „Við viljum tengja þá krakka sem hafa ekki endilega gaman af þessum hefðbundnu hópíþróttum en langar bara að vera úti að gera eitthvað skemmtilegt, eins og til dæmis að hjóla."

Gera sitt besta

Í Meistaramánuði hafa einstaka félagar sett sér markmið, segir Þorvaldur, frekar en að hópurinn geri það í heild sinni. „Í Hjólakrafti eru raunar allir mánuðir meistaramánuðir. Einstaka félagar setja sér

„Við viljum tengja þá krakka sem hafa ekki endilega gaman af þessum hefðbundnu hópíþróttum en langar bara að vera úti að gera eitthvað skemmtilegt, eins og til dæmis að hjóla," segir Þorvaldur Daníelsson.
MYND/ERLINGUR ERLINGSSON

markmið oft um vegalengdir sem þeir ætla að hjóla í mánuðinum, ákveðinn fjölda klukkutíma á hjólinu og annað eftir því. Fyrir suma er nóg að setja sér markmið að ætla að mæta á æfingar þó það sé alveg ógeðslega kalt, blautt og andstyggilegt úti. Versta veðrið er nefnilega í forstofunni heima hjá manni og í hausnum á manni."

Meðlimir Hjólakrafts eru á öllum aldri, m.a. hópur af foreldrum sem mætir reglulega á æfingar og hefur gríðarlega gaman af. „Okkar áskoranir, veri það í meistaramánuði eða öðrum mánuðum, eru auðvitað þær að takast á hendur þær skuldbindingar að mæta, vera partur af liði, að tilheyra hópi og vera hvetjandi við aðra, bæði þá sem eru hraðari en maður sjálfur og þá sem eru kannski að hjóla sína fyrstu kílómetra ef svo má segja. Við stefnum alltaf á þátttöku í mótum og það er áskorun fyrir marga. Við stefnum líka á að klára mótin og það er jafnvel stærri áskorun, en við viljum bara sjá fólk gera sitt besta, það er nógu gott. Það er aldrei hægt að fara fram á það við neinn að hann geri meira en sitt besta, en við þiggjum það besta."

Frábær hreyfing

Hjólreiðarnar hafa þann helsta kost að vera gríðarlega aðgengilegar fyrir nær alla. „Öll hreyfing, hjólreiðar og önnur hreyfing, losar um gleðihormón í líkamanum og það getur varla verið sérlega slæmt, er það? Eins má nota hjólið til þess að brenna fitu, sé hún til staðar, halda sér ungum og ferskum og upplifa svo skemmtilega hluti. Það er betra að mæta og gera heldur en að mæta ekki og gera ekki."

Mörg mót eru fram undan hjá meðlimum Hjólakrafts á næstunni en sem fyrr verður stærsta áskorunin WOW Cyclothon þar sem hjólað er hringinn kringum landið. „Fyrsta árið sem við fórum, 2014, vorum við sex krakkar og fjórir fullorðnir í tíu manna liði. Ári síðar vorum við með fjögur tíu manna lið en síðustu tvö ár hafa vel á annað hundrað krakkar og fullorðnir lagt land undir hjól og brunað þennan æðislega hring. Á slíku ferðalagi er allra veðra von og þess vegna er Meistaramánuður kannski kærkomið tækifæri til þess að styrkja líkama og sál með því að drífa sig út að hjóla. Það gerum við að minnsta kosti, krakkarnir í Hjólakrafti."

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir.

Hvert er þitt markmið?

Flest getum við bætt okkur í einhverju og í Meistaramánuði er markmiðið að bæta sig eða líf sitt á einhvern hátt. Það má til dæmis ákveða að fækka skjástundum fyrir framan tölvu eða í síma, ekki kíkja í símann eftir átta á kvöldin eða ákveða að bjóða snjalltækjunum ekki með í rúmið. Mataræðið getur tekið ýmsum breytingum, sumir vilja minnka sykur og óhollustu á meðan aðra langar að venja sig á að borða morgunmat og svo eru þeir sem vilja hætta að borða mikið unninn mat eða afurðir úr dýraríkinu. Þá er þjóðráð að skoða samskipti sín við aðra, heimsækja ættingja oftar, verja fleiri gæðastundum með fjölskyldunni eða hætta að tala illa um aðra á netinu eða í eigin persónu. Hreyfing og útivist er einnig á dagskrá margra, aðrir ætla að taka sig á í sorpflokkun og svo mætti lengi telja. Aðalmálið er að nýta þá hvatningu sem felst í Meistaramánuði til að gera lífið betra.

Snjalltækjalaus rúm eru verðugt viðfangsefni í Meistaramánuði.

Engin kvöl og pína

Sjónvarpskonan og eldhúsgyðjan Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir hefur sett sér ný markmið í ár, þar af að borða meira af góðu súkkulaði.

Hvers vegna tókstu þátt í Meistaramánuðinum í fyrra og hvert var markmið þitt? Ég hef mjög gaman af öllu sem hristir upp í hverdagsleikanum og sérstakalega í byrjun árs. Ég hef þess vegna tekið þátt í Meistaramánuði og finnst það ansi skemmtilegt. Í fyrra var markmiðið að gera eitthvað skemmtilegt með fjölskyldunni einu sinni í viku að minnsta kosti og elda nýja uppskrift í hverri viku; einföld og skemmtileg markmið.

Hvernig gekk þér að ná settum markmiðum? Mér gekk bara mjög vel, enda setti ég markmið í þeim tilgangi að hafa gaman af þessu og þeim fylgdi engin kvöl og pína.

Finnst þér hvetjandi að nota Meistaramánuðinn til að ná markmiðum frekar en annan tíma? Mér finnst það mjög hvetjandi. Við setjum okkur flest markmið í byrjun árs en svo eigum við til að gleyma því smám saman. Meistaramánuður er þess vegna ágætis áminning um að muna eftir settum markmiðum, sem geta verið alls konar og eiga að vera alls konar. Sem sagt fullkomið tækifæri fyrir alla að ná sínum markmiðum og setja sér ný.

Ætlarðu að taka þátt í Meistaramánuðinum nú og ef svo er, að hverju stefnirðu? Já, ég ætla svo sannarlega að taka þátt. Í ár hef ég aftur ákveðið að prófa nýja uppskrift í hverri viku, að minnsta kosti, bjóða fólkinu mínu oftar í mat, borða meira af góðu súkkulaði, leika meira með stelpunum mínum og hlaupa hraðar. Sem sagt lítil markmið sem þó eru ansi mikilvæg. Ég er líka að skrifa BS-ritgerð og ætli ég setji mér ekki markmið um að ná að klára sem allra mest í þeirri vinnu í meistaramánuði.

Fyrst og fremst hef ég bara gaman af þessu og finnst gott að minna mig á markmiðin mín og setja mér ný ef það á við, markmið eru mjög mikilvæg fyrir okkur.

SETTU ÞÉR SKÝR MARKMIÐ

„Sigraðu sjálfan þig er frábær bók. Ég hef aldrei séð efnið sett í svona flott samhengi eins og hér.“
HEIMIR HALLGRÍMSSON
LANDSLIÐSÞJÁLFARI

1.
Metsölulisti Eymundsson
Handbækur – vika 3

Sjálfshjálparbók á mannamáli eftir Ingvar Jónsson, einn reynslumesta markþjálfa landsins.

Í bókinni er að finna verkfæri og leiðir fyrir alla sem vilja bæta sjálfa sig.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA
Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | Opið alla virka daga 10–19 | Laugardaga 11–15 | www.forlagid.is

Skilgreind og skipulögð aðgerðaáætlun lykilatriði

Það er auðvelt að setja sér markmið en getur verið flóknara að framkvæma þau. Jón Halldórsson er framkvæmdastjóri KVAN sem sérhæfir sig í að styðja við einstaklinga og hópa til að vaxa, þroskast og öðlast aðgengi að eigin styrkleikum.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@365.is

Við höfum óbilandi trú á því að allir einstaklingar á öllum aldri eigi að fá tækifæri til þess að blómstra á sínu sviði. Við þjálfum fullorðið fólk, ungt fólk, fagaðila sem og stjórnendur og starfsmenn fyrirtækja. Hjá fyrirtækinu starfa átta aðilar sem allir eru með menntun á uppeldissviði auk þess að hafa áralanga reynslu í kennslu og þjálfun með fólki á öllum aldri.“

Jón er markþjálfi og hefur starfað undanfarin tuttugu ár með afreksfólki í íþróttum, stjórnendum og hópum í fyrirtækjum og einstaklingum á öllum aldri.

„Markmiðasetning snertir einhvern tíma við öllum burt séð frá aldri, menntun, stöðu og þeim verkefnum sem fólk er að takast á við. Fólk er stöðugt að vinna í markmiðum í starfi og setur sér svo mikið af markmiðum í einkalífi. Það eru margir sem velta fyrir sér hvort og hvernig hægt sé að ná auknum árangri á einhverju sviði í sínu lífi og svo eru einnig oft kröfur frá stjórnendum til starfsmanna um að auka árangur í starfi.“

Jón Halldórsson segir lykilatriði í markmiðasetningu að ná alltaf átta tíma svefni á nóttu. MYND/ERNIR

Hann segir að SMART-markmiðin séu klassísk leið til að auka líkur á því að árangur náist en SMART er skammstöfun á Sértæk, Mælanleg, Aðlaðandi, Raunhæf og Tímasett.

„Hins vegar er hægt að nálgast markmiðin á marga mismunandi vegu. Lykilatriðið er að skipuleggja sig vel, setja markmiðin og aðgerðaáætlunina upp á hvetjandi og skemmtilegan og umfram allt einfaldan hátt. Flestir klikka á að hafa aðgerðaáætlunina ekki nægilega vel skilgreinda.“ Ítarleg aðgerðaáætlun býr fólk einnig undir hindranir og hjálpar því að finna leiðir fram hjá þeim.“ Og ekki má gleyma seiglunni sem er eitt af lykilatriðum markmiðasetningar – halda út, gefast ekki upp og nýta slatta af þrjóskunni sem býr innra með manni. Svo má aldrei gleyma að hafa gaman, brjóta upp munstrið og verðlauna sig – bæði fyrir litlu sigrana og stóru sigrana,

> **Persónulega finnst mér gott að byrja á því að setja upp stóru myndina og setja mér upp skemmtilega framtíðarsýn**
>
> Jón Halldórsson markþjálfi

það er svo hvetjandi og skemmtilegt að fá góða umbun fyrir vel unnin verk.“

Jón segir að hægt sé að nálgast markmiðasetningu á marga mismunandi vegu.

„Hérna þurfum við alltaf að skoða verkefnin og einstaklingana. Hvað hentar hverjum og einum er misjafnt. Persónulega finnst mér gott að byrja á því að setja upp stóru myndina og setja mér upp skemmtilega framtíðarsýn. Eftir það er svo gott að brjóta stærri markmiðin niður í smærri og setja svo upp nákvæma aðgerðaáætlun til þess að ná þeim. Það gerir verkefnin auðveldari frekar en að sjá kannski alltaf risastórt verkefni fyrir sér sem þér finnst þú aldrei vera að ná.“

Sjálfur hefur Jón að sjálfsögðu sett sér skýr markmið fyrir árið bæði í starfi og einkalífi.

„Eins og ég sagði áðan eru stóru markmiðin brotin niður í smærri einingar. Í Meistaramánuðinum eru markmiðin m.a. að æfa fimm sinnum í viku, lesa eina nýja bók um jákvæða sálfræði, fara út með hundinn fjórum sinnum í viku í 45 mínútur í senn og svo að setja kraft í heimilið.“ Jón ætlar enn fremur að vinna í heimasíðu fyrirtækisins og skrifa fyrsta kaflann í bók sem kemur út í lok árs. „Og ekki má gleyma að ná alltaf átta tíma svefni, það er lykillinn að því að ég hafi næga orku til að klára öll hin markmiðin.“

Hin fullkomna þrenna fyrir öflugri meltingu

Grænn og vænn smoothie daglega!
Vel samsett boost getur verið uppfullt af næringarefnum sem auka orkuna, jafna blóðsykurinn og örvar meltinguna.

ENZYMEDICA®
Digest - gegn þrálátum meltingarvandamálum
- Fullkomin ensímblanda sem styður meltinguna.
- Eykur orku.
- Lítil hylki sem auðvelda inntöku.
- 1 tafla með mat

Bio-Kult®
Öflugir gerlar sem styrkja meltinguna
7 gerlastofnar sem hjálpa við að byggja upp og koma jafnvægi á þarmaflóruna, bakteríudrepandi hvítlaukur sem er einnig öflugur fyrir ónæmiskerfið og þykkni úr fræjum greipaldins sem vinnur gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum.

EINS OG FÆTUR TOGA

Útsölulok

Föstudag og Laugardag.

Hlaupaskór, ræktarskór, léttir vatnsheldir götuskór, utanvega skór og gaddaskór.

Hver að verða síðastur að ná sér í frábæra skó á ótrúlega góðu verði.

Allir skór á kr. 14.000, 2 pör á kr. 24.000 bætum við Feetures sokkapari með öllum seldum skóm (2990).

Fatnaður á 30-50% afslætti (var á sama verði og í USA).

ICESPIKE™ SERIOUS TRACTION For All Outdoor Activities!

Icespike frábær hálkuvörn.

Vandaðir skrúfugaddar undir hlaupaskó, vinnuskó og aðra skó sem nota á í hálku. Prófaðu að hlaupa eða ganga á Icespike og þú vilt ekkert annað.

Endast yfir 800 km, mikið lengur en aðrar hálkuvarnir. Frábærir undir vöðlur og aðra vinnuskó. Skemma ekki skóna og ekkert mál að skrúfa úr.

Verð Kr. 4.990 (32 skrúfur og skrúflykill). 20% afsláttur föstud og laugard.

Setjum gaddana undir meðan þú bíður.

Eins og Fætur Toga - Bæjarlind 4 - 201 Kópavogi - Sími 55 77 100 - www.gongugreining.is

Byrjaðu daginn á D-vítamínbættri mjólk

Í einu glasi er einn þriðji af ráðlögðum dagskammti.

Mjólk er einstaklega góður kalkgjafi og að öllum líkindum ein næringarríkasta matvara sem völ er á en hún er góð uppspretta kolvetna, próteina, vítamína og steinefna," segir Björn S. Gunnarsson, næringarfræðingur og vöruþróunarstjóri MS. Undanfarin misseri hefur nokkuð borið á umræðu þess efnis að stóran hluta ársins fái Íslendingar ekki nægilegt D-vítamín og á það við um fleiri þjóðir á norðlægum slóðum þar sem sólar nýtur ekki við í miklum mæli. D-vítamín er mikilvægt beinheilsu þar sem það örvar frásog kalks úr meltingarvegi, stuðlar að eðlilegum kalkstyrk í blóði og styður við beinvöxt hjá börnum og hjálpar til við að viðhalda styrk beina hjá fullorðum. Þegar sólar nýtur ekki við og eins þegar sólarvörn er notuð er mikilvægt að fá D-vítamín úr fæði, en afar fá matvæli innihalda vítamínið frá náttúrunnar hendi, en það eru helst lýsi, og feitur fiskur.

„Nokkur ár eru liðin síðan MS setti D-vítamínbætta léttmjólk á markað og tóku neytendur henni einkar vel," segir Björn og bætir við að í framhaldinu hafi D-vítamínbætt nýmjólk bæst í hópinn. „Þessi skref voru tekin eftir ráðleggingar frá Embætti landlæknis og rannsóknarstofu í næringarfræði við Háskóla Íslands og Landspítala til að bregðast við kalli neytenda um meira val í vítamínbættum vörum og jafnframt til að auka D-vítamíninntöku sem er nokkuð lág í mörgum hópum." Skortur á D-vítamíni er sérstaklega algengur yfir vetrarmánuðina en eins breytilegt og veðurfarið á Íslandi er er sumartíminn oft ekkert mikið betri. Um er að ræða alvarlegt vandamál bæði meðal barna og fullorðinna þar sem skortur á vítamíninu getur valdið beinkröm eða vansköpun beina vegna kalkskorts í börnum og hjá fullorðnum getur hann valdið beinþynningu, beinmeyru, vöðvarýrnun og tannskemmdum.

