FRÉTTABLAÐIÐ

73. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 29. MARS 2016

Á þriðja hundrað manns voru skráðir í golfmót fyrir helgina en veður setti strik í reikninginn mjög víða. Margir brugðu þá á það ráð að kíkja á æfingasvæðin, enda eftirvæntingin eftir sumrinu mikil. Fjöldi fólks var í Básum í Grafarholti þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar þar að garði. **Sjá síðu 2** FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR.

Brotið á verkafólki á Þeistareykjum

Tugir starfsmanna fengu um 1.200 krónur á tímann síðasta sumar fyrir vinnu við uppbyggingu við Þeistareyki. Unnu 68 tíma á viku.

KJARAMÁL „Hér kemst enginn upp með svona lagað,“ segir Aðalsteinn Á. Baldursson, formaður Framsýnar. Verkalýðsfélagið beitti sér fyrir því að kjör meira en fjörutíu starfsmanna undirverktaka LNS Saga voru leiðrétt á síðasta ári.

Aðalsteinn segir þörf á miklu eftirliti því tugir fyrirtækja vinni að uppbyggingu við Húsavík. Stærstu verkkauparnir sem koma að uppbyggingu eru Landsvirkjun, Vegagerðin og Landsnet.

„LNS Saga er stóri verktakinn á svæðinu. Svo eru aðrir smærri verktakar,“ segir Aðalsteinn. LNS Saga samdi við pólskt fyrirtæki um að reisa stöðvarhúsið á Þeistareykjum.

„Það fyrirtæki kom með fimmtíu verkamenn til landsins sem var brotið á. Þessi stóri pólski verktaki fór ekki eftir reglum um lágmarkskjör. Við unnum það mál með Vinnumálastofnun og tókum þetta föstum tökum. Við gengum frá samningi við þetta fólk hjá fyrirtækinu um að virða íslensk lög og reglur.“ Aðalsteinn segir stóran hóp starfsmanna pólska fyrirtækisins hafa verið fyrir neðan lágmarkskjör. „Þeir voru með á milli 1.200 og 1.300 krónur á tímann. Við gátum ekki ráðið af ráðningarsamningum að það væri verið að greiða yfirvinnu. Þeir unnu sextíu og átta tíma á viku.“

Átta hundruð starfsmenn verða á svæðinu í vinnu þegar mest verður og Framsýn hefur bætt við manni í eftirlit. Aðalsteinn segir að auk undirverktaka á vegum stóru fyrirtækjanna sé mikill fjöldi verktaka og starfsmanna við vinnu frá höfuðborgarsvæðinu, Eyjafjarðarsvæðinu og víðar að. – **kbg**

Flugi til Brussel í dag aflýst

BELGÍA Flugferðum Icelandair til og frá Brussel sem áætlaðar voru í dag var aflýst þar sem Zaventem-flugvöllurinn í Brussel er lokaður. Þetta staðfesti Guðjón Arngrímsson, upplýsingafulltrúi Icelandair.

Ekki hefur verið ákveðið hvenær flugvöllurinn verður opnaður á nýjan leik eftir hryðjuverkaárásirnar þann 22. mars síðastliðinn. Flug Icelandair til Brussel á fimmtudag er enn á áætlun. „Vonandi næst flugið á fimmtudag, en við förum eftir því sem flugvöllurinn gefur út,“ segir Guðjón.

Lögreglan í Belgíu hefur birt upptöku úr öryggismyndavél á Zaventem-flugvelli til þess að fá aðstoð við að bera kennsl á mann sem grunaður er um aðild að árásunum.

Heilbrigðisyfirvöld í Belgíu hafa staðfest að tala látinna eftir hryðjuverkaárásina sé nú 35. – **þv**

Mikil notkun náttúrulyfja

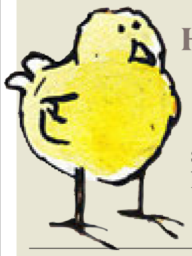
VÍSINDI Ný fjölþjóðleg rannsókn, sem náði meðal annars til Íslands, sýnir að tæp 30 prósent kvenna nota einhvers konar náttúrulyf á meðgöngu. Af þeim hópi notar fimmtungurinn efni sem óráðlegt er talið að þungaðar konur noti.

Í þeim tilvikum sem konur hafa notað ótrygg efni eru meiri líkur en minni á að heilbrigðisstarfsmaður hafi mælt með notkuninni. Þetta kallar á fræðsluátak meðal heilbrigðisstarfsfólks.

„Ég held að alls ekki sé lögð nógu mikil áhersla á þetta. Mjög margar konur og fólk almennt heldur að allt sem er úr náttúrunni sé öruggt og það er það náttúrlega ekki,“ segir Sesselja Sigurborg Ómarsdóttir, prófessor í lyfja- og efnafræði náttúruefna við Háskóla Íslands.

– **óká / sjá síðu 4**

Fréttablaðið í dag



Halldór

SKOÐUN Guðmundur Edgarsson skrifar um lýðheilsu sumra, ekki allra. 10-11

SPORT Ísland mætir Grikklandi ytra í vináttulandsleik í dag. 12

TÍMAMÓT Halldóra Björnsdóttir leikkona er fimmtug. Engin veisla er plönuð. 14

LÍFIÐ AK Extreme fer fram í tíunda sinn. 20-22

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● FASTEIGNIR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

OptiBac probiotics

Góð melting styrkir ónæmiskerfið

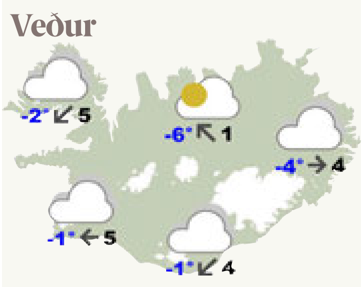
Stjórnaðu bakteríuflórunni með OptiBac

Fæst í apótekum og heilsubúðum

LÍFRÆNT RAUÐRÓFUDUFT Í HYLKJUM

„Minnkaði lyfin við sykursýki II um helming.“
Jóhannes S. Ólafsson

Veður



Fremur hæg norðaustlæg átt í dag. Líkur á dálítlum éljum í flestum landshlutum, síst þó á Vesturlandi. Frost um allt land, talsvert í innsveitum fyrir norðan. SJÁ SÍÐU 16

Straumur í átt að borginni

Bílaumferð í átt að höfuðborgarsvæðinu var þung eftir hádegið í gær, enda var veður ágætt. Umferð gekk að mestu leyti vel. Aðfaranótt sunnudagsins þurfti þó að flytja konu með þyrlu á Landspítalann í Fossvogi eftir bílveltu á Skeiða- og Hrunamannavegi. Fjórir aðrir voru í bílnum og voru þeir allir fluttir á sjúkrahús með sjúkrabílum. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Skotárás í þinghúsinu

BANDARÍKIN Byssumaður réðst inn í gestamóttöku þinghúss Bandaríkjanna í höfuðborginni, Washington, í gær. Maðurinn hleypti af skoti og særði einn lögreglumann áður en lögregla yfirbugaði hann og handtók. Í kjölfarið var þinghúsinu öllu lokað um stund til að tryggja öryggi á vettvangi.

Lögreglumaðurinn særðist lítillega og byssumaðurinn sömuleiðis. Lögregluyfirvöld í borginni segja að um einangrað tilvik hafi verið að ræða og ekki sé hætta á ferðum í borginni.

Þingmenn eru í páskafríi um þessar mundir en þó voru örfáir þeirra í húsinu að sögn fréttastofu CNN. Hins vegar voru aðrir starfsmenn, sem og fjölmiðlamenn, á vettvangi.

Árásin átti sér stað í gestamóttökunni en til þess að komast inn fyrir hana þurfa gestir að fara í gegn um málmleitartæki. – þea

Krefst skjótra aðgerða gegn árásarmönnum

PAKISTAN Forsætisráðherra Pakistans, Nawaz Sharif, segir aukinn vilja meðal ráðamanna til að ráðast gegn hryðjuverkamönnum í kjölfar sjálfsmorðsárásar á sunnudag sem felldi rúmlega sjötíu manns. Þar að auki særðust rúm þrjú hundruð.

Hópur talíbana sem nefnir sig Jamaat-ul-Ahrar hefur lýst yfir ábyrgð á árásinni sem beindist gegn kristnum fjölskyldum sem héldu upp á páska. Hins vegar voru flestir hinna látnu múslimar.

Lögregla handtók fjölda manns og lagði hendur á vopn í fimm áhlaupum á mögulegar bækistöðvar hryðjuverkamanna í gær.

„Ég vil meiri samvinnu milli lögreglu og leyniþjónustu. Þar að auki ættu héruð landsins að hraða öflun upplýsinga um hryðjuverkamenn,“ sagði Sharif. – þea

Ólaunuð vinna skattskyld

VINNUMARKAÐUR Ríkisskattstjóri segir ólaunaða vinnu, eða vinnu þar sem laun eru einungis greidd í formi hlunninda, skattskylda. Þetta kemur fram í bréfi til ASÍ.

ASÍ óskaði eftir ákvarðandi bréfi frá Ríkisskattstjóra vegna slíkra tilvika. Þetta var gert í tengslum við átakið „Einn réttur – ekkert svindl!“ ASÍ telur að ólaunuð vinna feli í sér óásættanleg undirboð á vinnumarkaði sem standist hvorki kjarasamninga né lög.

Í svarinu kemur fram að manni sem innir af hendi starf án greiðslu, en gegn því að fá hlunnindi í formi til dæmis húsnæðis og fæðis, beri eftir atvikum að telja þau hlunnindi fram. Þá er fyrirtækinu einnig skylt að gera grein fyrir þessum gjöldum og skila sköttum og gjöldum af peningaverðmæti hlunnindanna.

Þá ber fyrirtæki sem þiggur vinnuframlag án þess að greiða laun að telja slíkt fram. – þv

Ástand golfvalla talið gott eftir veturinn

Ástand á golfvalla gefur golfurum tilefni til bjartsýni fyrir sumarið. Um 300 manns voru skráðir í mót fyrir helgina en kuldaboli setti strik í reikninginn.

SAMFÉLAG Um 300 manns voru skráðir í golfmót hér og þar fyrir helgina, en hráslagalegt veður varð til þess að fresta þurfti flestum mótunum. Sigurður Elvar Þórólfsson, upplýsingafulltrúi Golfsambands Íslands, segir að ástand golfvalla virðist vera gott eftir veturinn. „Miðað við hvernig þetta var í fyrra þá er miklu meiri bjartsýni sem ríkir í golfinu,“ segir hann.

Sigurður Elvar segir að lítið hafi orðið úr þeim mótum sem fyrirhuguð voru um páskahelgina. „Það var mót í gær (í fyrradag) á Hellishólum en annars fór þetta allt í kuldabola,“ segir Sigurður. Eitthvað hafi verið spilar í Sandgerði en helgin hafi ekki farið eins og búist var við.

Sigurður Elvar segir að það séu klúbbarnir út við suðvesturströndina sem fari fyrst í gang með golfmótin og vísar einkum til klúbbanna í Sandgerði og Keflavík. „Þetta eru „spontant“ ákvarðanir sem klúbbar á suðvesturhorninu taka,“ segir hann. „En það opnar ekkert hér í Reykjavík eða við þessa stóru velli fyrr en eftir einhverjar vikur,“ segir Sigurður Elvar og bætir við að menn fari þá í gang í apríl eða byrjun maí.

Sigurður Elvar segir að það sé dágóður hópur sem hafi lagt land undir fót undanfarna daga til þess að fá golfþörfinni svalað. „Það eru fleiri hundruð manns núna út um allt á Spáni og í Portúgal að æfa sig yfir páskahátíðina,“ segir hann.

Þá segir Sigurður Elvar að mikill fjöldi fólks sé hér heima að æfa sig fyrir sumarið. Hann var sjálfur staddur á æfingasvæðinu í Hraunkoti í Hafnarfirði þegar blaðamaður náði tali af honum í gær. „Hérna er allt fullt af fólki að slá golfbolta úti á æfingasvæði. Hérna eru golfhermar og þetta er allt upppantað. Þetta er bara blússandi,“ segir Sigurður Elvar og bendir á að þarna séu púttsvæði og tveir golfhermar sem mikil ásókn sé í.

Töluverður fjöldi fólks var að æfa höggin í Básum í Grafarholti þegar ljósmyndara Fréttablaðsins bar þar að garði í gær. Eftirvæntingin eftir sumrinu er mikil. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

> **Það eru fleiri hundruð manns núna út um allt á Spáni og í Portúgal að æfa sig yfir páskahátíðina.**
>
> Sigurður Elvar Þórólfsson, upplýsingafulltrúi Golfsambands Íslands

Opnunartímar golfvalla hafa lengst á undanförnum árum. Haukur Örn Birgisson, forseti Golfsambands Íslands, sagði í samtali við Markaðinn, fylgiblað Fréttablaðsins, í janúar að golfvellir á Íslandi hefðu tekið miklum breytingum. Meðal annars vegna þess að miklum peningum væri varið í rannsóknir á golfvöllum og að golfvallarstarfsmenn væru betur menntaðir. „Tímabilið hefur lengst alveg gríðarlega, sem er þessari þekkingu að þakka,“ sagði Haukur Örn þá.

jonhakon@frettabladid.is

Polo. Gerir gæðamuninn.

VW Polo Trend & Style:

2.690.000 kr.

Sjálfskiptur: 2.990.000 kr.

Volkswagen Polo. Fyrir alla muni.

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

Staðalbúnaður í Trend & Style

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

Volkswagen

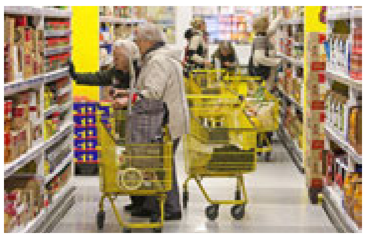
www.volkswagen.is

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

Mun minni afli en í fyrra

SJÁVARÚTVEGUR Heildarafli íslenska flotans á fyrstu 6 mánuðum fiskveiðiársins 2015/2016, frá 1. september 2015 til loka febrúar 2016, nam tæpum 472 þúsund tonnum upp úr sjó. Til samanburðar var aflinn á sama tímabili í fyrra rúm 648 þúsund tonn. Þetta er samdráttur í heildarafla sem nemur um 27,2% eða rúmum 176 þúsund tonnum. Þetta skýrist að mestu af minni síldar- og loðnuafla miðað við sama tíma í fyrra.

Íslensk skip veiddu um 17.000 tonnum meira af þorski (13,4%) og um 3.500 tonnum meira af ýsu (17,8%) en á sama tímabili á fyrra ári. Þá dróst ufsaaflinn saman á milli ára um 4.000 tonn eða um 18,5%. **– shá**



Gríðarlegu magni af mat er sóað á heimilum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Kanna sóun á mat hérlendis

NEYTENDUR Umhverfisstofnun er að hefja rannsókn þar sem umfang matarsóunar á Íslandi verður skoðað.

Rúmlega eitt þúsund heimili verða valin tilviljunarkennt úr Þjóðskrá til að taka þátt í könnuninni. Þau heimili sem taka þátt verða beðin um að mæla þann mat og drykk sem fer til spillis á heimilinu í eina viku í apríl auk þess að svara stuttum spurningalista.

Umfang matarsóunar hjá íslenskum fyrirtækjum verður einnig kannað. Fyrirtækjarannsóknin fer fram í lok apríl og byrjun maí. **– shá**

WOW fær lóð á Kársnesi

VIÐSKIPTI Bæjarráð Kópavogsbæjar samþykkti á fundi sínum sem fram fór á miðvikudag að úthluta lóðunum Vesturvör 38a og b til WOW air undir nýjar höfuðstöðvar fyrirtækisins.

Flugfélagið óskaði eftir viðræðum við Kópavogsbæ á síðasta ári um að fá lóð undir byggingu níu þúsund fermetra atvinnu- og skrifstofuhúsnæðis við sjávarsíðuna á Kársnesi.

Áætlað er að fyrsti áfangi hússins verði tilbúinn á árinu 2017 eða 2018. **– tpt**

Náttúrulyf geta verið varasöm

Fimmtungur kvenna sem á annað borð nota náttúrulyf á meðgöngu notar efni sem þær ættu að forðast. Efnin geta verið skaðleg. Þetta kemur fram í nýrri fjölþjóðlegri rannsókn sem meðal annars náði til Íslands.

HEILBRIGÐISMÁL Ný fjölþjóðleg rannsókn sýnir að rétt tæp 30 prósent kvenna nota einhvers konar náttúrulyf á meðgöngu. Af þeim hópi notar fimmtungurinn efni sem óráðlegt er talið að þungaðar konur noti. Rannsóknin, sem unnin er í samstarfi kanadískra og norskra vísindamanna, náði til yfir 9.000 kvenna í um 20 löndum, þar á meðal á Íslandi.

Notkun íslenskra kvenna á þessum efnum er ekki tilgreind sérstaklega en telja má líklegt að hún sé svipuð og gerist í Noregi. Í umfjöllun á vísindavef Háskólans í Ósló kemur fram að 17,3 prósent þarlendra kvenna notuðu jurtalyf á meðgöngu og fimmtungur þeirra efni sem vísindamenn telja ótrygg. Um leið kemur fram að í þeim tilvikum sem konur hafi notað ótrygg efni séu meiri líkur en minni á að heilbrigðisstarfsmaður hafi mælt með notkuninni. Þetta kalli á fræðsluátak meðal heilbrigðisstarfsfólks.

„Ég held að alls ekki sé lögð nógu mikil áhersla á þetta. Mjög margar konur og fólk almennt heldur að allt sem er úr náttúrunni sé öruggt og þá er það náttúrlega ekki," segir Sesselja Sigurborg Ómarsdóttir, prófessor í lyfja- og efnafræði náttúruefna við Háskóla Íslands.

„Svo er annað sem mér finnst að fólk þurfi að hafa í huga, og þá sér í lagi viðkvæmir hópar, eins og óléttar konur og konur með barn á brjósti, sem er að mjög oft veit neytandinn ekki hvernig þetta er framleitt og óvissa er um gæðakröfur." Margar rannsóknir sýni að styrkur efnanna sé ekki sá sem haldið sé fram á umbúðum. Sesselja segir því sérstaka ástæðu fyrir þungaðar konur að hafa varann á þegar kemur að þessum efnum. „Og þó að eitthvað hafi verið notað í mörg ár þá er þar ekki samasemmerki við það að varan sé örugg. Það er kannski ekki bráðdrepandi, en við vitum ekki alltaf hver langtímaáhrifin eru."

Margvíslegar ástæður geta verið fyrir því að plöntur rata á listann hér til hliðar yfir þær sem konur ættu að forðast á meðgöngu. Þannig geta sum virk efni aukið blæðingar, eða eru talin geta ýtt undir fósturlát, hamlað vexti fósturs eða annað slíkt.

Meðal alvarlegri áhrifavalda eru til dæmis marijúana sem sagt er geta aukið áhættuna á bæði vansköpun og fyrirburafæðingu. Þá séu að koma fram vísbendingar um skerðingu á greind barna þar sem mæður hafa notað efnið á meðgöngu. Þá eru náttúruvörur sem koma á óvart, svo sem lakkrísplanta og kanill. Lakkrísneysla í miklu magni er sögð auka hættu á fyrirburði og börn mæðra sem borðað hafi meira en 500 grömm af lakkrís á viku á meðgöngu eru sögð hafa mælst með breytingar á cortisol-gildum og lærdómshæfileikum. Kanilneysla í miklu magni er sögð geta ýtt undir vansköpun fósturs.

Þá er steinselja í stórum skömmtum sögð geta ýtt undir fósturlát. Í salvíu og vallhumli veldur innihald thujons áhyggjum, en það er sömuleiðis sagt geta ýtt undir fósturlát.

Þá kemur fram í umfjölluninni á vef Óslóarháskóla að fleira þurfi að hafa í huga, svo sem varðandi trönuberjasaft, sem stundum er notuð við vægum þvagfærasýkingum. Haft er eftir Angelu Lupattelli, einum vísindamannanna sem að rannsókninni standa, að trönuber geti haft forvarnargildi, en geti ekki læknað sýkingar. Þar þurfi að koma til sýklalyf, því þvagfærasýking geti í versta falli breiðst út í nýru og þá orðið skaðleg bæði móður og barni. „Til eru alveg örugg sýklalyf sem nota má í slíkum tilfellum," er eftir henni haft. **olikr@frettabladid.is**

Á vísindavef Óslóarháskóla er fjallað um nýja fjölþjóðlega rannsókn á notkun kvenna á náttúruefnum og náttúrulyfjum á meðgöngu. Hér má sjá umfjöllunina og forsíðu rannsóknarinnar sjálfrar. MYND/SKJÁSKOT

> Mjög margar konur og fólk almennt heldur að allt sem er úr náttúrunni sé öruggt og þá er það náttúrlega ekki,

Sesselja Sigurborg Ómarsdóttir, prófessor í Lyfjafræði við HÍ

Plönturnar 27 sem varað er við í nýrri rannsókn

Heiti	Latneskt heiti
Vallhumall (e. Yarrow)	Achillea millefolium
Ætihvönn (e. Garden Angelica)	Angelica archangelica
Kínahvönn (e. Dong Quai)	Angelica polymorpha /Angelica sinensis
Marijúana (e. Marijuana)	Cannabis
Hjartarfi (e. Shepherd's purse)	Capsella bursa-pastoris
Papaja-ávöxtur (e. Papaya)	Carica papaya
Indjánarót (e. Blue Cohosh)	Caulophyllum thalictroides
Silfurkerti (e. Black Cohosh)	Cimicifuga racemosa
Kanill (e. Cinnamon)	Cinnamomum aromaticum
Lakkrísplanta (e. Licorice)	Glycyrrhiza glabra
Bergflétta (e. English Ivy)	Hedera helix
Ljónshali (e. Motherwort)	Leonurus cardiaca
Skessujurt (e. Lovage)	Levisticum officinale
Vallarhélukrans (e. White/Common Horehound)	Marrubium vulgare
Teviður (e. Tea-Tree)	Melaleuca alternifolia
Japansfífill (e. Butterbur)	Petasites hybridus
Steinselja (e. Parsley)	Petroselinum crispum
Auðnutré (e. Boldo)	Peumus boldus
Kava-pipar (e. Kava)	Piper methysticum
Silkiviður (e. White willow)	Salix alba
Salvía (e. Sage)	Salvia officinalis
Lífviður (e.Thuja)	Thuja occidentalis
Garðablóðberg (e. Thyme)	Thymus vulgaris
Grikkjasmári (e. Fenugreek)	Trigonella foenum-graecum
Hóffífill (e. Coltsfoot)	Tussilago farfara
Rauðber (e. Cowberry)	Vaccinium vitis-idaéa
Lyfjárnurt (e. Common vervain)	Verbena officinalis

Heimild: Safety classification of herbal medicines used in pregnancy in a multinational study. D.A. Kennedy, A. Lupattelli, G. Koren og H. Nordeng.

Sýrlenski herinn sækir frá Palmyra

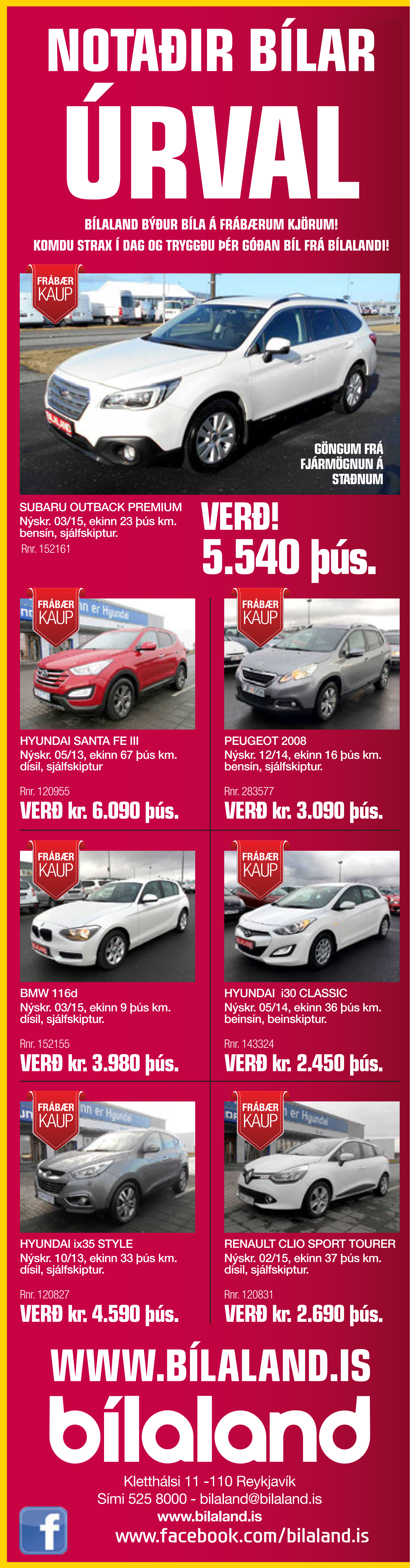
SÝRLAND Her ríkisstjórnar Bashars al-Assad, forseta Sýrlands, auk flughers Rússa, sækir nú að vígamönnum hryðjuverkasamtakanna sem kenna sig við íslamskt ríki frá borginni Palmyra sem Sýrlandsher hertók á sunnudag. Áður höfðu sveitir Íslamska ríkisins farið með völdin í borginni mánuðum saman og brotið þar niður fornminjar og hof.

Fréttastofa AFP greinir frá því að herinn beini nú sjónum sínum að bæjunum al-Qaryatain suðvestur af Palmyra, og Sukhnah norðaustan við borgina. Íslamska ríkið hefur hreiðrað um sig í bæjunum tveimur. Þá hefur herinn gert Palmyra að bækistöð sinni og opnað á ný herflugvöll borgarinnar.

Óttast var að hryðjuverkamennirnir hefðu stórskemmt forn hof í miklum mæli en sérfræðingar sem skoðað hafa borgina síðan Íslamska ríkið var hrakið frá henni segja ástandið ekki eins slæmt og óttast var. Maamoun Abdulkarim, yfirmaður fornminjastofnunar Sýrlands, sagði fréttastofu BBC að um áttatíu prósent borgarinnar væru enn óskemmd. Þó væri endurbyggingar þörf. „Almennt erum við mjög ánægð þar sem við héldum að útkoman væri stórslys," sagði Abdulkarim. **– þea**

Rústir hofs í Palmyra. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Volvo XC60 AWD er búinn sparneytinni og aflmikilli D4 dísilvél með sjálfskiptingu sem skilar 190 hestöflum og 420 Nm togi. Veghæð Volvo XC60 er 23,5 cm undir lægsta punkt. Hann er ríkulega búinn staðalbúnaði eins og rafdrifinni opnun á afturhlera, leiðsögukerfi með Íslandskorti, bakkmyndavél, vélarhitara með tímastilli, tölvustýrðri loftkælingu með hitastýringu (ECC), lofthreinsikerfi og Volvo High Performance Sensus Connect hljómtækjum með 7“ skjá, internettengingu og DVD spilara. Volvo XC60 Executive kemur á 18“ Leda álfelgum og er búinn leðurklæddum sportsætum. Ökumannssætið er rafdrifið með minni. Í innra rýminu er jafnframt TFT digital mælaborð. Aðgengi og ræsing er lyklalaust. Bíllinn er búinn fyrsta flokks öryggisbúnaði en þar má nefna margverðlaunaða öryggiskerfið Borgaröryggi (City Safety). Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri er 5,7 l/100 km og CO_2 losun er 149 g/km. Volvo XC60 er einnig fáanlegur beinskiptur frá 7.580.000 kr. Brimborg og Volvo áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.



