

Föstudagsviðtalið

Maður á ekki alltaf að kalla eftir aðstoð

Óttar Guðmundsson, geðlæknir og rithöfundur, segir ofuráherslu á gildi áfalla í samfélaginu. Enginn megi lengur lenda í neinu. Hann ræðir stærstu viðfangsefni geðlæknisfræðinnar í dag, kynlíf í Íslendingasögunum og mörk milli daðurs og kynferðislegrar áreitni. **SÍÐA 10**



FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Panamafélag Ingibjargar greiddi skuld Gaums

VIÐSKIPTI Landsbankinn í Lúxemborg stofnaði árið 2007 félag fyrir Ingibjörgu Pálmadóttur, eiganda 365 miðla, í gegnum lögfræðistofuna Mossack Fonseca í Panama. Félagið heitir Guru Invest en hefur tvívegis skipt um nafn frá stofnun, meðal annars eftir að það greiddi hluta í skuld Fjárfestingafélagsins Gaums við slitabú Glitnis. Gaumur er að stærstum hluta í eigu Jóns Ásgeirs

Jóhannessonar og fjölskyldu hans.

Þetta kemur fram í umfjöllun Kjarnans, Stundarinnar og Reykjavík media upp úr Panamaskjölunum.

Skuldin hljóðaði upp á 3,3 milljarða króna en samkomulag var gert á milli Glitnis, skuldara og félagsins sem þá hét Moon Capital um að greiða 2,4 milljarða af skuldinni. Greiðslan hljóðaði upp á 200 milljónir króna í reiðufé og 2,2 milljarða



Ingibjörg Pálmadóttir fjárfestir og aðal-eigandi 365 miðla sem gefa út Fréttablaðið

króna í skuldabréfum sem gefin voru út af Íbúðalánasjóði.

Guru Invest hefur jafnframt gert lánasamninga við rekstrarfélög á Íslandi og í Evrópu. Til dæmis keypti félagið hlut í breska fyrirtækinu Moncrief og lánaði því mikið fé en fyrirtækið framleiðir hágæða tóskur. Þá á félagið hlut í íþróttavörusluninni Sports Direct.

— snæ / sjá síðu 8

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Andri Snær Magnason skrifar um samspil lýðræðisins og óvissunnar. **15**

SPORT Kári Jónsson reynir að spila gegn KR í kvöld. **16**

LÍFIÐ Dabbi T gefur út fyrsta lagið í fimm ár. **30**

PLÚS 1 SÉRBLAÐ • FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

VIÐ ERUM

Ligeglad

Á SNAPCHAT NOVA Í DAG!

novaisland

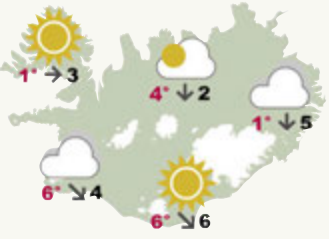


SAMSUNG
Galaxy S7

Stærsti
skemmtistaður
í heimi!

NOVA

Veður



Norðvestan 3-8 í dag. Stöku skúrir eða él um landið norðanvert, en annars bjart með köflum. Hiti frá frostmarki í innsveitum norðanlands upp í 10 stig á Suðausturlandi. **SJÁ SÍÐU 20**



Færeyska þingið ræðir nú frumvarp um að herða refsingar vegna ólöglegra vímuefna. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Vill umræðu um lögleiðingu fíkniefna

FÆREYJAR „Ég minntist á nauðsyn þess að byrja að ræða möguleikann á að lögleiða vægari fíkniefni á borð við maríjúana og þá fór eiginlega allt í háalof,“ segir Bjarni Kárason Petersen varaþingmaður Færeyska Framsóknarflokksins í samtali við Fréttablaðið.

Færeyska þingið ræðir um þessar mundir frumvarp um að herða refsingar á innflutningi á ólöglegum fíkniefnum. Bjarni, sem situr nú á þingi í fjarveru aðalmanns, vill opna umræðuna um að lögleiða fíkniefni í Færeyjum en hann hefur mætt nokkurri mótsstöðu vegna þessa en Miðflokkurinn og Fólkaflokkurinn eru andvígir lögleiðingu.

„Þetta segir mikið um iðaldssamt eðli eyjanna,“ segir hann. Bjarni segir það ólíklegt að frumvarp þessa efnis myndi verða samþykkt en hann vill freista þess að hefja umræðuna. Þá sé skoðunin hans en ekki Framsóknar.

„Ég er ekki viss um að minn eigin flokkur sé sammála þessu en flestar ungliðahreyfingarnar eru sammála þessu.“ – srs

Þetta segir mikið um iðaldssamt eðli eyjanna.

Bjarni Kárason Petersen, varaþingmaður Framsóknar



Strand á skerjunum



Séð úr landi Stjórnstöð Landhelgisgæslunnar barst tilkynning í gær um bát sem strandað hafði á Lönguskerjum í Skerjafirði. Tveir bátar voru á ferð í firðinum en svo óheppilega fór að annar strandaði. Hinn báturinn tók við farþegum þess strandaða og ferjaði í land. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Ólympíueldurinn tendraður

ÍÞRÓTTIR Ólympíueldurinn var tendraður í Suður-Grikklandi í gær til að undirbúa Ólympíuleikana sem fara fram í Rio de Janeiro í Brasilíu í sumar. Hlauparar munu hlaupa með eldinn víðs vegar um heiminn næstu mánuði þangað til hann berst til Rio de Janeiro þann fimmta ágúst.

Tendrun eldsins er áttatíu ára gamall siður sem tekinn var upp fyrir Ólympíuleikana í Berlín árið 1936. Siðurinn er byggður á sams konar hefð og tíðkaðist á hinum fornu Ólympíuleikum sem haldnir voru í meira en þúsund ár í Forn-Grikklandi.

Leikkonan Katerina Lehou kveikti eldinn með aðstoð sólarinnar. Íklædd hvítum kyrtli fór hún á hnén og bað til forna goðsins Apollons. – þea

» Hlaupið verður með ólympíueldinn víða um heim á næstu mánuðum.

Fann gömul dagblöð í einangrun hússins

Kristný Steingrímsdóttir var að vinna við að taka húsið sitt í gegn þegar hún fann dagblöð frá árinu 1927 í einangrun hússins. Hún segir skemmtilegt að geta séð í gegnum auglýsingarnar hvernig kynhlutverk hafa breyst.

FÓLK „Það voru fullt af jólaauglýsingum, tilkynningar og þess háttar. En fyndnast fannst mér að sjá auglýsing í Morgunblaðinu sem segir karlmönnum að kaupa raftæki handa konunum sínum í jólagjöf,“ segir Kristný Steingrímsdóttir, en hún fann nýlega dagblöð frá árinu 1927 í einangruninni á húsinu sínu.

„Fyrst þegar ég rakst á þetta hélt ég að þetta væri „karlmenn verid til taks og aðstoðið konurnar ykkar við heimilisverkin um jólin“ svo áttaði ég mig á því að það var ekki alveg það sem var verið að meina. Þarna var verið að hvetja karlmenn til þess að gefa þeim tæki til að sinna húsverkunum betur.“

Kristný keypti hús miðsvæðis í Hafnarfirði sem var óíbúðarhæft, en hún og maðurinn hennar, Ragnar Pétursson, hafa verið að taka húsið í gegn. Kristný var að vinna í því að skipta út einangrun þegar hún fann dagblöðin.

„Einangrunin er bara sag, og undir saginu er lag af pappír sem er örugglega sérstaklega gerður fyrir einangrun. Pappinn hefur greinilega klárast þegar smá bútur var eftir af eldhúsinu og þá hafa dagblöðin bara verið notuð í staðinn. Þau eru flest frekar tætt og óskýr, en þau eru öll síðan í desember 1927. Við fundum Stúdentablaðið, Alþýðublaðið og Morgunblaðið.

Í blöðunum er ýmislegt að finna. Til dæmis er talsvert um auglýsingar á vindlum, sælgæti og öðru matarkyns, og flestar auglýsingar snúa að jölunum sem eru á næsta leiti. Kristný segir að sér hafi fundist gaman að sjá að aðdragandi jólanna sé svipaður nú og hann var,



Dagblöð voru notuð sem einangrun í gólfíð. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Ég var líka að vonast til þess að ég fyndi eitthvað kosningatengt en það var ekki mikið um það.

Kristný Steingrímsdóttir

að verið sé að hvetja fólk til að kaupa skemmtilegar jólagjafir.

Hún segir einnig að sér hafi fundist skondið að sjá í gegnum auglýsingar hvernig kynhlutverkin voru. „Ég var líka að vonast til þess að ég fyndi eitthvað kosningatengt en það var ekki mikið um það, en ég sá að Flokkur ungra jafnaðarmanna var nýstofnaður og þeir voru mjög stoltir af því, og væntanlega allt karlar líka,“ segir Kristný.

stefania@frettabladid.is



Dagblöðin sem fundust eru frá desember 1927. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

SUMARIÐ ER KOMIÐ 50

LANDMANN
Er frá Þýskalandi

Niðurfellanleg hliðarborð

98.900

10,5 KW

VELDU GRILL SEM ENDAST OG ÞÚ SPARAR

Einnig til svart hvítt og grátt

Grillbúðin
www.grillbudin.is

Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400

Landmann gasgrill Triton 3ja brennara

- 3 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárn
- 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

Skoðið úrvalið á www.grillbudin.is

Opið kl. 11 - 18 virka daga
Opið kl. 11 - 16 laugardaga



TOYOTA

ALWAYS A
BETTER WAY

BÍLADEKURDAGAR

Sértilboð á smurþjónustu hjá viðurkenndum þjónustuaðilum Toyota til 30. apríl.



20% afsláttur

Sértilboð á olíum, síum, þurrkublöðum, bílaperum, rúðuvökva, frostlegi og fleiru.*

15% afsláttur

af vinnu við smurningu hjá viðurkenndum þjónustuaðilum Toyota.

Engin vandamál - bara lausnir.

Toyota Kaupþúni	Kaupþúni 6	Garðabæ	570-5070
Toyota Akureyri	Baldursnesi 1	Akureyri	460-4300
Toyota Selfossi	Fossnesi 14	Selfossi	480-8000
Toyota Reykjanesbæ	Njarðarbraut 19	Reykjanesbæ	420-6610
Arctic Trucks	Kletthálsi 3	Reykjavík	540-4900
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	Bæjarflöt 13	Reykjavík	440-8000
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	Skemmuvegi 16	Kópavogi	440-8000
Nethamar	Garðavegi 15	Vestmannaeyjum	481-1216
Bílatangi	Suðurgötu 9	Ísafirði	456-4580
Bifreiðaverkstæði KS	Hesteyri 2	Sauðárkróki	455-4570
Bílaleiga Húsavíkur	Garðarsbraut 66	Húsavík	464-1888
Bílaverkstæði Austurlands	Miðási 2	Egilsstöðum	470-5070
Bílageirinn	Grófinni 14a	Reykjanesbæ	421-6901

*Olíur, olíusíur, loftsíur, frjókornasíur, bensín- og hráolíusíur, þurrkublöð, þurrkugúmmí, bílaperur, rúðuvökvi og frostlögur (afsláttur gildir eingöngu með vinnusölu).

Óvenju margir greindust með hettusótt í fyrra eða 77 í allt

HEILBRIGÐISMÁL Óvenjulega margir greindust með hettusótt hér á landi árið 2015, eða alls 77 einstaklingar.

Í farsóttarfréttum landlækniseimbættisins segir: „Hettusóttarfaraldurinn hófst í apríl 2015 og náði hámarki í júní það ár. Hvatt var til þess að allir sem fæddir voru eftir 1980 og voru óbólusettir létu bólusetja sig gegn sjúkdóminum. Eftir það fjaraði undan sjúkdóminum og á þessu ári greindist síðasta tilfellið í febrúar 2016.“

Af þeim sem greindust með hettusótt voru langflestir á aldrinum 20-35 ára (meðalaldur 27 ára) og flestir karlmenn (65 prósent).

Um fimmtungur þeirra sem greindust með sjúkdóminn voru með sögu um að minnsta kosti eina bólusetningu gegn hettusótt „og er það í samræmi við fyrri fréttir um að bóluefnið gegn hettusótt veitir minni vernd en bóluefnið gegn mislingum og rauðum hundum,

sem er í sömu sprautu,“ segir í fréttinni.

Bólusetning gegn hettusótt hófst hér á landi á árinu 1989 hjá 18 mánaða börnum. Árið 1994 var hafin endurbólusetning hjá níu ára börnum sem var breytt í 12 ára aldur á árinu 2001. Síðasti stóri faraldur af hettusótt var hér á landi árið 1987 en eftir að almenn bólusetning hófst á árinu 1989 hefur sjúkdómurinn lítið greinst.

Hettusótt er bráð og mjög smitandi veirusýking sem leggst oftast á börn en fulloröna. Sýkingin er yfirleitt hættalaus og gengur fljótt yfir en hún er þekkt fyrir að valda alvarlegum fylgikvillum sérstaklega hjá unglingum og fullorðnum. Alvarlegir fylgikvillar geta verið, heilabólga, heyrnarskerðing, bólga í brjóstum, brískirtli, eggjastokkum eða eistum. Bólga í síðast töldu líffærunum getur valdið ófrjósemi. – **shá**



Faraldurinn var yfirstaðinn í febrúar. MYND/IMMUNIZATION ACTION COALITION

Tyrkir sýkna á þriðja hundrað

TYRKLAND Áfrýjunardómstóll í Tyrklandi sýknaði í gær 275 manns sem lægra dómstig hafði sakfelld fyrir tilraun til valdarans árið 2013. Í hópnum voru meðal annars háttsettir herforingjar, lögfræðingar og fræðimenn.

Hópnum var gefið að sök að vera hluti leynisamtaka sem kallast Ergenekon en dómstóllinn taldi ekki fullsannað að þau samtök væru til yfir höfuð. Meint hlutverk samtakanna var að steypa forsætisráðherra Recep Tayyip Erdoğan af stóli í herbyltingu. Herinn hafði mikil ítök í stjórnmálum landsins þar til Erdoğan tók við sem forsætisráðherra árið 2003

Ergenekon-málið svokallaða er eitt umfangsmesta sakamál síðustu ára í Tyrklandi en þau hafa valdið deilum í landinu á milli stuðningsmanna Erdoğan, sem nú er forseti, og andstæðinga hans.

Réttarhöldin fóru fram í bænum Silivri í nágrenni Istanbul og notuðust lögreglumenn við tágagas og vatnsbyssur til að halda mótmælendum frá dómshúsinu. – **þea**

275

voru í gær sýknaðir af ákæru um tilraun til valdarans í Tyrklandi árið 2013. Í hópnum, sem átti að vera hluti af leynisamtökunum Ergenekon, er meðal annars að finna háttsetta herforingja, lögfræðinga og fræðimenn.

LEIÐÉTT

Í frétt um rannsókn sem sýnir tengsl á milli keppnisskaps og áherslu á útlit hjá ungum krökkum, sem birtist í blaðinu 18. apríl, kom fram að áhersla á útlit minnki hjá drengjum þegar komið er í 10. bekk, svo að ekki verður munur á kynjunum. Það er rangt. Rétt er að áhersla á útlit eykst hjá stúlkum þannig að kynjamunur hverfur.

Ferja mat og lyf til 120 þúsund óbreyttra borgara í Sýrlandi

Risavaxin bílalest Rauða krossins kom í gær til Rastan í Sýrlandi. Um 65 bílar eru í lestinni og ferja þeir allir mat og lyf. Uppreisnarmenn fara nú með völdin í Rastan. Vopnahlé hefur staðið í landinu frá því í febrúar.

SÝRLAND Bílalest Rauða krossins og Rauða hálfmánans, sem telur 65 vörubíla, kom í gær til stríðs-hrjáðu borgarinnar Rastan í Sýrlandi. Um borð í bílunum eru lyf og matur fyrir um 120 þúsund óbreyttra borgara. Lestin er sú fyrsta á vegum samtakanna til að komast til borgarinnar frá árinu 2012 og hefur vopnahléið sem hefur verið við lýði í landinu frá því í febrúar gert hjálpsamtökum auðveldara fyrir.

Talsmaður alþjóðahreyfingar Rauða krossins, Pawel Krzysiek, segir matvæli, lyf, hveiti og búnað til að gera við vatnslagnir borgarinnar í bílalestinni. „Við bindum vonir við að þetta sé aðeins ein af mörgum bílalestum sem á eftir að koma hingað, ekki aðeins til Rastan heldur einnig til annarra stríðs-hrjáðra borga í Sýrlandi,“ sagði Krzysiek á Twitter-síðu sinni í gær.

Þá sagði Krzysiek að samtökin hygðust leggja mat á innviði Rastan sem og þarfir borgaranna, sem hafa tvöfaldast vegna fjölda flóttamanna sem þar eru.

Uppreisnarmenn fara nú með völdin í borginni, sem er um tuttugu kílómetrum frá borginni Homs, og hefur hún verið skotmark loftárása stjórnarhers Bashar al-Assad undanfarna daga. Á meðan heldur áfram að fjara undan friðarviðræðum, sem eiga sér nú stað milli uppreisnarmanna og ríkisstjórnarinnar í Genf í Sviss, og vopnahléinu sömuleiðis.

Stærsta fylking uppreisnarmanna dró sig úr friðarviðræðunum á þriðjudag og sakaði hún ríkisstjórnarherinn um að brjóta gegn vopnahléssamkomulaginu.

Síðustu tvær vikur hefur ríkisstjórnin hins vegar sakað upp-



Fjöldmargir Sýrlandingar eru svangir og særðir vegna borgarastyrjaldarinnar sem ríkir í landinu. Þetta hús í borginni Douma hrundi eftir loftárásir hers ríkisstjórnar Bashar al-Assad. NORDICPHOTOS/AFP

Við bindum vonir við að þetta sé aðeins ein af mörgum bílalestum sem á eftir að koma hingað.

Pawel Krzysiek, talsmaður alþjóðahreyfingar Rauða krossins.

reisnarmennina um að brjóta vopnahléið með því að berjast við hlið hryðjuverkasamtaka í kring um borgina Aleppo.

Hryðjuverkasamtök á borð við Al-Nusra og Íslamska ríkið voru ekki hluti af vopnahléinu. Uppreisnarmenn hafa hafnað þeim ásökunum og sagst vera að verjast árásum hryðjuverkasamtakanna.

Talsmaður utanríkisráðuneytis Rússlands, Maria Zakharova, hefur varað uppreisnarmenn við því að draga sig út úr friðarviðræðunum en Rússar eru einn helsti bandamaður ríkisstjórnar Assad. Í yfirlýsingu sem hún sendi frá sér í gær sagði hún ákvörðun uppreisnarmanna hættulega því hún gæti leitt til allsherjarátaka í landinu. thorgnyr@frettabladid.is

Prince fannst látinn 57 ára að aldri

BANDARÍKIN Tónlistarmaðurinn heimsþekkti, Prince, fannst látinn í gær á heimili sínu í Chanhassum í Minnesota í Bandaríkjunum.

Prince hét fullu nafni Prince Rogers Nelson og var fæddur þann 7. júní árið 1958 og því 57 ára að aldri.

Bráðaliðar og lögregla voru kölluð að heimili hans í gær klukkan laust fyrir klukkan tíu að morgni að staðartíma og síðar um daginn var staðfest af fjölmörgum lögregluáhöldum að tónlistarmaðurinn væri látinn.

Dánarorsök er óþekkt en síðastliðinn föstudag þurfti flugmaður einkaflugvélar sem Prince var í að nauðlenda svo hægt væri að koma honum undir læknishendur.

Fregnir bárust af því að tónlistarmaðurinn glímdi við flensu en hann kom opinberlega fram á laugardaginn í Minnesota. Þar flutti hann þó enga tónlist en bað addáendur sína að biða í nokkra daga með að biðja fyrir sér.



Prince var líka þekktur fyrir framúrsteffulegan klæðaburð. Hér er tónlistarmaðurinn á Bandarísku tónlistarverðlauninum í nóvember síðastliðnum. NORDICPHOTOS/GETTY

Prince var afar áhrifamikill og afkastamikill tónlistarmaður. Á ferlinum hlaut hann meðal annars sjö Grammy verðlaun og var tilnefndur alls 32 sinnum.

Eins hlaut hann Óskarsverðlaun fyrir lag sitt Purple Rain árið 1985. Hann gaf út 39 plötur og þar af tvær á síðastliðnu ári. – **gló**

28. apríl í 4 nætur

Frá kr. 79.900 m/morgunmat

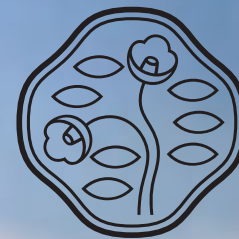
2FYRIR1

RÓM

Hotel Gioberti

Netverð á mann frá kr. 79.900 m.v. 2 í herbergi.

Heimsferðir



Þú & spegilmyndin

Farði er ekki gríma.

Hann undirstrikar andlitið sem þú vilt sýna umheiminum. Farði eykur sjálfstraust, endurspeglar hver þú ert. Segðu speglinum upp. Njóttu lífsins í dagsbirtunni.

Afhjúpaðu fegurð þína.

Ýttu undir þína náttúrulegu fegurð, vertu besta útgáfan af sjálfri þér.

NÝTT Synchro Skin
Lasting Liquid Foundation



SHISEIDO
GINZA TOKYO

20% AFSLÁTTUR AF SHISEIDO DAGANA 22.-27. APRÍL

Shiseido dagar í Hagkaup Kringlu, Smáralind, Skeifu, Garðabæ, Holtagörðum og Akureyri. Vertu velcomin og kynntu þér það nýjasta frá Shiseido, sérfræðingar frá Shiseido taka vel á móti þér.