„Mikilvægt er að leita leiða til að bæta mataræði íslenskra barna sem og fullorðinna og er D-vítamínbætt mjólk því góður kostur. Mikilvægt er að vörur sem eru algengar á borðum landsmanna innihaldi þetta lífsnauðsynlega vítamín og því getur glas af D-vítamínbættri mjólk með morgunmatnum hjálpað okkur að takast á við daginn með bros á vör," segir Björn að lokum.

Glas af D-vítamínbættri mjólk hjálpar okkur að takast á við daginn.

> **Mikilvægt er að leita leiða til að bæta mataræði íslenskra barna sem og fullorðinna og er D-vítamínbætt mjólk því góður kostur.**
> Björn S. Gunnarsson

Gekk framar öllum vonum

Pálmar Ragnarsson leiddi Meistaramánuð Íslandsbanka í fyrra og stýrði fjölda skemmtilegra verkefna. Hann segir ánægjulegt hversu margir tóku þátt 2017 og vonast til að enn fleiri taki þátt í ár.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Meistaramánuðurinn í fyrra gekk framar öllum björtustu vonum. Þúsundir Íslendinga tóku þátt, fólk á öllum aldri og með alls konar markmið. Það var sérstaklega gaman að sjá hvað unga fólkið tók vel í þetta og einnig þeir sem eldri eru," segir Pálmar Ragnarsson sem leiddi Meistaramánuð 2017.

Upphaflega voru markmið Meistaramánaðar heilsutengd en á síðasta ári var ákveðið að hafa þau opin. „Þannig gat fólk sett sér markmið tengd hverju sem það langaði mest að gera. Margir settu heilsuna í fyrsta sæti en aðrir ákváðu að minnka símanotkun eða heimsækja vini og ættingja oftar. Sjálfur setti ég mér það markmið að hætta að nota enskuslettur," segir Pálmar.

Þúsund faðmlög minnisstæð

Sumir settu sér skemmtileg og öðruvísi markmið og tvö þeirra eru Pálmari einkar minnisstæð. „Guðjón M. Þorsteinsson á Ísafirði einsetti sér að faðma þúsund manneskjur í febrúar og honum tókst það en með þessu vildi hann endurnæra sál og líkama. Svo setti Hinrik Wöhler sér það markmið að heimsækja 26 sundlaugar í ólíkum póstnúmerum á 28 dögum og hann náði því."

Markmiðið með Meistaramánuði er fyrst og fremst að koma fólki af stað og hvetja það til að tileinka sér góða siði. „Þess vegna er svo skemmtilegt þegar það tekst og ekki síður þegar þessir góðu siðir verða að vana. Í fyrra sögðu margir frá sínum markmiðum t.d. á samfélagsmiðlum, og ég held að það fái fólk til að hugsa sinn gang og hvetji til góðra verka," segir Pálmar.

Pálmar er mjög sáttur við hversu vel Meistaramánuður Íslandsbanka tókst í fyrra. MYND/ERNIR

Síðasta ár ævintýri

Röð tilviljana varð til þess að Pálmar leiddi Meistaramánuð fyrir hönd Íslandsbanka í fyrra en í ár hefur hann haft í öðru að snúast. „Síðasta ár er búið að vera mikið ævintýri. Ég starfa á eigin vegum við að halda fyrirlestra á vinnustöðum og hjá íþróttafélögum. Þeir fjalla um jákvæð samskipti og ég segi m.a. frá samskiptum barna á íþróttaæfingum og yfirfæri á vinnustaði. Á sama tíma vísa ég í rannsókn sem ég gerði í meistaranáminu mínu í viðskiptafræði en hún er um samskipti á vinnustöðum. Þetta fær fólk til að brosa og hugsa en ég hef m.a. haldið fyrirlestur í nokkrum ráðuneytum og stórum fyrirtækjum á borð við Össur og Mannvit. Ég er líka körfuboltaþjálfari hjá Val og þjálfa 6 og 7 ára stelpur og stráka. Markmiðið núna er að gera Val aftur að stórveldi í körfuboltanum."

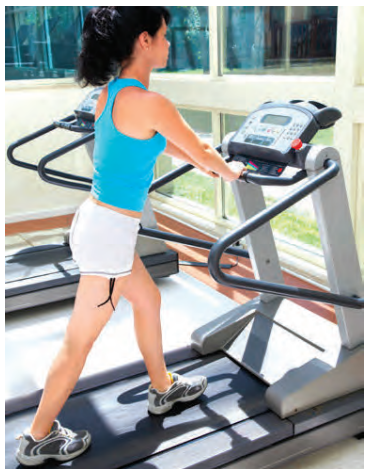
Slakaðu á með Slökun

Einkenni magnesíum-skorts

- Lítil orka
- Þróttleysi
- Veik bein
- Hormóna ójafnvægi
- Svefntruflanir
- Vöðvakrampar, kippir og spenna
- Kölkun líffæra
- Óreglulegur hjartsláttur
- Kvíði
- Streita
- Pirringur

Mamma Veit Best
HREIN HEILSA

www.mammaveitbest.is



Það er væn leið til árangurs að setja sér markmið.

Markmið og áskorun

Að setja sér markmið getur verið mikilvæg leið til að ná árangri. Markmiðin eiga þó ekki að vera óraunhæf. Betra er að byrja smátt og ef vel gengur má ganga skrefinu lengra. Líklegast eru vinsælustu markmiðin að hreyfa sig meira, létta sig, taka til í mataræðinu, sleppa sælgæti og sætindum. Markmiðin geta þó verið af öðrum toga, til dæmis að setja sér markmið gagnvart námi, vinnu, framkomu, safna fyrir íbúð, ferðast meira eða hvað annað.

Það getur verið skemmtilegt að setja sér markmið með maka, vinnufélögum eða vinum. Best er að setja sér markmið sem manni þykja eftirsóknarverð og veita ánægju. Þegar markmiðinu er náð má fagna því. Markmið þurfa sömuleiðis að vera tímasett. Fólk ætlar að ná markmiði sínu á þremur vikum eða mánuðum. Skiptir ekki máli, bara að ákveða það fyrirfram.

Ef markmiðin eru fleiri en eitt ætti að skrifa þau niður í byrjun.

Fleiri knús í Meistaramánuði

Faðmlög eru holl og góð fyrir líkamann og hafa góð áhrif á heilsu og skap á ýmsan hátt.

Þau auka flæði oxýtósíns, ástarhormónsins svokallaða, sem getur unnið gegn geðrænum kvillum eins og þunglyndi og kvíða. Oxýtósín eykur ánægju og hjálpar fólki að vera afslappað og byggja upp traust, nánd og tengsl. Oxýtósín vinnur líka gegn því að magn hormónsins kortisól fari úr böndunum, en kortisólframleiðsla eykst þegar fólk er undir álagi og er því stundum kallað stresshormónið. Mikið magn kortisóls getur aukið hættu á háum blóðþrýstingi og hjartasjúkdómum, svo faðmlög virðast í raun geta unnið gegn hjartasjúkdómum.

Faðmlög auka einnig framleiðslu boðefnisins dópamíns, sem hefur mikil áhrif á tilfinningar og verðlaunakerfi heilans. Það er þáttur í ánægjutilfinningu og skortur á dópamíni virðist tengdur þunglyndi.

Serótónínframleiðsla heilans eykst líka við faðmlög. Serótónín er boðefni sem hefur mikil áhrif á skapferli og aukin serótónínframleiðsla getur leitt til aukinnar vellíðunar. Aukið oxýtósín, dópamín og serótónín hjálpar okkur að líða betur og vinnur gegn streitu. Með því að taka sér tíma til að faðma einhvern líður okkur betur, við róumst og finnum fyrir stuðningi. Allt hefur þetta holl áhrif á skapið og líkamann. Það er því upplagt að venja sig á að knúsa meira í Meistaramánuði til að láta sér og öðrum líða betur.

Bragðgóðar áskoranir

Í Meistaramánuði má líka gera skemmtilegar tilraunir í eldhúsinu. Þar kemur bragðbætt majónes sterkt inn en það fer vel með ýmsu kjöti, fiskmeti og samlokum. Uppskriftin er í grunninn einföld: Setjið tvær eggjarauður og 1 tsk. af dijon-sinnepi í rúmgóða skál og hrærið saman með pískara. Einum bolla af bragðlítilli olíu er bætt út í mjög hægt og rólega og hrært stöðugt á meðan. Þegar blandan er orðin vel þykk er 1 msk. af sítrónusafa bætt út í ásamt örlitlu af salti og pipar.

Til að útbúa dill-majónes er blandað saman ½ bolla af majónesi, ¼ bolla af smátt skornu fersku dilli, 1 tsk. sítrónusafa, 1 msk. smátt söxuðum hvítlauk og salti og pipar eftir smekk.

Basilíku-majónes inniheldur ½ bolla majónes, 2 msk. olíu, ¼ bolla söxuð basilíkublöð, ½ tsk. sítrónusafa, börk af 1 sítrónu og smá salt.

Beikon-majónes inniheldur ½ bolla majónes, ¼ bolla af stökku, smátt skornu beikoni, 2 saxaða, ristaða hvítlauksgeira og smá pipar.

Til að útbúa karrí-majónes er blandað saman ½ bolla af majónesi, 2 tsk. karríi, ½ tsk. cumin, örlítið af cayenne-pipar og smá lime-safa.

Að öðru leyti ræður hugmyndaflugið bara för þegar kemur að því að bragðbæta majónes.

SÍÐUSTU DAGARNIR!
RISA
ÚTSALA
PARKET, FLÍSAR, HURÐIR
40-70%
AFSLÁTTUR
Birgisson®
Ármúli 8 I 108 Reykjavík I Sími 516 0600 I www.birgisson.is

Frábærar veislur fyrir hópa

Lambalæri bernaise og lambakótelettur 3.600 kr.
Þorramatur og heit og köld sviðaveisla 3.600 kr.
Siginn fiskur og saltfiskur með hömsum 2.900 kr.

Sjávarréttasúpa, smáréttir, salatbar og viðeigandi meðlæti, kaffi og hjónbandssæla innifalið

Lágmark 10 manns.
Nánari upplýsingar á sjavarbarinn.is

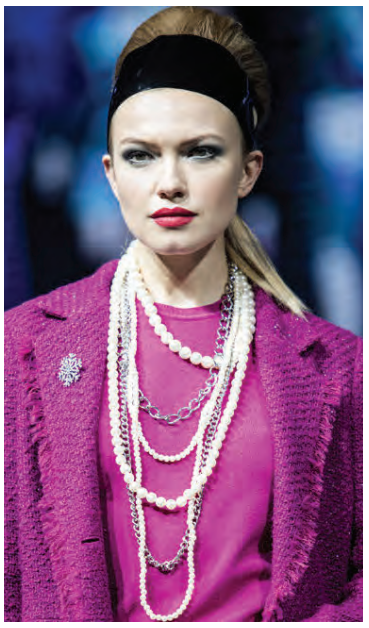
SJÁVARBARINN
SEAFOOD RESTAURANT
Grandagarði 9 - Sími 517 3131 - sjavarbarinn.is

FRÉTTABLAÐIÐ

89%

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

*Fréttablaðið og Morgunblaðið.
Heimild: Prentmiðlamæling Gallup okt. - des. 2017.



Breitt svart hárband sem sýnt var á hársýningu Mauro Galzignato í Bologna á Ítalíu.

Það getur sett flottan svip að vera með hárband í stíl við fötin. Jennifer Hawkins er fyrirsæta í Ástralíu og var Miss Universe árið 2004.

Sarah Czarnuch er áströlsk fegurðardrottning og fyrirsæta sem vekur mikla athygli þar sem hún kemur. Margir fylgja henni á Instagram og lesa blogg frá henni.

Falleg hárbönd nýjasta æðið

Alls kyns hárbönd sjást nú á stjörnunum og eru reyndar farin að sjást í verslunum. Tískan er sögð sótt til sjónvarpsþáttanna Gossip Girl. Helst eiga böndin að vera einföld úr flaueli eða silki eða skrautleg og glitrandi.

Mörgum konum finnst þægilegt að vera með hárband og ekki sakar ef það er fallegt. Hárband getur gert einfalda hárgreiðslu glæsilega. Þau geta bæði verið breið eða mjó. Má nefna að Mary Donaldson, krónprinsessa Danmerkur, notar ekki bara kórónur heldur er hún oft með einhvers konar hárbönd eða -spangir. Hún þykir einstaklega glæsileg kona. Alls kyns hárspennur og -skraut eru mikið í tísku um þessar mundir og sömuleiðis breiðar tauteygjur líkt og þóttu flottar fyrir nokkrum árum. Tískan kemur reyndar alltaf aftur.

Á myndunum má sjá nokkrar flottar konur með hárbönd eins og vinsælust eru í dag. Meðal annarra sést poppstjarnan Rihanna oft með fallegt hárband.

Þessi mynd er tekin á tískuviku í Peking í Kína fyrir sumarið 2018. Gallaefni kemur sterkt inn og fallegur höfuðklútur.

Söngkonan Gwen Stefani var með glæsilegt hárband þegar hún kom fram á tónleikum í New York.

Hárbönd með blómum eins og þetta verða vinsæl þegar vorar í lofti.

Útlit og lykt skiptir máli

Neytendur eru mjög meðvitaðir um þann anda sem ríkir í verslunum. Samkvæmt könnun sem gerð var í háskólanum í Karlstad í Svíþjóð kaupir fólk frekar í búðinni ef því líkar tónlistin, uppsetning á vörum og lyktin í rýminu. Þá sýnir rannsóknin að karlar eru líklegir til að eyða meiri peningum í versluninni ef þeir finna fyrir sjálfsöryggi. Karlar kaupa dýrari vörur ef afgreiðslumaðurinn er kurteis, vöðvastæltur, lítur vel út og þekkir vörurnar vel. Þannig getur afgreiðslufólk skipt öllu máli fyrir aðdráttarafl verslunarinnar. Sálfræðiþættir geta skipt miklu máli þegar karlar versla en það sama gildir ekki um konur.

Hormónar skipta meira máli hjá konum. Þær kaupa mest meðan egglos stendur yfir, að því er rannsókn sem gerð var við háskólann í Texas sýnir. Það eru ekki ný sannindi að lykt í verslunum hefur mikil áhrif á kaupendur. Í verslunarmiðstöð í New York blésu þeir út lykt af nýbökuðu brauði og súkkulaði í gegnum vél til að fólk keypti meira. Salan jókst strax um sjö prósent.

Karlmenn haga sér öðruvísi en konur í verslunarferðum.

ESTĒE LAUDER

20% afsláttur af öllum Daywear vörum

lyfja.is

LYFJA – Lifið heil

Takið eftir skónum. Svona skór verða um allt í haust og næsta vetur.

Fjallaskór hversdags

Nú standa yfir tískusýningar í London, Flórens og Mílanó. Athygli hefur vakið að herrarnir eiga að klæðast grófum fatnaði haust og vetur 2018-2019. Skórnir líkjast helst fjallaskóm. Það ætti ekki að vera slæmt hér á landi þar sem veðrið er rysjótt. Jafnvel hið risastóra tískumerki Versace var á þessari línu á milli þess sem það sýndi stórköflótt herraföt í Mílanó.