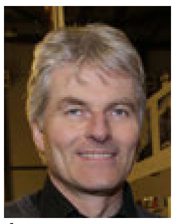
Stytta sér stundir

Flóttamenn í gríska bænum Idomeni, nærri landamærunum við Makedóníu, stytta sér stundir með því að varpa barni upp í loftið með tjaldi. Þúsundir flóttamanna hafast nú við í bænum eftir að Makedóníumenn lokuðu landamærum sínum. NORDICPHOTOS/AFP

Hornsíli í Mývatni í sögulegri lægð

Á sama tíma og óhemju magn blábaktería mælist í Mývatni sýna rannsóknir að hornsílastofninn er í dýpri lægð en mælingar hafa áður sýnt. Hornsíli er miðlægt í fæðuvef Mývatns en hefur sveiflast öfga á milli síðustu 25 ár.

NÁTTÚRA Hornsílastofninn í Mývatni hefur verið í dýpri lægð undanfarin tvö ár en nokkru sinni síðan vöktun á stofninum hófst árið 1989.



Árni Einarsson

Eins og Fréttablaðið greindi frá fyrir skemmstu sýndu mælingar óhemju magn blábaktería í Mývatni tvö síðastliðin sumur. Blábakteríur eru náttúrulegar í lífríki vatnsins en aukning þeirra undanfarna áratugi er talin skýrt merki ofauðgunar í vatninu.

En fleira veldur áhyggjum en blábakteríugróðurinn, enda hefur hann víðtæk áhrif á allt vistkerfið í vatninu.

Árni Einarsson, forstöðumaður RAMÝ, bendir á að hornsílið er miðlægt í fæðuvef Mývatns og því hefur hornsílastofninn í Mývatni verið vaktaður frá 1989. Stofninn hefur sveiflast öfganna á milli á þessu tímabili, en aldrei hafa talningar sýnt jafn mikla lægð í stofninum og nú. Í stöðluðu veiðiátaki í fyrrasumar veiddust aðeins 319 hornsíli, en á undanförnum árum hefur verið algengt að þau séu þrjú til átta þúsund – árin 2002 til 2004 veiddust sjö til fjórtán þúsund síli með sömu aðferðum við rannsóknir.

Aldrei hefur hornsílastofninn verið minni en sumarið 2015. MYND/RAMÝ

Sýnilegustu áhrif þessa eru að toppöndum hefur fækkað mikið á Mývatni, en Árni segir, aðspurður um samhengi á milli blábakteríugróðursins og fækkunar hornsílis, að hornsílastofninn hafi vissulega aldrei verið minni en nú, og geti því ekki hafa orsakað bakteríublómann eins og sumar vistfræðikenningar gera ráð fyrir, aðrir fiskstofnar, bleikja og urriði, eru líka of fáliðaðir, og bætir við að áhrif hornsíla hafa verið rannsökuð nokkuð í Mývatni og niðurstaðan sé alltaf hin sama. Þau virðast hafa frekar lítil áhrif á sveifluganginn í lífríki Mývatns. Þau eru a.m.k. ekki drifkrafturinn í honum.

„Sú hugmynd að fiskar stjórni bakteríublóma í vötnum á við um sum vötn en ekki næringarrík vötn eins og Mývatn. Mýflugulirfurnar virðast hins vegar hafa áhrif á sveiflur í bakteríublómanum, sem gæti bent til þess að Mývatn þurfi litlar breytingar á næringarefnaflæði, sem mýlirfurnar hafa áhrif á, og það geti skipt sköpum,“ segir Árni.

svavar@frettabladid.is

Einstakt tækifæri!

Ótrúlegt verð!

SJÓÐHEITUR SÓLAR sprettur Plúsferða

Byrjum sumarið með stæl!

Hefst í dag 29. mars kl. 12:00 og stendur í sólarhing!

Fleiri dagsetningar og verðdæmi á plusferdir.is!

Kanarí

Teneguia ★★

FRÁ: **59.900 kr.***

á mann m.v. tvo fullorðna og eitt barn í íbúð með 1 svefnherbergi. Verð frá 67.900 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.

Brottför: 31. ágúst
7 nætur

Mallorca

Club Sa Coma ★★

FRÁ: **59.900 kr.***

á mann m.v. tvo fullorðna og tvö börn í íbúð með einu svefnherbergi. Verð frá 65.000 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.

Brottför: 24. maí
6 nætur

Almeria

Pierre Vacances ★★★

FRÁ: **69.900 kr.***

á mann m.v. tvo fullorðna og tvö börn í íbúð með tveimur svefnherbergjum. Verð frá 89.900 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.

Brottför: 7. júlí
7 nætur

Kanarí

Dorotea ★★

FRÁ: **69.900 kr.***

á mann m.v. tvo fullorðna og tvö börn í íbúð með tveimur svefnherbergjum. Verð frá 73.900 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.

Brottför: 17. ágúst
7 nætur

Mallorca

Portofino/Sorrento ★★

FRÁ: **79.900 kr.***

á mann m.v. tvo fullorðna og tvö börn í íbúð með einu svefnherbergi. Verð frá 112.900 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.

Brottför: 23. ágúst
7 nætur

Almeria

Arena Center ★★★★

FRÁ: **69.900 kr.***

á mann m.v. tvo fullorðna og tvö börn í íbúð með einu svefnherbergi. Verð frá 101.900 kr. á mann m.v. tvo fullorðna.

Brottför: 14. júlí
7 nætur

* innifalið: Flug, skattar, gisting, taska og fararstjórn.

Verð miðast við að bókað sé á netinu. Birt með fyrirvara um prentvillur.

plús FERÐIR

www.plusferdir.is

Mikilla breytinga að vænta með nýjum iPhone

TÆKNI iPhone 7S sem væntanlegur er árið 2017 mun líklega verða með glerhjúp, vera léttari og styðjast við þráðlaust hleðslutæki og heyrnartól. Þessu spáir Ming-Chi Kuo, greiningaraðili hjá KGI Securities, sem hefur reynst sannspár um hvað er í vændum hjá Apple.

Samkvæmt spám Kuo mun iPhone 7S síminn verða með glerhjúp eins og iPhone 4 og 4S voru með sem mun gera símann léttari. Skjárinn á stærri útgáfu símans, 7S plus, mun verða 5,8 tommur í stað 5,5 tomma. Apple mun losa sig við innstungu fyrir heyrnartól og hleðslutæki til að gera símann þynnri og í staðinn munu notendur þurfa að styðjast við þráðlaus tæki.

Kuo spáir því einnig að Apple muni bæta við andlitsþekkingartækni í nýja símann sem getur aukið öryggi umfram þumalfaratæknina sem iPhone 6 og 6S styðjast við. Kuo spáir þessum breytingum fyrir þar næstu gerð af iPhone en hins vegar er líklegt að eitthvað af þessari tækni muni finnast í nýjustu gerðinni, iPhone 7, sem væntanleg er í haust. **– sg**

Aðalfundir deilda KEA
verða haldnir sem hér segir:

Deildarfundur Vestur-Eyjafjarðardeildar
verður haldinn miðvikudaginn 30. mars kl. 16:00
í Leikhúsinu á Möðruvöllum

Deildarfundur Út-Eyjafjarðardeildar
verður haldinn miðvikudaginn 30. mars kl. 20:00
í Safnaðarheimilinu í Dalvíkurkirkju

Deildarfundur Þingeyjardeildar
verður haldinn fimmtudaginn 31. mars kl. 20:00
á Veitingahúsinu Sölku á Húsavík

Deildarfundur Austur - Eyjafjarðardeildar
verður haldinn miðvikudaginn 6. apríl kl. 16:00
á Öngulsstöðum í Eyjafjarðarsveit

Deildarfundur Akureyrardeildar
verður haldinn miðvikudaginn 6. apríl kl 20:00
á Veitingahúsinu Greifanum, annarri hæð

Á fundunum verða venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum um störf deilda félagsins

Deildarstjórnir

KEA

Hundruð milljóna án aðgangs að neysluvatni

Hægt væri að bjarga lífi meira en 300 þúsund barna á hverju ári ef þeim yrði tryggður aðgangur að öruggu neysluvatni. Síðastliðið haust skrifuðu leiðtogar 193 ríkja undir samning um að árið 2030 verði allir komnir með aðgang að hreinu vatni.

BRETLAND Nærri tíundi hver jarðarbúi, meira en 650 milljónir manna á fátækari svæðum jarðarinnar, hefur ekki aðgang að vatni sem öruggt er að nota til drykkjar og heimilisnota.

Þetta kemur fram í nýrri skýrslu frá alþjóðasamtökunum WaterAid, sem vinna að því að fólk alls staðar á jörðinni hafi öruggan aðgang að hreinu neysluvatni.

Í skýrslunni eru tilgreindar þrjár meginástæður þess, að enn eigi fjöldi fólks erfitt með að nálgast hreint vatn með öruggum hætti.

Þar er fyrst að nefna fjárskort eða skort á pólitískum vilja til þess að bæta úr. Í öðru lagi eru stjórnvöld víða í fátækari löndum heims ekki fær um að gera það sem til þarf. Loks veldur ójöfnuður því að jafnvel í stórum borgum, þar sem margir búa við nokkra velmegun, hafa fátækari íbúarnir litla sem enga möguleika á að nálgast hreint vatn nema með mikilli fyrirhöfn.

Síðastliðið haust undirrituðu leiðtogar 193 landa samkomulag um að árið 2030 verði búið að tryggja öllum íbúum jarðar aðgang að öruggu vatni og hreinlætisaðstöðu.

Samtökin segja að hægt væri að bjarga lífi meira en 300 þúsund barna á ári hverju ef þeim yrði tryggður góður aðgangur að hreinu vatni.

Víða á fátækari svæðum heims þarf fólk að kaupa vatnið dýrum dómum. Í Papúa Nýju-Gíneu kosta fimm lítrar af vatni til dæmis nærri 330 krónur, sem er með því dýrasta sem þekkist. Þar í landi er aðgangur að vatni verri en víðast hvar annars staðar.

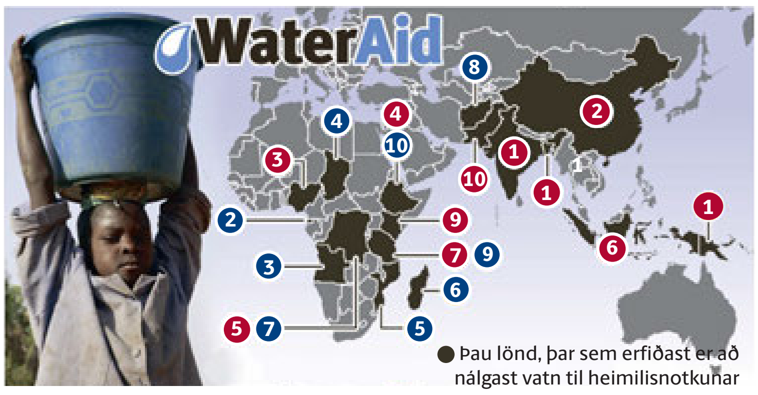
Í skýrslunni kemur fram að frá aldamótum hafi ástandið tekið mestum framförum í Kambódíu, þar sem fjórðungur íbúanna, nærri fjórar milljónir manna, hafa samt enn ekki aðgang að hreinu vatni. Í höfuðborginni, Phnom Penh, hefur þó tekist að bæta svo úr að allir íbúarnir komast í vatn með góðu móti.

gudsteinn@frettabladid.is

Drengur nær í vatn í brunn í bænum Babhalichi Bhat sem er skammt frá borginni Múmbaí á Indlandi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Tíundi hver býr við skort á öruggu vatni

Meira en 650 milljónir manna, næstum því einn af hverjum tíu jarðarbúum, hafa ekki aðgang að öruggu drykkjarvatni. Því fylgir aukin hætta á sjúkdómum og ótímabærum dauða.



Þau tíu lönd, þar sem hæst hlutfall íbúa hefur ekki aðgang að öruggu vatni

	Land	Hlutfall
1	Papúa Nýja-Gínea	60
2	Miðbaugs-Gínea	52
3	Angóla	51
4	Tsjad	49
5	Mósambík	49
6	Madagaskar	48
7	Austur-Kongó	47
8	Afganistan	45
9	Tansanía	44
10	Eþíópía	43

Þau tíu lönd, þar sem mestur fjöldi íbúa hefur ekki aðgang að öruggu vatni

	Land	Fjöldi (í milljónum)
1	Indland	75,8
2	Kína	63,2
3	Nígería	57,8
4	Eþíópía	42,3
5	Austur-Kongó	33,9
6	Indónesía	32,3
7	Tansanía	23,2
8	Bangladess	21,1
9	Kenía	17,2
10	Pakistan	16,1

Heimild: WaterAid, ljósmynd: Newscom, c Graphic News

www.volkswagen.is

Nýr Volkswagen Transporter

Byggir á traustum grunni

Transporter hefur fylgt kynslóðum af fólki sem hefur þurft á traustum og áreiðanlegum vinnuþjarki að halda sem leysir krefjandi og fjölbreytt verkefni. Hann er framhjóladrifinn með fullkominni stöðugleikastýringu og spólvörn en er einnig í boði með fjórhjóladrifi og sjö þrepa sjálfskiptingu.

INTERNATIONAL VAN OF THE YEAR

Nýr Volkswagen Transporter kostar frá
4.590.000 kr.
(3.701.613 kr. án vsk)

Atvinnubílar

HEKLA býður gott úrval atvinnubíla og góða þjónustu.

www.volkswagen.is

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · sími 590 5000 · hekla.is · umboðsmenn um land allt:
Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

mazda

Mazda3 er brautryðjandi á marga vegu. Framúrskarandi aksturseiginleikar Mazda halda bílnum límdum við veginn á meðan SkyActiv tæknin tryggir sparneytni án þess að skerða vélarafl. Að keyra Mazda3 er hrein ánægja fyrir þann sem vill algjöra stjórn því stýrissvörunin er frábær og viðbragðið næmt.

Útlit Mazda3 þykir sérstaklega vel heppnað. Útlínur bílsins gæla við augað enda er Mazda3 smíðaður í anda KODO hönnunarinnar sem innblásin er af hreyfingum, krafti og lipurð blettatígurs.

Mazda3 er sportlegur fólksbíll með spennandi akstureiginleika, háþróaðan öryggisbúnað, notendavænt upplýsinga-kerfi, einstaka eldsneytisnýtingu og fyrsta flokks þægindi.

Komdu og reynsluaktu Mazda3

Nýr vefur

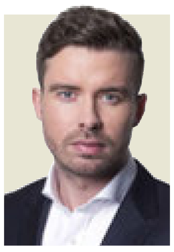
Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga frá kl. 12-16.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 I mazda.is

Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Um vanhæfi



Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Ein af spurningunum sem hafa vaknað í umræðu um Wintris Inc. og Sigmund Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra er hvort hann hafi verið bundinn af hæfisreglum stjórnsýslulaga til að upplýsa um fyrirfram að eiginkona hans ætti félagið Wintris Inc. áður en skipað var í stýrinefnd og framkvæmdahóp um afnám gjaldeyrishafta.

Sigmundur hefur frá fyrsta degi talað um að slitabú föllnu bankanna þyrftu að gefa eftir eignir sínar. „Ég held að menn geti viðurkennt að ég hafi leitt þessa umræðu og fylgt henni eftir, á öllum stigum málsins hafi ég talað fyrir því að ganga hart fram,“ sagði Sigmundur í þessu blaði á skírdag. Menn hafa sett þessi orð í samhengi við ætlað vanhæfi hans, jafnvel þótt ekki séu neinar vísbendingar um annað en að hann hafi eingöngu gengið erinda almennings í þessari vinnu.

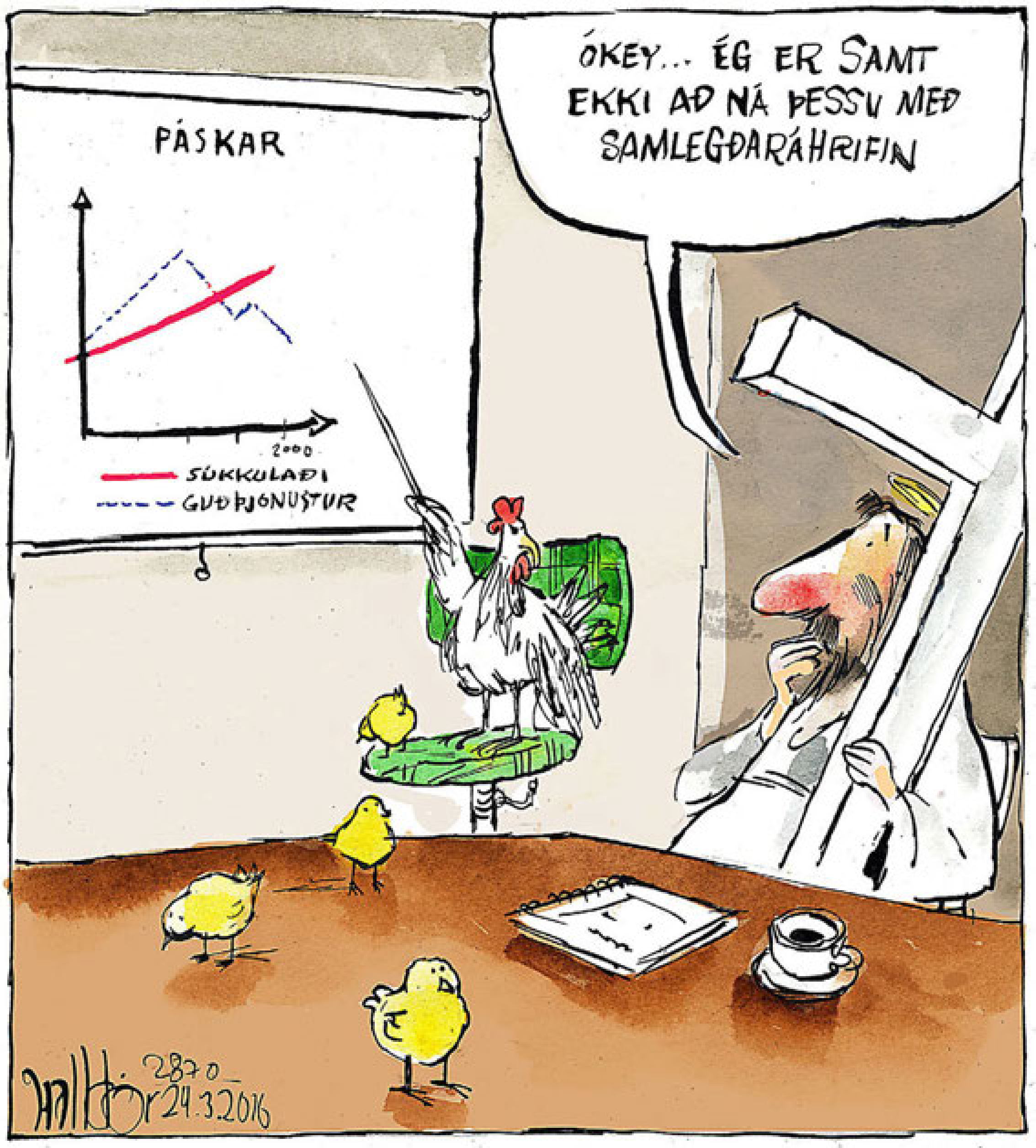
Þegar metið er hvort starfsmaður í stjórnsýslunni sé vanhæfur til að koma að einstöku máli ber í fyrstu að skoða hvort hæfisreglur stjórnsýslulaga eigi við um viðkomandi. Í 3. gr. stjórnsýslulaga kemur fram að starfsmaður teljist vera vanhæfur þegar hann á sjálfur sérstakra og verulegra hagsmuna að gæta, venslamenn hans (maki) eða fyrirtæki sem hann er í fyrirsvari fyrir. Hæfisreglur stjórnsýsluréttarins gilda um þá sem falla undir hugtakið „stjórnvald“ í skilningi stjórnsýslulaga. Umrædd lög gilda að meginstefnu til aðeins þegar stjórnvöld taka ákvarðanir um rétt eða skyldu manna, eða svonefndar „stjórnvaldsákvarðanir“. Til að glöggva sig á því hvort hæfisreglur stjórnsýslulaga eigi við um þögn forsætisráðherra um Wintris Inc. þarf að svara því hvort forsætisráðherra hafi tekið stjórnvaldsákvörðun í aðdraganda lausnar á málefnum föllnu bankanna.

Til að glöggva sig á því hvort hæfisreglur stjórnsýslulaga eigi við um þögn forsætisráðherra um Wintris Inc. þarf að svara því hvort forsætisráðherra hafi tekið stjórnvaldsákvörðun í aðdraganda lausnar á málefnum slitabúa föllnu bankanna.

Stjórnvaldsákvörðun er beint út á við að borgurunum en ekki inn á við að starfsemi stjórnsýslunnar. Páll Hreinsson segir þannig í doktorsritgerð sinni Hæfisreglur stjórnsýslulaga að „ákvarðanir um innri málefni stjórnsýslunnar teljast á hinn bóginn ekki stjórnvaldsákvarðanir“ (bls. 149). Páll segir að ákvarðanir um innri málefni stjórnsýslunnar geti haft óbein áhrif á réttarstöðu borgaranna en „engu að að síður eru slíkar ákvarðanir ekki taldar stjórnvaldsákvarðanir þar sem þær lúta ekki beint og milliliðalaust að rétti eða skyldu manna“. Óhætt er að fullyrða að skipun í stýrinefnd eða framkvæmdahóp telst varða innri málefni stjórnsýslunnar. Af þeim sökum verður ekki séð að slíkt feli í sér stjórnvaldsákvörðun. Þá verður ekki séð að framkvæmdahópurinn hafi tekið eiginlega stjórnvaldsákvörðun þar sem niðurstöður af vinnu hópsins leiddu til lagafrumvarps sem samþykkt var sem lög frá Alþingi. En í stjórnsýslurétti gilda ýmsar óskráðar meginreglur. Þannig getur starfsmaður verið vanhæfur þegar kemur að pólitískri stefnumótun. Í framangreindu riti Páls Hreinssonar (bls. 714) segir þannig að „hafi starfsmaður haft raunhæfra og fyrirsjáanlegra framtíðarhagsmuna að gæta af úrlausn málsins er hann vanhæfur til meðferðar þess“. Er þetta í samræmi við 4. gr. stjórnsýslulaga.

Þótt engum dyljist að forsætisráðherra hafi haft íslenska hagsmuni að leiðarljósi við úrlausn slitabúanna verður hann að horfast í augu við að hæfi hans til að annast framangreind málefni var sannarlega ekki hafið yfir vafa. Þá er vandséð hvernig þögn hans um Wintris Inc. hafi verið í samræmi við vandaða stjórnsýsluhætti.

Halldór



Frá degi til dags

Stuðningsmenn safna undirskriftum

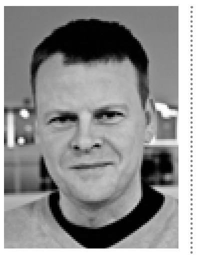
Það standa öll spjót á Sigmundi Davíð Gunnlaugssyni forsætisráðherra eftir að í ljós kom að eiginkona hans átti félagið Wintris á Bresku Jómfrúaeyjum og að hún hefði gert kröfu í eignir föllnu bankanna. Hneykslaðir menn hafa ákveðið að safna undirskriftum til þess að hvetja ráðherrann til að segja af sér. Nú virðast stuðningsmenn Sigmundar hafa snúið vörn í sókn með annarri undirskriftasöfnun þar sem Sigmundur er brýndur til dáða. Aðstandendur þeirrar söfnunar mega þó hafa sig alla við því að á sjötta tímanum í gær höfðu einungis áttatíu manns skrifað undir stuðning við Sigmund á meðan sjö þúsund manns vildu hann burt.

Íslandsvinurinn

Upptökur á nýjustu myndinni úr myndaröðinni Fast & the Furious hafa staðið yfir undanfarna daga. Einn af aðalleikurum myndarinnar er væntanlegur til landsins í dag. Og þó að Ísland sé að verða sífellt vinsælla vestanhafs virðist Tyrese Gibson ekkert sérstaklega ánægður með það hlutskipti sitt að vera sendur hingað. Hann segist beinlínis hata kuldann. Þá er bara spurning hvort við getum kallað Gibson Íslandsvin eftir heimsókn hans hingað. Eða hvort það viðurnefni skuli einskorðast við þá sem koma hingað af fúsum og frjálsum vilja.

jonhakon@frettabladid.is

Lýðheilsa sumra, ekki allra



Guðmundur Edgarsson
málmenntafræðingur

Þjóðfélagsverkfræðingar af ýmsu tagi halda því fram að verði aðgengi að áfengi bætt með sölu þess í matvöruverslunum muni lýðheilsu þjóðarinnar hnigna. Lýðheilsufræðingar hafa nefnilega komist að því að sé áfengi eingöngu selt í sérstökum vínbúðum leiti fólk ógjarna þangað nema að undangenginni vel ígrundaðri ákvörðun. Verði vín hins vegar selt í matvöruverslunum stóraukist hætta á að fólk sem þykir sopinn góður laumi bjór eða vínflösku í matarkörfuna.

Þessi sjónarmið eru reist á sandi. Þannig er að áfengi er þegar á ýmsan hátt jafnaðgengilegt fólki eins og því væri stillt upp innan um annan varning í kjörbúðum. Vínbúðin í Spönginni er staðsett við hliðina á Hagkaupum í sömu byggingu. Svo náið er sambýli þessara tveggja verslana að inngangur þeirra er sameiginlegur. Vínbúðin gæti allt eins verið ein deild í Hagkaup rétt eins og kjöt- og mjólkurdeildin enda innangengt á milli. Svipaða sögu er að segja af nábýli Vínbúðarinnar í Mosfellsbæ og Bónus. Búðirnar eru staðsettar hlið við hlið í sama verslunarkjarnanum án þess að lýðheilsunni sé ógnað.

En áfengi er ekki bara aðgengilegt fjölda fólks við matarinnkaup í ýmsum verslunarmiðstöðvum. Allstór hópur fólks þarf starfs síns vegna að ferðast erlendis þar sem ódýrt áfengi blasir víða við. Nefna má hópa eins og flugáhafnir, viðskiptamenn og embættismenn svo ekki sé minnst á okkar háttvirtu alþingismenn. Svo er annar handleggur að margir einstaklingar innan þessara hópa mega ekki til þess hugsa að almenningur njóti sama aðgengis og þeir sjálfir. Óþarfi er að nefna nöfn í því samhengi en óneitanlega kemur í hugann fólk eins og Ólína Kjerúlf Þorvarðardóttir og Kári Stefánsson.

Svo virðist því sem stór hópur fólks sé undanþeginn kröfunni um bætta lýðheilsu þjóðarinnar en til þess ætlast af öðrum að þeir einir beri þann kross.

