FRÉTTABLAÐIÐ

76. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 1. APRÍL 2016

Föstudagsviðtalið

Stýrast ekki af tilfinningum

Kristín Völundardóttir forstjóri Útlendingastofnunar segir misskilning ríkja varðandi stofnunina. Hún segir það erfitt að neita fólki, sem kemur hingað í leit að betra lífi, um dvalarleyfi en reglurnar séu skýrar og þeim beri starfsfólki að fylgja við ákvarðanir. SÍÐA 8

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fréttablaðið í dag

FRÉTTIR Nýjar tillögur verkefnastjórnar rammaáætlunar 4

SKOÐUN Árni Páll Árnason skrifar um skattaskjól. 14

SPORT Geir Sveinsson er nýr þjálfari íslenska landsliðsins í handbolta. 22

TÍMAMÓT Eydís Salóme rannsakaði ár á Austurlandi. 24

PLÚS 1 SÉRBLAÐ ● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Morrison spilar á Íslandi í sumar

LÍFIÐ Breski tónlistarmaðurinn James Morrison heldur tónleika í Eldborgarsalnum í Hörpu sunnudaginn 17. júlí. Morrison hefur á ferlinum unnið til fernra Brit-verðlauna og átt lög á vinsældalistum víða um heim en hann gaf út sína fyrstu plötu árið 2006. Ekki liggur fyrir hvort eða hvað verði upphitunaratriði á tónleikunum.

– glp / sjá síðu 34

Joe and the Juice opnar stað á Alþingi

VIÐSKIPTI „Starfsfólk þingsins og þingmenn höfðu verið að kalla eftir meiri fjölbreytileika og hollari kosti og með þessu er verið að koma til móts við það,“ segir Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis þegar hann er spurður um opnun samlokustaðarins Joe and the Juice í Alþingishúsinu.

Þetta er fimmti staðurinn sem erlenda skyndibitakeðjan opnar á Íslandi en hún sérhæfir sig í samlokum, djús og kaffidrykkjum.

> Starfsfólk þingsins og þingmenn höfðu verið að kalla eftir meiri fjölbreytileika.

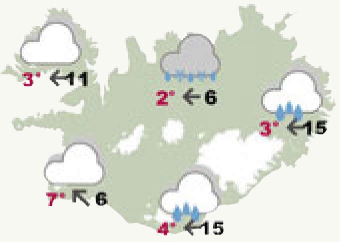
Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis

Framkvæmdir við opnun standa yfir þessa dagana en gert er ráð fyrir formlegri opnun næsta mánudag þegar Alþingi kemur aftur saman eftir páskafrí.

„Kannski erum við með þessu að fylgja eftir einhverjum svokölluðum tíðaranda,“ segir Einar.

– sks / sjá síðu 4

Veður



Nokkuð hvöss austanátt í dag, en lægir talsvert sunnan- og suðvestanlands seinni partinn. Rigning, einkum á Austfjörðum og Suðausturlandi, en slydda eða snjókoma norðaustanlands. Hiti 0 til 8 stig, kaldast norðaustan til. SJÁ SÍÐU 30

Annasamur síðasti dagur

„Það er búið að vera alveg vitlaust að gera í allan dag. Við höfðum ekki undan að smyrja og afgreiða viðskiptavini,“ sagði Stefán Þormar Guðmundsson sem stóð vaktina í síðasta sinn á Litlu kaffistofunni í gær. Stefán hefur rekið staðinn frá árinu 1992. „Við höfum verið að taka á móti góðum kveðjum, blómum og öllu sem tilheyrir svona degi,“ sagði Stefán. Á morgun taka nýir aðilar við rekstrinum en Olís á staðinn. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ekki fleiri nýbyggingar í borginni í tíu ár

SVEITARSTJÓRNARMÁL Á árinu 2015 var hafin smíði á 926 nýjum íbúðum. Frá árinu 1972 er síðasta ár í fjórða sæti hvað varðar fjölda íbúða sem hafin hefur verið bygging á á árinu. Einungis voru fleiri íbúðir í byggingu árin 2005, 1986 og 1973. Þetta er meðal þess sem lesa má úr nýútkominni ársskýrslu byggingarfulltrúans í Reykjavík fyrir árið 2015.

Í fermetrum talið var samþykkt bygging á ellefu sinnum meira magni íbúðarhúsnæðis en hótelbygginga í Reykjavík á síðasta ári, og eru hótel og veitingahús tæp sex prósent af samþykktu byggingarmagni síðasta árs í Reykjavík.

Að sögn byggingarfulltrúa er á síðasta ári um að ræða töluverða aukningu í byggingu nýrra íbúða frá síðastliðnum árum. „Samþykkt byggingarmagn í byggingaráformum í Reykjavík á árinu 2015 var fyrir um 235 þúsund fermetra og 912 þúsund rúmmetra fyrir allt húsnæði.“

926

íbúðir fóru í byggingu árið 2015

Fram kemur að áform um byggingu íbúðarhúsnæðis hafi verið um 64 prósent alls byggingarmagns. „Til samanburðar var samþykkt byggingarmagn árið 2014 fyrir um 136 þúsund fermetra og 531 þúsund rúmmetra fyrir allt húsnæði. Aukning á samþykktu byggingarmagni á milli ára var um 73 prósent eða nærri tvöföld aukning og margföld ef miðað er við árið 2010 þegar einungis um 18 þúsund fermetrar og 68 þúsund rúmmetrar voru samþykktir.“ **– óká**

Vilja fjölga félagslegum íbúðum

HAFNARFJÖRÐUR Minnihlutinn í bæjarráði Hafnarfjarðar vill að bæjaryfirvöld hefji viðræður við ASÍ um aðkomu þess að uppbyggingu félagslegra íbúða í Hafnarfirði. Í bókun minnihlutans í bæjarráði um málið segir að 240 félagslegar íbúðir séu í Hafnarfirði og þörf sé á því að fjölga félagslegum íbúðum í bænum. Leggja þau til að bæjarstjóra verði falið að óska eftir viðræðum við ASÍ um aðkomu og samstarf.

„Það er ekki hlutverk sveitarfélaga að kynda bálið á fasteignamarkaði með því að selja lóðir á verði sem er langt umfram þann kostnað sem þau hafa af þeim, en það er svo sannarlega hlutverk sveitarfélaga að tryggja nægt framboð félagslegs húsnæðis,“ segir Gunnar Axel Axelsson, bæjarfulltrúi Samfylkingarinnar.

Afgreiðslu málsins var frestað þar til á næsta fundi bæjarráðs. **– sa**

Hress vill leigu til baka og telur trúnað brotinn

Félagið um líkamsræktarstöðina Hress við Ásvallalaug segir Hafnarfjarðarbæ vanefna samninga og leggur til riftun og 5,5 milljóna króna endurgreiðslu á leigu auk þess sem ógreidd leiga verði felld niður. Sakar bæinn um trúnaðarbrot.

VIÐSKIPTI Líkamsræktarstöðin Hress segir að vegna óðaverðbólgu í kjölfar hrunsins og vanefnda Hafnarfjarðarbæjar leggi fyrirtækið til riftun á samningi við bæinn vegna leigu á aðstöðu við Ásvallalaug.

„Við erum leið yfir því að tillaga okkar að uppgjöri við bæinn sem send var í trúnaði á Sigríði Kristinsdóttur bæjarlögmann og Geir Bjarnason íþróttafulltrúa hafi verið send til bæjarráðs og birt í heild sinni á vef Hafnarfjarðarbæjar,“ segir Linda Hilmarsdóttir, eigandi og framkvæmdastjóri Hress, sem vill ekki tjá sig frekar um málið að svo stöddu.

Hress hefur starfað í Hafnarfirði frá árinu 1987. Rakið er í bréfi lögmanns Hress til Hafnarfjarðarbæjar að líkamsræktarstöðin samdi til tíu ára um leigu á aðstöðu við Ásvallalaug í febrúar 2008. Umsamin mánaðarleiga hafi verið 600 þúsund krónur. Upphæðin væri bundin við neysluverðsvísitölu sem síðar hafi valdi forsendubresti ásamt skorti á uppbyggingu íbúðahverfisins í kring.

„Rétt eftir að skrifað var undir samninginn skall á efnahagskreppa með tilheyrandi gengishruni og óðaverðbólgu og sem óþarfi er að fara mörgum orðum um,“ skrifar lögmaður Hress sem kveður fyrirtækið hafa greitt uppsetta leigu fram að nóvember í fyrra. Viðræður um breytingar hafi þá staðið frá í apríl 2015. Þær hafi bæði snúist um leiguupphæðina sem hafi verið komin í yfir 900 þúsund krónur á mánuði og um vanefndir bæjarins á að uppfylla samninginn.

„Þrátt fyrir ítrekaðar og árlegar fyrirspurnir þess efnis hefur bærinn ekki orðið við beiðnum um lagfæringar á húsinu í samræmi við samning aðila,“ skrifar lögmaðurinn sem kveður meðal annars ekkert bóla á loforði útilaug með klefum þótt átta ár séu liðin af samningstímanum.

Líkamsræktarstöðin Hress hefur verið með samning um aðstöðu við Ásvallalaug frá febrúar 2008 en segir forsendur brostnar og vill nú losna. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

> Við erum leið.
>
> Linda Hilmarsdóttir, framkvæmdastjóri Hress

Lögmaðurinn segir Hress vilja endurgreiðslu á leigu fyrir mánuðina maí til október í fyrra, samtals tæpar 5,5 milljónir króna. Þess utan að fyrirtækið sleppi undan þeirri leigu sem það hafi ekki greitt frá því í nóvember og verði laust undan samningnum.

Bæjaryfirvöld hafa fyrir sitt leyti lagt til óformlegt samkomulag sem meðal annars fæli í sér 24 prósent afslátt af núverandi leiguverði, „10 prósent vegna forsendubrests og 14 prósent vegna slælegs aðbúnaðar/hönnunar“, segir í tillögu bæjarins sem Hress hafnaði.

Þess má geta að Gymheilsa sem rekur líkamsræktarstöðvar við Suðurbæjarlaug í Hafnarfirði og við tvær sundlaugar Kópavogsbæjar sagði í bréfi til Hafnarfjarðarbæjar í janúar að fyrirtækinu hefði borist til eyrna að rekstur Hress í Ásvallalaug væri þungur og óvissa um framhaldið. Lýsti Gymheilsa sig reiðubúna að hefja heilsurækt í Ásvallalaug ef möguleiki opnaðist til þess.

Bæjarráð Hafnarfjarðar tók kröfu Hress fyrir á miðvikudag og fól þá bæjarlögmanni að vinna að málinu.
gar@frettabladid.is

VORIÐ NÁLGAST
LANDMANN Er frá Þýskalandi
Niðurfellanleg hliðarborð
Landmann gasgrill
Triton 3ja brennara

98.900
10,5 KW
• 3 brennarar úr ryðfríu stáli
• Postulínsemalerað eldhólf
• Grillgrindur úr pottjárni
• PTS hitajöfnunarkerfi
• Kveiking í öllum tökkum
• Niðurfellanleg hliðarborð
• Tvöfalt einangrandi lok
• Postulínsemalerað efri grind
• Hitamælir
• Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu
• Einnig til 2ja brennara svart, 4ra brennara svart og rautt
VELDU GRILL SEM ENDAST OG ÞÚ SPARAR
Einnig til svart hvítt og grátt
Grillbúðin
www.grillbudin.is
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400
Skoðið úrvalið á www.grillbudin.is
Opið kl. 11 - 18 virka daga
Opið kl. 11 - 16 laugardaga

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

HYBRID STJÖRNUSÝNING

Frumsýnum nýja kynslóð Prius

Á MORGUN

ÍSLENSKA/SIA.IS/TOY 79002 03/16

Áður óséð stjörnutilboð á **Yaris Hybrid** og **Auris Hybrid***

Yaris Hybrid

Auris Hybrid

RAV4 Hybrid

Kynntu þér **Toyota FLEX**
- nýja leið til að eignast Toyota bifreið

Lág innborgun

Tryggt framtíðarvirði

Fastar mánaðargreiðslur

Sjáðu fjórar skærustu hybrid-stjörnur landsins hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota, á morgun, laugardag kl. 12-16.

Við frumsýnum Prius nýrrar kynslóðar, fyrsta bílinn í hybrid-stjörnuflota Toyota, endurhannaðan og hlaðinn nýrri tækni. Sjáðu líka RAV4 í geislandi hybrid-útgáfu og kynntu þér áður óséð sértilboð á Auris Hybrid og Yaris Hybrid, **sannkallað stjörnutilboð.**

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

*Stjörnutilboð gildir ekki með öðrum tilboðum.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

Salan á Borgun ekki í samræmi við lög að mati Fjármálaeftirlitsins

VIÐSKIPTI Sala Landsbankans á 31,2 prósenta hlut í Borgun í nóvember var ekki að öllu leyti í samræmi við lög um eðlilega og heilbrigða viðskiptahætti fjármálafyrirtækja að mati Fjármálaeftirlitsins (FME).

Landsbankinn seldi hlutinn til hóps fjárfesta og lykilstjórnenda Borgunar. Borgun er í dag talin allt að fjórfalt verðmætari en fyrirtækið var metið á þegar Landsbankinn seldi sinn hlut.

Verklag Landsbankans við söluna var ekki til þess fallið að skila bestri niðurstöðu fyrir bankann að mati FME. Í tilkynningu sem stofnunin sendi frá sér í gær kom fram að bankinn hefði átt að leggja mat á hvaða álitshnekki hann gæti beðið með því að selja hlutinn í lokuðu söluferli og kanna hvort sérfræðiaðstoð eða áreiðanleikakönnun hefði verið til þess fallin að veita bankanum aukinn aðgang að gögnum og upplýsingum um félagið í söluferlinu.

Landsbankinn tilkynnti einnig í gær um að hann hefði komið á fót aðgerðaáætlun til að efla stjórnarhætti bankans varðandi sölu eigna til að koma í veg fyrir að sambærileg álitamál komi upp og við söluna á eignarhlutnum í Borgun. Þar kemur meðal annars fram að meginreglan sé að söluferli sé opið. Frávik frá þeirri meginreglu verði að vera rökstutt, skráð og háð samþykki bankaráðs.

» Steinþór Pálsson bankastjóri Landsbankans hefur gefið út að hann hyggist starfa áfram hjá bankanum.

Lárus Blöndal, stjórnarformaður Bankasýslu ríkisins, segir að viðbrögð Landsbankans verði rædd á stjórnarfundi Bankasýslunnar á morgun. Hugsanlega verði einnig óskað eftir kynningu frá Landsbankanum á áformum bankans.

Bankasýslan gaf út á fundi með fjárlaganefnd Alþingis þann 14. mars að sala Landsbankans á hlut í Borgun hefði orðið að álitshnekki fyrir bankann og hann hefði frest til mánaðamóta til að bregðast við athugasemdum Bankasýslunnar.

Síðan þá hefur Landsbankinn hafið undirbúning að málsókn vegna Borgunarsölunnar. Auk þess hafa fimm af sjö bankaráðsmönnum Landsbankans tilkynnt að þeir muni ekki sækjast eftir endurkjöri á aðalfundi bankans þann 14. apríl. **– ih**

Þrjár stórár í vernd en Þjórsá virkjuð

Allir virkjunarkostirnir í neðri hluta Þjórsár verða í nýtingarflokki að óbreyttum tillögum verkefnastjórnar rammaáætlunar. Stórárnar Skjálfandafljót, Héraðsvötn og Skaftá verða verndaðar. Fyrstu viðbrögð verndunar- og virkjunarsinna eru heilt yfir jákvæð.

UMHVERFISMÁL Vatnasvið Skjálfandafljóts, Skaftár og Héraðsvatna og þar með stóru Jökulsánna í Skagafirði falla í verndarflokk rammaáætlunar að óbreyttu. Sjö nýir virkjunarkostir falla í nýtingarflokk til viðbótar við þá níu sem fyrir voru, og þar á meðal tveir mjög svo umdeildir í neðri hluta Þjórsár – Holtavirkjun og Urriðafossvirkjun.

Þetta kemur fram í drögum að lokaskýrslu verkefnisstjórnar rammaáætlunar sem lögð var fram í gær. Í skýrslunni er gerð tillaga um flokkun 25 virkjunarkosta og svæða, sem Stefán Gíslason, formaður verkefnisstjórnarinnar, gerði grein fyrir á kynningarfundi í Hörpu í gær.

Upphaflega voru gögn vegna 81 virkjunarkosts á borði verkefnastjórnarinnar þegar allt er talið. Þar af eru 47 virkjunarkostir í vatnsafli og 33 í jarðvarma. Verkefnisstjórn ákvað snemma árs 2015 að vísa aðeins rúmum fjórðungi til faglegrar umfjöllunar hjá faghópum.

Í hnotskurn má segja að fyrstu viðbrögð viðmælenda Fréttablaðsins við niðurstöðum verkefnisstjórnarinnar séu blendin en þó í stórum dráttum jákvæð – og hvort sem horft er til talsmanna náttúruverndar eða þeirra sem vilja ganga lengra í nýtingu. Stóra þrætueplinu á undanförnum árum, virkjunum í neðri hluta Þjórsár, hefur nú að nýju verið skipað í nýtingarflokk. Þó er stórum spurningum vegna stofna laxfiska í ánni enn ósvarað, en óvissan um afdrif stofnanna urðu til þess að Hvammsvirkjun, Holtavirkjun og Urriðafossvirkjun voru færðar tímabundið í biðflokk. Verkefnisstjórnin komst hins vegar að þeirri niðurstöðu að hún gæti ekki gengið lengra við að velta þessum einstaka þætti fyrir sér og vísar málinu áfram. Um þetta verður deilt á næstu mánuðum og árum – það liggur fyrir.

Stóra-Laxá í Hreppum er ein af ellefu nýjum virkjunarkostum í biðflokki Rammans að óbreyttu. FRÉTTABLAÐIÐ/BH

Þeir sjö virkjunarkostir sem bætast við þá níu sem fyrir voru í nýtingarflokki gefa rúmlega 600 megavött (MW) ef svo fer að þeir verði allir nýttir, en það er með öllu óvíst í dag. Þá eru innan nýtingarflokks 17 virkjunarkostir og möguleiki á 1.376 MW viðbót við orkuöflun hérlendis til næstu ára og áratuga.

Með því að flokka vatnasvið stóránna Skjálfandafljóts, Skaftár og Héraðsvatna í verndarflokk hefur hins vegar verið stigið risaskref í náttúruvernd – um það er einhugur og varðar það ekki síst hugmyndir náttúruverndarsamtaka og ferðaþjónustunnar um hálendisþjóðgarð sem kynntar voru fyrir skemmstu.

Umsagnarferli um tillögur verkefnisstjórnarinnar um flokkun virkjunarkosta hefst 11. maí. Það stendur til og með 3. ágúst. Þá mun verkefnisstjórnin ganga frá tillögum sínum til ráðherra og afhenda þær 1. september. Ráðherra gengur í framhaldi af því frá tillögu til Alþingis um þingsályktun um verndar- og orkunýtingaráætlun – eða nýja rammaáætlun. **svavar@frettabladid.is**

Neðri-Þjórsá öll í nýtingarflokk

- Í skýrslunni er gerð tillaga um flokkun 25 virkjunarkosta og svæða:
- Í nýtingarflokk: Skrokkölduvirkjun, Holtavirkjun, Urriðafossvirkjun, Austurengjar, Hverahlíð II, Þverárdalur og Blöndulundur.
- Í verndarflokk fari fjögur svæði: Héraðsvötn (Villinganesvirkjun, Skatastaðavirkjanir C og D), Skjálfandafljót (Fljótshnúksvirkjun og Hrafnabjargavirkjanir A, B og C), Skaftá (Búlandsvirkjun) og Þjórsá vestur (Kjalölduveita).
- Í biðflokk: Hólmsá (við Atley og án miðlunar), Búðartunguvirkjun, Hagavatnsvirkjun, Stóra-Laxá, Trölladyngja, Innstidalur, Hágönguvirkjun, Fremrinámar, Búrfellslundur og Austurgilsvirkjun.

Einhverfusamtökin

Málþing um skólamál einhverfra

Laugardaginn 2. apríl klukkan 14 til 16.

Hvernig mætir skólinn þörfum barna og ungmenna á einhverfurófi?

Fundarstaður: Fyrirlestrasalur Íslenskrar erfðagreiningar, Sturlugötu 8, Reykjavík.

Nánari dagskrá á síðunni www.einhverfa.is

Fundurinn er öllum opinn.

Stjórn Einhverfusamtakanna.

Þingmenn fá niðurgreiddar samlokur

VIÐSKIPTI Samlokustaðurinn Joe and the Juice verður opnaður í Alþingishúsinu.

Framkvæmdir við opnun staðarins standa yfir en gert er ráð fyrir að hann verði formlega opnaður þegar þingið kemur aftur saman á mánudag eftir páskafrí.

Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis, staðfestir þetta í samtali við Fréttablaðið.

„Starfsfólk þingsins og þingmenn höfðu verið að kalla eftir meiri fjölbreytileika og hollari kosti og með þessu er verið að koma til móts við það,“ segir Einar.

„Kannski erum við með þessu að fylgja eftir einhverjum svokölluðum tíðaranda og fyrir gamlan íhaldsfausk eins og mig er það ekkert endilega eftirsóknarvert, en stundum lætur maður undan tískusveiflum, þó það gerist ekki mjög oft,“ bætir forseti Alþingis við.

Máltíðir í Alþingishúsinu kosta 550 krónur en samlokurnar verða dýrari þótt þær verði niðurgreiddar eins og mötuneytismaturinn. Samloka og lítill safi mun kosta samtals 1.500 krónur. Þessi sama máltíð fyrir hinn almenna borgara kostar 2.100 krónur.

„Þetta ætti að verða klárt eftir helgi,“ sagði Daníel Kári, framkvæmdastjóri Joe and the Juice, sem vann að uppsetningu í Alþingishúsinu í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Daníel Kári Stefánsson, framkvæmdastjóri Joe and the Juice, var í Alþingishúsinu í gær og kvaðst spenntur fyrir að opna á nýjum stað. **– sks**

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

TILBOÐ

GRILL OG HJÓL

Fullt af flottum tilboðum alla helgina

AUTHOR EVRÓPSKT GÆÐAMERKI Á ÓTRÚLEGA GÓÐU VERÐI!

HELGARTILBOÐ
35.900 kr
~~39.900~~

AUTHOR TROPHY 26"
19"Grind úr álblöndu 6061.
Skipting 18 gírar Shimano Revoshift. Afturskipting Shimano TY21.
V bremsur. Þyngd. 16.3 kg. M/fjöðrun
3901306

HELGARTILBOÐ
49.990 kr
~~59.990~~

Broil King

BROIL KING ROYAL 320
3 ryðfríir brennarar: 8,8 kW/h
Grillgrind úr pottjárni
Grillflötur: 38 x 67 cm
3000604

20% afsláttur
HELGARTILBOÐ
35.120 kr
~~43.900~~

Author Matrix 24"
18 gira Shimano Revoshift skipting,
Tektro bremsur 855AL
3901305/13

20% afsláttur
HELGARTILBOÐ
30.320 kr
~~37.900~~

Author Energy 20"
6 gira Shimano Revoshift skipting,
Tektro bremsur 855.
3901310/11

HELGARTILBOÐ
19.120 kr
~~23.900~~

Gasgrill
Outback Omega 100.
2ja brennara. Grillflötur: 50x36 cm
3000226

HELGARTILBOÐ
15.900 kr
~~19.900~~

Gasgrill
Outback gasgrill, 2ja brennara.
Grillflötur: 50x36 cm
3000225

HELGARTILBOÐ
59.900 kr
~~69.900~~

Broil King
Monarch 320
3 brennarar, rafkveikja.
Grillgrind úr pottjárni
Brennari: 8.8 kW/h
3000603

HELGARTILBOÐ
69.990 kr
~~79.990~~

Broil King
Baron 320
3 ryðfríir brennarar: 8,8 kW/h
Grillgrind úr pottjárni
Grillflötur: 2129 cm2
3000611

HELGARTILBOÐ
32.990 kr
~~38.990~~

Broil King
Porta Chef 120
Ferðagrill, 4,1 kW/h brennari
Postulínshúðuð grillgrind
Grillflötur: 46 x 31 cm
3000612

Frábært verð
59.990 kr

weber
Weber Q2200
Flott gasgrill á fótum.
Grillflötur: 54 x 39 cm
3000378

Frábært verð
114.990 kr

weber
Weber Spirit, S310,Premium
3ja brennara gasgrill. Ryðfríar grillgrindur. Grillflötur: 61x45 cm.
3000313

Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana

Bjór, þó ekki með leggangabakteríum. NORDICPHOTOS/GETTY

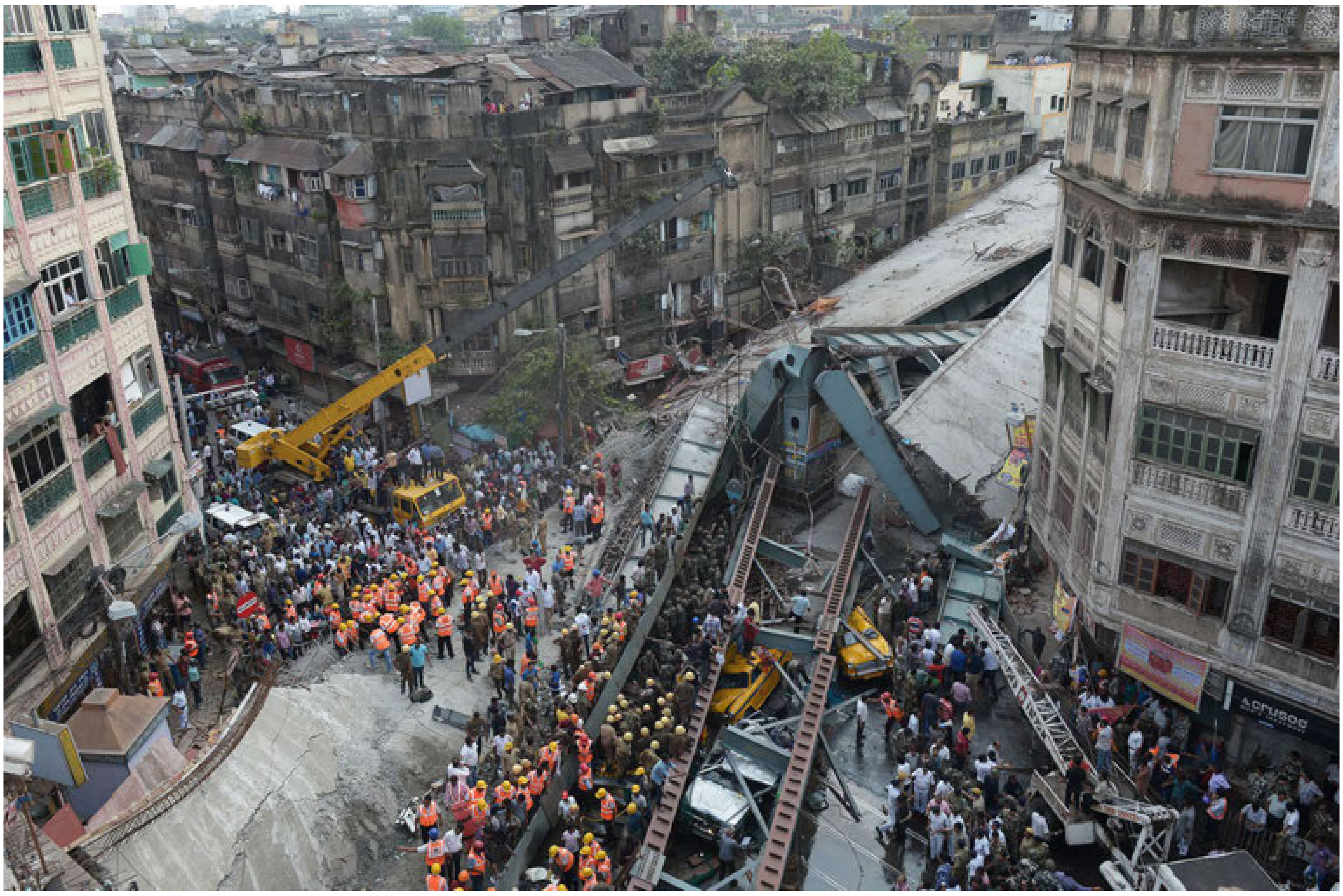
Brugga bjór úr bakteríum í leggöngum

PÓLLAND Pólska fyrirtækið Order of Yoni ætlar að brugga bjór úr bakteríum sem finnast í leggöngum kvenna, nánar tiltekið úr bakteríum pólska módelsins Alexöndru Brendlova. Fyrirtækið óskar nú eftir styrkjum til verkefnisins á hópfjármögnunarsíðunni Indiegogo.

Í kynningu sinni á verkefninu segir forsvarsmaður fyrirtækisins, Wojciech Mann, að notast sé við nýjustu tækni til þess að einangra bakteríur úr leggöngum Brendlova og þær settar í bjórinn. Segir hann að með þessu fáist kjarni kvenleika í bjórinn.

Jane Peyton, sem samtök gistiheimila á Bretlandi útnefndu bjórspeking ársins í fyrra, sagði skapara bjórsins örvæntingarfulla og athyglissjúka. „Bjórheimurinn er fullur af sorglegum karlmönnum sem halda að bjór tilheyri þeim einum og fara klámfengnar, karlrembulegar leiðir til að markaðssetja bjór,“ sagði Jane í viðtali við fréttastofu Morning Advertiser. **- þea**

Stórslys á Indlandi



Stór brú hrundi ofan á vegfarendur í indversku borginni Kolkata í gær. Átján létu lífið hið minnsta og enn fleiri særðust. Þá festust margir vegfarendur undir brúnni og stóðu björgunaraðgerðir yfir langt fram eftir degi. Brúin var ókláruð en smíði hennar hófst árið 2009. NORDICPHOTOS/AFP

Vojislav Seselj tók í vikunni þátt í mótmælum í Serbíu eftir að dómstóllinn í Haag hafði dæmt Radovan Karadzic sekan um stríðsglæpi. NORDICPHOTOS/AFP

Seselj var sýknaður af ákæru um stríðsglæpi

HOLLAND Alþjóðlegi sakadómstóllinn í Haag sýknaði í gær Serbann Vojislav Seselj af ákærum um stríðsglæpi og glæpi gegn mannkyni í Balkanskagastyrjöldunum á tíunda áratug síðustu aldar.