Hið þekkta lúxusmerki Brooks Brothers heldur upp á 200 ára afmæli um þessar mundir. Fyrirtækið sýndi klassísk og falleg herraföt í Flórens, eins og það er þekkt fyrir. Þar á meðal voru hnésíðir, fallegir ullarfrakkar. Þar vöktu líka athygli tvíhnepptir bleiserjakkar. Þess má geta að Brooks Brothers er elsta herrafataverslun í Bandaríkjunum. Höfuðstöðvarnar eru við Madison Avenue í New York. Fyrirtækið var stofnað árið 1818 sem fjölskyldufyrirtæki. Eigandinn var ítalskur auðjöfur, Claudio Del Vecchio. Í dag framleiðir fyrirtækið einnig föt á konur og börn.

Stráhattar eiga eftir að vekja athygli í sumar.

Stráhattar fyrir sumarið

Undanfarið hafa margir af þekktustu tískuhönnuðum heims keppst við að kynna nýjar línur fyrir sumarið 2018. Bjartir og fallegir litir á borð við rauðan og bleikan koma sterkir inn og efni úr plasti og gúmmíi er á meðal nýjunga. Svart er greinilega úti í sumar og það er mikið um flottar flíkur í öllum regnbogans litum. Þá eru doppur eitt aðalmálið en stórar doppur setja mikinn og skemmtilegan svip á sumartískuna. Dökkir kjólar og bolir með stórum hvítum doppum eiga eflaust eftir að sjást í fatabúðum hérlendis á næstunni. Það sem kemur helst á óvart í sumartískunni eru skemmtileg höfuðföt og þá helst stráhattar. Þeir koma í mörgum stærðum og gerðum og eru helst í brúnum eða gulum tónum.

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000

ÓDÝR OG SPARNEYTINN !
Mazda 2 árg 2015 ek 89 þ.km. Mjög snyrtilegur í góðu ástandi !.Verð nú aðeins 1290 þús !!!ökutækið er á staðnum. Nánari upplýsingar veitir Bílfang ehf.í síma.

GOTT VERÐ!
Opel Combo MAXI 05/2013 ek 98 þ.km. Verð aðeins 1150 þús + VSK !!!Nánari upplýsingar veitir Bílfang ehf. í síma Ökutækið er á staðnum.

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

BÍLA GALLERÍ

PLUG IN HYBRID BENZ
MERCEDES BENZ C 350 E PLUG IN HYBRID AVANTGARDE RAFMAGN/ BENSÍN. NÝSKR 3.2017, Ek:19 Þ.km, Sjálfsk.Bakkmyndavél, ofl ofl. Ath skipti. Verð 5.850þ. Sjá raðnr 112011 á Bílagalleri.is

Bílagallerí bílasala
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur
Sími: 554 6700
www.bílagalleri.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

TOYOTA Hilux double cab. Árgerð 2007, ekinn 173 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Pallhús. Dráttarkrókur. Verð 2.450.000. Rnr.289452.

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

Bílar til sölu

DÍSEL OG 4X4
Ford Ranger díesel 2005 double cab með húsi,ekinn 294þ.5 gíra.góð dekk, smurbók,góður vinnuþjarkur sem á nóg eftir.Verð 790þ.uppl. 820-5181

Hópferðabílar

RÚTUR TIL SÖLU
Ýmsar stærðir og gerðir. Verð frá 990.000 kr. Nánari uppl. veitir Óskar í síma: 699-3219

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Þjónusta

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Píplulagnir

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

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
- *MÚRVINNA*
- *FLÍSALAGNIR*
- *SMÍÐAVINNA*
- *MÁLNINGARVINNA*

TILBOÐ ÞÉR AÐ KOSTNAÐARLAUSU !
Uppl. í s: 788 8870 eða verk@murumogsmidum.is
Múrum og smíðum ehf

Rafvirkjun

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

Önnur þjónusta

Borgarafl ehf - Kranaleiga
Gott verð
Sími 660 1701 eða 660 1704

Keypt & Selt

Til sölu

HUMARSALAN

Hágæða Hornafjarðarhumar og sjávarfang. SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI Heimsending. www.humarsalan.is Pöntunarsími: 867 6677

VOLKSWAGEN

Polo
Nýskráður 6/2012, ekinn 84 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.390.000

HONDA

Civic 5 dyra
Nýskráður 4/2016, ekinn 21 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.590.000

BÍLL DAGSINS

Subaru Forester
Nýskráður 11/2005, ekinn 151 þús.km., bensín, sjálfskiptur. **Ásett verð 790.000**

Tilboð kr. 599.000

SKODA

Octavia
Nýskráður 10/2015, ekinn 46 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.990.000

PEUGEOT

3008 Active dísil
Nýskráður 10/2014, ekinn 47 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.990.000

HONDA

HR-V Elegance Navi
Nýskráður 6/2016, ekinn 14 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.390.000

HONDA

CR-V Executive dísil
Nýskráður 11/2016, ekinn 72 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.990.000

HONDA

CR-V Elegance
Nýskráður 9/2012, ekinn 46 þús.km., ensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.890.000

HONDA

CR-V Executive
Nýskráður 9/2016, ekinn 19 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.990.000

Afgreiðslutími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Laugardaga
milli kl. 12:00 og 16:00
notadir.bernhard.is
opið allan sólarhringinn

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Tilboðsverð miðast við bein kaup og enga uppítöku, fjölbreytt lánakjör í boði.

myranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 133 - 1.000 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í REYKJAVÍK
133 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinna

Atvinna í boði

KÖKUHORNIÐ
Okkur vantar starfsmann í afgreiðslustarf í bakarí og kaffihúsið okkar í Bæjarlind. Hentar fólki á öllum aldri. Vinnutími eftir samkomulagi.

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

Vantar 2 vana menn í uppsetningu á innréttingum, íslenskukunnátta skilyrði. Uppl. í s. 783 8388

Atvinna óskast

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR- LAGERSTARFSMENN
Erum með vana smiði,verkamenn, múrara, pípara og lagerstarfsmenn sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is
Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Fasteignir

FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS
S.773-4700 og 520-3500

FJALLI .IS

Útilífsverslunin Fjalli.is ásamt netverslun og heildsölu til sölu.

Rekstur **Fjalli.is** ásamt vörubirgðum, viðskiptasamböndum innanlands og utan, er til sölu. Fjalli hefur getið sér gott orð fyrir vandaðar vörur til útilífsiðkunnar, svo sem hjólreiðafólk, hestafólk, fjallgöngu- og hverskonar útivistarfólk. Bifreið merkt fyrirtækinu getur fylgt með í kaupunum. Verð tilboð.
Uppl. gefur Óskar Mikaelsson, oskar@atveignir.is og sími 773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

Fasteignir

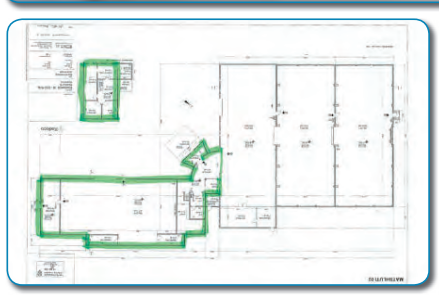
EIGNAMIÐLUN
Sala fasteigna frá 1957
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Kúrland 6 - Glæsilegt raðhús í Fossvogi.

Kúrland 6, 216.2 fm raðhús m bílskúr. Húsið stendur ofan götu. Húsið hefur verið mikið endurnýjað á síðustu árum m.a eldhús, tvö baðherbergi, innréttingar, fataskápar, þakjárn og fl. 4 góð svefnherbergi, stórar stofur með útsýni. Parket og flísar á gólfum. Mjög gott útsýni. Stórar suðursvalir og bæði verönd og garður til suðurs. Mikið af áföstum innréttingum og flottum skrifborðs og skápalausnum fylgir húsinu.
V 92,9 millj. Opið hús í dag fimmtudag frá kl. 17:15 – 18:00
588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

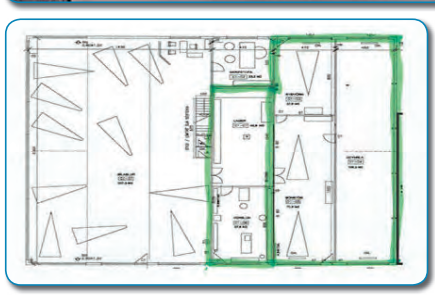
Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU
SAFT

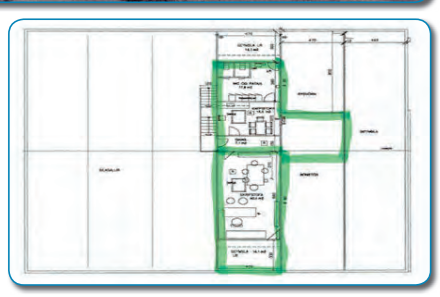
Húsnæði til leigu í Reykjanesbæ



Klettatröð 19, Keflavíkurflugvöllur

Húsnæðið skiptist í
- 4 skrifstofur, eldhús, salerni, afgreiðslu og salur.
- Samtals ca 600 m2
- Eignin er laus fljótlega.





Bolafótur 1 Njarðvík

- 2x 108 m2 salir, nýttir sem bílaverkstæði í dag.
- Ca 80 m2 afgreiðsla, 40 m2 skrifstofa á efri hæðinni og sameiginlegt eldhús og salerni.
- Eignin er laus frá og með 1 júlí
- Samtals ca 365 m2

Frekari upplýsingar í síma 776 7600 Guðmundur eða gummi@touringcars.eu

TCI Fasteignafélag ehf

Atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN – MÚRARAR – LAGERSTARFSMENN

Erum með vana smiði,verkamenn,
múrara, pípara og lagerstarfsmenn
sem eru klárir í mikla vinnu.

HANDAFL STARFSMANNAVEITA s. 780 1444

Tilkynningar

ÚTBOÐ

Sveitarfélagið Vogar óskar eftir tilboðum í verkið "Miðsvæði – Gatnagerð og lagnir –2. áfangi"

Verkið er fólgið í gatnagerð í nýju íbúðahverfi á Miðsvæði í Vogum; uppúrtekt fyrir götum og lögnum, fyllingar í götustæði og yfir lagnir, söndun og lagningu lagna, leggja lagnir vegna götulýsingar, reisingu ljósataura, útlagning jöfnunarlags undir malbik, malbikun, tengja lagnir við núverandi lagnir og annað það sem kemur fram á uppdráttum, í verklýsingu og magnskrá.

Helstu magntölur eru u.þ.b:

Uppúrtekt	2600 m³
Fyllingar	4700 m³
Malbik	4500 m²
Fráveitulagnir	700 m
Vatnslagnir	425 m

Verkinu skal vera að fullu lokið eigi síðar en 30. september 2018.

Þeir sem hyggjast bjóða í verkið skulu óska eftir útboðsgögnum með því að senda tölvupóst á netfangið skrifstofa@vogar.is eða hringja í síma 440 6200 og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá þá útboðsgögnin send í tölvupósti.

Útboðsgögn verða afhent frá og með fimmtudeginum 25. janúar 2018.

Tilboðum skal skilað á skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, Iðndal 2, 190 Vogar eigi síðar en **miðvikudaginn 14. febrúar 2018, kl. 11:00** og verða þá opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda sem þess óska.

ÚTBOÐ

Sveitarfélagið Vogar óskar eftir tilboðum í verkið „Heiðargerði – Gatnagerð og lagnir – Endurgerð götu".

Verkið er fólgið í endurgerð götunnar Heiðargerði í Vogum sem er íbúðagata í grónu og fullbyggðu hverfi. Um er að ræða; uppúrtekt í götu og fyrir lögnum, fyllingar í götustæði og yfir lagnir, söndun og lagningu lagna, tengja lagnir við núverandi lagnir, útlagning jöfnunarlags undir malbik, malbikun, steypa kantstein, helluleggja gangstétt og annað það sem kemur fram á uppdráttum, í verklýsingu og magnskrá.

Helstu magntölur eru u.þ.b:

Uppúrtekt	1200 m³
Fyllingar	1220 m³
Malbik	605 m²
Fráveitulagnir	118 m
Vatnslagnir	92 m

Verklok skulu vera eigi síðar en þremur mánuðum eftir að verk hefst skv. samþykktri verkáætlun, þó aldrei síðar en 30. september 2018.

Þeir sem hyggjast bjóða í verkið skulu óska eftir útboðsgögnum með því að senda tölvupóst á netfangið skrifstofa@vogar.is eða hringja í síma 440 6200 og gefa upp nafn, heimilisfang, síma og netfang og fá þá útboðsgögnin send í tölvupósti.

Útboðsgögn verða afhent frá og með fimmtudeginum 25. janúar 2018.

Tilboðum skal skilað á skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, Iðndal 2, 190 Vogar eigi síðar en **miðvikudaginn 14. febrúar 2018, kl. 11:30** og verða þá opnuð í viðurvist þeirra bjóðenda sem þess óska.

Tilkynningar

MOSFELLSBÆR

Kynning á deiliskipulagslýsingu:
Deiliskipulag Helgafellshverfis, Helgafellstorfa

Mosfellsbær auglýsir hér með til kynningar deiliskipulagslýsingu, skv. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010:

Fyrir gerð deiliskipulags sem nær yfir hluta íbúðasvæðis Helgafells sem afmarkast af byggð við Fellsás í vestur, Fellshlíð í austur, hlíðum Helgafells í norður og Gerplustræti/Bergrúnargötu í suður.

Megin viðfangsefni við deiliskipulagsgerðina er m.a. að móta byggð, skilgreina byggingareiti, setja fram skilmála fyrir hæðir húsa, landnotkun og nýtingarhlutfall, sem og gera grein fyrir aðkomu bíla, gangandi og hjólandi.

Í deiliskipulagslýsingu kemur lögum samkvæmt fram hvaða áherslur sveitarstjórn hefur við skipulagsgerðina og upplýsingar um forsendur og fyrirliggjandi stefnu og fyrirhugað skipulagsferli, s.s. um kynningu og samráð gagnvart íbúum og öðrum hagsmunaaðilum. Þeir sem vilja kynna sér málið nánar vinsamlegast hafið samband við skipulagsfulltrúa.

Deiliskipulagslýsing liggur frammi í þjónustuveri Mosfellsbæjar á 2. hæð Þverholts 2, 270 Mosfellsbæ og á heimasíðu bæjarins á slóðinni:

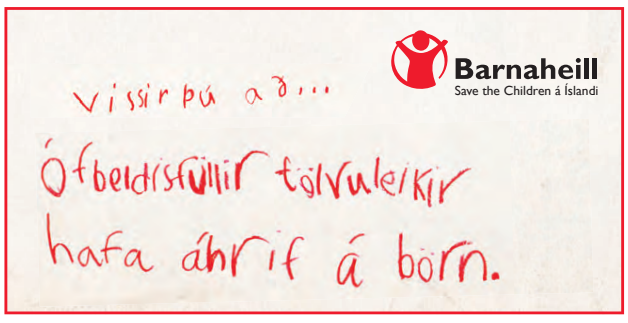
mosfellsbaer.is/skipulagsauglysingar

Athugasemdum og ábendingum varðandi lýsinguna má skila til þjónustuversins eða til undirritaðs fyrir 15. febrúar 2018.

25. janúar 2018,
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurm@mos.is

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA



Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Öryggismyndavél fyrir sumarbústað og heimili.
Tekur venjulegt GSM SIM kort,
Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
SMS og MMS viðvörun í síma og netfang.
Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Getur tengst blikkljósi og sírenu. Stýrist með appi.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir.is

EYJALIND
Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur

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

PA bygg ehf
SMÍÐAÞJÓNUSTA
MÚRVERK
FLÍSALAGNIR
s.844 5469 pa.bygg.ehf@gmail.com

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

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart
Verið hjartanlega velkomin.

Tímapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com
og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

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

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

LÍFIÐ ER NÚNA

KRABBAMEIN KEMUR ÖLLUM VIÐ!