Svo virðist því sem stór hópur fólks sé undanþeginn kröfunni um að bæta lýðheilsu þjóðarinnar en til þess ætlast af öðrum að þeir einir beri þann kross. Slíka mismunun er vitaskuld ekki hægt að líða í þjóðfélagi jafnaðarhyggju. Einfaldasta leiðin til að vinna gegn þess háttar ójöfnuði er því að leyfa sölu áfengis í kjörbúðum og treysta fólki til að nálgast þá vöru á sama hátt og aðra matvöru.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 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* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is* og Viktoría Hermannsdóttir *viktoria@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Geðheilbrigði barna

Halldór S. Guðmundsson
dósent við félagsráðgjafardeild HÍ

Guðbjörg Björnsdóttir
félagsráðgjafi

Geðheilbrigði barna hefur verið í umræðunni að undanförnu eftir að skýrsla Ríkisendurskoðunar um geðheilbrigðisþjónustu við börn og unglinga var birt í febrúar 2016. Í skýrslunni kemur fram að langir biðlistar geti haft langvarandi afleiðingar og jafnvel leitt til örorku síðar meir.

Sálfélagslegur vandi barna er algengari en ætla mætti og slíkir erfiðleikar geta haft mikil áhrif á einstakling, leitt til skertrar virkni hans innan fjölskyldunnar, í námi og síðar á vinnumarkaði. Alþjóðaheilbrigðisstofnun hefur t.a.m. spáð því að þunglyndi verði eitt af þeim vandkvæðum sem helst leiði til örorku árið 2020. Erfiðleikar af þessu tagi hafa töluvert verið rannsakaðir meðal grunnskólabarna og unglinga og hafa þær rannsóknir, ásamt rannsóknum á fullorðnum, bent til að erfiðleikarnir hefjist á leikskólaárum.

Fyrir Alþingi liggur nú aðgerðaráætlun í geðheilbrigðismálum til fjögurra ára. Meginmarkmið slíkrar áætlunar er m.a. að auka forvarnir, auðvelda aðgengi að hópa- og einstaklingsmeðferð og auka stuðning við fjölskyldur. Auk þess er lagt til að tekin verði upp reglubundin skimun vegna kvíða, þunglyndis og annars konar vanda barna og unglinga í grunn- og framhaldsskólum landsins. Athygli vekur að þó upphaf hegðunar- og tilfinningavanda barna megi rekja til leikskólaaldurs er ekki fjallað um þann aldurshóp í fyrrgreindri aðgerðaráætlun.

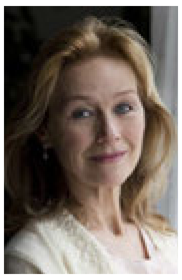
Skimun hefjist á leikskólaaldri

Nýlegar niðurstöður rannsókna meðal leikskólabarna á Íslandi leiddu í ljós að rúmlega 20% leikskólabarna eiga við sálfélagslegan vanda að stríða að mati foreldra og leikskólakennara. Sálfélagslegur vandi getur verið bæði tilfinningalegir erfiðleikar og hegðunarvandi. Alls voru 12% barna metin með kvíðavanda sem þyrfti að fylgjast sérstaklega með eða jafnvel þarfnaðist meðhöndlunar. Ef miðað er við fjölda leikskólabarna á Íslandi benda þessar niðurstöður til að um sé að ræða 4.000 börn sem glíma við erfiðleika sem þarfnist eftirlits eða meðhöndlunar.

> **Nýlegar niðurstöður rannsókna meðal leikskólabarna á Íslandi leiddu í ljós að rúmlega 20% leikskólabarna eiga við sálfélagslegan vanda að stríða að mati foreldra og leikskólakennara.**

Í aðgerðaráætluninni sem liggur fyrir Alþingi er meðal annars lagt til að framkvæmd verði reglubundin skimun á kvíða og þunglyndi meðal barna í grunn- og framhaldsskólum landsins. Rökin fyrir slíkri skimun skv. aðgerðaráætluninni er há tíðni slíkra raskana (15-20%). Miðað við fyrrgreinda rannsókn á íslenskum leikskólabörnum mælist tíðni þessara raskana lítið lægri en sú sem getið er í um aðgerðaráætluninni. Með það í huga, ásamt því að rannsóknir benda til að upphaf geðraskana megi rekja til leikskólaaldurs, telja greinarhöfundar mikilvægt að hefja reglubundna skimun á sálfélagslegri líðan barna á leikskólaaldri. Slíkt myndi gefa tækifæri til snemmtækrar íhlutunar og þar með minnka líkur á vaxandi og viðvarandi erfiðleikum síðar á ævinni.

Þinghelgi, friðhelgi, mannhelgi



Vilborg Halldórsdóttir
leikkona og leiðsögumaður

Alveg er hann með eindæmum þessi söngur um heilagleika „þinghelgi“ á Þingvöllum, samkomustaðar þjóðarinnar í þúsund ár. Þar má ekki endurbyggja Hótel Valhöll á besta og ákjósanlegasta staðnum bæði landfræðilega og fagurfræðilega séð, undir hamraveggnum. Frárennslismál, mengun vatnsins! er galað hástöfum... en klósett má byggja fyrir túristana og það nóg af þeim. Hvert fer sá úrgangur? Hvar er þá þinghelgi frárennslismála? Eða þúsundir rútubíla sem þeysast gegnum þjóðgarðinn með tilheyrandi svifryksmengun fyrir vatnið. Og stutt í að Þingvallavatn verði ekki lengur blátt. Öll uppbygging ferðamála virðist byggjast á því að þjenusta ferðamanninn sem dvelur á stað í 40 mínútur og tekur selfie. Framtíðarsýn, fyrirhyggja!? Nei, rörsýni þeirra sem um stjórnartauma skipulagsmála halda að mínu mati.

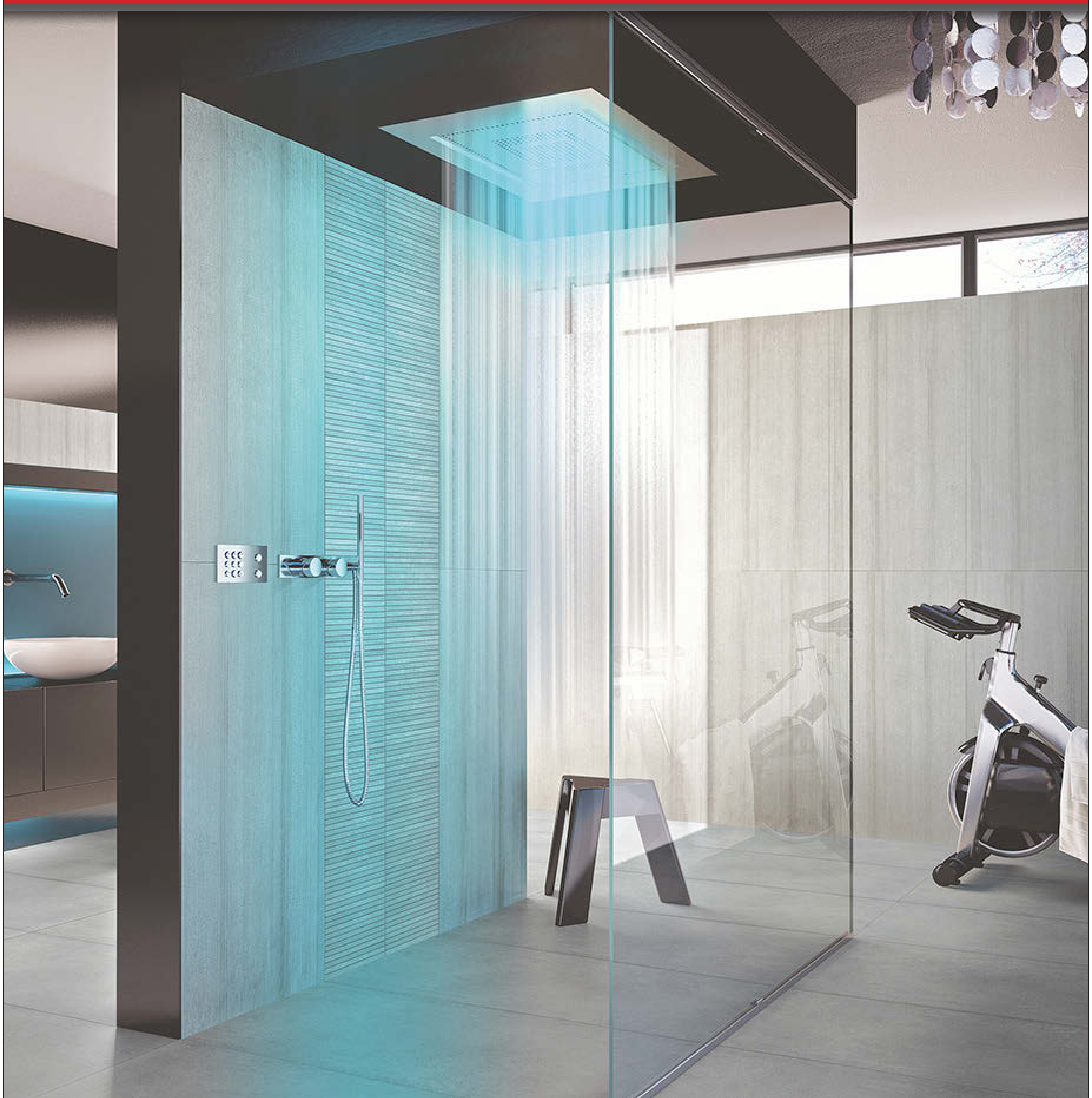
Og hvað með kolkrabbavæðingu ferðamannaiðnaðarins? Þeir sem græða mest á túrismanum eru örfá fyrirtæki. Þangað safnast auðurinn til nýju kvótagreifanna. Ekki má setja á komugjöld og hafa þau inní verði flugmiða til dæmis eða setja á gistináttagjald..... kannski jafnvel fjármagna með því fé til landvörslu og vegagerð sem yrði ÖLLUM til góða. Nei, það hugnast ekki sumum.

Hvar er mannhelgi og friðhelgi íbúa Reykjavíkur, þegar leyfa á hótelkeðjurisa að byggja við Landsímahúsið og nýta Fógetagarðinn sem hótelanddyri: Iceland Parliament Hotel... afsakið meðan ég æli, sem þrengja mun að Austurvelli með tilheyrandi skuggavarpi. Grænt svæði hvar almenningur safnast saman á góðviðrisdögum.

Mannhelgi – friðhelgi – þinghelgi ... Af hverju breytum við ekki bara MR í hostel? Er ekki einhver græðgispungur til í að bjóða líka í það hús? Var Hjartagarðurinn og Slippasvæðið ekki nóg fyrir fjárfestana sem eru að kaupa upp miðbæinn og breyta honum í hótel. Vituð ér enn, eða hvað? ... öll borgarstjórn og skipulagsfræðingar hennar ... og spin-doktorar ferðamála!

Gæði og glæsileiki

endalaust úrval af hágæða flísum



Finndu okkur á facebook

Aquademy og Bossini sturtuhausar.
Sérpöntunarvara

Skoðið á youtube og á heimasíðu okkar

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

Aron Einar Gunnarsson fyrirliði er hér fyrir miðri mynd á æfingu íslenska landsliðsins á keppnisvellinum í Pireus í gær. MYND/KSÍ/HILMAR ÞÓR GUÐMUNDSSON

Vona að mönnum sé ekki sama

Ísland mætir Grikklandi í vináttulandsleik ytra í dag og munu strákarnir freista þess að koma íslenska landsliðinu aftur á sigurbraut eftir langa bið. Ísland hefur aðeins unnið einn landsleik af síðustu átta.

FÓTBOLTI Ísland leikur í dag sinn þriðja síðasta leik áður en kemur að stóru stundinni á Evrópumeistaramótinu í Frakklandi og strákarnir okkar takast á við Cristiano Ronaldo og félaga hans í portúgalska landsliðinu í St. Etienne þann 14. júní.

Ísland mætir Grikkjum í vináttulandsleik ytra og munu okkar menn reyna að bæta upp fyrir tapið gegn Danmörku á skírdag. Raunar hefur Ísland aðeins unnið einn af átta leikjum sínum eftir að EM-sætið var tryggt og engan þegar þeir Lars Lagerbäck og Heimir Hallgrímsson hafa verið með sitt sterkasta lið.

Eftir þessa landsleikjatörn mun Ísland hafa aðeins nokkrar æfingar og tvo æfingaleiki í lok maí og byrjun júní áður en mótið hefst í Frakklandi. Heimir segir að það hafi gengið vel að nýta tímann nú um páskana með landsliðinu og að leikurinn gegn Dönum hafi kennt mönnum mikið.

„Við gerum okkur grein fyrir því að sá leikur var ekki góður – langt frá því að vera fullkominn,“ sagði Heimir í viðtali við Fréttablaðið í gær. „Við höfum verið að skerpa á ýmsum hlutum, bæði á æfingum og á fundum, og vonandi fáum við tækifæri gegn Grikklandi til að sýna betri leik.“

Ekki sama skerpa í hugsun

Heimir efast ekki um að menn hafi lagt sig fram gegn Dönum og lagt sig alla fram. „En það var ekki sama skerpa í hugsun, sem sást til dæmis í því að við töpuðum allt of mörgum návígjum, bæði í vörn og sókn. Það eru einhver prósent í hugarfari sem valda því,“ segir Heimir sem vonar að leikmenn séu ekki ónæmir fyrir tapleikjum, sama þó að um vináttulandsleiki sé að ræða.

„Ég vona að mönnum sé ekki sama um að þeir tapi leikjum. Það væri skrýtinn landsliðsmaður sem væri alveg sama um töp,“ segir Heimir en bætir við að hann hafi ekki áhyggjur af því að tap í vináttulandsleik í mars hafi áhrif á landsliðið þegar EM hefst. „Það er tvennt ólíkt að hugsa um þessi mál út frá landsliðum annars vegar og félagsliðum hins vegar. Sigur á Grikkjum á morgun [í dag] þýðir ekki endilega að menn mæti með blússandi sjálfstraust í leik gegn Noregi eftir tvo mánuði,“ segir hann en næsti leikur Íslands verður gegn Noregi í Ósló þann 31. maí. „Það sem skiptir meira máli þá er það sem gerist hjá leikmönnunum sjálfum síðustu daga og vikur á undan.“

> Sigur á Grikkjum þýðir ekki endilega að menn mæti með blússandi sjálfstraust í leik gegn Noregi eftir tvo mánuði.
>
> Heimir Hallgrímsson

Rennum blint í sjóinn

Heimir veit ekki hverju hann á að búast við af Grikkjunum í kvöld. Liðið sé að byggja sig upp eftir slæma undankeppni fyrir EM 2016 og tíð þjálfaraskipti. Fjórum fastamönnum í liðinu hafi þar að auki verið gefið frí í leiknum í dag.

„Við erum því að renna blint í sjóinn. Það væri gott ef þeir myndu spila með þrjá miðverði, eins og Danir. Við lærðum mikið af því og erum með lausnir sem við viljum gjarnan útfæra í þessum leik. Það væri gott ef leikmenn gætu sýnt að þeir séu búnir að meðtaka það sem fór úrskeiðis gegn Dönum,“ segir Heimir.

Leikurinn hefst klukkan 17.30 í dag og fer fram á Karaiskakis-leikvanginum í Pireus-borg, rétt utan höfuðborgarinnar Aþenu. Það er heimavöllur Olympiakos og tekur 33 þúsund manns í sæti. Grikkir mættu þar Svartfellingum á fimmtudag og unnu 2-1 sigur en aðeins þrjú þúsund áhorfendur voru á leiknum.

eirikur@frettabladid.is

Nýjast

Olís-deild kvenna

ÍBV - HK 31-28

Markahæstar: Vera Lopes 11, Drífa Þorvaldsdóttir 6 – Þórhildur Braga Þórðardóttir 12, Sóley Ívarsdóttir 13.

Afturelding - KA/Þór 25-24

Markahæstar: Hekla Daðadóttir 10, Telma Rut Frímansdóttir 5 – Birta Fönn Sveinsdóttir 8, Arna Kristín Einarsdóttir 5.

Efst		Neðst	
Haukar	40	Fjölnir	12
Grótta	39	KA/Þór	9
Valur	36	Afturelding	9
ÍBV	35	FH	9
Fram	35	ÍR	8

Domino's-deild karla

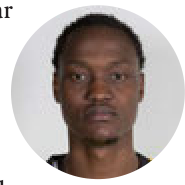
Tindastóll - Keflavík 98-68

Tindastóll: Myron Dempsey 20, Anthony Isaiah Gurley 15, Viðar Ágústsson 13, Pétur Rúnar Birgisson 12/5 fráköst/8 stoðsendingar, Helgi Rafn Viggósson 11/18 fráköst/3, Darrel Lewis 10/4 fráköst/9 stoðsendingar/6 stolnir, Helgi Freyr Margeirsson 9, Hannes Ingi Másson 5.

Keflavík: Jerome Hill 27/9 fráköst, Guðmundur Jónsson 11, Reggie Dupree 10, Magnús Þór Gunnarsson 8, Andri Daníelsson 3, Ágúst Orrason 3, Arnór Sveinsson 2, Andrés Kristleifsson 2, Valur Orri Valsson 2.

Tindastóll vann öruggan sigur á Keflavík í gær og þar með einvígi liðanna í 8-liða úrslitum, 3-1.

ABEL DHAIRA LÁTINN



Abel Dhaira, markvörður ÍBV og landsliðs Úganda, lést á páskadag eftir baráttu við krabbamein, 28 ára að aldri. Óskar Örn Ólafsson, formaður knattspyrnudeildar ÍBV, segir að unnið sé að því að flytja jarðneskar leifar Abels til Úganda, þar sem hann mun fá viðeigandi jarðarför. Ríkisstjórn og knattspyrnusamband Úganda hafa lýst því yfir að þau muni skipuleggja flutninginn og útför Abels.

Í dag

19.05	**Þór Þorl. - Haukar**	Sport
19.05	**Njarðvík - Stjarnan**	Sport 2

Olís-deild kvenna

18.15	**Haukar - Valur**	Schenkerh.
19.30	**Selfoss - Stjarnan**	Selfoss
19.30	**ÍR - FH**	Austurberg
20.00	**Fram - Fylkir**	Framhús
20.00	**Fjölnir - Grótta**	Dalhús

Vegna þurrka í Eþíópíu eru 10 milljónir manns á barmi hungursneyðar:

Bregðumst við NÚNA!

Valgreiðsla í heimabanka

Söfnunarsími 907 2003 (2500 krónur)
Söfnunarreikningur 0334-26-886
kt. 450670-0499

Hjálparstarf kirkjunnar
actalliance

MINNI SYKURLÖNGUN – LÉTTARI LUND

Artasan kynnir Raspberry Ketones og Trim-It frá Natures Aid eru vel þekkt og afar vinsæl þyngdarstjórnunarefni. Rasberry Ketones dregur verulega úr sykurlöngun og eykur orku á meðan Trim-It hjálpar til við hreinsun líkamans.

> Sykurlöngunin hvarf og mittismálið minnkaði.
>
> Sigrún Emma Björnsdóttir

> Raspberry Ketones frá Natures Aid hefur gert frábæra hluti fyrir mig og ég mæli 100% með því.
>
> Karen Hauksdóttir

SYKURLÖNGUNIN HVARF

Sigrún Emma Björnsdóttir crossfit kona og einkaþjálfari hefur notað Raspberry Ketones frá Natures Aid lengi. „Ég fann mun strax á fyrstu vikunni því sykurlöngunin nánast hvarf. Í kjölfarið minnkaði sykurátið og blóðsykurinn varð jafnari sem auðveldaði mér að borða bæði minna og hollari mat. Ég fann strax mun á orkunni og skapið varð miklu betra því sykur fer virkilega illa í skapið á mér. Mittismálið á mér hefur minnkað og ég er öll miklu léttari á mér,“ segir Sigrún Emma og bætir því við að hún hafi komið töflunum í rútínuna hjá sér og taki alltaf eina fyrir morgunmatinn og eina fyrir hádegismat.

KÍLÓIN FJÚKA

„Ég er orkumeiri og einnig finnst mér ég ekki þurfa að borða eins mikið og áður og ég sleppi sælgæti algjörlega,“ segir Karen Hauksdóttir sem starfar við garðyrkju á höfuðborgarsæðinu en hún hefur notað Raspberry Ketones með góðum árangri. 17 kíló hafa fokið eftir að hún fór að nota efnið.

„Raspberry Ketones er það eina sem hefur virkað fyrir mig,“ segir Jóhanna Sverrisdóttir en hún hefur misst hvorki meira né minna en 20 kíló.

Sölustaðir: **Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana**

Jóhanna Sverrisdóttir.

RASPBERRY KETONES +GRÆNT TE

Raspberry Ketones er unnið úr kjarna hindberja og að auki er grænt te í blöndunni. Rasperry Ketones getur haft áhrif á hormónið adiponectin sem heilbrigt fólk í kjörþyngd hefur í miklu magni í líkamanum. Þetta hormón getur aukið insúlínnæmi sem þýðir að blóðsykurinn er jafnari og svo brennum við fitu betur. Þegar þessi hormón starfa rétt, við borðum hollan mat og hreyfum okkur reglulega þá söfnum við ekki umframfitu.

Grænt te er fullt af andoxunarefnum og lífrænum efnasamböndum sem geta haft mikil áhrif á starfsemi líkamans. Þar á meðal er bætt heilastarfsemi, fitutap (aukin fitubrennsla) og það getur dregið úr líkum á fjölmörgum sjúkdómum.

TRIM-IT

Trim-It er blanda af bætiefnum sem notuð hefur verið í áratugi en hún hjálpar til við hreinsun líkamans og örvar meltinguna. Trim-it inniheldur m.a. epla-edik sem hjálpar til við hreinsun eiturefna úr líkamanum og eðlileg efnaskipti, lesitín sem auðveldar meltingu á fitu og kelp (brúnþörunga) sem er sérlega steinefnaríkt. Önnur efni eru B6 sem hjálpa meltingunni og hveitikím sem er gott fyrir ónæmiskerfið, hjarta- og æðakerfið.

Kelp, B6 vítamín og lesitín vinna einnig eins og náttúruleg þvagræsilyf sem hefur marga kosti því þannig getur maður losnað við umframvökva án þess að það skolist út mikilvæg steinefni/sölt úr líkamanum.

Prógastró – fyrir heilbrigða meltingu og þarmaflóru

Vissir þú að Prógastró góðgerlarnir:

- stuðla að heilbrigðri magaflóru
- geta stuðlað að minnkuðu ummáli maga
- virka við hægðatregðu og niðurgangi
- vinna gegn candida- og sveppasýkingu

„Prógastró hefur gert kraftaverk fyrir fjölskylduna mína. Mæli heilshugar með því. Sonur minn var lengi slæmur í maga en eftir að hann fór að taka Prógastró reglulega öðlaðist hann nýtt líf.“

Lóló Rósinkranz, einkaþjálfari í World Class

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana

Í Tindfjallagili í Þórsmörk. Eftirminnilegustu göngurnar sem Páll hefur farið í eru þær sem hann hefur farið í inn á hálendið. MYNDIR ÚR EINKASAFNI

FYLLIST ORKU VIÐ ÚTSÝNIÐ

Páll Ingólfur Arnarson fer vikulega í göngur með hópi fólks sem kalla sig Fjallagarpa og gyðjur. Hann segir göngur vera góða heilsubót sem henti öllum. Það eina sem þurfi til að byrja séu góðir skór til að ganga á.

Fyrir tæpu ári fór Páll Ingólfur Arnarson, múrarameistari og verkefnisstjóri hjá Umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkurborgar, að stunda reglulegar göngur af heilsufarsástæðum. „Ég veiktist og þyngdist og fékk sykursýki í kjölfarið sem rak mig af stað til að hreyfa mig. Ég byrjaði í ræktinni, fór að hlaupa og hjóla og endaði svo á að ganga reglulega, það hentaði mér vel. Ég hef alltaf verið mikill útivistarmaður og bæði veiði og spila golf líka. Svo halda göngurnar kílóunum frá sem er bara plús, ég var 98 kíló í maí í fyrra þegar ég fór að ganga og er í dag 75 kíló þannig að það er bara fínt,“ segir Páll ánægður.

Páll hefur verið í gönguhópi sem Þorsteinn Jakobsson stofnaði undir heitinu Fjallagarpar og gyðjur frá því í maí í fyrra en í vetur hefur Páll stýrt göngum hópsins. Hópurinn fer vikulega í göngur á fimmtudagskvöldum. „Við höldum utan um þetta við Ólafur Níels Bárðarson og klöllum þessar göngur í gamni Hólar og hæðir með Palla og Óla. Þetta eru frekar auðveldar göngur, frá fjórum og hálfum kílómetra upp í níu kílómetra á kvöldi. Við reynum að toppa einhverja hóla hérna í kringum Reykjavík, Úlfarsfell, Grímarsfell og fleiri,“ segir Páll og nefnir að gengið sé í hvaða veðri sem er. „Það er alltaf hægt að ganga þó það sé stormur. Ef veðrið er vont förum við bara eitthvað styttra frá borginni.“

Góða skó er algjört lykilatriði að eiga áður en farið er af stað í göngu að sögn Páls. „Fólk verður að vera vel skóað. Það getur svo keypt sér ódýran fatnað, það þarf ekki það dýrasta til að byrja með, en ef fólk ætlar að stunda þetta þarf það að fá sér góðan skjólfatnað. Svo er bara að ganga af stað, göngur eru fyrir alla, ég tek til dæmis þrettán ára afastelpuna mína með.“

Páll fór að stunda reglulegar göngur fyrir tæpu ári og hefur gagn og gaman af. Þarna er hann með afastelpunum Söndru Mjöll og Freyju þegar þau gengu yfir Leggjabrjót síðastliðið sumar.