Seselj var náinn samstarfsmaður Slobodans Milosevic, forseta Serbíu, sem sjálfur var sakaður um stríðsglæpi en lést árið 2006 í fangaklefa í Hollandi, aðeins nokkrum mánuðum áður en réttarhöldunum yfir honum átti að ljúka.

Seselj var ákærður árið 2003 og gaf sig strax fram. Hann var sakaður um mörg alvarleg afbrot í stríði Serba við Bosníu-múslima og Króata á tímabilinu frá ágúst 1991 til september 1993.

Dómstóllinn komst hins vegar að þeirri niðurstöðu að saksóknurum í málinu hafi ekki tekist að sanna að Serbar hafi stundað víðtækar og kerfisbundnar árásir á aðra íbúa Króatíu og Bosníu.

„Sönnunargögnin, sem lögð voru fram og skoðuð, sýna þess í stað fram á að vopnuð átök hafi átt sér stað milli óvinahersveita sem almennir borgarar tóku þátt í,“ segir í úrskurðinum. **– gb**

Svörin komu seint en nú liggja reglur fyrir

Fundað með leikskólastjórum í dag vegna fjárhagsstöðu leikskólanna. Svör skorti frá borgaryfirvöldum varðandi útfærslu hagræðingaraðgerða. Sviðsstjóri segir leikreglurnar nú liggja fyrir og er bjartsýnn á að það dragi úr áhyggjum.

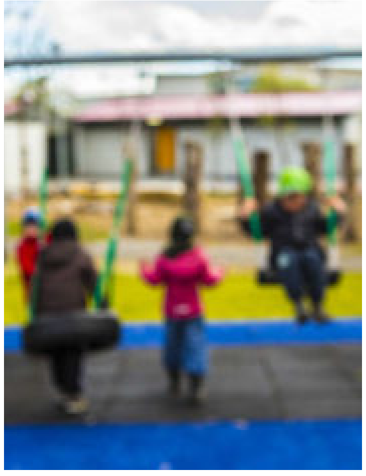
REYKJAVÍKURBORG Fulltrúar skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar ætla að funda með leikskólastjórum í dag vegna fjárhagsstöðu skólanna. Þungt hljóð er í leikskólastjórum vegna hagræðingarkröfu af hálfu borgarinnar í rekstri leikskólanna.

Í frétt Stöðvar 2 á þriðjudag kom fram að nýjar reglur gera ráð fyrir að halli á rekstri leikskólanna færist milli ára. Þetta eykur á vandann vegna hagræðingarkröfunnar. Jónína Lárusdóttir, leikskólastjóri á Klömbrum, sagði sinn rekstur hafa verið tæpar tvær milljónir í mínus í byrjun árs. Svo sé gert ráð fyrir að hún spari um milljón til viðbótar á þessu ári.

Helgi Grímsson, sviðsstjóri skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar, segir það hafa skapað vanda að borgaryfirvöld hafi ekki gefið nein svör varðandi útfærslur á hagræðingu í leikskólarekstrinum. „Þegar menn hafa þröngan fjárhag og við erum í því að herða beltið um eitt gat enn, þá er eðlilegt að menn ói við því. Sérstaklega þegar ekki lá skýrt fyrir hvaða leikreglur lágu fyrir varðandi afgang á halla frá áramótum,“ segir Helgi.

Helgi segir að leikskólastjórar hafi haft miklar áhyggjur af því að hlutir sem þeir réðu ekki við, eins og fjöldi barna á leikskóla með þroskafrávik og kostnaður sem fellur til vegna langtímaveikinda starfsmanna, myndu falla á leikskólana. Fyrrgreindir þættir hafi nú verið skilgreindir sem óhagstæð ytri skilyrði og hver leikskóli eigi ekki að bera ábyrgð á slíku. Hið sama eigi við um verðlagsþróun. „Þetta eru leikreglur sem var verið að skerpa á og ákveða hvað ætti við. Við fengum bara svör of seint og það er það sem gerist þegar menn eru stressaðir og fá ekki svör að þeir ýfast upp.“

Helgi býst við að það verði hægt að draga úr áhyggjum leikskólakennara á fundinum í dag. „Já, að einhverju leyti. Það er hins vegar vitað að það er hagræðing.“ Skóla- og frístundasvið hafi því lagt áherslu á að þegar fjárveitingar til einstakra liða væru lækkaðar þá væri hægt að mæta því með mótvægiskostnaði. **jonhakon@frettabladid.is**



Þungt hljóð hefur verið í leikskólakennurum í Reykjavík. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> Það er það sem gerist þegar menn eru stressaðir og fá ekki svör að þeir ýfast upp.
>
> Helgi Grímsson, skóla- og frístundasviði.

Þrotabú Sveinbjörns Sigurðssonar hf.

Til sölu eru eignir þrotabús Sveinbjörns Sigurðssonar hf. Eignirnar samanstanda af bifreiðum, vinnuvélum, vinnupöllum, vinnubúðum og ýmsum öðrum búnaði. Eignirnar verða til sýnis næstu daga.

Tilboð í eignir skulu berast í síðasta lagi föstudaginn 8. apríl n.k. til undirritaðrar.

Nánari upplýsingar um eignir eru veittar samkvæmt beiðnum sem óskast sendar á netfangið hulda@LL3.is

Hulda Rós Rúriksdóttir hrl.
skiptastjóri þrotabús Sveinbjörns Sigurðssonar hf

LL3 Lögmenn Laugavegi 3

Það sem passar illa, virkar illla
Þess vegna gerum við meira til að þú fáir farsíma-, internet- og sjónvarpsþjónustu sem smellpassar fyrir þitt heimili.
Komdu í ONE á vodafone.is og njóttu ávinnings í hverju skrefi
Vodafone
Við tengjum þig
TOPP 10
Vodafone
ONE
hvorki meira né minna

FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Kristín hefur mikinn áhuga á geimnum og lærði á sínum tíma flug- og geimrétt og gekk í alþjóðlegan geimháskóla. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hafa þurft að þola hótanir og árásir

Kristín Völundardóttir, forstjóri Útlendingastofnunar, segir Íslendinga fara offari í gagnrýni sinni á stofnunina og hafa ráðist að starfsmönnum hennar. Hún segist bundin lögum. Vilji íslensk þjóð breytingar verði þær að verða á Alþingi. Útlendingamálin eiga ekki hug hennar allan, Kristín hefur mikinn áhuga á geimnum og er með gráðu í flug- og geimrétti auk þess að hafa farið í alþjóðlegan geimskóla.

Kristjana Björg Guðbrandsdóttir
kristjana@frettabladid.is
Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

Þetta snertir okkur að sjálfsögðu. Ég hef stundum upplifað að fólk haldi að við séum vélar, við erum það ekki, við erum fólk. Rætin umfjöllun hefur djúp áhrif á okkur," segir Kristín Völundardóttir, forstjóri Útlendingastofnunar.

Stofnunin hefur verið harðlega gagnrýnd, meðal annars fyrir að taka ómannúðlegar ákvarðanir í málum hælisleitenda og flóttafólks. Kristín er ósammála gagnrýninni og segir það taka á starfsfólkið að sitja undir slíku. Því hafi verið hótað og jafnvel veist að því. „Því miður er það svo að það koma hótanir. Við höfum ákveðið verklag hjá okkur, bæði til að gæta okkar og viðskiptavina okkar," segir hún. Það hefur verið veist að starfsmönnum.

Starfsmenn hafa þurft áfallahjálp

„Tilvikið sem ég man eftir var frekar óhugnanlegt. Það var fyrir utan heimili starfsmanns. Það hefur verið veist að starfsmönnum fyrir utan heimili þeirra. Í báðum tilfellum var um Íslendinga að ræða. Útlendingar, hælisleitendur og flóttamenn eru friðsamt fólk upp til hópa. Mér hefur þótt það vera landinn sem hefur tapað sér í orðum og gjörðum."

Kristín segir góðan anda ríkja þrátt fyrir gagnrýni og úlfúð gagnvart stofnuninni.

„Við erum samrýnd og þetta þéttir okkur. Ég læt engan hanga ef það kemur eitthvað upp á sem er særandi. Þegar það er umræða sem beinist að einstökum stafsmönnum þá komum við saman og ræðum málin. Við höfum líka kallað til sérfræðinga, við höfum þurft að fá áfallahjálp,. Við reynum að svara fyrir okkur þegar við getum. Fólk kemur fram með ýmislegt sem er misjafnlega rétt og við getum ekki svarað því," segir hún.

„Ég hef líka haft samband við ákveðna einstaklinga og beðið þá um að hafa hemil á sér." Hún segir að í þeim tilvikum hafi viðkomandi heimfært niðurstöður stofnunarinnar á ákveðna starfsmenn. „Það þykir mér mjög óviðeigandi. Vilji fólk vera með gagnrýni þá er auðvitað æskilegast að hún sé uppbyggileg og beinist að stofnuninni en ekki starfsmönnum."

Í umræðunni hefur því verið fleygt að ákvarðanir stofnunarinnar virðist oft stýrast af því hvort fjallað sé um málin í fjölmiðlum eða farið sé af stað með undirskriftasafnanir. Hún segir það ekki vera rétt.

„Þegar kemur að þeim sem sækja um vernd þá er heill kafli sem er tileinkaður aðstæðum sem þar geta fallið undir. Við beitum þeim ákvæðum sem þar eru.

Ég held það sé víðtækur misskilningur að það er ekki það sama að vera flóttamaður og efnahagslegur hælisleitandi í leit að betra lífi. Það er alveg skýrt í okkar löggjöf að ef þú átt hvorki til hnífs né skeiðar þá færð þú ekki vernd sem flóttamaður.

Í rauninni hafa þau dæmi sem hafa komið upp og farið hátt í fjölmiðlum einmitt snúið að þessu, fólk er ekki að flýja ógnarstjórnir eða ofsóknir og áreiti heldur vill það sækja sér betra líf. Við höfum enga heimild til þess að láta tilfinningar ráða í okkar niðurstöðum. Ef það væri svo að við hlypum til af því að fólk er sympatískt þá erum við komin á það svæði sem í fræðunum heitir valdníðsla. Þá erum við farin að vega og meta fólk á allt öðrum forsendum en lög setja okkur fyrirmæli um."

Á síðasta ári sendi Útlendingastofnun barn úr landi sem var ekki hugað líf vegna ástands heilbrigðiskerfis Albaníu. Í huga margra var það kornið sem fyllti mælinn. Fólk virðist ekki taka undir þessa hörðu útlendingastefnu sem hefur verið uppi. Hvað finnst þér sjálfri?

„Stefna útlendingalaga er ekkert hörð. Það er innbyggt í okkar lagaákvæði að fólk sem sækir um vernd á grundvelli heilbrigðisástæðna fær ekki stöðu flóttamanns. Það getur fengið dvalarleyfi af mannúðarástæðum. Það eru ákveðin skilyrði sem þurfa að vera til staðar. Að heilbrigðisþjónusta í heimalandi sé ekki til staðar er eitt af þeim. Á heimasíðu Útlendingastofnunar var sett skjal þar sem kemur fram að heilbrigðisþjónustan er til staðar. Þetta er mikið tilfinningamál. Fólk verður líka að gera sér grein fyrir því að við erum ekki að afgreiða einn einstakling, heldur alla. Ef við förum á svig við lögin í einu máli, þá eigum við að gæta jafnræðis og fara á svig í öllum málum."

Mættu lögin þá vera mannúðlegri?

„Ef það er vilji þjóðar að á Ísland verði opið heilbrigðiskerfi fyrir alla Evrópu eða alla þriðja ríkis borgara, þá er það ákvörðun sem þarf að taka á Alþingi. Við erum aldrei að ræða um eitt mál. Að sjálfsögðu veitum við fólki leyfi ef það á rétt á því. Það er ekki vilji okkar eða einbeitt stefna að vera vond."

Erfitt að neita fólki um betra líf

Er ekki erfitt að neita fólki um að skapa sér betra líf? „Jú, það er alltaf erfitt. Þegar það eru börn og fjölskyldur þá er þetta enn viðkvæmara. En þetta er það hlutverk sem við höfum. "

Hvers vegna erum við að vísa fjölskyldum í burtu sem vilja vinna þegar við erum að flytja inn verkafólk til vinnu? „Við stýrum ekkert hverjir fara inn á vinnumarkaðinn. Landið er opið ef þú ert sérfræðingur og fyrirtæki þarf sérfræðing. Það er frekar auðsótt mál að fá slíkt leyfi. Skortur á almennu vinnuafli – þar er á brattann að sækja.

Það er velferðarráðuneytisins og Vinnumálastofnunar að marka stefnu.

Þeir sem koma í hælisleit til Íslands að ákveðnum skilyrðum uppfylltum geta fengið bráðabirgðaleyfi og þá atvinnuleyfi. Hins vegar er það alveg rétt að fái þeir synjun á öllum stigum og ber að fara heim þá fá þeir ekki að halda áfram í þeirri vinnu án þess að fara úr landi. Þá byrja hinar hefðbundnu reglur á Íslandi að gilda."

Smíðaði geimfar

Kristín lauk embættisprófi í lögfræði frá Háskóla Íslands árið 1992 og tók ➡

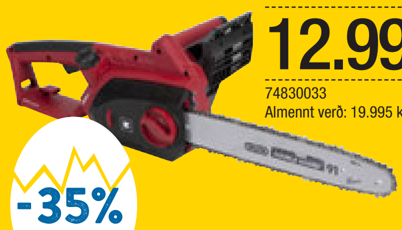
PÁSKAFJÖR Í BYKO

OFURTILBOÐ 1.APRÍL
ÞETTA ER EKKERT GRÍN

ÞESSI TILBOÐ ERU EINNIG Í VEFVERSLUN WWW.BYKO.IS

GJØCO
Gjocoproff 7
Innimálning 2,7 l.
1.795kr.
80602527/28/29/30
Almennt verð: 2.995 kr.
-40%

GJØCO
Interior 10
Innimálning 2,7 l.
2.495kr.
80602727/28/29/30
Almennt verð: 4.195 kr.
-41%



Einhell
Keðjusög GH-EC 1835 350W
12.995kr.
74830033
Almennt verð: 19.995 kr.
-35%

Einhell
Laufsuga BG-EL 2500/2 2500W
5.395kr.
74830051
Almennt verð: 8.995 kr.
-40%

bavaria
RAFMAGNSVERKFÆRI Á ALLT AÐ 57% AFSLÆTTI
1.995KR/STK

Kúlugrill 43 cm
2.495kr.
42373644
Almennt verð: 3.895 kr.
-36%

weber
SPIRIT gasgrill
E310 PRE 9,5kW
89.995kr.
50650002
Almennt verð: 109.995 kr.
-18%

LUX TOOLS
Plöntuskófla blá
365kr.
68320235
Almennt verð: 725 kr.
-50%

LUX TOOLS
Strappi 5m.
495kr.
68290970
Almennt verð: 1.395 kr.
-65%

-50%
Harðparket Fresco
matt 1285x327mm.
1.645kr./m²
0113491
Almennt verð: 3.295 kr./m²

ALLIR KULDA-GALLAR
-40%

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Tilboð á hvítum grunni gilda til 4.apríl. Tilboð á gulum grunni gilda bara 1.apríl

NOKKUR GÓÐ TILBOÐ ÚR MARSBLAÐI BYKO

BK KLÚBBTILBOÐ
-25%
Hekkklippur, 56, cm.
1.495kr.
55530028
Almennt verð: 1.995 kr.

BK KLÚBBTILBOÐ
-30%
Einhell
Hekkklippur
BG-EH 5747, 570W.
6.995kr.
74830004
Almennt verð: 9.995kr.

BYKO trésög,
550 mm.
995kr.
70210023
Almennt verð: 1.195
BK KLÚBBTILBOÐ
-17%

25% AFSLÁTTUR AF FRÆJUM, SÁÐBÖKKUM OG VORLAUKUM

BK KLÚBBTILBOÐ
-30%

LUX TOOLS
Strákústur
með skafti, 40cm.
695kr.
68583100
Almennt verð: 995kr.

BK KLÚBBTILBOÐ
-18%
Hjólbörur 80l.
3.695kr.
79290094
Almennt verð: 4.495 kr.

20% AFSLÁTTUR AF LÍMTRÉ OG BORÐPLÖTUM

Ergo veitir umhverfisstyrk

Umhverfissjóður Ergo auglýsir eftir umsóknum um Umhverfisstyrk Ergo

Sjóðurinn úthlutar umhverfisstyrk að fjárhæð 500.000 kr. að jafnaði einu sinni til tvisvar á ári til frumkvöðlaverkefna en markmið sjóðsins er að hvetja til nýsköpunar og þróunar á sviði umferðar- og umhverfismála.

Sendu inn þína hugmynd

Einstaklingar og fyrirtæki geta sótt um styrkinn. Viðskiptaáætlun þarf að fylgja umsókninni ásamt skýringu á því hvernig nýta eigi styrkinn.

Styrknum verður úthlutað á Degi jarðar þann 22. apríl næstkomandi og frestur til að senda inn umsóknir er til 15. apríl. Öllum umsóknum verður svarað.

Kynntu þér málið nánar á ergo.is

sími 440 4400 > www.ergo.is

ergo

Starfsmenn stofnunarinnar hafa þurft að sitja undir hótunum og jafnvel hefur verið veist að þeim. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

➡ eftir það óvanalega stefnu í námi. Hún ákvað að fara út og læra flug- og geimrétt við McGill University í Quebec í Kanada árið 1994 og lauk þaðan gráðu.

„Þetta var skemmtilegur tími þegar ég lagði land undir fót og var þarna í tvö ár og lærði allt um geiminn.

Ég átti ekki von á að komast inn, þeim þótti merkilegt að þarna væri kona frá Íslandi og það hjálpaði mér.“

Kristín hélt áfram að bæta við þekkingu sína á geimnum og fór í alþjóðlegan geimháskóla þar sem stór hópur vísindamanna vann saman að því verkefni að smíða geimfar.

„Þetta var sumarnám og var stórkostlegur tími. Þarna var fólk alls staðar að úr heiminum með ólíkan bakgrunn. Okkar hlutverk þetta sumar var að smíða geimfar.“

Þegar Kristín kom heim úr námi starfaði hún fyrst hjá Sýslumanninum í Kópavogi. Hún hefur einnig starfað hjá Ríkislögreglustjóra og árið 2006 var hún ráðin sýslumaður á Hólmavík. Ári seinna varð hún sýslumaður á Ísafirði og lögreglustjóri Vestfjarða.

Hún segist hafa lært mikið af dvölinni fyrir vestan. „Ef ég hefði ekki farið vestur þá hefði ég ekki verið í stakk búin að taka við Útlendingastofnun. Það tekur til dæmis á að sinna almannavarnamálum. Það er ákveðið ástand sem skapast frá september til júní fyrir vestan. Það voru oft heilu andvökunæturnar þegar það var slæmt veður. Starf lögreglustjóra á Vestfjörðum er mjög vanmetið hvað þetta varðar.“

Málafjöldi hjá Útlendingastofnun hefur aukist hratt. Hvaða mistökum hefur stofnunin lært af síðasta árið?

„Við afgreiðum ekkert öll mál rétt, þó að það sé í flestum tilvikum. Til þess er kæruleiðin. Ef fólk er ekki sammála niðurstöðu kærunefndar, þá er dómstólaleiðin. Svo er það umboðsmaður Alþingis. Hann er virkur,“ segir Kristín og vísar í það að umboðsmaður skoðar nú málsmeðferð albanskrar fjölskyldu með veikt barn. „Það er eðlilegt og rétt.“

Það sem Kristínu finnst mestur lærdómur felast í var mál sem kom upp í fyrra og sneri að grun um málamyndahjónaband. Starfsmenn Landspítalans tilkynntu grun sinn til Útlendingastofnunar sem tilkynnti það áleiðis til lögreglu. Grunurinn reyndist ekki réttur. Útlendingastofnun braut lög um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga.

„Þetta var skýrt dæmi um að reglurnar eru ekki til staðar. Mansal er mjög leynt og þeir sem fyrst og fremst gætu orðið varir við mansal eru ekki Útlendingastofnun eða lögreglan, það er félagslega kerfið. Það verður að vera löggjöf hér til staðar sem heimilar þessum aðilum að tala saman. Að sjálfsögðu á að vera eitthvert regluverk. Svo kom líka í ljós í þessu máli að jafnvel sú upplýsingaöflun sem við sendum áfram til lögreglu var óheimil samkvæmt persónuvernd. Þá klóraði ég mér örlítið í hausnum og hugsaði, þetta eru stofnanirnar sem eiga að vinna saman gegn mansali, og ég tek það fram að það var ekki mansal í þessu máli. En skýr lærdómur að

Vonandi verður heimurinn fyrr en síðar þannig að það verði engin landamæri.

lögin okkar og reglurnar eru ekki þess eðlis að við getum tekið á mansali með dugandi hætti.“

Vantar húsnæði

Flóttamönnum hefur fjölgað mikið og það liggur fyrir að umsóknum um hæli muni fjölga mikið hérlendis. *Hverjar eru helstu áskoranir Útlendingastofnunar á næstu mánuðum?* „Það eru mörg áskorunarefni en í mínum huga eru húsnæðismál fyrir þá sem eru að sækja um vernd brýnust. Við erum í vandræðum þar. Ég vona að það verði ekki þannig að við fáum hvergi inni fyrir okkar skjólstæðinga.“

Starfsmönnum hefur fjölgað hjá Útlendingastofnun og með því hefur tekist að stytta málsmeðferðartíma. „Við höfum fengið mikla krítík á málsmeðferðartíma hjá okkur sem átti fullkomlega rétt á sér og ég tók undir það. Það var vegna manneklu, við réðum ekki við málafjöldann. Við náðum niður málsmeðferðinni í sept.-okt. 2014, fórum að ná að afgreiða mál á 90 dögum. Okkur hefur tekist allt árið 2015 að halda þessum málsmeðferðarhraða.“

Hjá Útlendingastofnun eru þrjár tegundir málsmeðferða. Dyflinnarreglugerðin, hefðbundin efnismeðferð sem er 90 dagar og sérstök flýtimeðferð sem tekur innan við tíu daga.

„Við erum búin að afgreiða eitthvað í kringum 30 mál á tæpum 6-7 vikum,“ segir Kristín.

Einnig hefur verklagi verið breytt. Fyrsta skýrslutaka er ekki lengur hjá lögreglu heldur í Útlendingastofnun.

Eruð þið þá að færast í mannúðlegri átt? „Það er ekki spurning. Fólk sem hefur orðið fyrir ofsóknum og áreiti í sínu heimaríki, hvort sem er af hálfu hópa eða ríkisins, óttast oft yfirvöld. Með því að hafa fyrsta viðtal við starfsmann á gólfi sem klæðist fötum eins og ég og þú þá er það mín upplifun og von að fólk upplifi það með öðrum hætti heldur en ef lögregla tæki viðtölin.“

Hælisleitendum hefur fjölgað mikið. „Frá áramótum hafa komið rúmlega 130 manns. Þetta eru þrír einstaklingar á hverjum tveimur dögum. Ef við notum bara venjulega reiknireglu þá munum við, ef þróunin verður eins og hún er, fá yfir 530 umsækjendur í ár. Ég held hins vegar að það sé algjör vanáætlun. Mínar spár eru þær að við fáum á bilinu 600-1.000 einstaklinga.“

Til þess að anna þessu hefur starfsmönnum verið fjölgað hjá embættinu.

„Stjórnvöld eru mjög meðvituð um aðstæður og það er auðveldara að fá fjármagn í málaflokkinn en áður. Þessi mál eru í brennidepli í Evrópu og hér líka. Það er enginn að sjá málaflokkinn fara. Að sjálfsögðu óska ég þess að hægt væri að henda flóttamannasáttmála Sameinuðu þjóðanna og öllum ákvæðum um vernd af því að þau væru óþörf. Því miður eru aðstæður í heiminum þannig að maður sér ekki alveg fyrir endann á því hvernig þetta fer.“

Kristín segir misskilning ríkja um fjölda dvalarleyfa sem eru veitt hér á landi. „Það voru rúmlega 3.700 sem sóttu um dvalarleyfi í fyrra. Við afgreiddum rúmlega 3.400 leyfi. Það er misskilningur í samfélaginu að við hleypum engum inn í landið og stöndum alltaf á bremsunni. Bara tölur í dvalarleyfisflokknum eru í algjörri andstöðu við þessar fullyrðingar fólks. Við veitum 95-98% umsóttra leyfa.“ Hún segir stærstu synjunarástæðuna vera þá að fólk skili ekki gögnum.

Hefur íhugað að hætta

Til stendur að leggja fram frumvarp á Alþingi að nýjum útlendingalögum. Kristín segir það til bóta.

„Ég er fullmeðvituð um mismunandi skoðanir fólks á því hvernig hlutirnir eiga að vera og það verður gagnrýni úr báðum áttum. Einhverjir munu segja að frumvarpið gangi allt of skammt og aðrir að það gangi of langt. Ég reyni að ganga hinn gullna meðalveg þegar kemur að öllu.

Það eru að mínu mati engar forsendur til þess að Ísland opni landamæri sín að umheiminum. Það þarf að vera samhent átak fleiri ríkja til þess. Það gætu orðið miklar afleiðingar ef við færum af stað. Vonandi verður heimurinn fyrr en síðar þannig að það verði engin landamæri. Miðað við ástandið í dag sé ég það ekki gerast á minni ævi en það væri óskandi,“ segir hún og tekur fram að hún sé mikil áhugamanneskja um Star Trek. „Það er skemmtileg hugmyndafræði hjá þeim. Einn heimur og ein þjóð með öllum þjóðarbrotum.“

Kristín hefur verið forstjóri Útlendingastofnunar frá 2010. Hún viðurkennir að í mesta stormviðrinu hafi hún íhugað að hætta. „Þetta er mjög erfitt á stundum og verst finnst mér að takast á við það þegar starfsmenn lenda í tannhjólinu. Það er erfitt að eiga bæði við fjölmiðlafárið og sjá hversu illa starfsfólki líður. Í mínum huga er umræðan ekki rétt. Hún er persónugerð. Við erum lýðræðisríki, það er sannarlega tjáningarfrelsi á Íslandi en fólk þarf að vera málefnalegt.“

Hún segir Útlendingastofnun vilja starfa gegnsætt. Hún hafi í þeim tilgangi leitað til Persónuverndar til þess að fá úr því skorið hvort birta megi úrskurði stofnunarinnar. Einnig sé unnið að því að skjólstæðingar stofnunarinnar geti skrifað undir þar til gert eyðublað sem heimili Útlendingastofnun að veita fjölmiðlum upplýsingar um mál þeirra. „Að ákveðnum skilyrðum uppfylltum þá megum við birta þessa úrskurði eða þessar ákvarðanir. Þegar við gerum það þá getur fólk séð hvernig við erum að vinna, þetta er líka ákveðið aðhald á okkur. Allt sem við erum að gera í dag er til þess að tryggja ákveðið gegnsæi og leiðrétta þann skilning fólks sem það hefur á stofnuninni. Við erum að reyna að gera okkar besta til að fólk viti hvað Útlendingastofnun er að gera.“

visir.is Viðtalið má hlusta á í lengri útgáfu á Vísi, í hlaðvarpinu Föstudagsviðtalið.

SPARIÐ

20%

AF ÖLLUM VÖRUM*

LAUGARDAG & SUNNUDAG

2. – 3. APRÍL

* Að undanskildum leikjatölvum, spjaldtölvum, gjafakortum og vörum sem eru nú þegar með afslætti.

Toys"R"Us

IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

kleinuhringir

Hefur þú kíkt á kleinuhringjaúrvalið í Hagkaup?

Tilboð

145 kr/stk
verð áður 225

Gildir til 3. apríl á meðan birgðir endast.

Ekta ítalskur

Segafredo Espresso kaffi
Ítalskt gæða kaffi.

La Gelateria
Frábær ítalskur gelato sem kemur í eigulegum glerglösum.

Black lakkrísduft
Gott á ísinn og í baksturinn.

Santa Maria
Tortillur og sósur. Nú einnig lífrænt.

Lífræn ítölsk hráskina og salami

Nýtt í Hagkaup

LIZI´S GRANÓLA

BELGIAN CHOCOLATE | LOW SUGAR | MANGO MACADAMIA | ORIGINAL | TREACLE AND PECAN

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan,
Spöng & Eiðistorg

HVAÐ Á AÐ HAFA Í MATINN Í KVÖLD?
ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistarans
BRIOCHE
BRIOCHE hamborgarabrauðin eru bökuð samkvæmt aldagamalli franskri hefð.
BRIOCHE hamborgarabrauðin innihalda smjör og egg ólíkt öðrum hamborgarabrauðum. Það gerir þau einstök.
BRIOCHE hamborgarabrauðin verða því hálfstökk að utan en dúnmjúk og þétt að innan.
Fyrir vikið verða brauðin afar ljúffeng á bragðið.
UNGNAUTA HAMBORGARAR
2X120 gr
583 kr/pk
verð áður 729
2X175 gr
759 kr/pk
verð áður 949
Holta KJÚKLINGUR
TILBOÐ 25% afsláttur á kassa
KJÚKLINGALÆRI MEÐ LEGG
749 kr/kg
verð áður 999
Holta KJÚKLINGUR
TILBOÐ 20% afsláttur á kassa
KJÚKLINGA-LUNDIR
2.319 kr/kg
verð áður 2.899
Holta KJÚKLINGUR
TILBOÐ 30% afsláttur á kassa
KJÚKLINGUR HEILL
769 kr/kg
verð áður 1.099
ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistarans
TILBOÐ 20% afsláttur á kassa
UNGNAUTAHAKK
1.991 kr/kg
verð áður 2.489
ÍSLANDS LAMB
Stolt kjötmeistarans
TILBOÐ 30% afsláttur á kassa
LAMBA INNRALÆRI
3.149 kr/kg
verð áður 4.499
NÝBAKAÐ
Steinbakað
Bastillubrauð, Parísar Baguette, Rivolibrauð, Súrdeigsbrauð.
· Aldagömul frönsk uppskrift
· Sjávarsalt
· Langtíma kæli hefun
· Steinbakað (gefur bestu gæðin þar sem bakstur fer fram við mjög háan hita)
Fæst í Garðabæ, Spöng, Smáralind, Skeifunni, Holtagörðum, Kringlunni og Eiðistorgi.
HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Dýr veikindi

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Kostnaðarþátttaka sjúklinga í heilbrigðiskerfinu hefur nær tvöfaldast á síðustu 30 árum. Hlutur heimila í heildarútgjöldum til heilbrigðismála var í fyrra 18,2 prósent, sem er rúmlega einu prósenti minna en árið 2010. Í nýrri skýrslu ASÍ kemur fram að í sumum tilfellum sé ekkert þak á heildarkostnaði sjúklinga. Þannig geti alvarlega veikir einstaklingar þurft að greiða hundruð þúsunda úr eigin vasa á ári hverju.