LEGGÐU OKKUR LIÐ

www.lifidernuna.is

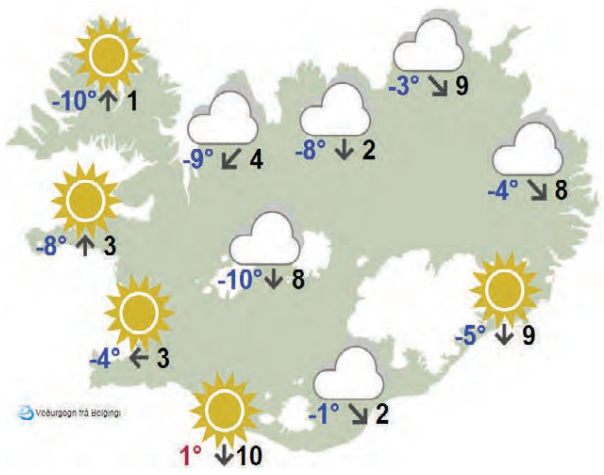
FÉLAG UNGS FÓLKS SEM GREINST HEFUR MEÐ KRABBAMEIN OG AÐSTANDENDUR

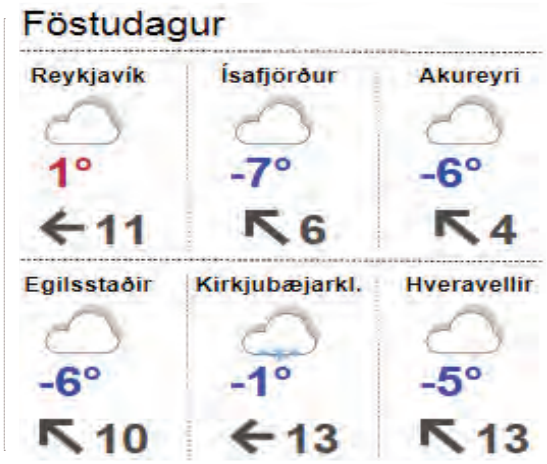
KRAFTUR

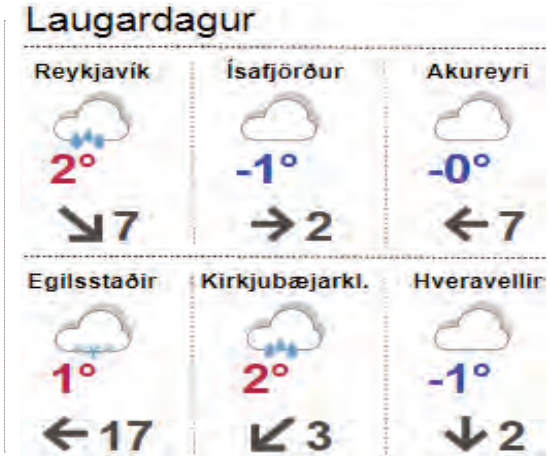
VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Minnkandi norðanátt og snjókoma í nótt en él norðaustan til fram yfir hádegi. Hæg austlæg átt í kvöld og víða léttskýjað. Kólnandi veður.







LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

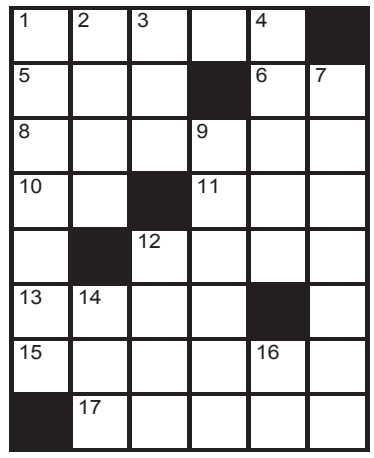
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. spik
5. næra
6. í röð
8. lyf
10. vafi
11. samtök
12. útungun
13. jurt
15. málmur
17. vegahótel

LÓÐRÉTT
1. helmingafélag
2. skref
3. gætinn
4. lofa
7. afæta
9. svikult
12. drykkur
14. pili
16. tveir eins

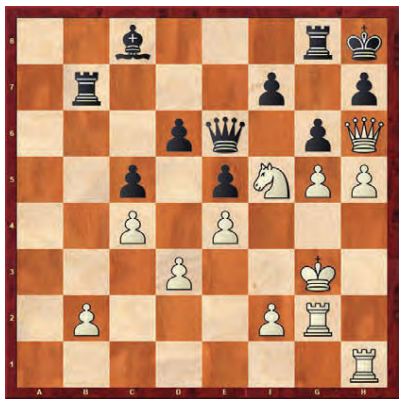


LÁRÉTT: 1. skvap, 5. ala, 6. rs, 8. morfín, 10. ef, 11. asi, 12. klak, 13. gras, 15. nikkel, 17. motel.
LÓÐRÉTT: 1. sameign, 2. klof, 3. var, 4. prísa, 7. snikill, 9. falskt, 12. kakó, 14. rím, 16. ee.

Skák Gunnar Björnsson

Bialas átti leik gegn Mross í Berlín árið 1954.
Hvítur á leik
1. Dxh7+!! Kxh7 2. hxg6+ Kxg6 3. Hh6+ Kxg5 4. Kf3!#.

Skákdagur Íslands fer fram á morgun. Í kvöld fer fram Íslandsmótið í Fischer-random skák. Öllum velkomið að taka þátt!
www.skak.is: Allt um dagskrá Skákdagsins.



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

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

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

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.

FRÉTTABLAÐIÐ

Fréttablaðið eykur þjónustu sína.

Þú getur nálgast frítt eintak af Fréttablaðinu á eftirfarandi stöðum viðsvegar um landið:

N1 olís Samkaup BÓNUS netto FJÖRÐUR

FRÉTTABLAÐIÐ
mest lesna dagblað landsins.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

ÚTSALA!

Allt að

60%

Afsláttur

HEIMILISTÆKI · ÞVOTTAVÉLAR · KÆLISKÁPAR · UPPÞVOTTAVÉLAR
SJÓNVÖRP · HLJÓMTÆKI OG SVO MARGT FLEIRA!

BETRA BORGAR SIG

Opið virka daga 10 – 18 og laugardaga 11 – 16

RAFLAND

Síðumúla 2-4 | 520 7900 | rafland.is

markhönnun ehf

nettó

128 SÍÐUR AF FRÓÐLEIK OG TILBOÐUM

Kynntu þér öll frábæru tilboðin í Heilsubæklingi Nettó

Fylgstu með og nálgastu upplýsingar inn á www.netto.is og facebook síðu Nettó varðandi kynningar í verslunum á heilsudögum.

FIMMTUDAGUR 25. JAN.

Tilboð dagsins

CHIA GO
EPLI, KÍVÍ & SPIRULINA
/ MANGÓ, PASSION & TURMERIK

179 KR STK

ÁÐUR: ~~298 KR/STK~~

40% AFSLÁTTUR

OFURTILBOÐ Í 11 DAGA!

HVERT TILBOÐ GILDIR Á TILGREINDUM DEGI EN AÐRA DAGA ERU SÖMU VÖRUR Á ALLT AÐ 25% AFSLÆTTI.

www.netto.is

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

VERIÐ VELKOMIN Á HEILSU- OG LÍFSSTÍLSDAGA

25. JANÚAR - 4. FEBRÚAR 2018

FULFIL VITAMIN & PROTEIN BAR 55 GR.

TRIPLE CHOCOLATE / SÚKKULAÐI MINTA / SÚKKULAÐI & KARAMELLU KÖKUDEIG
LEMON ZINGER / KÖKUR & KREM / HVÍTT SÚKKULAÐI & KÖKUDEIG / HNETU & KARAMELLU
DÖKKT SÚKKULAÐI & MINTA / APPELSÍNA & SÚKKULAÐI /

FÖSTUDAGUR 26. JAN.

Tilboð dagsins

FULFIL
VITAMIN & PROTEIN BAR

179 KR STK

ÁÐUR: ~~299 KR/STK~~

40% AFSLÁTTUR

LAUGARDAGUR 27. JAN.

Tilboð dagsins

SUNWARRIOR

PRÓTEINSTYKKI ÚR JURTAFEITI
KÓKOS OG KASJÚHNETA / KANILL
SÖLTUÐ KARAMELLA / BLÁBERJA

98 KR STK

ÁÐUR: ~~199 KR/STK~~

51% AFSLÁTTUR

MÖNDLUMJÓLK 1L
266 KR STK
ÁÐUR: ~~450 KR/STK~~

MÖNDLUMJÓLK 1L
277 KR STK
ÁÐUR: ~~469 KR/STK~~

MÖNDLUMJÓLK 1L
235 KR STK
ÁÐUR: ~~399 KR/STK~~

MÖNDLUMJÓLK 1L
176 KR STK
ÁÐUR: ~~298 KR/STK~~

SUNNUDAGUR 28. JAN.

Tilboð dagsins

isola Bio

41% AFSLÁTTUR

netto
Á NETINU
www.netto.is

www.netto.is

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

Margir hápunktar á Myrkum músíkdögum

Metnaðarfullir viðburðir fyrir börn og fullorðna einkenna tónlistarhátíðina Myrka músíkdaga sem hefst í dag og stendur fram á laugardag. Dagskráin er að hluta til í Hörpu en teygir sig víðar.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Hápunktarnir eru margir," segir Gunnar Karel Másson tónskáld um dagskrá Myrkra músíkdaga í ár. Hann er þar listrænn stjórnandi og öllum hnútum kunnugur. Eins og fyrr er lögð áhersla á að flytja og kynna nýja tónlist á hátíðinni. Á opnunartónleikunum í kvöld spila til dæmis Víkingur Heiðar og Sæunn Þorsteinsdóttir ný verk eftir Hauk Tómasson og Pál Ragnar Pálsson með Sinfóníuhljómsveit Íslands undir stjórn Daníels Bjarnasonar.

En fram að þeim tónleikum er „löng uppbygging", eins og Gunnar

Gunnar Karel er tónskáld en kveðst aldrei vera með verk á Myrkum músíkdögum þegar hann kemur nálægt stjórnun.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ein besta hljómsveit heims stóð undir nafni

TÓNLIST

Sinfóníutónleikar

★★★★★

Hátíðarhljómsveitin í Búdapest flutti verk eftir Bach, Beethoven og Rakhmanínoff. Einleikari: Dénes Várjon. Stjórnandi: Iván Fischer.

Eldborg í Hörpu

miðvikudaginn 17. janúar

Stjórnandinn Iván Fischer lætur ekki sitt eftir liggja.

„Ef það væri tónlistarháskóli í helvíti og efnilegasti nemandinn þar fengi það verkefni að semja sinfóníu um plágurnar sjö í Egyptalandi, þá kæmist hann samt ekki með tærnar þar sem fyrsta sinfónía Rakhmanínoffs hefur hælana." Einhvern veginn svona hljómaði gagnrýni sem aumingja Rakhmanínoff fékk eftir frumflutninginn á fyrstu sinfóníu sinni. Hún misheppnaðist gersamlega, ekki síst vegna þess að stjórnandinn var fullur og hljómsveitin vissi ekki hvað sneri upp né niður. Viðtökurnar voru reiðarslag og tónskáldið lagðist í djúpt þunglyndi. Á endanum var það geðlæknir sem hjálpaði honum, með dáleiðslu fékk hann sjálfstraustið á ný og samdi óslitið í mörg ár eftir það.

Sinfónía nr. 2, sem var á dagskránni hjá Hátíðarhljómsveitinni í Búdapest í Hörpu síðasta miðvikudagskvöld, féll miklu betur í kramið hjá áheyrendum og gagnrýnendum þegar hún var frumflutt. Hún er full af ljóðrænu, hunangsfögrum laglínum, safaríkum hljómum og ástríðuþrunginni framvindu. Spilamennskan á tónleikunum í Hörpu var ekkert slor. Hljómsveitin, undir stjórn Iván Fischer, er talin ein sú besta í heiminum og hún var í banastuði. Strengirnir, hvort heldur sem það voru fiðlur, lágfiðlur, selló eða kontrabassar, voru dásamlegir. Heildaráferðin var ótrúlega vel mótuð, breið og tær, allt að því munúðarfull, ef hægt er að nota það orð. Slagverkið var pottþétt, blásararnir hárnákvæmir og fagurhljómandi. Klarinettusólóið í þriðja kaflanum var t.d. svo fallegt að það er ógleymanlegt.

Sinfónían var síðust á dagskránni, fyrir utan aukalagið. Þá var flutt hin svokallaða Vókalísa eftir Rakhmanínoff, sönglag án orða. Í þessari útfærslu sungu allar konurnar í hljómsveitinni, karlarnir spiluðu með. Það var hástemmt og seiðandi, þrungið hrífandi rómantík.

Tvö önnur verk voru á dagskránni. Hið fyrra var hljómsveitar-

Karel orðar það. „Dagskráin byrjar með innsetningu í Gallerí porti með Jennifer Torrence og Trond Reinholdtsen. Það er líka gjörningur, svona lifandi verk, en fyrsta atriðið í Hörpunni er leikur Elbląska kammersveitarinnar í Kaldalóni klukkan 17, Ungsveit Sinfóníunnar með söngvurum úr Listaháskólanum tekur síðan við. Svo ljúkum við kvöldinu með tónleikum sem nefnast After Still Park, þar er japönsk tónlist í bland við nýja frumsamda, bara til að róa mannskapinn svo hann verði klár í slaginn á morgun.“

Föstudagstónleikarnir eru fjölbreyttir. Aðeins einir þeirra eru í Hörpunni, hinir dreifa sér milli Safnahússins, Iðnós, Fríkirkjunnar, Listasafns Íslands og Húrra. „Barnadagskráin er öll í Iðnó og líka tónleikar Riot Ensemble sem ég mundi telja einn af hápunktum Myrkra, sveitin er ein af þekktari samtímahljómsveitum Bretlands og er gestur okkar á hátíðinni í ár og mun meðal annars frumflytja áhugavert verk eftir Báru Gísladóttur,“ lýsir Gunnar Karel.

Glæný barnaópera eftir Hildigunni Rúnarsdóttur verður frumflutt í Iðnó á laugardaginn, byggð á ævintýrinu Gilitrutt. Þann dag verður Norræna húsið vettvangur tónlistar eftir yngri kynslóð tónskálda, bæði íslenskra og skandinavískra, að sögn Gunnars Karels. „Fyrstu flytjendur þar eru Pass Part Two, ítalskt-norskt dúó sem flytur skandinavískt verk,“ segir hann og heldur áfram: „Þrjár ungar konur sem kalla sig Hlökk verða í Svarta boxinu í Norræna. Þær blanda saman tónlist, myndlist og ritlist og flytja meðal annars verk fyrir Huldu sem er nýtt ljósa- og strengjahljóðfæri sem ein þeirra bjó til, þarna er mikil frumsköpun á ferð. Stirni Ensemble kemur líka fram, þar eru Íslendingar sem hafa tengingar til Hollands, þannig að við fáum verk eftir Hollendinga og líka ný íslensk eftir Bergrúnu Snæbjörnsdóttur og Sigrúnu Jónsdóttur.“

SVO LJÚKUM VIÐ KVÖLDINU MEÐ TÓNLEIKUM SEM NEFNAST AFTER STILL PARK, ÞAR ER JAPÖNSK TÓNLIST Í BLAND VIÐ NÝJA FRUMSAMDA, BARA TIL AÐ RÓA MANNSKAPINN SVO HANN VERÐI KLÁR Í SLAGINN Á MORGUN.

svíta nr. 2 í h-moll eftir Bach. Aðeins átta hljóðfæraleikarar spiluðu, þ. á m. hljómsveitarstjórinn, sem lék á lítið pípuorgel. Túlkunin var litrík og spennandi, snörp og lífleg. Tæknilega séð var hún óaðfinnanleg, samspilið í fullkomnu jafnvægi, akkúrat og samtaka.