> Göngurnar veita mér óendanlega hamingju, að fá þetta endorfín sem líkaminn virðist framleiða við að ganga. Og verðlaunin fyrir að leggja gönguna á sig er útsýnið af toppnum sem maður fyllist orku við að sjá.
>
> Páll Ingólfur Arnarson

Eftirminnilegustu göngurnar segir Páll vera þær sem hann hefur farið í inn á hálendið. „Ég geng mikið með hópi sem heitir Vesen og vergangur. Í þeim hópi er Ari Sigurðsson sem hefur skipulagt göngur sem ég hef farið í inn á hálendið, í Landmannalaugar, á Torfajökulssvæðið og í Þórsmörk. Þangað er erfitt að komast nema gangandi og náttúrufegurðin er svakaleg. Þetta hafa verið ógleymanlegar stundir. Göngurnar veita mér óendanlega hamingju, að fá þetta endorfín sem líkaminn virðist framleiða við að ganga. Og verðlaunin fyrir að leggja gönguna á sig er útsýnið af toppnum sem maður fyllist orku við að sjá,“ segir Páll. **liljabjork@365.is**

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

Útgefandi: **365 miðlar |** Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson |** Umsjónarmenn efnis: **Sólveig Gísladóttir,** solveig@365.is, s. 512 5351, **Vera Einarsdóttir,** vera@365.is, s. 512 5357 **|** Sölumenn: **Atli Bergmann,** atlib@365.is, s. 512 2447, **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434, **Jóhann Waage,** johannwaage@365.is, s. 512 5439, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is, s. 512 5429

YFIR 1.300 BEINAR ÚTSENDINGAR Á ÁRI

Sportpakkinn inniheldur: **Stöð 2 Sport, hliðarrásir, Eurosport, Extreme Sport, Motors TV, Sky News, NBA TV, MUTV, LFC TV og Chelsea TV.**

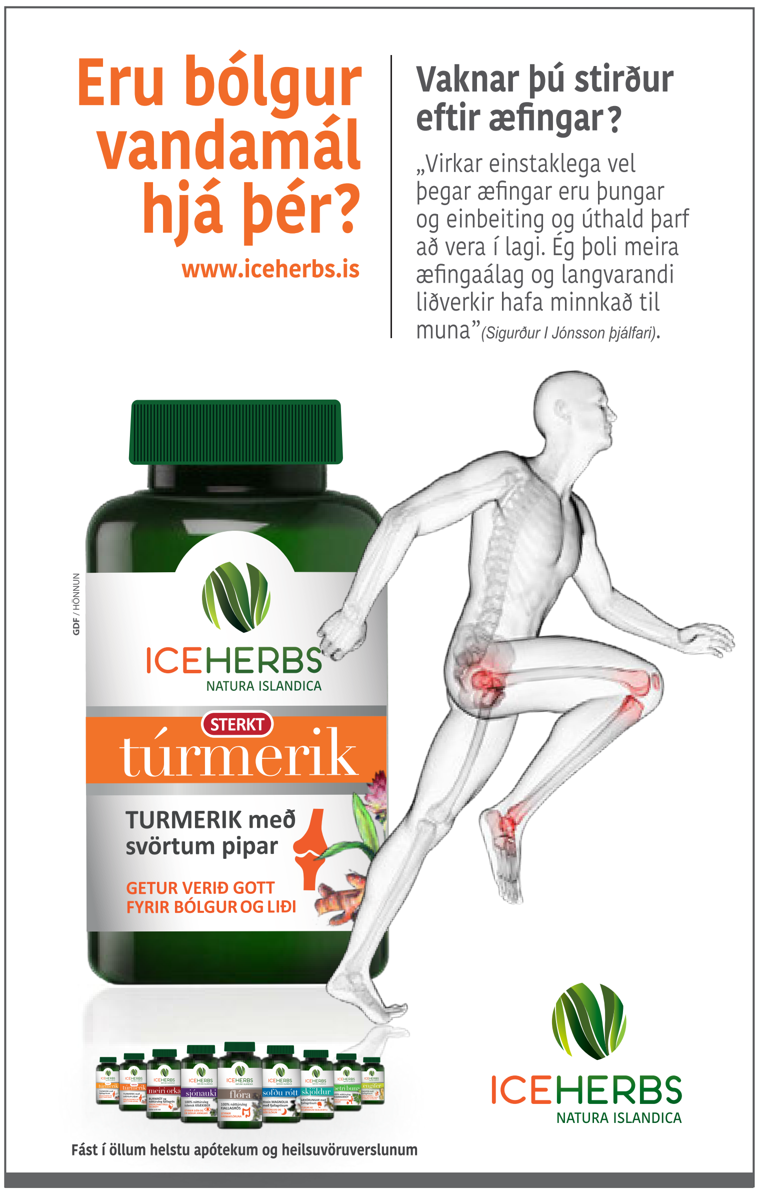
2 SPORT

Sportpakkinn er tilvalinn fyrir þá sem elska íþróttir. Enski boltinn, Meistaradeildin, Evrópuboltinn ásamt spjallþáttum með spekingunum. Körfubolti, Formúlan, NFL, bardagaíþróttir og margt annað sem fær hjartað til að slá örar.

*Undanskilið er aðgangsgjald og leiga á beini. Nánari upplýsingar á 365.is. Samsetning sjónvarpspakka getur breyst án fyrirvara.

365.is | Sími 1817 365

Frábært úrval af skóm og úlpum á góðu verði!
ÚTIVISTARDAGAR Í ZIK ZAK KRINGLUNNI!
Úlpur í stærðunum 36-56 á frábæru verði
ZIKZAK
TÍSKUHÚS
ÚLPA 12.990kr st. 42-56
ÚLPA 12.990kr st. 42-56
ÚLPA 12.990kr st. 36-56
ÚLPA 12.990kr st. 36-46
ÚLPA 12.990kr st. 36-46
ÚLPA 12.990kr st. 36-56
ÚLPA 12.990kr st. 42-56
ÚLPA 12.990kr st. 36-46
ÚLPA 12.990kr st. 42-56
Verð 11.990,- st. 36-41
Verð 8.990,- st. 36-41
Verð 8.990,- st. 36-41
Verð 11.990,- st. 36-41
Verð 8.990,- st. 36-41
Verð 9.990,- st. 36-41
Verð 4.990,- st. 36-41
Tískuhús Zik Zak • www.Facebook.com/zikzakkringlan • 1. hæð Kringlunnar • Sími: 551-1314



Val á hlaupaskóm skiptir miklu um vellíðan hlauparans. NORDICPHOTOS/GETTY

RANGT VAL EYKUR LÍKUR Á EYMSLUM

Loks er snjórinn horfinn af götunum og tími útihlaupa runninn upp. Vandasamt getur verið að finna réttu hlaupaskóna sem passa bæði fæti og hlaupastíl. Rangir skór geta valdið tjóni.

„Helstu mistök fólks er að velja tísku og vinsældir fram yfir vellíðan,“ segir Gunnhildur Hinriksdóttir, aðjúnkt við íþróttafræðisetrið á Laugarvatni. Hún segir mikilvægt að þeir sem eru að stíga sín fyrstu skref í skokkinu horfi fyrst og fremst í gæðin. „Það þarf að vanda vel valið og kaupa sér ekki það ódýrasta. Ef fólk er í rangri tegund af skóm getur það fundið fyrir eymslum, til dæmis í hnjám og fengið beinhimnubólgu.“

NOKKRAR GRUNNTEGUNDIR

Hlaupaskó þarf að velja út frá nokkrum atriðum; lögun fótar, þyngd hlaupara, hlaupastíl og hvort nota á skóna til að hlaupa styttri vegalengdir, lengri eða utan vega. Einnig þarf að huga að því hvort fóturinn þurfi sérstaka styrkingu.

Þrjár tegundir eru algengastar að sögn Gunnhildar. „Normal styrking fyrir þá sem eru með venjulegt niðurstig, skór með innanfótarstyrkingu ef ökklinn leitar inn á við og svokallaðir „motion control“ fyrir þá sem þurfa mestan stuðning og fyrir þyngstu hlauparana.“

HVENÆR ÞARF STYRKINGU?

Ekki er alltaf auðvelt fyrir fólk að vita hvort það þurfi styrkta skó eða ekki. Gunnhildur segir nokkrar leiðir færar til að sjá hvort viðkomandi þurfi innanfótarstyrkta skó.

„Ein leið er að fara í greiningu og sumar búðir bjóða fólki upp á að fara á hlaupabretti en þannig má sjá hvernig fóturinn bregst við skónum. Önnur leið er að fara með gömlu hlaupaskóna í búðina, því sölumenn geta lesið ýmislegt úr þeim. Þeir sjá hvort gamla týpan hefur verið sú rétta út frá því hvernig skórinn hefur jaskast til. Það er til dæmis eðlilegt ef hællinn eyðist að utanverðu því þannig kemur fóturinn niður í eðlilegu stigi. En ef skórinn slitnar innan á hælnum er göngulagið ekki rétt og líklega best að fara í göngugreiningu. Ef sólinn jaskast út til hliðanna getur verið að skórinn sé innanfótarstyrktur að nauðsynjalausu en ef hann jaskast inn er líklega þörf á slíkri styrkingu,“ upplýsir Gunnhildur og segir einnig frá aðferð sem fólk getur notað til að vita hvort það þurfi innanfótarstyrkingu.

> Mikilvægt er að kaupa ekki of litla skó því fólk rennur alltaf aðeins fram þegar það hleypur og of litlir skór auka líkur á naglaeymslum.
>
> Gunnhildur Hinriksdóttir

„Standið með 5-7 cm bil milli fóta. Fáið einhvern til að búa til breitt friðarmerki með vísifingri og löngutöng og leggja það við kúlurnar innan á öklunum. Beygið hnén og ef kúlurnar ganga mikið saman er að öllum líkindum þörf á innanfótarstyrktum skó.“

AÐ MÁTA SKÓ

Þegar búið er að finna út úr því hvort styrkingar er þörf eða ekki er næsta skref að finna skó sem eru þægilegir og passa lagi fótarins. „Mikilvægt er að kaupa ekki of litla skó því fólk rennur alltaf aðeins fram þegar það hleypur og of litlir skór auka líkur á naglaeymslum,“ segir Gunnhildur og gefur tvær viðmiðunarreglur: „Annars vegar má miða við að táin á skónum sé 1 til 1,5 cm lengri en fóturinn. Einnig er hægt að færa fótinn eins langt fram í skóinn og hægt er án þess að beygla tærnar. Þá á að vera hægt að koma vísifingri fyrir aftan hælinn,“ lýsir hún og bendir á sumir séu með misstóra fætur og ávallt eigi að máta með stærri fætinum.

„Einnig þarf að huga að fótarlaginu. Til dæmis þurfa þeir sem eru með háa rist dýpri skó en þeir sem eru með grennri fót. „Fólk verður bara að máta og finna hvernig því líður í skónum,“ segir Gunnhildur.

MÍNÍMALÍSKIR HENTA EKKI ÖLLUM

Síðustu ár hafa mínímalískir skór, flatir með lágan hæl, notið mikilla vinsælda og mælt hefur verið með notkun þeirra. Gunnhildur segir skóna ekki henta öllum. „Helstu meiðslin hjá fullorðnu fólki sem byrjar að hlaupa eru eymsli í hásin og kálfa. Eftir því sem skórinn er flatari og með lægri hæl reynir meira á hásin og kálfa og því aukast líkur á eymslum.“

Hún segir ráðlegast fyrir þá sem eru vanir að hlaupa en langar að færa sig yfir í mínímalíska skó eða skó að gera það í nokkrum skrefum og nota þá samhliða öðrum hlaupaskóm um tíma til að venja fótinn við breytt álag. „Til dæmis ef þú hleypur 4x í viku að nota þá 1x í viku fyrst en aðra skó hina dagana og svo fjölga dögunum þar til þú hefur vanist.“

VERÐIÐ SEGIR MARGT UM GÆÐI

En er dýrustu skórnir bestir? „Ef farið er í skóbúð sem sérhæfir sig í hlaupaskóm má gera ráð fyrir því að meira sé lagt í dýrari skóna. Á meðan þú ert ekki að elta tískuskó færðu því gæði með hækkandi verði,“ segir Gunnhildur. Innt eftir því hvort einhver merki séu betri en önnur segir hún: „Þú getur keypt úrval í öllum merkjum en þú getur líka keypt drasl í öllum merkjum.“

ENDAST Í 600-800 KM

Hversu lengi endast hlaupaskór? „Ekki sérlega lengi. Flestir skór eru búnir til með mjúku millisólaefni sem talað er um að endist í um 600 til 800 km. Það þýðir að venjulegur íslenskur skokkari þarf eitt til tvö pör á ári,“ segir Gunnhildur en bendir á að sólar með stífu millisólaefni endist um 1200 km. „Þeir sem ekki telja kílómetrana sína geta einfaldlega skoðað skóna og séð hvort millisólinn virðist samanpressaður. Þá er kominn tími á nýja skó.“ **solveig@365.is**

heimili fasteignasala
– á traustum grunni

Bogi Pétursson lögg.fasteignasali
Finnbogi Hilmarsson lögg. fasteignasali
Guðbjörg G. Blöndal lögg. fasteignasali
Erla Dröfn Magnúsdóttir Lögfræðingur
Jón Bergsson hdl. og lögg. fasteignasali
Brynjólfur Snorrason
Gunnlaugur A. Björnsson
Ásdís Írena Sigurðardóttir

Finndu okkur á Facebook

530 6500 Suðurlandsbraut 22 | Opið mán. – fös. frá kl. 9–17 | www.heimili.is 530 6500

Allir þurfa þak yfir höfuðið

588 4477

Þú hringir - við komum - það ber árangur!

Bárður Tryggvason, Eigandi, Sölufulltrúi, 896 5221
Ingólfur Geir Gissurarson, Eigandi, Framkvæmdastjóri, Lögg.fasteignasali, 896 5222
Heiðar Friðjónsson, Sölustjóri, Löggiltur fasteignasali B.Sc, 693 3356
Erlendur Davíðsson, Lögg. fasteignasali, Forstöðumaður útibús Ólafsvík, 897 0199
Margrét Sigurgeirsdóttir, Skrifstofustjóri, margret@valholl.is, 588 4477
Heimir Bergmann, sölufulltrúi, 630 9000
Pétur Steinar Jóhansson, sölufulltrúi, 893 4718
G. Andri Guðlaugsson, lögfræðingur, sölufulltrúi, 662 2705
Kristján S. Bjarnason, 611 4870
Sturla Pétursson, Löggiltur fasteignasali, 899 9083
Herdís Valb., Lögfræðingur, 694 6166

FÉLAG FASTEIGNASALA

VALHÖLL FASTEIGNASALA

20 ára VALHÖLL FASTEIGNASALA 1995 - 2015

www.valholl.is · www.nybyggingar.is

Endaraðhús í Fossvogi

Fasteignamarkaðurinn ehf. s: 570-4500 kynnir afar glæsilegt og vel skipulagt 215,6 fermetra endaraðhús á einni hæð með innbyggðum 20,0 fermetra bílskúr á stórri og gróinni lóð á góðum stað í Fossvogi.

Fallegt hús á góðum stað í Fossvogi.

Gengið er inn í forstofu sem er flísalögð og með fatahengi. Gestasalerni með glugga. Holið er parketlagt. Eldhúsið er sömuleiðis parketlagt með fallegum hvítum viðarinnréttingum og eyju með helluborði og háfi yfir. Flísalögn á milli skápa, t.f. uppþvottavél og nýleg tæki. Stórt sjónvarpsherbergi með föstum hillum og rennihurð við hol. Samliggjandi stofur, rúmgóðar, bjartar og parketlagðar með gólfsíðum gluggum til suðurs og útgengi á stóra og skjólsæla verönd til suðurs og þaðan á lóð. Fallegur arinn í stofu.

Skáli/borðstofa er síðari tíma viðbygging við eignina. Gengið tvö þrep niður úr stofum í flísalagða stóra borðstofu með gólfsíðum gluggum til suðurs og útgengi á verönd. Geymsla er inn af borðstofu og eldhúsi, nýtt sem búr.

Parketlagður svefngangur. Tvö góð barnaherbergi. Stórt hjónaherbergi með útgengi á verönd til suðurs. Rúmgott baðherbergi, flísalagt í gólf og veggi að hluta. Baðkar með sturtuaðstöðu, skápar, innrétting með tveimur innfelldum vöskum og handklæðaofn. Fataherbergi er flísalagt.

Þvottaherbergið er flísalagt í gólf og með með útgengi á framlóð. Góðar innréttingar og skápar auk vinnuborðs með vaski. Innangengt er í bílskúr úr þvottaherberginu. Rafmagn, hiti og rennandi vatn. Mikil lofthæð og milliloft yfir hluta bílskúrs.

Húsið að utan er í góðu ástandi og hefur þakkantur nýlega verið endurbættur. Skipt var um þakpappa og þakjárn, þakrennur og niðurföll fyrir um 5 árum. Stór, gróin og skjólsæl lóð með viðarverönd.

Allar nánari upplýsingar veitir Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali á skrifstofu Fasteignamarkaðarins ehf., í síma 570-4500 eða í gegnum netfangið gtj@fastmark.is

Fasteignasala Mosfellsbæjar

Einar Páll Kjærnested
lögg. fasteignasali.
einar@fastmos.is

KJARNA - ÞVERHOLTI 2 • 270 MOSFELLSBÆ • SÍMI: 586 8080 • FAX: 586 8081
WWW.FASTMOS.IS

Grandahvarf 4 - 203 Kópavogur

Falleg 144,2 m2 íbúð með sérinngangi á efstu hæð(önnur hæð frá götu), ásamt 24,4 m2 bílskúr í þriggja hæða sexbýlishúsi. Glæsilegt útsýni í nálægð við einstaka náttúrperlu, mikil kyrrð. Gott skipulag. Fallegar innréttingar og gólfefni. Íbúðin skiptist í þrjú svefnherbergi, forstofu, baðherbergi, þvottahús, eldhús, stofu og borðstofu. **V. 58,8 m.**

Þrastarhöfði 4 - 270 Mosfellsbær

Opið hús í dag þriðjudag frá kl. 17:30 til 18:00

88,4 fm, 3ja herbergja íbúð á annarri hæð í þriggja hæða fjölbýlishúsi, ásamt stæði í bílageymslu. Íbúðin skiptist í forstofu, tvö rúmgóð svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús/geymslu, eldhús og stofu. Sér geymsla er í kjallara. **V. 35,7 m.**

Klapparhlíð 44 - 270 Mosfellsbær

Fallegt 139,8 m2 endaraðhús á einni hæð innst í botnlanga. Eignin skiptist í fjögur herbergi, forstofu, baðherbergi, þvottahús, eldhús, stofu/borðstofu. Gott skipulag. Fallegar innréttingar og gólfefni. Garður í suðvestur. Frábær staðsetning. Stutt í skóla, leikskóla, sund, líkamsræktarstöð og á golfvöll. **V. 52,9 m.**

Blikahöfði 1 - 270 Mos.

Rúmgóð 119,3 m2, 5 herbergja íbúð með timburverönd á jarðhæð við Blikahöfða 1 í Mosfellsbæ. Íbúðin skiptist í fjögur svefnherbergi, forstofu, baðherbergi, þvottahús, eldhús og stofu. Sérgeymsla í kjallara. Frábær staðsetning, stutt í skóla, leikskóla, sundlaug og golfvöll. **V. 37,9 m.**

Klettakór 1C - 203 Kóp.

174,2 m2, 5 herbergja íbúð á tveimur hæðum ásamt bílastæði í bílageymslu. Eignin skiptist í þrjú herbergi, tvær forstofur, tvö baðherbergi, þvottahús, sjónvarpshol, eldhús, stofu og borðstofu. Timburverönd í vestur. **V. 56,0 m.**

Nökkvavogur 35 - 104 Rvk.

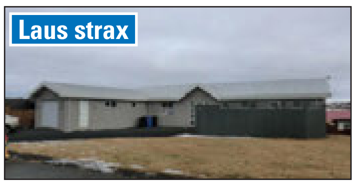
Falleg og rúmgóð 59,5 m2 (gólfflötur ca. 67m2), 3ja herbergja risíbúð. Íbúðin er vel skipulögð og mikið endurnýjuð. **V. 28,9 m.**

Grýtubakki 2 - 109 Reykjavík

78,9 fm 2ja herbergja endaíbúð á jarðhæð með timburverönd við Grýtubakka 2 í Reykjavík. Íbúðin skiptist í svefnherbergi, hol, baðherbergi, eldhús og stofu. Sérgeymsla í kjallara. **V. 21,9 m.**

Hringdu og bókaðu skoðun

Fífuvellir 10 - 221 Hafnarfjörður



217,7 m2 einbýlishús á tveimur pöllum við Fífuvelli 10 í Hafnarfirði. Eignin skiptist í fjögur svefnherbergi, forstofu, baðherbergi, gestasnyrtingu, þvottahús, eldhús, borðstofu, stofu, bílskúr og geymslu. **V. 59,5 m.**

Hringdu og bókaðu skoðun

Hverafold 128 - 112 Reykjavík

192 m2 einbýlishús á pöllum með bílskúr. Eignin skiptist í þrjú svefnherbergi, forstofu, tvö baðherbergi, þvottahús, stofu, eldhús og borðstofu. Hellulagt bílaplan. Svalir með fallegu útsýni og garður með veröndum. **V. 59,9 m.**

Hringdu og bókaðu skoðun

Barðavogur 26 - 104 Reykjavík

Falleg og mikið endurnýjuð 4ra herbergja hæð ásamt bílskúr við Barðavog 26 í Reykjavík. Eignin er skráð 126,7 m2, þar af íbúð 93,7 m2, geymsla 2 m2 og bílskúr 33 m2. Íbúðin skiptist í tvö svefnherbergi, baðherbergi, hol, eldhús, borðstofu og stofu. sérgeymsla innaf forstofu. **V 43,3 m.**

Reykjadalur 2 í Mosfellsdal.

Til sölu lögbýlið Reykjadalur 2 í Mosfellsdal. 10.226 m2 eignarlóð með 187,2 m2 einbýlishúsi, 128,6 m2 garðskála, 6 gróðurhúsum, samtals 2.216 m2 og 118,3 m2 pökkunarhúsi á skógivaxinni lóð við Suðurá. Á eigninni var áður rekin garðyrkjustöð. **V. 47,9 m.**

Hringdu og bókaðu skoðun

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

Framúrskarandi fyrirtæki 2015

Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is

Guðmundur Th. Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is

Heimir Fannar Hallgrímsson
hdl. og lögg. fasteignasali
heimir@fastmark.is

Elín D. Wyszomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is

Magnús Axelsson
Lögg. fasteignasali
magnus@fastmark.is

Gísli Rafn Guðfinnsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
gisli@fastmark.is

Hallveig Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Óðinsgötu 4, Sími 570 4500, opið virka daga kl 9 – 17.
Netfang: fastmark@fastmark.is – www.fastmark.is

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI

Vegna mjög mikillar sölu vantar okkur 2ja – 4ra herbergja íbúðir í póstnúmerum 101, 104, 105, 107, 108, 200, 201 og 210. Skoðum og verðmetum samdægurs

Laugalækur 11. Raðhús.

Eignin verður til sýnis miðvikudag frá kl. 17.15 – 17.45

Mikið endurnýjað 174,4 fm. raðhús á pöllum við Laugalæk. 4-5 svefnherbergi, samliggjandi stofur og tvennar svalir auk verandar á lóð. Að innan er húsið í góðu ástandi og hefur verið þó nokkuð endurnýjað á sl. árum, m.a. eldhúsinnrétting og tæki, bæði baðherbergi, gólfefni og innihurðir. Ris-loft er yfir húsinu, manngengt í mæni með steyptri gólfplötu, en óeinangrað.

Verið velkomin.

Verð 50,9 millj

Goðasalir – Kópavogi. Parhús.

Vel skipulagt 214,3 fm. parhús á tveimur hæðum með innbyggðum 31,5 fm. bílskúr á útsýnisstað við Goðasali. Stórar svalir til suðurs og vesturs útaf stofum og stór, skjólsæl og afgirt verönd á baklóð hússins. Mikil lofthæð er á efri hæð hússins. Stórar og bjartar stofur. Sjónvarpsstofa. Fjögur herbergi.

Lóðin er viðhaldslítil með hellulagðri innkeyrslu og stétt og afgirtri verönd. Stutt í skóla og leikskóla.

Verð 69,5 millj.

Súlunes – Garðabæ.

Mjög fallegt og vandað 291,6 fm. einbýlishús á tveimur hæðum að meðtöldum 64,0 fm. tvöföldum bílskúr á 1.469,0 fm. eignarlóð á Arnarnesinu í Garðabæ. Húsið, sem hefur verið mjög vel viðhaldið og nokkuð endurnýjað í gegnum árin er í góðu ástandi að innan sem utan. Hjónasvíta með sér baðherbergi. Alrými sem í eru parketlögð setustofa og arinstofa með fallegum arni. Mjög mikil lofthæð í stofum og fallegt útsýni til sjávar. Úr stofum er útgengi á svalir til suðausturs.

Lóðin er fullfrágengin og ræktuð með stórum og skjólsælum veröndum.

Verð 89,9 millj.

Sunnuflöt – Garðabæ. Frábær staðsetning.

Glæsilegt 188,0 fm. einbýlishús á einni hæð á frábærum stað niður við lækinn að meðtöldum 53,0 fm. Tvöföldum bílskúr. Húsið stendur á 1.113 fm. lóð og tiltölulega auðvelt væri að stækka húsið þó nokkuð þar sem byggingarreitur er ekki fullnýttur. Húsið var mikið endurnýjað árið 2005 t.d. sett ný gólfefni, eldhúsinnrétting og baðherbergi. Gólfhitakerfi er í húsinu.

Húsið stendur tiltölulega hátt og frá því nýtur afar fallegs útsýnis. Lóðin er fullfrágengin og í góðri rækt. Fyrir framan húsið eru hellulagðar stéttar og innkeyrsla með hitalögnum undir.

Verð 85,0 millj.

Sumarhús - Valhallarstígur – Þingvöllum. Einstök staðsetning.

158,5 fm. sumarhús. að meðtöldu 24,8 fm. tæknirými og geymslu í kjallara, á einstökum stað við Valhallarstíg á Þingvöllum. Eignin stendur á 3.000 fm. leigulóð, sem er í eigu Ríkissjóðs og er lóðin frekar ílöng þannig að henni fylgir mikil strandlengja. Falleg vík er í landinu og hentar hún vel sem bátalægi.

Sumarhúsið er í smíðum, lokið hefur verið við að steypa grunn en eftir er að reisa efrihæðina. Fyrirliggjandi eru allar teikningar og sérteikningar vegna eignarinnar og fylgja þær með í kaupunum.

Heilsárshús í landi Hellishóla, Fljótshlíð.

Eignarland með víðáttumiklu útsýni.Glæsilegt og vandað 109,9 fm. heilsárshús vel staðsett á fallegum stað við Réttarmóa 9 í landi Hellishóla nærri golfvellinum í Fljótshlíð, Rangárþingi eystra. Húsið stendur fremst við árbakka Grjótár sem rennur meðfram landinu sem er 4.094 fermetra eignarland. Húsið er mjög bjart með fallegri gluggasetningu og með miklum vönduðum innréttingum. Timburverönd umlykur húsið á alla vegu. Gólfsíðir gluggar eru í stofu og herbergjum. Gólfhiti er í öllu húsinu.

Víðsýnt er til allra átta m.a. til Eyjafjallajökuls og Vestmannaeyja

Verð 36,9 millj.

Grandavegur 47 – 3ja herbergja íbúð.

Mjög góð 86,6 fm. útsýnisíbúð á 2. hæð auk 7,5 fm. yfirbyggðra svala og 7,7 fm. sérgeymslu í kjallara. Íbúðinni fylgir sér bílastæði í bílageymslu. Samliggjandi stofur með útsýni til sjávar. Tvö herbergi.

Eignin var endurnýjuð að stórum hluta að innan af arkitekt fyrir um 10 árum síðan

Húsvörður er í húsinu.

Á efstu hæð hússins er sameiginlegur matsalur.

Verð 47,9 millj.

Hvassaleiti – efri sérhæð.

Virkilega falleg 154,7 fm. efri sérhæð að meðtöldum tveimur sér geymslum og sér þvottaherbergi auk 54,0 fm. bílskúrs á tveimur hæðum þar sem neðri hæð hefur verið innréttuð sem stúdíóíbúð og er með sérinngangi af baklóð hússins. Íbúðin hefur verið þó nokkuð endurnýjuð á sl. árum, m.a. baðherbergi, gestasnyrting og eldhús. Stór stofa með gluggum til vesturs og suðurs og útgengi á skjólsælar svalir til suðurs.

Húsið að utan var viðgert og málað fyrir um 10 árum síðan og er í góðu ástandi.

Verð 64,9 millj.

VINDAKÓR 10 – 12, KÓPAVOGI.

NÝJAR 4RA HERBERGJA ÍBÚÐIR.