Kvöldfréttir Stöðvar 2 ræddu á miðvikudag við Ingveldi Geirsdóttur sem greindist með brjóstakrabbamein árið 2014. Á rúmu ári greiddi hún 340 þúsund krónur fyrir meðferð sína; læknisheimsóknir, rannsóknir og sjúkraþjálfun. „Maður er alinn upp við að hér sé ókeypis heilbrigðisþjónusta, eða svona nánast, en svo kemur í ljós að svo er ekki," sagði Ingveldur, sem er þó langt í frá versta dæmið.

Heilbrigðisráðherra kynnti nýtt greiðsluþátttökufrumvarp í ríkisstjórn í vikunni. Þar verður þak sett á kostnað sjúklinga. Samkvæmt frumvarpinu ætti enginn að borga meira en 95 þúsund krónur á ári í sjúkrakostnað og stórnotendur, það er að segja langveikir, greiða mun minna. Í grófum dráttum verður greiðslukerfi fyrir heilsugæslu, sjúkrahús, sjálfstætt starfandi sérfræðinga, rannsóknir, geisla- og myndgreiningar og sjúkraþjálfun, sem áður voru með mismunandi afsláttarfyrirkomulagi, sett í eitt kerfi með sameiginlegt hámark. Gjaldflokkarnir verða tveir, almennur og annar fyrir öryrkja, aldraða og börn. Kerfið gengur út á að jafna kostnað þeirra sem þurfa á mikilli heilbrigðisþjónustu að halda og dreifa á þá sem nota þjónustuna lítið.

„Það þýðir það að við erum að draga úr kostnaði um tíu þúsund einstaklinga og fjölda barnafjölskyldna og láta þá sem sjaldnar, sem betur fer, eiga viðskipti við heilbrigðiskerfið bera örlítið þyngri kostnað en þeir ella hefðu gert," sagði Kristján Þór Júlíusson heilbrigðisráðherra í samtali við Kvöldfréttir Stöðvar 2 í gær.

Í skýrslu ASÍ kemur fram ákall eftir því að hámark verði sett á kostnaðarþátttöku sjúklinga. Hins vegar er þar lögð áhersla á að hámarkið verði ekki fjármagnað með þeim hætti sem gert er, með tilfærslu á kostnaði frá þeim sem greiða háan heilbrigðiskostnað til þeirra sem þurfa sjaldan á þjónustunni að halda. Til lengri tíma skuli líta til þess að þjónustan verði gjaldfrjáls.

Auðvitað er það göfugt markmið að öll heilbrigðisþjónusta sé ókeypis. Það er hins vegar óraunhæft. Heilbrigðismál eru stærsti útgjaldaliður ríkisins og stórar áskoranir eru fram undan í málaflokknum vegna öldrunar þjóðarinnar. Spár gera ráð fyrir að útgjöld til heilbrigðisþjónustu gætu vaxið ríflega þrefalt hraðar á næstu 30 árum en síðastliðin 30 ár.

Ekkert er óeðlilegt við það að kostnaði sé dreift þannig að þeir sem sjaldan þurfa á aðstoð heilbrigðiskerfisins greiði meira fyrir hvert skipti en stórnotendur. Flest okkar sem erum þeirrar gæfu aðnjótandi að vera nokkuð heil heilsu getum séð af örlítið hærri fjárhæð fyrir þær stöku læknisheimsóknir sem við þurfum á að halda sem nýtist þá þeim sem ekki eru svo heppnir. Frumvarp heilbrigðisráðherra er því fagnaðarefni.

Spár gera ráð fyrir að útgjöld til heilbrigðisþjónustu gætu vaxið ríflega þrefalt hraðar á næstu 30 árum en síðastliðin 30 ár.

Framhaldsaðalfundur Kviku banka hf. 2016

Stjórn Kviku banka hf. minnir á að framhaldsaðalfundur félagsins verður haldinn á skrifstofu þess að Borgartúni 25, 105 Reykjavík, 8. hæð, þann 1. apríl nk. kl. 12.00.

Ítarlegt fundarboð var sent hluthöfum með tölvupósti þann 18. mars sl. í samræmi við ákvæði samþykkta félagsins.

KVIKA
kvika.is

Halldór

Frá degi til dags

Snjall leikur

Umræðan um aðkomu stjórnmálamanna að eignum á aflandseyjum virðist stigmagnast og mun væntanlega ná hámarki þegar þing kemur aftur saman eftir páskafrí. Þótt engar vísbendingar hafi verið birtar um það að ráðherrar ríkisstjórnarinnar hafi brotið lög með tengslum sínum við aflandsfélög, er spurt um pólitískan trúverðugleika viðkomandi ráðherra og hvort trúverðugleikinn hafi raskast það mikið að þeim sé sætt áfram í embætti. Það var því sterkur pólitískur leikur hjá gjaldkera Samfylkingarinnar að segja skilið við þá stöðu. Þannig setur hann enn meiri þrýsting á ráðherrana. Og miðað við viðbrögð á samfélagsmiðlum virðist sem það hafi heppnast prýðilega.

Evrópukratar fá vind í seglin

Barátta kratanna fyrir inngöngu í Evrópusambandið virtist vonlaus fyrir einungis fáeinum vikum. Raunar var hún svo glötuð að einn af helstu forvígismönnum þeirrar baráttu, Jón Baldvin Hannibalsson, hafði gefið hana upp á bátinn. En með Wintris-málinu hafa aðildarsinnar fengið byr í seglin. Forsætisráðherra hefur enn ekki getað réttlætt andstöðu sína við aðild Íslands að samevrópsku myntsvæði á sama tíma og eiginkona hans á miklar eignir í erlendum gjaldmiðlum. Ráðherrann þarf að tala svo þjóðin skilji.

jonhakon@frettabladid.is

Að stíga út úr skjóli

Árni Páll Árnason
formaður Samfylkingarinnar

Ríkisstjórnin er nú rúin trausti. Forsætisráðherra hefur ekki upplýst um hagsmuni sína, sem máli gátu skipt við meðferð brýnna þjóðarhagsmuna. Fjármálaráðherra er tvísaga um eignir í erlendum skattaskjólum.

Á alþjóðavettvangi hafa vestræn ríki barist af hörku gegn skattaskjólum og Ísland hefur tekið þátt í þeirri baráttu.

Það er einsdæmi að forysta ríkisstjórnar vestræns lýðræðisríkis eigi eignir í slíkum skjólum og það verður þjóðinni ekki til vegsauka. Þar fyrir utan er það birtingarmynd þeirrar staðreyndar að forysta stjórnarflokkanna deilir ekki kjörum með þjóðinni.

Fréttir sem birst hafa undanfarna daga sýna að upplýsingum var leynt fyrir þjóðinni fyrir síðustu kosningar.

Þegar þing hefst á ný í næstu viku munu þingmenn stjórnarmeirihlutans þurfa að svara þeirri spurningu hvort þeir treysti sér til að hitta kjósendur sína eða hvort þeir ætla að hreiðra um sig með forystumönnunum í skjólinu.

Okkar ábyrgð er að tryggja að stjórnkerfið taki þetta mál og rannsaki. Þess vegna hef ég fyrir hönd okkar í stjórnarandstöðunni óskað eftir fundi í stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis, með umboðsmanni Alþingis, til að fara yfir hæfi forsætisráðherra til að vinna að samningum við kröfuhafa þegar hann sat beggja vegna borðsins. Við þurfum líka að fá skýr svör frá fjármálaráðherra um af hverju í ósköpunum forsætisráðherra landsins þurfti einn manna ekki að uppfylla neinar trúnaðarskyldur vegna afnámsferlisins, eða af hverju fjármálaráðherrann krafði hann og aðra þá sem unnið hafa að afnámi hafta ekki um að þeir gerðu grein fyrir hagsmunum sínum af niðurstöðunni.

Við þurfum forystu sem treystir sér til að koma hreint fram og hafa allt uppi á borðum. Forystu sem deilir kjörum með þjóðinni. Ekki forystu sem sífellt flækist úr einu skjóli í annað.

Það er einsdæmi að forysta ríkisstjórnar vestræns lýðræðisríkis eigi eignir í slíkum skjólum.

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*

Flótti og frelsi

Í DAG

Bergur Ebbi

Kannski verður Davíð Oddsson kjörinn forseti og þá er nú alveg líklegra en ekki að maður leysi vegabréfið sitt upp í sýru, pakki helstu nauðsynjum ofan í sjópoka og sæki um pólitískt hæli einhverstaðar. Hvert ætti maður að fara?

Ég held að allir sem hlaupa maraþon séu á flótta. Ég er ekki að segja að það sé algengt að fólk fremji glæp við rásmarkið og sé þess vegna hlaupandi næstu fjórar klukkustundirnar (þó að það hafi eflaust gerst einhverntímann). Ég held að þetta sé bara stóri flóttinn – ekkert hræðilegur þannig séð – eirðarleysið og þráin eftir að vera á hreyfingu og ferðast milli staða.

Þó að ég sé heimakær finnst mér gott að geta ferðast. Íslendingar eru vanir ferðafrelsi. Við erum ekki útilokuð neins staðar. Við tilheyrum forréttindahópi. Aðeins smærri hluti heimsbyggðar nýtur þessara gæða. Það er því bara einhver rómantík sem fær mig sífellt til að hugsa hvert ég myndi flýja ef ég yrði ríkisfangslaus. Maður veit aldrei ævi sína fyrr en öll er. Kannski verður Davíð Oddsson kjörinn forseti og þá er nú alveg líklegra en ekki að maður leysi vegabréfið sitt upp í sýru, pakki helstu nauðsynjum ofan í sjópoka og sæki um pólitískt hæli einhverstaðar. Hvert ætti maður að fara?

Sniglaveisla við Signubakka

Frakkland hefur orðspor sem griðastaður. Þar hafa ýmsir flóttamenn dvalið, meðal annars Lenín og Roman Polanski. Kannski ætti maður að forðast að flýja þangað því það gæti túlkast sem yfirlýsing um óhreint mjöl. Það sama á við um Brasilíu og fleiri lönd í Suður-Ameríku þar sem nasistar földu sig í þykkninu – sem er synd því það er lokkandi tilhugsun að pólitískt flóttamannanef manns verði glansandi og póstkassarautt síðustu æviárin.

Ef maður hugsar þetta eingöngu út frá landafræði þá væru Bandaríkin besti kosturinn. Þar er allt sem hugurinn girnist veðurlega séð: sólarstrendur, frískt fjallaloft, bleikir akrar og slegin tún en líka himinháir skýjakljúfar, afstæðiskenningar, djass og fokk. Það fylgir því samt uppgjöf að vera flóttamaður í Bandaríkjunum. Amerískir ríkisborgarar þurfa að heilsa flagginu og hata kommúnisma, sem enginn góður og gegn intellektúal getur samþykkt.

Rússland er hins vegar álitlegt land fyrir gáfumenni. Þar gera menn vel við pólitíska flóttamenn frá Vesturlöndum. Koma þeim fyrir í panilklæddum hótelherbergjum og dusta af þeim rykið með fjaðurbursta. Þar dvelur nú Edward Snowden og er hægt og rólega að aflíkamnast og breytast í hugmyndafræðilega Skype-vél sem útvarpað er á ráðstefnur siðfræðinga um víða veröld. Þessi neó-kaldastríðsismi er eitt af því rosalegasta sem er í gangi í heiminum í dag en ég held að maður yrði fljótt brjálaður ef maður væri flóttamaður í Rússlandi. Að vísu held ég að hið rússneska brjálæði sé fegurst allra brjálæða og eru Mæjakofskí, Tsvetæfa, Jesenín og allt inntekið stryknín þeirra álfu vitnisburður þess.

Julian Assange í kassa

Svo er það Bretland sem er líka sæmilega innréttað land fyrir gáfumenn. Þar getur maður hangið með spennandi flóttamönnum eins og Julian Assange, sem lítur út eins og hann sé úr postulíni. Enda er hann geymdur í stofufangelsi í sendiráði Ekvador í London og líklega settur ofan í kassa með frauðplastkúlum á nóttunni með Sony Vaio-fartölvuna í kassa við hliðina. Stofufangelsi er kannski eina raunhæfa útlegðin ef maður er í Bretlandi. Ekki er veðrið til þess fallið að eyða tíma utandyra. En ekki fer maður að kvarta yfir veðri verandi frá Íslandi? Jú, auðvitað kvartar maður. Í því er frelsið fólgið. Það hlýtur að vera hægt að finna land sem hefur þetta allt: gott veður, aðgengi að sjó, hátt gáfnastig, dýpt, sögu, menningu og pólitískt hlutleysi í köldum imperíalisma heimsins.

Það er til. Það heitir Grikkland. Hið eilífa dvalarheimili dekadentista. Þar sem Byron lávarður dó úr hitasótt saddur lífdaga (reyndar bara 36 ára, en samt svimandi saddur) eftir að hafa hrakist frá Englandi til Frakklands og þaðan til Ítalíu í leit að frjálsari ástríðum og nautnum. En Grikkir eiga reyndar fullt í fangi. Það er talið að 70.000 hælisleitendur séu fastir á Grikklandi núna. Ekki endilega vegna þess að Grikkland sé fyrirheitna landið heldur vegna þess að til Evrópu streyma fleiri flóttamenn en áður hefur þekkst og Grikkland, með sínum mörgu eyjum, er fyrsta strandhöggið. Kannski er það kaldhæðnislegt að í þessu sama landi mætist forréttindapésar, siðfallnir úr efsta freyðilagi samfélagsins og stríðskúgaðir borgararnir í hundraðþúsundavís. Maður spyr sig hvort þar sé pláss fyrir einn í viðbót: lítinn Einar Áskel sem hrasaði á þykkri stofumottunni á folkehjemmetinu og hrufláði á sér hnéð og heimtar nú supermanplástur og dýpri vitsmunalegar áskoranir.

Aðeins ein jörð

Ég lagði af stað í mitt maraþonhlaup fyrir löngu síðan og mér líður eins og ef ég stoppa þá muni þeir koma og taka mig. En ef þeir segja að ég sé brjálaður hef ég svar við því. Ég er bara að leita að hæli. Það er bara svo miklu betra að leita heldur en að finna. Svona er þessi þversagnarkennda frjálsa hugsun. Þetta er allt „Einstaklingsbundin upplifun“ – sem hljómar eins og eitthvað sem gæti verið yfirtitill markaðsráðstefnu í Háskólabíói þangað sem jafnvel Biskupsstofa sendir fulltrúa. Við erum nefnilega öll að reyna að fanga frelsið og það er kannski sorglegt að hugsa til þess að frelsið felst ýmist í því að kasta frá sér því sem manni er gefið eða að leita þess sem maður fékk ekki.

Sólin skín og við sjóndeildarhringinn glittir í jökulrönd. Og það er svo undursamlegt að hugsa til þess að við eigum þrátt fyrir allt bara þessa einu jörð, öndum öll að okkur sama súrefninu og það eina sem við þurfum er nesti og nýir Nike Air Monarch IV.

Vinstri stefna í endurnýjun lífdaganna

Ögmundur Jónasson
alþingismaður

Fyrir stuttu skrifaði ég grein í Fréttablaðið undir fyrirsögninni „Það þarf að byrja upp á nýtt!“ Frá því greinin birtist hafa margir tekið undir þetta í mín eyru og sagt að nákvæmlega þessa væri þörf. Félagshyggjufólk þyrfti að endurmeta gildi sín og alla nálgun að stjórnmálum. Staðreyndin væri sú að vinstrimenn hefðu glatað tiltrú vegna þess að sjálfir hefðu þeir misst trú á eigin lausnum.

Ný-ung

Einhverjir skildu skrif mín svo að ég væri að segja Vinstrihreyfingunni – grænu framboði sérstaklega til syndanna, vildi stofna nýjan flokk og molaskrifari Fréttablaðsins gantaðist með að í slíkum flokki kæmi ungliðahreyfingin án efa til með að heita Ný-ung. Það er prýðisnafn. Hitt er annað mál að fyrir mér vakir ekki að skammast út í fólk eða flokka. Ég er einfaldlega að hvetja vinstrimenn til að ganga í endurnýjun lífdaganna með hugsjónir sínar og stefnumál. Ég er þar með að höfða almennt til allra þeirra sem vilja byggja samfélagið á samstarfi og samvinnu en ekki samkeppni og peningahyggju.

Nóg komið af flokkum með „alls konar“

Jafnaðarstefna sem þorir að gangast við sjálfri sér á nefnilega erindi við samtímann og við framtíðina. Sanni menn til. Þegar við sýnum fram á að við ætlum að stofna samfélagsbanka, hætta öllu daðri við hugmyndir um að selja orkufyrirtæki, vatnsveitur, hættum að rukka sjúklinga, ræðum það í alvöru hvort miðstýrt regluverk Hins evrópska efnahagssvæðis standist kröfur okkar um fullveldi og lýðræði; þegar við sýnum og sönnum með gerðum okkar að við munum framfylgja félagslega ábyrgri stefnu og aldrei láta glepjast af tálsýnum peningahyggjunnar, þá munum við endurheimta traust og tiltrú. Þá mun fólk sem nú segist ætla að styðja Pírata vegna þess að þeim sé svo umhugað um tölvur og internet og „alls konar“ svo vitnað sé í aðra stjórnmálahreyfingu sem naut skyndikynna við þjóðina; þá verður að nýju horft til stjórnmálahreyfinga sem eru með raunverulegar lausnir til úrbóta fyrir hina daglegu lífsbaráttu og sem meira er, þora að standa og falla með þeim. Við búum við ofríki efnahags- og stjórnmálaafla sem eina ferðina enn er að takast að koma samfélaginu undir hæl sinn. Það má ekki gerast og það mun ekki gerast ef við erum staðráðin í að fara aldrei sjálf að nýju undir þann hæl.

Verkefnið er ekki smátt. Það snýst um að frelsa samfélagið úr ræningjahöndum og innleiða pólitík sem þjónar samfélaginu í anda réttlætis.

Úr ræningjahöndum

Fyrir næstu kosningar mætti hugsa sér að félagslega sinnað fólk sameinaðist um hundrað daga áætlun eins og Svarti hópurinn svonefndi innan Verkamannasambandsins talaði fyrir í aðdraganda Þjóðarsáttarinnar árið 1989. Þarna voru Pétur Sigurðsson, Vestfjarðagoði og Guðmundur Jaki í forystu. BSRB var á svipaðri slóð og reið reyndar á vaðið í jafnlaunasamningum þessa vordaga. Í ársbyrjun 1990 kom Þjóðarsáttin. Hún kvað niður þrjátíu prósenta verðbólgu og lækkaði fjármagnskostnað heimila og fyrirtækja.

En sáttin varði stutt enda þá komin til valda ríkisstjórn sem vildi rukka á sjúkrahúsum og einkavæða innviðina.

Þá þurfti að nýju að leggjast í víking. Einmitt það þarf að gera núna. Ekki með nýrri þjóðarsátt eins og þeirri gömlu. Heldur með baráttu. Alvöru baráttu fyrir alvöru jöfnuði, alvöru yfirráðum almennings yfir samfélagi sínu. Verkefnið er ekki smátt. Það snýst um að frelsa samfélagið úr ræningjahöndum og innleiða pólitík sem þjónar samfélaginu í anda réttlætis.

Við eigum afmæli!

Hertex, Vínlandsleið fagnar ársafmæli og er þér boðið að fagna með okkur laugardaginn 2. apríl frá 12-17.

Uppboð á antikhúsgögnum kl. 14 – léttar **veitingar** fyrir alla – lifandi **tónlist** og DJ – mörg góð **tilboð**!

Allur ágóði til hjálparstarfs innanlands. Hjálpaðu okkur að hjálpa öðrum!

Fylgist með okkur á Facebook: Hertex Vínlandsleið

Vínlandsleið 6-8 Grafarholti

HJÁLPRÆÐISHERINN

Hertex - Fata-og nytjamarkaður Hjálpræðishersins

Nýtt lífeyriskerfi

Hannes G. Sigurðsson
sat í nefnd um endurskoðun almannatryggingalaga

Nefnd um endurskoðun almannatryggingalaga skilaði tillögum sínum í febrúar 2016. Nefndin var skipuð 20 fulltrúum frá stjórnmálaflokkunum og hagsmunaaðilum. Samstaða náðist í nefndinni um meginútlínur nýs kerfis.

Nefndin leggur til að tillögur hennar taki gildi strax 1. janúar 2017. Til þess að svo geti orðið þarf að leggja fram frumvarp sem verði að lögum á þessu þingi og er unnið að því í velferðarráðuneytinu.

Mikilvægustu tillögurnar lúta að breyttu lífeyriskerfi og upptöku starfsgetumats í stað núgildandi örorkumats. Hér verður gerð grein fyrir áhrifum tillagnanna á ellilífeyrisþega.

Núverandi kerfi allt of flókið

Lífeyriskerfið, þ.e. bætur almannatrygginga, er svo flókið að fáir skilja það til fulls. Flækjustigið styður þó ekki meginmarkmiðið um að styrkja einkum þá sem lakast standa. Bótakerfið hefur þróast tilviljanakennt með áratuga bútasaumi stjórnvalda. Flækjurnar felast í greiðslu fimm tegunda lífeyris sem hver um sig hefur mismunandi frítekjumörk og skerðingarhlutföll gagnvart tekjum. Skerðingarhlutföllin eru mismunandi eftir eðli tekna, þ.e. lífeyris úr lífeyrissjóðum, fjármagnstekna, atvinnutekna eða annarra skattskyldra tekna. Heildarendurskoðun er því brýn og þessi tímamótatilraun til heildarendurskoðunar almannatrygginga má ekki renna út í sandinn vegna ólíkra sjónarmiða um einstakar útfærslur.

Tillögurnar um lífeyrinn

Nefndin leggur til að almannatryggingar greiði eina tegund lífeyris til elli- og örorkulífeyrisþega sem komi í stað grunnlífeyris, tekjutryggingar og framfærsluuppbótar. Þessi lífeyrir lækki um 45% af tekjum viðkomandi og verði án frítekjumarka sem verði lögð niður.

Markmiðið er að einfalda bótakerfið og festa í sessi þá lágmarksfjárhæð sem framfærsluuppbót tryggir þeim sem hafa lægstu tekjurnar.

Áskorunum mætt vegna öldrunar þjóðarinnar

Tillögur nefndarinnar munu hafa í för með sér mikinn kostnaðarauka fyrir ríkissjóð á komandi árum enda munu lífeyrisgreiðslur hækka til langflestra lífeyrisþega. Tillögurnar munu einnig skila fjárhagslegum ábata og mæta áskorunum sem öldrun þjóðarinnar og aukin tíðni skertrar starfsorku fólks á vinnualdri hafa í för með sér. Þann ávinning er erfitt að meta til fjár, en auðveldara er að meta kostnað ríkissjóðs vegna breytts bótakerfis. Samkvæmt mati Talnakönnunar hf. fyrir nefndina í október 2014 nær kostnaðarauki ríkissjóðs hámarki þremur árum eftir gildistöku tillagnanna og verður þá átta milljarðar króna en fer síðan lækkandi eftir það.

Ellilífeyrir Tryggingastofnunar Fjöldi lífeyrisþega eftir tekjubilum sem hækka eða lækka skv. tillögum nefndarinnar[1]

	Fjöldi				Hlutfall			
Tekjur á mánuði[2]	Hækka	Óbreyttir	Lækka	Samtals	Hækka	Óbreyttir	Lækka	Samtals
0 - 100.000	10.589	29	3	10.621	99,7%	0,3%	0,0%	100,0%
100.001 - 200.000	9.156	0	370	9.526	96,1%	0,0%	3,9%	100,0%
200.001 - 300.000	4.266	0	549	4.815	88,6%	0,0%	11,4%	100,0%
300.001 - 400.000	1.888	0	657	2.545	74,2%	0,0%	25,8%	100,0%
400.001 - 500.000	26	0	1.222	1.248	2,1%	0,0%	97,9%	100,0%
Meira en 500.000	0	0	1.405	1.405	0,0%	0,0%	100,0%	100,0%
Samtals	25.925	29	4.206	30.160	86,0%	0,1%	13,9%	100,0%

[1] Miðað er við þá ellilífeyrisþega sem eiga rétt á fullum bótum skv. reglunni um 40 ára búsetu á landinu
[2] Til tekna telst lífeyrir úr lífeyrissjóðum, fjármagnstekjur, atvinnutekjur og aðrar skattskyldar tekjur

Heimild: Tryggingastofnun

Bótakerfið hefur þróast tilviljanakennt með áratuga bútasaumi stjórnvalda.

Áhrif á núverandi ellilífeyrisþega

Lífeyrissjóðir eru orðnir undirstaðan í lífeyriskerfi landsmanna og almannatryggingar viðbótarstoð. Árið 2014 voru greiðslur lífeyrissjóða til ellilífeyrisþega tveir þriðju af heild eða 74 milljarðar króna en greiðslur TR 37 milljarðar. Hlutdeild lífeyrissjóðanna hefur vaxið hratt og mun verða á bilinu 80-90% þegar lífeyrissjóðakerfið verður fullþroska.

Meðfylgjandi tafla sýnir áhrif tillagnanna á núverandi ellilífeyrisþega eftir tekjum þeirra árið 2015. Ellilífeyrisgreiðslur TR hækka til 86% þeirra en lækka til 14%. Nánast allir ellilífeyrisþegar með tekjur undir 100.000 kr. á mánuði fá hærri greiðslur frá TR og langflestir með tekjur á bilinu 100-300 þús. kr. á mánuði. Greiðslur TR til þeirra sem hafa tekjur yfir 400 þús. kr. munu lækka sem skýrist af afnámi reglu um að lífeyrissjóðstekjur skerði ekki ellilífeyri (grunnlífeyri) sem nú er tæplega 40.000 kr. á mánuði.

Tillögur til framtíðar

Tillögur nefndarinnar taka mið af því að lífeyrissjóðirnir eru grunnstoðin í lífeyriskerfi landsmanna. Nýtt lífeyriskerfi beinir stuðningi almannatrygginga markvissar til þeirra sem eiga lakastan rétt í lífeyrissjóðunum án þess að tekjutenging á milli kerfa sé óhófleg. Það er afar mikilvægt að tillögurnar nái fram að ganga í upphafi næsta árs eins og stefnt er að, en koðni ekki niður í karpi um útfærsluatriði.

Kommuneqarfik Sermersooq · Reykjavíkurborg · Tórshavnar kommuna

Vestnorræni höfuðborgasjóður Nuuk, Reykjavíkur og Þórshafnar auglýsir eftir styrkumsóknum fyrir árið 2016

Reykjavíkurborg er aðili að Vestnorræna höfuðborgasjóði Færeyja, Grænlands og Íslands. Sjóðurinn hefur að markmiði að efla skilning og samstarf, m.a. á sviði menningarmála, milli þessara borga, íbúa þeirra, samtaka og stjórnmálamanna og veita fjárstyrki til verkefna sem þjóna þessum markmiðum.

Auglýst er eftir umsóknum um styrki úr sjóðnum til verkefna sem tengjast samskiptum milli höfuðborganna og efla tengsl þeirra með einhverjum hætti, t.d. á sviði menningar, fræðslu eða íþrótta.

Í umsókn skal lýsa fyrirhuguðum verkefnum ítarlega, fyrirkomulagi þeirra, tímasetningu og kostnaði.

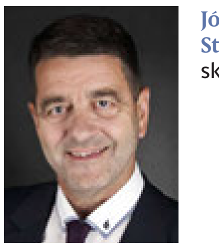
Umsókn skal beint til:
Vestnorræni höfuðborgasjóður Nuuk, Reykjavíkur og Þórshafnar
b.t. skrifstofu borgarstjóra og borgarritara
Ráðhúsi Reykjavíkur
Tjarnargötu 11, 101 Reykjavík

Umsóknir berist eigi síðar en **miðvikudaginn 1. júní 2016** og koma umsóknir sem síðar kunna að berast ekki til afgreiðslu. Umsóknum skal skila á umsóknareyðublöðum. Allar upplýsingar um sjóðinn er að finna á vef Reykjavíkurborgar: www.reykjavik.is/vestnorraeni

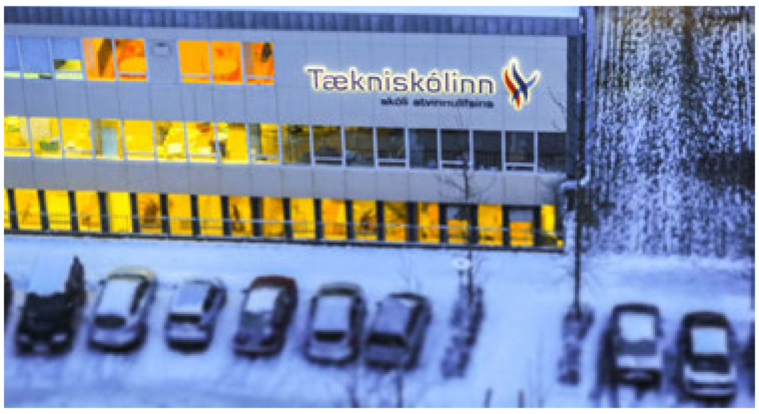
Upplýsingar eru veittar á skrifstofu borgarstjóra og borgarritara, Ráðhúsi Reykjavíkur, s: 411 4500.
Stjórn sjóðsins mun afgreiða umsóknir í júní 2016.