FALLEG GJÖF FYLGIR 2 KEYPTUM VÖRUM Í SHISEIDO*

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla



2 FYRIR
& SÉRTILBOÐ

Frá kr.
89.900
m/allt innifalið

BÓKAÐU SÓL Í VOR

COSTA DEL SOL

Aparthotel
Aguamarina

Frá kr. 133.900
m/ekkert fæði innif.

Netverð á mann frá
kr. 133.900 m.v. 2 í
stúdíó.

24. apríl í 13 nætur.



SÉRTILBOÐ

TENERIFE

Tamaimo
Tropical

Frá kr. 179.900
m/allt innifalið

Netverð á mann frá
kr. 179.900 m.v. 2 í
herbergi.

27. apríl í 21 nótt.



2FYRIR1

ALBIR

Hotel Kaktus
Albir

Frá kr. 89.900
m/morgunverð innif.

Netverð á mann frá
kr. 89.900 m.v. 2 í
herbergi.

29. apríl í 7 nætur.



SÉRTILBOÐ

BENIDORM

Hotel
Dynastic

Frá kr. 89.900
m/allt innifalið

Netverð á mann frá
kr. 89.900 m.v. 2 í
herbergi.

1. maí í 7 nætur.



SÉRTILBOÐ

Heimsferðir

Sviðsett hópslys á Suðurlandi



Fjöldi viðbragðsaðila efndi til hópslysaæfingar við gömlu Þjorsárbrúna í gær. Sviðsettur var árekstur rútu og fólksbíls og reynt var að hafa sviðsetningu sem raunverulegasta. Pétur Pétursson, slökkviliðsstjóri Brunnarvarna Árnessýslu, segir fjölda ferðamanna kalla á að æfður sé viðbúnaður við stærra slysi. FRÉTTABLAÐIÐ/MHH

Sjómenn sjá til lands í viðræðum við útgerð

Vonir standa til þess að skrifað verði undir nýjan kjarasamning sjómanna og útgerðarmanna í næstu viku. Góður gangur hefur verið á óformlegum fundum síðustu vikur. Sjómenn hafa verið sammingslausir frá því í byrjun árs 2011.

KJARAMÁL. „Við erum að vonast til þess að geta lokið þessu í næstu viku, annað hvort af eða á,“ segir Valmundur Valmundsson, formaður Sjómanna-sambands Íslands um kjaraviðræður sjómanna við Samtök fyrirtækja í sjávarútvegi (SFS, áður LÍÚ).

„Vonandi tekst að klára þetta,“ segir Valmundur og tekur undir að slæmar fréttir yrðu ef niðurstaðan í viðræðunum yrði af en ekki á. „En við erum náttúrulega fullir bjartsýni og vonumst til þess að klára málið með samningi líkt og virðist í pípunum, en svo náttúrulega veit maður aldrei hvað verður.“

Valmundur segir að fundað hafi verið bæði formlega og óformlega hjá ríkissáttasemjara, þar af tveir óformlegir fundir í byrjun þessarar vikur. „Þannig að það er gangur í þessu,“ segir hann.

Enn sé þó ekki búið að negla niður tíma fyrir formlegan fund hjá ríkissáttasemja í næstu viku.

„Það á eftir að hnyta nokkra lausa

Það á eftir að hnyta nokkra lausa enda og eftir það verður boðað til fundar.

Valmundur Valmundsson, formaður Sjómanna-sambands Íslands



enda og eftir það verður boðað til fundar,“ segir Valmundur. Einnig verði fundað eftir helgina með „stóru“ samninganefnd sjómanna. „Svona til þess að fara yfir hvað við erum að gera og fá leyfi til að skrifa undir.“

Viðræður sjómanna og útgerðarmanna voru teknar upp á ný á síðasta ári, en sjómenn hafa verið sammingslausir frá því í ársbyrjun 2011.

Nokkur kurr var kominn í sjómenn þegar upp úr viðræðum slítandi í desember og var gengið í það milli jóla og nýárs að kanna hug sjómanna til mögulegra verkfallsaðgerða. Á nýja árinu var orðið ljóst að vilji sjómanna væri til að taka slaginn.

Viðræður voru hins vegar teknar upp að nýju í mars og hefur verið nokkur gangur í þeim síðan þá. Reyna átti til þrautar að ná lendingu í viðræðum til að forða aðgerðum. Helstu ágreiningsefni voru tekin út fyrir sviga og stefnt að því að ná samningi sem næði utan um þá þætti sem menn gætu komið sér saman um.

Meðal ágreiningsefna sem ákveðið hefur verið að halda fyrir utan viðræðurnar nú eru krafa sem sjómenn hafa haft á lofti um að allur afli fari á markað og kröfur útgerðarmanna um aukna þátttöku sjómanna í kostnaði við útgerðina, þar á meðal veiðigjöldum og olíu-kostnaði. olikk@frettabladid.is



SUBARU
Confidence in Motion

SUBARU FORESTER



Forester PREMIUM BOXER, dísil, sjálfskiptur
Verð 5.890.000 kr.
Eyðsla 6,0 l/100 km*

NÝR SUBARU OUTBACK



Outback PREMIUM BOXER, dísil, sjálfskiptur
Með EyeSight öryggismyndavélum
Verð 6.390.000 kr.
Eyðsla 6,0 l/100 km*



SUBARU LEVORG



NÝR Levorg, bensín, sjálfskiptur
Verð 5.290.000 kr.
Eyðsla 6,9 l/100 km*

SUBARU ER EINN ÖRUGGASTI BÍLL SEM ÞÚ GETUR KEYPT

Rekstraröryggi og gott endursöluverð er það sem allir þekkja og kemur fyrst upp í hugann. Lágur þyngdarpunktur, þverliggjandi BOXER vél og sítengt fjórhjóladrif með tölvustýrðri stöðugleikastýringu er lykillinn að akstursöryggi. Allir Subaru eru með 5 stjörnur í árekstrarprófunum EuroNCAP.

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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



Metmæling á þorsstofninum annað árið í röð

NÁTTÚRA Annað árið í röð sýna rannsóknir Hafrannsóknastofnunar að þorsstofninum við landið vex mjög ásmegin. Vísitölur síðustu tveggja ára eru þær hæstu frá upphafi rannsóknanna árið 1985, og meira en tvöfalt hærra en árin 2002 til 2008.

Árgangur ársins 2014 mældist stór líkt og í síðustu stofnmælingu og fyrsta mat á 2015 árgangi þorsks bendir til að hann sé einnig stór.

Þetta eru niðurstöður stofnmælingar botnfiska á Íslandsmiðum, eða marsalls, sem fór fram í 32. sinn dagana 24. febrúar til 19. mars. Fjögur skip tóku þátt í verkefninu; rannsóknaskipin Árni Friðriksson og Bjarni Sæmundsson og togararnir Bjartur NK og Ljósafell SU. Togað var með botnvörpu á tæplega 600 stöðvum allt í kringum landið og alls tóku um 90 manns þátt í verkefninu.

Helstu markmið verkefnisins eru að fylgjast með breytingum á stærð, útbreiðslu og líffræðilegu ástandi botnlægra fiskistofna og hitastigi sjávar á landgrunninu.

Þorskurinn virðist hafa nóg að bíta og brenna því magn fæðu í þorski var með því mesta sem sést hefur í tvo áratugi. Þar munar mest um loðnu sem var langmikilvægasta bráð þorsksins eins og ávallt á þessum árstíma.

Fréttir af ýsustofninum eru síðri. Eftir að stofn ýsu stækkaði verulega á árunum 2002-2006 í kjölfar góðrar nýliðunar og aukinnar útbreiðslu norður fyrir land hefur hallað undan fæti. Lengdardreifing og aldursgreiningar benda til að árgangurinn frá 2014 sé sterkur, en hann kom í kjölfar sex lélegra árganga. Fyrsta mæling á árgangi 2015 bendir til að hann sé undir meðalstærð. – shá



Bestu mælingar frá upphafi hafa fengist 2015 og 2016. FRÉTTABLAÐIÐ/JSE

Umfangsmikil viðskipti frá Panama

Ingibjörg Pálmadóttir aðaleigandi 365 miðla á félag skráð á Panama sem meðal annars borgaði niður skuld Fjárfestingafélagsins Gaums við slitabú Glitnis. Birtar voru nýjar upplýsingar úr Panamaskjölunum í gær. Félagið var stofnað af Landsbankanum í Lúxemborg í gegnum lögfræðistofuna Mossack Fonseca árið 2007. Engin svör fengust við ítarlegum fyrirspurnum Fréttablaðsins um félagið.

VIÐSKIPTI Félag í eigu Ingibjargar Pálmadóttur, fjárfestis og eiganda 365 miðla sem gefur út Fréttablaðið, sem skráð er í Panama var notað til að greiða hluta skulda Fjárfestingafélagsins Gaums við slitabú Glitnis árið 2010. Gaumur er félag í eigu Jóns Ásgeirs Jóhannessonar, eiginmanns Ingibjargar. Alls fengust 2,4 milljarðar króna upp í 3,3 milljarða króna skuld félagsins við Glitni.

Þetta kemur fram í umfjöllun Kjarnans sem unnin er úr Panamaskjölunum. Á fimmtudag birtu fjölmíðlarnir Kjarninn og Stundin ítarlega umfjöllun um fjármál þeirra hjóna Ingibjargar og Jóns Ásgeirs í samstarfi við miðilinn Reykjavík media.

Panamaskjölun leiða í ljós að skuldir við slitabú Glitnis voru tvær. Félag hjónanna, 101 Chalet, hafði fengið tveggja og hálf milljarða króna yfirdráttarlán til að festa kaup á skíðaskála í Frakklandi. Yfirdrátturinn var tekinn í júlí 2008 en þegar kom að skuldadögum, í nóvember 2008, gat félagið ekki greitt lánið til baka. Eftir hrun var félagið 101 Chalet fært yfir til Fjárfestingafélagsins Gaums.

Þá skuldaði Gaumur slitabú Glitnis 723 milljónir króna aukreitis.

Eins og áður segir kom félag Ingibjargar Pálmadóttur, Moon Capital S.A., að því að greiða þessa skuld upp að hluta. Samkvæmt samkomulagi við slitabú Glitnis var félagið Gaumur sjálfskuldarábyrgðaraðili, félagið 101 Chalet skuldari og félagið Piano Holding sjálfskuldarábyrgðaraðili. Skuldin var greidd með 200 milljón króna reidufé og afhendingu skuldaþreifa sem útgefin eru af Íbúðalánasjóði. Markaðsvirði þeirra var 2,2 milljarðar króna samkvæmt umfjöllun Kjarnans.

Hjá Kjarnanum kemur fram að samkomulagið hafi falið í sér að slitabú Glitnis myndi þá telja lánið greidd. Með öðrum orðum voru 800 milljónir króna afskrifaðar.

Jón Ásgeir átti 41 prósent hlut í Gaumi ásamt systur sinni og foreldrum. Með samkomulaginu og skuldaniðurgreiðslunni gat hann haldið félaginu áfram en það var ekki

gefið upp til gjaldþrotaskipta fyrir en síðla árs 2013. Gjaldþrotaskiptum lauk í mars á þessu ári. 14,8 milljónir fengust upp í kröfur búsins sem námu 38,7 milljörðum króna.

Félag Ingibjargar var upphaflega stofnað í október 2007 af Landsbankanum í Lúxemborg í gegnum lögfræðistofuna Mossack Fonseca í Panama. Þá átti félagið að heita OneOne Entertainment S.A. en þetta er öfugt við þau sküffufélög sem Panamaskjölun hafa opinberað hingað til sem hafa borið nöfn algjörlega ótengd eigendum þeirra sem virðast hafa verið valin handahófskennt. Félagið fékk svo nafnið Moon Capital S.A. árið 2010. Ingibjörg á annað félag með sama nafni sem skráð er í Lúxemborg en eignarhald 365 miðla er að stórum hluta í gegnum það félag.

Þegar samkomulag Moon Capital S.A. við slitabú Glitnis var í höfn var

Gögnin breyta litlu um uppgjör á búi Gaums

Erlendur Gíslason, skiptastjóri Baugs, hafði ekki kynnt sér efni fréttanna um aflandseignir hjónanna og vildi ekki tjá sig um fréttirnar á þessu stigi málsins.

Jóhannes Karl Sveinsson, skiptastjóri Gaums, segist ekki hafa verið búinn að kynna sér aflandsfélaga eign hjónanna Ingibjargar og Jóns Ásgeirs þegar fréttastofa náði tali af honum. Hann sagði skiptum búsins lokið og fréttirnar breyttu litlu um framvindu Gaums.

„Búið átti engar kröfur á þau persónulega og því lítið hægt að gera í því. Protabúið hefur verið tekið til skiptanna og litlar sem engar eignir í því þar sem stærstur hlutinn var eign í Baugi sem var verðlaus,“ segir Jóhannes Karl.

– sa



Jón Ásgeir Jóhannesson og Ingibjörg Pálmadóttir hafa um margra ára bil verið umfangsmiklir fjárfestar. Verslunin Sports Direct er í eigu Guru Invest, félags Ingibjargar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

2,4

milljarðar fengust upp í 3,3 milljarða króna skuld Gaums við Glitni.

nafti félagsins breytt á ný og heitir það nú Guru Invest S.A. Félagið hefur staðið í lánveitingum til félaga í Evrópu sem mörg hver eru tengd Jóni Ásgeiri Jóhannessyni. Þau félög hafa svo fjármagnað starfsemi hér á landi og í útlöndum.

Fréttablaðið sendi ítarlega fyrirspurn til Ingibjargar og Jóns Ásgeirs í

sithvori lagi. Meðal annars var spurt hvort félagið væri notað til að fela fjármagn frá kröfuhöfum og hvort CFC skýrslum hefði verið skilað vegna þeirra ýmist á Íslandi eða í Bretlandi þar sem hjónin hafa lögheimili. Þá var spurt hvaðan fjármagn félagsins væri. Engin svör bárust.

snaeros@frettabladid.is

Xi tekur sér vald yfir hernum

KÍNA Xi Jinping, forseti Kína, hefur tekið sér yfirvald yfir kínverska hernum. Frá þessu greindu ríkisfjölmiðlar Kína í gær. Mun Xi þá vera æðsti yfirmaður hersins og stýra ráði tólf annarra háttsettra herforingja.

Valdfærslan er hluti umfangsmestu breytinga á kínverska hernum frá sjötta áratug síðustu aldar. Auk hennar verður stofnuð stjórnstöð þar sem allir hlutar hersins koma saman, landher, sjóher og flugher, líkt og er til staðar í Bandaríkjunum.

Markmiðið með breytingunum segir Xi vera að styrkja her kínverja og að gera hann nútímalegri. Xi hefur einnig ákveðið að fækka hermönnum um 300 þúsund svo hermenn verði alls um tvær milljónir. Þá hefur hann skorið niður um fjórar herforingjastöður. – þea



Xi Jinping, forseti Kína. NORDICPHOTOS/ AFP

Fleiri hafa fengið lekanda í ár en í fyrra

HEILBRIGÐISMÁL Sóttvarnalæknir greinir frá því að alls hafa 30 manns greinst með lekanda (gonorrhoea) á Íslandi á þessu ári. Þetta er umtalsverð aukning frá því í fyrra þar sem alls greindust 39 einstaklingar með lekanda á öllu árinu 2015.

Af þessum 30 sem nú hafa greinst á þessu ári eru 26 karlar og fjórar konur og er meðalaldur þeirra 30 ár, en fólk er á aldrinum frá títugu og til 56 ára.

Samkvæmt tilkynningum til sóttvarnalæknis virðist sýkingin vera algengust meðal karla sem stunda kynlíf með körlum og smitið hefur átt sér stað á Íslandi.

Fjólónæmar lekandabakteríur hafa ekki greinst á þessu ári en



Öryggið á oddinn, segir sóttvarnalæknir. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

30

hafa greinst með lekanda hér á landi það sem af er þessu ári. Í fyrra greindust 39 á árinu öllu.

taka skal fram að upplýsingar um sýklalyfjanæmi liggja aðeins fyrir hjá átta af þessum 30 tilfellum.

Sóttvarnalæknir itrekar mikilvægi þess að tekið sé sýni í ræktun í þeim tilgangi að fá niðurstöður sýklalyfjanæmis svo tryggja megi árangur meðferðar.

– shá



HWTA HUBID/SA - 10.0089

Mercedes-Benz B-Class Þægindi og öryggi í fyrirrúmi

Í Mercedes-Benz B-Class nýtur þú einstakra þæginda og öryggis. Þú situr hærra en í flestum fólksbílum sem auðveldar aðgengi og bætir yfirsýn. Ríkulegur öryggisbúnaðurinn stuðlar að því að hver einasta ferð verður eins þægileg og kostur er. Lágur mengunarstuðull tryggir lægri bifreiðagjöld og um leið frábært verð fyrir bifreið í þessum gæðaflokki og sparneytnin heldur rekstrarkostnaðinum í lágmarki.

Þessi vinsæli bíll er framhjóladrifinn og er einnig fánlegur með 4MATIC fjórhjóladrifi. Hann fæst sjálfskiptur eða beinskíptur og er í boði með bensín-, dísil- og metanvélum.

B 160 með 7 þrepa sjálfskiptingu

Verð frá 4.800.000 kr.

Eyðir frá 4,0 l/100 km í blönduðum akstri

Mercedes-Benz

The best or nothing.



FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is

Viktoría

Hermansdóttir
viktoría@frettabladid.is



Það er verið að greina allt mögulegt í dag sem menn hefðu aldrei greint sem geðsjúkdóm áður. Það er verið að taka tilvistarvanda og hann er allt í einu orðinn hluti af geðlæknisfræðinni. Hlutir eins og sorg, ástarsorg, tilvistarkreppa. Ég trúi því að við séum alltof oft að greina eitthvað sem eru kannski meira og minna eðlileg viðbrögð við ákveðnu óeðlilegu áreiti," segir Óttar Guðmundsson geðlæknir.

Hann hefur vakið mikla athygli fyrir umdeilda pistla sína og störf sem læknir. Þá hefur hann skrifað bækur, sem margar hverjar hafa vakið mikið umtal.

„Ég er til að mynda að tala um þessa ofnotkun á orðinu áfallastreita og áfallastreituröskun. Þetta að kalla til áfallateymi við öllu mögulegu. Við erum farin að reikna með að manneskjan geti ekki orðið fyrir neinu áfalli. Við eigum að lifa algjörlega sléttri og felldri tilveru og ef eitthvað kemur fyrir eigum við rétt á áfallahjálp. Þetta hefur aldrei viðgengist í sögu mannkynsins. Menn hafa sætt sig við það að lífið er enginn dans á rósum og það gengur á ýmsu. En nú lifum við á tímum þar sem er krafa um að enginn lendi í neinu nokkru sinni. Við eigum að vera varin fyrir öllu áreiti. Ef eitthvað kemur fyrir okkur rjúkum við upp, hringjum í blöðin og látum vita af þessu eða eigum rétt á áfallahjálp.“

En er ekki bara allt í lagi að fólk fái áfallahjálp ef það verður fyrir áfalli?
„Auðvitað er það í lagi. Ég er bara ekki viss um að það sé betra. Ég held það sé líka ágætt að vinna sjálfur úr ákveðnum hlutum og sætta sig við að svona er lífið. Maður sé ekki alltaf að kalla eftir aðstoð hins opinbera, það eigi ekki alltaf einhver annar að bera ábyrgð á fólki.“

Ofuráhersla á gildi áfalla

Óttar vinnur nú sem geðlæknir á Landspítalanum, á almennri deild, auk þess sem hann stýrir kynáttunarvandateymi Landspítalans, þar sem hann styður fólk í gegnum kynleiðréttingu. Hann hóf ferilinn í taugasjúkdómalækningum og fór þaðan yfir í lyflækningar, sem hann hefur reyndar doktorspróf í. Þegar hann kom heim frá Svíþjóð, úr námi, gerðist hann heimilislæknir.

„Svo gerðist ég áfengislæknir – fór að vinna hjá SÁÁ við fiknilækningar.“

En eins og með fiknisjúkdóma, nú hefur mikið verið rætt um að áföll hafi kannski eitthvað með fiknisjúkdóma að gera. „Við höfum nú alltaf vitað það að það er ekki til sá alkóhólisti sem hefur ekki ástæðu fyrir því að hann drekkur. Ég er sjálfur alkóhólisti og hef aldrei fundið þann alkóhólista sem getur ekki sagt mér í löngu máli eða stuttu af hverju hann varð alkóhólisti og er ég nú búinn að upplifa þá marga.“

Auðvitað er alltaf verið að reyna að finna skýringu á öllu, hvort sem það er vegna þess að mamma og pabbi skildu þegar viðkomandi var fimm ára eða það var hundur í næsta húsi sem urraði á hann þegar hann var sjö ára og síðan hefur hann verið alkóhólisti. Það er alltaf hægt að finna eitthvað og nú er komin þessi ofuráhersla á gildi áfalla. Þetta er oft hluti af afneitun alkóhólistans. Það er mikið fjölmiðlamál. Þið eruð skotin í áföllum. Áföll eru ykkar eftirlætisefni,“ útskýrir Óttar og segir viðtöli í blöðunum oft snúast um áföll.

„Þetta er orðið þannig að það er alltaf eitthvað sérstakt sem gerir það að verkum að líf viðkomandi er eins og það er. Þetta er ný hugsun því fólk var mikið æðrulausara hér áður. Áföll voru bara hluti af lífinu sjálfu. Nú lifum við í þessu verndaða umhverfi.“ ➔



Óttar Guðmundsson segir okkur lífa í alltof vernduðu umhverfi í dag. Áður hafi áföll verið hluti af lífinu sjálfu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Enginn má lenda í neinu

Óttar Guðmundsson ræðir ferilinn, fiknisjúkdóma og dálæti fjölmiðla á viðtölum við „aumingja vikunnar“. Hann segir engan geta lifað algjörlega sléttri og felldri tilveru. Manneskjan þoli nefnilega ansi margt.