- **Glæsilegt fjölbýlishús við Vindakór 10 – 12 í Kópavogi.**
- **Íbúðirnar sem eru 4ra herbergja eru frá 115,2 fm upp í 120,0 fm.**
- **Íbúðirnar eru innréttaðar með HTH innréttingum og vönduðum AEG eldhústækjum og eru ýmist með góðum svölum eða stórum timburveröndum.**
- **Stæði í bílageymslu fylgir flestum íbúðum.**
- **Íbúðirnar verða afhentar án gólfefna, þó verða flísar á baðherbergjum og þvottahúsum.**
- **Byggingaraðili er: Byggingarfélag Gylfa og Gunnars.**

SÓLEYJARIMI 13 - NÝBYGGING

GLÆSILEGAR 3JA HERBERGJA ÍBÚÐIR.

Vel skipulagðar og afar vandaðar um 143 fm. 3ja herbergja íbúðir í vandaðri nýbyggingu á góðum og grónum stað í Grafarvogi. Um er að ræða tveggja hæða nýbyggingu þar sem allar íbúðir eru með sérinngang. Sér bílastæði fylgir hverri íbúð auk sérgeymslu í kjallara hússins. Hitalagnir eru í stéttum fyrir framan húsið.

- **Allar innréttingar í íbúðinni eru sérsmíðaðar af RH innréttingum sem og innihurðir, hvít sprautulakkaðar í yfirhæð.**
- **Stofurnar eru stórar, samliggjandi og með útgengi á svalir eða verönd.**
- **Tvö baðherbergi eru í íbúðinni.**
- **Íbúðunum er skilað fullbúnum að innan, án gólfefna, en votrými skilast þó flísalögð.**

Um er að ræða mjög vandaðar íbúðir með sérinngangi í vönduðu litlu fjölbýlishúsi á grónum og góðum stað þaðan sem stutt er í alla þjónustu, s.s. verslanir, skóla, heilsugæslu og golfvöll.

Byggingaraðili: SBJ eignir ehf.

Kirkjulundur 14 - Garðabæ. Glæsileg útsýnisíbúð.

Eignin verður til sýnis þriðjudag frá kl. 17.15 – 17.45

Glæsileg 4ra herbergja 136,5 fm. útsýnisíbúð á 2. hæð að meðtalinni sér geymslu í nýlegu fjölbýlishúsi. Yfirbyggðar flísalagðar svalir til suðvesturs með útsýni að Reykjanesi og víðar. Sér bílastæði í bílageymslu. Íbúðin er mjög smekklega innréttuð úr vönduðum byggingarefnum. Hvíttað eikarparket með kvistum er á gólfum og granít er í gluggakistum. Strimlagardínur eru í allri íbúðinni. **Verið velkomin.**

Verð 64,9 millj.

Markland 2 - 4ra herbergja útsýnisíbúð.

Eignin verður til sýnis þriðjudag frá kl. 17.15 – 17.45

Mjög góð 95,9 fm. íbúð á 2. hæð að meðtaldri 4,7 fm. geymslu í kjallara á þessum eftirsótta stað í Fossvoginum. Rúmgóð stofa með útgengi á stórar svalir til suðurs. Tvö rúmgóð herbergi, voru áður þrju og er lítið mál að breyta til fyrra horfsn. Hús var málað að utan 2015 og skipt um gler árið 2014.

Verið velkomin.

Verð 39,9 millj.

4RA HERBERGJA

HELLUVAÐ 7. GLÆSILEG ÚTSÝNISÍBÚÐ.

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

Útsýnisíbúð með suðursvölum í fjölbýlishúsi á mörkum Elliðavatns, Heiðmerkur og Rauðavatns. Sér bílastæði í lokaðri bílageymslu. Eingöngu tvær íbúðir á hverri hæð. Útsýni frá eigninni er óviðjafnanlegt. Til suðurs að Bláfjöllum, yfir Heiðmörk og Elliðavatn frá stórum suður svölum og stofu. **Verið velkomin.**

44,5 millj.

ÞAKÍBÚÐ

BRAUTARHOLT. GLÆSILEG „ÞAKÍBÚÐ“.

140,1 fm. “þakíbúð” með 79,6 fm. þakgarði með morgun og kvöldsól við Brautarholt. Íbúðin er öll arkitektahönnuð að innan. Sér bílastæði er í afgirtu porti á baklóð hússins. Íbúðin er mjög björt með gólfsíðum gluggum að stórum hluta og aukinni lofthæð. Samliggjandi stórar stofur með arni og útgangi á svalir. Fataherbergi innaf hjónaherbergi. ítalskur ljós marmari er á gólfum.

75,0 millj.

3JA HERBERGJA

NORÐURBRÚ - SJÁLANDI GARÐABÆ.

Vel skipulögð 94,5 fm. íbúð á 3. hæð í Sjálandinu í Garðabæ. Sérstæði í lokaðri bílageymslu fylgir íbúðinni. Fallegar eikarinnréttingar í eldhúsi og á baðherbergi. Stofa með hornglugga og útgengi á svalir til austurs. Frábær staðsetning þar sem leik- og grunnskóli er í göngufæri.

39,9 millj.

4RA HERBERGJA

MIÐLEITI 5. ENDAÍBÚÐ.

Vel skipulögð 114,4 fm. endaíbúð með gluggum í 3 áttir á 2. hæð í fjölbýlishúsi fyrir eldri borgara. Samliggjandi stofur. Tvö herbergi. Stórar svalir til vesturs eru yfirbyggðar að stórum hluta. Íbúðinni fylgir sér bílastæði í bílageymslu og aðgengi er að sameiginlegum leikfimisal á 5. hæð. Húsvörður.

54,5 millj.

4RA HERBERGJA

LANGALÍNA - SJÁLANDI GARÐABÆ.

Vönduð 112,8 fm. íbúð á 1. hæð með stórri og skjólsælli verönd til suðurs. Sér stæði í bílageymslu. Íbúðin er virkilega fallega innréttuð með hvítum innihurðum, hvítum fataskápum, sem allir eru með rennihurðum, hvítum sprautulökkuðum innréttingum og eyju í eldhúsi með graníti á borðum.**Húsið er mjög góðum stað við opið svæði við ylströndina. Stutt er í skóla og leikskóla.**

47,9 millj.

3JA HERBERGJA

KAPLASKJÓLSVEGUR.

Góð 89,6 fm. íbúð á 2. hæð í nýlega viðgerðu fjölbýlishúsi við Kaplaskjólsveg. Nýlegt gler og gluggar eru í íbúðinni. Samliggjandi stofur með rennihurð á milli. Tvö herbergi. Svalir til suðurs. Lóð var endurnýjuð árið 2015.

34,9 millj.

5 HERBERGJA

ÁSVALLAGATA. EFRI HÆÐ OG RIS.

Mjög góð 103,9 fm. efri hæð og ris með svölum til austurs í þessu fallega húsi við Ásvallagötu. Hæðin er virkilega glæsileg með samliggjandi björtum stofum og eldhúsi sem er opið við stofur. Stórir gluggar og mikil lofthæð um 2,75 metrar. Raflagnir og töflur hafa verið endurnýjuð, eldhúsinnrétting og tæki, gler o.fl.

55,0 millj.

4RA HERBERGJA

KLAPPARSTÍGUR. ÚTSÝNISÍBÚÐ Á TVEIMUR HÆÐUM.

Vel skipulögð og björt 100,4 fm. íbúð á tveimur hæðum auk rislofts og sér bílastæðis í bílageymslu á einstökum útsýnisstað við Klapparstíg. Tvennar svalir svalir, til austurs og suðurs. Gólfsíðir gluggar í stofum. Íbúðin hefur verið þó nokkuð endurnýjuð á sl árum, m.a. allar innihurðir, baðherbergi og gólfefni að hluta.

Sjávarútsýni úr stofum og af austursvölum.

55,0 millj.

3JA HERBERGJA

ÓÐINSGATA. HÆÐ OG RIS - SÉRINNGANGUR.

Falleg og þó nokkuð endurnýjuð 70,0 fm. íbúð sem er hæð og ris með sérinngangi. Búið er að endurnýja m.a. baðherbergi, glugga og gler ásamt rafmagni. Þak var yfirfarið og málað árið 2013. Frábær staðsetning í miðborginni. Gengið inn í íbúðina bakatil.

30,9 millj.

EIGNAMIÐLUN

588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

Sala fasteigna frá **1957**

Elsta starfandi fasteignasala landsins

2013 - 2015 Framúrskarandi fyrirtæki

Sverrir Kristinsson, framkvæmdastjóri, lögg. fasteignasali · Guðmundur Sigurjónsson, lögfræðingur, lögg. fasteignasali · Þorleifur St. Guðmundsson, lögg. fasteignasali · Kjartan Hallgeirsson, lögg. fasteignasali · Geir Sigurðsson, lögg. fasteignasali · Hilmar Þór Hafsteinsson, lögg. leigumiðlari, lögg. fasteignasali · Magnea S. Sverrisdóttir lögg. fasteignasali · Þórarinn M. Friðgeirsson, lögg. fasteignasali · Reynir Björnsson lögg. fasteignasali · Guðlaugur I. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali · Brynjar Þ. Sumarliðason, BSc í viðskiptafr., aðstoðarm. fast.s. · Brynja Björg Halldórsdóttir, hdl., löggiltur fasteignasali · Jóhanna Valdimarsdóttir, gjaldkeri · Elín Þorleifsdóttir, ritari · Ásdís H. Júlíusdóttir, ritari · Anna M. Sigurðardóttir, ritari

Rituhólar - með aukaíbúð

Vorum að fá í einkasölu mjög fallegt 275 fm einbýlishús við Rituhóla. Húsið sem er á pöllum skiptist m.a. í stofu, borðstofu, fjögur herbergi og þrjú baðherbergi. Auk þess er 2ja herb. íbúð með sér inngangi á jarðhæð hússins. Tvöfaldur bílskúr. Glæsilegt útsýni er úr húsinu. Mjög rúmgóð aðkoma er að húsinu. **V. 65 m.** 9471

DUNHAGI 15 107 RVK.
ÍBÚÐ MERKT 01-02.

Vorum að fá í sölu rúmgóða 96,9 fm 3ja herb. íbúð á 1. hæð í fjölbýlishúsi við Dunhaga. 8 íbúðir eru í stigaganginum. Frábær staðsetning í vesturbænum. Íbúðin er laus strax. **Eignin verður sýnd miðvikudaginn 30.mars milli kl. 17:15 og kl. 17:45.** **V. 36,9 m.** 9472

HULDUHLÍÐ 9 270 MOSFELLSBÆ
ÍBÚÐ MERKT 02-02.

Góð 65,8 fm 2ja herbergja íbúð á annarri hæð með sér inngangi. Þetta er fallegt og björt íbúð á vinsælum stað í Mosfellsbæ. Stutt í skóla, leikskóla, sund og líkamsræktarstöð. **Eignin verður sýnd miðvikudaginn 30.mars milli kl. 17:15 og kl. 17:45.** **V. 27,9 m.** 9465

GARÐHÚS 30 112 RVK.
ENDARAÐHÚS

Mjög gott 210,6 fm endaraðhús með innbyggðum bílskúr og óskráðu u.þ.b. 22 fm. rými. Húsið sem er á tveimur hæðum er með tveimur baðherbergjum, sjónvarpsholi, fjórum rúmgóðum herbergjum, opnu eldhús með borðkrók, stórri stofu með mikilli lofthæð auk sólskála og verandar með heitum potti. **Eignin verður sýnd þriðjudaginn 29.mars milli kl. 17:15 og kl. 17:45.** **V. 56,9 m.** 9468

REIÐVAÐ 1 110 RVK.
ÍBÚÐ MERKT 02-01.

Glæsileg 122,7 fm endaíbúð í lyftuhúsi með sérinngangi af svölum ásamt stæði í bílageymslu. Glæsilegt útsýni er úr íbúðinni m.a. til Bláfjalla. Íbúðin skiptist í forstofu, baðherbergi, hol, stóra stofu og borðstofu, opið eldhús 3 svefnherbergi og stórt baðherbergi/þvottahús. Íbúðin hefur verið innréttuð á einkar skemmtilegan og vandaðan hátt. **Eignin verður sýnd þriðjudaginn 29.mars milli kl. 17:15 og kl. 17:45.** **V. 41,8 m.** 3228

VINDAKÓR 1 203
ÍBÚÐ MERKT 04-03.

Góð 130,5 fm 4ra herbergja íbúð á efstu hæð í snyrtilegu húsi. Gott skipulag, tvennar svalir. Sér 30,4 fm bílskúr í bílageymslu fylgir íbúðinni. Laus strax. **Eignin verður sýnd þriðjudaginn 29.mars milli kl. 17:15 og kl. 17:45.** **V. 43 m.** 8627

RAUÐAGERÐI 52 108 RVK.
ÍBÚÐ MERKT 00-01.

Snyrtileg og vel staðsett 2-3ja herbergja ca 61 fm íbúð í kj. í litlu fjölbýli. Sér inngangur, björt stofa, tvö svefnherbergi og nýlega endurnýjað baðherbergi. Frábær staðsetning miðsvæðis í Rvk. **Eignin verður sýnd þriðjudaginn 29.mars milli kl. 17:15 og kl. 17:45.** **V. 26,5 m.** 9473

TÚNBREKKA 2 200
ÍBÚÐ MERKT 01-01.

106,6 fm neðri hæð í þríbýli ásamt 26,6 fm bílskúr. 3 svefnherb. endurn. baðherb. og eldhús. Innbyggður bílskúr. Laus strax. **V. 39 m.** 9424

SNÆLAND 6
108 RVK.

Falleg og töluvert standsett 4ra herbergja íbúð á 2. hæð í litlu fjölbýlishúsi við Snæland í Fossvogi. Íbúðin skiptist þannig: stofa, eldhús, þrjú herbergi, baðherbergi og þvottahús. Sér geymsla fylgir í kjallara. **V. 39 m.** 9466

VEGHÚS 21
112 RVK.

5-6 herbergja 160,5 fm íbúð á 2 hæðum ásamt bílskúr. Parket, fjögur svefnherbergi. 2 stofur. Mjög gott útsýni, stórar suðvestur svalir. Laus strax, sölumenn sýna. **V. 39,5 m.** 9006

HVASSALEITI
3JA - 4RA

Nýkominn í sölu falleg og björt 97,9 fm endaíbúð á 2.hæð. Tvö herbergi og tvær samliggjandi stofur (skiptanlegar). Parket. Falleg og vel staðsett íbúð. **V. 34,9 m.** 9464

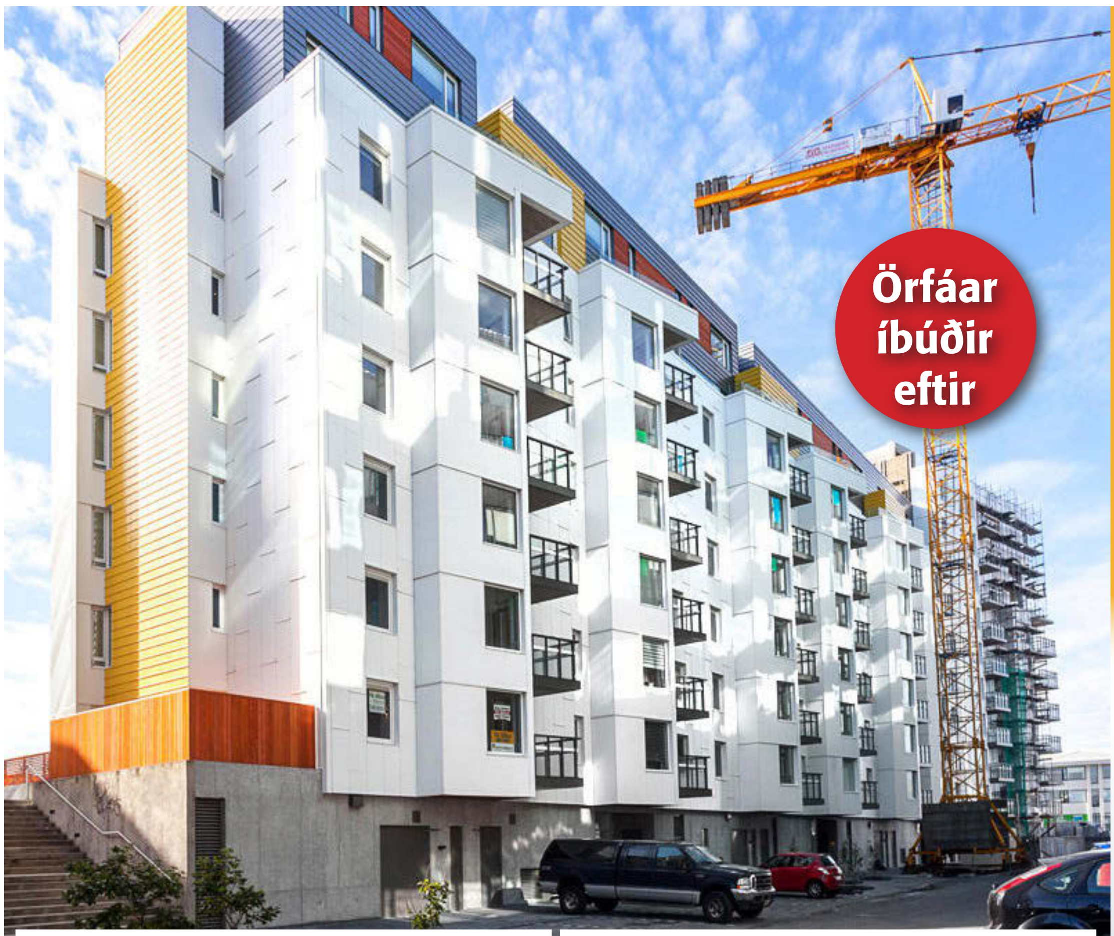
Holtsvegur 37-39
Glæsileg fjölbýlishús í Urriðaholti í Garðabæ

- Vandaðar íbúðir í lyftuhúsi ásamt stæði í bílakjallara
- Á efstu hæð eru glæsilegar penthouse-íbúðir
- Stærðir frá 70 til 140 fm
- Tveggja til fjögurra herbergja íbúðir

Allar nánari upplýsingar hjá sölufulltrúum Eignamiðlunar:

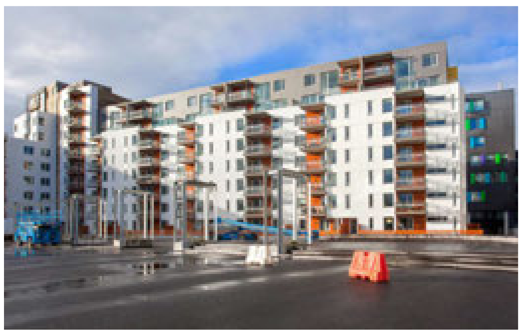
Brynjar Þór Sumarliðason
Sölufulltrúi og nemi til lögg. fasteignas.
GSM 896-1168
brynjar@eignamidlun.is

Hilmar Þór Hafsteinsson
Löggiltur fasteignasali
GSM 824-9098
hilmar@eignamidlun.is



Mánatún 7-17
Glæsilegar og nútímalegar íbúðir

- 2ja–4ja herbergja íbúðir frá 110 fm.
- Allar íbúðir eru með sér stæði í bílageymslu.
- Vandaðar sérsmíðaðar innréttingar í eldhúsi og baðherbergi, fataskápar í forstofu og svefnherbergjum.
- Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna, þó eru flísar á baðherbergi og í þvottahúsi.



Geir Sigurðsson
Löggiltur fasteignasali
GSM 824-9096
geir@eignamidlun.is

Brynjar Þór Sumarliðason
Sölufulltrúi
GSM 896-1168
brynjar@eignamidlun.is

PIPAR\TBWA • SÍA • 160001

Spennandi fjárfestingartækifæri

Á innan við áratug hefur byggst upp á Ásbrú, fyrrum varnarsvæðinu við Keflavíkurflugvöll, þróttmikið og litríkt samfélag með öfluga menntastofnun, fjölda spennandi fyrirtækja, gróskumikla nýsköpun og blómstrandi mannlíf. Hröð uppbygging í gagnaveraiðnaði og örþörugnarækt, ásamt nálægð við Keflavíkurflugvöll gera Ásbrú að sönnu vaxtarsvæði til framtíðar.

Fasteignir til sölu á Ásbrú

Íslenska ríkið er eigandi fjölda fasteigna af öllum stærðum og gerðum á Ásbrú, Reykjanesbæ.
Þróunarfélag Keflavíkurflugvallar, Kadeco, sem fer með umsjón og þróun svæðisins, óskar eftir tilboðum í allar fasteignir ríkisins eða stóran hluta þeirra.
Margar fasteignanna eru nú þegar í útleigu en allar eru þær til sölu. Eignirnar eru í aðskildum félögum og því er einnig mögulegt að kaupa einstök félög.
Tilboðum í allar fasteignirnar, eða hluta þeirra, þarf að fylgja lýsing á því hvernig tilboðsgjafar hyggjast nýta þær
og þróa svæðið í þágu atvinnulífs og samfélags. **Farið verður yfir öll tilboð mánudaginn 11. apríl nk.**

Allar fasteignir ríkisins í umsýslu Þróunarfélags Keflavíkurflugvallar eru til sölu, þær eru eftirfarandi:

Aðaltröð • 2 • 4 Bogatröð • 1 • 10 • 10a • 17 • 31 • 33 Borgarbraut • 953 • 960-963 • 962 Breiðbraut • 643-647 • 643R • 668-669 • 668R • 670 • 671-679 • 671R • 672 • 674 • 675 Ferjutröð • 9 Flugvallarbraut • 710 • 732 • 749 • 740 • 752 • 770 • 771 • 773 • 778 • 790 • 937 • 941 Grænásbraut • 501 • 506 • 614 • 602R • 603-607 • 619 • 700 • 920 • 999 Heiðartröð • 517 Keilisbraut • 745 • 747-748 • 747R • 749 • 762 • 770-778 • 770R • 771 • 773 Lindarbraut • 636 • 639 Skógarbraut • 914 • 915 • 916R • 916-918 • 917 • 919 • 921 • 922 • 923 • 924 • 925 • 932 • 946 Suðurbraut • 758 Valhallarbraut • 738 • 743 • 744 • 763-764 • 763R

Við mat á tilboðum verður einkum horft til kaupverðs. Þó er áskilinn réttur til að meta hugmyndir bjóðenda um nýtingu og ráðstöfun eignanna, s.s. áhrif á eftirspurn eftir öðrum eignum á svæðinu og almennt á nærsamfélagið. Þróunarfélag Keflavíkurflugvallar áskilur sér rétt til að taka því tilboði sem það telur hagstæðast, m.a. út frá ofangreindum þáttum, eða hafna þeim öllum.

Þú getur skoðað eignirnar nánar á kadeco.is.

Kadeco® Þróunarfélag Keflavíkurflugvallar | Sími 425 2100 | www.kadeco.is

ÁSBRÚ

Teigar - Lækir
Selvogsgrunn - Laugarás
Sigtún - Sund

Erum að leita að hæð, rað/parhús eða einbýli í 104 og 105 Reykjavík fyrir ákveðinn kaupanda.

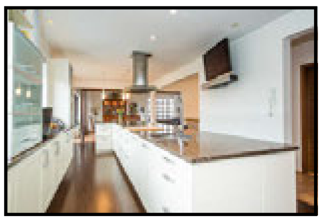
Ef þú ert í söluhugleiðingum þá erum við með kaupanda að réttri eign.

**Hafið óhikað samband við Vernharð
í síma 699 7372 eða venni@fastlind.is**

LIND
FASTEIGNASALA

Þórunn Gísladóttir lögg.fasteignasali

Nýttheimili
fasteignasala
Hlíðasmári10 |201 Kópavogur |sími: 414-6600
Reynir Erlingsson lögg.fasteignasali | nyttheimili@nyttheimili.is



Ásbúð Garðabær

Vorum að fá til sölu glæsilegt 360 fm einbýlishús á skjólstæðum stað í Garðabæ. Eignin er mikið endurnýjuð á vandaðan hátt, sérsmíðaðar innréttingar og vönduð tæki. Sólskáli og fallegur garður til suðurs.
Ekki missa af þessari, hafðu samband!

Reynir Erlingsson
Löggiltur fasteignasali
S: 820 - 2145

Guðjón Guðmundsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
Viðskiptafræðingur
S: 899 - 2694

Holtsvegur 37-39, 210 Garðabæ

FASTEIGNASALAN TORG
Áb. Sigurður Gunnlaugsson lfs.

OPIÐ HÚS þriðjudaginn 29. mars kl.17.00-18.00

Allar upplýsingar veitir Berglind Hólm fasteignasali í síma 694 4000

15 ÍBÚÐIR SELDAR AF 31 Á AÐEINS 14 DÖGUM

Ný fjölbýlishús á fallegum útsýnisstað í Urriðaholti í Garðabæ. Um er að ræða vandaðar íbúðir í lyftuhúsi ásamt ýmist stæði í lokaðri eða opinni bílageymslu. Á efstu hæð eru penthouse-íbúðir. Áætlaður afhendingartími er síðsumars 2016

Innréttingar og frágangur:

- Hvítur Quartz steinn á borði í eldhúsi
- Innréttingar frá AXIS, hvítar og eik
- Flísar frá Álfaborgum 60X60 cm
- Lyftuhús
- Bílageymsla

Dæmi um íbúð:
Herbergi: 3-4
Stærð: 112,5 m²
Lokuð bílageymsla

Verð: 43.900.000

BORG FASTEIGNASALA

Borg fasteignasala
Síðumúla 23
108 Reykjavík
www.fastborg.is

519 5500

Þóra Birgisdóttir
Löggiltur fasteignasali
777 2882

Brandur Gunnarsson
Löggiltur fasteignasali
897 1401

Gunnlaugur Þráinsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
844 6447

Héðinn Birnir Ásbjörnsson
Löggiltur fasteignasali
848 4806

Sigurður Fannar Guðmundsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
897 5930

Ingimar Ingimarsson
Hrl.
519 5501

Vilborg G. Hansen
Löggiltur fasteignasali
853 7030

Stefán Páll Jónsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
781 5151

Úlfar Þór Davíðsson
Löggiltur fasteignasali
897 9030

Stefán Jóhann Ólafsson
Löggiltur fasteignasali
864 8808

Gísli Elí Guðnason
Aðstoðarmaður fasteignasala
698 5222

María Mjöll Guðmundsdóttir
Ritari
519 5500

Laufás 6 - Garðabæ

166 fermetra neðri sérhæð í tvíbýlishúsi við Laufás í Garðabæ. Íbúðin skiptist í forstofu, samliggjandi sjónvarpshol, stofu og borðstofu, eldhús, þvottahús, tvö barnaherbergi, hjónaherbergi með fataherbergi inn af og baðherbergi. Bílskúr er samligjandi húsi.

Brandur Fasteignasali 897 1401

Verð: 47.500.000

Opið hús miðvikudag 30. mars kl. 18.00-18.30

Kjarrmóar 16 -Raðhús með bílskúr

Einstaklega vel skipulagt raðhús á einni hæð með 4 svefnherbergi, glæsilegt opið alrými fyrir eldhús og stofu, leikherbergi undir súð, nýlegt baðherbergi og eldhús. Skjólgóður garður og verönd mót s-vestri. Bílskúr er með hita, rafmagni og heitu og köldu vatni.

Þóra Fasteignasali 777 2882

Verð: 49.500.000

Opið hús fimmtudaginn 31. mars 18:00-18:30

Aflagrandi 21 - 107 Reykjavík

Björt og falleg 4ra herbergja íbúð á 2. hæð í góðu Vesturbænum. Húsið hefur fengið gott viðhald. 3 svefnherbergi. Rúmgóðar svalir.