Reykjavík 30. mars 2016
Borgarritari

Einstök áskorun í námi



Jón B. Stefánsson
skólameistari



Tækniskólinn, skóli atvinnulífsins, hefur frá því snemma á árinu 2015 unnið að stofnun nýrrar námsbrautar til þriggja ára stúdentsprófs fyrir góða námsmenn, sem hefur hlotið nafnið K2 tækni- og vísindaleiðin. Skipulag brautarinnar var unnið í samstarfi við Háskólann í Reykjavík.

K2 er fyrir mjög duglega nemendur sem útskrifast úr 10. bekk grunnskóla og hafa áhuga á háskólanámi í verk- og tæknigreinum. Það er gert ráð fyrir að innrita 25 til 30 nemendur haustið 2016. K2 er ætlað að höfða til nemenda sem eru tilbúnir að stíga út fyrir boxið og takast á við krefjandi nám sem tengir saman hug og hönd. Samstarf Tækniskólans og Háskólans í Reykjavík er mikils virði í þessu samhengi.

Nafnið K2

Heiti námsbrautarinnar K2 vísar til næsthæsta fjallstinds heims sem þykir einkar erfiður viðureignar. Sem dæmi hljóta sex annir brautarinnar nöfn búða líkt og í fjallgöngu. Nemendur hefja nám í grunnbúðum, halda síðan í tæknibúðir og þaðan í vísindabúðir, frumkvöðlabúðir og forritunarbúðir þar til tindinum er náð. Nemendahópurinn verður í bekkjakerfi og er námið skipulagt sem lotunám þar sem þrjár lotur eru í hverri búð, t.d. í grunnbúðum, hver lota tekur u.þ.b. fimm vikur. Nemendur vinna svo lokaverkefni, í samstarfi við fyrirtæki úr atvinnulífinu, í ákveðnum búðum á námstímanum.

Tilgangurinn að efla tækni og vísindanám

K2 er skipulögð í samstarfi við Háskólann í Reykjavík og leiðandi tæknifyrirtæki. Þannig er brautin sniðin að aðgangskröfum HR í tækni- og verkfræðideild og tölvunarfræðideild. Markmiðið með K2 er fyrst og fremst að efla tækni- og vísindanám á Íslandi með nánu samstarfi framhaldsskóla, háskóla og atvinnulífs. Samstarfið við atvinnulífið felst í því að gefa nemendum tækifæri til að takast á hendur raunveruleg verkefni undir leiðsögn sérfræðinga hjá samstarfsfyrirtækjum. HR gætir þess að innihald og gæði námsins verði í samræmi við kröfur háskólans svo að nemendur með stúdentspróf af K2 tækni- og vísindaleið muni eiga greiða leið inn í krefjandi háskólanám.

K2 er fyrir mjög duglega nemendur sem útskrifast úr 10. bekk grunnskóla og hafa áhuga á háskólanámi í verk- og tæknigreinum.

Val grunnskólanema

Almennt er viðurkennt að hallað hafi á verk- og tækninám við val grunnskólanemenda á framhaldsskólum. Tækniskólinn vill leggja sitt af mörkum til að efla nám ungmenna í verk- og tæknigreinum með því að gefa kost á öflugu og hagnýtu þriggja ára námi til stúdentsprófs.

K2 tækni- og vísindaleiðin gefur ungum nemendum kost á krefjandi námi tengdu vísindum og tækni.

Námið byggir á krefjandi viðfangsefnum, óhefðbundinni nálgun og tengingu við raunveruleg verkefni í samvinnu við atvinnulífið. Það reynir því ekki einvörðungu á hæfni nemenda til að muna, heldur á færni, sjálfstæði, sköpun og samvinnu nemenda.

Farmiðinn á tindinn

Gert er ráð fyrir að nemendur K2 hefji námið með þriggja daga þjálfunarbúðum til að kynnast innbyrðis og efla tengsl sín á milli áður en haldið er í grunnbúðirnar. Í náminu verður mikil áhersla á nám í verkefnavinnu sem reynir bæði á sjálfstæð vinnubrögð og hópavinnu þar sem nemendur glíma sameiginlega við stærri verkefni.

Við val nemenda í K2 verður horft til einkunna úr grunnskóla og er gert ráð fyrir lágmarkseinkunn B+ í íslensku, ensku og stærðfræði en einnig verður horft til annarra þátta sem styrkja einstaklinginn og gera hann hæfan til ferðalagsins á tindinn. Þeir nemendur sem sækja um þátttöku í ferðina verða teknir í viðtal áður en farmiðinn verður gefinn út.

Nánari upplýsingar um K2 leiðina er að finna á heimasíðu Tækniskólans www.tskoli.is og skulu fyrirspurnir sendar á hbb@tskoli.is.

Apríldagar
VORTILBOÐ
VEIÐIHORNIÐ
SÍÐUMÚLA 8 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 568 8410 • VEIDIHORNID.IS
REDINGTON
CROSS WATER VÖÐLUPAKKI
PALIX VÖÐLUPAKKI
SONICDRY VÖÐLUPAKKI
SONICDRY FLY VÖÐLUPAKKI
SIREN VÖÐLUPAKKI DÖMUSNIÐ
WILLOW RIVER VÖÐLUPAKKI DÖMUSNIÐ
CROSS WATER YOUTH VÖÐLUPAKKI
OPIÐ ALLA HELGINA
FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM
CROSSWATER
Öndunarvöðlur.
24.995 KR.
PALIX
Þriggja laga öndunarvöðlur með styrkingum á álagsstöðum.
34.995 KR.
SONICDRY
Saumalausar öndunarvöðlur með góðri útöndun.
65.995 KR.
SONICDRY FLY
Saumalausar öndunarvöðlur með rennilás. Góð útöndun.
84.995 KR.
SIREN
Öndunarvöðlur.
Margar stærðir og snið.
42.995 KR.
WILLOW RIVER
Öndunarvöðlur.
32.995 KR.
CROSSWATER YOUTH
Fyrir börn og unglinga.
19.995 KR.
PALIX
Vöðluskór með filtsóla.
18.995 KR.
PAKKATILBOÐ AÐEINS
29.995
FULLT VERÐ 43.990 KR.
PALIX
Vöðluskór með filtsóla.
18.995 KR.
PAKKATILBOÐ AÐEINS
36.995
FULLT VERÐ 53.990 KR.
PROWLER
Vöðluskór með filtsóla.
29.995 KR.
PAKKATILBOÐ AÐEINS
69.995 KR.
FULLT VERÐ 95.990 KR.
PROWLER
Vöðluskór með filtsóla.
29.995 KR.
PAKKATILBOÐ AÐEINS
88.995 KR.
FULLT VERÐ 114.990 KR.
SIREN
Vöðluskór með filtsóla.
29.995 KR.
PAKKATILBOÐ AÐEINS
52.995 KR.
FULLT VERÐ 72.990 KR.
WILLOW RIVER
Vöðluskór með filtsóla.
21.995 KR.
PAKKATILBOÐ AÐEINS
39.995 KR.
FULLT VERÐ 54.990 KR.
CROSSWATER YOUTH
Vöðluskór með gúmmísóla.
15.995 KR.
PAKKATILBOÐ AÐEINS
25.995 KR.
FULLT VERÐ 35.990 KR.

SIMMS®

ÁREIÐANLEGAR VÖÐLUR OG VEIÐIFATNAÐUR

15% tollur á fatnaði var felldur niður um áramót.

Það eru sannarlega góðar fréttir fyrir vandlátar veiðikonur og veiðimenn.

G4 PRO

GORE-TEX PRO öndunarfilma. 100% vatnsheldur í öllum veðrum. Frábær útöndun. 2 litir.

95.995 KR.

G3 GUIDE

GORE-TEX öndunarfilma. 100% vatsnheldur í öllum veðrum. Frábær útöndun. 3 litir.

74.995 KR.

G4 BOA

Vatnshelt leður.
BOA vírakerfi í stað reima.
Vibram sóli.

VERÐ 46.995

G3 GUIDE

Vatnsheld nubuck leður.
MEÐ FILTSÓLA
38.995 KR.
MEÐ VIBRAMSÓLA
42.995 KR.

RIVERTEK 2 BOA

Vatnshelt leður.
BOA vírakerfi í stað reima.
MEÐ FILTSÓLA
34.995 KR.
MEÐ VIBRAMSÓLA
38.995 KR.

HEADWATERS

Yfirskór úr nælonefni.
VERÐ M. FILTSÓLA
29.995 KR.
VERÐ M. VIBRAMSÓLA
34.995 KR.

FREESTONE

Yfirskór úr vatnsheldu gervileðri.
MEÐ FILTSÓLA
24.995 KR.
MEÐ VIBRAMSÓLA
28.995 KR.

VAPOR

Yfirskór úr vatnsheldu gervileðri.
Vibramsóli.

34.995 KR.

SIMMS G4Z

GORE-TEX PRO filma tryggir 100% vatnsheldni og bestu útöndun. Vatnsheldur rennilás. Sér styrktar á álagsstöðum. Engir innanfótasaumar.

146.995 KR.

G4 PRO

GORE-TEX PRO filma tryggir 100% vatnsheldni og bestu útöndun. Sér styrktar á álagsstöðum. Engir innanfótasaumar.

134.995 KR.

G3 GUIDE

GORE-TEX PRO filma tryggir 100% vatnsheldni og bestu útöndun. Sér styrktar á álagsstöðum. Engir innanfótasaumar.

104.995 KR.

HEADWATERS

GORE-TEX PRO filma tryggir 100% vatnsheldni og bestu útöndun. Léttar og liprar vöðlur.

74.995 KR.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
1. APRÍL 2016 FÖSTUDAGUR

Lífsstíll

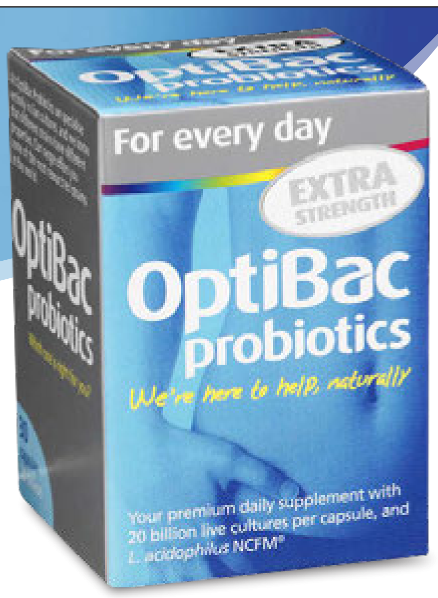
VINNUR UNDIR MÖNTRUNNI „LET YOUR SELF SHINE“

Sif Jakobsdóttir skartgripahönnuður setti merki sitt, Sif Jakobs Jewellery, á markað fyrir sjö árum. Fyrirtækið hefur blómstrað síðustu ár og selur Sif skargripi í nítján löndum. Líf Sifjar einkennist af ferðalögum og spennandi verkefnum en þess á milli nýtur hún lífsins með litlu fjölskyldunni sinni í Kaupmannahöfn þar sem hún býr.

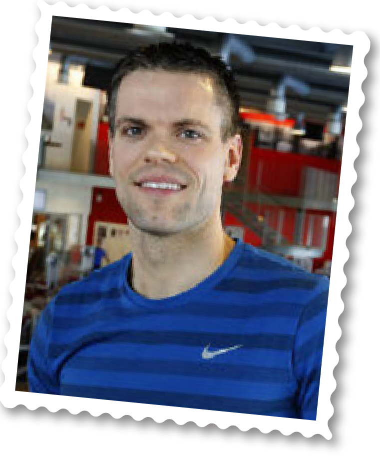
FRAMHALD Á SÍÐU 2

MYND/HELGI ÓMARSSON

OptiBac probiotics



„Bestu meltingargerlar sem ég hef prófað“



Víðir Þór Þrastarsson,
íþrótta- og heilsufræðingur
frá Háskóla Íslands.

PRENTUN.IS

@OptiBac
www.facebook.com/optibaciceland

Fæst í apótekum og heilsubúðum

„Ég er nýkomin aftur til Kaupmannahafnar eftir að hafa verið á ferðalagi í næstum tvo mánuði. Nú er það skrifstofan næstu vikurnar við undirbúning AW16 línunnar. Það eru langir dagar þegar ég er loksins heima,“ segir Sif Jakobsdóttir skartgripahönnuður. Sif er búsett í Kaupmannahöfn þar sem hún rekur fyrirtækið sitt, Sif Jakobs Jewellery. Hún viðurkennir að það sé sjaldan lognmolla í kringum hana eftir að hún setti merkið sitt á markað árið 2009 og stóran hluta árs er hún á ferðalögum um allan heim.

Segja má að skartgripir Sifjar hafi slegið í gegn. Sif Jakobs Jewellery er nú selt í nítján löndum og þeim mun fjölga fljótlega að hennar sögn. Stórstjörnur eins og Miley Cyrus, Mel B, Michelle Dockery og Nathalie Dormer hafa gengið með skartgripi Sifjar og þá á Marie prinsessa marga gripi frá Sif. Smekkfólkið Victoria og David Beckham hafa einnig verslað við Sif. Hún segir þó velgengnina ekki hafa orðið til á einni nóttu.

FÉKK BØRSEN GAZELLE TVISVAR

„Það er ofboðslega mikil vinna á bak við þetta. Þegar ég lít til baka sé ég að við höfum náð langt á sjö árum en þó á ég langt í land þangað sem ég stefni,“ segir Sif en tvö ár í röð var Sif Jakobs Jewellery valið mest vaxandi skartgripafyrirtækið í Danmörku af Børsen og hlaut Børsen Gazelle.

„Við erum mjög stolt af því. Danmörk á mörg sterk skartgripamerki sem þekkt eru um allan heim og við erum að keppa við. Í höfuðstöðvunum okkar í Kaupmannahöfn vinna í dag 30 manns en við erum líka með sölufólk í þeim löndum sem selja skartgripina okkar. Í heildina erum við 60 manns. Það er alltaf mikið fjör þegar allir koma saman, skemmtileg stemning og mikið hlegið,“ segir Sif.

Sjálf heldur hún utan um alla þætti fyrirtækisins og segir hlæjandi að það sé Íslendingurinn í sér, hún þurfi að hafa puttana í öllu.

„Verksvið mitt er mjög vítt og þar sem ég er stofnandi og eigandi er ég inni í flestum hlutum í fyrirtækinu. Ég sit og hanna og fæ stanslausar hugmyndir fyrir markaðsteymið mitt að framkvæma, set upp sýningar víðsvegar um heiminn og kynni fyrirtækið. Svo sit ég með sölufólkinu og er jafnvel komin inn í fjármáladeildina. Það eru engir tveir dagar eins hjá mér og verkefnin eru mjög ólík, spennandi og skemmtileg. Ég heimsæki einnig viðskiptavini okkar í ýmsum löndum til að sýna þeim hver er á bak við merkið. Ég sinni reyndar ekki smíðinni sjálfri, ég hef ekki tíma til þess lengur, en ég teikna gripina, kem teikningunum til verksmiðjunnar og fylgi ferlinu eftir. Yfirleitt byrjar dagurinn á fundi og svo er ég á hlaupum milli hæða og nýt þess að vera á skrifstofunni með mínu fólki. Inn á milli næ ég að knúsa litla gullmolann minn sem sefur eða leikur sér á gólfinu hjá mér. Áður en ég veit af er komið kvöld og klukkan orðin allt of margt.“

Upphaflega ætlaði Sif sér að verða arkitekt en segist hafa vaknað einn morguninn staðráðin í að læra gullsmíði. Hún tók grunnnám í Myndlistaskólanum á Akureyri, sínum heimabæ, og þaðan lá leiðin til Svíþjóðar í gullsmíðanám. „Mér fannst áríðandi að hafa góðan grunn í teikningu og list áður en ég færi utan í nám.“ Beðin um að lýsa áherslum sínum í hönnun segir Sif skartgripina sína elegant og klassíska með smá tvisti. Hún segist oft fá að heyra að skartgripirnir hennar séu auðþekkjanlegir og hún notar mikið af steinum. „Ég vinn undir möntrunni „let your self shine“,“ útskýrir hún.

EKKI TÝPÍSK FJÖLSKYLDUMANNESKJA

Sif býr ásamt manni sínum, Søren Dahl, og fimm mánaða syni þeirra, Sixten Jakobs rétt fyrir utan Kaupmannahöfn. Hún segist fá hugmyndir sínar frá náttúrunni, með sjóinn á aðra hönd og skógarþykkni á hina og noti hvert tækifæri sem gefst til göngutúra. Hún er alin upp með norðlensku fjöllin í kringum sig á Akureyri og segist þess vegna formföst að eðlisfari.

„Hverfið mitt er yndislegt og ég gæti ekki hugsað mér betri stað að búa á hér í Danmörku. Að geta horft yfir sjóinn um leið og ég vakna minnir mig á Ísland, ég tala nú ekki um þegar blæs mikið. Það er yndislegt að ganga um í skóginum með Sixten. Ég reyni líka að fara eins oft og ég get til Íslands en því miður leyfir vinnan mér ekki að fara eins oft og ég vildi. Fjölskyldan mín heima á Íslandi telst stór á danskan mælikvarða en ég á þrjú systkini. Mér finnst það nú bara eðlileg stærð á fjölskyldu,“ segir hún sposk.

Skartgripir Sifjar þykja klassískir og elegant. Fyrirtækið hefur vaxið og dafnað og er merkið selt í nítján löndum.

„Ég elska skíði,“ segir Sif en hún ólst upp með skíðabrekkur Hlíðarfjalls í bakgarðinum. Fjölskyldan skíðar um hverja páska í frönsku Ölpunum og litli Sixten Jakobs skemmtir sér vel. MYND/ÚR EINKASAFNI

„Sjálf hef ég ekki verið þessi mikla „fjölskyldumanneskja“ og var barnlaus þar til fyrir fimm mánuðum, þegar gullklumpurinn okkar, Sixten, kom í heiminn. Ég hef einfaldlega verið mjög upptekin af fyrirtækinu mínu og alltaf ferðast mikið vegna þess. Mér hefur þótt gott að fá hugmyndir á ferðalögum og notið þess að fá frið og ró til að hanna. Nú tek ég Sixten með mér í ferðalögin og hingað til hefur það gengið vel,“ segir Sif brosandi og bætir við að eftir að drengurinn fæddist séu helgarnar tileinkaðar fjölskyldulífinu.

„Laugardagskvöld eru orðin svolítið heilög. Við förum oft út að borða með góðum vinum eða við þrjú erum bara heima og eldum góðan mat, opnum góða flösku af rauðvíni og njótum kvöldsins í friði og ró. Sunnudagskvöld enda reyndar oft framan við tölvuna til að undirbúa komandi viku.“

SKÍÐAR Í ÖLPUNUM

Þó að Sif sé önnum kafin og vinnudagarnir langir fer fjölskyldan reglulega í frí. Sif er mikil skíðamanneskja enda alin upp með skíðabrekkurnar í Hlíðarfjalli í bakgarðinum. „Ég elska skíði. Við förum alltaf í frönsku Alpana yfir páskana og jafnvel til Austurríkis yfir áramótin,“ segir hún. „Annars hefur vinnan tekið yfir mörg áhugamál og margt sem ég gæti talið upp sem mig langar að gera en hef ekki tíma til. Um tíma reyndi ég að spila tennis. Ég reyni þó að gefa mér tíma til að ganga eða hlaupa í skóginum, hitta vini og fara út að sigla á sumrin. Það verður að njóta lífsins.“

Spurð hvort hún eigi sér einhverja uppáhaldshönnuði og jafnvel fyrirmyndir nefnir Sif Karl Lagerfeld. Segir hann elegant og „cool“ týpu sem þori að vera öðruvísi og standa fyrir sínu. Þá séu YSL, Lanvin og Victoria Beckham einnig í uppáhaldi. Hún notar gjarnan tímann milli funda á ferðalögum til að versla og fellur fyrir fágaðri hönnun með „smá coolness“.

DEILDI BÚNINGSHERBERGI MEÐ CHIPPENDALES

Þegar talið berst að fötum og tísku rifjast upp að Sif gekk sjálf tískupallana á árum áður á Akureyri og hún skellir upp úr þegar hún er minnt á það.

„Ég hélt nú að þetta væri allt grafið og gleymt. En þetta var skemmtilegur tími og mikil stemming þegar við vorum að sýna á litlu Akureyri,“ segir hún sposk. „Þegar ég lít til baka hefur sýningarbransinn bara nýst mér vel, til dæmis í framkomu og fleiru í vinnunni en það var aldrei nein alvara í þessu hjá mér. Það kemur margt skondið upp í hugann þegar ég rifja þetta upp. Eitt kvöldið var ekki ólíkt kvikmyndinni Magic Mike, en þá áttum við að sýna undirföt á kvennakvöldi í Sjallanum á Akureyri og deildum búningsherbergi með þeim sem komu á eftir okkur, nefnilega hinum frægu Chippendales frá USA,“ segir Sif hlæjandi. „Magic Mike er reyndar eina bíómyndin sem ég hef gengið út af, segir kannski allt sem segja þarf.“

Hvað er svo fram undan? „Það eru reyndar meiri ferðalög, þó planið hafi verið að vera sem mest í Kaupmannahöfn næstu tvo mánuði. Það eru þegar bókaðir fundir á Ítalíu, Spáni, í Eistlandi og í Noregi. Svo er líka fram undan skemmtileg afmælisferð með vinum til Cannes í Frakklandi,“ segir Sif. **heida@365.is**

MYNDAALBÚMIÐ

Fjölskyldan í sínu fínasta pússi á áramótunum. Sif býr með manni sínum, Søren Dahl, og fimm mánaða syni þeirra, Sixten Jakobs, rétt fyrir utan Kaupmannahöfn.

Í Hong Kong. „Mér hefur þótt gott að fá hugmyndir á ferðalögum,“ segir Sif.

Líf Sifjar einkennist af ferðalögum um allan heim vegna vinnunnar. „Nú tek ég Sixten með mér í ferðalögin og hingað til hefur það gengið vel.“

Skoðaðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.

JENSEN®
Designed for Sleep Comfort
www.jensen-beds.com

Skeifan 6 / Harpa / Kringlan / 5687733 / epal@epal.is / epal.is

epal

Jensen rúm:

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.
- Norsk gæðaframleiðsla frá 1947. Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Stillanleg rúm, Continental og boxdýnur. Yfirdýnur í úrvali.
- Stuttur afhendingartími, ótal möguleikar.
- Mikið úrval af göflum, náttborðum og yfirdýnum

* Stærð: 180x200, gafl ekki innifalinn í verði

FORVARNIR Í LÝÐHEILSU MIKILVÆGAR

Rakel Sif Sigurðardóttir, næringar- og heilsuráðgjafi, hefur getið sér gott orð í sínu fagi. Hún fæst við einstaklings- og hópráðgjöf og heldur úti vinsælum blogg- og Facebook-síðum. Rakel býr í Lúxemborg en hefur haldið námskeið hér á landi.

Rakel Sif er stödd hér á landi til að hjálpa bróður sínum með brúðkaupsundirbúning. Brúðkaupið fer fram á morgun svo undirbúningur stóð sem hæst þegar við náðum í hana. Eflaust muna margir eftir Rakel úr kvikmyndunum Dís og Konunglegt bros eða úr hljómsveitinni Buttercup. Þá starfaði hún við fyrirsætustörf um tíma. Leiklistin höfðaði sterkt til hennar á meðan hún stundaði nám í Verzlunarskóla Íslands svo hún þreytti próf inn í Leiklistarskólann en fékk ekki inngöngu, líkt og margir aðrir. „Leið mín lá þá í matvælafræði í Háskóla Íslands en næringarfræði var þá ekki í boði hér heima,“ segir hún. „Næringarfræðin höfðaði sterkt til mín svo ég ákvað að flytja til Kaupmannahafnar og stunda námið þar. Heilsutengd málefni hafa alltaf verið mér hugleikin,“ segir Rakel sem lauk námi í Nutrition & Health.

Rakel flutti síðan frá Kaupmannahöfn til Lúxemborgar þar sem eiginmaður hennar, Brynjar Örn Sveinjónsson, starfar sem flugmaður hjá Cargolux, en þau eiga tvær dætur, Sóleyju Bellu, 4 ára, og Margréti Maríu, 8 ára. „Ég starfa sjálfstætt sem næringar- og heilsuráðgjafi fyrir einstaklinga og hópa. Ég held fyrirlestra og er með heilsueflingu í fyrirtækjum. Síðan er ég í fjarnámi í sálfræði við Háskólann á Akureyri og gjörhygli (mindfulness) við þýskan skóla.“

ENGIN OFURKONA

Þegar Rakel er spurð hvort hún sé ofurkona þvertekur hún fyrir það. „Nei, það er langt frá því að ég sé ofurkona,“ segir hún. „Ég sinni því sem ég hef áhuga fyrir og nýti tíma minn vel en þess utan hugsa ég um fjölskylduna. Við höfum búið í Lúxemborg í sex ár og það tekur tíma að koma fyrirtæki á laggirnar, sérstaklega þar sem þetta er mjög alþjóðlegt samfélag. Menningin er margbreytileg en mér hefur sem betur fer gengið vel. Maður þarf að hafa mjög góð tök á tungumálum, jafnt ensku, frönsku og þýsku. Viðskiptavinir mínir eru að mestu enskumælandi auk þess sem ég er með marga Íslendinga sem kúnna í gegnum netið.“

GÓÐAR RANNSÓKNIR

Rakel hefur haldið heilsutengd námskeið hér á landi, meðal annars um börn og mataræði. Hún segist finna fyrir að fólk geri sér í auknum mæli grein fyrir hvað heilbrigt líferni sé mikilvægt strax frá upphafi. „Mataræði barna og unglinga skiptir miklu máli. Almennt séð eru rannsóknir á sviði næringar og heilsu orðnar tíðari og betri. Mikil og góð vinna er unnin á þessu sviði. Hins vegar er bil á milli fræðimanna og almennings við að koma nýjustu rannsóknum til fólks svo hægt sé að bæta lýðheilsu. Það þarf að huga betur að upplýsingagjöf og forvörnum. Lýðheilsa er afar mikilvæg,“ segir Rakel.

SVEFN, MATARÆÐI OG HREYFING

Rakel segir að þegar fólk leiti til hennar og vilji breyta um lífsstíl þurfi að skoða heildarmyndina. „Ég spyr fólk hvaða markmið það hafi sett sér. Yfirleitt er fólk með áhyggjur af þyngd en ég vil skoða heilsuna í stærra samhengi. Fyrst þarf fólk að halda úti matardagbók en með henni er hægt að hefja vinnuna við breytingar. Rannsóknir benda til þess að fólk vanmeti alltaf það sem það setur ofan í sig og ofmeti hreyfinguna. Í mínum huga eru þrír þættir sem þarf að leggja áherslu á, svefnmynstur, mataræði og hreyfing. Það sem gleymist stundum í umræðunni um heilsu eru meðal annars hægðir og hægðamynstur. Hægðir geta sagt heilmikið um meltingu og almenna heilsu. Einnig skiptir máli hvort fólk er orkumikið eða orkulítið og þreytt yfir daginn.“

Rakel segir að inntaka á omega 3 og lýsi eða D-vítamíni skipti máli fyrir fólk í norrænum löndum og þar sem sólar nýtur ekki mikið. Þá skipti miklu máli að fara reglulega í heilsufarslega skoðun og láta athuga kólesteról, D-vítamín og önnur gildi. „Til dæmis er mikill joðskortur hjá fólki í Lúxemborg,“ segir hún. „Best er að breyta um lífsstíl í hægum skrefum til að ná árangri. Smátt og smátt fer fólk að sleppa óhollustu þegar það finnur mun á andlegri og líkamlegri líðan. Sjálf myndi ég aldrei setja ofan í mig McDonald's-hamborgara eða mikið unnar matvörur. Ég les innihaldslýsingar og forðast aukefni, nítrít og slíkt. Sömuleiðis passa ég að krem og aðrar vörur innihaldi ekki paraben eða önnur slík efni. Þetta geri ég jafnt fyrir mig og börnin mín,“ útskýrir Rakel.

BÝR TIL UPPSKRIFTIR

Rakel er mikill matgæðingur og finnst skemmtilegt að elda. „Ég fæ skapandi útrás í eldhúsinu og hef alltaf haft áhuga á góðum mat. Ég vel lífrænt ræktaðan mat og er ekki sammála því að allt hollt sé um leið vont. Það er vel hægt að elda mjög bragðgóða og um leið næringarríka rétti. Ég er mikið í eldhúsinu og hef gaman af því að búa til mínar eigin uppskriftir. Sömuleiðis finnst mér gaman að fletta matreiðslubókum. Ég reyni almennt að forðast sykur. Ég er þó ekki fanatísk og er á móti öfgum. Þess vegna myndi ég leyfa mér eina múffu á kaffihúsi, ef ekkert annað væri í boði, eða almennilega ítalska pitsu til að njóta samvista með fjölskyldu og vinum. Hinn félagslegi þáttur er líka stór þáttur í góðri heilsu,“ segir Rakel Sif sem er með heimasíðuna rakelhealthyliving.com og Facebook-síðuna Rakel Healthy Living. **elin@365.is**

Rakel Sif Sigurðardóttir, næringarfræðingur og heilsuráðgjafi, heldur fyrirlestra og er með heilsuráðgjöf í Lúxemborg þar sem hún býr, bæði fyrir einstaklinga og hópa.

TÓMATSÚPA GRUNNUPPSKRIFT

(fyrir 4-5)

8 stórir lífrænir tómatar, skornir í tvennt (lárétt)
Ólífuolía
Sjávarsalt í flögum
2 hvítlauksgeirar muldir
700 ml tómatmauk
Vatn

Setjið tómatana í eldfast mót, dreifið yfir þá ólífuolíu og sjávarsalti. Bakið í ofninum við 150°C í 2 klukkustundir.

Þegar þetta er gert í fyrsta sinn er gott að huga að tómötunum á 30 mínútna fresti til þess að vera viss um að ofelda þá ekki.