FRAMÚRSKARANDI AKSTURSUPPLIFUN ER AÐALSMERKI MAZDA



MAZDA3 FRÁ 3.190.000 KR.

SKYACTIV
TECHNOLOGY



mazda

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

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

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

Fáanlegur sjálfskiptur frá 3.590.000 kr.

Komdu og reynsluaktu Mazda3

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

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

Nýr vefur


brimborg

Öruggur staður til að vera á

➔ **Ekki rétt að ræða áföll í blöðum**
 En nú hefur þú sjálfur komið fram í blöðunum, rétt um sjálfsvíg og þöggun. Ertu ekki í ákveðinni mótsögn við sjálfan þig? „Jú, ábyggilega. Ég er oft í mótsögn við sjálfan mig. Ég skrifaði þessa bók og skrifaði þar um þessar tvær sjálfsvígstilraunir mínar. Ég var í sjálfu sér nokkuð sáttur við það og var að berjast gegn þögguninni en ég held að það hafi ekki verið rétt að koma fram í fjölmiðlum og ræða það frekar. Ég var ekki sáttur við það eftir á. Ég vil ekki vera þessi maður sem gerði sjálfsvígstilraunirnar, ég hef unnið úr því. Þetta er hluti af mínu lífi en ég er ekkert á því að ég hefði átt að vera að opinbera það á þann hátt sem ég gerði. Auðvitað er til góðs að opna umræðu en ég er ekki viss um til hversu mikillar blessunar það er fyrir viðkomandi sem gerir það.“

Raunamaður vikunnar

En hvaða skoðun hefurðu þá á netbyltingunum sem tröllrðu hér öllu á síðasta ári, til dæmis gegn þöggun gagnvart kynferðisofbeldi? „Ég held að þetta hafi verið ansi mikið. Þetta er ofsalega viðkvæmt efni. Allir þurfa að vinna úr sínum málum. En hvað á að birta og hvað geymir maður fyrir sig og talar um í lokuðum hópi? Það er eiginlega alveg sama hvaða skoðun maður hefur á þessu, maður hefur á röngu að standa. Þetta er svo eldfimt. Það er mjög erfitt að stiga fram og gagnrýna þessa umræðu, eins og ég hef gert í grein, þar sem ég var einmitt að ræða litlilega um þessar opinberanir allar. Ég talaði um þessi viðtöl öll í fjölmiðlum. Einstaklingur sem kemur fram og rekur raunir sínar og er mesti raunamaður vikunnar. Systir mín heitin kallaði þetta aumingja vikunnar. Þá kom einhver og talaði um að ég gengi á móti þessari hreyfingu. Út með 'a' – gegn sjálfsvígum ungra karlmanna. Að ég væri að berjast gegn þessari tjáningu. Svo er alls ekki í sjálfu sér. Ég er fyrst og fremst að reyna að segja að þetta eigi að vera í hófi. Það eigi ekki að vera almenn regla að maður sé alltaf að velja því fyrir sér í hvaða áfalli maður hefur lent. Það er ekki samasemmerki milli þess að hafa lent í einhverju áfalli á lífsleiðinni og að maður hafi einhvern geðsjúkdóm eða greiningu. Eigi að fara á lyf eða í svo og svo mörg viðtöl. Maður verður að horfast í augu við það að maðurinn er lífvera sem hefur ansi mikið þol og getur alveg lifað af allt mögulegt.“

Mörk daðurs og ofbeldis óljós

Óttar segist nefnilega talsmaður þess að ræða sín vandamál en segir mikilvægt að til þess sé fundinn réttur vettvangur. „Það væri útilokað að ég sem geðlæknir væri að tala fyrir þöggun. Við sitjum eins og skriftafedur daginn út og inn og hlustum á vandamál fólks. Auðvitað finnst mér rétt að tala um sín vandamál og það hef ég gert við alls konar fólk í gegnum tíðina. Hvort það eigi alltaf að hlaupa með allt í blöðin, útvarpið eða þvíumlíkt, því er ég ekki alveg sammála lengur.“

Óttar segir allt ofbeldi hafa áhrif á fólk, en skilgreiningar ofbeldis hafi breyst í gegnum tíðina.

„Ég veit ekki hversu gott það er þegar stór hluti kvenna og ákveðinn hluti karlmanna segist hafa lent í kynferðislegri áreitni. Spurningin er, hversu alvarleg er þessi áreitni? Nú er það bara einstaklingurinn sem skilgreinir það. Þá eru mörkin milli daðurs og ákveðinna kynferðislegra samskipta kynjanna sem alltaf hafa verið til og áreitni orðin ótrúlega óljós. Þá koma upp öll þessi mál sem síðan er verið að vísa frá dómstólum. Fólk skilgreinir þetta orðið á svo mismunandi vegu.“

Vandinn hlýtur að liggja hjá þeim sem áreitir en ekki þeim sem segja frá slíkri áreitni? „Það liggur hjá báðum í sjálfu sér. Það er ofsalega alvarlegur hlutur að vera ásakaður um kynferðisbrot. Það er mannskemmandi og hefur gríðarleg áhrif á alla framtíð þessa einstaklings hvort sem hann er sakfelldur eða ekki. Að vera úthrópaður kynferðisbrotamaður á Facebook er ótrúlega mikil refsing.“



Óttar segir upplýsingaáreitnið sem við búum við engum hollt. Það kveiki á kvíða og óöryggi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

●● **Þetta er orðið þannig að það er alltaf eitthvað sem gerir það að verkum að líf viðkomandi er eins og það er. Þetta er ný hugsun því fólk var miklu æðrulausara hér áður. Áföll voru bara hluti af lífinu sjálfu. Nú lifum við í þessu verndaða umhverfi.**

Er ekki alvarlegra að vera sá sem brotið er á? „Jú, það er mjög alvarlegt. En vandinn er sá að skilningurinn á eðli brotsins er orðinn ólíkur. Það er þar sem við lendum í miklum vandræðum, sem lækna, dómara, lögfræðingar og bara í samfélaginu.“

Fannst læknisfræðin vérlæn

Eftir að hafa starfað fyrir SÁÁ lærði Óttar geðlækningar sem hann starfar við enn í dag, eins og fram hefur komið.

„Þetta var löng og ströng ganga sem einkenndist af miklum valkviða,“ segir Óttar og hlær. „Jafnvel eftir að ég byrjaði í geðlækningunum hef ég verið að hoppa á önnur leiksvið. Fór um tíma til Þýskalands að læra sögu læknisfræðinnar, fór svo að vinna á líknardeildinni um tíma. Ég hef kannað allt alltaf dálítið órólegur. Ég greini sjálfan mig með valkviða. Aðrir greina þetta sem ADHD, að geta ekki fest hugann við neitt eitt nema í ákveðinn tíma.“

Hann segir nálgunina innan geðlækninganna hafa kveikt áhuga sinn. „Húmanísk, manneskjuleg

nálgun. Að reyna að skilja hvað liggur að baki. Mér fannst læknisfræði vera orðin svo vérlæn. Mikið af tækjum, tólum, prófum og öllu mögulegu sem þurfti að rýna í. Stundum var eins og manneskjan bak við allt þetta gleymdist.“

En stundum hefur verið rétt að geðlæknar séu bara í því að ávísa lyffjum? „Það held ég að sé ekki algilt. Frekar en aðrir lækna. Menn eru að reyna ýmislegt annað en að ávísa lyffjum en auðvitað höfum við lyfin. Það er okkar vopnabúr. Lyfin hafa gríðarlega mikil áhrif á geðsjúkdöma. Það er útilokað annað en að vidurkenna það. Ég skrifaði sögu Klepps og þá sá maður svo greinilega þessa ótrúlegu breytingu og byltingu sem verður í aðstöðu geðsjúkra eftir 1952 þegar nýju geðlyfin komu. Í framhaldi af því var hægt að loka flestum geðspítólum í Evrópu. Það eru mun færri sem liggja inni á geðdeild á Íslandi í dag heldur en lágu inni 1951.“

Hann segir lyfin ákveðinn lykil að nútímageðlækniáfræði. „Eins og fyrsti sjúklingurinn sem lagðist inn á Klepp, árið 1907, hann lá inni í 48

ár. Hann var með geðklofagreiningu sem gerði það að verkum að það var ekkert hægt að útskrifa hann aftur heim til sín. Þannig að með þessum nýju lyffjum er miklu betra að beita svo líka annarri meðferð á sjúklinga. Samfélagslækningum, hugrænni atferlismeðferð, sálfræðilegum meðferðum og öðru slíku. En svo er auðvitað hinn anginn af þessu líka, að það er náttúrulega talsverð ofnotkun á lyffjum, sérstaklega þessum sem teljast til róandi lyfja. Það hefur samt minnkað mikið og hefur verið gert átak í þeim efnunum. Ég held að við þurfum ekkert að vera að hafa áhyggjur af því að við Íslendingar séum að taka of mikið af lyffjum, eins og stundum hefur verið rétt um með þunglyndislyfin. Þó það sé meira gert af því hér en einhvers staðar annars staðar. Það er enginn vafi á því að kvíði er mjög vaxandi vandamál og stundum þarf lyf til að rétta það af.“

Stöðugar katastrofúr

Óttar segir kvíðann mikið tilkominn vegna þess samfélags sem við höfum búið okkur. „Það er svo mikið upplýsingaáreitni. Það er alltaf verið að segja okkur frá öllu sem er að gerast. Öllum þessum hættum sem alls staðar leynast. Það er Facebook, blöðin, alls konar fréttir. Verið að segja okkur frá morðum, nauðgunum, árekstrum, flugslysum. Þetta eru katastrofufréttir sem eru stöðugt fyrir sjónum fólks. Ég held að smám saman verði maður kvíðinn fyrir

●● **Þetta endar sennilega með því að allir fara að ganga með hjálm, alltaf í brynvörðum fötum, af ötta við loftsteina.**

öllu því sem gæti gerst. Þetta sér maður sérstaklega í sambandi við börnin. Þar eru komnar alveg nýjar greiningar. Öll þessi kvíðnu börn sem voru ekki til í mínu ungdæmi. Eða allavega þar ekkert á þeim. Nú er ótrúlega mikill fjöldi barna með kvíðagreiningu og er á kvíðalyffjum og öllu mögulegu öðru. Það held ég að sé þetta breytta samfélag, þessi ofboðslegi hraði og miklu kröfur. Síðan þessi tilfinning fólks að það lifi í mjög hættulegum heimi þó svo að heimurinn hafi aldrei verið eins hættulaus og hann er í dag. Þegar maður fer að skoða þetta betur þá eru líkurnar á að eitthvað komi fyrir ótrúlega litlar. Öryggissamfélagið er búið að snúast upp í andhverfu árum vissum við ekki að það væri til eitthvað sem hétu ADHD hjá fullorðnum. Þetta er eitthvað sem hefur vaxið ótrúlega hratt á síðustu árum. Það held ég að sé vegna þess að mannsheilinn ræður ekki við þetta áreiti. Það er útilokað að sitja og læra utan að þýskar óreglulegar sagnir og á sama tíma vera með allt í gangi, Facebook, spjallrásir, o.s.frv.“

Hann segist ekki endilega telja ADHD ofgreint, eins og stundum hefur verið fleygt fram. „Þetta eru þakklátir sjúklingar. Maður upplifir á fleiri einstaklinga sem ræða ekki lengur við hið daglega líf. Athyglisgeislinn á að ná utan um svo mikið. Samfélagsmyndin kallar fram athyglisbrest, aukinn kvíða og ýmislegt annað.“

Kynlíf í Íslendingasögnum

En líkt og áður segir fæst Óttar við ýmislegt annað en geðlækningar. Hann hefur mikinn áhuga á Íslendingasögnum og hefur gefið út nokkrar bækur um efnið, sem hann kallar eins konar alþýðuvísindi, því ekki hafi hann bókmenntafræðigráðu. Þá varpar hann nýju ljósi á gamalkunnar persónur úr bókmenntaarfi okkar Íslendinga. Nýjasta bókinn heitir Frygd og fornar hetjur og fjallar um kynlíf í Íslendingasögnum. Fyrir nokkrum árum gaf hann út bók um geðgreiningar í Íslendingasögnum, þar sem hann setti m.a. fram þá hugmynd að Hallgerður langbrók hefði verið fórnarlamb sífjaspells og að Gunnar á Hlíðarenda og Njáll hefðu verið samkynhneigdir.

„Þess vegna voru þeir svona miklir vinir og Gunnar svona háður Njáli. Í þessari bók, Frygd og fornar hetjur, fer ég skrefinu lengra og tala um kynlíf og samskipti kynjanna. Bókin hverfist mikið um stöðu kvenna í Íslendingasögnum sem er alveg ómurleg. Konur voru annars flokks borgarar, algjörlega upp á nánd og miskunn karlmanna komnar. Þær voru eign föður síns, eiginmannsins eða bræðra. Leg kvenna var eiginlega það sem líf konunnar gekk út á. Karlmenntu voru alltaf að versla með konur. Fyrir höfðingja á söguöld var ákveðin eign að eiga dóttur sem væri síðan hægt að gefa öðrum syni höfðingja og styrkja þannig eigið veldi. Þetta gerðu Snorri Sturluson og fleiri.“

Er þetta ekki þriðja eða fjórða bókinn þín um kynlíf á ferlinum? Af hverju er kynlíf þér svona mikilvægt?

Óttar hlær. „Það er bara svo ofboðslega stór og mikilvægur þáttur af mannlegri tilveru. Aflið sem heldur manni gangandi. Ég hef alltaf haft áhuga á kynlífi og mannlegum samskiptum. Hvað kynlíf leikur stórt hlutverk í því. Það er þetta með tilgang lífsins...“



43" **PHILIPS**
ULTRA HD 4K UPPLAUSN



Philips 43PUT4900

43" LED sjónvarp með Ultra HD 4K 3840 x 2160p upplausn og Pixel Plus Ultra HD. Micro Dimming bakljúsing. 400 Hz Perfect Motion Rate. Dual Core örgjörvi. Stafræn DVB-T2/S2 móttakari. Gervihnattamóttakari. 2 x USB. 3 x HDMI. USB upptaka. Scart, Component. Heyrnátólstengi. Ethernet, Optical út & CI rauf.

TILBOÐ

89.995

VERÐ ÁÐUR 119.995

GEGGJUÐ TILBOÐ AÐEINS TVEIR DAGAR

GILDIR AÐEINS FÖSTUDAG OG LAUGARDAG



vestfrost

**ÍSLENSKT
STJÓRNBOÐ**

Vestfrost WM8400

1400sn þvottavél með stafrænu kerfisvali og hitastilli. 55L tromla. Tekur 8kg. LCD skjár. 15 þvottakerfi. 15 mín hraðkerfi. Stafræn niðurtalning. Þvottþæfni A. Vinduhæfni B. Kolalaus mótör. Orkunýting A+++ . Staerð (bxhxd): 60 x 85 x 53 cm.

TILBOÐ
59.995

VERÐ ÁÐUR 79.995

PHILIPS
Senseo



Philips HD787060

1450w SENSEO Twist kaffivél með snertitökkum. 2 styrkstillingar. Stillanleg hæð á stúti. Hver bolli er ferskur og með lagi af froðu. Slekkur á sér eftir 15 mín.

TILBOÐ
9.995

VERÐ ÁÐUR 17.995



PHILIPS

Philips SHL5100BP

Opin CitiShape Strada heyrnatól með 32mm Neodymium hátölurum. Hljóðnemi og svarhnappur fyrir handfrjálsa notkun.



TILBOÐ
1.995

VERÐ ÁÐUR 4.995

12 MÁNAÐA
VAXTALAUSAR GREIÐSLUR



Heimilistæki ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

Hjólahætta



Fanney Birna Jónsdóttir

fanney@frettabladid.is

Móðir steig fram í Fréttablaðinu á þriðjudag og sagði sig og son sinn hafa verið í stórhættu í morgungöngu á Seltjarnarnesi þegar hjólreiðamaður á ógnarhraða klessti næstum á þau. Viðkomandi hafi verið á ógnarhraða og ekki ráðið við aðstæður.

Gífurleg fjölgun hefur verið á hjólum í umferðinni undanfarnin ár. Sem dæmi um fjölgunina nefndi formaður Hjólreiðafélags Íslands í samtali við blaðið að þúsund hafi skráð sig í Bláalónsprautina í ár en fyrir um tuttugu árum hafi tíu tekið þátt.

Engan ætti að undra. Hér eyddi meðalfjölskylda á árunum 2005-2007 rúmlega 15 prósent heimilistekna í kaup og rekstur ökutækja. Langflestir aka einir til og frá vinnu, sem ekki aðeins kostar heimilin háar fjárhæðir, heldur einnig sveitarfélögin sem þurfa að standa straum af byggingu og rekstri samgöngumannvirkja.

Í kjölfar hrunsins hækkaði verð á bensíni, afborganir af lánum á sama tíma og tekjur heimilanna drögust saman. Brugðu því sífellt fleiri á það ráð að skera þennan kostnaðarlið með einhverjum hætti og leita nýrra ráða – þar á meðal að hjóla. Auk þess hafa hjólreiðar sem íþrótt notið vaxandi vinsælda undanfarið.

Löggjafinn, sem og sveitarstjórnir eru venju samkvæmt lengi að taka við sér þegar slík þróun á sér stað. Samkvæmt umferðarlögum er heimilt að hjóla á gangstíg, valdi það ekki gangandi vegfarendum hættu eða óþægindum. Hjólreiðamenn skulu vikja fyrir gangandi og ökuhraða skal miða við aðstæður með sérstöku tilliti til öryggis annarra. Hægt er að beita sektum, sem reyndar eru hlægilega lágar, sé farið of geyst. Þessar reglur eru reyndar til endurskoðunar og sektir verða hækkadar. Ómar Smári Ármannsson, aðstoðaryfirlögregluþjónn hjá umferðardeild, segir málið þó ósköp einfalt: Gangandi vegfarendur gangi alltaf fyrir á göngustígum. „Hjólreiðafólki er leyft að nota göngustiga en það þarf þá að sýna varúð og fyllstu aðgát. Racerar eiga ekkert erindi á göngustiga enda eru það ekki kappakstursbrautir.“

Flestir eru sammála um það að gangandi skuli ávallt njóta vafans. En slysin geta gerst, þrátt fyrir að enginn leggi upp með að valda tjóni eða hættu. Formaður Hjólreiðafélagsins segir að þó að hjólreiðamenn þurfi að hjóla með skynseminu í fyrirrúmi sé það þannig að þeir séu í raun hornreka bæði á götum og gangstéttum. „Í báðum tilfellum verðum við að passa að við séum ekki fyrir,“ segir Albert Jakobsson formaður félagsins.

Albert, sem og margt sveitarstjórnarfolk er sammála um lausnina. Koma verði upp fleiri hjólastígum. Sveitarfélög eiga að skipuleggja borgir og bæi með þeim hætti að hjólreiðar séu raunverulegur valkostur fyrir þá sem þær kjósa. Ekki aðeins er það umhverfisvænt, hagkvæmt fyrir heimilin og heilsusamlegt, heldur er orðið ljóst að það er óhjákvæmilegt vegna öryggisástæðna.

Í flestum sveitarfélögum á höfuðborgarsvæðinu er þróunin í þessa átt, þó hún sé óþarflega hæg. Því má velta upp hvort sparnaður þegar kemur að lagningu hjólastiga sé ekki dæmi um að krónu sé kastað til að spara eyri.



Sveitarfélög eiga að skipuleggja borgir og bæi með þeim hætti að hjólreiðar séu raunverulegur valkostur fyrir þá sem þær kjósa.

Halldór



Frá degi til dags

OneOOne Guru

Nú hefur komið í ljós að Jón Ásgeir Jóhannesson og Ingibjörg Pálmadóttir, kona hans og einn stærsti eigandi miðilsins hvar þessi skrif birtast, eiga aflandsfélag í skattaskjöldi. Ekki er vitað hversu marga milljarða þetta skattaskjöldsfélag geymir fyrir mögru ár fjölskyldunnar en vitað er að félagið hefur náð að greiða 2,4 milljarða króna skuld fyrirtækis í eigu fjölskyldunnar hér heima fyrir. Sömu stjórnarmenn sitja einnig í stjórn fyrirtækisins og sitja í Wintris Sigmundar Davíðs. Áhugavert er að Jón Ásgeir hafi samt sem áður neitað að eiga félag í skattaskjöldum árið 2009.

Rós er Rós er Rós

Fyrir rétt um ári síðan var í þessum dálki minnst á enskan málsátt um að ef eitthvað líktist önd, gaggadi eins og önd og vaggadi eins og önd, væri líklega um önd að ræða. Í því ljósi er áhugavert að velja fyrir sér af hverju einstaklingar sem hafa handleikið hundruð milljarða króna yfir ævina og farið svo illa út úr bankahruninu, skuli eiga fyrirtæki með leppum í stjórn á stað eins og Tortóla. Af hverju að eiga fyrirtæki á svona mörgum stöðum í heiminum? Því skattaskjöld er kallað skattaskjöld einmitt af þeirri einföldu ástæðu; það er skattaskjöld. sveinn@frettabladid.is

Ættum við að vinna saman?



Magnús Orri Schram, varapingmaður og frambjóðandi til formanns Samfylkingarinnar



Þarna var fólk sem vill hugsa opið frekar en lokað, um framtíð frekar en fortíð og vill grænar áherslur frekar en gráar.