Úlfar Þór Fasteignasali 897 9030

Verð: 53.500.000

Opið hús þriðjudaginn 29. mars 17.00-17.30

Sóleyjarimi 7

101,2 fermetra 3ja herbergja íbúð fyrir 50 ára og eldri á þriðju hæð við Sóleyjarima í Grafarvogi. Íbúðin skiptist í forstofu, hol, tvö rúmgóð svefnherbergi, eldhús, stofu, baðherbergi og þvottahús. Sérgeymsla er í sameign ásamat stæði í bílskýli.

Brandur Fasteignasali 897 1401

Verð: 36.900.000

Opið hús fimmtudag 31. mars kl. 17.30-18.00

Fjallalind 40

Einstaklega bjart og fallegt parhús í Lindahverfinu – fjölskylduvænu hverfi miðsvæðis á höfuðborgarsvæðinu. Húsið sem er allt á einni hæð er með 3 svefnherbergi, opið eldhús og borðstofu og stofu með mikilli lofthæð.

Þóra Fasteignasali 777 2882

Verð: 59.500.000

Þrastarlundur 15 - 210 Garðabær

Bjart 234 fm raðhús (tengihús) á tveimur hæðum við Þrastarlund í Garðabæ. Aðalhæðin er 130 fm, kjallari er 73 fm og bílskúr 31 fm. Húsin tengjast við bílskúra. Búið að útbúa íbúð í kjallara sem er í útleigu.

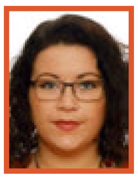
Úlfar Þór Fasteignasali 897 9030

Verð: 59.900.000

ÞAÐ ER LÍKLEGRA AÐ ÞÍN EIGN VERÐI SELD EF HÚN ER Á SÖLUSKRÁ HJÁ OKKUR

LUNDUR
FASTEIGNASALA

Suðurlandsbraut 10 - 2.hæð • 108 Reykjavík
533-1616



Karl Gunnarsson
lögg. fasteignasali
s. 898 2102

Kristján P. Arnarsson
lögg. fasteignasali
s. 896 1188

Unnur Karen
Karlsdóttir
s. 698 9056

ÞÚ BORGAR EKKERT EF VIÐ SELJUM EKKI.
HRINGDU NÚNA OG KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ.
Sími 533 1616 • Þjónustusími 891 9916

www.lundur.is • lundur@lundur.is

TRAUSTI
fasteignasala

Trausti fasteignasala • trausti@trausti.is
s.546-5050 • Vegmúla 4 • 108 Reykjavík

Kristján Baldursson hdl.
löggiltur fasteigna-,
fyrirtækja- og skipasali, löggiltur
leigumiðlari.
S: 867-3040

Bergþóra Heiða Guðmundsdóttir
Lögfræðingur - löggiltur
fasteigna-, fyrirtækja- og
skipasali.
S: 779-1929

Smári Jónsson
Sölufulltrúi.
Er í námi til löggildingar
fasteigna-fyrirtækja og
skipasölu.
S: 864-1362

Guðbjörg G Sveinbjörnsdóttir
Sölustjóri. Viðskiptafr.
lögg. fasteigna-, fyrirtækja-
og skipasali, leigumiðlari.
S: 899-5949

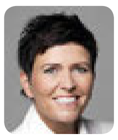
Rakel Árnadóttir
Skrifstofustjóri
rakel@trausti.is

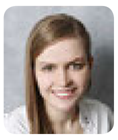
Einar P. Pálsson
Sölufulltrúi. Er í námi til lög-
gildingar fasteigna-fyrirtækja
og skipasölu.
S: 857-8392

Auðun Ólafsson
Sölufulltrúi. Er í námi til lög-
gildingar fasteigna-fyrirtækja
og skipasölu.
S: 894-1976

---

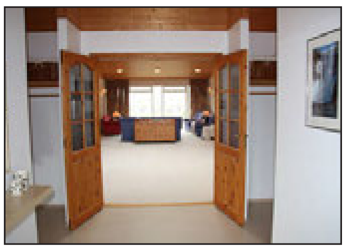
byr
fasteignasala


Soffía Theodórsdóttir
Lögg. fasteignasali
gsm: 776 5800


Drífa Þrastardóttir
Lögg. fasteignasali
gsm: 663 8600

Austurmörk 4, Hveragerði • s. 483 5800 • gsm 895 9098 • byrfasteign.is

Hjarðarból í Ölfusi



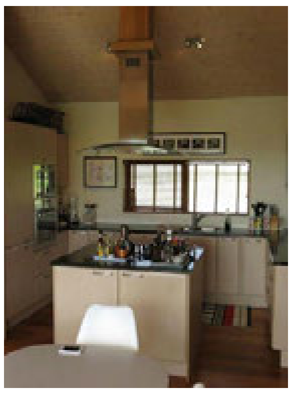
Fallegt 235fm. einbýlishús með 5 herbergjum, stofu, eldhúsi, 2. baðherbergjum, geymslu og þvottahúsi, öll rými í húsinu eru stór. Eignin stendur á 5,4 ha eignalandi sem er á milli Hveragerðis og Selfoss og er landið skipulagt í 12 lóðir þar af 9 undir einlyft einbýlis- eða tvíbýlishús. Í dag er á lóðinni hestagerði og lítill skúr sem notaður er sem hesthús. Björt og stór eign á eignarlandi sem býður upp á marga möguleika.

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

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

Heilsárshús í landi Hellishóla, Fljótshlíð

Eignarland með víðáttumiklu útsýni



Glæsilegt og vandað 109,9 fm. heilsárshús vel staðsett á fallegum stað við Réttarmóa 9 í landi Hellishóla nærri golfvellinum í Fljótshlíð, Rangárþingi eystra.
Húsið stendur fremst við árbakka Grjótár sem rennur meðfram landinu sem er 4.094 fermetra eignarland.
Húsið er mjög bjart með fallegri glugga-setningu og með miklum vönduðum innréttingum. Rúmgóð borð- og setustofa með mikilli lofthæð. Þrjú svefnherbergi. Svefnloft yfir hluta hússins. Timburverönd umlykur húsið á alla vegu. Gólfsíðir gluggar eru í stofu og herbergjum. Gólfhiti er í öllu húsinu.

Víðsýnt er til allra átta m.a. til Eyjafjallajökuls, Vestmannaeyja, Seljalandsfoss og Þríhyrnings í norðri.

Verð 36,9 millj.

TRI

Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík

HJÓLREIÐAR HLAUP SUND

****Louis Garneau vörurnar eru komnar!

GARNEAU

WWW.TRI.IS

SHIMANO

#cube_your_life!

Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga kl. 10:00 - 16:00

Evgenia að hjóla í Chile með eldfjall í bakgrunni.

HJÓLAÐI Á SUÐURSKAUTSLANDINU

Eldfjallafræðingurinn **Evgenia Ilynskaya** keppti í Tour ta Malta á dögunum. Hún var enginn íþróttagarpur sem krakki en var í róðrarliði í háskóla. Hún féll fyrir hjólreiðum og nýtir öll tækifæri til þess að hjóla, meira að segja á Suðurskautinu.

„Ég tek hjólið nánast alltaf með mér þegar ég ferðast vegna vinnu við eldfjöll – til Japans, Hawaii, Indónesíu eða Chile. Hjólaði meira að segja einu sinni á Suðurskautslandinu! Það er frábær leið til að komast í náin kynni við ný lönd og menningu,” segir Evgenia Ilynskaya, eldfjallafræðingur og hjólreiðagarpur.

Evgenia tók þátt í hjólreiðakeppninni Tour ta Malta rétt fyrir páskana með ágætum árangri en hún kynntist hjólreiðum fyrir nokkrum árum.

„Ég bý og æfi hjólreiðar í Bretlandi en við Björk Kristjánsdóttir og Ágústa Edda Björnsdóttir, sem æfa og keppa með Tindi og Kría Racing á Íslandi, ákváðum að skella okkur. Það var keppt fjóra daga í röð, í þremur flokkum. Liðið okkar stóð sig frábærlega og kannski betur en við áttum von á. Ágústa náði bronsi fyrir tímatökuna á degi eitt, og Björk í hópstarti á degi þrjú. Björk fékk einnig bikar fyrir 3. sæti í samanlagða tímanum. Ég náði 6. sæti í tímatökunni og 8.-10. sæti í hópstarti sem skilaði mér 9. sæti samanlagt,“ segir Evgenia en hún æfði stíft fyrir keppnina.

„Undirbúningur hefst alltaf löngu fyrir keppnisdaginn. Það er fín lína sem þarf að passa að fara ekki yfir í æfingum og ég hef lært af reynslunni gegnum árin að hlusta vel á líkamann og læra hvenær hann er bara í „letikasti“ og hvenær hann þarf virkilega pásu. Mataræðið skiptir miklu máli líka og ég hef tröllatrú á því að náttúrulegur matur sé bestur og reyni að halda bætiefnum og tilbúnum orku- og próteindrykkjum í lágmarki.“

> Fyrir keppnir skiptir líka mjög miklu máli að hjólið sé í toppstandi. Hjólreiðar eru „græjusport“ og keppnishjól eru fínstilltar vélar sem geta gert lífið léttara eða erfiðara.
>
> Evgenia Ilynskaya

GRÆJUSPORT

„Fyrir keppnir skiptir líka mjög miklu máli að hjólið sé í toppstandi. Hjólreiðar eru „græjusport“ og keppnishjól eru fínstilltar vélar sem geta gert lífið léttara eða erfiðara. Liðið sem ég keppi fyrir í Bretlandi, Team Vertex, er styrkt af hjólaverkstæði og það skiptir oft sköpum að hafa fagfólk til að yfirfara hjólið rétt fyrir keppni,“ segir Evgenia.

ENGINN ÍÞRÓTTAÁLFUR

Evgenia er fædd í Rússlandi en flutti til Íslands tíu ára gömul. Hún segist ekki hafa verið mikið í íþróttum sem barn og ekki fyrr en í háskóla sem hún fór að hreyfa sig að ráði. Í dag eiga íþróttir og útivist hug hennar allan.

„Ég var ekki mikill íþróttaálfur sem barn, eiginlega þvert á móti. Sem unglingur æfði ég listskauta hjá Birninum en það var ekki fyrr en ég fór í doktorsnám við Cambridge-háskóla sem íþróttir fengu lykilhlutverk í lífi mínu. Ég fór að æfa kappróður með Cambridge-kvennaliðinu sem keppir árlega á móti Oxford-háskólanum. Þetta er einn stærsti íþróttaviðburður í Bretlandi sem um 7 milljónir manna fylgjast með í beinni sjónvarpsútsendingu.

Ég gaf róðurinn upp á bátinn eftir doktorsnámið þegar ég flutti heim til Íslands en tók upp þríþraut í nokkurn tíma en ákvað að einbeita mér að hjólreiðum þar sem það var mín sterkasta grein.

Ég er núna aftur búsett í Bretlandi og æfi og keppi mestmegnis þar. Ég keppti af alvöru í tvö ár í yfir 40 keppnum. Sú hjólreiðakeppni sem stendur mest upp úr var Prudential London Grand Prix sem var haldin í hjarta Lundúna þar sem við hjóluðum stuttan en krappan hring fyrir framan Buckingham-höll. Það var sérstök tilfinning að líta upp í startinu og sjá sjálfa sig á risastórum skjá því keppnin var sýnd beint á BBC.

HOLUHRAUN TAFÐI KEPPNI

Ég tók mér reyndar pásu frá keppni í fyrra, keppti ekkert. Ástæðan var hin ástríðan í lífi mínu, eldfjöll, en ég er eldfjallafræðingur að mennt og starfa sem lektor við háskólann í Leeds og vinn mikið við íslenskar eldstöðvar. Það sem tafði mig frá keppni var eitt merkilegasta eldgos sem við, nútíma Íslendingar, munum verða vitni að, gosið í Holuhrauni,“ segir Evgenia hress.

„En aðalkeppnirnar hjá mér í ár verða Íslandsmeistaramótið í götuhjólreiðum, og breski götuhjólabikarinn.“ **heida@365.is**

Frá vinstri: Björk Kristjánsdóttir, Ágústa Edda Björnsdóttir og Evgenia Ilynskaya en þær tóku þátt í Tour ta Malta á dögunum með góðum árangri.

Björk, liðsfélagi Evgeniu, varð í þriðja sæti fyrir samanlagðan tíma í keppninni.

BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA Prius hybrid. Árgerð 2011, ekinn 28 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.350.000. Rnr.290044. Tilboð kr: 2.790.000,-

BMW X5 4,8i sport. Árgerð 2007, ekinn 128 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 6.290.000. Rnr.210656. Tilboð kr: 5.490.000,-

MERCEDES-BENZ B 220 cdi. Árgerð 2014, ekinn 33 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.161331. Tilboð kr: 4.490.000,-

KIA Sorento ex classic. Árgerð 2013, ekinn 94 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.390.000. Rnr.141700. Tilboð kr: 4.790.000,- 4 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

BÍLA GALLERÍ

AUDI Q5 4x4 Dísel. Árgerð 2015, ekinn 7 þ. km, Leður, glerþak, krókur ofl, ofl. Verð 9.2 millj . Rnr.110319. Umboðsbíll.

BMW 520 Dísel. Árgerð 2014, Sem nýr ekinn aðeins 8 Þ.km, Leður, bakkmyndavél, ofl, ofl. Verð 7.590þ. Rnr.110371.

Bílagallerí bílasala
Fiskislóð 16, 101 Reykjavík
Sími: 554 6700
Hagstæð sölulaun ! 2,9 %
www.bílagallerí.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

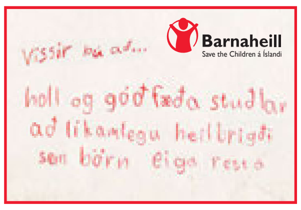
100bilar.is bílasala

Toyota Land Cruiser 120 GX, 7/2005, ek 171 þús, dísel, sjsk, ný dekk, gott eintak, ásett verð 2990 þús, er á staðnum, raðnr 152409.

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

Bílar óskast

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



Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vörubílar

Til sölu Volvo FL10, 18 tonna krókheisisbíll í góðu standi. Tilboð óskast með eða án fletis. Upplýsingar í síma 892 7512

Hjólbarðar

VAKA

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ

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

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR EHF. BÍLAPARTASALA

Erum að rífa flestar teg. frá asíu og evrópu árg. '99-14. Kaupum flestar teg. bíla. Opið 8-18 virka daga. Dalshraun 26, 220 hfj. S. 565 3400 & 893 2284. www.japanskarvelar.is

ÞJÓNUSTA

Bókhald

HSE Bókhald & Uppgjör slf
Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör.
Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

Bókhald - Bókhald
Laun - skattframtöl.
Stjornun.is - Ármúla 38
Sími 566-5555 & 868-5555

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

Málarar

MÁLNINGI

Alhliða málningarþjónusta. Fagmennska og vönduð vinnubrögð. Sími 659-2959 ingimalari@maxco.is

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

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

Viðhalds Verk ehf

HÚSAVIÐGERÐIR - NÝBYGGINGAR

Nýbyggingar og allt viðhald fasteigna inni og úti. Viðhaldsverk ehf S. 618 7712 verk@vidhaldsverk.is

MASALA EHF.

NÝSMÍÐI OG VIÐHALD.
Getum bætt við okkur verkefnum gipsvinna, parketlagnir og allt almennt viðhald. Erum farnir að taka niður tímapantanir f. sólpallasmíði f. sumarið 2016.

Uppl. í s. 663 3944 Ingi og 663 3955 Ragnar

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899 4254

Tek að mér allt alm. viðhald húsa, s.s. málun, múrun, flísa- & parketlagnir og trésmíði. S. 616 1569

Múrarameistari og málarameistari geta bætt við sig verkefnum. Uppl í s: 8966614

ALHLIÐA VERKTAKAR

Almenn smíðavinna, uppsetning gifsveggja. Stór sem smá verkefni koma til greina. Uppl. í s. 846 7622

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

heilsa

til sölu

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI SPÁMIÐILL
- SPÁI Í SPIL
- OG KRISTALSKÚLU
- HEILUNAR TÍMAR
- FYRIRBÆNIR
- ALGJÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525
www.engill.is

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Árspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

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

Trésmíði

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

Viðgerðir

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

KEYPT & SELT

Til sölu

Trúlofunarhringar Skartgripir, þjóðbúningasilfur Eyjólfur Kúld Gullsmiður Hjallavegi 25 RVK sími: 5532104

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is s. 552-4910.

HEILSA

Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Til leigu 85 fm íbúð á sv. 201 Uppl. í s. 893 3475

TIL LEIGU, AÐEINS KR. 1250 KR FM!
120 - 280 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

WWW.LEIGUHERBERGI.IS STARFSMANNABÚSTAÐIR FYRIR VERKTAKA, LÁGMARKSALDUR 25 ÁRA.
Dalshraun 13 Hafnarfirði
Funahöfða 17a-19, Reykjavík
Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi
VERÐ FRÁ 55.000 á mán. Rent a room price from 55.000 kr. per month.
gsm 777 1313
leiga@leiguherbergi.is

Atvinnuhúsnæði

Til leigu ca.85fm iðnaðarhúsnæði / verslunarh./skrifst. við Dalveg í Kópav. Uppl. í s. 893 3475

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR EHF. SÍMI: 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 25% afsláttur. www.geymslur.is

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

ATVINNA

Atvinna í boði

FJARÐARBAKARÍ - DALSHRAUNI Í HFJ.
Starfsfólk óskast í hlutastörf á virkum dögum. Íslensku kunnátta skilyrði. Umsóknir sendist á umsokn@kornid.is

KÖKU KOMPANÍIÐ Í LÆKJARGÖTU
Starfsfólk óskast. 25 ára og eldri. Íslensku kunnátta skilyrði. Umsóknir sendist á umsokn@kornid.is

VEITINGAHÚSIÐ ÍTALÍA

VEITINGAHÚSIÐ ÍTALÍA
óskar eftir að ráða þjóna í fullt starf, 11-11 vaktir og einnig í hlutastarf á kvöldin og um helgar. Ath. lágmarksaldur 18 ár og íslenskukunnátta er skilyrði. Upplýsingar aðeins veittar á staðnum í dag og næstu daga.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar.
Proventus starfsmannaþjónusta - Proventus.is S. 782-8800

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

ALLA DAGA VIKUNNAR Í OPINNI DAGSKRÁ KL. 18.30

VIÐ FLYTJUM ÞÉR FRÉTTIRNAR
Fréttir Stöðvar 2, í opinni dagskrá alla daga vikunnar, alla daga ársins, kl. 18.30.
365 FRÉTTASTOFA

Nýr þjálfari á að fara með til Noregs

Aðeins fimm dagar eru í næsta leik karlalandsliðsins í handbolta en liðið er enn þjálfaralaust. Formaður HSÍ vonast samt til þess að ráða þjálfara í vikunni.

Geir Sveinsson var síðast þjálfari Magdeburg í Þýskalandi og hefur verið orðaður við landsliðsþjálfarastarfið. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

HANDBOLTI Þrátt fyrir að Ísland spili landsleik í handbolta á sunnudaginn hefur eftirmaður Arons Kristjánssonar, sem hætti eftir slæmt gengi strákanna okkar á EM í Póllandi, ekki verið fundinn.

Guðmundur B. Ólafsson, formaður HSÍ, hefur haldið spilunum þétt að sér eins og áður hefur komið fram og gerir það enn. Hann vildi ekkert segja þegar Fréttablaðið ræddi við hann í gær, hvort HSÍ ætti í viðræðum við einn þjálfara eða fleiri, íslenskan eða erlendan.

„Þetta skýrist mjög fljótlega,“ sagði Guðmundur sem heldur enn í vonina um að nýr þjálfari muni stýra íslenska landsliðinu í Ósló á sunnudag en Ísland mætir Norðmönnum í tveimur vináttulandsleikjum 3. og 5. apríl.

„Ég vona að nýr þjálfari verði á hliðarlínunni í Noregi en get þó ekkert fullyrt um það. Það var alltaf áætlunin að klára þessi mál fyrir leikina í Noregi og það stendur enn til,“ bætti formaðurinn við en leit hans að nýjum þjálfara hefur staðið yfir síðan Aron steig til hliðar þann 22. janúar.

Landsliðið mun halda hópinn áfram út vikuna eftir síðari leikinn gegn Noregi og undirbúa mikilvæga landsleiki gegn Portúgal í júní í undankeppni HM 2017 í Frakklandi. Leikirnir fara fram 12. og 16. júní og ræðst þá hvort Ísland verði með í sinni átjándu heimsmeistarakeppni eða missi af sinni fyrstu keppni síðan 1999.

Geir Sveinsson þykir samkvæmt óstaðfestum heimildum Fréttablaðsins helst koma til greina sem nýr landsliðsþjálfari en hann hefur ekki viljað veita viðtal um málið þegar eftir því hefur verið leitað. Kristján Arason er einnig orðaður við starfið, sem og Óskar Bjarni Óskarsson. Eins og Fréttablaðið greindi frá í síðustu viku hafnaði hinn sænski Ljubomir Vranjes, þjálfari Flensburg í Þýskalandi, starfstilboði HSÍ fyrr í vetur. **- esá**

Nýting og verndun vatns

Morgunverðarfundur á Veðurstofu Íslands
31. mars kl. 8:00–10:00

Í tengslum við alþjóðlegan dag vatnsins sem haldinn er hátíðlegur þann 22. mars ár hvert bjóða Íslenska vatnafræðinefndin og Íslenska UNESCO-nefndin til morgunverðarfundar á Veðurstofu Íslands, Bústaðavegi 7, fimmtudaginn 31. mars.

Boðið verður upp á morgunverð frá kl. 8:00 en formleg dagskrá hefst kl. 8:30.

Dagskrá morgunverðarfundar:

Án vatns er enginn vinnandi vegur
Sveinn Agnarsson, Háskóla Íslands

Að veita vatni
Hólmfríður Sigurðardóttir, Orkuveitu Reykjavíkur

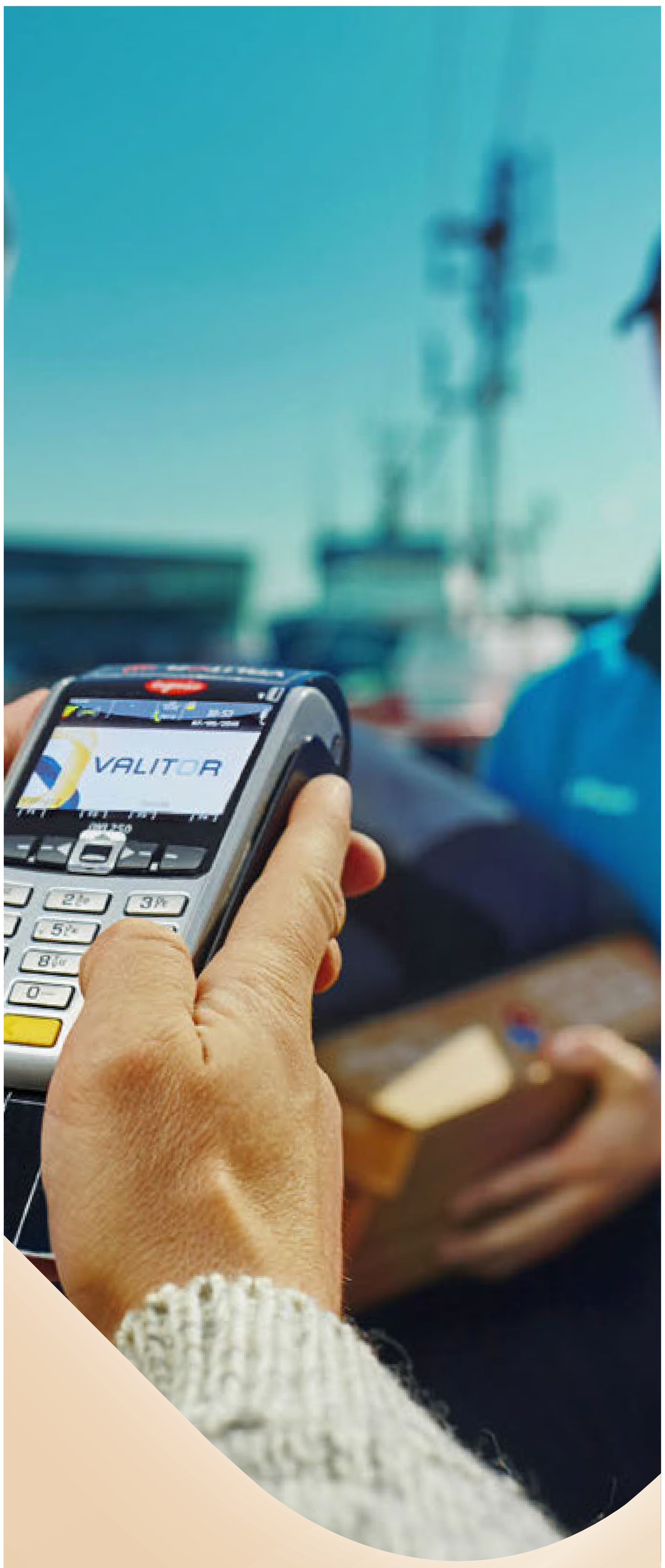
Verndun og nýting vatns: Siðferðislegar spurningar
Skúli Skúlason, Háskólanum á Hólum

Fundargestir eru beðnir um að senda staðfestingu um þátttöku á netfangið skraning@vedur.is fyrir kl. 12 þann 30. mars svo að hægt sé að áætla fjölda þátttakenda.

ÍSLENSKA VATNAFRÆÐINEFNDIN

UNESCO Íslenska UNESCO nefndin

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA 16-0924



Posar sem **henta þínum** rekstri

Söluaðilar geta **leigt posabúnað** sem uppfyllir þeirra kröfur. Hægt er að velja um **frístandandi** posa, **þráðlausa** og posa **tengda afgreiðslukerfi**. Hvernig posi hentar þínum rekstri?

ÞÚ SÉRÐ UM **SÖLUNA** – VIÐ SJÁUM UM **GREIÐSLUNA**

VALITOR

525 2080 // sala@valitor.is // www.valitor.is

Merkisatburðir

1638 Sænskir landnemar stofna byggðina Nýju-Svíþjóð þar sem nú er Delaware-ríki Bandaríkjanna.
1881 Bjarndýr er skotið á Látrum við Eyjafjörð. Um svipað leyti eru fleiri bjarndýr skotin á nokkrum stöðum austanlands.
1947 Gos hefst í Heklu og voru þá liðin 102 ár síðan síðast hafði gosið í fjallinu.
1951 Julius og Ethel Rosenberg eru dæmd fyrir njósnir í Bandaríkjunum. Þau voru tekin af lífi tveimur mánuðum síðar.
1961 Lög um launajöfnuð kvenna og karla eru staðfest á Alþingi. Til stóð að fullu jafnrétti yrði náð 1. janúar 1976.
1970 Henný Hermannsdóttir, 18 ára, sigrar í keppninni Miss Young International í Japan.
1985 Maður fellur í jökulsprungu í Kverkfjöllum og var ekki bjargað fyrr en eftir 32 klukkustundir.
1999 Hlutabréfavísitalan Dow Jones er 10.006,78 stig við lokun markaðar og í fyrsta sinn yfir 10.000 stiga markinu.