Þegar tómatarnir eru tilbúnir, setjið þá ólífuolíu og muldu hvítlauksgeirana saman í pott á miðlungshita og leyfið hvítlauknum að hitna í eina til tvær mínútur.

Bætið svo tómötunum við og hrærið í. Bætið svo við tómatmaukinu og vatni í jöfnum hlutföllum og hrærið í.

Blandið svo saman með töfrasprota þar til allt er orðið silkimjúkt. Það er í góðu lagi að setja töfrasprotann beint í pottinn en þó ráðlagt að taka pottinn af hellunni fyrst. Skiptið súpunni í skálar og bætið við próteini, kryddjurtum, ólífuolíu, svörtum pipar o.s.frv. til þess að gera súpuna matarmeiri.

Þemahugmyndir

Mexíkóskt þema: Bætið við avókadóbitum eða guacamole, kóríanderlaufum, lime-safa, kjúklingabitum og tortillaflögum (þær eru úr korni og eru því glúteinlausar).

Ítalskt þema: Bætið við kjúklingabitum, basillaufum, parmesanosti og ólífuolíu.

Austurlenskt þema: Bætið við grilluðum tígrisrækjum, kóríanderlaufum, grilluðum kasjúhnetum, limesafa og kókosolíu.

Fiskisúpa: Bætið við grilluðum þorski, salti og pipar auk ólífuolíu og ferskum basillaufum.

Næringarríkt þema: Setjið fyrst soðin kínóafræ í botn á hverri skál (magn eftir smekk), hellið svo súpunni í skálina og bætið við próteini, fitu eða grænmeti eftir smekk.

Sefur þú illa?

Finnst þér þú vera þreytt á morgnana þegar þú vaknar, jafnvel þótt þú hafir sofið sjö tíma? Af hverju ætli það sé? Ástæðan gæti verið sú að þú fáir ekki nógu góðan og djúpan svefn. Misjafnt er hversu langan svefn fólk þarf. Talað er um á milli sex til átta klukkustundir. Ef svefngæðin eru léleg er sama hversu lengi við sofum, þreytan gerir alltaf vart við sig.

Svefngæðin minnka ef fólk er haldið kæfisvefni eða það vaknar upp á nóttu. Fótaóeirð í svefni getur sömuleiðis haft áhrif á gæði svefnsins. Til að bæta svefninn skaltu forðast alla koffíndrykki frá hádegi til kvölds. Í sumum tilfellum þarf líka að sleppa dökku súkkulaði. Ekki skal hafa tölvu eða síma á náttborðinu. Ekki er gott að fara svangur í rúmið né heldur að fara í líkamsrækt að kvöldi. Hafðu myrkur í herberginu og hita undir 18 gráðum. Farðu að sofa á sama tíma hvern dag.

Ef þessi ráð duga ekki ætti fólk að leita til læknis.

Allir út að hlaupa

Það styttist í vorið og enn frekari útiveru og líkamsrækt utandyra. Á þessum árstíma eru margir farnir að huga að útihlaupum og ekki síst byrjendur sem margir íhuga sín fyrstu skref í langhlaupum.

Góðir hlaupaskór og hlaupasokkar skipta mjög miklu máli og veita flestar íþróttaverslanir og sérverslanir með hlaupavörur ráðgjöf varðandi val á réttum hlaupaskóm.

Fyrir byrjendur skiptir máli að fara ekki of geyst af stað. Því gæti verið gott ráð að ganga í skokkhóp en mikill fjölda skokkhópa er starfræktur víða um land og sérstaklega á höfuðborgarsvæðinu.

Skokkhópar eru flestir getuskiptir þannig að byrjendur hlaupa yfirleitt saman undir stjórn þjálfara sem leiðbeinir um hlaup, upphitun og teygjur. Auk þess halda skokkhópar byrjendum við efnið þannig að meiri líkur eru á árangri. Lista yfir hlaupahópa má m.a. finna á www.hlaup.is.

Ef skokkhópar henta ekki er best að koma upp föstum hlaupatímum, t.d. þrisvar viku, og notast við hlaupaprógramm en þau má finna víða.

TILBREYTING Í ÆFINGARNAR

Þegar æfingarútínan er orðin að of mikilli rútínu fer hún að verða leiðigjörn og missir tilgang sinn að einhverju leyti. Í mörgum tilfellum er auðvelt að skipta út æfingum sem venjan er að gera fyrir aðrar til að fá tilbreytingu.

Interval-hlaup í stað langhlaupa. Ef venjan er að hlaupa lengri vegalengdir er sniðugt að hlaupa interval-hlaup inn á milli, það er að segja hlaup sem felur í sér stutta spretti á milli þess sem hlaupið er hægar.

Halli á brettið. Í stað þess að hlaupa alltaf á jafnsléttu á hlaupabrettinu má stundum setja halla á það þannig að hlaupin reyni meira á.

Planki í stað magaæfinga. Hefðbundnar magaæfingar eru ekki endilega lykillinn að stæltum maga. Prófið plankastöður og reynið þannig á fleiri vöðva ásamt því að æfa magavöðvana.

FRAMANDI OG FREISTANDI

Matur undir taílenskum áhrifum var í aðalhlutverki í matreiðsluþætti Evu Laufeyjar Hermannsdóttur í gær. Kjúklinganúðluréttur með grænmeti og bragðmikilli sósu, klístruð og ómótstæðileg rif og marengs-pavlova.

Matargleði
Eva Laufey Hermannsdóttir

KJÚKLINGANÚÐLUR MEÐ WASABI-SÓSU

800 g kjúklingakjöt (ég nota úrbeinuð læri)
2 dl sojasósa
2 dl sweet chili sósa
200 g núðlur
1 rautt chili
1 agúrka
1 rauð paprika
2 stilkar vorlaukur
Kóríander
Límóna
Salt og pipar
Wasabi-hnetur

Blandið sojasósu og sweet chili sósunni saman.
Leggið kjúklingakjötið í eldfast mót og hellið sósunum yfir. Gott er að leyfa kjúklingnum að marinerast í 1–2 klst. Þess þarf ekki en kjúklingurinn verður bragðbetri. Kryddið til með salti og pipar.
Eldið kjúklinginn við 180°C í 25–30 mínútur.
Skerið agúrku, papriku og vorlauk mjög smátt.
Sjóðið núðlurnar samkvæmt leiðbeiningum á pakkanum.
Skerið kjúklinginn í munnbita þegar hann er klár og blandið honum saman við núðlurnar og grænmetið. Það ætti að vera sósa í fatinu sem er frábær út á núðlurnar.
Berið núðlurnar fram með kóríander, límónu, bragðmikilli wasabisósu og hnetum.

Bragðmikil sósa með wasabi og límónu

1 dós sýrður rjómi 10% t.d. frá MS
3-4 msk. majónes
Wasabi-paste, magn eftir smekk
Safinn úr hálfri límónu
1 tsk. hunang
Salt og pipar

Blandið öllu saman í skál, best er að byrja að setja minna en meira af wasabi þar sem það er afar sterkt. Gott er að geyma sósuna í kæli í 30 mínútur áður en hún er borin fram. Það gildir með allar kaldar sósur.

HÆGELDUÐ SVÍNARIF MEÐ BRAGÐMIKILLI SÓSU OG ÆÐISLEGT HRÁSALAT

Klístruð og ómótstæðileg rif

Svínarif
1 tsk. Bezt á allt kryddblanda
1 tsk. paprika
1 tsk. cumin-krydd
1 tsk. kanill
1 dl hoisin-sósa
1 dl sojasósa
1 msk. hunang
Salt og pipar
½ rautt chili
1 stilkur vorlaukur
1 hvítlauksrif
1 msk. ferskt nýrifið engifer
1 dl púðursykur

Saxið chili og vorlauk, blandið öllum hráefnum saman í skál og leggið svínarif í form. Hellið sósunni yfir og geymið í kæli. Best er að leyfa kjötinu að liggja í sósunni í nokkrar klukkustundir. Pakkið kjötinu inn í álpappír og bakið við 110°C í 2,5-3 klukkustundir. Eftir þann tíma stillið þið ofninn á grillhita og opnið álpappírinn, steikið kjötið á þeim hita í 10-15 mínútur.
Dreifið ristuðum sesamfræjum yfir kjötið áður en þið berið það fram.

Kjúklinganúðluréttur með grænmeti og bragðmikilli sósu.

Ferskt hrásalat

½ höfuð rauðkál
½ höfuð hvítkál
½ rautt chili-aldin
2 stilkar vorlaukur
Safi úr hálfri límónu
Safi úr hálfri appelsínu
Handfylli kóríander
Salt

Skerið grænmetið smátt og blandið saman í skál. Kreistið safann úr límónu og appelsínu yfir salatið og kryddið til með salti og pipar. Gott er að leyfa salatinu að standa í hálftíma í kæli áður en þið berið það fram.

PAVLOVA MEÐ ÁSTARALDIN- OG MANGÓSÓSU

Marengsbotn
6 stk. eggjahvítur
300 g sykur
1½ tsk. mataredik
1 tsk. vanilla-extrakt eða -dropar
Salt á hnífsoddi

Þeytið eggjahvítur með salti, bætið sykri saman við í þremur skömmtum og þeytið vel á milli. Bætið ediki og vanilludropum saman við þegar marengsinn er orðinn stífur.
Teiknið hring á bökunarpappír, u.þ.b. 24 cm í þvermál, og smyrjið marengs á pappírinn. Bakið marengsinn við 100°C í 90 mín. Slökkvið á ofninum, opnið hurðina og látið marengsinn kólna í alla vega 3 klst. í ofninum ef þið hafið tíma til.

Krem

1 dós kókosmjólk (frosin)

Frystið kókosmjólkina í 40-60 mínútur. Setjið hana síðan í skál og þeytið þar til áferðin verður rjómakennd. Dreifið kreminu vel yfir kökuna og setjið vel af ástaraldinsósunni yfir og skreytið með ferskum berjum.

Ástaraldin- og mangósósa

4 ástaraldin
Safi úr hálfri appelsínu
2-3 tsk. flórsykur
1 mangó

Skafið kjötið úr ástaraldininu og setjið í pott ásamt appelsínusafa og flórsykri. Leyfið sósunni að ná suðu og hrærið vel í. Skerið mangóið í litla teninga og bætið út í sósuna. Kælið sósuna vel og hellið svo yfir kökuna.

Girnileg rif með bragðmikilli sósu og hrásalati.

Pavlova með ástaraldin- og mangósósu.

Vorútsala

40-70% afsl. af öllum vörum

Kjólar áður 14.990 kr.
nú 8.990 kr.

Kjólar áður 14.990 kr.
nú 5.000 kr.

Kjólar áður 9.990 kr.
nú 5.000 kr.

Túnika 12.990 kr.
Verð 7.790 kr.

Toppur áður 9.990 kr.
Verð nú 5.000 kr.
Galla leggings áður 14.990 kr.
Verð nú 5.000 kr.

Skyrtur áður 9.990 kr.
Verð 5.000 kr.

Toppur áður 9.900 kr.
nú 5.000 kr.

FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Fleiri myndir á Facebook

Túnika áður 12.990 kr.
nú 7.790 kr.

Á KLOSSUM Í KRINGLUNNI

Söngvarinn góðkunni **Jógvan Hansen** segist alltaf vera í eftirlætispeysunni og klossum sem eru táknrænir fyrir Klakksvíkinga. Hann leyfir lesendum að gægjast inn í skápinn sinn.

SKOÐAÐ Í SKÁPINN

Jógvan Hansen tónlistarmanni finnst gaman að spá í tísku en segist velja að fara klassíska leið í fatavali til að þurfa ekki alltaf að vera að elta tískuna. „Ef tískan er alltaf elt uppi þarf alltaf að vera að spreða í hana. Þá kemur nískuelementið upp í mér eins og Íslendingar kalla það sem ég vil meina að sé skynsemi,“ segir hann og hlær við.

Jógvan leyfir lesendum að fá smávegis innlit í klæðaskápinn og dregur hér fram það sem helst er í uppáhaldi. Fyrst tiltekur söngvarinn peysu sem hann segist varla fara úr því hægt sé að nota hana við nánast öll tilefni. „Ég átti peysu í 23 ár sem amma mín gaf mér og var í miklu uppáhaldi hjá mér. Henni fannst peysan hins vegar orðin svo ljót að hún henti henni án míns samþykkis og ég var ekki sáttur. Svili minn gaf mér þá peysu sem varð nýja uppáhaldspeysan og ég er eiginlega alltaf í henni, hvort sem ég er að veiða eða versla, svo get ég líka sofnað í henni. Hún er alltaf passlega hlý og þétt þannig að vindurinn fer ekki í gegn um hana.“

Klossana notar Jógvan mikið, hvort sem hann er að sækja börnin sín í leikskólann eða á leið í Kringluna.

Jógvan finnst gott að fara í þægilegu peysuna og klossana þegar hann kemur heim og notar hvort tveggja mikið. MYND/STEFÁN

EYÐIR Í JAKKAFÖT

Eftirlætis skór Jógvans eru klossar en klossar eru að hans sögn táknrænt færeyskt fyrirbæri og sérstaklega fyrir þá sem eru frá Klakksvík. „Það er sama með klossana og peysuna, ég get gert hvað sem er í þeim. Ég er til dæmis búinn að vera að flytja í þeim og fer og sæki krakkana í þeim. Konan mín skammar mig stundum fyrir hvað ég get verið hallærislegur, sérstaklega ef ég fer í þeim í Kringluna eða eitthvað slíkt,“ segir Jógvan og hlær.

Jógvan segist eiga marga jakka sem hann notar aðallega til að koma fram í. „Það er eitt af fáu sem ég eyði peningum í, bæði af því ég er nískur og svo nenni ég ekki að kaupa endalaust af fötum. Í staðinn kaupi ég nokkra dýra jakka eða jakkaföt sem ég á lengi og eru alltaf flott. Ég á þá í mörgum litum sem ég nota eftir tilefnum.“

Armbönd, hringir, hálsmen og ermahnappar er eitthvað sem Jógvan notar við sum tækifæri. Hann segist þó ekki nota skartið lengur hversdags en hann hafi gert það áður þegar hann starfaði sem hárgreiðslumaður en hann er lærður sem slíkur.

Jógvan á jakka í úrvali enda notar hann þá aðallega þegar hann kemur fram. Litavalið á jökkunum fer svo eftir tilefni.

DÆGURLAGAPERLUR Í SALNUM

„Þegar ég fer eitthvað út að skemmta mér nota ég ekki sömu föt og þegar ég fer á svið. Ég reyni að halda fötunum aðskildum, bæði til að spara lúkkið og líka af því fötin eru nokkurs konar gríma eða vinnugalli sem maður notar,“ segir Jógvan og nefnir að það sem helst sé á dagskránni hjá honum á næstunni séu tónleikar í Salnum á föstudaginn eftir viku, þann 8. apríl. „Við Friðrik Ómar verðum með tónleika þar sem við rifjum upp dásamlegar íslenskar og færeyskar dægurlagaperlur af plötunni okkar Vinalög sem við gáfum út árið 2009. Í kjölfar plötunnar héldum við svo marga tónleika sem voru vel sóttir og ætlum að endurvekja þá stemningu á föstudaginn.“

Jógvan notar skart við ýmis tækifæri.

WOODLAND kr. 24.300
HENGIPOTTAR kr. 6.490
PETER STÓLL kr. 49.900
MOTTA 60x90 kr. 9.980
80 cm kr. 9.900
160 cm kr. 16.900
FLINGA TÍMARITAHILLUR
BUTTERFLY STÆKKUN
OLAF BORÐSTOFUBORÐ 100x200/300 kr. 219.900
COCO LJÓS kr. 22.400
BIRGIT EIKARSKENKUR kr. 252.700
- HÚSGÖGN OG FYLGIHLUTIR FYRIR HEIMILIÐ -
CUPID MARBLE kr. 17.800
FRÁBÆRT ÚRVAL AF PÚÐUM
COUTURE KLUKKA kr. 13.900
LEÐURSKEMILL kr. 49.400
OMG kr. 34.650
SMILE LEÐURSÓFI 217 CM kr. 336.000
kr. 14.450 / kr. 12.300
OAK TRAY BORÐ 78X45 kr. 46.800 / 46X55 kr. 22.300
BETINA SKENKUR 200 CM kr. 131.000
CARMEN kr. 99.800
STILLANLEGIR HNAKKAPÚÐAR
LUIGI SÓFI 276X162 CM kr. 316.300
LÍNAN
BÆJARLIND 16 - KÓPAVOGUR - SÍMI 553 7100 - WWW.LINAN.IS
OPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARDAGA 11 - 16

Lífsstíll
SKÚLA GAUTASONAR

Morgunmaturinn? Hafragrautur með fullt af ávöxtum, döðlum, banönum og apríkósum. Strái Tortóla-gulli yfir.

Uppskriftin að góðri helgi? Ég ek á mínu gamla BMW-hjóli á einhvern fallegan stað með félögum mínum í Sniglabandinu og spila á tónleikum fyrir fullum sal af hressu fólki sem tekur þátt af lífi, sál og útlimum. Okkur er boðið í „hjemmelavede“ fiskibollur af góðhjartaðri húsfreyju.

Hvernig tónlist hlustar þú á? Prog-rokk. Því flóknara, því betra. Genesis með Peter Gabriel voru mínir menn, líka Jethro Tull og Yes. Af íslenskum sveitum er Múgsefjun það besta sem hefur komið fyrir þessa þjóð hin síðari ár. Líka Risaeðlan.

Uppáhaldsvefur? Ég skoða mikið DIY-vefi, s.s. ibuildit.ca, hgtvgardens.com og deljorden.dk. Annars finnst mér líka gaman að sörfa eins og maður gerði í árdaga lýðnetsins, gefa sig örlögunum á vald og vita hvert tilviljunin leiðir mann.

Hvað lestu helst? Ég les allan skrattann og er með stóran stafla á náttborðinu. Núna er ég að lesa um sögu Grímseyjar. Í fríum les ég helst vel blóðuga krimma.

Uppáhaldsmatur? Marokkóskur matur er það besta í heimi. Svo finnst mér eiginlega allur fiskur góður, en hann þarf að vera eldaður, ekkert mjög hrifinn af sushi. Annars er ég að verða spenntari fyrir grænmetisréttum, manni líður svo vel á eftir.

Hvernig verður sumarfríið? Ég ætla að skreppa til Frakklands og sjá leik á EM, annars verð ég mikið úti í Grímsey. Ég á sumarhöll á Ströndum, reyni að komast þangað líka eins og ég get. Svo ætla ég að keyra inn í sólarupprásina að minnsta kosti einu sinni.

Hvað ertu að gera þessa dagana og hvað er fram undan? Ég er að vinna hjá Ambassador hvalaskoðun á Akureyri. Við erum að undirbúa alls konar spennandi ferðir í sumar, siglum t.d. fjórum sinnum í viku til Grímseyjar á nýju hraðskreiðu skipi. Svo verður Sniglabandið að spila á nokkrum vel völdum stöðum. Alltaf hátíðabragur yfir því!

SKÚLI ER ÞEKKTASTUR FYRIR AÐ VERA MEÐLIMUR HINS GOÐSAGNAKENNDA SNIGLABANDS.

LÆRUM AF NETINU

Á netinu má finna fróðleik um allt milli himins og jarðar. Þar getur fólk kennt sér að dansa, elda eða gera við bílinn. Með betri og umfangsmeiri síðum í þessum geira er www.wikihow.com. Þar má til dæmis læra að búa til varalit úr vaxlitum.

ÞETTA ÞARF

1 vaxlitur án eiturefna
½ msk. shea-smjör
¼ tsk. olía (möndlu, argan, kókos, jojoba eða ólífu)

Veljið hentugt ílát, þrífið það og sótthreinsið. Takið pappírinn utan af litnum og hendið þeim hluta sem pappírinn hylur ekki því þar geta leynst bakteríur. Brjótið litinn í fjóra jafna hluta.

Hitið innihaldsefnin yfir vatnsbaði (hægt er að blanda saman litum). Passið þó að reyna ekki að gera of mikið í einu. Hrærið í öðru hvoru með gaffli. Þegar blandan er jöfn má bæta ilmolíum og jafnvel glitri við ef vill. Hellið nú litnum í ílátið og látið kólna.

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is S. 567 2000

FRÁBÆRT VERÐ !
VW Caddy MAXI 1.6 DIESEL 10/2014 ek 15 þ.km beinsk. VERÐ NÚ 1990 þús + VSK !!!

HÁPEKJA !
Nissan Primastar L2H2 Diesel 12/2011 ek 126 þ.km Hápekja 146 HÖ beinsk. Verð 2.3 + VSK (sniðugt húsbílaefni)

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

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES-BENZ GLK 220 CDI 4matic . Árgerð 2014, ekinn 33 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.590.000. Rnr.280042.

Kia Sorento EX Luxury . Árgerð 2015, ekinn 25 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.990.000. Rnr.280164. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

HONDA Civic sport 1,8 . Árgerð 2008, ekinn 93 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 1.890.000. Rnr.991510. Tilboð kr: 1.590.000,-

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

CHEVROLET Spark. Árgerð 2011, ekinn 60 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.190.000. Rnr.991698.

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

Toyota Kauptúni

TOYOTA Land cruiser 120 gx. Árgerð 2005, ekinn 175 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 5 gírar. Verð 3.190.000. Rnr.182349.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6, 210 Garðabær
Sími: 570 5070
www.toyotakauptuni.is

SUZUKI

EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 154.900.- kr.

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

STÓRA BÍLASALAN

Óskum eftir bílum á staðinn.

Mikil sala.

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

100 bílar.is bílasala

Infiniti FX 35, 11/2005, ek 119 þús km, bensín, einn eigandi, mjög fínt eintak, ásett verð í skiptum 2.490 þús, tilboðs verð 1.990 þús, er á staðnum, raðnr 152402.

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

Bílar óskast

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!
Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

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.

Vespur

Tilvalin fermingargjöf!
BENSÍNSVESPA
Engin trygging!
Ekkert próf!
Kr. 209.900,-
NITRO
Nitró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

PEUGEOT
307SW Break
Nýskráður 11/2009, ekinn 92 þús.km., bensín, sjálfskiptur 4 gírar.
Verð kr. 1.390.000

MERCEDES-BENZ
C 240 Station
Nýskráður 12/2003, ekinn 134 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.290.000

BÍLL DAGSINS
Volkswagen Passat Highline Turbo
Nýskráður 1/2007, ekinn 191 þús.km., bensín, 6 gírar.
Verð kr. 1.390.000
Tilboð kr. 790.000

CADILLAC
Escalade AWD Platinum
Nýskráður 11/2008, ekinn 83 þús.mílur, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 5.840.000

FORD
Transit Connect
Nýskráður 11/2014, ekinn 16 þús.km., dísil, 5 gírar.
Verð kr. 3.490.000

PEUGEOT
308 Allure dísil
Nýskráður 10/2014, ekinn 12 þús.km., dísil, 6 gírar.
Verð kr. 3.490.000

TOYOTA
Auris Sol
Nýskráður 2/2015, ekinn 18 þús.km., bensín, sjálfskiptur. **Verð kr. 3.890.000**
Tilboð kr. 3.490.000

MERCEDES-BENZ
C 220 CDi Station
Nýskráður 7/2008, ekinn 205 þús.km., dísil, beinskiptur.
Verð kr. 2.490.000

MAZDA
5
Nýskráður 8/2008, ekinn 72 þús.km., bensín, sjálfskiptur 4 gírar.
Verð kr. 1.790.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Laugardaga milli
kl. 12:00 og 16:00

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

Bílaraf
Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

Bókhald

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

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

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Viðhaldsverk ehf

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

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

Málarar

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Spádómar

SÁ SÍMASPÁ Í S. 844 6845 / 462 4564
Frá kl. 14:00. Spái í spil og bolla. Leiðb. Geymið auglýsinguna. Er á facebook: SÁ

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

Viðgerðir

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

KEYPT & SELT

Óskast keypt

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.

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

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/örykja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

HEILSA

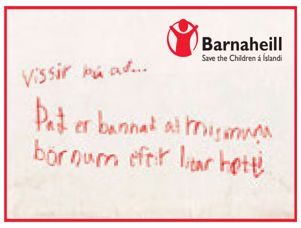
Nudd

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

Nudd. Nuddstofan, opið frá 09-19 og á laugardögum. S. 854 3454 og 555 0939.

Heilnudd. Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 823 5669 eða 693 0348

Barnaheill Save the Children á Íslandi



HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

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

Þrif, fyrirtæki HASKK

VANTAR ÞÉR VINNU ?
Haskk leitar að starfsfólki sem er duglegt og hefur gaman að krefjandi og skemmtilegum verkefnum, um er að ræða ræstingarþjónustu. Ef þig langar til þess að vinna í skemmtilegu umhverfi með góðu fólki ekki hika við að senda umsókn með ferilskrá á netfangið haskkinn@gmail.com

FISKVINNSLA Í HFJ.
Óska eftir vönu starfsfólki við snyrtingu og pökkun. Einnig vantar starfsmann í útkeyrslu. Uppl. í s. 824 3180

SENDIBÍLSTJÓRI
Óskum eftir að ráða sendibílstjóra á 5 tonna kassabíl. Uppl. í s. 820 1077

Leitum að dugmiklum starfskröftum á hjólbarðastöðvar Dekkjahallarinnar í Reykjavík. 18 ára aldurstakmark og íslenskukunnátta skilyrði. Umsóknareyðublöð í Skeifunni 5, á www.dekkjahollin.is eða með tölvupósti á thorgeir@dekkjahollin.is

Gröfumenn óskast, aðeins vanir menn. Upplýsingar í síma 897 0731

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

Tveir smiðir leita að atvinnu. Upplýsingar í s. 8969658

TILKYNNINGAR

Einkamál

908 5500 - SÍMASEX
Opið allan sólarhringinn. Algjör trúnaður.

Fundir

REYKJAVÍKURAKADEMÍAN

AÐALFUNDUR REYKJAVÍKUR-AKADEMÍUNNAR
Félags sjálfstætt starfandi fræðimanna, verður haldinn föstudaginn 15. apríl 2016 kl. 12:15

í fundarsal félagsins að Þórunnartúni 2, 4. hæð hjá Bókasafni Dagsbrúnar. Á dagskrá eru venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt lögum félagsins og stjórnarkjör. Atkvæðisrétt á fundinum hafa félagsmenn sem eru viðstaddir og hafa greitt félagsgjald.
www.akademia.is

Barnaheill Save the Children á Íslandi

námskeið

Stangveiðimenn/konur athugið
Námskeið í fluguköstum hefst sunnudaginn 3. apríl í TBR húsinu, Gnoðarvogi 1, kl. 20:00.
Kennt verður 3 - 10 - 17 - 24 apríl.
Námskeiðin eru þessir fjórir sunnudagar.
Við leggjum til stangir, skráning á staðnum, gegn greiðslu.
Mætið tímanlega, munið eftir inniskóm.
Verð 16.000 kr enn 14.000 kr til félagsmanna.
Uppl. í s. 894 2865 Gísli & 896 7085 Svavar. KKR, SVFR & SVH

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

skemmtanir

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Leikir helgarinnar
Laugardaginn 2. apríl
11:35 Aston Villa - Chelsea
13:50 Arsenal - Watford
16:20 Liverpool - Tottenham
Sunnudaginn 3. apríl
14:50 Man.United - Everton

Hljómsveitin Klettar

Rúnar Þór, Rúnar Villa Valla, Tryggvi Hubner og Siggi Árna spila um helgina.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina
Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

atvinna

BYGG

Uppsláttarsmiðir óskast

Uppsláttasmiðir óskast til vinnu. Mikil mælingarvinna í boði á höfðuborgarsvæðinu.

Upplýsingar veitir Gunnar í síma 693-7310 eða gunnar@bygg.is

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is

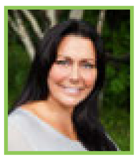
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

lind@talent.is



bryndis@talent.is

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF

www.talent.is | talent@talent.is

tilkynningar

AUGLÝSING

Um skipulag í Sveitarfélaginu Vogum.
Tillaga að breytingu á deiliskipulagi fyrir iðnaðarsvæði við Vogabraut.

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Voga samþykkti þann 30. mars 2016 að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi, skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, fyrir iðnaðarsvæði við Vogabraut vegna breyttrar staðsetningar á fyrirhugaðri súrefnis- og köfnunarefnis-verksmiðju sem til stendur að reisa á iðnaðarsvæðinu. Tillagan er sett fram á uppdrætti ásamt greinargerð og vísast til hennar um nánari upplýsingar.

Tillagan verður til sýnis á skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, Iðndal 2, 190 Vogar frá og með föstudeginum 1. apríl 2016 til og með þriðjudagsins 17. maí 2016. Tillagan er einnig aðgengileg á vef Sveitarfélagsins Voga, **www.vogar.is.**

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Skila skal skriflegum athugasemdum til skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, Iðndal 2, 190 Vogar eða á netfangið skrifstofa@vogar.is eigi síðar en þriðjudaginn 17. maí 2016.

Vogum, 31. mars 2016
f.h. bæjarstjórnar,
Ásgeir Eiríksson, bæjarstjóri

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Skipulagsbreytingar í Hafnarfirði

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Einivalla 1-3, Vellir 3.

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 8.mars.2016 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðar að Einivöllum 1-3 í samræmi við 43 gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Breytingin felst í því að íbúðum er fjölgað um tvær, nýtingarhlutfall lóðar verður allt að 0,6 án kjallara, byggingarreitir eru færðir til og heimilt verður að hafa útbygginginar á göflum sem ná allt að 2m út fyrir megin byggingarreit húsa.

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Kvistavalla 10-16, Vellir 5.

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 22.mars. 2015 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar að Kvistavöllum 10-16 í samræmi við 44 gr. skipulagslaga nr. 123/2010. Breytingin felst í því að raðhúsið er lækkað um eina hæð. Byggingarreitur er stækkaður og færður til á lóð. Stalla skal þak til að ná inn birtu í miðrými húss. Hámarks nýtingarhlutfall skal miðast við fullnýttan byggingarreit.

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Hnoðravalla 8-10, Vellir 6.