Það var húsfullir í Iðnó síðasta laugardag þegar fólk úr stjórnarandstöðu og utan flokka velti því upp hvort grundvöllur sé til samstarfs að loknum næstu kosningum. Á fundinum kom fram skýr vilji til samvinnu. Í fyrsta lagi er mikill áhugi fyrir öðruvísi stjórnarmálum. Heiðarlegri nálgun þar sem áhersla er lögð á samræðu og rökræðu sem leið til ákvarðanatöku. Stjórnarmálum framtíðarinnar. Í öðru lagi var samhljómur hvað snertir lykilverkefni næstu ríkisstjórnar. Má þar nefna endurreisn heilbrigðiskerfisins og minni kostnaðarhlutdeild sjúklinga, ný stjórnarskrá og lýðræðisumbætur, úrbætur í húsnæðismálum, umhverfisvernd og sjálfbærni, og ný stefna í nýtingu auðlinda. Þarna var fólk sem vill hugsa opið frekar en lokað, um framtíð frekar en fortíð og vill grænar áherslur frekar en gráar.

Styrkleiki hópsins kom líka skýrt fram í viðhorfi hans til ágreiningsmála. Í anda nýrra vinnubragða og opinna ákvarðanatöku eru allir sammála um virkara lýðræði. Dæmi er afstaðan til ESB. Aðilar eru ósammála um aðild en telja rökrétt næsta skref að þjóðin ákveði hvort hún sækir um eða ekki.

Ég tel að þessir hópar eigi að þetta samstarf sitt. Þegar fólk er sammála um hvernig það vill nálgast ákvarðanatöku í stjórnarmálum og er sammála um lykilverkefni nýrrar ríkisstjórnar – er mikilvægt að setja verkefni í fyrsta sæti frekar en egó og stjórnmalaflokka.

Samfylkingin á að taka af skarið í þessum efnunum. Fyrir sextán árum var Samfylkingin stofnuð til að leiða saman jafnaðarmenn úr mörgum áttum til að starfa saman. Nú getur Samfylkingin aftur beitt sér fyrir því að leiða saman fólk – sem er sammála um lykilverkefni en starfar í ýmsum stjórnmalasamtökum. Þetta verkefni getum við tekið í nokkrum skrefum og á nokkrum árum. Aðalatriðið er að við freistum þess að láta verkefnið ráða för. Þau skipta jú mestu.

TEXASBORGARAR

BLT-SAMLOKA MEÐ FRÖNSKUM
1.490 KR.

Alsæla með spældu eggi og bernaise fyrir klink

2 FYRIR 1

af BLT-samloku með frönskum gegn framvisun þessa miða. Aðeins 1.490 kr. fyrir tvo. Klippiðu miðann út og taktu með þér. Gildir til 25. maí 2016.

Nánari upplýsingar á
Texasborgarar.is
og Facebook

Veistu ekki hver ég er?

Í DAG



Þórlundur
Kjartansson



Það hefur sýnt sig að þeir sem njóta forréttinda eiga á hættu að verða skeytingarlausir í garð umhverfis síns og samfélagsins. Bílstjórar á mjög flottum bílum eru miklu líklegri en aðrir til þess að svína fyrir aðra bíla og umtalsvert ólíklegri til þess að stoppa fyrir gangandi vegfarendum. Þeir sem eru velmegandi eru líklegri til þess að svindla í leikjum og réttlæta fyrir sér ósiðlega hegðun á vinnustað.

Það er óneitanlega lúxus að fá að ferðast á Saga Class Icelandair. Sætin eru stór og þægileg. Maturinn er betri og drykkirnir flæða frjálsglegar en á almennu farrými. Þar að auki losna þeir sem ferðast á Saga Class við langar raðir í innritun og geta notið veitinga og vellystinga í svokölluðum betri stofum fyrir flugið. Fyrir þá sem ferðast mikið er þetta þónokkur lífsgeðabót; því þótt ferðalög séu skemmtileg og geti haft á sér ævintýrablað í hófi, þá er langvinn dvöl á flugvöllum heldur leiðigjörn þegar sá ljómi dofna.

Á síðustu árum hef ég sjálfur verið svo lánsamur að ferðast oft á Saga Class. Í fyrstu skiptin er maður hálfheiminn og vill helst ekki að það sjáist þegar maður beygir til vinstri inn í hina dulmögnuðu veröld munúðarins á meðan flestir aðrir farþegar taka hægri beygjuna inn í kraðakið og þrengslin. En það er með þetta eins og margt annað, eftir nokkur skipti fer þessi lúxus að venjast og hraðar en maður getur sagt orðið „vanþakklæti“ er maður búinn að venjast þægindunum og tilætlunarsemin tekur við.

Í sömu vél en ekki á sama báti

Lífið á Saga Class er vissulega notalegt. Munurinn er hins vegar minni en í fyrstu virðist. Allir farþegarnir upplifa saman það kraftaverk að flytjast yfir fjallgarða, úthöf, gresjur og stórborgir sitjandi í sætum sínum. Útsýnið úr gluggunum er það sama. Allir farþegarnir leggja af stað frá sama stað og lenda á sama stað. Ef tafir eru á fluginu þá tefjast allir jafnt, og ef eitthvað slæmt gerist þá er líklega flestum sama á hvaða farrými þeir hrapa í hafið. Það er þá alveg eins gott að njóta góða sætisins – ég meina, einhver þarf að vera þar.

Einu hefur mér þó aldrei tekist að venjast. Það er augnablikið þegar vélin lendir og farþegum er boðið að stíga frá borði. Þá fær einn flugþjónn eða flugfreyja það ómurlega hlutskipti að stilla sér upp sem vegatalma í ganginum fyrir framan almenna farrýmið svo að broddborgararnir á Saga Class geti nú örugglega haldið forskoti sínu á meðbræður sína og spáserað fremstir í flokki út úr vélinni þegar þeir hafa fengið í hendurnar upphengda frakka og dustað af leurtöskunum sínum. Glamúrinn er glenntur framan í fótafúna ferðafélaganna til þess eins að komast hálfri mínútu fyrr út úr vélinni og undirstrika að þótt allir hafi verið í sömu flugvél, þá eru þeir svo sannarlega ekki á sama báti. Ég get ekki myndað mér að nokkur maður hafi gaman að þessu augnabliki. Á því kann þó að vera undantekning. Algjörir fábjárar gætu fengið „kick“ út úr þessu.

Það leynist fáviti í okkur öllum

Það getur verið manninum mjög hættulegt að njóta forréttinda. Rannsóknir hafa itrekað sýnt fram á að þeir sem á einhvern hátt eru flokkaðir sem „aðrir“ eða „betri“ en annað fólk fara smám

saman að trú á því sjálfir. Sumir fæðast inn í slíkar aðstæður og er fávítasapurinn að einhverju leyti meðfæddur – í öðrum tilvikum, eins og mínu, má segja að hann sé áunninn.

Það hefur sýnt sig að þeir sem njóta forréttinda eiga á hættu að verða skeytingarlausir í garð umhverfis síns og samfélagsins. Bílstjórar á mjög flottum bílum eru miklu líklegri en aðrir til þess að svína fyrir aðra bíla og umtalsvert ólíklegri til þess að stoppa fyrir gangandi vegfarendum. Þeir sem eru velmegandi eru líklegri til þess að svindla í leikjum og réttlæta fyrir sér ósiðlega hegðun á vinnustað.

Þar með er vitaskuld ekki sagt að allt ríkt fólk sé fábjárar og allt undirmálsfólk sé göfugt. Það er sem betur fer langt frá sanni. Þessar rannsóknir sýna einfaldlega fram á tilhneingjar, sem viturt og góðhjartað fólk er meðvitað um og leggur sig fram um að streitast á móti.

Þú ert ekkert betri en annað fólk

Kardashian-systurnar heimsfrægu voru hér á landi í vikunni og tókst þeim, þrátt fyrir harða samkeppni frá þjóðhöfðingjanum, að komast í fréttirnar. Ein fréttin sagði af því að önnur þeirra, Kourtney, hafi verið fyrirskipað að rassakastast í snarhasti upp úr heita pottinum á Hótel Rangá. Lætin í henni röskuðu svefnró annarra gesta. Þetta var vafalítið fremur óvenjuleg uppákoma í lífi Kardashian, enda velti einn ferðafélaginn því fyrir sér hvort gestirnir gerðu sér grein fyrir því að lætin kæmu frá Kourtney sjálfri – eins og það væri líklegt til þess að sætta þá við skarkalann. Hótelstarfsmaðurinn hélt sínu striki og hótaði að frysta systurina til hlýðni með því að skrúfa fyrir hitann. „Mér er alveg sama hver þú ert. Hér á landi höfum við bara einn höfðingja. Hann heitir Ólafur Ragnar Grímsson og ég sé hann ekki í þessum potti. Haskaðu þér inn og vertu til friðs,“ sagði hann ekki – en hefði kannski átt að segja.

En ekkert verri heldur

Stéttleysið sem hefur löngum þótt einkenna íslenskt samfélag er líklega einhver dýrmætasti félagsauðurinn sem við njótum. Við höfum ætlast til þess að þeir sem njóta velgengni, virðingar eða heppni líti ekki á sig eins og þau séu betri en aðrir – og að sama skapi höfum við viljað standa vörð um þá trú að ekkert okkar sé heldur neitt verra eða réttlægra en hinir.

Við höfum öll rétt til þess að fá að vera í friði fyrir ólátum á nóttunni. Það er búið að loka pottinum, sama hver þú ert.

Um lífsins óvissan tíma



Andri Snær
Magnason
forsetafram-
bjóðandi



Óvissa um hlutverk og vald forseta Íslands kallar á breytta og bættu stjórnarskrá.

Óvissa eftir 20 ára setu á forsetastóli? Verður hún minni eftir 24 ár?

Vísindamenn hafa sýnt okkur að loftslagsbreytingar skapa gríðarlega óvissu um framtíðina. Okkur ber skylda til að vekja yngri kynslóðir til vitundar um ábyrgð sína og tækifæri í þessum málum enda er öllum ljóst að við þurfum að endurhanna og endurhugsa nánast alla 20. öldina ef jörðin á að bera vaxandi mannfjölda í heiminum. Áskoranir í málefnum hafnsins eiga að kalla á ungt fólk sem hefur áhuga á hafinu enda er Ísland fyrst og fremst haf, fremur en land. Stærð landhelginnar er sjöfalt flatarmál Íslands og við veiðum 1% af öllum fiski í heiminum. Plast í höfunum, súrnun sjávar, hnignun sjöfugla og þungmálmur eru mál sem skipta alla Íslendinga máli.

Rödd Íslands

Bráðnun jökla beinir sjónum heimsins að Íslandi og gefur okkur rödd á alþjóðavettvangi. Astand jarðar kallar á nýja hugsun á öllum sviðum og við þurfum að tengja saman vísindamenn, frumkvöðla og leiðandi fólk í mennta-

málum. Við vitum ekki útkomuna, framtíðin er hlaðin óvissu en þarna liggur gróska næstu áratuga. Að takast á við matarsóun, tisku og tækjasóun og sóun á orku og auðlindum.

Það er engin þversögn að vernda ár, fossa og villta náttúru Íslands og vilja um leið berjast gegn loftslagsbreytingum. Hrein orka er til litils ef afurðinni er sóað. Í Ameríku urða menn árlega álika magn af gosdósum og allt það ál sem er framleitt á Íslandi. Slík umgengni við gjafir jarðar á að vera óhugsandi. Íslenski orkugeirinn mun ekki minnka í framtíðinni. Aukin arðsemi, bætt orkunýting og útflutningur á þekkingu mun gera þessar greinar öflugri í framtíðinni en gamlar hugmyndir um fullvirkjun Íslands ganga of nærri samfélaginu og þarf að endurskoða.

Óvissa um hlutverk forseta

Óvissa um hlutverk og vald forseta Íslands kallar á breytta og bættu stjórnarskrá. Lýðræðið er ekki sjálfgefið heldur eitthvað sem fólk þarf að berjast fyrir og mikilvæg embætti mega ekki verða persónulegt lén einstaklinga.

Verkefni framundan eru spennandi. Náttúran, tungumálin og sjálft hlutverk forsetans. Öll þessi mál eru hlaðin óvissu. Það er í óvissunni sem andstæður mætast og hið óvænta gerist. Óvissan er kjarninn í lífinu, annað nafn á framtíðinni og við verðum að mæta henni opin og óttalaus.

Umhverfisstyrkir Landsbankans

Samfélagssjóður Landsbankans veitir árlega fimm milljónir króna í umhverfisstyrki. Markmið umhverfisstyrkja er að styðja við einstaklinga og félagasamtök sem starfa á sviði umhverfismála og náttúruverndar.

Verkefni sem einkum koma til greina:

- » Verkefni á sviði náttúruverndar, t.a.m. skógrækt, landgræðsla og hreinsun landsvæða.
- » Verkefni er nýttast til verndar landsvæðum, t.d. vegna ágangs búfánaðar eða ferðamanna.
- » Verkefni er styðja betra aðgengi fólks að náttúru landsins.
- » Verkefni er auka þekkingu almennings á umhverfismálum.
- » Verkefni er hvetja til umhverfsvæns hátternis.

Umsóknarfrestur vegna umhverfisstyrkja er til og með þriðjudeginum **17. maí 2016**. Rafrænar umsóknir og nánari upplýsingar á landsbankinn.is.

Landsbankinn

landsbankinn.is

410 4000





PEPSI SPÁIN 2016

Fjölnir – 8. sæti

SPÁ Í ÞRÓTTAÐEILDAR 365

1. sæti ?	5. sæti ?	9. ÍBV
2. sæti ?	6. sæti ?	10. ÍA
3. sæti ?	7. sæti ?	11. Víkingur Ólafsvík
4. sæti ?	8. Fjölnir	12. Þróttur

GENGI FJÖLNISSMANNA SÍÐUSTU SEX SUMUR

4 ↓	5 ↓	7 ↓	1 ↑	9 ↑	6 ↑
2010	2011	2012	2013	2014	2015
B-deild	B-deild	B-deild	B-deild	A-deild	A-deild

STÆRSTA NAFNIÐ SEM KOM
Daniel Ivanovski
Miðvörðurinn frá Makedóníu spilaði mjög vel í fyrra.

STÆRSTA NAFNIÐ SEM FÓR
Aron Sigurðarson
Litli tóframaðurinn á kantinum fór til Noregs

ÞJÁLFARI Ágúst Þór Gylfason
Hefur þjálfað Fjölni síðan 2011 við góðan orðstír. Gerði vel í fyrra að koma liðinu aftur í gang eftir missi um mitt mót.

Í BESTA/VERSTA FALLI

12	11	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
----	----	----	---	---	---	---	---	---	---	---	---

Miklar breytingar hafa orðið á Fjölnisliðinu en þjálfarateymið sýndi í fyrra að það getur brugðist við allskonar aðstæðum.

➔ Þórir Guðjónsson byrjaði mótið frábærlega í fyrra og skoraði í heildina sjö mörk. Eftir missi lykilmanna þarf hann að bæta í ætli Fjölnismenn að berjast aftur í efri hlutanum.

Nánar á Vísu ➔

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Reyni allt til þess að spila

Annar leikur KR og Hauka um Íslandsmeistaratiðinn í körfubolta fer fram í kvöld. Stjarna Hauka, Kári Jónsson, ætlar að reyna að bíta á jaxlinn og spila leikinn í kvöld. Þetta eru síðustu leikir hans fyrir Hauka.

KÖRFUBOLTI Haukamenn voru flengdir með þrjátíu stiga mun, 91-61, gegn ríkjandi Íslandsmeisturum KR í fyrsta leik liðanna í baráttunni um Íslandsmeistaratiðinn.

Þetta var vont kvöld fyrir Hauka að mörgu leyti. Ekki bara var flengingin vond heldur meiddist þeirra besti maður, Kári Jónsson, á ökkla. Hann snéri sig illa og er spurningamerki í kvöld vegna meiðslanna.

„Ökklinn er að skána. Hann bólgnaði ekki mikið upp,“ segir Kári en hann er búinn að fara í röntgenmyndatöku en samkvæmt henni er hann ekki brotinn. Það á þó að skoða hann betur í dag.

„Ég fer í segulómsskóðun á morgun [í dag] og svo er stefnan að reyna að hreyfa mig aðeins í kjölfarið. Það er ekkert sem bendir til þess að ég sé brotinn. Snúningurinn var samt þannig að það hefði eitthvað getað gerst í ristinni.“

Rosalega svekkjandi

Kári var augljóslega mjög þjádur er hann meiddist en hvað fer í gegnum huga ungs manns sem meiðist í fyrsta leik í úrslitarimmi?

„Auðvitað var þetta rosalega svekkjandi og ég hugsaði ekkert sérstakt. Það sem er ánægjulegt er að batinn hefur verið nokkuð góður. Auðvitað er þetta hundfúlt en ég græði ekkert á því að velta mér upp úr þessu,“ segir Kári en hann hefur hvílt fótinn eins og hann getur því hann er enn bjartsýnn á að komast út á parketið í kvöld.

„Ég hef fengið fina meðferð og við

tökum stöðuna skömmu fyrir leik. Ég mun láta reyna á þetta og geri allt til þess að spila. Ef ég aftur á móti er ekki tilbúinn þá verð ég bara að kyngja því.“

Mætum brjálaðir til leiks

Eins og áður segir fengu Haukarnir ansi mikinn skell í fyrsta leiknum en Kári segir að lokatölurnar trufla liðið ekki of mikið. „Það skiptir engu máli hvort maður tapi með einu stigi eða þrjátíu í svona rimmu. Þetta var bara einn leikur og svo kemur nýr leikur. Við mætum brjálaðir í næsta leik og þetta stóra tap truflar okkur ekkert,“ segir Kári og bætir við að honum sé alveg sama þó að einhverjir fari að afskrifa þá núna.

„Kannski var spennustigið of hátt hjá okkur. Við erum flestir að spila í úrslitum í fyrsta skipti. Skrekkurinn er vonandi farinn núna og við mætum brjálaðir í leikinn á okkar heimavelli.“

Það hefur verið mikill stigandi í leik Haukanna og þeir gera ekki annað en að koma fólki á óvart. Margir afskrifuðu þá í rimmunni gegn Þór og enn fleiri gerðu það er þeir spiluðu gegn Tindastóli.

„Það er skemmtilegt að koma fólki á óvart. Það er mjög gott sjálfstraust í hópnum og það hverfur ekki með einu tapi. Við erum að vinna í að bæta það sem fór úrskeiðis í fyrsta leiknum. Það er alveg ljóst að við verðum að spila mun betur. Það er engin pressa á okkur enda margir sem hafa enga trú á okkur. Við getum því komið slakir inn í leikinn og við

Auðvitað var þetta rosalega svekkjandi. Það sem er ánægjulegt er að batinn hefur verið góður.

Kári Jónsson

ætulum að halda áfram að koma fólki á óvart,“ segir Kári yfirvegaður.

Kveðjuleikirnir

Þessi magnaði leikmaður hyggur á nám í Bandaríkjunum næsta vetur og er því að spila sína síðustu leiki fyrir Hauka núna. Í það minnsta í bili.

„Ég er ekki kominn með neinn skóla en

stefnan er sett út. Ég set öll þessi mál á is meðan ég einbeiti mér að úrslita-einvíginu. Skólarnir hafa fullan skilning á því að einbeitingin sé í þessu hjá mér núna. Maður veit

aldrei hvað gerist í framtíðinni og því er nauðsynlegt að spila hvern leik eins og það sé síðasti leikur ferilsins.“

Leikurinn í kvöld hefst klukkan 18.30 en upphitun á Stöð 2 Sport hefst klukkan 18.

henry@frettabladid.is



Kári Jónsson, leikmaður Hauka.

Nýjast

Domino's-deild karla, lokaúrslit

Haukar - Snæfell 82-74

Haukar: Helena Sverrisdóttir 45/11 fráköst/6 stoðsendingar, Pálína María Gunnlaugsdóttir 10/4 fráköst/7 stoðsendingar, Jóhanna Björk Sveinsdóttir 7/13 fráköst, Auður Íris Ólafsdóttir 5/10 fráköst, Dýrfinna Arnardóttir 4, Sýlvía Rún Hálf-danardóttir 4/4 fráköst, Shanna Dacanay 3, Hanna Þráinsdóttir 2, María Lind Sigurðardóttir 2.

Snæfell: Haiden Denise Palmer 33/15 fráköst/5 stoðsendingar/5 stolnir, Gunnhildur Gunnarsdóttir 15/7 stoðsendingar, Bryndis Guðmundsdóttir 12/8 fráköst, Berglind Gunnarsdóttir 10/9 fráköst, Alda Leif Jónsdóttir 2/4 fráköst, Hugrún Eva Valdimarsdóttir 2, Sara Diljá Sigurðardóttir 0/4 fráköst.

Haukar tóku 2-1 forystu í úrslitaeinvíginu gegn Snæfelli í Domino's-deild kvenna eftir sigur í fram-lengdum og æsispennandi leik. Helena Sverrisdóttir, sem missti af síðasta leik vegna meiðsla, var mögnuð í gær og fór fyrir sínu liði. Fjórði leikurinn í rimmunni fer fram í Stykkishólmi á sunnudag og þá geta Haukar tryggt sér titilinn.

Lengjubikarkeppni karla

Víkingur 0-2 KR

0-1 Óskar Örn Hauksson (46.), 0-2 Óskar Örn Hauksson (56.).

Óskar Örn Hauksson skoraði tvö glæsileg mörk í sigri KR-inga í gær en það síðara var þrumuskot af eigin vallahelmingi. KR-ingar fara því inn í nýtt tímabil í Pepsi-deild karla sem Lengjubikarmeistarar.