Hin tónsmíðin var þriðji píanókonsertinn eftir Beethoven, en þar var einleikari Dénes Várjon. Skemmst er frá því að segja að þetta er einhver glæsilegasti flutningur á konsertinum sem heyrst hefur. Píanóleikarinn spilaði af yfirgengilegum krafti og fingrafimi, en um leið með næmri tilfinningu fyrir innhverfari hlutum verksins. Konsertinn er í þremur köflum. Miðkaflinn er afar hægur og rólegur og vill því miður detta niður í hálfgerða lognmollu hjá mörgum flytjendum. Hér var hins vegar fádæma vel gert, kaflinn var upphafinn og unaðslega grípandi. Margt í hinum köflunum var líka eftirminnilegt. Lokin á kadensunni (sólóhlutanum) í þeim fyrsta, þar sem píanóleikarinn spilar ofurveikt við hljóðlátan pákuleik, voru svo falleg að það verður lengi í minnum haft. Þetta var mögnuð upplifun.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Stórfenglegir tónleikar með frábærri hljómsveit og einleikara.

BARNAÓPERA EFTIR HILDIGUNNI RÚNARSDÓTTUR VERÐUR FRUMFLUTT Í IÐNÓ Á LAUGARDAGINN

Um kvöldið er Íslandsfrumflutningur á verki eftir Hilmar Þórðarson í flutningi Trondheim Sinfonietta í Norðurljósum Hörpu. Á sama stað verða tónleikar Kammersveitar Reykjavíkur og Elbląska. Meðal annars frumflytja kammersveitirnar saman nokkurra áratuga gamalt verk eftir Atla Heimi, illskiljanlegt en samt einfalt, að sögn Gunnars Karels sem segir tónskáldið feta þar ótroðna slóð.

Annars er dagskráin öll á darkmusicdays.is.

Ingibjörg Ýr Skarphéðinsdóttir, Lilja María Ásmundsdóttir og Ragnheiður Erla Björnsdóttir skipa fjöllistahópinn Hlökk.

Bros auglýsingavörur **með þínu merki**

Skoðaðu litríkt úrval á **bros.is**

Bros auglýsingavörur,
Norðlingabraut 14.

BROS
AUGLÝSINGAVÖRUR
– með þínu merki

Verkfæri í miklu úrvali

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

ALUPROF GEZE

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

Áratuga reynsla.

Framúrskarandi fyrirtæki 2012 2015

JÁRN&GLER

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

Amadeus borðstofuhúsgögn

Opið virka daga 11-18
laugardaga 11-15

Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN

Strandgötu 24 | 220 Hafnarfjörður | Sími 565 4100 | **nyform.is**

BÍÓ

Reese Witherspoon, Eva Longoria, Salma Hayek og Ashley Judd hafa allar látið hressilega að sér kveða í #metoo-byltingunni. Þær höfðu hátt á Golden Globe og verða sjálfsagt í miklum ham á Óskarnum. NORDICPHOTOS/AFP

Steinrunninn gullkarl í ferskum stormi #metoo

Óskarsverðlaunin verða afhent í nítugasta sinn í mars. Straumhvörf hafa orðið í Hollywood í kjölfar #metoo-byltingarinnar og Greta Gerwig gæti brotið blað í sögu verðlaunanna.

KVIKMYNDIR Ferskir vindar breytinga blása um Hollywood þessi dægrin og flest bendir til þess að hugarfarsbreyting sé að verða í þessu rótgróna karlaveldi eftir að óþverraleg myrkraverk framleiðandans Harveys Weinstein í samskiptum hans við konur komu upp á yfirborðið. #metoo-bylgjan skall í kjölfarið á kvikmyndaborginni af fullum þunga og barst áfram um víða veröld.

Konur í kvikmyndabransanum hafa haft hátt undanfarið og minna stöðugt á hversu þröngri stöðu þær hafa verið í alla tíð. #metoo-byltingin setti sterkan svip á Golden Globe-hátíðina og ljóst að Óskarsverðlaunin verða afhent í mars í áður óþekktu andrúmi.

Tilnefningarnar til verðlaunanna voru kynntar í vikunni og í tveimur eftirsóttustu flokkunum, besta myndin og besti leikstjórinn, sést skýrt hversu enn er langt í land í jafnréttisbaráttunni í bransanum. Hins vegar verður fróðlegt að sjá hvort valið á verðlaunahöfunum sveiflist með #metoo-bylgjunni eða hvort Akademían haldi sig við hefðina.

Í hópi þeirra tíu mynda sem eru tilnefndar sem besta myndin eru bæði framsæknar kvikmyndir og hefðbundnar „óskarsverðlaunamyndir“. Dunkirk, Darkest Hour og The Post eru í síðarnefnda menginu, stórmyndir sem skarta góðum leikurum og byggja á sögulegu efni. Allar fullsæmdar af þeim verðlaunum og viðurkenningum sem í boði eru en gætu liðið fyrir einmitt það.

> **Í TVEIMUR EFTIRSÓTTUSTU FLOKKUNUM, BESTA MYNDIN OG BESTI LEIKSTJÓRINN, SÉST SKÝRT HVERSU ENN ER LANGT Í LAND Í JAFNRÉTTISBARÁTTUNNI Í BRANSANUM.**

Í fyrra hlaut Moonlight verðlaunin. Mynd um ævi ungs, samkynhneigðs manns af afrískum uppruna í subbuhverfi í Miami. Að Moonlight skyldi hafa betur í samkeppni við myndir eins og La La Land, Hacksaw Ridge og Arrival þótti til marks um að Akademían væri tilbúin til breytinga. Verði mynd af gamla skólanum fyrir valinu nú verður það að sama skapi túlkað sem svo að verið sé að snúa til baka. Harla ólíklegt að svo verði í andrúmi #metoo.

Í þessu ljósi þykir Lady Bird, eftir Greta Gerwig, líkleg til þess að hljóta verðlaunin. Gerwig er einnig tilnefnd fyrir handrit sitt að myndinni en það segir sína sögu að hún er einungis fimmta konan sem er tilnefnd sem besti leikstjórinn. Af þessum fimm er Kathryn Bigelow sú eina sem hefur hampað verðlaunum sem hún fékk fyrir The Hurt Locker 2010.

Lady Bird var valin besta myndin á Golden Globe á dögunum sem þykir ágætis vísbending fyrir Óskarinn. Auk þess sem myndin er tilnefnd sem sú besta er Saoirse Ronan tilnefnd sem besta leikkonan í aðalhlutverki og Laurie Metcalf sem besta leikkonan í aukahlutverki.

Þetta er þriðja tilnefning Ronan sem var fyrst tilnefnd fyrir aukahlutverk í Atonement 2007 og sem besta leikkonan í Brooklyn árið 2015. Fari svo að Lady Bird verði valin besta myndin verður það í fyrsta skipti sem mynd sem kona leikstýrir og skrifar hlotnast sá heiður. Akademían getur því gert þessa 90. Óskarsverðlaunahátíð sögulega.

Lady Bird er dramatísk mynd með gamansömu ívafi, þroskasaga stúlku í kaþólskum framhaldsskóla og hverfist ekki síst um stirt samband hennar við móður sína. Ronan leikur stelpuna og Metcalf móðurina.

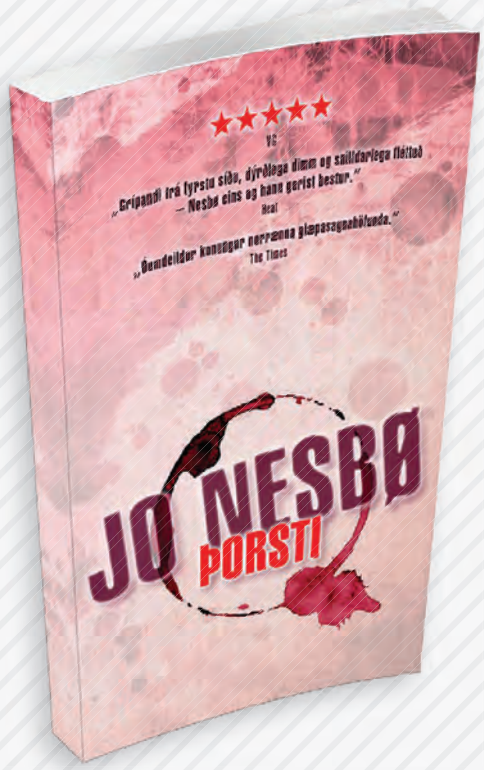
Ekkert er þó gefið í þessum leik frekar en endranær og þótt samfélagsstraumarnir séu með Gerwig þá er leikstjórinn Guillermo del Toro líklegur til stórræðanna með The Shape of Water sem er með hvorki meira né minna en þrettán tilnefningar. Verði hún fyrir valinu sem besta myndin verður það í fyrsta skipti sem vísindaskáldskapur nær þeim áfanga.

thorarinn@frettabladid.is

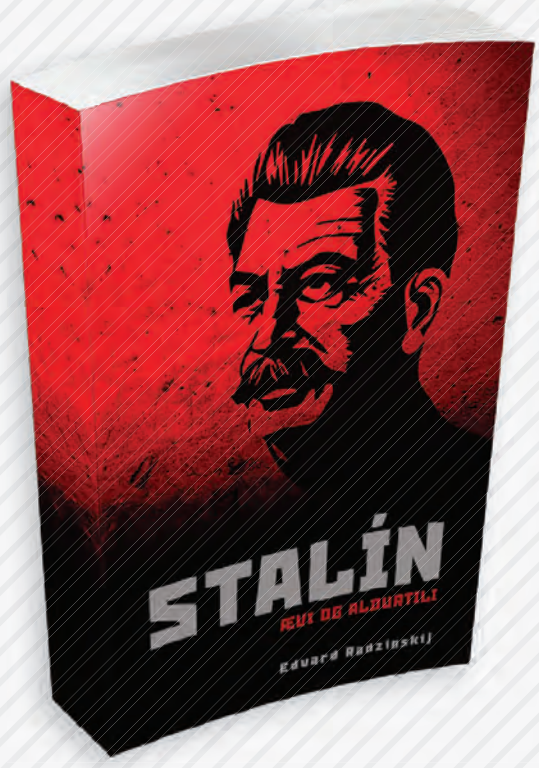
Kathryn Bigelow er eina konan sem hefur hlotið Óskarinn fyrir leikstjórn í 90 ára sögu verðlaunanna.

Greta Gerwig hefur slegið í gegn með Lady Bird sem hún skrifar og leikstýrir.

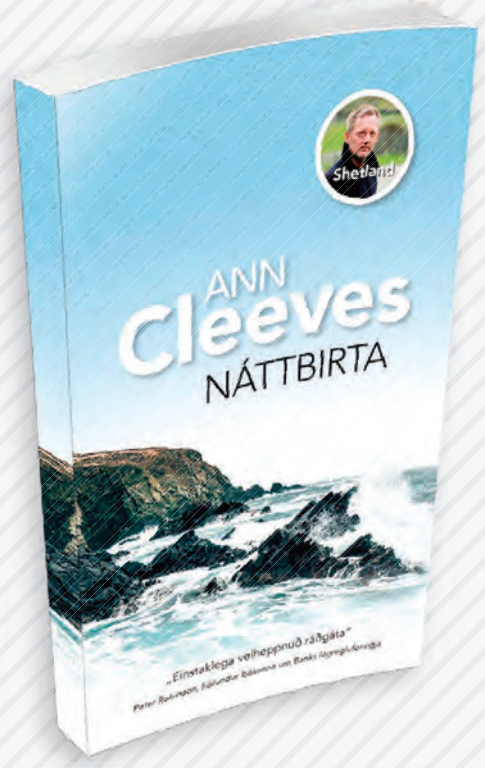
LESUM MEIRA Á NÝJU ÁRI



Þorsti
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.999.-



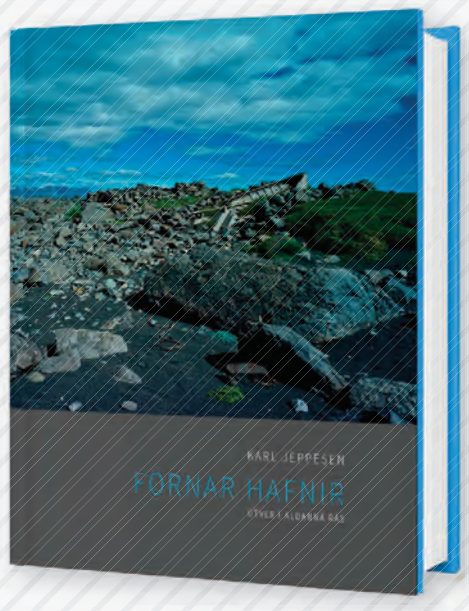
Stalín
VILDARVERÐ: 4.599.-
Verð: 5.799.-



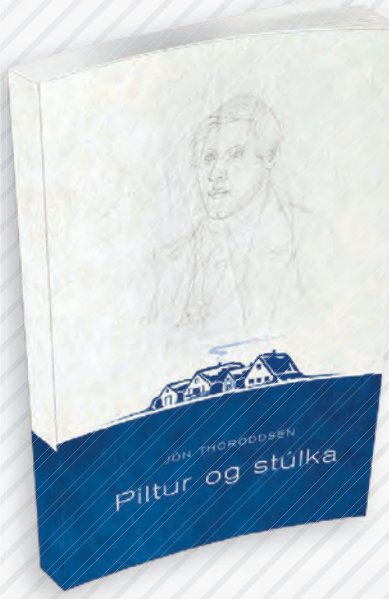
Náttbirta
VILDARVERÐ: 3.100.-
Verð: 3.899.-

Íslenski draumurinn
VILDARVERÐ: 2.499.-
Verð: 2.999.-

Þyrluránið
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.999.-

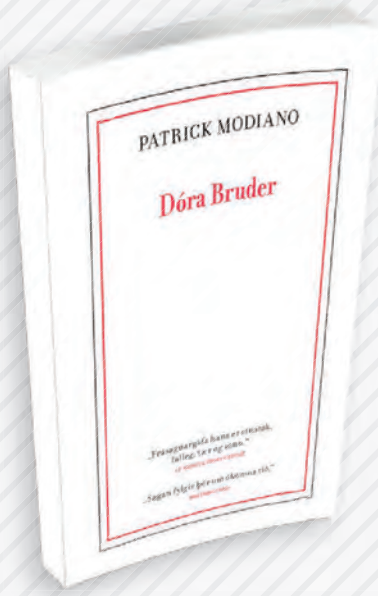


Fornar hafnir
VILDARVERÐ: 11.999.-
Verð: 14.999.-



Piltur & stúlka
VILDARVERÐ: 4.599.-
Verð: 5.799.-

Njósnarinn
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.999.-



Dóra Bruder
VILDARVERÐ: 3.199.-
Verð: 3.999.-

Himnaríki og helvíti
VILDARVERÐ: 3.999.-
Verð: 4.999.-

Haust í Skírisskógi
VILDARVERÐ: 2.499.-
Verð: 2.999.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