Nýr kafli í lífinu byrjar við fimmtugt

Halldóra Björnsdóttir leikkona er fimmtug í dag. Engin veisla er plönuð en margt er framundan á árinu. Halldóra er búsett á Borgarnesi en hefur verið á faraldsfæti liðin ár.

Halldóra Björnsdóttir leikkona fagnar fimmtíu ára afmælinu sínu í dag. Hún tekur aldrinum með stóískri ró og segir þetta leggjast vel í sig. „Ég held að við fimmtugt byrji nýr kafli sem ég veit ekki alveg hvernig verður,“ segir Halldóra.

Halldóra átti son sinn stuttu fyrir fertugsafmælið fyrir tíu árum og sagði þá að hún myndi halda ærlega upp á fimmtugsafmælið. „Ég mun því miður ekki standa við stóru orðin og er ekki búin að bjóða í partí. Ég er hins vegar á leiðinni erlendis í frí sem segja má að sé í tilefni af afmælinu,“ segir Halldóra en hún eyddi páskahelginni í Berlín með Úlfari Lúðvíkssyni, eiginmanni sínum.

Árið 2016 er stórt ár fyrir Halldóru en hún heldur ekki einungis upp á stórafmæli heldur á hún einnig 30 ára stúdentsafmæli á þessu ári ásamt fleiru. „Ég held ég sé ekki að ljúga því að ég eigi 30 ára stúdentsafmæli á árinu, svo eru líka komin 25 ár síðan ég útskrifaðist úr leiklistarskólanum, svo ég á leikaraafmæli,“ segir Halldóra en þar að auki mun Halldóra útskrifast úr Listaháskólanum í vor. „Ég útskrifast úr meistaranámi í listkennslufræðum svo það má segja að það lendi allt á sama árinu hjá mér,“ segir Halldóra.

Halldóra hefur verið að fást við kennslu og leikstjórn undanfarin ár. „Það má segja að ég hafi eiginlega yfirgefið leiksviðið árið 2008 og snúið mér að kennslu og leikstjórn,“ segir Halldóra en hún hefur meðal annars leikstýrt í Menntaskólanum á Ísafirði og í leikfélagi fyrir vestan, en hún var búsett á Ísafirði frá 2008.

„Ég er búin að búa á Vestfjörðum frá 2009 og kom svo til Reykjavíkur og skellti mér í þetta nám í Listaháskólanum. Nú búum við í Borgarnesi og ég er kennari við grunnskólann á Borgarnesi. Það er búið að vera ansi mikið flandur á okkur,“ segir Halldóra.

Halldóra segir að afmælisdagsins muni hún njóta með fjölskyldunni. „Afmælisdagurinn í ár er svo venjulegur, fyrsti vinnudagurinn eftir páska svo ég mun vera búin að halda upp á daginn að einhverju leyti,“ segir Halldóra.

Í sumar stefnir hún að því að halda upp á þessa fjölmörgu áfanga sem lenda á þessu ári. „Ég á svo marga góða vini frá menntaskólaárunum svo við erum jafnvel að hugsa um að halda boð í tilefni stúdentsafmælisins,“ segir Halldóra.

Halldóra Björnsdóttir ferðaðist til Berlínar í tilefni fimmtugsafmælis síns. Ætlar að njóta dagsins með fjölskyldunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

> **Ég held að við fimmtugt byrji nýr kafli sem ég veit ekki alveg hvernig verður.**

thordis@frettabladid.is

---

†

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Árni Ingólfsson

húsasmiður
frá Flugustöðum í Álftafirði,
Boðaþingi 24, Kópavogi,

lést á Landspítalanum í Fossvogi aðfaranótt mánudagsins 21. mars. Útför hans fer fram frá Seljakirkju föstudaginn 1. apríl kl. 15.

Ingólfur Árnason **Guðbjörg Lilja Bergsdóttir**
Kristrún Árnadóttir
Ketill Árni, Tómas Kristinn og Hinrik Ari Ingólfssynir.

---

†

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

Auður Kjartansdóttir

Dúfnahólum 4,

andaðist á líknardeild LSH í Kópavogi föstudaginn 18. mars. Útförin fer fram frá Fella- og Hólakirkju miðvikudaginn 30. mars kl. 13.

Guðmundur Sigurjónsson
Ingibjörg Guðmundsdóttir **Vilhjálmur Bjarnason**
Þórey Guðmundsdóttir **Þorleifur Óskarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararstofa kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför

Jens Líndal Bjarnasonar

bifreiðastjóra,
Bakkastöðum 73a, Reykjavík.

Þorbjörg Pálsdóttir

Magnús Jensson **Ásta Guðleifsdóttir**
Kristjana Líndal **Sigurður W. Egilsson**
Páll Líndal **Sigríður Erlingsdóttir**
Ingdís Líndal **Hallur Illugason**
Unnsteinn Líndal **Steinunn A. Guðmundsd.**
Ævar Líndal
og afabörn.

---

†

Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

Dóra Guðbjörnsdóttir

Háaleitisbraut 22,

lést sunnudaginn 13. mars. Útför hennar fer fram frá Háteigskirkju, fimmtudaginn 31. mars kl. 13.00.

Jóna Njálsdóttir
Einar Biering Ágústsson
Ágúst Valur Einarsson **Dóra Esther Einarsdóttir**
Erla Björk Biering **Njáll Örvar Einarsson**
og aðrir aðstandendur.

---

†

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

Jón G. Sigurðsson

andaðist 20. mars. Útförin fer fram frá Laugarneskirkju miðvikudaginn 30. mars kl. 13.00.

Guðlaug Þórdís Guðjónsdóttir
Guðjón Ingi Jónsson **Somkhuan Suasoongnoen**
Sigurður Ingi Jónsson
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær faðir minn, tengdafaðir og afi,

Ingi Hans Sigurðsson

lögmaður,

lést á hjartadeild Landspítalans þann 19. mars síðastliðinn. Hann verður jarðsunginn frá Dómkirkjunni í Reykjavík, miðvikudaginn 30. mars kl. 13.00.

Hreggviður Ingason **Linda Garðarsdóttir**
Ingi Hreggviðsson
Hildur Sigríður Hreggviðsdóttir
óskírður Hreggviðsson

№30
2016

Listahátíð
í Reykjavík

HARPA

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

Hátindar á ferli Helga

San Francisco ballettinn í fyrsta sinn í Eldborg

Tryggðu þér sæti tímanlega
Miðasala er hafin á harpa.is & tix.is

San Francisco ballettinn, undir stjórn Helga Tómassonar, sýnir valda kafla úr nokkrum af dáðustu verkum flokksins ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands á Listahátíð vorið 2016.

Sýningar verða 28.—30. maí í Eldborgarsal Hörpu.

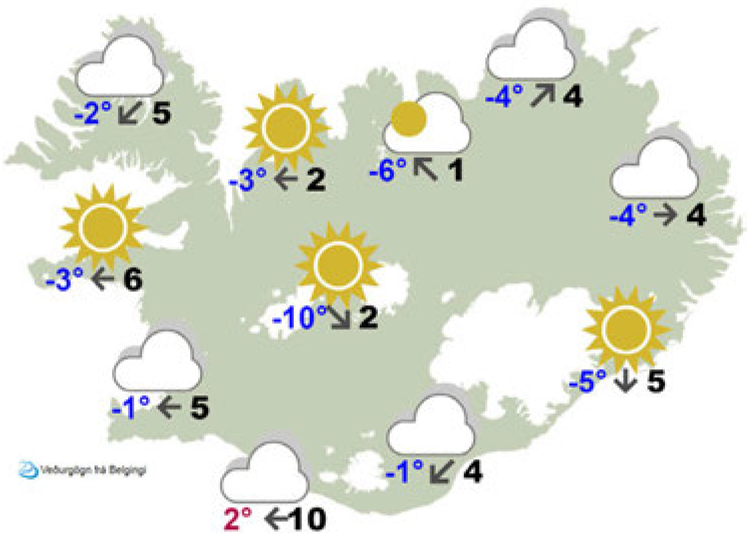
Lárusson Hönnunarstofa

Stofnaðilar
Mennta- og menningarmálaráðuneytið
Reykjavíkurborg

Styrktaraðilar
Icelandair
Arion banki
Center Hotels
Lexus

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Þriðjudagur



Fremur hæg norðaustlæg átt í dag. Líkur á dálítlum éljum í flestum landshlutum, síst þó á Vesturlandi. Frost um allt land, talsvert í innsveitum fyrir norðan.

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
-0°	-5°	-7°
←9	←3	↑0

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-6°	-3°	-7°
↘3	↙6	↑7

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
2°	-5°	-6°
←11	↖7	←5

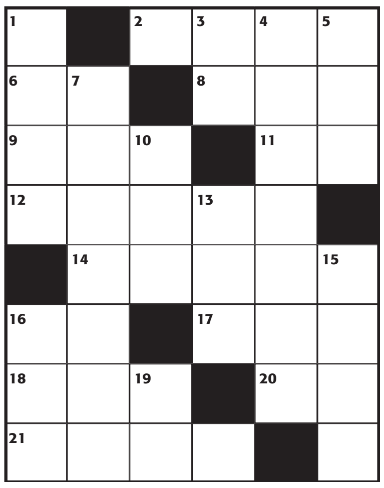
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-5°	-0°	-5°
←2	←10	↑8

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. yndi
6. hljóm
8. hallandi
9. missir
11. gangþófi
12. tipl
14. högg
16. átt
17. þreyta
18. kvenkyns hundur
20. sjúkdómur
21. truflun

LÓÐRÉTT
1. tími myrkurs
3. þys
4. milligerð
5. blekking
7. naggrís
10. blaður
13. samræða
15. köttur
16. hlóðir
19. bókstafur



LAUSN

LÁRÉTT: 2. lyst, **6.** óm, **8.** ská, **9.** tap, **11.** il, **12.** tritl, **14.** spark, **16.** sv, **17.** lúi, **18.** tík, **20.** ms, **21.** ónáð. **LÓÐRÉTT: 1.** nótt, **3.** ys, **4.** skilrúm, **5.** tál, **7.** marsvin, **10.** píp, **13.** tal, **15.** kisi, **16.** stó, **19.** ká.

Skák Gunnar Björnsson

Sergei Karjakin (2.760) átti leik gegn Fabiano Caruana (2.794) á áskorendamótinu í Moskvu í gær.

Hvítur á leik

37. Hxd5!! exd5 38. Dxd5 Dc7 39. Df5! Hf7 40. Bxf7 De5 41. Hd7+ Kf8 42. Hd8 og Caruana gafst upp. Karjakin sigraði á áskorendamótinu og mætir Magnúsi Carlsen í heimsmeistaraeinvígi í New York í nóvember.

www.skak.is: Björgvin efstur í áskorendaflokki.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

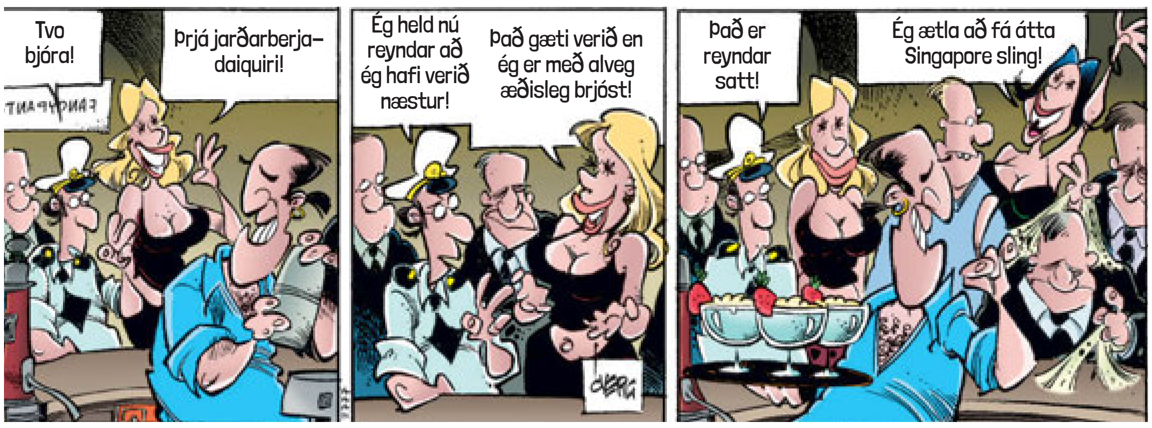
6	1	4	8	2	9	5	7	3
8	2	5	7	3	6	9	4	1
3	7	9	4	1	5	2	6	8
1	4	7	5	6	8	3	2	9
9	8	6	2	7	3	4	1	5
5	3	2	1	9	4	6	8	7
4	5	1	9	8	2	7	3	6
7	9	3	6	4	1	8	5	2
2	6	8	3	5	7	1	9	4

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

DJÚP SPOR
31. MARS, KL. 20:30
3. APRÍL, KL. 20:30
10. APRÍL, KL. 21:00
15. APRÍL, KL. 20:30
24. APRÍL, KL. 20:30

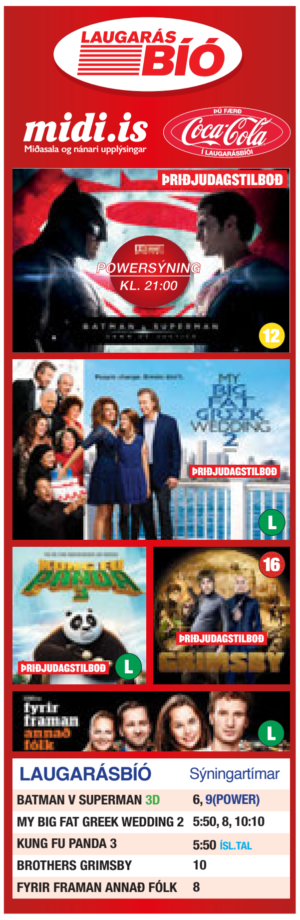
BANGOURA BAND
ÚTGÁFUTÓNLEIKAR
7. APRÍL, KL. 21:00

PÉTUR JÓHANN ÓHEFLAÐUR
2. APRÍL, KL. 20:00
16. APRÍL, KL. 20:00

VINNSLAN #10
9. APRÍL, KL. 19:30

MIÐASALA:
MIDI.IS
MIDASALA@TJARNARBIO.IS

TJARNARBÍÓ



Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

29. MARS 2016

Tónlist

Hvað? Tríó George Colligan á Kexi
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu 28
Tríó bandaríska píanóleikarans George Colligan kemur fram á vikulegu jazzkvöldi á Kexi hosteli. Með honum leika þeir Þorgrímur Jónsson á kontrabassa og Scott McLemore á trommur. Colligan hefur hljóðritað 25 diska í eigin nafni og í leik hans má heyra fjölbreytt áhrif allt frá standördum til fönktónlistar, frjálsum spuna til 20. aldar klassíkur. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Stefan Bojsten – Píanótónleikar
Hvenær? 20.00
Hvar? Norræna húsið
Píanóleikarinn Stefan Bojsten er menntaður í Royal College of Music í Stokkhólmi og lagði einnig stund á nám í London og New York. Á þessum tónleikum hefur hann valið að spila verk eftir þrjú stærstu píanótónskáld tónlistarsögunnar; Mozart, Schubert og Debussy. Verkin eru öll samin á seinni árum tónskáldanna sem áttu það sameiginlegt að lifa afkastamikla en stutta ævi. Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

Hvað? Eddi Lár spilar Neil Young
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg, Klapparstíg 25-27
Eðvarð Lárusson leikur lög Neil Young ásamt bassaleikaranum Pétri Sigurðssyni og Karli Pétri Smith á trommur. Miðaverð er 1.500 krónur og enginn posi er á svæðinu.

Hvað? Ellert trúbador
Hvenær? 21.00
Hvar? American Bar, Austurstræti 8
Trúbadorinn Ellert slær á létta strengi á American Bar í kvöld.

Hvað? Karaókíkvöld
Hvenær? 21.00
Hvar? Gaukurinn, Tryggvagötu 22
Karaókíkvöld á Gauknum í kvöld. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Dj Óli Dóri
Hvenær? 22.00
Hvar? Kaffibarinn, Bergstaðastræti 1
Dj Óli Dóri þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld. Síðasti séns

Hvað? Teikn og alls konar fínt
Hvenær? 16.00
Hvar? Grófarhús, Tryggvagötu 15
Síðasti dagur myndasögusýningar Lilju Hlínar Hólmfríðar Pétursdóttur og Sigmundar B. Þorgeirssonar sem staðið hefur yfir í myndasögudeild Borgarbókasafns í Grófinni frá 8. janúar. Á sýningunni sýnir Lilja myndasögur úr daglegu lífi erlendis sem og heima við og Sigmundur sýnir skissur af lokaverkefni sínu. Sýningarrýmið er óhefðbundið og markmið sýningarinnar er að vekja athygli á íslenskum myndasöguhöfundum og verkum þeirra.

Ljósmyndasýningar

Hvað? Bowie – The Session
Hvenær? 11.00
Hvar? Esja, Hörpu
Ljósmyndasýningin Bowie – The Session með myndum eftir ljósmyndarann Gavin Evans stendur nú yfir í Esju á 4. hæð Hörpu. Gavin Evan hefur myndað stjörnur á borð við Daniel Craig, Morrissey, Nick Cave, Iggy Pop, Ozzy Osbourna og Björk og hefur í gegnum tíðina starfað fyrir fjölda leiðandi tímarita. Sýningin var opnuð 19. febrúar í The Institute í Holzmarkt Berlin og mun ferðast vítt og breitt um heim á árinu. Miðaverð er 1.500 krónur.

Hvað? Þögul leiftur – ljósmyndasýning Vesturfarasetursins
Hvenær? 11.00
Hvar? Esja, Hörpu
Á ljósmyndasýningunni Þögul leiftur má sjá nærri 400 ljósmyndir af íslenskum landnemum en sýningin veitir innsýn í andlitsljósmyndun vestanhafs á tímum vesturfara á árunum 1870-1910. Sýningin var fyrst opnuð í Frændgarði á Hofsósi árið 2004 og er eftir sagn- og ættfræðinginn Nelson Gerrard sem á ættir að rekja til Íslendinga sem settust að í Manitoba. Persónur á myndunum eru flestar nafngreindar ásamt faðerni og heimilisfesti og eru flestar myndir sýningarinnar teknar af Íslendingum eða afkomendum þeirra og sýna þær vel verklag við ljósmyndun á þessum tíma og ýmsa áhugaverða hluti og muni sem fólk átti til. Vesturfarasetrið og Harpa standa að sýningunni sem fer fram á 3. hæð Hörpu. Miðaverð er 1.500 krónur.

Uppákomur

Hvað? Foreldramorgnar
Hvenær? 10.00
Hvar? Bókasafn Reykjanesbæjar
Foreldramorgnar í Bókasafni Reykjanesbæjar þar sem aðstaða verður á neðri hæð safnsins í vinnuherberginu Búrið. Stefnt er að fræðslu einu sinni í mánuði fyrir foreldra ungra barna. Talmeinafræðingurinn Berglind Ósk Guðmundsdóttir er fyrsti gesturinn og spjallar um máltöku, málörvun og málþroska barna. Foreldrar og börn velkomin.

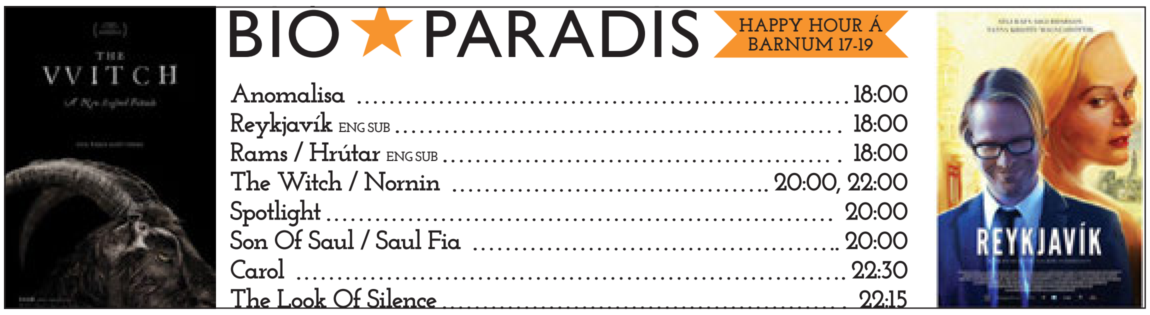
Opnanir

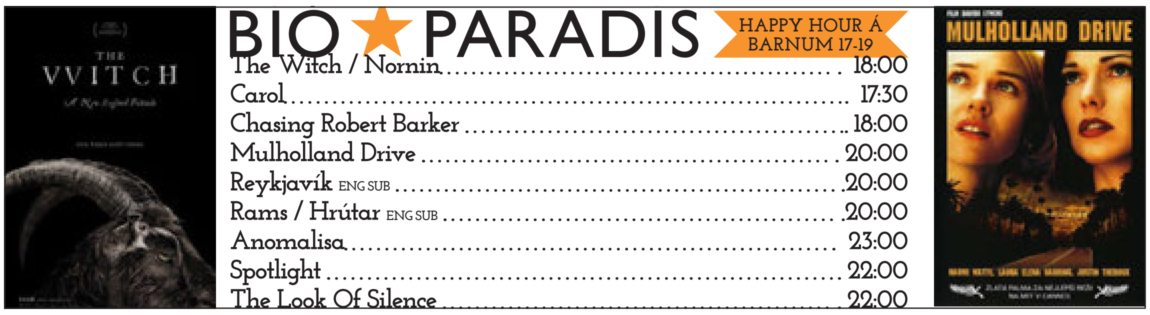
Hvað? Living Room
Hvenær? 18.00
Hvar? Harbinger, Freyjugötu 1
Opnun sýningarinnar Living Room með verkum eftir Leif Ými Eyjólfsson í Harbinger. Opið er í Harbinger fimmtudaga til laugardaga frá klukkan 14.00 til 17.00 og eftir samkomulagi. Sýningin Living Room stendur yfir til 27. mars og eru allir velkomnir á opnunina.

Hið vikulega jazzkvöld á Kexi hosteli er á sínum stað í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Námskeið

Hvað? Styrkleikar og andleg vellíðan
Hvenær? 18.00
Hvar? Gló, Fákafen 11
Námskeið þar sem fræðst verður um tengsl hamingju og andlegrar heilsu. Lært verður um styrkleika og hvaða áhrif þeir hafa á okkur og hvernig þeir tengjast lífsgildum okkar. Helga Arnardóttir stýrir námskeiðinu en hún útskrifaðist með BA í sálfræði frá Háskóla Íslands árið 2008 og starfaði á Kleppspítala í 6 ár. Árið 2013 útskrifaðist hún með M.Sc. í félags- og heilsusálfræði frá Maastricht University og ári síðar lauk hún diplómanámi á mastersstigi í jákvæðri sálfræði. Helga hefur mikla ástríðu fyrir mannlegri líðan og að finna skapandi leiðir til þess að miðla hagnýtum og gagnreyndum aðferðum sálfræðinnar til þess að bæta líf og líðan fólks. Hún er höfundur hamingju-appsins Happ App sem heldur utan um æfingar sem fólk getur gert til þess að efla andlega heilsu og hamingju. Helga starfar einnig við að halda fyrirlestra og námskeið um jákvæða sálfræði og aðferðir til þess að efla andlega heilsu. Innifalið í námskeiðsgjaldi er 45 mínútna einkatími með Helgu sem verður í Gló, Fákafeni, eftir um það bil viku. Verð á námskeiðið er 7.000 krónur og fer skráning fram inn á vefnum Glo.is.





DAGSKRÁ

Þriðjudagur

2 | 21:30
11/22/63
Æsispennandi þáttaröð með James Franco í hlutverki menntaskólakennarans Jake Epping sem ferðast aftur í tímann til að koma í veg fyrir morðið á John F. Kennedy.

FRÁBÆR
ÞRIÐJUDAGUR

Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

2 | 19:35
MODERN FAMILY
Glænýr og stórskemmtilegur gamanþáttur í hverri viku um stórfjölskylduna frábæru.

2 | 20:00
MAJOR CRIMES
Hörkuspennandi þættir um lögreglukonuna Sharon Raydor sem er ráðin til að leiða sérstaka morðrannsóknardeild innan hinnar harðsvíruðu lögreglu í Los Angeles.

2 | 20:45
100 CODE
Lokaþáttur þessarar hörkuspennandi þáttaseríu þar sem rannsóknarlögreglumaður frá New York er fenginn sem ráðgjafi til sænsku lögreglunnar.

b | 22:00
DALLAS BUYERS CLUB
Árið 1985 var Ron Woodroof greindur með alnæmi. Hann háði baráttu upp á líf og dauða við heilbrigðiskerfið og lyfjafyrirtækin til þess að finna lækningu við sjúkdóminum.

3 | 21:50
iZOMBIE
Spennuþættir með gamansömu ívafi sem fjalla um læknanemann Olivíu en hún er frábrugðin öðrum þar sem hún er í hópi hinna lifandi dauðu.

Krakkastöðin | 19:00
THE LEGO MOVIE
Frábær teiknimynd um hinn löghlýðna og glaðlynda verkakubbakall Hemma sem fær það vanþakkláta verkefni að bjarga heiminum.