Enska úrvalsdeildin

Arsenal 2-0 West Brom

Efst		Neðst	
Leicester	73	Crystal P.	39
Tottenham	68	Norwich	31
Arsenal	63	Sunderland	30
Man. City	61	Newcastle	29
Man. Utd.	59	Aston Villa	16

ALLIR ÞEIR BESTU VERÐA MEÐ

Stærsta sundmót ársins, Íslandsmeistaramótíð í 50 m laug, hefst í dag en það verður haldið í Laugar-dalslaug. Allt okkar besta sundfólk er með að þessu sinni – Eygló Ósk Gústafsdóttir, Hrafnhildur Lúthersdóttir og Anton Sveinn McKee. Öll eru þau að undirbúa sig fyrir keppni á Ólympíuleikumunum í Ríó í sumar en þess ber að geta að Eygló Ósk er ríkjandi Íþróttamaður ársins. Alls taka 141 sundmaður þátt frá alls ellefu félögum - 79 konur og 62 karlar. Keppni hefst klukkan 10.00 í dag og stendur yfir fram á sunnudagskvöld.

Í dag

18.00	Haukar - KR	Sport
19.00	Valero Texas Op.	Golfstöðin
20.40	Körfuboltakvöld	Sport

Domino's-deild karla, lokaúrslit
18.30 Haukar - KR Ásvellir

Olís-deild kvenna, undanúrslit
19.30 Gróttá - Fram Seltjarnarnesi
20.40 Haukar - Stjarnan Ásvellir

DANSANDI ÁTTA BARNA MÓÐIR

Auður Sveinbjörnsdóttir er átta barna móðir og amma sex barna. Hún var komin yfir fertugt þegar hún sótti sinn fyrsta zumba-tíma í Valsheimilínu og þá var ekki aftur snúið. Hún er núna eftirsóttur zumba-kennari.

FRAMHALD Á SÍÐU 2

Vertu laus við LIÐVERKINA



Eitt
mest
selda
bætiefnið
fyrir liðina
á Íslandi!



NUTRILENK™ GOLD

Laus við verki vegna slitgigtar

„Ég hef verið að kljást við slitgigt í hjám og mjóbaki í fjölmörg ár og prófað margt, bæði lyf og náttúruylf sem dugað hafa skammt. Bæklunarlæknir benti mér á að hyggja betur að lífsstílnum og taka inn **NUTRILENK**. Ég fór að hans ráðum og batinn er ótrúlegur. Ég finn ekki lengur til í hjánum og get hreyft mig óhindrað. Ef ég sleppi því að taka inn **NUTRILENK** finn ég verkina koma aftur. Ég mæli heilshugar með **NUTRILENK**.“



Hinrik Ólafsson; leikari, kvikmyndagerðarmaður og leiðsögumaður



Auður hafði aldrei hreyft sig þegar hún kynntist zumba árið 2010. „Þá var ekki aftur snúið.“ MYND/ERNIR

» Auður segist ekkert hafa hreyft sig áður en hún fór í sinn fyrsta zumba-tíma. „Ég á átta börn og þar sem ég var alltaf ólétt varð lítið um hreyfingu,“ segir hún. „Það var árið 2010 sem ég fór með saumklúbbnum mínum í zumba-tíma í Valsheimilínu. Við í klúbbnum ákváðum að prófa þennan tíma saman. Ég fann strax að þetta var eitthvað fyrir mig. Ég var í jazzballett á unglingsaldri og fann mig strax í þessu. Þessi gleði sem fylgir dansinum átti vel við mig. Það varð til þess að ég fór til Noregs 2011 til að ná mér í kennararéttindi. Þetta var eitthvað sem

Við dönsu af okkur kílóin og maður verður hissa þegar buxurnar eru bara allt í einu orðnar of víðar.

Auður Sveinbjörnsdóttir

kom mér algjörlega af stað í hreyfingu,“ segir hún.

EINGÖNGU GLEÐI

„Félagsskapurinn skiptir miklu máli í zumba. Maður kynnist fullt af hressu fólki og við gerum eitt og annað utan tímanna, förum út að borða eða í bíó. Ef þú ert þreytt eða í vondu skapi þá ferðu glöð heim úr zumba,“ segir Auður og bætir við að fleiri karlar mættu gjarnan láta sjá sig en konur eru í miklum meirihluta þeirra sem sækja í þessa tíma. „Það geta allir stund að þessa heilsurækt, maður þarf ekki að vera í neinu formi til að



Dóttir Auðar teiknaði þessa finu mynd af fjölskyldunni.



Auður ásamt yngstu dótturinni.



Á fullu í zumba-dansi.

byrja. Ég er með iðkendur frá 13 ára upp í 67 ára. Auk þess leyfi ég fólki að koma og prófa og athuga hvort það finni sig í þessu,“ segir hún. „Mér finnst ég alltaf í stuði og í góðu skapi þegar ég kem heim úr zumba og þetta er það skemmtilegasta sem ég geri. Núna get ég sameinað áhugamálið mitt og vinnu. Ég er alltaf spennt að fara í vinnuna, hvort sem það er klukkan sex á morgnana, síðdegis eða á kvöldin.“

FRÁ S-AMERÍKU

Zumba-dansinn kemur upphaflega frá Kolumbíu. Suður-ameríski dansarinn, Alberto „Beto“ Perez, skapaði þennan dans fyrir tilviljun árið 1990. Zumba er bæði dans og eróbíkk, blanda meðal annars af hip-hop, soca, samba, salsa, flamenco, raggie, tangó og mambó. Talið er að um 15 milljónir manna í 180 löndum dansi zumba reglulega. Byrjað var að kenna zumba hér á landi árið 2010.

Þegar Auður er spurð hvað fólk fái út úr þessari hreyfingu, svarar hún. „Mikla hreyfingu og hörku brennslu. Við dönsu af okkur kílóin og maður verður hissa þegar buxurnar eru bara allt í einu orðnar of víðar. Þegar við dönsu er það svo ólíkt annarri líkamsrækt. Þetta er góð hreyfing fyrir allan skrokkinn og þolið eykst hratt.“

ALDREI OF SEINT

Auður var 43 ára þegar hún byrjaði að hreyfa sig í fyrsta sinn. Hún er góð fyrirmynd og hvatning fyrir konur sem komnar eru á miðjan aldur að byrja líkamsrækt. „Bara taka skrefið út fyrir þægindarammann. Við getum allt og eigum að láta drauma okkar rætast. Það er aldrei of seint að byrja. Ég er í miklu betra formi núna heldur en þegar ég var 25 ára auk þess sem mér líður vel andlega og líkamlega.“

Mikil umræða hefur verið um nauðsyn hreyfingar á undanförunum árum. Sannað þykir að hreyfing kemur í veg fyrir margvíslega lífsstíllssjúkdóma og stoðkerfisvandamál á efri árum. Auk þess sem hreyfing hefur góð áhrif á blóðþrýsting, hjarta- og æðasjúkdóma. „Það er ekki spurning að hreyfing er góð forvörn. Ég hef séð rosalega hressar eldri konur sem hafa verið duglegar að hreyfa sig. Svo má ekki vanmeta gleðina sem dansinn skapar. Endorfínið blossar upp í líkamanum. Maður sér að þegar fólk er glatt og í góðu skapi þá verður það miklu jákvæðara. Við spjöllum oft saman og það er aldrei á neikvæðum nótum. Vandamálin gleymast á meðan fólk dans-

ar svo þetta er mjög góð leið til að losa sig undan stressi, kvíða og álagi.“

FÉKK MARGAR SKRÝTNAR SPURNINGAR

Auður á átta börn sem er varla algengt á síðustu tímum. „Ég á líka sex yndisleg barnabörn en er ekki hefðbundin amma. Þegar þau eru í þösson æfi ég zumba-dans í stað þess að baka lummur,“ segir hún. „Elsta barnið mitt er 27 ára og það yngsta 10 ára. Það voru margir hissa á þessari barnamergö. Ég var oft spurð hvort ég væri kaþólsk eða í sértrúarsöfnuði. Við vorum líka spurð hvort við hefðum ákveðið að eiga svona mörg börn. Börnin voru bara öll velkomin og mér var ætlað að fjölga mannkyninu. Ég sé ekki eftir því þjóf-félagið sé ekki fjölskylduvænt. Það hefur verið virkilega gefandi og gaman að eiga svona stóran barnahóp. Mér hefur aldrei fundist það erfitt. Það er virkilega skemmtilegt að eiga svona marga vini því börnin eru það óneitanlega. Dæturnar eru fimm og synirnar þrír. Ég hef aldrei verið rögg við að ferðast með allan hópinn,“ segir Auður sem er gift Erlendi Markús-syni en hann rekur fyrir-tækið Stálgæði.

Auður er umkringd börnum og dýrum.

DANSANDI OFURKONA

Það er vissulega óvenjulegt að kona á þessum aldri með risastóra fjölskyldu detti í líkamsræktargirnin. „Ef einhver hefði sagt það við mig þegar börnin mín voru lítil að ég ætti eftir að standa á sviði og kenna fólki, þá hefði ég hlegið. Mér hefði þótt það bæði ótrúlegt og fyndið. Ég er líklega gangandi sönnun þess að lífið kemur stöðugt á óvart. Maður veit aldrei hvaða stefnu það tekur. Ég hef aldrei verið nein útivistarkona. Ég á tvo hunda og fer með þá í göngu. Einnig erum við með tvo ketti svo heimilið er fjörugt,“ segir Auður sem kennir tvo-prjá zumba-tíma á dag auk þess sem hún kennir Foam Flex. Það má því með sanni segja að hún sé sannkolluð ofurkona. Milli þess sem hún kennir í Sporthúsinu og Hress fer hún á milli framhaldsskóla og unglingsdeilda í grunnskólum til að dansa með krökkunum. Þá tekur hún að sér hópefli hjá fyrirtækjum. „Það er alltaf hægt að dansa zumba,“ segir hún hlær. „Ég fúnkera best þegar það er brjálað að gera.“
elin@365.is



Í draumalandi

Nemendaleikhús JSB 2016

í Borgarleikhúsinu 24. 25. og 26. apríl

Draumarir eru ljúfir, skrítnir og fallegir en þeir geta líka verið hrein martröð

Góða skemmtun!



DANSLISTARSKÓLI

Miðar fást í miðasölu Borgarleikhússins, sími 568 8000 og á tix.is
Miðaverð er 2.500 kr.



NÝ SENDING
TUZZI



hjá
Hrafnhildi



Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

MATUR SEM PASSAR MEÐ HÆKKANDI SÓL

Lokapáttur Matargleði Evu var í gær.
Hún var í sumarskapi og með sítrónu að vopni.

Matargleði

Evu Laufeyjar
Hermannsdóttur



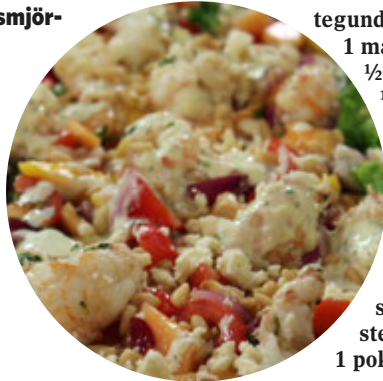
VANILLU-OG SÍTRÓNUKAKA MEÐ FERSKUM BERJUM

200 g smjör
200 g sykur
4 egg
300 g hveiti
2 tsk vanillusykur
2 tsk lyftiduft
½ tsk salt
5 msk ferskur sítrónusafi
börkur af hálfri sítrónu

Stillið ofninn í 180°C (blástur) Þeytið saman sykur og smjör þar til blandan verður létt og ljós. Bætið eggjum saman við, einu í einu. Blandið þurrefnum saman í skál og bætið síðan við eggjablönduna, ásamt sítrónusafa og sítrónuberki. Hrærið deigið þar til það verður silkimjúkt. Skiptið deiginu niður í tvö smurð form og bakið við 180°C í 22-25 mínútur. Kælið botnana mjög vel áður en þið setjið á þá krem!

Ljúffengt sítrónusmjör- krem

250 g mjúkt
smjör
500 g
flórsykur
3 msk
sítrónusafi
1 tsk
sítrónubörkur,
eða minna
1 msk rjómi
100 g hvítt
súkkulaði



tegund sem er)

1 mangó
½ rauðlaukur
½ rauð paprika
600 g humar,
skelflettur
smjör
ólífuolía
2 hvítlauksrif
½ chili
1 tsk fersk
smátt sóxuð
steinselja
1 poki furuhnetur

Þeytið saman smjör og flórsykur í 2-3 mínútur. Bætið sítrónusafanum, sítrónuberki, rjóma og bræddu hvítu súkkulaði saman við og þeytið áfram í 4-5 mínútur. Því lengur sem þið þeytið kremið því léttara og betra verður það. Smyrjið kreminu á milli botnanna og skreytið með allskyns ferskum berjum. Sigtíð gjarnan smá flórsykri yfir kökuna í lokin.

Skerið öll hráefnin smátt niður og blandið saman í skál eða leggið á fat. Skolið humarinn vel og þerrið, steikið upp úr olíu og smjöri ásamt pressuðum hvítlauk, smátt skornu chili og ferskri steinselju. Steikið humarinn í 3-4 mínútur. Setjið humarinn þá strax yfir salatið. Sáldrið ristudum furuhnetum yfir í lokin ásamt nokkrum skeiðum af sósunni.

SUMARLEGT HUMARSALAT

Gott salat t.d. klettasalat og lambhagasalat
1 askja kirsuberjatómatar
1 askja jarðarber ca. 10 stk
½ melóna (má vera hvaða

HVÍTLAUKSSÓSA MEÐ MANGÓ

1 dós sýrður rjómi
½ mangó
2 msk majónes
1 hvítlauksrif
¼ rautt chili



Þessi kaka er frískandi og ljómandi góð.



Stelpur
Strákar

Nútímalistdansbraut JSB Skráning í inntökupróf fyrir skólaárið 2016-2017

Skráningin stendur yfir á www.jsb.is til 30. apríl

Inntökupróf á framhaldsskólastig

Laugardagur 30. apríl
kl.14:30 – 16:00

Nám og kennsla

Nánari upplýsingar um nám við skólann er að finna á www.jsb.is undir Danslistarskóli JSB. Danslistarskóli JSB er viðurkenndur af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu sem listdansskóli á grunn- og framhaldsskólastigi.

Kennslustaður:

• Danslistarskóli JSB í Reykjavík, Lágmúla 9 og Laugardalshöll.

Inntökupróf fyrir 10-12 ára

Sunnudagur 1. maí
kl.11:00 – 12:00



DANSLISTARSKÓLI



Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili
að Fristundakortí Reykjavíkurborgar



Viltu gerast vinur JSB?
Danslistarskóli JSB er á facebook



Sítrónurjómaosturinn setur punktinn yfir i-ið.

salt og pipar
1 tsk hunang
Setjið öll hráefni í matvinnsluvél eða maukið með töfrasprota. Gott er að kæla sósunu í hálf tíma áður en þið berið hana fram.

LJÚFFENG T LAXBRAUÐ MEÐ SÍTRÓNURJÓMAOSTI

1 gott brauð t.d. súrdeigsbrauð
reyktur lax, í sneiðum
200 g rjómaostur, hreinn
salt og pipar
safi af hálfri sítrónu
börkur af hálfri sítrónu
1 msk smátt saxaður
graslaukur
Klettasalat

Ólífuolía
Hreinn fetaostur
Sítrónubátar

Skerið gróft brauð í sneiðar og leggið í eldfast mót, sáldrið ólífuolíu yfir og bakið í ofni við 200°C í 4-5 mínútur.

Hrærið saman rjómaosti, salti, pipar, sítrónusafa, sítrónuberki og graslauk í skál. Smyrjið vel af rjómaostinum á hverja brauðsneið og leggið klettasalat og laxinn yfir. Myljið fetaost yfir í lokin ásamt því að saxa niður graslauk og skreytið brauðið með honum. Berið brauðið fram með sítrónubátum.

5 ára

Spennandi afmælistilboð & 15% afsláttur af nýjum vörum

5 ára

Curvy 5 ára - Afmælishátíð dagana 22-24 apríl

5 ára



VERÐ: 4893 KR
VERÐ ÁÐUR: 6990 KR
STÆRDIR 14-26



VERÐ: 4893 KR
VERÐ ÁÐUR: 6990 KR
STÆRDIR 14-22



VERÐ: 3594 KR
VERÐ ÁÐUR: 5990 KR
STÆRDIR 14-26



VERÐ: 8994 KR
VERÐ ÁÐUR: 14990 KR
STÆRDIR 37-41



VERÐ: 4893 KR
VERÐ ÁÐUR: 6990 KR
STÆRDIR 14-20



VERÐ: 5593 KR
VERÐ ÁÐUR: 7990 KR
STÆRDIR 14-26



VERÐ: 5394 KR
VERÐ ÁÐUR: 8990 KR
STÆRDIR 14-26



VERÐ: 4613 KR
VERÐ ÁÐUR: 6590 KR
STÆRDIR 14-26



VERÐ: 5943 KR
VERÐ ÁÐUR: 8490 KR
STÆRDIR 14-26



VERÐ: 3954 KR
VERÐ ÁÐUR: 6590 KR
STÆRDIR 14-26



VERÐ: 4995 KR
VERÐ ÁÐUR: 9990 KR
STÆRDIR 14-26



VERÐ: 6993 KR
VERÐ ÁÐUR: 7990 KR
STÆRDIR 14-22

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS

Afgreiðslutímar í verslun okkar að Fákafeni 9

Alla virka daga frá kl.11-18

Laugardaga frá kl. 11-16

SENDUM FRÍTT
HVERT Á LAND
SEM ERI!

Curvy is

Fákafeni 9, 108 RVK

Sími 581-1552 | www.curvy.is

BÍLAR & FARARTÆKI

STÓRA BÍLASALAN



Tesla Model S 85D Árgerð 2015. Ekinn 12.000km. Fjór hjóladrífinn o.m.fl.. 442 hö. Er á staðnum. Verð 14.900þ. kr. Skipti möguleg. Rnr.158264. Sjá á www.stora.is.

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

Toyota Kaupþúni



TOYOTA Land cruiser 120 vx. Árgerð 2006, ekinn 201 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 5 girar. Verð 3.490.000. Rnr.182408.

Toyota Kaupþúni
Kaupþúni 6, 210 Garðabær
Sími: 570 5070
www.toyotakaupþuni.is



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurarnar 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



VW Polo. Árgerð 2014, ekinn 61 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.250.000. Rnr.290184.



MERCEDES-BENZ CLA 250 4matic. Árgerð 2015, ekinn 4 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 7.990.000. Rnr.991581.



Kia Carens EX. Árgerð 2014, ekinn 72 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.890.000. Rnr.280084. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



HYUNDAI I20 classic. Árgerð 2013, ekinn 50 Þ.KM, dísel, 6 girar. Verð 1.990.000. Rnr.991659.



CHEVROLET Captiva 7 sæta. Árgerð 2013, ekinn 85 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.190.000. Rnr.170024.

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



FÁBROTIN & FAGUR FORD!!
'05 FORD FOCUS TREND. EK 149þ, BENSÍN, BEINSK. ÁSETT 680 ÞÚS. #451250. S: 580 8900



ÁST, FRÍÐUR & HIPPI!!!
'07 HONDA VT750C. EK 8þ. HLIÐARTÖSKUR & HÁTT GLER. Verð 599 ÞÚS. #470618.



KAWASAKI KALLARI!!!
'07 KAWASAKI ER-6N. EK 23þ. 100% FJÁRMÖGNUN Í BOÐI. ÁSETT 680 ÞÚS. #460017. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900



GLÆSILEGUR AUDI Q5 2015 ÁRGERÐ

Audi Q5 V6T Quattro ekinn 4.þkm dísel,ssk,5,9 í 100, nývirði 9,7.m feitletrað TILBOÐ 8,3.m raðnúmer 213423 Bíllinn er á staðnum í núpaland 1 kóp.5885300

Netbilar.is
Núpalind 1 .Lindum Kópavogi,
201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is



Land Rover Discovery 4 HSE, 2/2012, ek 74 þús km, sjsk, dísel, mjög flottur bíll, stærri vélin 256 hö, ásett verð 9.950 þús, er á staðnum, raðnr 152037.

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



Vegna góðs samstarfs við Toyota getum við boðið þessa bíla á lækkuðu verði aðeins 2.790.000kr! Sjá nánar á www.stora.is.



Tesla Model S P85 Árgerð 2014. Ekinn 9.000km. Performance pakki o.m.fl.. 416 hö. Er á staðnum. Verð 11.980þ. kr. Skipti möguleg. Rnr.134868. Sjá á www.stora.is.

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

Bílar óskast

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



HONDA
CR-V Executive
Nýskráður 6/2005, ekinn 192 þús.km., bensín, sjálfskiptur 4 girar.
Verð kr. 1.290.000



PEUGEOT
207XR dísil
Nýskráður 7/2007, ekinn 139 þús.km., dísil, 5 girar.
Verð kr. 1.290.000



BÍLL DAGSINS
Mitsubishi Montero Limited
Nýskráður 5/2002, ekinn 218 þús.km., bensín, sjálfskiptur, skoðaður 2017.
Verð kr. 850.000

Tilboð kr. 490.000



TOYOTA
Yaris Sol
Nýskráður 12/2014, ekinn 22 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.540.000



NISSAN
X-trail
Nýskráður 9/2007, ekinn 165 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.490.000



BMW
118i HB 87
Nýskráður 8/2007, ekinn 90 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.390.000



PEUGEOT
407 Coupe HDi
Nýskráður 1/2008, ekinn 85 þús.km., dísil, sjálfskiptur 6 girar.
Verð kr. 2.950.000



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



PEUGEOT
308SW Allure 2.0 e-HDI
Nýskráður 3/2015, ekinn 15 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.450.000

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



Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Fellihýsi

VÍKURVERK NOTAÐIR VAGNAR

VÍKUR V.E.R.K
Kaupúni 3 • 210 Garðabær
Sími 522 2222 • vikurverk.is

Hjólbarðar



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

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

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

Húsbílar

Til sölu húsbíll VW LP35 árg. 2001 ek. 129þús. Sk. *17 með bílaða vél. Verð 1millj. Uppl. í s. 861 0096

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar



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

Garðyrkja

Felli tré, grísa og klippi runna. Halldór garðyrkjum. Sími 698 1215

Bókhald

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. Mikael. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald



ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD

Smíðavinna - Pipulagnir - Rafslagir Málningavinna - Múrvinna - Flíslagnir Hellulagnir - Jarðvinna - Lóðavinna

Tilboð þér að kostnaðarlausu
Uppl. í síma: 820 8888 eða markmid@markmid-ehf.is

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

Spádómar

SPÁSÍMI 908 7000
Spámiðlun, tarot, fyrirbærir, algjör trúnaður. Opð til 22.