Skipulags- og byggingarráð Hafnarfjarðar samþykkti á fundi sínum 22.sept.2015 að auglýsa tillögu að breyttu deiliskipulagi lóðarinnar að Hnoðravöllum 8-10 í samræmi við 43 gr. skipulagslaga nr. 123/2010.
Breytingin felst í því að parhúsarlóð er breytt í raðhúsarlóð. Íbúðarfjöldi breytist úr tveimur íbúðum í þrjár. Byggingarreitur er færður til um 0,5 m og heildar byggingarreitur stækkar úr 422 m2 í 429 m2.

Tillögurnar verða til sýnis í þjónustuveri Hafnarfjarðar Strandgötu 8-10 og hjá Umhverfis- og skipulagsþjónustu að Norðurhellu 2, frá 1.apríl til 13. maí 2016.
Hægt er að skoða tillögur á www.hafnarfjordur.is.

Þeim sem telja sig hagsmuna eiga að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytinguna og skal þeim skilað skriflega til umhverfis- og skipulagsþjónustu Hafnarfjarðarbæjar, eigi síðar en **13. maí 2016**. Þeir sem eigi gera athugasemdir við breytinguna innan tilskilins frests, teljast samþykkir henni.

Umhverfis- og skipulagsþjónusta Hafnarfjarðar.
Skipulagsfulltrúi

ENDALAUST NET Á 1.000 KR. FYLGIR SPORTPAKKA 365*

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, bardaga-íþróttir 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

ráðum ráðningarstofa

Er verið að leita að þér?

RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • radum@radum.is

GUIDE
GORE-TEX öndunarfilma. 100% vatnsheldur í öllum veðrum. Frábær útöndun. 2 litir.
59.995 KR.
WOMEN'S GUIDE
DÖMUSNIÐ
3JA LAGA GORE-TEX SOFT öndunarfilma. 100% vatnsheldur í öllum veðrum. Frábær útöndun. 2 litir.
54.995 KR.
WOMEN'S HYALITE
DÖMUJAKKI
2,5 laga öndunarfilma. Vatnsheldur við flestar aðstæður. Góð útöndun. 2 litir.
28.995 KR.
GORE-TEX
VEIÐIHORNIÐ ER SIMMS BÚÐIN ÞÍN
OPIÐ ALLA HELGINA
FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM
PAKKATILBOÐ:
FREESTONE vöðlur með Simms FREESTONE skóm með filtsóla.
AÐEINS 64.995 KR.
FREESTONE
EINNIG FÁANLEGAR Í DÖMUSNIÐI
FJÖGURRA LAGA QUADRALAM öndunarfilma. 100% vatnsheldni og góð útöndun.
54.995 KR.
WOMEN'S G3
DÖMUSNIÐ
GORE-TEX PRO filman tryggir 100% vatnsheldni og bestu útöndun.
Sér styrktar á álagsstöðum.
Engir innanfótasaumar.
104.995 KR.
VEIÐIHORNIÐ
SÍÐUMÚLA 8 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 568 8410 • VEIDIHORNID.IS

SAGE

SAGE ER VINSÆLASTA FLUGUSTÖNGIN. ÞAÐ ER EKKI TILVILJUN.
ALLAR SAGE FLUGUSTANGIR ERU HANDGERÐAR Í BANDARÍKJUNUM OG MEÐ LÍFSTÍÐARÁBYRGÐ.

SAGE ONE
KONNETIC TÆKNI
133.900 KR.

SAGE METHOD
KONNETIC TÆKNI
133.900 KR.

SAGE BOLT
NÝ STÖNG 2016
FIMMTU KYNSLÓÐAR GRAFÍT
109.900 KR.

SAGE ACCEL
FIMMTU KYNSLÓÐAR GRAFÍT
99.900 KR.

SAGE PULSE
NÝ STÖNG 2016
GRAFÍT IIIe
79.900 KR.

SAGE APPROACH
GRAFÍT IIIe
59.900 KR.

Heimsæktu okkur í Veiðihornið, skoðaðu SAGE stangirnar, ræddu við sérfræðingana og leyfðu okkur að setja saman vandaðan fluguveiðipakka á besta verði fyrir þig.

REDINGTON®

REDINGTON ER SYSTURFYRIRTÆKI SAGE.
REDINGTON ER GÓÐUR KOSTUR JAFNT FYRIR BYRJENDUR SEM LENGRA KOMNA.

BEHEMOTH
NÝTT HJÓL 2016
Einhver öflugasti bremsubúnaður sem völ er á.
FRÁBÆRT VERÐ AÐEINS
28.995 KR.

ZERO
NÝTT HJÓL 2016
Fislétt hjól í silungsveiðina.
FRÁBÆRT VERÐ AÐEINS
19.995 KR.

CROSSWATER
FLUGUVEIÐIPAKKI

Fjögurra hluta stöng með vönduðu hjóli og góðri línu. Hólkur fylgir.
VORTILBOÐ AÐEINS **27.995 KR.**
~~FULLT VERÐ 34.990 KR.~~

PATH
FLUGUVEIÐIPAKKI

Fjögurra hluta stöng með vönduðu hjóli og góðri línu. Hólkur fylgir. Lífstíðarábyrgð.
VORTILBOÐ AÐEINS **35.995 KR.**
~~FULLT VERÐ 43.995 KR.~~

TOPO
FLUGUVEIÐIPAKKI

Fjögurra hluta stöng með vönduðu hjóli og góðri línu. Hólkur fylgir ásamt klippum, flugum og fluguboxi.
VORTILBOÐ AÐEINS **36.995 KR.**
~~FULLT VERÐ 46.995 KR.~~

VOYANT
FLUGUVEIÐIPAKKI

Fjögurra hluta stöng með vönduðu hjóli og góðri línu. Hólkur fylgir. Lífstíðarábyrgð.
VORTILBOÐ AÐEINS **49.995 KR.**
~~FULLT VERÐ 64.995 KR.~~

Allar REDINGTON stangir eru hannaðar í Bandaríkjunum og framleiddar í Asíu. Lífstíðarábyrgð og góð eftirþjónusta.

OPIÐ ALLA HELGINA
FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

Vortilboðin eru einnig í netverslun Veiðihornsins.
FRÍ HEIMSENDING Í APRÍL.

2010 - 2015
Framúrskarandi fyrirtæki 6 ár í röð

TRAUST
FJÖLSKYLDUFYRIRTÆKI
FRÁ 1998

VEIÐIHORNIÐ
SÍÐUMÚLA 8 • 108 REYKJAVÍK • SÍMI 568 8410 • VEIDIHORNID.IS

Kaffi dagar
Allar kaffivörur
á allt að 50% afslætti.
Aðeins í nokkra daga!
Kaffivélar, sjálfvirkar
kaffivélar, espressovélar,
kaffikvarnir, pressukönnur,
espressokönnur, kaffibox,
kaffikönnur, hitabrúsar,
flóunarkönnur og
margt fleira.
emsa
Saeco
BRAUN
AEG
PHILIPS
SEVERIN
NESCAFÉ Dolce Gusto
DeLonghi
THERMOS
wilfa
illy
Sjáðu allt úrvalið á
www.byggtogbuid.is
byggtogbúið
KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS

Geir Sveinsson fylgist hér með þegar Guðmundur B. Ólafsson, formaður HSÍ, kynnir hann sem nýjan landsliðsþjálfara á blaðamannafundi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Geir segist ekki hafa gengið með þjálfarann í maganum

Geir Sveinsson vonast til þess að íslenska landsliðið spili skemmtilegan og árangursríkan handbolta undir hans stjórn. Það var erfitt fyrir hann að ná starfslokum við Magdeburg til að geta tekið við landsliðinu.

HANDBOLTI „Ég er mjög stoltur. Þetta er mikill heiður. Ég spilaði lengi fyrir landsliðið og veit hvað þetta landslið skiptir miklu máli,“ segir Geir Sveinsson, nýráðinn landsliðsþjálfari karla til ársins 2018. Óskar Bjarni Óskarsson verður aðstoðarmaður hans.

Geir tekur við starfinu af Aroni Kristjánssyni sem hætti fyrir 70 dögum. Það tók HSÍ drjúgan tíma að finna arftaka hans en það hafðist aðeins þremur dögum fyrir vináttulandsleik gegn Noregi.

Til þess að Geir gæti tekið við liðinu þurfti hann að gera starfslokasamning við Magdeburg. Félagið sagði honum upp störfum í desember en Geir var með samning við félagið fram á sumar 2017.

HSÍ hringdi fyrir 18 dögum

„Ég var ekki á leiðinni að gera starfslokasamning er þetta mál kemur upp. Ég ætlaði bara að sitja í Magdeburg og láta þá borga mér hverja einustu evru. HSÍ hringir fyrir 18 dögum og þá fer ég að semja við Magdeburg og það tók þennan tíma,“ segir Geir en um tíma var ekki endilega útlit fyrir að samkomulag næðist svo hann gæti tekið við landsliðinu.

„Ég var alveg undir það búinn að ég yrði að gefa landsliðið frá mér. Þó svo ég sé tilbúinn að fórna ýmsu þá var ég ekki tilbúinn að fórna allt of miklu. Það var mikið í húfi fyrir mig persónulega og um tíma hélt ég að við myndum ekki ná saman.“

> Ég var ekki á leiðinni að gera starfslokasamning er þetta mál kemur upp.
>
> Geir Sveinsson, nýr landsliðsþjálfari

Geir var boðið starfið árið 2008 en þáði það ekki þá. Hann segist ekki hafa gengið með landsliðsþjálfarann í maganum.

„Ég gekk ekki með landsliðsþjálfarann í maganum rétt eins og ég gekk ekki með það í maganum að þjálfa í Bregenz. Svo kom tækifæri þar. Svo kom annað tækifæri í Magdeburg. Svo leiðir eitt af öðru. Maður fær ekki alltaf tækifæri til að þjálfa landsliðið og ég ákvað að stökkva á það núna.“

Fyrsta stóra verkefnið í júní

Fyrsta stóra verkefni Geirs með liðið verður í júní er liðið spilar tvo umspilsleiki við Portúgal um laust sæti á HM. Hann reiknar ekki með miklum breytingum á liðinu fyrir þá leiki.

„Það verður að koma í ljós hverjir eru heilir og hverjir verða tilbúnir í verkefnið af lífi og sál. Við munum tefla fram því liði sem við teljum gefa okkur mesta möguleikann á því að koma okkur á HM. Allt tal um breytingar skiptir ekki máli núna. Aðalatriðið er að komast inn á HM.“

Stór hluti landsliðsins er að komast á aldur og kynslóðaskipti fram undan. Hvernig vill Geir standa að þessum kynslóðaskiptum?

„Ég held að þetta snúist um hverjir það eru sem bíða. Erum við að fara að setja mann út bara af því að hann er orðinn gamall? Þetta snýst um hvað menn hafa að bjóða, sama hversu gamlir þeir eru. Hafa þeir eldmóðinn og eru tilbúnir að gefa allt fyrir liðið? Svo snýst þetta um réttu blönduna. Hvað hentar liðinu best. Það er samt ljóst að náttúruleg endurnýjun þarf að eiga sér stað,“ segir Geir og bendir á að Ísland megi ekki lenda í því að stokka upp of hratt og lenda í því sama og Svíar sem hurfu af sjónarsviðinu um tíma.

Síðustu tvö stórmót hafa valdið vonbrigðum hjá landsliðinu en hvað finnst nýja þjálfaranum að helst þurfi að laga í leik íslenska liðsins?

Sá margt gott í leik liðsins

„Ég sá margt gott í leik liðsins á síðustu tveimur mótum. Auðvitað var varnarleikurinn samt ekki nógu góður. Það er hægt að gera betur þar. Svo snýst þetta um að ná því besta út úr hverjum manni og einhverjir voru að leika undir getu. Þetta þarf ég að leggja áherslu á. Að ná hámarki út úr hverjum og einum leikmanni,“ segir Geir en hvernig handbolta mun landsliðið leika undir hans stjórn?

„Það verður tíminn að leiða í ljós. Vonandi tekst mér að tryggja að við spilum árangursríkan og skemmtilegan handbolta. Þetta er vinna og allir verða að leggjast á eitt til að ná árangri.“ henry@frettabladid.is

Geir Sveinsson

Aldur: 52 ára
Þjálfaraferill:
1999-03: Valur
2010-11: Grótta
2011-12: Ísland U-21
2012-14: Bregenz
2014-15: Magdeburg

iPhone 6 og allir vinir hans á frábæru tilboði

Í tilefni af Kauphlaupi Smáralindar færð þú 20% afslátt af iPhone 6 og öllum aukahlutum í sömu kaupum.

Gríptu tækifærið og græjaðu þig upp fyrir vorið.

Vodafone
Við tengjum þig

20% afsláttur

iPhone 6

Tilboðið gildir dagana 31.mars til 4.apríl.

Domino's-deild karla

Stjarnan - Njarðvík 75-79
Stigahæstir: Al'lonzo Coleman 24/12 frák./6 stoðs., Justin Shouse 19/7 frák./8 stoðs., Tómas Þórður Hilmarsson 9/14 frák., Tómas Heiðar Tómasson 9 - Jeremy Atkinson 20/10 frák., Haukur Helgi Pálsson 19/10 frák./8 stoðs., Oddur Rúnar Kristjánsson 13, Logi Gunnarsson 11, Maciej Stanislav Baginski 8.
Njarðvík vann einvígið 3-2 og er komið í undanúrslit eftir þrjá útisigra.

Undanúrslitaeinvígin
KR - Njarðvík
Hefst í DHL-höllinni á sunnudaginn
Haukar - Tindastóll
Hefst á Ásvöllum á mánudaginn

Olís-deild karla í handbolti

Afturelding - ÍBV 28-28
Markahæstir: Árni Bragi Eyjólfsson 8/4, Jóhann Gunnar Einarsson 6 - Theodór Sigurbjörnsson 10/2, Kári Kristjánsson 5, Andri Heimir Friðrikss. 4, Agnar Smári Jónsson 4.

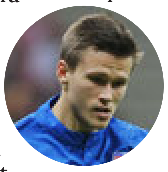
Fram - Akureyri 25-17
Markahæstir: Óðinn Þór Ríkharðsson 8/1, Garðar B. Sigurjónsson 6/2, Þorgrímur Smári Ólafsson 5 - Halldór Logi Árnason 6, Sigþór Heimisson 3, Kristján Orri Jóhannsson 3/1.

FH - ÍR 30-27
Markahæstir: Einar Rafn Eiðsson 9, Ágúst Birgisson 6, Gísli Þorgeir Kristjánsson 5 - Arnar Freyr Guðmundsson 7, Davíð Georgsson 6, Jón Heiðar Gunnarsson 5.

Grótta - Víkingur 33-26

Liðin sem mætast í 8 liða úrslitum úrslitakeppninnar
Haukar - Akureyri
Valur -Fram
Afturelding - FH
ÍBV - Grótta

ARNÓR EINN AF FRAMTÍÐARSTJÖRNUM WORLD SOCCER



Arnór Ingvi Traustason skoraði í sigrinum á Grikkjum í fyrrakvöld en hann var að skora í öðrum landsleiknum í röð og sitt þriðja landsliðsmark í aðeins sex leikjum. World Soccer, eitt virtasta knattspyrnutímarit heims, hefur mikla trú á Keflvíkingnum og í nýjasta tölublaði sínu valdi World Soccer þennan 22 ára sókndjarfa miðjumann sem eina af framtíðarstjörnunum í Skandinavíu. Arnór Ingvi spilar með Svíþjóðarmeisturum Norrköping og hefði eflaust getað farið frá liðinu í vetur en ef hann heldur áfram á sömu braut og tryggir sér sæti í EM-liði Íslands ætti hann að geta fengið spennandi tilboð í haust.

FYRSTI LANDSLIÐSHÓPUR GEIRS SVEINSSONAR

Geir Sveinsson tilkynnti sautján manna hóp fyrir vináttulandsleikina á móti Noregi í Þrándheimi:

Noregshópurinn hans Geirs:
Markmenn: Aron Rafn Eðvarðsson og Björgvin Páll Gústavsson.
Aðrir leikmenn: Arnór Atlason, Arnór Þór Gunnarsson, Ásgeir Örn Hallgrímsson, Bjarki Már Elísson, Bjarki Már Gunnarsson, Guðmundur Hólmar Helgason, Guðmundur Árni Ólafsson, Kári Kristján Kristjánsson, Ólafur Andrés Guðmundsson, Róbert Gunnarsson, Rúnar Kárason, Snorri Steinn Guðjónsson, Stefán Rafn Sigurmannsson, Tandri Konráðsson og Vignir Svavarsson.

Í dag

18.40 QPR - Middlesbrough Sport
24.00 NBA: Hawks - Cavaliers Sport

markhönnun ehf

nettó

NETTÓ KJÚKLINGUR 1/1
798
ÁÐUR 849 KR/KG

998KR

BBQ RIF FULLELDUÐ
998 KR/KG

-25%

CORDON BLEU - 350 G
599
ÁÐUR 798 KR/PK

-25%

NETTÓ KJÚKLINGAVÆNGIR
299
ÁÐUR 398 KR/KG

LOW CARB BRAUÐ
593
ÁÐUR 698 KR/STK

-30%

SÆTAR KARTÖFLUR
239
ÁÐUR 342 KR/KG

-30%

BÖKUNARKARTÖFLUR
139
ÁÐUR 199 KR/KG

FROZEN SÚKKULAÐIEGG 20 G
269
ÁÐUR 299 KR/STK

-23%

EMERGE ORKUDRYKKUR 250 ML
99
ÁÐUR 129 KR/STK

SNICKERS/MARS SNACKSIZE - 4 Í PK.
299
ÁÐUR 349 KR/PK

Tilboðin gilda 31. mars – 3. apríl 2016

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Hrísalundur · Glerártorg · Húsavík · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss

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

†

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar eiginmanns míns, föður, tengdaföður og afa,

Bjarna Aðalsteinssonar
fyrrum skólastjóra
að Reykjum í Hrútafirði,
Bólstaðarhlíð 62.

Guðrún Kristjánsdóttir
Guðlaug Bjarnadóttir
Alda Bjarnadóttir **Einar Sigtryggsson**
Steinunn K. Bjarnadóttir **Aðalsteinn Þór Sigurðsson**
Eyrún Jenný Bjarnadóttir **Kristján Pétur Hilmarsson**
og barnabörn.

†

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

Örn Kristján Gústafsson

lést á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund föstudaginn 26. febrúar. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Þökkum veittan stuðning og hlýhug.

Lilja Björk Arnardóttir **Bjarni Tómas Jónsson**
Ragna Björg Arnardóttir **Tyrfingur Guðmundsson**
og barnabörn.

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Eyrún Hulda Marinósdóttir
frá Hjálmholti, Vestmannaeyjum,
Smárabarði 2b, Hafnarfirði,

sem lést á Hrafnistu í Hafnarfirði 19. mars síðastliðinn, verður jarðsungin frá Fríkirkjunni í Hafnarfirði föstudaginn 8. apríl kl. 13.00.

Guðjón Ingi Ólafsson **Hildur Hauksdóttir**
Birna Ólafsdóttir
Viðar Ólafsson **Halldóra Svava Sigvarðard.**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Okkar ástkæra

Unnur Ebenharðsdóttir
Hamragerði 4, Akureyri,

lést fimmtudaginn 17. mars síðastliðinn. Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey að ósk hennar. Þökkum starfsfólkinu á dvalarheimilinu Hlíð fyrir góða umönnun.

Aðstandendur.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi ÚTFARARÞJÓNUSTA SÍÐAN 1996
Vaktsímar: 581 3300 & 896 8242 • www.utforin.is • Allan sólarhringinn

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

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

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

„Vonandi get ég eitthvað nýtt mér gögn sem ég hef verið að safna undanfarin ár til að skilgreina vatnsföll víða um land og skilja þau betur,“ segir Eydís sem er að hefja störf hjá Veiðimálastofnun í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Rannsakaði ár á Austurlandi fyrir og eftir virkjun

Eydís Salóme Eiríksdóttir er nýbakaður doktor í jarðfræði. Hún hefur unnið hjá jarðfræðideild HÍ frá 1998 þar til í dag að hún færir sig yfir til Veiðimálastofnunar.

Ég var ekkert með það í huga að vinna að doktorsverkefni þegar ég byrjaði að vakta efnasamsetningu í íslenskum ám og vötnum árið 1998. Það varð bara mitt aðalstarf hjá jarðfræðideild Háskóla Íslands,“ segir Hornfirðingurinn Eydís Salóme Eiríksdóttir sem varði nýlega doktorsritgerð við HÍ um veðrun og efnaframburð óraskaðra og miðlaðra vatnsfalla á Íslandi. Einkum studdist hún við rannsóknir sínar á vatnsföllum á Fljótsdalshéraði sem urðu fyrir áhrifum vegna Kárahnjúkavirkjunar.

„Ég tók vatnssýni í ám á Fljótsdalshéraði í fimm ár áður en allt raskið hófst og efnagreindi þau. Sigurður Reynir Gíslason er vísindamaður hjá Jarðvísindastofnun og hann fékk mig til að keyra það verkefni áfram. Hlé varð á sýnatökum meðan á framkvæmdum stóð en svo hófust þær aftur. Einkum beindum við athyglinni að Jökulsá á Dal sem var stífluð og Lagarfljóti sem fékk alla gusuna úr Hálslóni yfir sig.

> Það efni sem kemst til sjávar er mjög fínt en í því eru áburðarefni sem eru góð fyrir hafið. En þangað berst enginn sandur lengur og tíminn verður að leiða í ljós hvaða áhrif það hefur á fjöruna

Við tókum alltaf vatn á sömu stöðum bæði fyrir og eftir framkvæmdir, til að geta borið saman, og bættum útfallinu úr virkjuninni við.“

Ekki kom á óvart að áhrifin urðu mikil á báðar þessar stóru ár, að sögn Eydísar. Jökulsá hefur breyst í dragá sem dregur vatn sitt af heiðunum í kring og er bara jökulá örfáar vikur á ári þegar Hálslón fyllist og fer á yfirfall. „Rennslið í Jökulsá á Dal er nú ⅓ að ársmeðaltali af því sem það var áður, eða um 50 rúmmetrar á sekúndu á ársgrundvelli en var um 150. Jökulvatninu sem safnast í Hálslón er veitt í Lagarfljót og í því er gríðarmikið grugg þó mest af því setjist til í lóninu, eða 85%, samkvæmt mínum útreikningum.

Svo hittast þessi tvö fallvötn aftur við árósana út við Héraðssand. Það efni sem kemst til sjávar er mjög fínt en í því eru áburðarefni sem eru góð fyrir hafið. En þangað berst enginn sandur lengur og tíminn verður að leiða í ljós hvaða áhrif það hefur á fjöruna.“

Andmælendur við doktorsvörnina voru dr. Jérôme Gaillardet, prófessor í jarðefnafræði við Institut de Physique du Globe de Paris, Frakklandi, og Suzanne Anderson, dósent við University of Colorado í Boulder, Bandaríkjunum. Eydís dáist að því hve vel þau hefðu náð að kynna sér efnið.

Nú er hún að skipta um vinnustað, kveðja Jarðefnastofnun HÍ og færa sig til Veiðimálastofnunar. „Ég verð í einhverjum ferskvatnspælingum. Vonandi get ég eitthvað nýtt mér gögn sem ég hef verið að safna undanfarin ár til að skilgreina vatnsföll víða um land og skilja þau betur.“ **gun@frettabladid.is**

†

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Baldur Guðmundsson
Snælandi 3, Reykjavík,

sem lést á Landspítalanum við Hringbraut 21. mars síðastliðinn, verður jarðsunginn frá Bústaðakirkju þriðjudaginn 5. apríl næstkomandi kl. 15.

Jenný Anna Baldursdóttir **Einar Vilberg Hjartarson**
Greta Baldursdóttir **Halldór Grönvold**
Ingibjörg Jóna Baldursdóttir **Hannes Andrésson**
Guðlaug Björk Baldursdóttir
Ingunn Baldursdóttir **Ómar Ström**
Hilma Ösp Baldursdóttir **Alfreð Karl Alfreðsson**
Guðmundur Baldursson
Steinunn Baldursdóttir **Jón Alvar Sævarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og vinur,

Ragnhildur Þórunn Óskarsdóttir
Lækjarkinn 20, Hafnarfirði,

lést á hjúkrunarheimilinu Sólvangi á páskadag 27. mars. Útförin fer fram frá Hafnarfjarðarkirkju þriðjudaginn 12. apríl kl. 13.00.

Aðalheiður Sigurðardóttir **Garðar Svavarsson**
Óskar Þór Sigurðsson **Guðrún Guðmundsdóttir**
Rúnar Sigurðsson **Kolbrún Hrund Víðisdóttir**
Sigurður M. Sigurðsson **Birna Barkardóttir**
Snorri Leifsson **Anne Berit Pedersen**
barnabörn og barnabarnabörn
Vilhjálmur Skúlason

Ég er með ofnæmi fyrir því að vera þar sem er of mikið af fólki. Ég verð bara lasinn.

Dagur, 9 ára

Blár er alþjóðlegur litur einhverfu. Rétt eins og blæbrigði bláa litarins eru birtingarmyndir einhverfu óteljandi því hver einstaklingur hefur sinn stað á rófinu með öllum þeim áskorunum sem einhverfu fylgja.

Blár apríl er árlegt vitundarátak Styrktarfélags barna með einhverfu. Leggjum átakinu lið og beinum sjónum okkar að málefnum barna með einhverfu – því lífið er blátt á mismunandi hátt.

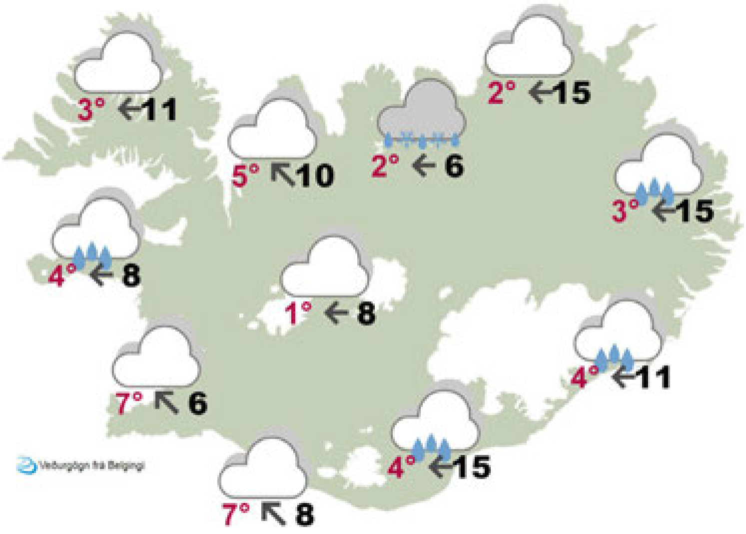
#blarapril

902 1010

BLÁR APRÍL
Styrktarfélag barna með einhverfu

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Nokkuð hvöss austanátt í dag, en lægir talsvert sunnan- og suðvestanlands seinni partinn. Rigning, einkum á Austfjörðum og Suðausturlandi, en slydda eða snjókoma norðaustanlands. Hiti 0 til 8 stig, kaldast norðaustantil.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
6°	1°	2°
7	2	3

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
4°	6°	-0°
5	6	11

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5°	1°	1°
13	5	4

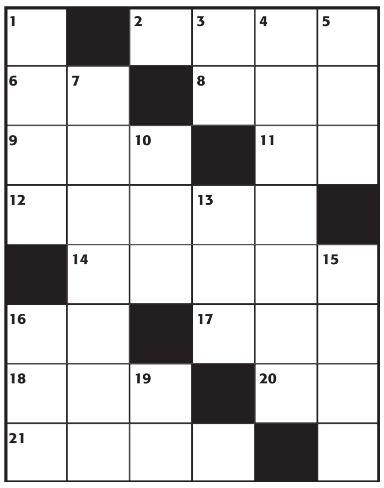
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
4°	5°	-0°
7	7	12

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. á eftir
6. tímaeining
8. lífshlaup
9. farfa
11. öfug röð
12. sæti
14. ólögl. inn-flutningur
16. grískur bók-stafur
17. titill
18. hljóma
20. til
21. ker

LÓÐRÉTT
1. loga
3. tveir eins
4. svelgja
5. málmur
7. fjarrita
10. auð
13. meðal
15. fiskur
16. skaut
19. tvíhljóði



LÁRÉTT: 2. næst, 6. ár, 8. ævi, 9. lít, 11. on, 12. stóll, 14. smygl, 16. pí, 17. frú, 18. óma, 20. að, 21. laug.
LÓÐRÉTT: 1. báls, 3. ææ, 4. svolgra, 5. tin, 7. ritsíma, 10. tóm, 13. lyf, 15. lúða, 16. pól, 19. au.

Skák Gunnar Björnsson

Hörður Jónasson (1.536) vann laglegan sigur á Þór Valtýssyni (1.946) í fyrstu umferð Skák-móts öðlinga.

Svartur á leik

36. ... Rh5! Hvítur er nánast leiklaus. Hvítur reyndi **37. f4** en gafst upp eftir **37. ... Rxf4 38. Kg3 Rd3.** Vel teflt hjá Herði sem lét ekki mikinn stigamun trufla sig. Heimsmeistaraein-vígi Carlsens og Karjakins haldið í Hörpu í haust!

www.skak.is: Frétt um ein-vígið!