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

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag. 365.is

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Brunabílarnir
07.45 Scooby-Doo! Leynifélagið
08.05 The Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.40 The Doctors
10.20 Cristela
10.40 White Collar
11.25 Junior Masterchef Australia
12.15 Lýðveldið
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
13.40 American Idol
15.05 Nashville
15.45 Scooby-Doo! Leynifélagið
16.05 The Big Bang Theory
16.30 Simpson-fjölskyldan
16.57 Bold and the Beautiful
17.21 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag Andri, Margrét Erla, Sigrún Ósk og Eva Laufey færa þér skemmtilegan þjóðmálaþátt.
19.15 The Big Bang Theory Níunda þáttaröðin um félagana Leonard og Sheldon sem eru afburðasnjallir eðlisfræðingar sem vita nákvæmlega hvernig alheimurinn virkar. Hæfileikar þeirra nýtast þeim þó ekki í samskiptum við annað fólk og allra síst við hitt kynið.
19.35 Modern Family
20.00 Major Crimes
20.45 100 Code
21.35 11/22/63
22.20 Mad Dogs Hörkuspennandi ný sería sem fjallar um hóp vina sem ferðast til Belize og heimsækja gamlan vin. En fljótlega breytist ferðalagið í eitthvað sem engan þeirra óraði fyrir og hættturnar leynast á hverju strái.
23.15 Grey's Anatomy
00.00 Blindspot
00.40 Girls
01.10 The Player
01.55 + 1
03.30 The Strain
04.10 The Strain
04.55 NCIS
05.40 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

07.55 Tindastóll - Keflavík
09.30 Sassuolo - Udinese
11.15 AC Milan - Lazio
12.55 Ítölsku mörkin
13.15 Newcastle - Sunderland
15.00 Messan
16.10 Tindastóll - Keflavík
17.45 Markaþáttur Meistaradeildar Evrópu í handbolta
18.15 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
18.40 Þór Þ. - Haukar BEINT
21.10 Körfuboltakvöld
21.30 ÍA - KR
23.10 Njarðvík - Stjarnan
00.45 Þýsku mörkin

SPORT 2

13.10 Swansea - Aston Villa
14.50 Tottenham - Bournemouth
16.35 Premier League Review
17.30 Tindastóll - Keflavík
19.05 Njarðvík - Stjarnan BEINT
21.10 San Antonio - Memphis
23.00 NBA Special - The Bad Boys

GOLFSTÖÐIN

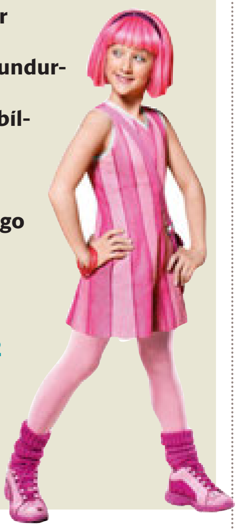
08.00 World Golf Championship
12.00 European Tour
16.00 World Golf Championship
20.00 PGA Tour 2016 - Highlights
20.55 World Golf Championship

STÖÐ 3

18.45 Last Man Standing
19.10 Baby Daddy
19.35 The Amazing Race: All Stars
20.20 Drop Dead Diva
21.05 One Born Every Minute
21.55 iZombie
22.40 Mayday: Disasters
23.30 The Listener
00.10 American Horror Story: Freak Show
01.00 The Amazing Race: All Stars
01.45 Drop Dead Diva
02.30 One Born Every Minute
03.20 iZombie
04.00 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Könnuðurinn Dóra
07.24 Mörgæsirnar
07.45 Tom and Jerry
07.50 Gulla og grænjaxlarnir
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Sumardalsmyllan
08.55 UKI
09.00 Skógardýrið Húgó
09.25 Latibær
09.48 Hvellur keppnisbíll
10.00 Ofurhundurinn Krypto
10.25 Brunabílarnir
10.47 Ævintýraferðin
11.00 Könnuðurinn Dóra
11.24 Mörgæsirnar
11.45 Gulla og grænjaxlarnir
11.55 Tom and Jerry
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Sumardalsmyllan
12.55 UKI
13.00 Skógardýrið Húgó
13.22 Latibær
13.45 Hvellur keppnisbíll
14.00 Ofurhundurinn Krypto
14.25 Brunabílarnir
14.49 Ævintýraferðin
15.00 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar
15.45 Gulla og grænjaxlarnir
15.55 Tom and Jerry
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Sumardalsmyllan
16.55 UKI
17.00 Skógardýrið Húgó
17.22 Latibær
17.45 Hvellur keppnisbíll
18.00 Ofurhundurinn Krypto
18.25 Brunabílarnir
18.49 Ævintýraferðin
19.00 The Lego Movie



Latibær kl. 09.25, 13.22 og 17.22

GULLSTÖÐIN

18.35 Raising Hope
19.00 Friends
19.25 Veggfóður
20.10 Dallas
20.55 Nikita
21.35 Cold Case
22.20 Chuck
23.05 Veggfóður
23.50 Dallas
00.30 Nikita
01.10 Cold Case
01.55 Chuck
02.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

09.20 One Chance
11.05 Diana
13.00 Avatar
15.40 One Chance
17.25 Diana Mögnuð mynd frá 2013 sem byggð er á sönnum atburðum. Þessi mynd er um tvö síðustu ár Díönu Spencer, prinsessu af Wales.
19.20 Avatar Stórbrotin tímamótamynd sem gerist í framtíðinni og segir frá Jake Sully, fyrrverandi hermannin sem lamaðist í bardaga á Jörðinni og er bundinn við hjólastól og verður sendur til Pandóru, fjarlægs tungls sem er undurfagurt og stórkostlegt umhverfi og býr yfir miklum verðmætum í sjaldgæfum málmum. Ætlun Jarðarbúa er að nýta þessar auðlindir og græða á þeim. Það eina sem stendur í vegi fyrir þeim, eru verurnar sem búa þar.
22.00 Dallas Buyers Club
23.55 Arbitrage Dramatísk spennumynd frá 2012 með Richard Gere, Susan Sarandon, Brit Marling og Tim Roth í aðalhlutverkum.
01.40 The Place Beyond the Pines Dramatísk spennumynd frá 2012 með Ryan Gosling, Bradley Cooper og Evu Mendes í aðalhlutverkum. Luke vinnur við að leika í áhættuatriðum á mótorhjólum og bílum. Hann snýr sér að bankaránum til að geta séð sómasamlega fyrir nýfæddum syni sínum. Toppmynd sem hefur fengið frábæra dóma.
04.00 Dallas Buyers Club

RÚV

16.10 Lögreglukonan
17.00 Táknmálsfréttir
17.15 Grikkland - Ísland BEINT
19.30 Fréttir
19.55 Íþróttir
20.00 Veður
20.10 Íþróttaafrek Íslendinga
20.40 Sýklalyf - blikur á lofti
21.15 Castle
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Hamingjudalur
23.20 Spilaborg
00.05 Fréttir
00.20 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 Top Chef
09.50 Minute to Win It
10.35 Pepsi MAX tónlist
12.50 Dr. Phil
13.30 The McCarthys
13.55 Emily Owens M.D
14.40 Judging Amy
15.25 Welcome to Sweden
15.50 America's Next Top Model
16.35 The Tonight Show
17.15 The Late Late Show
17.55 Dr. Phil
18.35 Everybody Loves Raymond
19.00 King of Queens
19.25 How I Met Your Mother
19.50 Black-ish
20.15 The Good Wife
21.00 Madam Secretary
21.45 Elementary
22.30 The Tonight Show
23.10 The Late Late Show
23.50 Brotherhood
00.35 Chicago Med
01.20 Quantico
02.05 Madam Secretary
02.50 Elementary
03.35 The Tonight Show
04.15 The Tonight Show
04.55 Pepsi MAX tónlist

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

STOMP PRODUCTIONS OG GLYNIS HENDERSON PRODUCTIONS KYNNA Í SAMSTARFI VIÐ SENU LIVE

REYKJAVÍK
LONDON
NEW YORK
DUBAI
LAS VEGAS

STOMP

HARPA 11. & 12. JÚNÍ

„SANNKALLAÐIR
SVIÐSTÖFRAR!“
- THE SUNDAY TELEGRAPH

„ÓTRÚLEGUR KRAFTUR,
FÁGUN OG HNYTTNI!“
- THE INDEPENDENT ON SUNDAY

„UNDRAVERÐ ORKA
OG ÓTRÚLEGUR AGI!“
- THE EVENING STANDARD

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA!

Floridana
LIFÐU VEL!

MIÐASALA Á TIX.IS, HARPA.IS OG Í MIÐASÖLU HÖRPU.
NÁNAR Á WWW.SENA.IS/STOMP

sena LIVE!

Stjörnustríðsjakki Han Solo verður boðinn upp

Leikarinn góðkunni og Stjörnustríðsstjarnan Harrison Ford hefur ákveðið að bjóða upp goðsagnakenndan brúnan leðurjakka sem er hluti af búningi karaktersins Han Solo sem leikarinn hefur túlkað í fyrrnefndum myndum. Jakkinn verður boðinn upp á uppboði þar sem ágóðinn rennur til New York Univeristy's Langone miðstöðvarinnar.

Leikarinn hefur ákveðnar taugar til miðstöðvarinnar en dóttir hans, Georgia Ford, er flogaveik og var tekin þar til meðhöndlunar fyrir rúmum átta árum. Áður en Georgia komst þangað til meðhöndlunar hafði hún verið ranglega greind og fékk ítrekað flogaköst sem hún hefur nú verið laus við í rúm átta ár.

Auk Georgiu á leikarinn fjögur börn: Malcom, sem er albróðir Georgiu og átti Harrison þau með fyrrverandi eiginkonu sinni, Melissu Mathison, sem lést árið 2014 eftir baráttu við krabbamein. Einnig á hann synina Benjamin og Willard frá hjónabandi sínu við Mary Marquardt og svo hinn fimmtán ára gamla Liam sem núverandi eiginkona, hans Calista Flockhart, ættleiddi áður en þau tóku saman.

Harrison tjáði sig í fyrsta sinn um veikindi dóttur sinnar fyrr í mánuðinum á viðburði á vegum miðstöðvarinnar en þar sagðist hann dást að dóttur sinni, hæfileikum hennar og styrk. Hann sagði jafnframt að það að vera foreldri væri ekki auðvelt, sérstaklega ekki þegar afkvæmi manns glímdi við langvarandi veikindi á borð við flogaveiki. Harrison fór með hlutverk Han Solo í Star Wars: Episode VII – The Force Awakens sem kom út fyrr á þessu ári en næst má berja stjörnuna augum í fimmtu myndinni um Indiana Jones sem áætlað er að komi út árið 2019.

Næst má sjá leikarann á hvíta tjaldinu í hlutverki Indiana Jones í fimmta sinn.

Leigulausnir Lykils

Lykilleiga
fyrir einstaklinga

Lykill býður þér að leigja bíl í stað þess að kaupa og lágmarka bæði kostnað og áhættu við rekstur bílsins.
Innifalið í leigunni er þjónusta, viðhald, dekk, tryggingar og bifreiðagjöld,

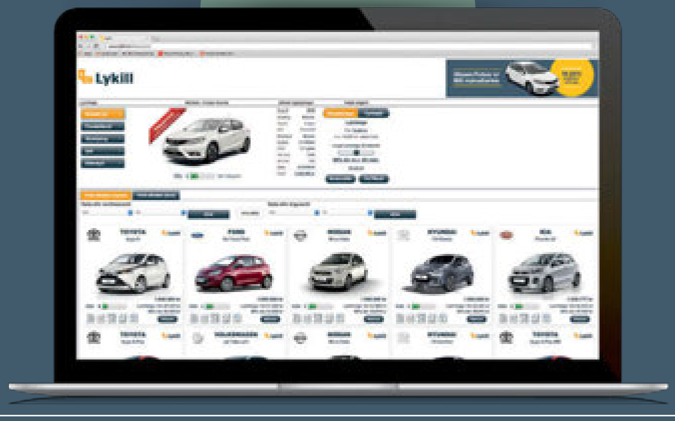
1 **Þú velur bíl** í samráði við okkur.
2 Leigusamningur getur verið **12-36 mánaða** langur.
3 Leigugreiðslan er **föst fjárhæð allan leigutímann** og því engin áhætta af verðbólgu eða gengi krónunnar.

Flotaleiga
fyrir fyrirtæki

Lykill leigir bílaflota til fyrirtækja með tilheyrandi þjónustu og tekur svo við honum aftur að leigutíma loknum.
Fyrirtækin njóta stærðarhagkvæmni Lykils.

1 **Þú finnur bíla** sem henta þínum rekstri.
2 **Lykill** sér um kaup og rekstur bílanna.
3 Leigugreiðslan er **föst fjárhæð allan leigutímann** og því engin áhætta af verðbólgu eða gengi krónunnar.

Kynntu þér möguleikana á
lykill.is/showroom/



PIPAR\TBWA · SÍA

30 1986 2016
Lykill er hluti af Lýsingu hf. | Ármúla 1 | 108 Reykjavík | S. 540 1700 | lykill.is | lykill@lykill.is |
Framúrskarandi fyrirtæki
Lykill fjármögnun

Einstök rödd Chris Cornell í Eldborg

Tónlist
★★★★☆
Chris Cornell
Eldborg, Harpa
Miðvikudaginn 23. mars

Það var góð og stemning í Eldborgarsalnum í Hörpu á miðvikudagskvöldið þegar einn flottasti rokksöngvari síðustu áratuga, Chris Cornell, kom þar fram á tónleikum. Að vísu var um hálftíma seinkun á tónleikunum en þessi hálftími var vel þess virði að bíða því Cornell fór vægast sagt á kostum. Hann var einn með kassagítarinn að mestu en maður að nafni Bryan Gibson aðstoðaði Cornell í nokkrum lögum en sá var fjölhæfur og lék á hljómborð, mandólín og selló. Chris Cornell er án efa þekktastur fyrir verk sín með hljómsveitum á borð við Soundgarden og Audioslave. Hann hefur þó einnig gefið út fjölda sólóplatna og þá söng hann einnig eitt vinsælasta James Bond lag seinni ára, lagið You Know My Name fyrir myndina Casino Royale sem kom út árið 2006. Stemningin á tónleikunum var sérstök og þá á ég við sérstök í jákvæðum skilningi, því þarna var þessi rosalegi töffari að sýna svolítið aðra hlið á sér, því hann virtist einlægur og var alveg til í að spjalla við áhorfendur og gantast

MILT
MÁNUDAGA TIL FIMMTUDAGA KL. 17:45 2

ellen
the ellen degeneres show
SPJALLÞÁTTADROTTNINGIN ELLEN
ER MÆTT Á STÖÐ 2
365.is | Sími 1817
365

Chris Cornell spilaði á tónleikum í Eldborgarsal Hörpu síðastliðinn miðvikudag. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ris
garsal

við þá. Til dæmis byrjaði hann tónleikana á að taka í spaðann á flestum gestum á fremsta bekk, sem sýndi að hann var í góðum gír. Hann fór um víðan völl á prógramminu, lék efni af sinni nýjustu sólóplötu, Higher Truth, ásamt því að leika öll sín þekktustu lög listilega. Hann sýndi og sannaði að rödd hans er einstök, það er bara einn Chris Cornell. Auk þess að leika sín lög þá lék hann nokkur koverlög og sagðist meira að segja vera að smíða koverlagaplötu. Fyrsta koverlag kvöldsins var lagið The Times They Are a-Changin eftir Bob Dylan en þar mundaði Cornell munnhörpuna af stakri prýði. Þá tók hann einnig lögin Nothing Compares 2 U eftir Prince, Thank You eftir Led Zeppelin og Imagine eftir John Lennon og vöktu þau öll lukku. Til að búa til réttu stemninguna var ljósamaðurinn með allt á hreinu og hljóðmaðurinn einnig. Það var gaman að sjá hvað hið fallega ljósashow gat gert góða tónleika enn betri, dínamískari og fallegri en þeir hefðu verið.

Gunnar Leó Pálsson

NIÐURSTAÐA:
Ég held það hafi enginn orðið fyrir vonbrigðum á tónleikunum því Chris Cornell var í frábæru formi og virtist skemmta sér vel. Hann lék öll sín þekktustu lög með stakri prýði og ég held að hálftíma seinkun skipti fólk engu máli þegar menn skila svo frábærri frammistöðu líkt og hann gerði. Auðvitað voru einhverjir hnökrar eins og nokkrar feilnótur á gítarinn í lögum á borð við You Know My Name og Nothing Compares 2 U en það kom ekki að sök því röddin og einlægnin sá til þess að fólk var ekkert að spá í slíku.

Grænn ofurdjús

Eftir súkkulaðiát undanfarna daga er ekki úr vegi að skella í hollan og heilnæman grænan þeyting.

- **1 bolli frosið mangó**
- **handfylli ferskt spínat**
- **2-3 cm rifin engiferrót**
- **1 msk. chia-fræ (ég legg þau fyrst í bleyti í 10 mín.)**
- **appelsínusafi með aldinkjöti, magn eftir smekk**
- **nokkur myntulauf**
- **½ límóna, safinn**
- **klakar**
- **skvetta af hunangi eða agavesírópi (smekksatriði)**

Setjið allt í blandarann í nokkrar mínútur. Skellið í fallegt glas og njótið!
Uppskrift fengin af Evalaufeykjaran.com.

LA-Z-BOY
TAXFREE
Allir LA-Z-BOY stólar og sófar á taxfree tilboði*
SÍÐUSTU DAGAR

EMPIRE
Grátt eða brúnt slitsterkt áklæði. Stærð: 80 × 70 × 102 cm
72.573 kr. ~~89.990 kr.~~

ASPEN
Klæddur leðri á slitflötum. Svartur, vínrauður, brúnn eða hvítur. Stærð: 80 × 85 × 102 cm
119.990 kr. ~~159.990 kr.~~

* Taxfree tilboðið gildir bara á LA-Z-BOY og jafngildir 19,35% afslætti. Að sjálfsögðu fær ríkissjóður virðisaukaskatt af söluverði. Afslátturinn er alfarið á kostnað Húsgagnahallarinnar og gildir til 31. mars 2016

HÚSGAGNA HÖLLIN
www.husgagnahollin.is
558 1100

Um tuttugu atvinnumenn munu stökkva á Big Jump pallinum á Akureyri um næstu helgi. MYND/ÞÓRIR TR.

Lætur atvinnumennina um að stökkva á stóra pallinum

AK Extreme fer fram á Akureyri dagana 7.-10. apríl en meðal dagskrárliða er svokölluð Big Jump keppni þar sem vaskir snjóbrettakappar láta reyna á stökkhæfileika sína á gríðarháum palli í Gilinu og áhugasömum gefst kostur á að fylgjast með herlegheitunum.

„Ég læt þennan pall nú vera en ég renni mér í fjallinu á fullu. Við höfum verið að fá fullt af púðursnjó og höfum verið ótrúlega heppnir með færið uppi í fjalli þannig að ég læt það duga og atvinnumennina um að stökkva á stóra pallinum,“ segir Egill Tómasson, einn af skipuleggjendum vetrarhátíðarinnar AK Extreme, glaður í bragði.

Hátíðin fer fram á Akureyri dagana 7.-10. apríl næstkomandi en meðal hápunkta hennar er svokölluð Eimskip Big Jump keppni sem fer fram á laugardeginum þar sem rúmlega tuttugu snjóbrettakappar stökkva á pallinum. Um mikið sjónarspil er að ræða og er keppnin haldin í Gilinu á Akureyri og gefst gestum og gangandi kostur á að berja herlegheitin augum. „Það er ekkert hverjum sem er hleypt þarna upp og leyft að renna sér niður. Við verðum að vita að þú hafir stokkið á álíka palli og liðið vel með það. Þú þarft að vita hvað þú ert að gera, annars getur þú auðveldlega stórslasað þig.“

Hátíðin er nú haldin í tíunda sinn á Akureyri og segir Egill að um sé að ræða eins konar árshátíð snjóbrettafólks og áhugafólks um jaðarsport á landinu en hátíðin stendur saman af nokkrum viðburðum auk Big Jump keppninnar sem hann segir þungamiðju hátíðarinnar. „Þar erum við með alla af okkar færustu snjóbrettaköppum að keppa og líka boðsgesti að utan. Við höfum verið að fá öfluga Austurríkismenn og svo eru hinir og þessir í sigtinu. Núna erum við að skoða tvo Svía og nokkra Austurríkismenn. Lokakeppendalistinn verður svo staðfestur á næstu dögum.“

Egill Tómasson

> ÞAÐ ER EKKERT HVERJUM SEM ER HLEYPT ÞARNA UPP OG LEYFT AÐ RENNA SÉR NIÐUR. VIÐ VERÐUM AÐ VITA AÐ ÞÚ HAFIR STOKKIÐ Á ÁLÍKA PALLI OG LIÐIÐ VEL MEÐ ÞAÐ. ÞÚ ÞARFT AÐ VITA HVAÐ ÞÚ ERT AÐ GERA, ANNARS GETUR ÞÚ AUÐVELDLEGA STÓRSLASAÐ ÞIG.

Það getur þó ekki hver sem er skráð sig til þátttöku í Big Jump þar sem viðkomandi þarf að hafa þá reynslu og færni sem til þarf enda pallurinn vígalegur og hár. Að fylgjast með keppninni er þó talsvert sjónarspil en pallurinn stendur í Gilinu á Akureyri. „Þetta er sirka 20 metra gap en þetta er 40 feta gámur rúmlega á lengdina og gámastæðan er einhverjir fimmtán metrar,“ segir Egill þegar hann er beðinn um að útskýra hæð pallsins. „Ég myndi segja að þetta væru svona 16-18 metrar sem fólk er að stökkva á þessum palli.“

Ókeypis er inn á viðburði hátíðarinnar að tónleikum í Sjallanum undanskildum og segir Egill að Big Jump keppnin hafi mælst vel fyrir. „Við höfum verið að fá svona í kringum 7.000 gesti í Gilið. Akureyri er náttúrulega rosalegur snjóbrettaog skíðabær þannig að það er mikill áhugi þarna fyrir norðan.“

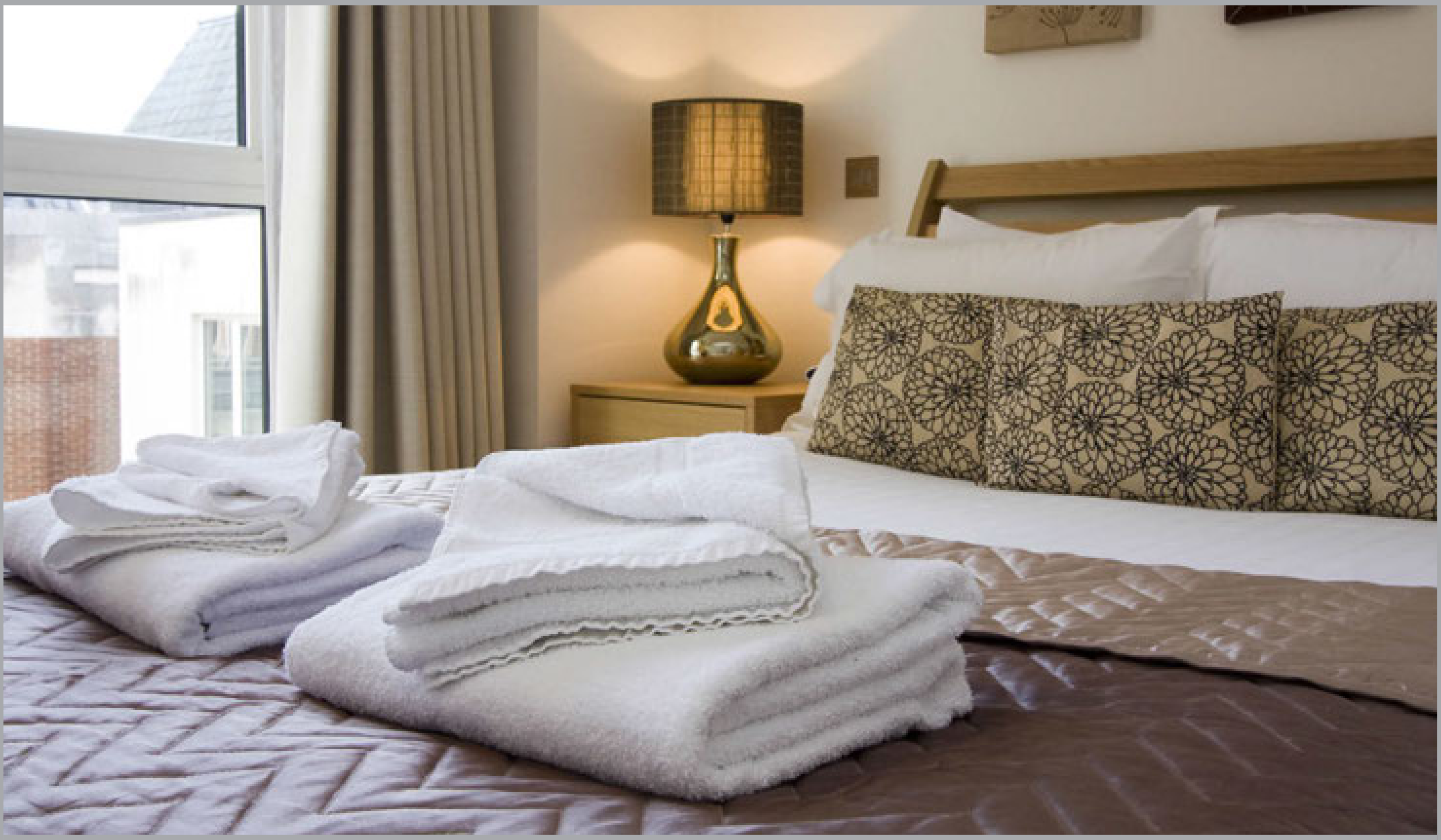
„Samhliða þessu erum við með Jib-mót, þá eru menn að renna sér á handriðum og yfir tröppur og svona. Það er á föstudaginn og Eimskips Big Jump-ið er á laugardagskvöldið. Síðan erum við með öfluga og skemmtilega tónleikadagskrá og þá er náttúruleg bara brjálað partí. Þetta er mikið hip hop hjá okkur í ár, Gísli Pálmi, Emmsjé Gauti og Agent Fresco en þeir eru nánast búnir að vera með okkur frá byrjun.“ Aðrir tónlistarmenn sem koma fram í Sjallanum eru Úlfur Úlfur, GKR, Sturla Atlas, Auður og dj. flugvél og geimskip en miða má nálgast á vefsíðunni Tix.is.

gydaloa@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir *svansi@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Bryndís Hauksdóttir *bryndis@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.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*

ER ALLT KLÁRT FYRIR SUMARIÐ?

KERTI OG ILMVÖRUR



SÆNGURFÖT

LÖK

HANDKLÆÐI

SÆNGUR & KODDAR

HÓTELRÚM OG -DÝNUR
ALLAR STÆRÐIR

BORÐBÚNAÐUR

HÚSGÖGN

AUKARÚM/GESTARÚM

GER heildsala býður vandaðar vörur fyrir hótel, gistiheimili, veitingahús og vörur fyrir smásöluverslanir. GER er rekin af móðurfélagi Húsgagnahallarinnar, Betra Bak og Dorma.

Hafið samband og verið velkomin í nýjan og glæsilegan sýningasal að Bíldshöfða 20.

GER

BÍLDSHÖFÐA 20 I 110 REYKJAVÍK
SÍMI 558 1111
www.ger.is I Netfang: ger@ger.is

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

Bakþankar

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Guðspjölluð fjallkona

Nokkuð hefur verið tekist á um trú og trúleysi á þessum vettvangi og víst væri það að bera í bakkafullan lækinn að blanda sér í þá umræðu. Ég vil hins vegar nota tækifærið og lasta þann guð sem á fádæma átrúnaði að fagna um þessar mundir. Svo römm er trúarkennd sóknarbarnanna að bæði fegurð og gleði er fórnað á altari hans.

Svo gegndarlaus er trúin á Mammon að þeir sem vilja vernda náttúruna verða að geta fært á það sönnur að efnahagslegur ávinningur fylgi henni. Fegurðin og gleðin sem óspillt náttúra veitir telst ekki alvarleg röksemdafærsla í bænahúsi hans.

Allt tal um list og listafólk endar með því að rýna í reikninga rétt eins og að það að gera lífið bærilegra sé einskis virði.

Tal um að viðhalda stofnun eins og RÚV, einfaldlega vegna þess að fólki þyki vænt um hana, nær ekki langt þegar reiknivélarnar eru komnar á loft.

Bankar geta engan veginn haldið úti útibúum í fámennum byggðum fyrir siðasakir.

Sjóðir eru þurrmjólkaðir og ferðamenn líka á lygahótelum og í náttúrulegu verksmiðjulóni.

Hagkvæmar nýbyggingar líkjast gámaþyrpingu á höfninni.

Fagnaðarerindið boðar hvorki líf fyrir né eftir dauða heldur hagræði sem byggist á því að beina auði þangað sem nóg af honum er fyrir. Aur fyrir aur og tonn fyrir tonn. Gengur sú söfnun svo vel að innan nokkurra áratuga verður komið alvöru lénsveldi á ný, með fámennri alvaldsstétt. Til eru meira að segja auðmenn, eins og athafnamaðurinn Nick Hanauer, sem hafa bent á það að þetta „hagræði“ er ekki arðbært en mönnum yfirsést slíkt aukaatriði í trúarhitanum.

Hallgerður lét ekki lepp úr hári sínu fyrir Gunnar. Fjallkonan okkar fær ekki að vera jafn fastheldin.