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímaakerfi, töfluskripti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

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

KEYPT & SELT

Óskast keypt

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

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til ellif. öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

HEILSA

Nudd



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

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003

Hjálparstarf kirkjunnar

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að... barnheilla rétt á vernd gegn einbeita

BÍLABORG.is
Stórhöfði 26 við Gullinbrú
Sími: 517 1111



BMW X5 3.0 diesel. Árgærd 2007, ekinn 124 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Rnr.128204. Er á staðnum



M.BENZ E 200 bensín/metan. Árgærd 2/ 2009, ekinn 60 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.290.000. STGR VERÐ Rnr.134135. Ásett 3990 þús. Er á staðnum



M.BENZ C 200 avantgarde 6 girar. Árgærd 6/ 2014, ekinn 7 Þ.KM, bensín, 6 girar. Verð 6.490.000. Rnr.151138. Glæsilegur bíll vel búinn. Er á staðnum



M.BENZ S 450 4matic metan bensín. Árgærd 2010, ekinn 98 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 8.490.000. Rnr.133112. Bíll hláðinn búnaði. Er á staðnum



POLAR 520 2 rúm. Árgærd 2007, ekinn -1 Þ.KM, sólarorka, sjálfskiptur. Verð 3.200.000. Rnr.151165. Tilboðsverð 2790 þús Er á staðnum



ADRIA Classica 513 up. Árgærd 2006, ekinn -1 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.490.000. Rnr.151258. Tilboðsverð 2200 þús Er á staðnum



TOYOTA Previa 7 manna. Árgærd 2006, ekinn 225 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.290.000. Tilboðsverð stgr Rnr.134121. Er á staðnum



SUZUKI Grand vitara 2.0 auto. Árgærd 12/ 2005, ekinn 108 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.290.000. Rnr.151264. Er á staðnum



PEUGEOT 1007 1,4hdi dísel 100 % lán. Árgærd 2008, ekinn 130 Þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 790.000. Rnr.134119. Er á staðnum skoð 2017.



JEEP Grand cherokee limited 4.7. Árgærd 2000, ekinn 245 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 599.000. Rnr.151240. Er á staðnum.



HYUNDAI i10 classic nýr bíll. Árgærd 2016, ekinn 0 Þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.790.000. stgr Rnr.134158. Er á staðnum.



HONDA Cr-v i-v-tec 150 hð. Árgærd 2004, ekinn 141 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.390.000. Rnr.151265. Er á staðnum



BMW 318d station. Árgærd 2008, ekinn 152 Þ.KM, dísel, 6 girar. Verð 1.590.000. Tilb. stgr. Rnr.134090. Ásett verð 2.290 þús. Er á staðnum



KIA Sorento ex luxury dísel 170hð. Árgærd 2006, ekinn 183 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 1.790.000. Rnr.122868. Er á staðnum



M.BENZ M ml350. Árgærd 2006, ekinn 123 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.890.000. Rnr.128234. Er á staðnum



VW Fox basicline 1.2. Árgærd 8/2005, ekinn 81 Þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 690.000. Rnr.151283. Er á staðnum



HYUNDAI Getz gls 1.6 sjálfskiptur. Árgærd 2003, ek. 146 Þ.KM, bensín, sjálfsk.. Verð 499.000. Rnr.151245. Tilboðsverð 460 þús .Er á staðnum



BMW 116i h/b e87. Árgærd 2006, ekinn 126 Þ.KM, bensín, 5 girar. Verð 1.390.000. Rnr.128499. Tilboðsverð 1190 þús Er á staðnum.



HÚSNÆÐI

Sumarbústaðir



Útvegum efni í hágæða-timburhús frá Finnlandi. Sumarhús- einbýlishús Fjölbreytt úrval- gott verð.

Upplýsingar hjá ghalldor@simnet.is



STARFSFÓLK ÓSKAST Í EFTIRFARANDI STÖRF.

a) Manneskju í bókhald. 50-100% starf. Sveigjanlegur vinnutími.

b) Manneskju í móttöku. 50-100% starf. Sveigjanlegur vinnutími.

c) Menn í smur- dekkjavinnu og léttar viðgerðir.

Áhugasamir vinsamlega sendið tölvupóst með kynningu á hinrik@nrg.is fyrir 26. apríl.

VANTAR VANA MENN Á DEKKJAVERKSTÆÐI DEKKVERK. NOKKRAR STÖÐUR LAUSAR.

1. Verkamaður á gólfi.

2. Söluamaður í afgreiðslu.

3. Sumarstarfsmenn í törn tímabundna vinnu.

Góð laun í boði fyrir hraða og góða menn. Móguleikar á stöðuhækkun og framtíðarstarfi fyrir klára menn. Vinnutími 10-19

Upplýsingar í síma 578-7474 Einar Björgvin, eða koma á staðinn

Endalaust 365

ENDALAUSS GSM

1817

365.is

365

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS

SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúð, 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

STARFSMAÐUR ÓSKAST Í RÆSTINGAR Á TANNLÆKNASTOFU MIÐSVÆÐIS Í REYKJAVÍK.

Reynsla af þrifum og meðmæli eru kostur.

Umsóknir sendist á netfangið petra.sigurdar@gmail.com fyrir 29. apríl.

Viðkomandi þarf að geta byrjað sem fyrst.



SÓLAR EHF

Óskum eftir hressu fólki í ræstingavinnu. Nánari uppl á skrifstofu Sólar Kleppsmýrarveg 8, 104 R milli 10-16. We are looking for people for cleaning jobs. More info at Sólar office Kleppsmýrarveg 8, 104 R between 10-16. Must speak Icelandic or English.

skemmtanir



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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Leikir helgarinnar

Laugardaginn 23. apríl

13:50 Liverpool - Newc. United

16:10 Everton - Man. United

Sunnudaginn 24. apríl

12:55 Sunderland - Arsenal

15:05 Leic.City - Swansea City

Hljómsveitin Klettur



Rúnar Þór,
Rúnar Villa Valla,
Björgvin Gísla
og Siggí Árna
spila um helgina.

Allir velkomnir

Daginn sem ég sá þig!



<http://www.facebook.com/cafecatalina>

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

tilkynningar



Deiliskipulagstillaga fyrir iðnaðarsvæði og hestúasvæði sunnan Bíldudals gegnt Hóli.

Bæjarstjórn Vesturbýggðar samþykkti á fundi sínum 13. apríl 2016 að auglýsa deiliskipulagstillögu fyrir iðnaðarsvæði og hestúasvæði sunnan Bíldudals gegnt Hóli skv. 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/.

Deiliskipulagssvæðið afmarkast af Bíldudalsvegi til austurs, Hólsgili til vesturs og opnum svæðum til norðurs og suðurs. Stærð skipulagssvæðisins er 7,4 ha.

Tillagan verður til sýnis á skrifstofu tæknideildar Vesturbýggðar að Aðalstræti 75 frá og með 22. apríl 2016 til 9. júní 2016.

Tillagan er einnig til sýnis á heimasíðu Vesturbýggðar, www.vesturbýggd.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er hér með gefinn kostur á að gera athugasemdir við breytingartillögu til 9. júní 2016. Skila skal athugasemdir á skrifstofu Vesturbýggðar, Aðalstræti 75, 450 Patreksfjörður

Virðingarfyllt,
Skipulagsfulltrúi Vesturbýggðar

tilkynningar



Reykjavíkurborg

Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um deiliskipulag í Reykjavík

Í samræmi við 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, eru hér með auglýst tillaga að deiliskipulagi í Reykjavík.

Suðurlandsbraut 58-64, 66, 68-70, 72, 74 og 76

Umhverfis og skipulagsráð Reykjavíkur samþykkti þann 13. apríl 2016 og borgarráð Reykjavíkur þann 14. apríl 2016 að auglýsa tillögu að heildarendurskoðun deiliskipulags lóðanna Suðurlandsbraut 58-64, 66, 68-70, 72, 74 og 76. Tillagan felst í meginatriðum í að sameinaðar eru þrjár deiliskipulagsáætlanir og mótuð samfelld húsaröð, ein til fimm hæðir, meðfram Suðurlandsbraut. Á lóðunum nr 58-64 og 66 eru heimildir óbreyttar að öðru leiti en því að heimiluð er viðbygging við jarðhæð hússins nr 66 og gerð tengibygging milli lóðanna 66 og 68-70. Lóðirnar Suðurlandsbraut 68 og 70 eru sameinaðar, stækkaðar og byggingarmagn aukið. Lóðunum að Suðurlandsbraut 72-76 er breytt úr þremur í tvær, stækkaðar lítillaga og byggingarmagn breytt í samræmi við það. Lega gangstiga er endurskoðuð og bætt við heimild til að gera hljóðmön og/eða vegg meðfram Miklubraut til að tryggja hljóðvist á lóðunum. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að Borgartúni 12-14, 1. hæð, virka daga kl. 8:20 - 16:15, frá 22. apríl 2016 til og með 3. júní 2016. Einnig má sjá tillöguna á heimasíðunni, www.reykjavik.is, undir skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega, til umhverfis- og skipulagssviðs, b.t. skipulagsfulltrúa, eða á netfangið skipulag@reykjavik.is, eigi síðar en 3. júní 2016. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

Reykjavík 22. apríl 2016
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík, sími: 411 1111, www.reykjavik.is

McGregor er ekki hættur í UFC

MMA Írinn Conor McGregor sendi í gær frá sér yfirlýsingu þar sem hann segist ekki vera formlega hættur í MMA. Engu að síður sé hann ósáttur við UFC-bardagasamtökin.

McGregor birti óvænt stuttroða yfirlýsingu á Twitter-síðu sinni á þriðjudagskvöld þar sem hann sagðist ætla að hætta ungur og mátti lesa á orðum hans að hann myndi ekki berjast á ný.

Írinn, sem er UFC-meistari í fjáðurvigt, átti að berjast við Nate Diaz á UFC 200 bardagkvöldinu í Las Vegas í sumar en vildi ekki taka þátt í þeirri

miklu kynningarstarfssemi sem á sér stað í aðdraganda bardagans.

„Ég er búinn að fara 50 sinnum í kringum heiminn, mæta á 200 blaðamannafundi, gefa milljón viðtöl og fara í tvær milljónir myndatökur. Það er tímabært að heimsækja aftur lífið sem gaf mér þetta líf.“ sagði Conor í yfirlýsingu sinni í gær.

„Ég hef komið með 400 milljónir dollara til UFC í síðustu þremur bardögum mínum. Allt á minna en átta mánuðum. Ég tel mig eiga rétt á að fá smá slaka frá sambandinu. Ég er enn til í að berjast í UFC. Ég býðst til að

fara aftur til New York á stóra blaðamannafundinn og svo aftur að æfa. Ég vil engar truflanir.“

McGregor ítrekaði að hann væri ekki hættur en það er þó ólíklegt að Dana White, forseti UFC, dragi í land úr þessu og hætti við að kippa bardaga hans við Diaz af dagskrá á UFC 200.

White sagði þó í gær að ef að Conor myndi ekki ákveða sig fljótlega myndi hann taka meistaratitilinn af honum og láta þá Jose Aldo og Frankie Edgar berjast um titilinn á UFC 200. – esá



Conor McGregor hefur gert allt vitlaust í UFC-heiminum. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Eiður Smári fær mikið lof

FÓTBOLTI Eiður Smári Guðjohnsen fékk mikið lof í norskum fjölmiðlum eftir frammistöðu sína í 4-0 stórsigri Molde á Vålerenga í gær. Eiður Smári lagði upp mark í sínum öðrum leik í röð en í gær gerði hann það með laglegri hælsþyrnu.

„Hann er stórbrotinn leikmaður,“ sagði Ole Martin Årst, sérfræðingur TV2. „Enginn á vellinum er fljótari að hugsa en hann. Hann er alls staðar þar sem eitthvað er um að vera.“

Ole Gunnar Solskjær, þjálfari Molde, hefur verið duglegur að lofa Eið Smára eftir að hann samdi við norska liðið og hélt því áfram eftir leikinn í gær.

„Hann er að nálgast sitt besta form. En form er breytilegt. Gæði hans eru varanleg,“ sagði Solskjær en það er þó ekki það sem heillar hann mest við Eið Smára. „Hann hagar sér ekki eins og stjarna. Hann er afar högvær og mér finnst mikið til vinnusemi hans koma.“ – esá



Ramune Pekarskyte, Haukum.

Undanúrslitin hefjast í kvöld

HANDBOLTI Í kvöld hefjast undanúrslit í úrslitakeppni Olisdeildar kvenna en fjögur efstu lið deildarinnar unnu öll sínar rimmur í 8-liða úrslitunum.

Deildarmeistarar Hauka taka á móti bikarmeisturum Stjörnunnar á heimavelli sínum á Ásvöllum en Íslandsmeistarar Gróttu leika gegn Fram.

Stjarnan og Fram þurftu bæði oddaleik í sínum rimum í 8-liða úrslitunum til að komast áfram en hafa þó fengið hvíld frá því á mándagskvöldið.

Haukar koma vel úthvildir til leiks en þeir spiluðu síðast fyrir viku síðan, en þeir unnu Fylki í síðari leik liðanna í sinni rimmu. Gróttu klárði sína rimmu gegn Selfyssingum á laugardag.

Leikur Hauka og Stjörnunnar hefst klukkan 20.40 vegna viðureignar KR og Hauka í lokaúrslitum Domino's-deildar karla sem fer fram fyrir um kvöldið. – esá

Nýir ofnar frá Bosch með byltingarkenndum nýjungum



Nýju **Bosch**-ofnarnir í Serie 8 eru stútfullir af nýjum, háþrúðum tækniþúnaði sem auðvelt er að nota.

Mjög nákvæmur, innbyggður bakstursskynjari nemur rakann í ofninum og lætur vita þegar kakan eða brauðið er tilbúið. Einnig er í ofnunum nýr kjöthitamælir sem hefur þrjá nema til að mæla kjarnhita í stað eins áður.

4D heitur blástur, sem er nýjung á markaðnum, er nokkuð sem allir í eldhúsinu gleðjast yfir. Þökk sé sérstöku viftuhjól, sem dreifir hitanum jafnt um allan ofninn, má setja plöturnar á hvaða hæð sem er. Með þessari aðferð er sömuleiðis hægt að baka eða steikja á allt að fjórum hæðum í einu.

Þetta allt gulltryggir að notendur verða hæstánægðir með niðurstöðuna og setjast glaðir til borðs. Kynntu þér málið nánar hjá sölumönnum okkar.

BOSCH

- B Ú Ð I N -

Hlíðasmára 3 · Sími 520 3090
www.bosch.is

TÍMAMÓT



Óli, sonur, Gunna Helga, Jón Viðis, Helgi Jóns og heppin börn.

Mamma klikk og Kiddi klaufi

Bókaverðlaun barnanna voru veitt við hátíðlega athöfn í gær, á sumardaginn fyrsta, í Borgarbókasafninu í Grófinni.

Bókin Mamma Klikk eftir Gunnar Helgason fékk afgerandi kosningu sem vinsælasta frumsamda barnabókin, með helmingi fleiri atkvæði en sú næsta í röðinni. Verðlaun fyrir vinsælustu þýddu barnabókina hlaut Helgi Jónsson fyrir Dagbók Kidda klaufa: besta ballið. Um 4000 börn um allt land tóku þátt í kosningunni. Sex börn fengu viðurkenningu fyrir þátttökuna og fengu ýmist bækur eða leikhúsmíða og eitt þeirra fær höfundinn, Gunnar Helgason, í heimsókn í bekkinn sinn. Góð stemning var á verðlaunaafhendingunni. Jón Viðis töframaður tróð upp og boðið var upp á sumarlegar veitingar í til efni dagsins.

Frá árinu 2002 hafa almennings- og skólabókasöfn landsins verðlaunað tvær nýjar bækur, eina íslenska og aðra þýdda. Börn og unglingar velja uppáhaldsbækurnar sínar og fer valið fram á heimasíðu Borgarbókasafns og í grunnskólum og bóka söfnum um allt land.



„Þetta verkefni hefur tekið sinn tíma, enda hefur það verið tómsundaiðja og ég get ekki lýst því hvað það hefur verið skemmtilegt,“ segir Edda Valborg um bókaútgáfuna. FRÉTTABLAÐID/PJETUR

Horfði á íslenska náttúru með nýjum augum

Edda Valborg Sigurðardóttir, grafískur hönnuður, hefur gefið út ljósmyndabókina Stafrófið í íslenskum blómum. Þar sýnir hún ljósmyndir af íslenskum hagablómum þannig að bæði börn og fullorðnir geti þekkt blómin þegar gengið er fram á þau úti í náttúrunni.

„Ég er ekki með græna fingur og enga sérstaka vísu í sambandi við blóm en þau gleðja mig því ég hef auga fyrir öllu því fagra í kringum mig, litum, formum og mynstrum. Mér finnst líka náttúran í kringum okkur undraverð,“ segir Edda Valborg Sigurðardóttir grafískur hönnuður sem nýlega gaf út bókina Stafrófið í íslenskum blómum.

Ekki segir Edda Valborg þar um tæmndi fræðibók að ræða. „Þetta er einföld bók sem á að gleðja augað og vonandi hugann og ég álit að hún sé bæði fyrir börn og fullorðna. Mér fannst svolítið gaman að setja hana í sérstakt samhengi og því ákvað ég að vinna þessar ljósmyndir og tengja þær inn í stafrófið.“

Hún kveðst hafa tekið myndir af blómum í sínu náttúrulaga umhverfi þegar hún var á ferðalögum um landið undanfarin sumur og kannað svo hvað þau hétu þegar hún kom heim, bæði með því að grúska í bókum og fletta upp í vínun og kunningjum sem viti heimikið um blóm. „Þetta verkefni hefur tekið sinn tíma, enda hefur það verið tómsundaiðja og ég get ekki lýst því hvað það hefur verið skemmtilegt,“ segir hún.

Eitt blóm er í aðalhlutverki með hverjum staf í stafrófinu og inn í það ákvað Edda Valborg að vefja ylhýra málið okkar. Þannig kveðst hún hafa viljað skerpa á því að við þurfum að vanda okkur í meðförum þess, framburði og orðavali. „Ég fann visur, ljóð og þulur sem mér fannst eiga við,“ segir hún og bætir við: „Ég ól börnin mín upp í Bandaríkjunum, því ég bjó þar lengi, og



Bláklukkan prýðir eina myndanna í bókinni hennar Eddu Valborgar.

hafði gaman af að hafa fyrir þeim ýmis íslensk orðtök sem eru kannski ekki á allra vörum eins og „viti menn!“ – og kem því að í bókinni. Það smitast líka svolítið inn í hana að þegar ég flutti aftur heim fór ég að horfa á íslenska náttúru með nýjum augum og fann sterkt hversu dýrmæt hún er og hversu þakklát við eigum að vera fyrir hana.“

Það kemur í ljós við frekara spjall við Eddu að hún flutti heim haustið 2007, kortéri fyrir hrun. Var hún ekkert að hugsa um að bakka út aftur, þegar allt fór hér á hliðina?

„Ég er mikið á faraldsfæti því börnin mín og barnabörnin eru úti. En ég ákvað

að búa mér til einhverja umgjörð hér og er sjálfstætt starfandi grafískur hönnuður með eigin hönnunarstofu. Ég hafði flutt út til Bandaríkjanna 1980 svo það voru ekki margir sem mundu eftir mér en samt hef ég náð að hafa nóg að gera. Hef til dæmis unnið mikið með Vatnajökulsþjóðgarði, því ég átti vinningstillögu að merki hans þegar samkeppni var haldin um það við stofnun þjóðgarðsins 2008 og hef síðan unnið skilti, merki og kort fyrir hann. Svo hef ég verið með hönnunarverkefni hér og þar á ólíkum sviðum. Mér finnst það mjög gaman enda er þetta er það eina sem ég kann!“
gun@frettabladid.is



Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,
Erlingur Guðmundsson,
Heiðvangi 4, Hellu,

lést á sjúkrahúsinu á Selfossi, 15. apríl.
Útför hans fer fram frá Selfosskirkju
laugardaginn 30. apríl kl. 11:00.
Jarðsett verður í Odda á Rangárvöllum.

Sigurvina Samúelsdóttir

Anna Kristín Kjartansdóttir
Samúel Örn Erlingsson
Hólmfríður Erlingsdóttir
Margrét Katrín Erlingsdóttir
Ingibjörg Erlingsdóttir

Hafsteinn R. Hjaltason
Ásta B. Gunnlaugsdóttir
Ásbjörn G. Guðmundsson
Jónas R. Lillendahl
Helgi Jens Hliðdal

barnabörn og barnabarnabörn.



Bróðir okkar og mágur,
Óskar Eiríksson,
Hátúni 4, Reykjavík,

lést á dvalarheimilinu Grund þann
11. apríl. Útför fer fram mánudaginn
25. apríl kl. 13.00 frá Fossvogskapellu.
Sérstakar þakkir færur við starfsfólki
Litlu-Grundar við Hringbraut fyrir góða ummönnun.