Svartur á leik

Tjakkar á góðu verði

EP Pallettu-tjakkur
2 tonna lyftigeta
38.900
með PU hjólum kr **39.900**

Galvaniseraður tjakkur
77.990

Rafmagnstjakkur 1,5 tonn verð frá
239.900 m.vsk

Klettháls Reykjavík
Reykjanesbæ

Meiri gæði / Lægra verð

MÚRBÚÐIN

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

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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 →

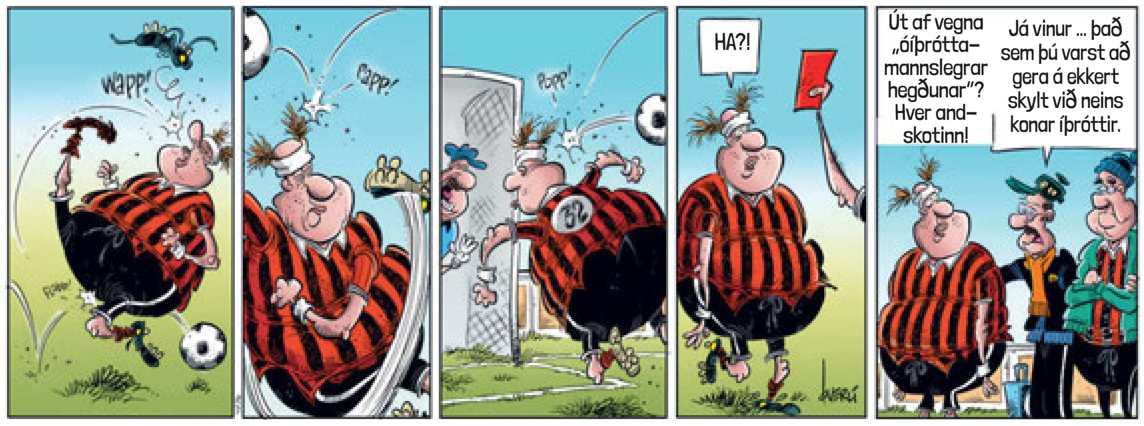
1	4	2	8	9	3	6	5	7
5	3	8	6	1	7	4	2	9
6	7	9	2	4	5	8	1	3
7	8	4	5	6	9	1	3	2
3	6	1	4	7	2	5	9	8
2	9	5	1	3	8	7	4	6
4	1	7	3	2	6	9	8	5
8	2	6	9	5	4	3	7	1
9	5	3	7	8	1	2	6	4

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

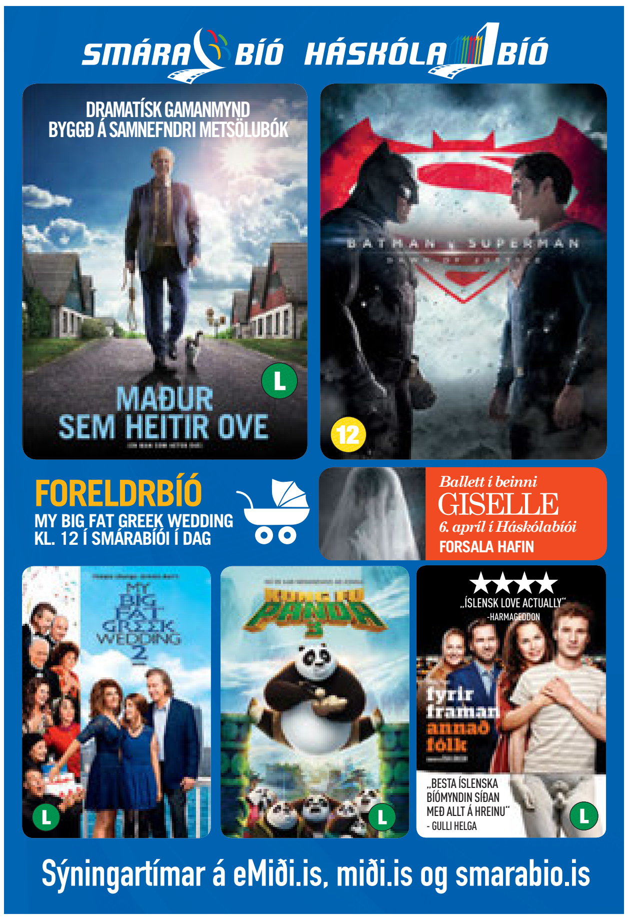
BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

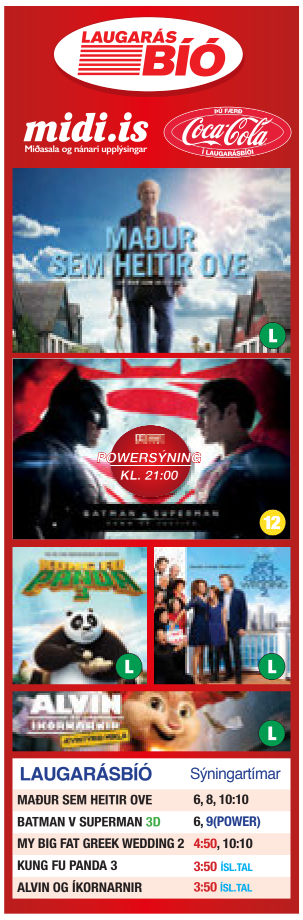
ÚRSLITIN RÁÐAST Á SUNNUDAGINN

Á sunnudagskvöld er komið að úrslitakvöldinu í Ísland Got Talent. Þá mætast þau sex atriði sem þjóðin hefur valið og fær siguratriðið heilar 10 milljónir króna í verðlaun. Taktu þátt í fjörinu og kjóstu þitt uppáhaldsatriði, þú gætir unnið glæsilegan vinning í símaleik Ísland Got Talent. Ekki missa af fjörinu á Stöð 2 á sunnudagskvöld.

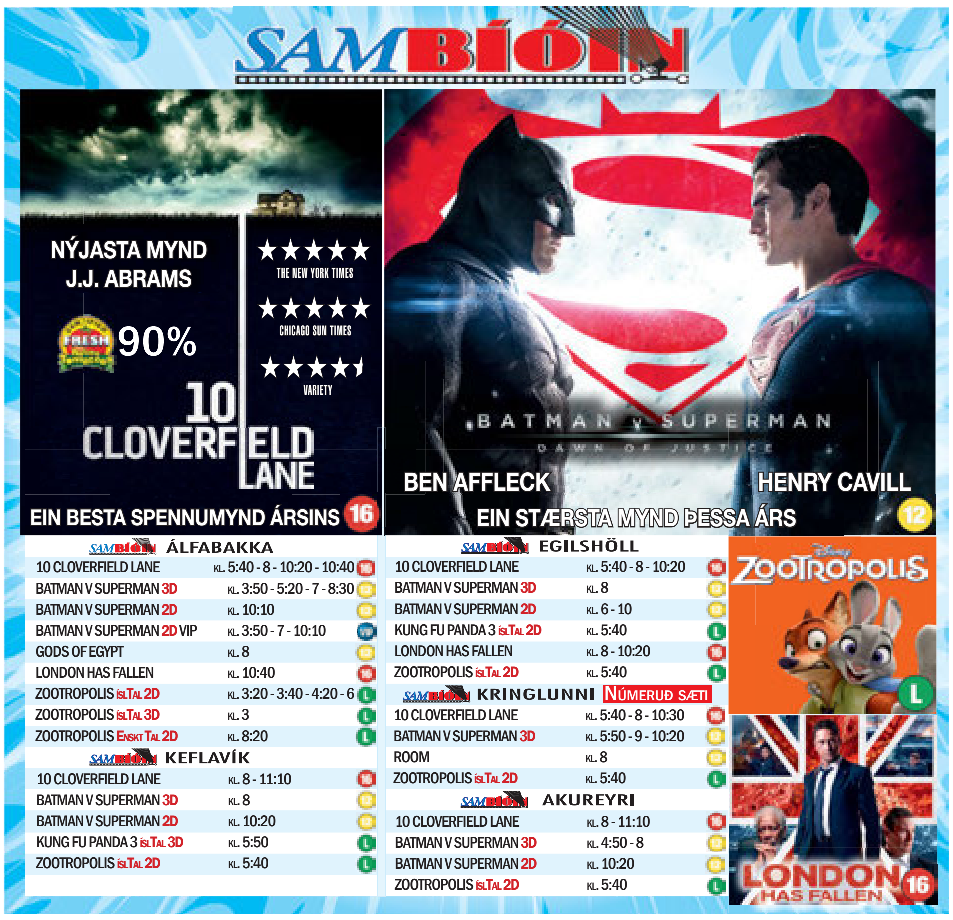
365.is | Sími 1817

365





LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
MAÐUR SEM HEITIR OVE	6, 8, 10:10
BATMAN V SUPERMAN 3D	6, 9(POWER)
MY BIG FAT GREEK WEDDING 2	4:50, 10:10
KUNG FU PANDA 3	3:50 ÍSL.TAL
ALVIN OG ÍKORNARNIR	3:50 ÍSL.TAL



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
10 CLOVERFIELD LANE	KL. 5:40 - 8 - 10:20 - 10:40
BATMAN V SUPERMAN 3D	KL. 3:50 - 5:20 - 7 - 8:30
BATMAN V SUPERMAN 2D	KL. 10:10
BATMAN V SUPERMAN 2D VIP	KL. 3:50 - 7 - 10:10
GODS OF EGYPT	KL. 8
LONDON HAS FALLEN	KL. 10:40
ZOOTROPOLIS ÍSL TAL 2D	KL. 3:20 - 3:40 - 4:20 - 6
ZOOTROPOLIS ÍSL TAL 3D	KL. 3
ZOOTROPOLIS ENSKT TAL 2D	KL. 8:20

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
10 CLOVERFIELD LANE	KL. 8 - 11:10
BATMAN V SUPERMAN 3D	KL. 8
BATMAN V SUPERMAN 2D	KL. 10:20
KUNG FU PANDA 3 ÍSL TAL 3D	KL. 5:50
ZOOTROPOLIS ÍSL TAL 2D	KL. 5:40

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
10 CLOVERFIELD LANE	KL. 5:40 - 8 - 10:20
BATMAN V SUPERMAN 3D	KL. 8
BATMAN V SUPERMAN 2D	KL. 6 - 10
KUNG FU PANDA 3 ÍSL TAL 2D	KL. 5:40
LONDON HAS FALLEN	KL. 8 - 10:20
ZOOTROPOLIS ÍSL TAL 2D	KL. 5:40

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
10 CLOVERFIELD LANE	KL. 5:40 - 8 - 10:30
BATMAN V SUPERMAN 3D	KL. 5:50 - 9 - 10:20
ROOM	KL. 8
ZOOTROPOLIS ÍSL TAL 2D	KL. 5:40

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
10 CLOVERFIELD LANE	KL. 8 - 11:10
BATMAN V SUPERMAN 3D	KL. 4:50 - 8
BATMAN V SUPERMAN 2D	KL. 10:20
ZOOTROPOLIS ÍSL TAL 2D	KL. 5:40

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

1. APRÍL 2015

Tónlist

Hvað? Shahzad Ismaily og Gyða Valtýsdóttir
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Tónlistarfólkið Shahzad Ismaily og Gyða Valtýsdóttir efna til tónleika í kvöld, en þau hafa nokkrum sinnum komið fram í Mengi við frábærar undirtektir. Aðgangseyrir 2.000 krónur.

Hvað? Tónleikar Magnúsar R. Einarssonar og Tómasar M. Tómassonar
Hvenær? 22.00
Hvar? Coffee 4 you, Skólavörðustíg 42
Magnús R. Einarsson og Tómas M. Tómasson leika og syngja lög úr ýmsum áttum í kvöld. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Háskólakórinn og Ungfónía
Hvenær? 20.00
Hvar? Langholtskirkja
Háskólakórinn, Kammerkór háskólans í Erfurt og Sinfóníuhljómsveit unga fólksins frumflytur hér á landi Lofsöng eftir Felix Mendelssohn. Einsöngvarar eru Erla Björg Káradóttir sópran, Sigríður Ósk Kristjánsdóttir mezzósópran og Egill Árni Pálsson tenór. Þá verður á tónleikunum

Háskólakórinn verður ásamt fríðu föruneyti í Langholtskirkju í kvöld.

fluttur píanókonsert nr. 21, „Elvira Madigan", eftir Wolfgang Amadeus Mozart. Einleikari er Guðrún Dalía Salómonsdóttir. Stjórnandi á tónleikunum er Gunnsteinn Ólafsson.

Hvað? The Beatles 1964-1970 tónleikar
Hvenær? 22.00
Hvar? Café Rosenberg
Í kvöld verður blásið til Bítlatónleika á Café Rosenberg þar sem Helter Skelter leikur einungis lög þeirrar heimsþekktu sveitar. Aðgangseyrir 2.500 krónur.

Hvað? Útgáfutónleikar Nykurs
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn, Akureyri
Rokksveitin Nykur fagnar útgáfu nýrrar plötu á Græna hattinum í kvöld. Bandið skipa Davíð Þór Hlinason, Guðmundur Jónsson, Kristján B. Heiðarsson og Jón Svanur Sveinsson. Aðgangseyrir 2.800 krónur.

Hvað? dj flugvél og geimskip ásamt Auði á Bryggjunni
Hvenær? 20.00
Hvar? Bryggjan Brugghús
Bryggjan Brugghús, Bjórakademían og The Reykjavík Grapevine standa fyrir húllumhæi á Bryggjunni í kvöld. Kynntur verður til leiks Litli grís, ný framleiðsla brugghússins auk þess sem dj flugvél og geimskip og Auður trylla lýðinn. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Vaginaboys showcase partí
Hvenær? 23.00
Hvar? Tivolí bar, Hafnarstræti 4
Hljómsveitin Vaginaboys blæs til heilmikils fjörs í kvöld þar sem gleðin ræður ríkjum. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Sir Dancealot
Hvenær? 21.00
Hvar? Slippbarinn
Sir Dancealot þeytir skífum á Slippbarnum í kvöld. Allir velkomnir og aðgangur ókeypis.

Fyrirlestur

Hvað? Mystísk kristin íhugun
Hvenær? 20.00
Hvar? Lífspekifélagið, Ingólfsstræti 22
Gylfi Aðalsteinsson heldur fyrirlestur um kristna mystíska íhugun. Fyrirlesturinn sækir grunn í bókina Into the silent land eftir Dr. Martin Laird guðfræðiprófessor. Aðgangur ókeypis.

Elín Edda verður með útgáfuhóf í kvöld í Ekkisens.

Opnun

Hvað? Útgáfuhóf Gombra og opnun sýningar
Hvenær? 20.00
Hvar? Ekkisens
Listakonan Elín Edda blæs til útgáfuhófs í tilefni útkomu bókarinnar Gombra sem hún bæði skrifar og myndskreytir. Mun tónlistarkonan Kaðlín skemmta gestum. Auk þess að vera útgáfuhóf er þetta opnun sýningar á myndum Elínar Eddu, en þær málar hún með bleki. Sýningin verður einnig opin um helgina. Allir velkomnir.

KATLA FUND
Société d'Investissement à Capital Variable
14, boulevard Royal – L-2449 LUXEMBOURG
R.C.S. Luxembourg B 96.002
(the "SICAV")

ANNUAL GENERAL MEETING OF SHAREHOLDERS

The Board of Directors is pleased to convene the shareholders of KATLA FUND to attend the annual general meeting of shareholders to be held at the registered office of the SICAV on 21 April 2016 at 10.00 a.m. with the following agenda:

1. Report of the Board of Directors and of the approved statutory auditor
2. Approval of the annual accounts as at 31 December 2015
3. Allocation of the results
4. Discharge to the directors
5. Appointment of the approved statutory auditor
6. Statutory elections

The shareholders are advised that no quorum for the statutory general meeting is required and that decisions will be taken by simple majority of the votes cast. Proxies are available at the registered office of the SICAV. Shareholders, who wish to attend the annual general meeting, are requested to inform the Board of Directors (Fax nr: +352 49 924 2501 – ifs.fds@bdl.lu) at least five calendar days prior to the annual general meeting.

Kjör og ímynd öryrkja
Opinn fundur kjarahóps ÖBÍ - Laugardaginn 2. apríl 2016 kl. 14-16,
Ráðhúsinu í Reykjavík (Tjarnarsalurinn)
Fundarstjóri: Sigurjón M. Egilsson

Dagskrá
Ávarp: Ellen Calmon formaður ÖBÍ
Gagnrýni á áætlun Ríkisendurskoðunar á umfangi bótasvika: Hvernig stjórnkerfið elur á andúð og tortryggni í garð öryrkja - Eiríkur Smith, doktorsnemi í fötlunarfræðum
Húsnæðismál: María Óskarsdóttir, formaður kjarahóps ÖBÍ
Lífeyrissjóðsmál: Guðmundur Ingi Kristinsson, varaformaður kjarahóps ÖBÍ
Kjaragliðnun: Dóra Ingvadóttir, ritari kjarahóps ÖBÍ
Pallborðsumræður: Fundarstjóri stýrir pallborðsumræðum og tekur við fyrirspurnum. Eftirtaldir verða í pallborði: Ellen Calmon, Dóra Ingvadóttir, Eiríkur Smith, Guðmundur Ingi Kristinsson og María Óskarsdóttir
Lokaorð: Halldór Sævar Guðbergsson, varaformaður ÖBÍ
Rit- og táknmálstúlkun í boði
Fjölmennum og sýnum samstöðu.
ÖRYRKJABANDALAG ÍSLANDS

Gunnsteinn Ólafsson að stjórna æfingu tveggja háskólakóra og Sinfóníuhljómsveitar æskunnar.

Syngjandi bræður í Breiðuvík

Tveir háskólakórar, sinfóníuhljómsveit, þrír einsöngvarar og einleikur á píanó á tónleikum í Langholtskirkju í kvöld.

Háskólakórinn, Kammerkór háskólans í Erfurt og Sinfóníuhljómsveit unga fólksins frumflytja hér á landi Lofsöng Mendelssohns á tónleikum í Langholtskirkju kl. 20 í kvöld og tónleikarnir verða svo endurteknir á morgun, laugardag, kl. 17. Þetta er sinfónískt verk, stórt í sniðum, og frumflutningur þess því að sönnu talsverð tíðindi. Á tónleikunum verður einnig fluttur píanókonsert nr. 21 eftir Wolfgang Amadeus Mozart, stundum kallaður „Elvira Madigan“, en einleikari er Guðrún Dalía Salómonsdóttir. Stjórnandi á tónleikunum er Gunnsteinn Ólafsson og hann segir að það sé saga að segja frá því hvernig þetta viðamikla verkefni kom til.

„Það er með ólíkindum hvernig þetta allt saman æxlaðist. Þannig var að við Pétur Már bróðir minn og fjölskyldur okkar og vinafólk fórum í gönguferð fyrir tveimur árum austur í Víkur í grennd við Borgarfjörð eystri og þar um slóðir. Við komum í skála í Breiðuvík og komum okkur þar fyrir þegar að kemur þýskur hópur. Þau spyrja hvort þau geti fengið að gista í skálanum því gistingin þeirra á Borgarfirði hafi brugðist og það var auðvitað allt í góðu með það. Svo erum við að syngja þarna saman um kvöldið, syngja raddað reyndar, og þá kemur þarna Þjóðverji úr þessum hópi og spurði hvernig standi á því að við kynnum að syngja í röddum. Ég sagði honum að við værum nú kórfólk og að sjálfur væri ég kórstjóri Háskólakórsins. Hann sýndi þessu mikinn áhuga og sagði svo: „Ég syng í karlakór í Erfurt og mér finnst að við ættum að láta kórana hittast.“

MÁLIÐ ER AÐ ÞAÐ ÞARF HELST MJÖG STÓR KÓR AÐ SYNGJA ÞETTA OG VIÐ ERUM UM SJÖTÍU TIL ÁTTATÍU MANNS

Ég verð að játa að ég átti nú ekki von á að heyra frá honum aftur en hann var vart kominn til Þýskalands þegar hann skrifaði mér og sagði að hann væri kominn á fullt með að skipuleggja komu Háskólakórsins til Þýskalands en að karlakórinn hans hafi guggnað á verkefninu. Hann hafi því tekið til þess ráðs að fá háskólakórinn í Erfurt til liðs við sig. Þau fengu svo þýskan styrk fyrir okkur og úr varð að við fórum þangað síðastliðið sumar og héldum tónleika fyrir fullum sal og kórinn þar söng aðeins með okkur og nú eru þau að endurgjalda heimsóknina.“

Gunnsteinn segir að Lofsöngur Mendelssohns sé gríðarmikið verk, samið fyrir þrjá einsöngvara, kór og hljómsveit.

„Málið er að það þarf helst mjög stór kór að syngja þetta og við erum um sjötíu til áttatíu manns sem syngjum þetta núna auk einsöngvaranna sem eru þau Erla Björg Káradóttir sópran, Sigríður Ósk Kristjánsdóttir mezzósópran og Egill Árni Pálsson tenór. Svo er Sinfóníuhljómsveit unga fólksins með okkur en hún er reyndar tónlistarhópur Reykjavíkur í ár og fékk veglegan styrk frá borginni af því tilefni. Á tónleikunum verður einnig fluttur píanókonsertinn frægi Elvira Madigan eftir Mozart og það gerir Guðrún Dalía Salómonsdóttir og gerir það alveg ótrúlega glæsilega. Það er svolítið síðan Guðrún Dalía lauk námi frá Þýskalandi og hún er að kenna hérna á Íslandi núna en hefur ekki leikið áður með hljómsveit sem er hreint út sagt með ólíkindum því hún er svo frábær píanóleikari. Einn af okkar allra bestu píanistum af yngri kynslóðinni.

Þetta er gríðarlega gaman, mikil orka í öllu þessu unga tónlistarfólki og gaman fyrir mig sem stjórnanda að fá þennan hóp í hendurnar. Ég treysti því líka að tónleikagestir komi til með að njóta stundarinnar.“

magnus@frettabladid.is

Skrímsli verður til

BÆKUR

Einn af okkur – saga um samfélag

★★★★☆

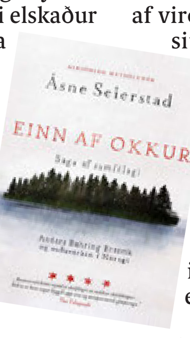
Åsne Seierstad

Þýðing: Sveinn Guðmarsson
Fjöldi síðna: 571
Útgefandi: Mál og menning
Prentun: Ísafoldarprentsmiðja

Hvernig verða skrímsli til? Hvaða ábyrgð berum við á og gagnvart hvert öðru? Hvað er að tilheyra samfélagi?

Bókin Einn af okkur snertir á þessum grundvallarspurningum um það hvað það þýðir að tilheyra samfélagi og hversu hættulegt það getur reynst að útiloka fólk frá þeim möguleika. Hún segir frá atburðum sem eru flestum í fersku minni, þegar Anders Behring Breivik drap sjötíu og sjö einstaklinga með köldu blóði, flesta undir tvítugu, fyrst með sprengjuárásum í Ósló og svo með skotvopnum á ungliðaþingi Verkamannaflokksins á hjartalaga eyjunni Útey þann 22. júlí 2011.

Bókin er unnin með aðferðum rannsóknarblaðamennskunnar og byggð á beinhörðum staðreyndum, lögregluskýrslum og yfirheyrslum og öllu því sem hægt var að komast yfir til að lýsa uppvexti og lífi Anders Bering Breivik frá fæðingu og nánast til dagsins í dag. Hún lýsir aðdraganda, undirbúningi og eftirköstum árásanna í smáatriðum, en líka þrá einstaklings eftir því að tilheyra einhverjum eða einhverju sem að lokum leiddi til örvæntingarfyllstu aðgerða til að vera, ef ekki elskaður og dáður, þá að minnsta kosti sýnilegur.



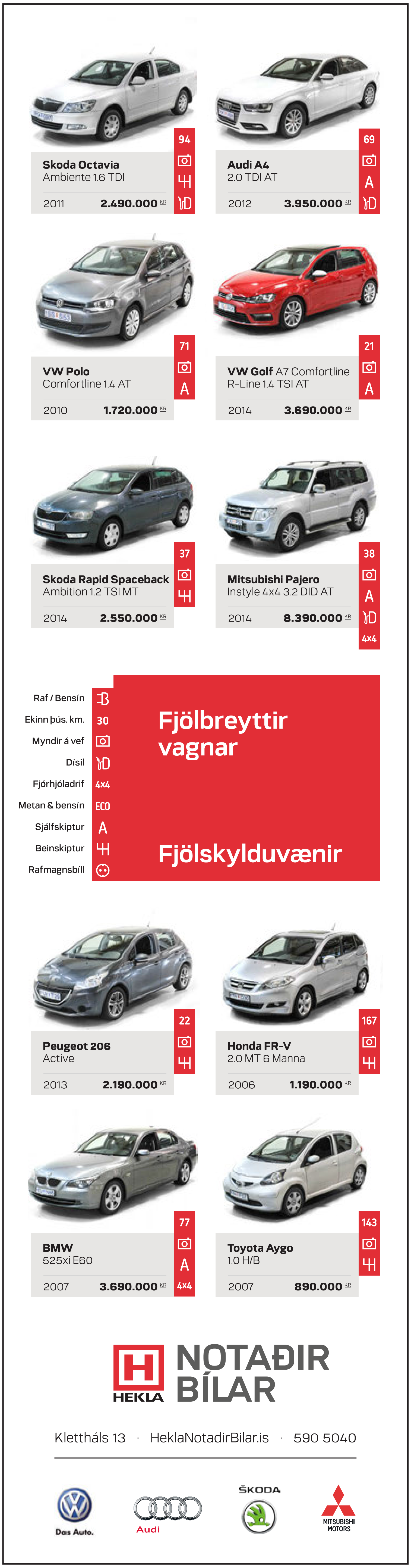
Bókin segir líka sögu nokkurra þeirra sem létu lífið fyrir hendi Breiviks og saga þeirra er ekki síður mikilvæg fyrir okkur sem lesendur. Þau voru nefnilega líka ein af okkur, tilheyrðu sama samfélagi þó þau væru úr ólíkum áttum og þjóðernum. Lýsingar á atburðum í samtímasögu Noregs og þeim samfélagsbreytingum sem meðal annars hafa orðið eftir að þar varð fjölmenningarsamfélag eru áhugaverðar, sem og lýsingar á þeim vandamálum sem komu upp hjá yfirvöldum í Noregi þegar taka þurfti afstöðu til þess hvernig ætti að lögsækja og dæma í máli sem átti sér engin fordæmi. Hvernig átti að lýsa morðunum við réttarhöldin þegar aðstandendur sátu í salnum? Hvar átti að draga línuna í ákærum þegar auk hinna sjötíu og sjö eru margir tugir sem munu bera líkamlega áverka það sem eftir er? Og síðast en ekki síst: hvernig átti að taka afstöðu til þess hvort Breivik er geðveikur eða ekki? Hvernig bregst samfélag við þegar nánast hið versta hefur gerst? Og þá má ekki gleyma nákvæmum lýsingum á atburðarásinni 22. júlí 2011, lýsingum sem er nánast óbærilegt að lesa en þó svo nauðsynlegt að þekkja, bæði af virðingu fyrir þeim sem létu líf sitt en ekki síður til að setja verknaðinn í samhengi við einstaklinginn. Og það er gríðarlega mikilvægt að muna og gleyma aldrei að sá sem gerðist brotlegur við grundvallarmennskuna í Útey var ekki framandi, kom ekki að utan þó hann aðlagaðist ekki samfélaginu. Hann var einn af okkur.

Åsne Seierstadt hefur unnið þrekvirki við ritun þessarar bókar, þrekvirki sem á sér vart hliðstæðu. Bókin er spennandi, fræðandi og rígheldur í lesandann en samt svo óhugnanleg og sorgleg og hræðileg að lesturinn er á köflum mjög erfiður. Þýðing Sveins Guðmarssonar er vel unnin, hnökralaus og truflar aldrei flæðið í textanum sem er mikilvægt þegar um svona bók er að ræða.

Þetta er bók sem breytir fólki, breytir því hvernig við hugsum um samferðafólk okkar. Vonandi gerir þessi frásögn okkur færari í því að búa til betra samfélag.

Brynhildur Björnsdóttir

NIÐURSTAÐA: Ótrúlega mögnuð og merkileg bók, sorgleg, óhugnanleg og hræðileg en samt ómögulegt að leggja hana frá sér. Bók sem breytir fólki.



2 | 19:15
BOMBAN
Logi Bergmann stjórnar frábærum og stórskemmtilegum spurningaþætti þar sem hann etur saman tveimur skemmtilegum liðum. Í þessum þætti keppa þau Gunnar Hansson og Dóra Jóhannsdóttir á móti þeim Önnu Svövu og Vigni Rafni Valþórssyni.

FRÁBÆR FÖSTUDAGUR

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

2 | 20:10
AMERICAN IDOL
Stórskemmtilegir og sívinsælir þættir þar sem allir sigurvegarar fyrri þáttaraða hafa slegið í gegn á heimsvísu. Dómnefndina skipa Keith Urban, Jennifer Lopez og Harry Connick Jr. Kynnir er Ryan Seacrest.

2 | 21:35
FAST AND THE FURIOUS 6
Síðasta rán þeirra Doms og Brians eyðilagði veldi þekkts glæpaforingja og þeir gengu í burtu með 100 milljónir Bandaríkjadala í ránsfeng.

2 | 23:45
SEVENTH SON
Ævintýralegur spennutryllir frá 2014 með Julianne Moore, Jeff Bridges og Ben Barnes.

b | 22:00
FIFTY SHADES OF GREY
Dramatísk bíómynd sem fjallar um bókmenntafræðinemann Anastasia Steele, en líf hennar snýst á hvolf þegar hún hittir auðmanninn Christian Grey.