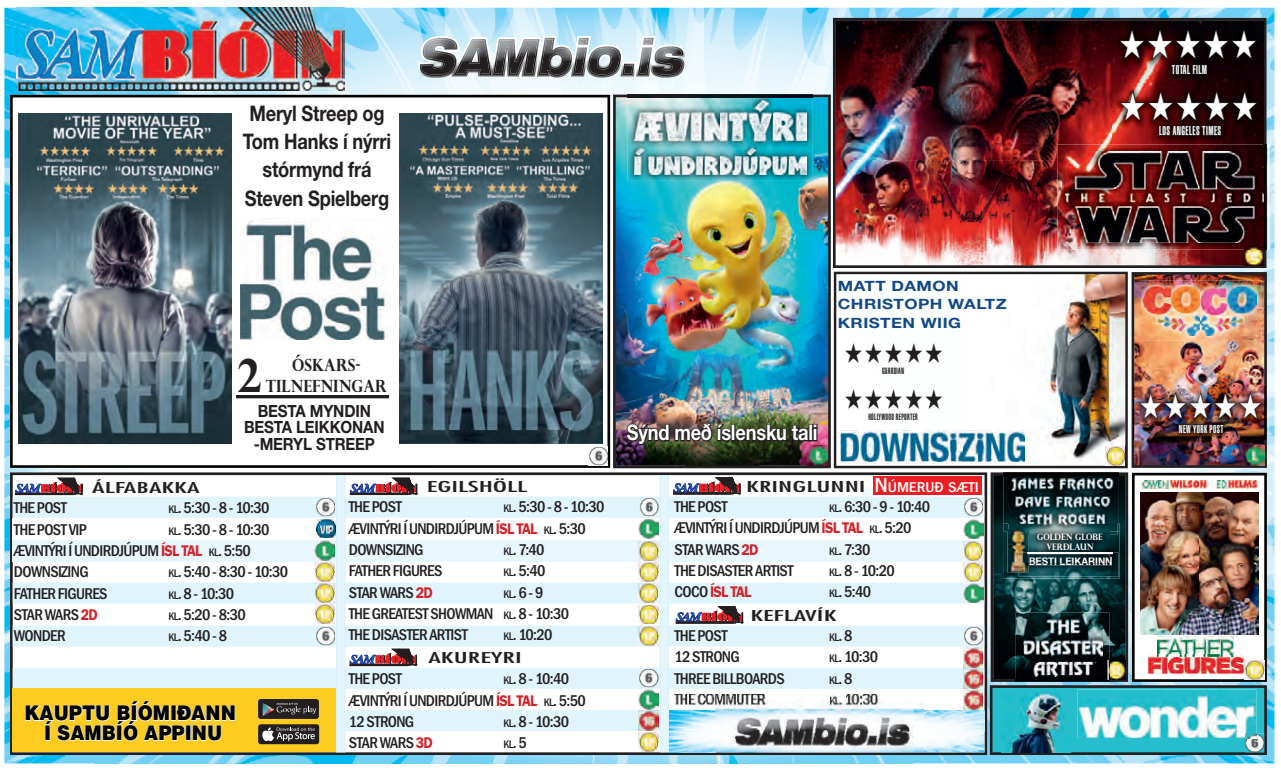
Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

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

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverða er 29. janúar eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.



Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

25. JANÚAR 2018

Tónlist

Hvað? Jane Telephonda – tónleikar
Hvenær? 21.00
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu
Hljómflokkurinn Jane Telephonda hefur fengið góða dóma fyrir plötuna Boson of Love, sem kom út 17. nóvember sl. Á þessum tónleikum á Kexinu flytur sveitin lög af plötunni, auk efnis af konseptplötunni Revolution in the Elbow of Ragnar Agnarsson Furniture Painter, sem hlaut tilnefningu til Íslensku tónlistarverðlaunanna 2014. Miðaverð er 1.900 kr. Hægt er að kaupa miða í gegnum tix.is eða við innganginn.

Hvað? Msea.Kryshe.Francesco Fabris
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Þúsundþjalasmiðurinn Christian Grothe kemur fram sem Kryshe í fyrsta sinn í Mengi þar sem hann leiðir áheyrendur í gegn um draumkenndan rafhljóðheim. Með trompet og gítar í farteskinu ásamt hljóðgervlum og eigin rödd leyfir hann áheyrendum að loka augunum og finna sig í nýrri vídd. Tónlist hans má lýsa sem lágstemmdri, drafandi og brothættri.

Hvað? Nornir í Fríkirkjunni í Reykjavík
Hvenær? 12.00
Hvar? Fríkirkjan í Reykjavík
Hinar árstíðabundnu Nornir hafa nú fleygt jólaham og þreyja þorrann.

Hvað? Sænsk-íslenskur flautukvartett frá Gautaborg
Hvenær? 20.00

Örn Óskarsson heldur framsöguerindi um garðfugla í sal Barðstrendingafélagsins í kvöld.

Hvar? Fríkirkjan Í Hafnarfirði
Sænsk-íslenskur flautukvartett frá Hvitfeldtska gymnasiet í Gautaborg verður með tónleika í Fríkirkjunni í Hafnarfirði í kvöld. Hann er skipaður fjórum ungum konum sem leika á þverflautur en það eru þær Sigurlaug Sól Guðfinnsdóttir, Emma Rahe, Ella Magnusson Lind og Dorine Börjesson. Kvartettinn mun flytja fjölbreytta klassíska tónlist með spænsku og rómantísku ívafi, dúetta, einleik, tríó og kvartetta.

Hvað? Omotrack í Petersen svítunni
Hvenær? 21.00
Hvar? Petersen svítan, Ingólfsstræti
Í kvöld mun hljómsveitin Omotrack halda uppi stemningunni í Petersen svítunni.

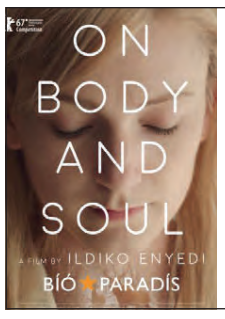
Hvað? Tónleikar – Björk Níelsdóttir og Kaja Draskler
Hvenær? 20.00
Hvar? Hannesarholt, Grundarstíg
Í kvöld munu tónskáldin og tónlistarkonurnar Björk Níelsdóttir og Kaja Draskler halda tónleika Hannesarholti. Á tónleikunum munu Björk og Kaja leiða áheyrendur á tónlistarlegt ferðalag þar sem landamæri klassískrar tónlistar, djass og spuna verða könnuð í frumflutningi á nýjum tónverkum eftir þær sjálfar.

Hvað? Sæunn og Víkingur
Hvenær? 19.30
Hvar? Harpa
Á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands á Myrkum músíkdögum er íslensk samtímatónlist í brennidepli líkt og hún hefur verið víða um heim undanfarin misseri.

Viðburðir

Hvað? Frumsýning – Óþekkti hermaðurinn
Hvenær? 19.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Finnska stórmyndin Óþekkti hermaðurinn er frumsýnd og ráðherrar á svæðinu og læti.

Hvað? Vald á viðsjárverðum tímum: Alþjóðleg barátta gegn



BIO PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Eldfim. Ást 17:30
Gotowi Na Wszystko Ekstreminator ENG SUB. 17:30
On Body and Soul 20:00, 22:00
I, Tonya 20:00
The Disaster Artist 22:15
Undir Trénu ENG SUB. 22:15

Heilt tónleikamaraþon í tilefni stórafmælis

Tónleikaröð Guðnýjar Guðmundsdóttur, Mozartsmaraþon, hefst næstkomandi sunnudag klukkan 12.15 í Hannesarholti og mun síðan fara fram síðasta sunnudag hvers mánaðar, alls 10 tónleikar. Þarna ætlar Guðný að leika öll verk sem Mozart skrifaði fyrir fiðlu og píanó og fá með sér í lið hina ýmsu píanóleikara.

Guðný varð sjötug núna í janúar og það er tilefni þessa metnaðarfulla verkefnis.

Guðný gegndi starfi 1. konsertmeistara við Sinfóníuhljómsveit Íslands frá 1974-2010. Hún leiddi hljómsveitina undir stjórn margra heimsþekktra hljómsveitarstjóra og lék með mörgum frægustu einleikurum og einsöngvurum heims. Auk konsertmeistarastarfsins hefur hún kennt við Tónlistarskólann í Reykjavík í meira en fjóra áratugi og einnig hin síðari ár við Listaháskóla Íslands. Margir nemenda hennar hafa unnið til alþjóðlegra verðlauna og eru í leiðandi stöðum bæði heima og erlendis.

Guðný hefur hlotið margar viðurkenningar fyrir tónlistarstörf, s.s. riddarakross Hinnar íslensku fálkaorðu árið 1989.

Guðný er meðlimur í Tríói Reykjavíkur ásamt Richard Simm píanóleikara og Gunnari Kvaran sellóleikara. Hún hefur leikið inn á nokkrar geislaplötur bæði einleik og kammertónlist.

Tónlistarmenntun sína hlaut Guðný við Tónlistarskólann í Reykjavík undir handleiðslu Björns Ólafssonar. Síðar við Eastman School of Music og Juilliard í New York þar sem aðalkennarar hennar voru Carroll Glenn og Dorothy DeLay.

Guðný heldur upp á sjötugsafmælið með heilli tónleikaröð.

Stefán Pálsson fræðir gesti Borgarbókasafnsins í Kringlunni um bjór, hvað annað, í dag.

mannréttindabrotum
Hvenær? 12.00
Hvar? Háskóli Íslands
Opinn fundur með fulltrúum Human Rights Watch í Öskju 132 í Háskóla Íslands.

Hvað? Stefán Pálsson fjallar um bjór og bjórmenningu
Hvenær? 17.30
Hvar? Borgarbókasafnið Kringlunni
Í dag verður Stefán Pálsson með fyrirlestur um bjór og mikilvægi hans í íslenskri menningu, sögu og bókmenntum í Borgarbókasafninu í Kringlunni. Stefán er annar höfundur Bjórbókarinnar og kennari í Bjórskólanum og því kjörið að fræðast um bjór og bjórmenningu nú þegar þorrinn er nýgenginn í garð.

Hvað? Fræðslukvöld – Garðfuglar
Hvenær? 20.00
Hvar? Salur Barðstrendingafélagsins, Hverfisgötu
Örn Óskarsson, félagsmaður og umsjónarmaður garðfuglakönnunar Fuglaverndar, heldur framsöguerindi um garðfugla, greiningu tegunda og fóðrun þeirra. Að erindinu loknu verður einnig hægt að spyrja spurninga og opið verður á skrifstofu Fuglaverndar, er þar má kaupa fóðurhús, fuglahús, fóðrara og fuglafóður til styrktar félaginu.

Sýningar

Hvað? Sýningaropnun í D-sal: Páll Haukur Björnsson
Hvenær? 17.00
Hvar? Hafnarhúsið
Sýningin Heildin er alltaf minni en hlutar hennar eftir Pál Hauk Björnsson verður opnuð í dag. Páll Haukur er 32. listamaðurinn sem sýnir í sýningaröð D-salar sem hóf göngu sína árið 2007. Einhvers konar landslag er að finna á sýningunni, mótað af mismunandi skúlptúrum. En hvað er skúlptúr? Hvað myndar mörk staks hlutar og samband hans við annað?

GLEÐILEGT GRÆJUÁR
BYRJUM 2018 MEÐ LÁTUM • NÝJAR SPENNANDI VÖRUR
25. janúar 2018 • Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl
14" FHD IPS 1920x1080 snertiskjár
Intel i7 8550U 4.0 GHz Turbo Quad Core örgjörvi
8GB minni DDR3 1866MHz
512GB SSD NVMe diskur
acer
27" AMVA+ FHD 1920x1080, Brightness I. tækni
BenQ
PLAYSTATION VR 52.990
PS4 SLIM 500GB 42.990
PS4 SLIM 1TB+GT 49.990
PS4
SWIFT 5 - 2018 Ný Ultrathin kynslóð með 14" IPS-Pro snertiskjá, baklýstu lyklaborði og Hello fingrafaraskanna 199.990 Fislétt aðeins 970gr úr Magnesium áli
BENQ EW2775ZH Rammalaus Edge to Edge AMVA+ skjár með 178° True To Life sjónarhorni 34.990 Ambient birtuskynjari fyrir fullkomin gæði
PS4 PRO 1TB+GT Nýjasta og öflugasta PS4 útgáfan með stýripinna og hinum vinsæla Gran Turismo leik 59.990 Öflugasta PS4 vélin fyrir þá kröfuhörðu:)
NÝ KYNSLÓÐ ÞESSA VERÐUR ÞÚ AÐ SKOÐA;)
10" FHD IPS 1920x1200 snertiskjár
1.5GHz Quad A35 64bit örgjörvi
32GB flash Allt að 128GB Micro SD
Android 7.0 Nougat og fjöldi forrita
acer
2TB
FRÁBÆRT TILBOÐ VERÐ ÁÐUR 24.990
LACIE
Bluetooth
60W RMS
FRÁBÆRT TILBOÐ VERÐ ÁÐUR 24.990
THONET & VANDER
ICONIA B3-A40 Ný kynslóð enn öflugri og þynnri Acer spjaldtölva 29.990
2TB LACIE PORSCHE Örþunnur ferðaflakkari með USB-C 3.1 og meiri hraða 19.990
KÚRBIS ÞRÁÐLAUS Öflugir þráðlausir hágæða BlueTooth 4.0 hátalarar 19.990
Wi-Fi ÞRÁÐLAUS
FRÁBÆRT TILBOÐ VERÐ ÁÐUR 14.990
brother
J562DW Fjölnotatæki frá Brother 9.990 J562DW
50% AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 9.990
KOSS
ÞRÁÐLAUS Bluetooth 4.1 tappaheyrnartól frá Koss 4.995 BT190iC
UPPLÝST ÍSLENSKT LETUR
Trust
LEIKJALYKLABORÐ Trust GXT 860 Semi mekaníkst 6.990 GXT 860
Trust
LEIKJASTÓLL Hágæða leikjastóll með PU-Leðri 29.990 RESTO RD
Nintendo
2 LITIR
SWITCH Nýjasta leikjatölvan frá Nintendo 48.990 NINSW GYBK
TÖLVUTEK
Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

HVERSDAGSREGLUR
KL. 19:50

Við höfum kynstrin öll af lögum og reglum. Þó koma á hverjum degi upp aðstæður sem við vitum ekki hvernig við eigum að bregðast við. Símtal slitnar en hvor á að hringja til baka? Hvenær á að halda dyrum opnum fyrir aðra? Nú verður loksins tekist á við þetta, þar sem valinkunnu fólki hefur verið hóað saman til að setja okkur hversdagsreglur.

Frábært
Fimmtudagskvöld

Fáðu þér áskrift á **365.is**

THE GOOD DOCTOR
KL. 20:15

Ungur skurðlæknir með einhverfu er ráðinn til starfa á virtan spítala. Mun það verða honum til framdráttar eða fjötur um fót?

THE X-FILES
KL. 20:55

Skemmtilegir þættir með þeim Fox Mulder og Dana Scully en þau eru áfram eitt öflugasta teymi innan bandarísku alríkislögreglunnar þegar kemur að rannsóknum á dularfullum og yfirnáttúrulegum málum.

THE BLACKLIST
KL. 21:40

Spennandi sería með sjarmatröllinu Raymond Reddington sem kallar ekki allt ömmu sína þegar leita þarf uppi hörðustu glæpamennina.

SNATCH
KL. 22:25

Hópur ungra og efnilegra bragðarefa kemst yfir bílfarm af stolnu gulli og dregst inn í hörkuspennandi atburðarás. Frábærir breskir spennuþættir byggðir á samnefndri mynd eftir Guy Ritchie.

THE WIZARD OF LIES
KL. 22:00

Stórmynd um fjármálamógúlinn Bernard Madoff sem var sakfelldur fyrir stórfellt fjármálamisferli sem hefur verið kallað eitt stærsta píramídasvindl sögunnar.

SUPERGIRL
KL. 20:50

Þriðja sería þessara skemmtilegu og spennandi þátta um Köru sem býr yfir sömu ofurkröftum og frændi hennar Clark Kent.