Guðrún Eiríksdóttir
Hulda Eiríksdóttir
Fríða Eiríksdóttir

Viðar Þorsteinsson
Kristinn B. Þorsteinsson
Jóhann Friðriksson

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.

VIÐ BÆTUM UM BETUR

ALLIR SKÓR Í *fram* BOÐI

HVAÐ SEM ÞEIR HEITA



BARA 5 VERA



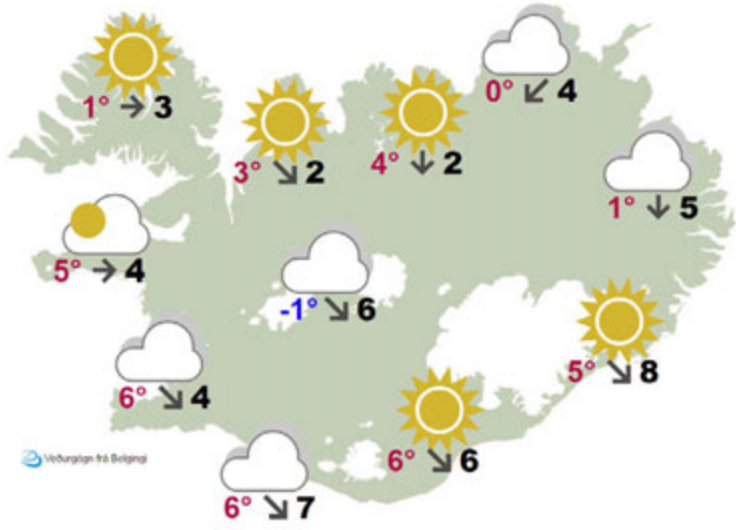
STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Ópið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

KORPU OUTLET

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Norðvestan 3-8 í dag. Stöku skúrir eða él um landið norðanvert, en annars bjart með köflum. Hiti frá frostmarki í innsveitum norðanlands upp í 10 stig á Suðausturlandi.

Laugardagur

Reykjavík 5° → 7	Ísafjörður 3° ↗ 14	Akureyri 2° → 17
Egilsstaðir 5° → 7	Kirkjubæjarkl. 6° ↘ 15	Hveravellir 1° → 8

Sunnudagur

Reykjavík 6° ↘ 4	Ísafjörður 2° ↖ 7	Akureyri 0° ↙ 4
Egilsstaðir 1° ↓ 9	Kirkjubæjarkl. 10° ← 5	Hveravellir 0° ↓ 6

Þrautir

Krossgáta

- LÁRÉTT**
2. margskonar
6. ógrynni
8. skilaboð
9. mæro
11. hæð
12. hroki
14. slór
16. kaupstað
17. kyrra
18. tunnu
20. tveir eins
21. drulla

- LÓDRÉTT**
1. líkami
3. fyrirtæki
4. lítið blóm
5. suss
7. útskúfa
10. skip
13. sægur
15. veikja
16. hólf
19. tveir eins

LAUSN

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

fordærma, 10. far, 13. mor, 15. lama, 16. bás, 19. uu.
LÓDRÉTT: 1. höld, 3. ms, 4. snabblóm, 5. uss, 7. 21. saur.
draumb, 14. droll, 16. bæ, 17. roa, 18. ámu, 20. mm, LÁRÉTT: 2. ymsu, 6. of, 8. sms, 9. lof, 11. ás, 12.

Skák Gunnar Björnsson

Maxime Vachier-Lagrave (2788) átti leik gegn Anish Giri (2790) í 2. umferð Norway Chess-mótsins í Stafangri.

Svartur á leik
25...Red3+1 26. Kd2 (26. cxd3 Bxa3+ 27. Kd2 Bb4+) 26...Rxe1 27. Dxf2 d3 28. Df2 Be3+ og hvítur gafst upp. MVL er efstur með 1½ vinning ásamt Carlsen og Kramnik.

www.skak.is Norway Chess.



Sudoku

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku

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

Myndasögur

PONDUS



Eftir Frøde Øverli

GELGJAN



Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN



Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Forsetar í aldanna rás

Farið verður í grófum dráttum yfir feril þeirra fimm sem gegnt hafa embætti forseta Íslands.



Vorhreingerningar 101

Góð ráð og allskyns fróðleikur um hvernig er best að keyra vorhreingerningarnar í gang.

Rapp í Reykjavík

Rappsenan sem áður samanstóð af nokkrum vandræðaunglingum hefur sprungið út undanfarin ár. Rappkynslóðin hefur tekið við af krúttkynslóðinni.



MERKJAVÖRU MARKAÐUR



NORTH

3.000 kr



Duo Shou

4.000 kr



VANS

6.000 kr



4.000 kr



ecco

9.000 kr



10.000 kr



Duo Shou

4.000 kr



Duo Shou

4.000 kr



8.000 kr



8.000 kr



13.000 kr



VANS

6.000 kr



6.000 kr



4.000 kr



ecco

10.000 kr



10.000 kr



SIXMIX

5.000 kr



13.000 kr



4.000 kr



LLOYD

12.000 kr



ecco

2.000 kr



3.000 kr



viox

3.000 kr



ecco

5.000 kr

20. APRÍL – 8. MAÍ

**HÚSIÐ
OPNAR
kl. 11⁰⁰**

— opið til kl. 18 —

Toppskórinn

SMÁRATORGI

(við Hliðina á Toys 'R' Us)

SMÁRA BÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

HUNTSMAN WINTERS WAR (12)

THE BOSS (12)

RATCHET & CLANK (12)

MADUR SEM HEITIR OVE (16)

THE BROTHERS GRIMSBY (16)

Ópera í beinni FORSALA HAFIN

LUCIA DI LAMMERMOOR 25. apríl í Háskólabíói

FORSÝNINGAR UM HELGINA Í SMÁRABÍÓI OG HÁSKÓLABÍÓI

DRAMÁTISK GAMANMYND BYGGÐ Á SAMNEFNDRI METSÖLUBÓK

Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

LAUGARÁS BÍÓ

miði.is Miðsala og nánni upplýsingar

COCA-COLA Litastofa

HUNTSMAN WINTERS WAR (12)

THE BOSS (12)

MADUR SEM HEITIR OVE (16)

HARDCORE HENRY (16)

ZOOTROPOLIS (16)

TILBOÐ KL 5

LAUGARÁS BÍÓ	Sýningartímar
HUNTSMAN: WINTERS WAR	8, 10:25
THE BOSS	5, 8, 10:10
HARDCORE HENRY	10:25
MADUR SEM HEITIR OVE	8
KUNG FU PANDA 3	5 ISL.TAL
ZOOTROPOLIS	5 ISL.TAL

SAMBÍÓIN

HÖRKU SPENNUMYND MED ÚRVALSLEIKURUM Í ÖLLUM HELSTU HLUTVERKUM

FRÁ LEIKSTJÓRANUM SEM FÆRDI OKKUR

IRON MAN

THE JUNGLE BOOK (95%)

HUNTSMAN WINTERS WAR (12)

CRIMINAL MINDS (16)

STÖRKOSTLEG ÆVINTÝRAMYND (9)

ALFABAKKA	EGILSHÖLL
CRIMINAL KL. 5:30 - 9 - 10:30	CRIMINAL KL. 5:30 - 8 - 10:20
CRIMINAL VIP KL. 10:30	RIBBIT ISL.TAL KL. 6
RIBBIT ISL.TAL KL. 3:30 - 4 - 6	THE JUNGLE BOOK 3D KL. 5:40 - 8
THE HUNTSMAN KL. 6:30 - 8 - 10:30	THE JUNGLE BOOK 2D KL. 10:30
THE HUNTSMAN VIP KL. 8	ALLEGIAN KL. 5:30 - 8
THE JUNGLE BOOK 3D KL. 3:20 - 5:40 - 8	10 CLOVERFIELD LANE KL. 8 - 10:30
THE JUNGLE BOOK 2D KL. 4	BATMAN V SUPERMAN 2D KL. 10:15
THE JUNGLE BOOK 2D VIP KL. 3:20 - 5:40	NUMERUB SÆTI
ALLEGIAN KL. 8	CRIMINAL KL. 8 - 10:30 - 11:20
10 CLOVERFIELD LANE KL. 10:40	RIBBIT ISL.TAL KL. 6
BATMAN V SUPERMAN 2D KL. 10:20	THE JUNGLE BOOK 3D KL. 5:40 - 9
ZOOTROPOLIS ISL.TAL 2D KL. 3:20 - 5:40	ALLEGIAN KL. 8
ZOOTROPOLIS ESKR.TAL 2D KL. 8	BATMAN V SUPERMAN 3D KL. 6
AKUREYRI	ROOM KL. 10:40
CRIMINAL KL. 8 - 10:30	KEFLAVÍK
RIBBIT ISL.TAL KL. 6	CRIMINAL KL. 8 - 10:30
THE JUNGLE BOOK 3D KL. 5:40 - 8	RIBBIT ISL.TAL KL. 6
ALLEGIAN KL. 10:30	THE JUNGLE BOOK 3D KL. 5:40 - 8
	THE BOSS KL. 10:30

Ævintýr þar sem allt fer "blígðega" úrskelís

Ævar Vísindamaður, Steinn Armann Magnússon og Láði ásamt fjóðra annarra úrvalisleikara

Sýnd með íslensku tali

TAKK

HERTEX Fata og Nyljamaður

Góða skemmtun í bíó

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

22. APRÍL 2016

Tónlist

Hvað? Gaudent universi creature / Voces Thules
Hvenær? 20.00
Hvar? Mengi, Óðinsgata 2

Sönghópurinn Voces Thules verður í Mengi í kvöld. Hópurinn blæs lífi í skáldskap og tónefni allt frá miðöldum til 17. aldar sem varðveist hefur í handritum, prenti og

VERIÐ VELKOMIN

Miðvikudaginn 20. apríl milli kl. 14 - 16 & Föstudaginn 22. apríl milli kl. 16 - 18

Ragga Nagli verður með leiðsögn um heilsuganga Nettó Mjódd

nettó

í munnlegri geymd. Hópurinn skipa þau Arngerður María Árnadóttir, Eggert Pálsson, Einar Jóhannesson, Eiríkur Hreinn Helgason, Guðlaugur Viktorsson og Sigurður Halldórsson. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? Skuggamyndir frá Býsans
Hvenær? 20.30
Hvar? Kirkjuhvöll, safnaðarheimili Vídalinskirkju Heimstónlistarhljómsveit Íslands

býður upp á lög Roma tónlistarmanna frá Makedóníu, Búlgaríu, Tyrklandi og Grikklandi á Jazzhátíð Garðarbæjar. Listrænn stjórnandi hátíðarinnar er Sigurður Flosason. Hátíðin er nú haldin í ellefta sinn og er aðgangur á alla viðburði hátíðarinnar ókeypis. Nánari dagskrá má kynna sér á vefsíðunni Garðabaer.is.

Hvað? Bitlaball
Hvenær? 21.00
Hvar? Hótel Borg

Bitlaball á Borginni. Sveitirnar EnnRokk og Bitilbræður spila lög frá bitlatímabilinu. Hægt er að kaupa miða í þriggja rétta kvöldverð og ball á 8.900 krónur en miði á ballið eingöngu kostar 3.500 krónur.

Hvað? Hammondhátíð 2016
Hvenær? 21.30
Hvar? Hótel Framtíð, Djúpvogur

Hammondhátíð fer fram á Djúpvogi þar til 24. apríl. Í kvöld koma fram MurMur og Valdimar. Miðaverðið í kvöld er 5.000 krónur og heildarpassi fyrir öll kvöldin kostar 13.000 krónur.

Hvað? Todmobile
Hvenær? 22.00

Hvar? Græni hatturinn, Akureyri

Hljómsveitin Todmobile með þau Eyþór Inga, Andreu Gylfa og Þorvald Bjarna í framflinunni efnir til tónleika á Græna hattinum í kvöld og annað kvöld. Hljómsveitin flytur mörg af sínum þekktustu lögum sem flestir ættu að kannast við. Miðaverð er 4.500 krónur.



Andrea Gylfadóttir verður ásamt Todmobile á Græna hattinum í kvöld.

Sýningar

Hvað? Skrímsla-leikrit
Hvenær? 10.30
Hvar? Menningarhús Gerðubergi

13 börn úr 1. bekk Hólabrekkuskóla sýna leikrit unnið úr Skrímslabókum Áslaugar Jónsdóttur um litla og stóra Skrímsli. Áherslan verður á tilfinningar og atríðum og uppákomum úr bókunum blandað saman. Viðburðurinn er á dagskrá Barnamenningarhátíðar.

Hvað? [um það bil]
Hvenær? 19.30
Hvar? Þjóðleikhúsið

Aukasýning leikverksins [um það bil] í Þjóðleikhúsinu eftir Jonas Hassan Khemiri. Leitast er við að veita áhorfendum hæsta mögulega skemmtunarvirði á hvern keyptan miða. Miðaverð er 4.950 krónur.

Ráðstefnur

Hvað? Ráðstefna Norræna fyrirbærafræðifélagsins
Hvenær? 09.00
Hvar? Oddi, Háskóli Íslands

Ráðstefna Norræna fyrirbærafélagsins fer fram í Háskóla Íslands til 23. apríl. Ráðstefnan er öllum opin og fer fram á ensku. Yfirskrift ráðstefnunnar er „Phenomenology and Beyond“. Á dagskránni eru sjö aðalgerindi og 78 styttri erindi í málstofum.

Hvað? Dr. Nick Prior og Arnar Eggert Thoroddsen spjalla um dægtónlistarfræði
Hvenær? 11.30
Hvar? Oddi, 101

Háskóli Íslands og Listaháskóli Íslands standa fyrir ráðstefnu um dægtónlistarfræði. Arnar Eggert Thoroddsen aðjunkt við félags- og mannvísindadeild og tónlistarmaður ræðir við Dr. Nick Prior

deildarstjóra félagsvísindasviðs Háskólans í Edinborg um feril hans. Komið verður inn á hvernig hann leiddist út í það að einbeita sér að dægtónlistarfræðum og sérstakan áhuga hans á íslenskrí dægtónlist og þær rannsóknir sem hann einbeitir sér að nú. Innlendir sem erlendir fræðimenn halda tölur á ráðstefnunni en lykilerindið er í höndum Dr. Prior. Ráðstefnan fer fram á ensku og er aðgangur ókeypis.

Uppákomur

Hvað? Handverkssýning
Hvenær? 13.00
Hvar? Árskógum 4

Handverkssýning Félagsstarfsins Árskógum 4. Félagar úr Félagi harmonikkunnenda leika nokkur lög.

Hvað? Gaktu í bæinn
Hvenær? 17.00
Hvar? Hafnarfjörður

Söfn og vinnustofur listamanna í Hafnarfirði verða opnar fram á kvöld. Kindarlegt keramik, margvísleg myndlist, handverk og vopn víkinga. Hægt er að kynna sér fjölbreytta dagskrá Bjartra daga á vefsíðunni Hafnarfjordur.is.

Hvað? Leiðsögn
Hvenær? 20.00
Hvar? Hafnarborg, Strandgötu 34

Opíð er í Hafnarborg til 22.00 í til efni Bjartra daga. Klukkan 20.00 verður leiðsögn um sýninguna Umgerði sem stendur nú yfir í aðalsal safnsins.

Hvað? Rapp í Reykjavík forsýningarparty
Hvenær? 21.00
Hvar? Prikið

Forsýning á fyrsta þætti sjónvarps-seríunnar Rapp í Reykjavík. TY sér um tónlistina til miðnættis en Young Nazareth og Spegillinn taka við eftir það.

Fyrirlestrar

Hvað? Haraldur Erlendsson fjallar um skáldsögu sína og efni tengt henni
Hvenær? 20.00
Hvar? Lifsspekifélagið, Ingólfsstræti 22

Haraldur Erlendsson yfirlæknir, segir frá skáldsögu sinni um náttúruþarnið Ólaf sem fæddur er undir jökli og elst upp í samræðum við náttúruöflin. Hann leggur af stað í pílgrímsferð til að verja hásumarsnóttu á helgu fjalli á Englandi. Hann mætir miklum fordómum á ferð sinni og lendir meðal annars á geðdeild fyrir sérstaka hegðun sína á flugvellinum í Gatwick.

BIO PARADIS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Anomalisa	18:00
Reykjavík	18:00
The Witch / Normin	21:00
Fyrir framan annað fólk / In front of others	20:00
Rams / Hrutar	20:00
Louder than bombs	23:00
Mia madre	22:00
The look of silence	22:00

THULE[®]
SWEDEN

Hjólagrindur og ferðabox

Fást í verslun okkar að Bíldshöfða 10



 **Stilling**

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

DAGSKRÁ

Föstudagur



21:30
LABOUR DAY

Áhrifarík mynd um einstæða móður og son hennar sem bjóða særðum og dæmdum morðingja á flótta far og hann segir þeim sögu sína. Með aðalhlutverk fara Kate Winslet og Josh Brolin.

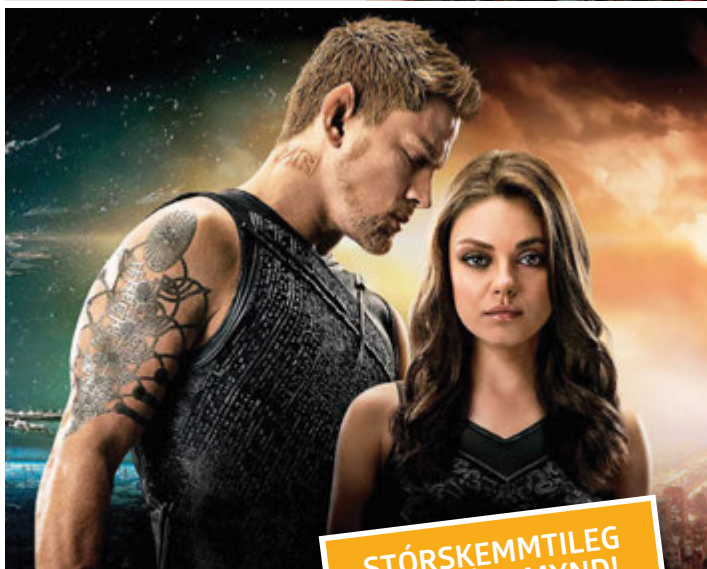
FRÁBÆR
FÖSTUDAGUR

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

19:40
TOP GUN

Samkeppnin í flugskólanum er hörð en Maverick er staðráðinn í að verða besti herflugmaður allra tíma. Stórskemmtilegur klassíker með Tom Cruise, Kelly McGillis og Val Kilmer.



**STÓRSKEMMTILEG
ÆVINTÝRAMYND!**

23:25
JUPITER ASCENDING

Jupiter Jones grunaði alltaf að henni væri ætlað stórt hlutverk í lífinu og þegar Caine Wise kemur til sögunnar kemur í ljós að hún er hin útvalda sem er ætlað að berjast gegn illri drottningu alheimsins. Með aðalhlutverk fara Mila Kunis og Channing Tatum.

22:00
**SIN CITY:
A DAME TO KILL FOR**

Íbúarnir í syndaborginni Basin City þar sem glæpatíðnin er í hæstu hæðum þurfa að hafa sig alla við í baráttunni fyrir lífi sínu.



22:20
THE MENTALIST

Patrick Jane er sjálfstætt starfandi ráðgjafi rannsóknarlögrelunnar í Kaliforníu sem beitir óvenjulegum aðferðum í starfi sínu.



STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Tommi og Jenni
07.45 Kalli kanína og félagar
08.05 The Middle
08.30 Pretty Little Liars
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 First Dates
11.05 Restaurant Startup
11.50 Grand Designs
12.35 Nágrannar
13.00 One Chance
14.40 42
16.50 The Choice
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.47 Íþróttir
19.15 Impractical Jokers Sprengihlægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á að vera þátttakendur í hrekk í falinni myndavél.
19.40 Top Gun
21.30 Labor Day
23.25 Jupiter Ascending
01.30 Only Lovers Left Alive Rómantísk spennamynd sem fjallar um lítið þekktan tónlistarmann sem haldinn er þunglyndi yfir umhverfisáhrifum manna á jörðinni. Hann ákveður að taka upp þráðinn í ástarsambandi sem hann hefur átt við dularfulla ástkonu í nokkrar aldir en þeirra nautnafulli ástandans er truflaður af villtri og stjórnlausri yngri systur konunnar. Með aðalhlutverk fara Tilda Swinton og Tom Hiddleston.
03.25 One Chance
05.05 The Middle
05.25 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

08.10 LA Clippers - Portland
10.00 Napoli - Bologna
11.40 Formúla 1 2016 - Keppni
14.15 Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur
14.40 Arsenal - WBA
16.20 KR - Víkingur R.
18.00 Haukar - KR Bein útsending
21.00 FA Cup - Preview Show 2016
21.30 PL Match Pack 2015/2016
22.00 Premier League Preview 2015/2016
22.30 La Liga Report
23.00 Bundesliga Weekly
23.30 OpenCourt - Basketball 101
00.20 LA Clippers - Portland

SPORT 2

09.25 KR - Haukar
11.00 Körfuboltakvöld
11.30 Arsenal - Crystal Palace
13.15 Newcastle - Swansea
15.00 Augsburg - Stuttgart
16.40 Bayern Munchen - Schalke
18.15 Þýsku mörkin 2015-2016
18.40 Roma - Torino
20.20 Liverpool - Everton
22.00 Chelsea - Man. City
23.45 KR - Víkingur R.