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

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 **The Simpsons**
07.25 **Tommi og Jenni**
07.45 **Kalli kanína og félagar**
08.10 **The Middle**
08.30 **Pretty Little Liars**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.20 **Grand Designs**
11.15 **Restaurant Startup**
12.00 **Margra barna mæður**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Mr. Morgan's Last Love**
14.55 **The Jane Austen Book Club**
16.40 **The Choice**
17.30 **Tommi og Jenni**
17.40 **Bold and the Beautiful**
18.05 **Nágrannar**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.47 **Íþróttir**
19.15 **Bomban** Logi Bergmann stjórnar frábærum og stórskemmtilegum spurningaþætti þar sem hann egnir saman tveimur liðum, skipuðum tveimur keppendum hvort, sem allir eiga það sameiginlegt að vera í senn orðheppnir, fyndnir og fjörugir.
20.10 **American Idol** Fimmtánda þáttaröð þessara vinsælu þátta en allir sigurvegarar fyrri þáttaraða hafa slegið í gegn á heimsvísu.
21.35 **Fast & Furious**
23.45 **Seventh Son** Ævintýraspennutryllir frá 2014 með Julianne Moore, Jeff Bridges og Ben Barnes. Myndin fjallar um Thomas sem kemst að því að honum er ætlað stærra hlutverk í lífinu en öðrum mönnum í hans stöðu.
01.25 **Nightcrawler**
03.20 **Mr. Morgan's Last Love**
05.10 **The Middle**
05.35 **Bomban**

SPORT

10.25 **Premier League**
10.55 **Dominos deildin**
12.35 **Körfuboltakvöld**
13.15 **Messan**
14.25 **Lengjubikarinn**
16.05 **Lengjubikarinn**
17.45 **Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur**
18.10 **PL Match Pack**
18.40 **Enska 1. deildin Queens Park Rangers og Middlesbrough** BEINT
20.45 **La Liga Report**
21.15 **Premier League**
21.45 **Bundesliga Weekly**
22.15 **Dominos deildin**
00.00 **NBA**

SPORT 2

11.30 **Newcastle og Sunderland**
13.15 **Manch. City og Manch. United**
15.00 **Crystal Palace og Leicester**
16.40 **Tottenham Hotspur og Bournemouth**
18.25 **Messan**
19.35 **Chelsea og West Ham United**
21.20 **Southampton og Liverpool**
23.05 **Premier League** Flottur þáttur um ensku úrvalsdeildina þar sem leikir helgarinnar eru gerðir upp.
00.00 **Everton og Arsenal**

GOLFSTÖÐIN

08.30 **Golfing World**
09.20 **Inside The PGA Tour**
09.45 **Shell Houston Open**
12.45 **Inside The PGA Tour**
13.10 **Shell Houston Open**
16.10 **Golfing World**
17.00 **Shell Houston Open**
20.00 **Shell Houston Open**
23.00 **Champions Tour**

STÖÐ 3

18.25 **Masterchef USA**
19.10 **Guys With Kids**
19.30 **Community**
19.55 **First Dates**
20.45 **NCIS Los Angeles**
21.30 **Justified**
22.15 **Supernatural**
23.00 **Sons of Anarchy**
00.05 **Community**
00.25 **First Dates**
01.15 **NCIS Los Angeles**
01.55 **Justified**
02.40 **Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

KRAKKASTÖÐIN

07.00 **Könnuðurinn Dóra**
07.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
07.45 **Tommi og Jenni**
07.50 **Gulla og grænjaxlarnir**
08.00 **Áfram Diego, áfram!**
08.24 **Svampur Sveinsson**
08.49 **Sumardalsmyllan**
08.55 **UKI**
09.00 **Ljóti andarunginn og ég**
09.25 **Latibær (14 / 18)**
09.48 **Hvellur keppnisbíll**
10.00 **Ofurhundurinn Krypto**
10.25 **Lína Langsokkur**
10.47 **Ævintýraferðin**
11.00 **Könnuðurinn Dóra**
11.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
11.45 **Tommi og Jenni**
11.50 **Gulla og grænjaxlarnir**
12.00 **Áfram Diego, áfram!**
12.24 **Svampur Sveinsson**
12.49 **Sumardalsmyllan**
12.55 **UKI**
13.00 **Ljóti andarunginn og ég**
13.22 **Latibær**
13.45 **Hvellur keppnisbíll**
14.00 **Ofurhundurinn Krypto**
14.25 **Lína Langsokkur**
14.48 **Ævintýraferðin**
15.00 **Könnuðurinn Dóra**
15.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
15.45 **Tommi og Jenni**
15.50 **Gulla og grænjaxlarnir**
16.00 **Áfram Diego, áfram!**
16.24 **Svampur Sveinsson**
16.49 **Sumardalsmyllan**
16.55 **UKI**
17.00 **Ljóti andarunginn og ég**
17.22 **Latibær (14 / 18)**
17.45 **Hvellur keppnisbíll**
18.00 **Ofurhundurinn Krypto**
18.25 **Lína Langsokkur**
18.48 **Ævintýraferðin**
19.00 **Tarzan**

Könnuðurinn Dóra kl. 07.00, 11.00 og 15.00,

GULLSTÖÐIN

17.45 **Raising Hope**
18.10 **Raising Hope**
18.30 **2 Broke Girls**
18.55 **Friends**
19.15 **Mom Valley**
19.40 **Veistu hver ég var?**
20.25 **It's Always Sunny in Philadelp**
20.50 **Believe og leikstjóri**
21.35 **Mind Games**
22.20 **Mr Selfridge**
23.10 **The Mentalist**
23.55 **Longmire**
00.40 **Friends**
01.00 **Veistu hver ég var?**
01.45 **It's Always Sunny in Philadelp**
02.05 **Believe**
02.50 **Mind Games**
03.30 **Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

BÍÓSTÖÐIN

12.10 **Miss Conception**
13.55 **And So It Goes** Rómantísk gamanmynd sem fjallar um sjálfhverfan fasteignasala sem lendir í óþægilegri aðstöðu þegar sonur hans kemur óvænt í heimsókn til hans með dóttur sína og biður um pössun fyrir hana. Sá gamli vissi ekki af tilvist sonardóttur sinnar og veit ekki hvernig hann á að bregðast við enda hentar barnabarn ekki hans lífsstíl. Með aðalhlutverk fara Michael Douglas og Diane Keaton.
15.30 **500 Days Of Summer**
17.05 **Miss Conception**
18.50 **And So It Goes**
20.25 **500 Days Of Summer**
22.00 **Fifty Shades of Grey** Dramatísk bíómynd frá árinu 2015 sem fjallar um bókmenntafræðinemann Anastasiu Steele, en líf hennar umbreytist þegar hún hittir auðmanninn Christian Grey.
00.05 **Flight 7500**
01.25 **Breakout**
02.55 **Fifty Shades of Grey**
06.30 **That Thing You Do!**

RÚV

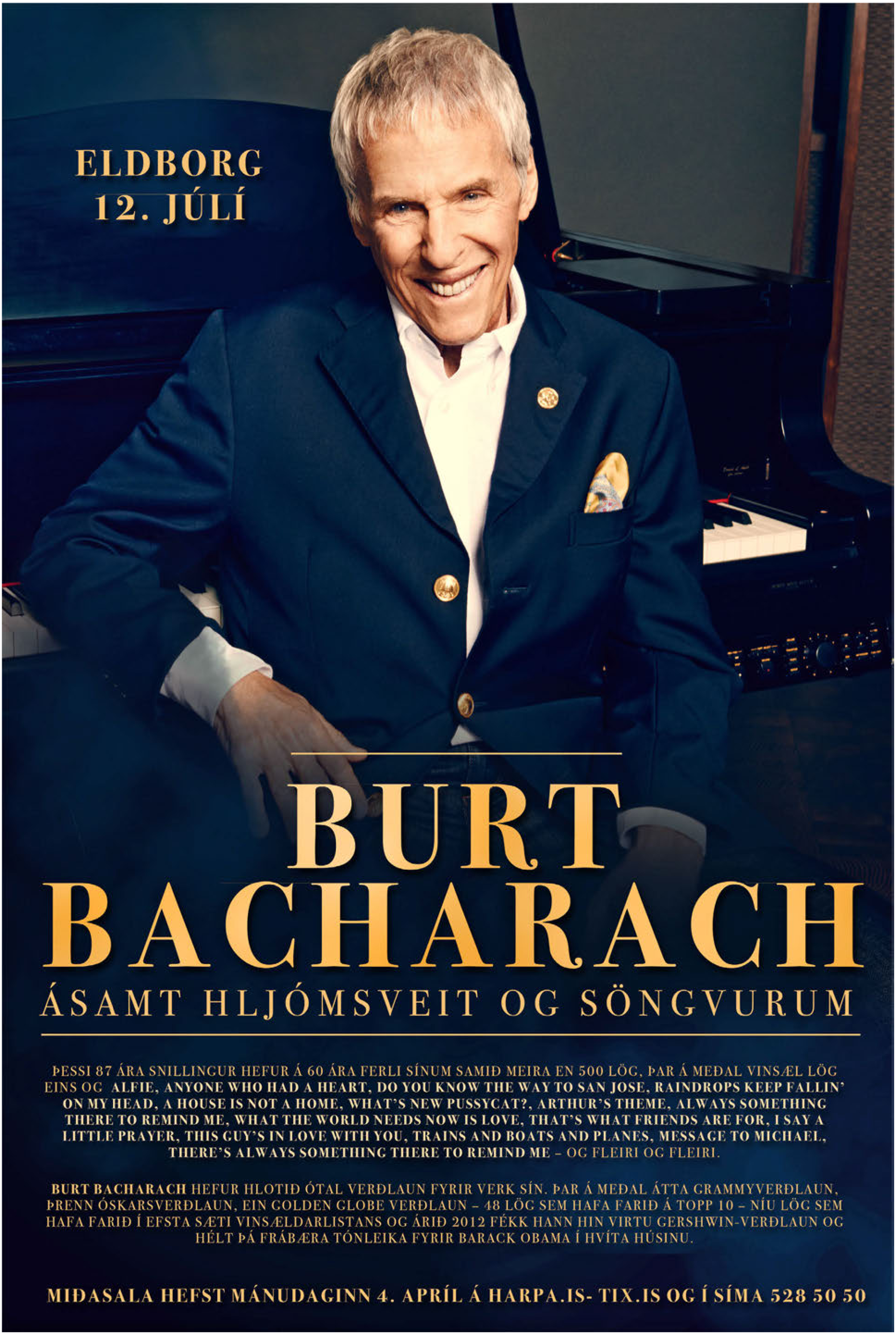
17.15 **Leiðin til Frakklands**
17.45 **Táknmálsfréttir**
17.55 **KrakkaRÚV**
17.56 **Sara og önd**
18.03 **Pósturinn Páll**
18.18 **Lundaklettur**
18.26 **Gulljakkinn**
18.28 **Drekar**
18.50 **Öldin hennar**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Íþróttir**
19.30 **Veður**
19.40 **Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarps**
20.00 **Útsvar**
21.15 **Vikan með Gísla Marteini**
22.00 **Nicolas le Floch**
23.35 **In the Name of the Father**
01.45 **Útvarpsfréttir í dagskrárlok**

SKJÁREINN

06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Everybody Loves Raymond**
08.20 **Dr. Phil**
09.00 **Top Chef (15.15)**
09.50 **Minute To Win It**
10.35 **Pepsi MAX tónlist**
12.50 **Dr. Phil**
13.30 **America's Funniest Home Videos**
13.55 **The Biggest Loser - Ísland**
14.40 **The Grinder**
15.05 **The Voice**
15.50 **Three Rivers**
16.35 **The Tonight Show with Jimmy Fallon**
17.15 **The Late Late Show with James Corden**
17.55 **Dr. Phil**
18.35 **Everybody Loves Raymond**
19.00 **King of Queens**
19.25 **How I Met Your Mother**
19.50 **America's Funniest Home Videos**
20.15 **The Voice**
21.45 **Blue Bloods**
22.30 **The Tonight Show with Jimmy Fallon**
23.10 **Satisfaction**
23.55 **State Of Affairs**
00.40 **The Affair**
01.25 **House of Lies**
01.50 **The Walking Dead**
02.35 **Hannibal**
03.20 **Blue Bloods**
04.05 **The Tonight Show with Jimmy Fallon**
04.45 **The Late Late Show with James Corden**
05.25 **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


ELDBORG
12. JÚLÍ
BURT
BACHARACH
ÁSAMT HLJÓMSVEIT OG SÖNGVURUM
ÞESSI 87 ÁRA SNILLINGUR HEFUR Á 60 ÁRA FERLI SÍNUM SAMIÐ MEIRA EN 500 LÖG, ÞAR Á MEÐAL VINSÆL LÖG EINS OG ALFIE, ANYONE WHO HAD A HEART, DO YOU KNOW THE WAY TO SAN JOSE, RAINDROPS KEEP FALLIN' ON MY HEAD, A HOUSE IS NOT A HOME, WHAT'S NEW PUSSYCAT?, ARTHUR'S THEME, ALWAYS SOMETHING THERE TO REMIND ME, WHAT THE WORLD NEEDS NOW IS LOVE, THAT'S WHAT FRIENDS ARE FOR, I SAY A LITTLE PRAYER, THIS GUY'S IN LOVE WITH YOU, TRAINS AND BOATS AND PLANES, MESSAGE TO MICHAEL, THERE'S ALWAYS SOMETHING THERE TO REMIND ME – OG FLEIRI OG FLEIRI.
BURT BACHARACH HEFUR HLOTIÐ ÓTAL VERÐLAUN FYRIR VERK SÍN. ÞAR Á MEÐAL ÁTTA GRAMMYVERÐLAUN, ÞRENN ÓSKARSVERÐLAUN, EIN GOLDEN GLOBE VERÐLAUN – 48 LÖG SEM HAFA FARIÐ Á TOPP 10 – NÍU LÖG SEM HAFA FARIÐ Í EFSTA SÆTI VINSÆLDARLISTANS OG ÁRIÐ 2012 FÉKK HANN HIN VIRTU GERSHWIN-VERÐLAUN OG HÉLT ÞÁ FRÁBÆRA TÓNLEIKA FYRIR BARACK OBAMA Í HVÍTA HÚSINU.
MIÐASALA HEFST MÁNUDAGINN 4. APRÍL Á HARPA.IS- TIX.IS OG Í SÍMA 528 50 50

Allt í plati!

Dagurinn í dag er eini dagur ársins sem þú getur grillað vini þína grimmt án þess að fá samviskubit. Nýttu daginn til hins ýtrasta.

Það tíðkast víða um heim að halda upp á fyrsta apríl með tilheyrandi hrekkjum og gríni. Talið er að uppruna þessa siðs megi rekja til miðalda. Samkvæmt bókinni Saga daganna eftir Árna Björnsson er staðfest að hér á landi hafi gabbleikir farið fram á 19. öld en siðurinn er þó þekktur frá 17. öld þegar skrifuð voru gabbbréf, eða svokölluð „aprílbréf“.

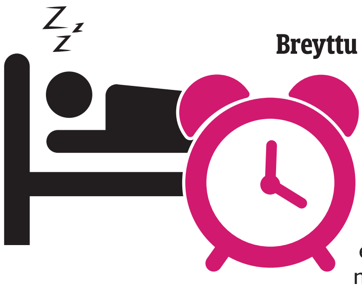
Í dag keppast fjölmiðlar við að plata lesendur og áhorfendur sína og hafa fjölmargir Íslendingar látið gabbast í gegnum tíðina. Fyrsta aprílgabbið sem vitað er um í íslenskum fjölmiðli er frá árinu 1957. Þá lét Ríkisútvarpið sem fljótaskip sigldi á Ölfusá á leið til Selfoss og sagði frá því í beinni útsendingu. Fyrir ári tilkynntu fjölmiðlar 365 lesendum sínum að söngvarinn Friðrik Dór mundi syngja Eurovision-lagið það árið í stað Maríu Ólafs þar sem hann væri sterkari söngvari. Undirskriftasöfnun til að mótmæla þessu var hent af stað og yfir 200 manns skrifuðu undir og hlupu því apríl.

Það er engin ein rétt leið til þess að gabba fólk á 1. apríl en talað er um að aprílgabb sé skilgreint sem gabb þegar einhver fer erindisleysu eða fer yfir þröskuld og þannig hleypur fólk því apríl. Það virðist þó ekki vera raunin erlendis en til að mynda í Bretlandi tíðkast aðeins að stríða og hrekkja vini sína og fólk þarf ekki endilega að stíga yfir neinn þröskuld. Aprílgabb getur oft verið mjög frumlegt og skemmtilegt en til eru þó nokkrir klassískir hrekkir sem getur verið gott að grípa til ef maður er hugmyndasnauður.

Hér fyrir neðan eru nokkrar hugmyndir að einföldu og skemmtilegu aprílgabbi.

Límband yfir fjarstýringuna

Settu límband yfir skynjarann á fjarstýringunni. Þegar viðkomandi ætlar að reyna að skipta um stöð virkar ekkert og það ætti að gera alla pirraða í skapinu. Líklega myndu sumir reyna að finna ný batterí í fjarstýringuna.



Breyttu klukkunni

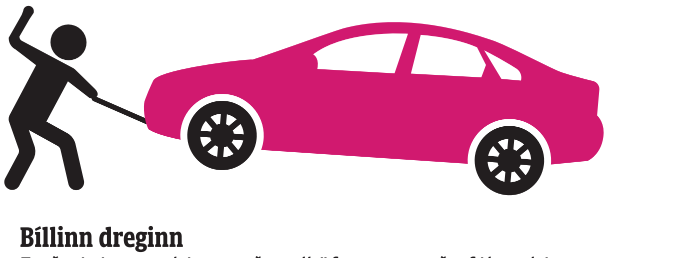
Eru einhverjir á heimilinu sem þurfa að vakna á réttum tíma? Flýttu klukkunni þeirra um nokkrar klukkustundir svo að viðkomandi vakni við vekjaraklukkuna sína fyrir allar aldir. Þetta er meira en bara aprílgabb, þú ert að hjálpa mannkeskjunni að vakna snemma og hafa nægan tíma um morguninn.

Feldu símann

Feldu síma vinar þíns og hringdu í hann. Reyndu að hafa staðinn sem erfiðastan svo að viðkomandi leiti út um allt hús að símanum. Mjög pirrandi hrekkur en samt sem áður einfalt og fyndið.

Frí kaka, eða hvað?

Sendu póst á allan vinnustaðinn eða á skólafélagana um að það sé verið að gefa súkkulaðiköku eða annað hnossgæti á kaffistofunni eða í mötuneytinu. Þar sem það er föstudagur gæti líka verið gaman að segja að það sé sælustund (e. happy hour) klukkan fjögur. Þrátt fyrir að vinirnir verði svekktir út í þig yfir þessu þá er þetta vel þess virði.



Bíllinn dreginn

Farðu í vinnuna þína með andköfum og segðu félaga þínum að Vaka sé að draga bílinn hans. Sniðugast væri að velja einhvern sem er alltaf tæpur þegar kemur að því að leggja í stæði, það er yfirleitt ein svoleiðis manneskja á hverjum vinnustað.

Vandræðalegt í apótekinu

Sendu einhvern fyrir þig í apótekið að kaupa lyf. Hafðu það samt eitthvert lyf sem er ekki til eða eitthvað mjög vandræðalegt sem er ekki selt án lyfseðils í apótekinu, eins og til dæmis HPV-lyf.

Kastað upp í matvöruverslun

LÍFSBARÁTTA LÓUNNAR

gydaloa@frettabladid.is
@gydaloa

Djúskúr Nú er ein kollega minna orðin svoleiðis öskrandi æst og peppuð fyrir komandi sumri. Í hádegismat um daginn rakti hún í löngu máli einhvern vikulangan djúskúr sem hún sagði hafa breytt lífi sínu fyrir nokkrum árum. Aðrir kollegar og samferðamenn eru sem standur í ströngu nammibindindi eftir páskahátíðina miklu enda einn af fylgifiskum hennar sá að svitna súkkulaði eftir ótæpilega neyslu sælgætisins sem mótað er í kúlulaga dýraafurð. Fullt hús matar ef þið spyrjið mig.

Sjálf er ég orðin frekar peppuð yfir sumrinu en þó laus við það að æsa mig upp í einhverjar takmarkanir í mataræði og ætla alveg að láta þær vera. Ég held að mitt aðalmarkmið í sumar verði bara að hafa gaman sama í hvaða þyngd ég er. Ég er samt að reyna að safna mér fyrir íbúð þannig að ég hugsa að ég geri ekki neitt sem kostar pening. Ég sleppi sjálfsagt ferðalögum alfarið, innanlands sem utan. Þau eru alltof dýr. Svo ætla ég að hola niður einhverjum fræjum í ker úti á svölum og borða bara uppskeruna. Þá slæ ég líka tvær flugur í einu höggi. Spara og gerist vegan. Það er víst ekki hægt að rækta kjöt af fræi. Ekki enn að minnsta kosti.

Ég fór nefnilega í matvöruverslun um daginn og keypti í matinn. Ég var nú ekkert að tríta mig með kavíar og foi gras en það var samt svo dýrt að ég kastaði næstum því upp þegar ég straujaði kortið.

Miðað við þær takmarkanir sem ég hef sett mér undanfarið í lifnaðarháttum og sparnaði sé ég fram á að eignast íbúð í ársbyrjun 2030. Ég er auðvitað þrælspennt og búin að búa til sér borð á Pinterest þar sem ég vista skilmerkilega óraunhæfar hugmyndir um ytra og innra byrði íbúðarinnar en miðað við kaupmátt minn þá sé ég fram á að enda í niðurgrafinni íbúð í fjölbýlishúsi í Breiðholtinu frekar heldur en þakíbúð með óendanlegri lofthæð og svölum.

•••

Facebook-leikir Annars hef ég dáldið verið að uppgötva sjálfa mig upp á síðkastið. Ég er auðvitað sífellt að kynnast sjálfri mér betur enda í nánum samvistum við mig sjálfa velflesta tíma sólarhringsins.

Síðastliðnar vikur hef ég komið mér á óvart þar sem ég hef tvisvar sinnum á jafn mörgum vikum tekið þátt í leikjum á samskiptamiðlinum Facebook. Þið kannist sjálfsagt við þetta. Kvitta, deila og tagga einhvern sem þú vilt njóta vinningsins með.

Mér finnst nefnilega full langt síðan ég hef unnið nokkuð af viti.

Síðast þegar ég vann stóra vinninginn var þegar endurvinnslustöðin Sorpa fagnaði 10 ára afmæli. Þá vann ég Playstation 2 tölvu og fullt af nammi sérmerktu fyrirtækinu. Svo birtist þessi ægilega fína mynd af mér í ársskýrslu fyrirtækisins og ef þið haldið að ég sé að ljúga þá getið þið bara slegið inn leitarorðin Gyða Lóa og Sorpa inn á Google. Ég var auðvitað rígmontin með þetta allt saman og er handviss um að nú sé minn tími kominn aftur.

LAGERSALA

1. APRÍL - 6. APRÍL

-50%

BLÁSA
DÖMU SUPERSTRETZ PEYSA
~~19.990 KR.~~
9.995 KR.

-80%

SIGRA
DÖMU 2JA LAGA GOLFJAKKI
~~34.990 KR.~~
6.990 KR.

-33%

BLEYTA
DÖMU 2JA LAGA BUXUR
~~29.990 KR.~~
19.990 KR.

-50%

FAXI
PRJÓNALÚFFUR
~~4.990 KR.~~
1.990 KR.

-48%

STREKKINGUR
HERRA ANORAKKUR
~~24.990 KR.~~
12.990 KR.

-40%

KATLA
HERRA PRIMALOFT JAKKI
~~29.990 KR.~~
17.990 KR.

-60%

STIKA
HERRA BUXUR
~~24.990 KR.~~
9.990 KR.

-42%

st. 116-176

YLJA
BARNA SUPERSTRETZ PEYSA
~~11.990 KR.~~
6.990 KR.

Birt með fyrirvara um prentvillur og vöruframboð

OPNUNARTÍMI

FÖSTUD. 1. APRÍL - MIÐVIKUD. 6. APRÍL

VIRKA DAGA KL. 12:00 - 19:00
LAUGARDAG KL. 11:00 - 18:00
SUNNUDAG KL. 12:00 - 18:00

FACTORY STORE

NÝBÝLAVEGI 6 | 200 KÓPAVOGI | 412-5869

ZO•ON ICELAND

James Morrison kemur fram á tónleikum í Hörpu ásamt hljómsveit í sumar. MYND/GETTY

James Morrison heldur tónleika á Íslandi

Einn vinsælasti tónlistarmaður Bretlands undanfarin ár, James Morrison, kemur fram á tónleikum í Eldborgarsal Hörpu í júlí.

Breski tónlistarmaðurinn James Morrison heldur tónleika í Eldborgarsalnum í Hörpu sunnudaginn 17. júlí næstkomandi.

„Ég er alltaf að leita að skemmtilegum og góðum listamönnum og rakst á hann. Svo fór ég að endurnýja kynni mín við hann og ég verð að segja að hann er frábær tónlistarmaður. Hann er með alveg frábæra rödd, þessa rámu og sálarskotnu rödd og svo er hann líka að fá frábæra dóma fyrir bæði nýju plötuna sína og tónleikana sína. Ég er mjög spenntur fyrir þessu og ég get lofað flottum tónleikum,“ segir Guðbjartur Finnbjörnsson, skipuleggjandi tónleikanna.

James Morrison hefur verið einn vinsælasti tónlistarmaður Bretlands undanfarin ár og hefur meðal annars unnið fern Brit-verðlaun. Hann hefur átt ótal lög í efstu sætum vinsældalista um heim allan síðustu ár.

„Hann kemur með hljómsveit með sér, þetta eru átján manns sem eru að koma til landsins, þannig að þetta er alvöru dæmi,“ segir Guðbjartur spurður út í umfangið.

James Morrison hefur gefið út fjórar plötur sem allar hafa notið gífurlegra vinsælda og hvarvetna fengið mikið lof gagnrýnenda en James gaf út sína fyrstu plötu árið 2006, þá aðeins 21 árs. „Þetta er frábær laga- og textahöfundur, tónlistin hans er svo innileg og ég held að hann sé að leggja allt í þetta. Ég held að það sé ekki mikið feik í þessu. Hann hefur lent í áföllum í gegnum tíðina og missti til dæmis pabba sinn þannig að ég held að tónlistin komi alveg beint frá hjartanu. Hann virðist vera svo heill í þessu,“ útskýrir Guðbjartur.

Það má því vænta þess að flott stemning verði á tónleikunum í Eldborg í sumar þegar þessi einstaki listamaður stígur á svið, ásamt frábærri hljómsveit sinni og tekur öll sín bestu lög. „Það liggur ekkert fyrir að svo stöddu,“ segir Guðbjartur, spurður út í hvort það verði upphitunaratriði á tónleikunum.

Miðasala á tónleikana hefst miðvikudaginn 6. apríl á harpa.is, tix.is.

gunnarleo@frettabladid.is

PLÖTUR JAMES MORRISON

Undiscovered - 2006
Songs for You, Truths for Me - **2008**
The Awakening - 2011
Higher Than Here - 2015

ÞEKKTUSTU LÖG JAMES MORRISON:

You Give Me Something
I Won't Let You Go
Please Don't Stop the Rain
Wonderful World
Broken Strings (með Nelly Furtado)
The Pieces Don't Fit Anymore
Undiscovered
Demons

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*

ÁHEYRNARPRUFUR FYRIR KRAKKA

Blái hnötturinn verður á Stóra sviði Borgarleikhússins á næsta leikári og við leitum að krökkum sem geta leikið, dansað og sungið og vilja taka þátt í þessu skemmtilega ævintýri. Við ætlum að búa til stóran og kraftmikinn hóp hæfileikaríkra ungmenna á aldrinum 8-14 ára fyrir þessa litríku fjölskyldusýningu sem byggir á verðlaunabók Andra Snæs Magnasonar.

Skráning í Borgarleikhúsinu miðvikudaginn 6. apríl kl. 15 en prufurnar sjálfar verða 7. - 15. apríl 2016. Eyðublað og nánari upplýsingar á www.borgarleikhus.is

BORGARLEIKHÚSIÐ

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

Kjartans Atla Kjartanssonar

Keppnisferðir

Páskunum eyddi ég í Svíþjóð, þar sem 14 og 15 ára drengir sem ég þjálfa kepptu við jafnaldra sína frá öðrum löndum. Líklega flokka ekki margir það sem draumafríið, að sofa í sænskri skólastofu með hópi af hrjótandi unglingum. En þetta eru guttarnir mínir og mér þykir alveg afskaplega vænt um þá. Og gerði þessi væntumþykja það að verkum að ég var ansi spenntur fyrir því að fara út, þegar það var ákveðið.

Í keppnisferðum gilda nefnilega sérstök lögmál. Þar kynnast liðsfélagar og þjálfarar á nýjan hátt. Þegar ég horfi um öxl og rifja upp þær keppnisferðir sem ég fór í, þá stendur upp úr að margir þeirra sem ég ferðaðist með eru á meðal bestu vina minna í dag. Keppnisferðirnar brjóta nefnilega upp hversdagsleikann, þar sem allir hittast bara korteri fyrir æfingu. Þar skapast aðstæður sem framkalla alls kyns tilfinningar og kenna börnum og unglingum að umgangast náungann af virðingu.

Alltof margir halda að árangur í íþróttum barna og unglinga sé mældur í sigrum og töpum, bikurum og medalíum. Vissulega er gaman að vinna og auðvitað á að reyna að keppa til sigurs. En vinskapurinn sem verður til og tengslin sem myndast oft til lífstíðar vega mun þyngra en málmurinn í verðlaunagripunum.

Foreldrar eiga einfaldlega að horfa til þess hvort börnin séu að læra eitthvað nýtt. Hjálpa þeim að takast á við nýjar aðstæður, hvort sem þær framkalla jákvæðar eða neikvæðar tilfinningar. Þannig fá börnin mest út úr íþróttaiðkun. Þess vegna eru keppnisferðir snilld.

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

vodafone HÁMARK PRÓTEINDRYKKUR
SUNNUDAGA KL.19:35 2

★ BEIN ★ ÚTSENDING KL. 19:35 SUNNUDAG

ÚRSLITIN Í
ÍSLAND GOT TALENT
RÁÐAST EFTIR
3 DAGA

365.is | Sími 1817
#igt3
365

LA-Z-BOY TAXFREE

LÝKUR UM HELGINA

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

EMPIRE
Stílhreinir La-Z-Boy sjónvarpssófar.
Klæddir gráu eða brúnu slitsterku áklæði og svörtu leðri.

3ja sæta: Stærð: 197 × 98 × 104 cm

Áklæði **199.990 kr.** ~~249.990 kr.~~

Leður **299.990 kr.** ~~399.990 kr.~~

SÝNINGAREINTÖK verða seld með viðbótarafslætti nú um helgina.

NÝTTU TÆKIFÆRIÐ!

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

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

RIALTO
Nettur og skemmtilegur La-Z-Boy sjónvarpssófi.
Klæddur gráu eða svörtu áklæði.
Einnig fáanlegur 2ja sæta.
Stærð: 205 × 90 × 105 cm
258.056 kr. ~~319.990 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

Reykjavík Bíldshöfði 20
Akureyri Dalsbraut 1
Ísafjörður Skeiði 1
www.husgagnahollin.is 558 1100

HÚSGAGNA HÖLLIN