Allt þetta og meira til á aðeins **333 kr. á dag.**

365.is

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.20 Kalli kanína og félagar
07.45 Tommi og Jenni
08.05 The Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Hell's Kitchen
11.00 Brother vs. Brother
11.45 Grey's Anatomy
12.35 Nágrannar
13.00 Where To Invade Next
15.00 All Roads Lead to Rome
16.30 The Simpsons
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 The Big Bang Theory
19.45 Hversdagsreglur
20.10 The Good Doctor
20.55 The X-Files
21.40 The Blacklist
22.25 **Snatch** Frábærir breskir þættir hlaðnir spennu, gríni og góðum leikurum, byggðir á samnefndri mynd frá 2000 eftir Guy Ritchie. Hópur ungra og efnilegra bragðarefa kemst yfir bílfarm af stolnu gulli og dregst inn í hörkuspennandi atburðarás.
23.10 Room 104
23.35 Real Time with Bill Maher
00.30 Burðardýr
01.00 The Sandham Murders
01.45 Bancroft
02.35 Shameless
03.30 Peaky Blinders
04.30 All Roads Lead to Rome

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Arsenal - Chelsea
08.40 Njarðvík - Stjarnan
10.20 Njarðvík - ÍR
12.00 Real Betis - Barcelona
13.40 Real Madrid - Deportivo La Coruna
15.20 Spænsku mörkin
15.50 Arsenal - Chelsea
17.30 Njarðvík - ÍR
19.05 Stjarnan - Þór Þ.
21.10 Premier League World
21.40 NFL Gameday
22.10 UFC Live Events

STÖÐ 2 SPORT 2

08.40 B. München - W. Bremen
10.20 Þýsku mörkin
10.50 Swansea - Liverpool
12.30 Manch. City - Newcastle
14.10 Burnley - Manch. United
15.50 Premier League Review
16.45 L.A. Lakers - New York Knicks
18.40 Njarðvík - Stjarnan
20.10 NFL Gameday
20.40 Martin: Saga úr Vesturbæ
21.25 ÍBV - Haukar
22.55 Stjarnan - Þór Þ.

STÖÐ 3

18.00 Fresh off the Boat
18.25 Pretty Little Liars
19.10 New Girl
19.35 Modern Family
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 Supergirl
21.35 Arrow
22.20 Næturvaktin
22.50 Entourage
23.20 Bob's Burger
23.45 American Dad
00.35 Modern Family
01.00 Seinfeld
01.25 Friends
01.50 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

07.13 Víkingurinn Viggó
07.27 K3
07.38 Mæja býfluga
07.50 Tindur
08.00 Könnuðurinn Dóra
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.47 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Lalli
09.55 Rasmus Klumpur
10.00 Strumparnir
10.25 Hvellur keppnisbíll
10.37 Ævintýraferðin
10.49 Gulla og grænjaxlarnir
11.00 Stóri og Litli
11.13 Víkingurinn Viggó
11.27 K3
11.38 Mæja býfluga
11.50 Tindur
12.00 Könnuðurinn Dóra
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.47 Doddi litli og Eyrnastór
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Lalli
13.55 Rasmus Klumpur
14.00 Strumparnir
14.25 Hvellur keppnisbíll
14.37 Ævintýraferðin
14.49 Gulla og grænjaxlarnir
15.00 Stóri og Litli
15.13 Víkingurinn Viggó
15.27 K3
15.38 Mæja býfluga
15.50 Tindur
16.00 Könnuðurinn Dóra
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.47 Doddi litli og Eyrnastór
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Lalli
17.55 Rasmus Klumpur
18.00 Strumparnir
18.25 Hvellur keppnisbíll
18.37 Ævintýraferðin
18.49 Gulla og grænjaxlarnir
19.00 Rasmus fer á flakk

Dóra könnuður kl. 08.00, 12.00 og 16.00

GOLFSTÖÐIN

08.20 CareerBuilder Challenge
12.20 PGA Highlights
13.15 Abu Dhabi HSBC Golf Championship
15.40 Golfing World
16.30 Pure Silk Bahamas
19.35 Inside the PGA Tour
20.00 Farmers Insurance Open

STÖÐ 2 BÍÓ

10.35 A Little Chaos
12.30 A Quiet Passion
14.35 Mamma Mia!
16.15 A Little Chaos
18.15 A Quiet Passion
20.20 **Mamma Mia!** Ein vinsælasta dans- og söngvamynd síðari ára með Amöndu Seyfried, Meryl Streep, Colin Firth og Pierce Brosnan í aðalhlutverkum. Myndin gerist á Grikklandi þar sem Sophie ætlar að halda draumabrúðkaup sitt en langar að hafa uppi á föður sínum fyrir stóra daginn. Eftir að hafa laumast í dagbók móður sinnar uppgötvar hún að faðir hennar er einn af þremur fyrrverandi elskhugum hennar.
22.00 The Wizard of Lies
00.15 **The Last Witch Hunter** Ævintýramynd frá 2015 með Vin Diesel, Elijah Wood, Rose Leslie og Ólafi Darra Ólafssyni. Nornabaninn Kaulder barðist á öldum áður við hlið annarra stríðsmanna við illar nornir úr öðrum heimi sem ásamt óvættum sínum og forynjum reyndu að ná yfirráðum í mannheimum.
02.00 August: Osage County
04.00 The Wizard of Lies

RÚV

16.25 Eyðibýli
17.05 Heimsleikarnir í Crossfit
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Ég og fjölskyldan mín - Danni
18.39 Letibjörn og læmingjarnir
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós og Menningin
19.55 Af fingrum fram
20.45 Hemsley-systur elda hollt og gott
21.10 Dánardómstjórinn
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 Glæpahneigð
23.05 Neyðarvaktin
23.45 Kastljós og Menningin
00.05 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 King of Queens
08.25 Dr. Phil
09.05 The Tonight Show
09.45 The Late Late Show
10.25 Síminn + Spotify
11.40 The Bachelor
13.10 Dr. Phil
13.50 9JKL
14.15 Wisdom of the Crowd
15.00 America's Funniest Home Videos
15.25 The Millers
15.50 Solsidan
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.45 The Mick
20.10 Man With a Plan
20.35 Ghosted
21.00 9-1-1
21.50 Scandal
22.35 Fargo
23.25 The Tonight Show
00.45 24
01.30 Taken
02.15 Stella Blómkvist
03.05 Law & Order: Special Victims Unit
03.50 Agents of S.H.I.E.L.D.
04.40 Síminn + Spotify

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

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

Öll línan á 25% afslætti.

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

Öll línan á 25% afslætti.

BÆTIEFNA-TILBOÐ!

TILBOÐIN GILDA 23.JAN.–4.FEB.

Terranova
Hágæða bætiefni, 100% hrein og 100% vegan. Kíktu á frábært úrval í næsta Heilsuhúsi.

Öll línan á 25% afslætti.

Higher Nature
Lausnamiðuð bætiefni fyrir fólk sem gerir kröfur.

Öll línan á 25% afslætti.

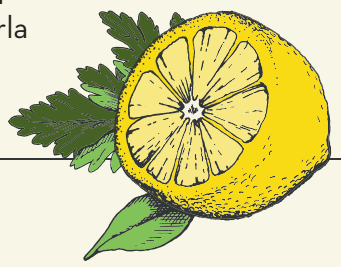
Solaray
Finndu þinn sólargeisla frá Solaray í Heilsuhúsinu.

Öll línan á 25% afslætti.

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

Öll línan á 25% afslætti.

SKOÐAÐU RAFRÆNA ÚTGÁFU HEILSUFRÉTTA Á WWW.HEILSUHUSID.IS



SVARIÐ BÝR Í NÁTTÚRUNNI

Heilsuhúsið
1979

LAUGAVEGI LÁGMÚLA KRINGLUNNI SMÁRATORGI SELFOSSI AKUREYRI NETVERSLUN HEILSUHUSID.IS

Heilsan okkar

Ragnhildur Guðrún Finnbjörnsdóttir, umhverfis- og auðlindafræðingur og doktor í lýðheilsuvísindum.

Hvað er þetta rauðbrúna ský sem sést stundum í kringum borgina?

Margir hafa leitað til mín og spurt mig einmitt þessarar spurningar. Fólk tekur eftir rauðbrúnum mekki þegar horft er frá borginni og í átt til fjalla. Í vetur hefur veðurfar verið sérlega hagstætt fyrir mikla loftmengun. Það hafa verið óvenju margar þurrar vetrarstillur á höfuðborgarsvæðinu og að auki eiga sér stundum stað svokölluð hitahvörf þar sem heitara loft þjappast ofan á kaldara loft og hindrar þannig blöndun andrúmsloftsins. Því virkar heita loftið eins og nokkurs konar lok ofan á kalda loftið. Þessi hitahvörf, auk skorts á vindi, eru kjöraðstæður fyrir loftmengandi efni að safnast upp og að auki þyrlast svifryk mjög auðveldlega upp í þessum þurrkum. Við þessar aðstæður ná efnin ekki að þynnast upp og svífa því í andrúmsloftinu allt í kringum okkur.

Sýnileiki loftmengandi efna er mismunandi. Til dæmis sjáum við ekki smæstu svifryksagnir berum augum en köfnunarefnisdíoxíð getur verið nokkuð greinilegt. Köfnunarefnisdíoxíð er rauðbrún gastegund og þegar styrkur þess er mikill má oft greina rauðbrúnan mökk í grennd við uppsprettu efnisins. Helsta uppsprettan í þéttbýli er bruni dísilolíu og því kemur það helst úr púströrum dísilbifreiða en þær losa margfalt meira af köfnunarefnisdíoxíði en bensínbílar.

Hingað til hefur mesta mengunin mælst við umferðaræðar á háannatíma en frá áramótum 2017-2018 hefur skammtímastyrkur köfnunarefnisdíoxíðs víðsvegar um höfuðborgina mælst meiri en venjan var. Helstu ástæður fyrir þessu eru taldar óhagstætt veðurfar, aukin umferð á höfuðborgarsvæðinu og aukið hlutfall dísilbifreiða í umferðinni.

NIÐURSTAÐA: köfnunarefnisdíoxið er rauðbrún gastegund sem sést eins og rauðbrúnt ský þegar styrkur efnisins í andrúmsloftinu er hár. Viðkvæmir einstaklingar ættu að forðast útiveru við slíkar aðstæður og fylgjast með loftgæðum á vef Umhverfisstofnunar (loftgæði.is) eða Reykjavíkurborgar (reykjavik.is).

Lesendum er bent á að senda sérfræðingum okkar spurningar tengdar heilsu og lífsstíl á **heilsanokkar@frettabladid.is.**

„Það var magnað að finna samtakamáttinn“

Nýjar Fokk ofbeldihúfur frá UN Women á Íslandi eru kynntar til leiks í dag ásamt auglýsingaherferð sem Saga Sigurðardóttir myndaði. Fjölbreyttur hópur hæfileikafólks situr fyrir á myndunum.

JóiPé og Króli settu sig í stellingar með nýju Fokk ofbeldi-húfuna. MYNDIR/SAGA SIG

Í dag koma nýjar Fokk ofbeldihúfur frá UN Women á Íslandi í sölu. Í þetta sinn er húfan dimmblá að lit. Húfan er afar flott eins og meðfylgjandi myndir sýna og sanna og auðvitað seldar til styrktar góðu málefni. Allur ágóði rennur til verkefna UN Women sem vinnur að baráttu gegn kynbundnu ofbeldi.

Saga Sigurðardóttir tók myndir fyrir nýju auglýsingaherferðina. Spurð út í hópinn sem situr fyrir í auglýsingaherferðinni í þetta sinn segir Stella Samúelsdóttir, framkvæmdastýra UN Women á Íslandi: „Hugmyndin var að fá fjölbreyttan hóp fólks til að taka þátt í myndatökunni og mynda Fokk ofbeldifylkingu gegn kynbundnu ofbeldi. Tíminn er á þrotum og það var magnað að finna samtakamáttinn hjá þátttakendum sem fannst meira en sjálfsagt að beita sér með þessum hætti í baráttunni gegn ofbeldi gegn konum og stúlkum.“

Þess má geta að húfan kostar 4.500 krónur og fæst í verslunum Vodafone í Smáralind, Kringlunni, Suðurlandsbraut, Glerártorgi Akureyri og á unwomen.is.

gudnyhronn@frettabladid.is

Siggi Sigurjóns, Steindi Jr. og Edda Björgvins taka sig vel út með húfuna.

Vissir þú að ...

- Þriðja hver kona á Íslandi hefur verið beitt líkamlegu eða kynferðislegu ofbeldi?
- Einni af hverjum tíu konum í heiminum hefur verið nauðgað?
- Stúlka undir 18 ára aldri er gift á tveggja sekúnda fresti?
- Helmingur kvenna innan Evrópusambandsríkja hefur upplifað kynferðislega áreitni?
- 200 milljónir núlifandi kvenna hafa þurft að þola limlestingu á kynfærum?

Dóra Jóhannsdóttir, Jóhann Alfreð og Saga Garðarsdóttir taka afstöðu gegn ofbeldi.

Fríður hópur tónlistarfólks með nýju Fokk Ofbeldi-húfuna.

Glódís Tara og Anna Katrín lögðu átakinu lið.

NÝJASTA FOKK OFBELDI-HÚFAN ER DÖKKBLÁ Á LITINN

25. jan. – 4. feb.

TILBOÐ

Stór bátur

+ 0,5 l Pepsi

990 KR.

quiznos.is

olís

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

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

Quiznos

BETRIBILAKAUP.iS

Gerðu betri kaup hjá okkur! Hringdu í 511 2777

2018 Volvo XC90 T8 Momentum
7.990.000 kr.

2018 Volvo XC90 T8 R-Design
8.515.000 kr.

2018 Volvo XC90 T8 Inscription
8.680.000 kr.

2018 Volvo XC60 T8 Momentum
7.160.000 kr.

Vissirðu...
að við getum hjálpað þér að flytja inn
bíla á miklu betra verði?

2018 Volvo XC60 T8 R-Design
7.430.000 kr.

2018 Volvo XC60 T8 Inscription
7.650.000 kr.

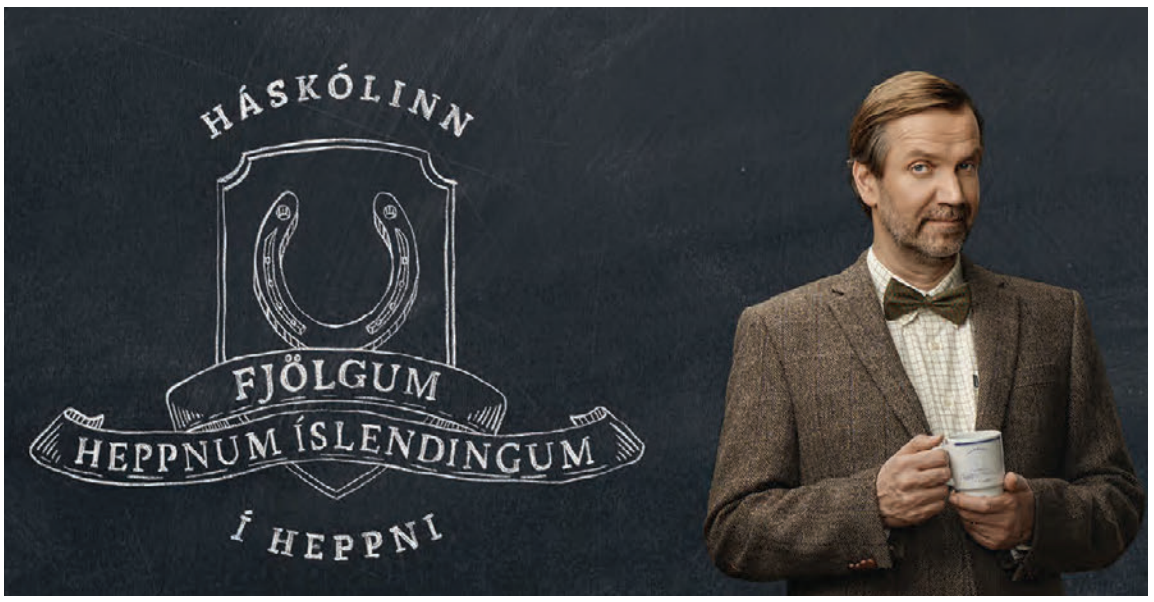
2018 Volvo S90 T8
9.900.000 kr.

2017 Ram 3500 Laramie
7.000.000 kr. + VSK

2017 Kia Optima
3.790.000 kr.

Mercedes Benz C350e
4.990.000kr.

Ármúla 4-6, Reykjavík
511 2777 | sala@betribilakaup.is
facebook.com/betribilakaup



Þorsteinn Bachmann sýnir snilldartakta sem fyrr í hlutverki sínum sem rektorinn Smári Laufdal.

Auglýsir Háskólann sem hann gekk ekki í

Leikarinn frábæri **Þorsteinn Bachmann** slær nú í gegn í stofum landsmanna í auglýsingum fyrir Háskóla Íslands sem Smári Laufdal, rektor Háskólans í heppni. Þorsteinn gekk þó ekki menntaveginn í Háskólanum heldur hafði leiklistarbakterían sest að í honum ungum að árum.

Þorsteinn Bachmann hefur slegið í gegn í auglýsingum um happdrætti Háskóla Íslands en þar leikur hann Smára Laufdal, rektor Háskólans í heppni, sem hefur það eitt að markmiði að fjölga heppnum Íslendingum. Þorsteinn hefur ekki verið mikið í því að leika í auglýsingum og varið meiri tíma í gerð okkar bestu bíómynda, eins og Vonarstræti og Undir trénu, og sjónvarpsþátta.

„Ég er ekkert mikið að sækjast eftir að vera í auglýsingum. Ekki nema það sé eitthvað spes og mér fannst þetta strax skemmtilegt verkefni. Það er húmor í þessu og sniðug flétta þannig að ég ákvað að slá til. En það er rétt, ég hef ekkert verið að auglýsa í nokkur ár," segir Þorsteinn. Hann rifjar upp að síðasta auglýsing sem hann var í hafi verið bensínstöðvaauglýsing frá Orkunni sem var spiluð í útvarpi. „Það var líka grín. Ef það er skemmtilegt, þá er þetta þess virði."

Nokkra athygli vekur að Þorsteinn gekk ekki í Háskóla Íslands sem hann auglýsir nú fyrir. Hann flutti ungur til Flórída ásamt fjölskyldu sinni og fór í leiklistarskólann eftir að hafa útskrifast úr Verslunarskólanum. „Ég tók reyndar tvo kúrsa utan skóla sem báðir voru liður í því að undirbúa mig fyrir leiklistarskólann.

Ég ákvað að koma heim og læra leiklist á Íslandi enda með bullandi heimþrá enda er svo leiðinlegt á Flórída," segir hann en hann hafði þá byrjað námið í Bandaríkjunum.

Ásamt námi vann hann í Sædýrasafninu í Hafnarfirði þar sem hann meðal annars vann við það að sópa gólf apanna sem þar dvöldu. „Þetta var stórkostlegur tími," segir hann hlæjandi. „Ég kom einn heim og var samferða Jóni Diðriki Jónssyni í flugvélinni en pabbi hans var með Sædýrasafnið. Þannig atvikaðist það en þetta var fín reynsla."

Átta manna bekkurinn hans í Leiklistarskólanum var skipaður einvalaliði sem hefur lengi glatt landann með tilþrifum á sviði og á skjánum. Alls sóttu 63 um og komust átta að, meðal annars Þorsteinn Guðmundsson og Gunnar Helgason.

Karakterinn Smári Laufdal er rétt að byrja að sögn Þorsteins og munu enn fleiri auglýsingar birtast. „Það kemur meira. Þetta er bara rétt að byrja." **benediktboas@365.is**

Þorsteinn á skjánum

- Undir trénu (2017)
- Fangaverðir (2017)
- Eiðurinn (2016)
- Ófærð (2015)
- Afinn (2014)
- Ó, blessuð vertu sumarsól (2014)
- Vonarstræti (2013)
- Falskur fugl (2013)
- XL (2013)
- Eldfjall (2011)
- Á annan veg (2011)
- Rokland (2011)
- Gauragangur (2010)
- Órói (2010)
- Pressa (2008)

„ÉG ÁKVAÐ AÐ KOMA HEIM OG LÆRA LEIKLIST Á ÍSLANDIENDA MEÐ BULLANDI HEIMÞRÁ ENDAER SVO LEIÐINLEGT Á FLÓRÍDA.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgríms Hallgrímsson *elmar@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Máté Dalmay *mate@365.is* Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

10 ORIGINAL
KJÚKLINGALEGGIR

SÍGILDSÆLA

IT'S FINGER LICKIN' GOOD

VEISLAN HELDUR ÁFRAM Í JANÚAR!

2.490 kr.

KFC®

PIPAR\TBWA • SÍA • 174863

TAMPA
U-sófi

Ljós- eða dökkgrátt slitsterkt áklæði.
Hægri og vinstri tunga.
Stærð: 315 x 215/143 cm.

Fullt verð: 189.900 kr.

Aðeins **142.425 kr.**

TAMPA
hornsófi með hvíld

Hornsófi. Ljós- eða dökkgrátt slitsterkt áklæði. Hægri eða vinstri tunga
Stærð: 270 x 215 cm

Fullt verð: 169.900

Aðeins **127.425 kr.**

BOGGIE
Stóll og 3ja sæta sófi

Slitsterkt áklæði. Orange, grár, brúnn, blár og rauður. Stóll fáanlegur í sömu litum.
Stærð sófa: 186 x 77 cm, H: 85 cm.

KLASSÍSK hönnun

Fullt verð á sófa : 89.900 kr.

Þriggja sæta sófi

Aðeins **67.425 kr.**

Fullt verð á stól : 49.900 kr.

Stóll

Aðeins **37.425 kr.**

KOLDING
hægindastóll með skemli

Stillanlegur hægindastóll með skemli. Rautt, ljós- eða dökkgrátt slitsterkt áklæði.

Fullt verð: 89.900 kr.

Aðeins **67.425 kr.**

JAZZ
hægindastóll með skemli

Stillanlegur hægindastóll. Koníaksbrúnt, brúnt eða svart leður.

Fullt verð: 99.900 kr.

Aðeins **69.930 kr.**

Charlotte Julien
Dream your world™

STILLANLEGT HEILSURÚM
með Shape heilsudýnu

C&J stillanleg rúm:

- Inndraganlegur botn
- 2x450 kg lyftimótorar
- Mótor þarfnast ekki viðhalds
- Tvíhert stál í burðargrind
- Hliðar- og endastopparar
- Hljóðlátur mótor

Stærð cm	Shape og C&J silver	Útsölu-verð
2x80x200	319.900	292.960
2x90x200	339.900	309.960
2x90x210	365.900	331.160
2x100x200	365.900	331.160
120x200	187.900	160.960
140x200	214.900	287.960

Stillanlegt og þægilegt – fyrir þínar bestu stundir!

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorg)
www.dorma.is

Holtagörðum, Reykjavík
512 6800
Smáratorgi, Kópavogi
512 6800

Dalsbraut 1, Akureyri
558 1100
Skeiði 1, Ísafirði
456 4566

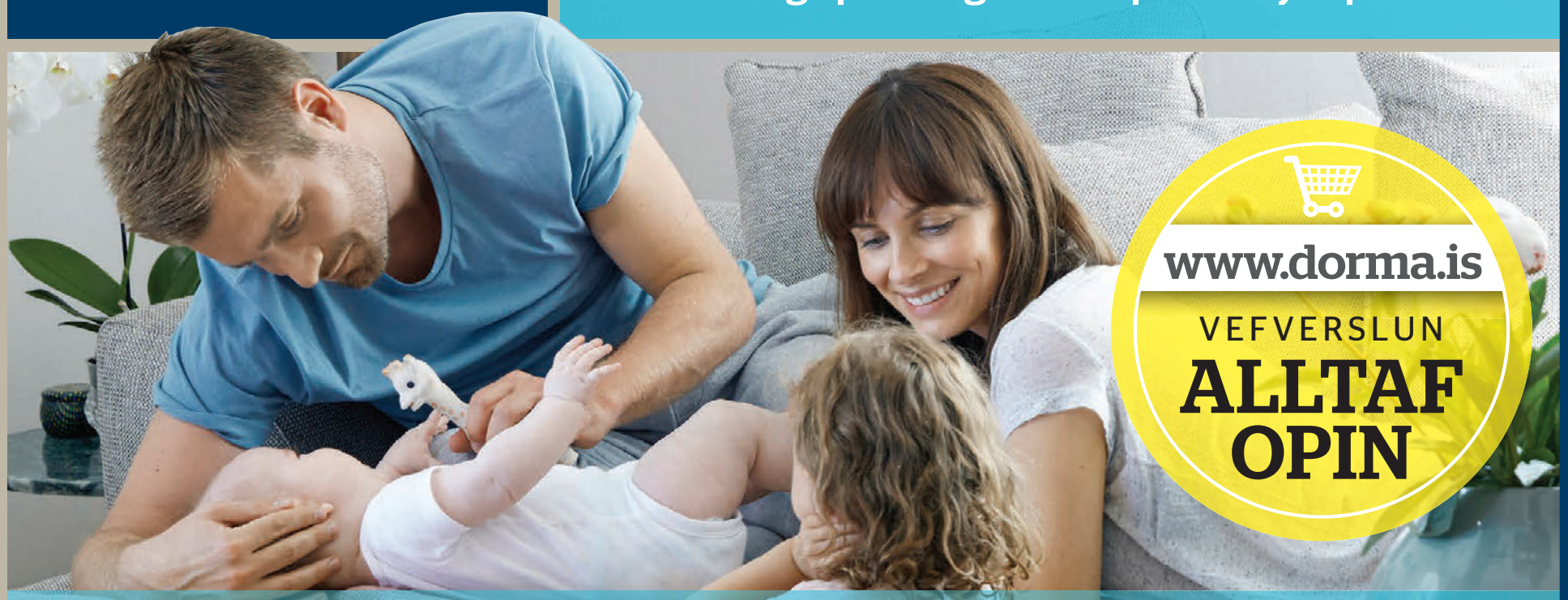
Verð og vöruupplýsingar í auglýsingunni eru birtar með fyrirvara um prentvillur.

DORMA

Láttu drauminn rætast

Ótrúleg útsala í fjórum DORMA búðum

Smáratorgi | Holtagörðum | Akureyri | Ísafirði



www.dorma.is

VEFVERSLUN

ALLTAF OPIN

Janúar útsala

ALLT AÐ 60% AFSLÁTTUR

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR

SB – DÚNSÆNG

Sæng 135 x 200 cm. 85% smáfiður og 15% hvítur andadúnn. 100% bómullarver.

Fullt verð: 9.900 kr

Sæng aðeins **6.930 kr.**

SB – DÚNKODDI

Koddi 50 x 70 cm. 70% smáfiður og 30% hvítur andadúnn. 100% bómullarver.

Fullt verð: 4.900 kr

Koddi aðeins **3.430 kr.**

SCANDINAVIAN BEDDING

NATURE'S SUPREME
heilsurúm m/Classic botni

- Svæðaskipt pokagormakerfi
- Burstaðir stálfætur
- Sterkur botn
- 320 gormar á m^2
- Vandaðar kantstyrkingar

Nature's Bedding

ÚTSALA 30% AFSLÁTTUR af Supreme dýnu 20% af botni

Val um svart eða hvítt PU leður eða grátt áklæði á Classic botni.

Stærð í cm	Fullt verð	Útsöluverð
80x200	82.900	**60.830**
90x200	89.900	**65.930**
100x200	96.900	**71.030**
120x200	109.900	**80.530**
140x200	119.900	**87.930**
160x200	134.900	**98.930**
180x200	149.900	**109.930**

Ótrúlegt verð

DORMA

Láttu drauminn rætast

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.

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

FRÉTTABLAÐIÐ Hetjur

FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

Póst dreifing **Dreifing** dreifing@postdreifing.is **Ef blaðið berst ekki** 800 1177

BAKÞANKAR

Frosta Logasonar

Leiðsögn og sálgæsla

Ég ræddi á dögunum við föður ungs manns sem fyrirfór sér á síðasta ári. Hann sagði ekkert sárara en horfa á eftir afkvæmi sínu í dauðann af þessum sökum. Sér í lagi vegna þess að þetta væri svo mikill óþarfi. Dauðsföll vegna slysa eru eitthvað sem alltaf getur gerst, slys eru slys. En sjálfsvígin mætti koma í veg fyrir.

Ef rýnt er í tölur frá árunum 1996 til 2017 má sjá að dánartíðni vegna sjálfsvíga hefur alla jafna verið umtalsvert hærri meðal karla en kvenna á Íslandi. 90 prósent þeirra sem sviptu sig lífi á árinu 2016 voru karlmenn. Helmingi fleiri féllu fyrir eigin hendi í fyrra heldur en í umferðinni. Þessar tölur hrópa á aðgerðir.

Faðirinn sem ég ræddi við hefur talað fyrir því að við rannsökum betur sjálfsvígin og aðdraganda þeirra. Við rekum nú þegar rannsóknarnefnd flugslysa. Við rannsökum sjóslys og umferðarslys. En til þessa höfum við litið á sjálfsvíg sem eitthvað sem ekki þarfnast frekari skoðunar. Þar erum við bersýnilega á miklum villigötum og þessu þurfum við að breyta.

Lífið er á köflum harmleikur þar sem við lendum öll í einhverjum áföllum á lífsleiðinni. Við erum hins vegar misvel undir þau búin. Ungir karlmenn eru oft á tíðum of afskiptir í okkar samfélagi. Margir fara þannig á mis við sumt af því besta sem lífið hefur upp á að bjóða. Að fá að vera besta útgáfan af sjálfum sér og axla ábyrgð eru forréttindi sem ekki eru öllum gefin. Okkur skortir leiðsögn og sálgæslu. Hér höfum við sem samfélag nægt rými til að bæta okkur.

LÖGFRÆÐIAÐSTOÐ
ORATORS
- félag laganema við Háskóla Íslands

Endurgjaldslaus lögfræðiaðstoð fimmtudaga milli 19:30 – 22:00 í síma 551-1012.

KRÓNAN

30% AFSLÁTTUR

BOSCH

ÞÝSK - GRÆN -FLOTT!
Góð í minni verk. Skrúfar og borar í tré og málm.

RAFHLÖÐUBORVÉL
EASY1200 2 x 1,5Ah rafhlöður.
10.995kr.
74864070
Almennt verð: 17.995 kr.

PHILIPS

KAFFIVÉL
1000W. 1,2 lítra, svört.
4.895kr.
65103496
Almennt verð: 6.995kr.

39% AFSLÁTTUR

Auglýsingin er birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Tilboð gilda 25. - 29. janúar og á meðan birgðir endast.

FRÁBÆR HELGAR-TILBOÐ

Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

Þú mátt ekki missa af þessu!
25.-29. janúar

Fyrir bílinn

31% AFSLÁTTUR

5 l.

RÚÐUVÖKVI
5 lítra og þolir -18°C.
595kr.
90503840
Almennt verð: 865kr.

VÖFFLUJÁRN
Select double, 1600W.
Bakaðu 2 í einu.
4.995kr.
65103495
Almennt verð: 8.495 kr.

OBH NORDICA

40% AFSLÁTTUR

Vöffluuppskrift

2 bollar hveiti
4 teskeiðar lyftiduft
½ teskeið salt
¼ bolli sykur
2 egg
½ bolli olía
2 bollar mjólk
1 teskeið vanilludropar

Allt blandað saman í skál, síðan sett á vöfflujárnið - svo auðvelt! Passa bara að brenna sig ekki...

Auðvelt að versla á byko.is

BYKO

GERUM ÞETTA SAMAN