GOLFSTÖÐIN

09.05 Inside The PGA Tour 2016
09.30 Valero Texas Open
12.30 Valspar Championship
14.40 PGA Tour 2016 - Highlights
15.35 Inside The PGA Tour 2016
16.00 Valero Texas Open
19.00 Valero Texas Open
22.00 Golfing World 2016
22.50 Champions Tour Highlights 2016

ÚTVARP

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

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

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

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

FM 102,9 Lindin

STÖÐ 3

18.20 Masterchef USA
19.05 Cristela
19.30 Community
19.55 First Dates
20.45 NCIS Los Angeles
21.30 Justified
22.15 Supernatural
23.00 Sons of Anarchy
00.15 Community
00.40 First Dates
01.25 NCIS Los Angeles
02.05 Justified
02.50 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Könnuðurinn Dóra
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Rasmus Klumpur og félagar
08.55 UKI
09.00 Ljóti andarunginn og ég
09.25 Latibær
09.48 Hvellur keppnisbill
10.00 Ævintýri Tinna
10.25 Lina langsokkur
10.47 Mæja býfluga
11.00 Könnuðurinn Dóra
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.47 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Rasmus Klumpur og félagar
12.55 UKI
13.00 Ljóti andarunginn og ég
13.22 Latibær
13.45 Hvellur keppnisbill
14.00 Ævintýri Tinna
14.23 Lina langsokkur
14.46 Mæja býfluga
15.00 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Skoppa og Skritla enn út um hvippinn og hvappinn
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Rasmus Klumpur og félagar
16.55 UKI
17.00 Ljóti andarunginn og ég
17.22 Latibær
17.45 Hvellur keppnisbill
18.00 Ævintýri Tinna
18.23 Lina langsokkur
18.46 Mæja býfluga
19.00 Smáheimar: Dalur týndu mauranna



16:24 Svampur Sveinsson

GULLSTÖÐIN

17.50 Raising Hope
18.15 Raising Hope
18.35 2 Broke Girls
19.00 Friends
19.25 Cougar Town
19.50 Veistu hver ég var?
20.25 It's Always Sunny in Philadelphia
20.50 Believe
21.35 Mind Games
22.20 The Mentalist
23.05 Longmire
23.50 Boardwalk Empire
00.45 Friends
01.05 Veistu hver ég var?
01.40 It's Always Sunny in Philadelphia
02.00 Believe
02.40 Mind Games
03.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

10.00 My Girl
11.45 Ocean's Eleven
13.40 The Amazing Spider-Man 2
16.00 My Girl
17.45 Ocean's Eleven
19.40 The Amazing Spider-Man 2 Peter Parker veit fátt skemmtilegra en að nýta einstæða hæfileika sína í að þeysast á milli bygginga í New York sem Köngulóarmaðurinn. Það er sjaldan lognmolla hjá Peter og núna þarf hann að kljást við glæpamenn sem hafa orðið sér úti um ofurkrafta sem gera þá að hættulegustu og öflugustu óvinum hans til þessa. Um leið og hann reynir að berjast við nýja ofurkrafta áttar hann sig á því að þessi kraftmiklu ofurmenni sem hann á í höggi við virðast öll tengjast hinu dularfulla hátækni fyrirtæki Oscorp sem er í eigu vinar hans, Harry Osborne.
22.00 Sin City: A Dame To Kill For
23.45 The Untouchables Hörkuspenningandi Óskarsverðlaunamynd í leikstjórn spennumyndameistarans Brians De Palma um Al Capone (Robert De Nero).
01.45 Broken City
03.35 Sin City: A Dame To Kill For

RÚV

13.35 Í saumana á Shakespeare
14.30 Í saumana á Shakespeare
15.25 Í saumana á Shakespeare
16.20 Leiðin til Frakklands
16.50 Á spretti
17.10 Tákn málsfréttir
17.20 Íslandsmótið í hópímleikum Bein útsending
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarps
20.00 Útsvar Bein útsending
21.15 Vikan með Gísla Marteini
22.00 Quirke
23.35 Meet Joe Black
02.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Rules of Engagement
08.22 Dr. Phil
09.04 Top Chef
09.47 Survivor
10.35 Pepsi MAX tónlist
12.40 Dr. Phil
13.22 Life In Pieces
13.45 Grandfathered
14.09 The Grinder
14.34 The Millers
14.57 The Voice
15.48 Three Rivers
16.31 The Tonight Show with Jimmy Fallon
17.15 The Late Late Show with James Corden
17.56 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 American Crime
00.40 The Walking Dead
01.25 House of Lies
01.55 Zoo
02.40 Penny Dreadful
03.25 Blue Bloods
04.10 The Tonight Show with Jimmy Fallon
04.50 The Late Late Show with James Corden
05.30 Pepsi MAX tónlist

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

365.is



HÚSASMÍÐJAN
HLUTI AF BYGMA



AUTHOR Reiðhjól í fremstu röð

SUMAR TILBOÐ



Author reiðhjólin nú á sumartilboði í Húsasmiðjunni
Evrópskt gæðamerki

Gerðu verð-
og gæða-
samanburð!



SÚPER AFMÆLISTILBOÐ

36.900 kr

~~39.900~~

AUTHOR TROPHY 26"

19" grind úr álblöndu 6061. 18 gíra Shimano Revoshift skipting. Afturskipting Shimano TY21. V bremsur, þyngd 16,3 kg með fjöðrun 3901306



SÚPER AFMÆLISTILBOÐ

36.900 kr

~~39.900~~

AUTHOR VECTRA 26"

18" HI-TEN grind. 18 gíra Shimano Revoshift skipting. Afturskipting Shimano TY21. V bremsur, þyngd 16,1 kg með fjöðrun 3901307



AUTHOR MATRIX 24"

18 gíra Shimano Revoshift skipting. Afturskipting Shimano TY-21. Algjardir og Tektro bremsur 855AL 3901305



SÚPER AFMÆLISTILBOÐ

38.900 kr

~~43.900~~



AUTHOR ENERGY 20"

Reiðhjól 20" Eneergy 10" Hi-ten grind. 6 gíra Shimano Revoshift skipting. Afturskipting Shimano TY-18. Tektro bremsur 855 og 20"x1.75" dekk 3901310/11

Barnareiðhjól í úrvali

SÚPER AFMÆLISTILBOÐ

33.900 kr

~~37.900~~



AUTHOR COMPACT 28"

20-22" grind úr álblöndu 6061. 21 gíra Shimano Revoshift skipting. Afturskipting Shimano TX55. Gaffall RST Neon T (60 mm). Tektro bremsur 855AL, þyngd 13,8 kg 3901316-17

SÚPER AFMÆLISTILBOÐ

51.900 kr

~~57.900~~



SÚPER AFMÆLISTILBOÐ

29.900 kr

~~34.900~~

AUTHOR BELLO 16"

16" reiðhjól, ál 6061 grind. Tektro bremsur 855. 16"x1,50 dekk. Hjálpardekk fylgja 3901304

Barnareiðhjól í úrvali

SÚPER AFMÆLISTILBOÐ

28.900 kr

~~32.900~~

AUTHOR ORBIT 16"

Reiðhjól 16" Orbit 9" Hi-ten grind. Tektro bremsur 855. 16"x1,75 dekk. Hjálpardekk fylgja 3901303



Byggjum á betra verði

www.husa.is

Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur og myndavæð. Úrval getur verið mikið á milli verslana.



LÍFSBARÁTTA LÓUNNAR

gydaloa@frettabladid.is

@gydaloa

Hágrátandi væmið ógeð í Hljómskálagarðinum

Krókusar Það fer auðvitað um mann sæluhrollur þegar sumar-daginn fyrsta ber að garði. Ég er algjör sökker fyrir svona tímamótum og alltaf þínu meyr.

Þarf lítið til að ég fái smá tár í augað og verði eins og algjör auli. Hvað þá þegar móðir náttúra er að störfum enda alin upp af sérlegu áhugafólki um garðrækt. Innra með mér sprikklar líka hress og kátur eldri borgari. Til þess að næra hann sem mest og best horfi ég til dæmis á Doc Martin, hekla og fer í kvöldgöngutúra.

Í einum slíkum sá ég krókusa í einhverju af blómabeðum borgarinnar. Fyrir ykkur sem vítið ekki hvað krókusar eru set ég hérna með mynd til útskýringar.

Við þessa sjón fylltist ég slíkri gleðitilfinningu að ég átti erfitt með mig. Fékk tár í augun og þurfti að sjúga smá upp í nefið. Ég er enn að glíma við örlítið vorkvef og það fer auðvitað allt af stað þegar maður kemst í svona uppnám.

Núna svoieðiðs íða ég í skinninu að fá fleiri blóm á stjá og þið sjáið mig örugglega hágrátandi í Hljómskálagarðinum þegar allt er í sem mestum blóma þar í sumar.

...
Afmælistár Það eru ekki bara blóm sem verða til þess að ég fæ tár í augun. Ég verð nefnilega mjög meyr í afmælum þegar afmælis-söngurinn er sunginn. Sjálf er ég fullkomlega laglaus og mæma alltaf bara með til þess að eyðileggja ekki mómentið. Það geri ég iðulega með tårin í augunum. Þá virðist engu skipta hvort ég þekki afmælisbarnið eitthvað eða hversu mörgum árum það fagnar með samferðarmönnum sínum. Þetta getur orðið örlítið vandræðalegt í afmælum þar

sem ég þekki afmælisbarnið ekkert sérstaklega vel. Svo er ég engu skárrí þegar kemur að mínu eigin afmæli. Þá umbreytist ég í eitthvað voðalegt væmið ógeð, svo þakklát fyrir allt og alla, aldur og fyrri störf.

Nú nálgast minn næsti afmælisdagur óðfluga og ég er búin að ákveða að halda mitt eigið party til þess að fagna því. Það eru nokkur ár síðan ég hélt upp á afmælið mitt síðast. Það gerði ég í Kjallaranum á skemmtistaðnum Paloma og bauð upp á veitingar frá samlokurisanum Subway. Þetta lagðist auðvitað vel í mannskapinn en þrátt fyrir það mun ég ekki endurtaka leikinn.

Nú ætla ég að halda upp á það á heimili mínu í Þingholtunum og er að velta því fyrir mér að láta það standa yfir frá morgni til kvölds. Það eru auðvitað margir í kringum mann sem hafa gripið til þess ráðs að fjölga sér á undanföllum árum, enn eitt sem gerir mig meyr, og maður vill auðvitað njóta dagsins með öllum litlu gleðigjöfunum.

Það er vonandi til marks um einhverskonar aukinn þroska að halda upp á afmæli heima með gestum í öllum aldurshópum frekar heldur en í dimmum kjallara á skemmtistað.

...
Prinsinn Ef ég man rétt þá vangaði ég í fyrsta skipti við lagið Nothing Compares 2 You. Á þeim tímamarki var það hamingjuríkasta stund lífs míns þó ég hafi nú blessunarlega náð að toppa hana nokkrum sinnum síðan þá. Lagið á samt enn við og ég hugsa að tónlistarhlustun helgarinnar verði helguð Prince og mér mun sjálf sagt vökna örlítið um augun á meðan ég hlusta á dúfurnar gráta. Að minnsta kosti ef ég þekki sjálfa mig rétt.



Hallfríður segir stóra drauminn vera að geta unnið bæði á Íslandi og erlendis, hún brenni mikið fyrir íslenskri leikhúsmenningu. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR.

Haft augastað á náminu í þrjú ár

Hallfríður Þóra Tryggvadóttir markaðsstjóri Tjarnarbiós landaði á dögnum hæsta styrk sem um getur við inngöngu í meistaranám í stjórnun og framleiðslu sviðslista við Columbia í New York. Hallfríður er að vonum spennnt fyrir náminu en í bekknum eru 8-10 manns.

Ég þori varla að kaupa mér flugmiðann, enda trúi ég varla að þetta sé að gerast. Þetta er rosalega stór áfangi og ég er ótrúlega spennnt,“ segir Hallfríður Þóra Tryggvadóttir, markaðsstjóri Tjarnarbiós og framleiðandi, sem nýverið fékk þær fregnir að hún væri á leið í draumanámið sitt við Columbia-háskóla í New York. Þess ber að geta að skólinn er elsti háskólinn í New York, stofnaður 1754.

Sameinar ólík áhugasvið

Til að toppa það enn frekar hlaut hún hæsta styrk sem hefur verið veittur nemanda við inngöngu í þetta ákveðna nám, sem er við leiklistardeild skólans.

„Ég er á leið í meistaranám í stjórnun og framleiðslu sviðslista og var valin inn í bekk sem telur átta til tíu manns,“ segir Hallfríður sem fékk inngöngu í námið eftir umsóknarferli.

„Ég skilaði inn ritgerðum og ferilmöppu sem var á við bók um sjálfa mig ásamt ferilskrá með áherslu á störf í leikhúsi, framleiðslu og stjórnun menningar. Ég fór svo í viðtal við valnefnd, fékk að kynna skólanum og nemendum,“ segir Hallfríður.

MIG LANGAR AÐ VINNA Í ALPJÓÐLEGU STARFI. ÞETTA NÁM HEILLAR ÞVI ÉG VIL KYNNAST LEIKHÚSHEIMI NEW YORK-BORGAR OG ÖÐLAST ALPJÓÐLEGA ÞEKKINGU OG REYNSLU EN ÉG HEF GRÍÐARMIKINN METNAÐ FYRIR FRAMTÍÐ LEIKHÚSS, LISTA OG KVIKMYNDA HÉR Á LANDI.

Námið miðar að því að útskrifa listræna framleiðendur og stjórnendur á sviði leikhúss. „Námið er líkt og sniðið fyrir mig en þar hlýt ég metnaðarfulla kennslu í sköpun og stjórnun leiksýninga og þekkingu á viðskipta- og lögfræðihlið leikhússins. Þarna næ ég að sameina ólík áhugasvið mín,“ segir Hallfríður sem bætir við að námið sé afar einstaklingsmiðað og að hver og einn velji sínar áherslur.

Sló til og sótti um

Hún segist hlakka til að fá að demba sér beint í skapandi verkefni í stóru borginni. „Samhliða náminu mun ég fara í starfsnám og hafa nemendur fengið tækifæri hjá

stórum leikhúsum, framleiðendum og leikstjórum. Ég vil fá praktíkina sem er fólgin í að læra með að gera og þarna fæ ég gullið tækifæri samhliða námi,“ segir hún.

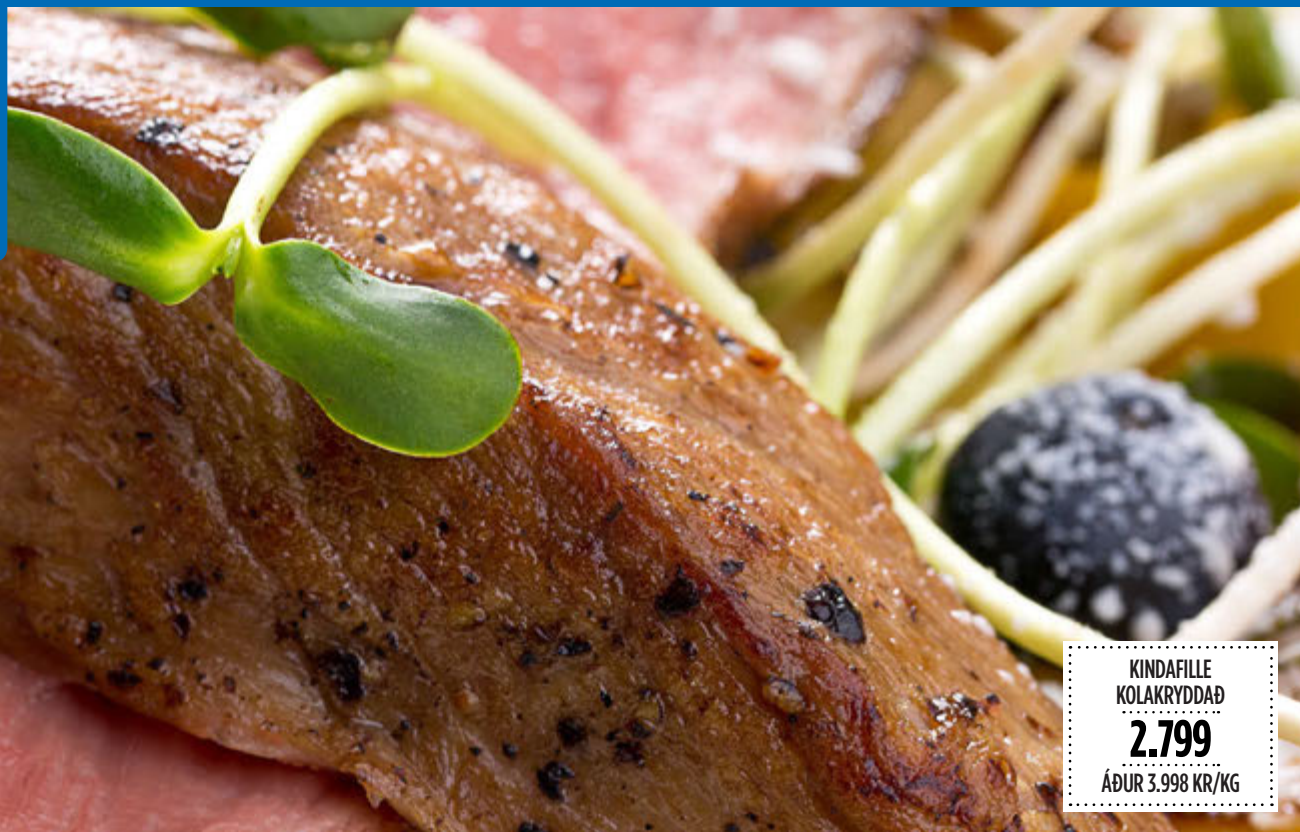
„Ég hef haft augastað á þessu námi í þrjú ár og alltaf haft á bakvið eyrað að þetta sé draumurinn. Þó fannst mér alltaf óraunverulegt að þetta yrði að veruleika en ég ákvað að slá til og sækja um. Þetta er síður en svo sjálfgefið,“ útskýrir Hallfríður.

Iðar í skinninu

Hún segist íða í skinninu eftir að fá að njóta sín í þessum suðupotti ólíkrar menningar og listsköpunar sem New York er. „Nemendur hafa verið að setja upp sýningar víðsvegar um borgina og ég mun örugglega stökkva á þann vagn,“ segir Hallfríður. Spurð um hvort hún ætli sér að leggja bandarískan leikhúsiðnað að fótum sér svarar hún; „Það verður bara að koma í ljós. Mig langar að vinna í alþjóðlegu starfi. Þetta nám heillar því ég vil kynnast leikhúsheimi New York-borgar og öðlast alþjóðlega þekkingu og reynslu en ég hef gríðarmikinn metnað fyrir framtíð leikhúss, lista og kvikmynda hér á landi.“ gudrun@frettabladid.is



-30%



KINDAFILLE
KOLAKRYDDAÐ
2.799
ÁÐUR 3.998 KR/KG

KJÖTBORD

-27%

GRISAKÓTLEITTUR
PROVANCEL TEXAS DE BRASIL
1.386
ÁÐUR 1.898 KR/KG

COOP PASTASÓSA
M/ GRÆNMETI - 420 G
298
ÁÐUR 359 KR/STK

COOP
PASTASKRÚFUR 500 G
179
ÁÐUR 199 KR/STK

-20%

2 stk
í pakka

Verðsprengrja

SS
LAMBABÓGUR
FRÖSIB - 2 STK
798
ÁÐUR 998 KR/KG

KJÖTSEL

SUMARLAMB
Í BLÁBERJAMARINERNGU
LAMBAMJADMASTEIK
3.398
ÁÐUR 3.998 KR/KG

-50%

JARÐARBER
250 G
299
ÁÐUR 598 KR/ASKJAN

-30%

HINDBER
250 G
629
ÁÐUR 899 KR/ASKJAN

BRÖMBER
125 G
319
ÁÐUR 456 KR/ASKJAN

COOP ÄNGLAMARK
BLEYJUR XL
1.698 KR
PK

COOP ÄNGLAMARK BLEYJUR
NEWBORN
889 KR
PK

COOP ÄNGLAMARK BLEYJUR
JUNIOR/MAXI/MIDI/MINI
1.618
ÁÐUR 1.798 KR/PK

-20%

COOP ÄNGLAMARK
HRÍSKÖKUR
M/DÖKKU SÚKKUL
223
ÁÐUR 279 KR/PK

www.netto.is | Tilboðin gilda 20. -24. 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.

Skúffukaka með karamellukremi

SKÚFFUKAKA

2 egg
2 dl sykur
2 tsk lyftiduft
1 dl púðursykur
3 msk kakó
2 tsk vanillusykur
1 ½ dl mjólk
150 g smjör, brætt
4 dl hveiti

Hitið ofninn í 175°. Hrærið egg og sykur saman þar til blandan er orðin létt og ljós. Blandið saman lyftidufti, púðursykri, kakói og

vanillusykrí. Hrærið blöndunni út í eggjablönduna ásamt mjólk, bræddu smjöri og hveiti. Hrærið snögglega saman í slétt deig. Setjið deigið í skúffukökuform (síra 22 x 35 cm að stærð) og bakið í miðjum ofni í 25-30 mínútur.

KARAMELLUGLASSÚR:

125 g smjör
½ dl sykur
¾ dl rjómi
¾ dl síróp
1 tsk kakó

Yfir kökuna: Kókosmjöl

Karamelluglassúr: Bræðið smjörið í potti. Hrærið sykri, rjóma, sírópi og kakói saman við og látið suðuna koma upp á meðan hrært er í pottinum. Lækkið hitann og látið sjóða við vægan hita í 18-20 mínútur.

Setjið karamelluglassúrinn yfir kökuna og stráið kókos yfir. Leyfið karamellunni að stífna aðeins áður en kakan er skorin í bita.

Uppskrift fengin af Ljufmeti.com.



VOR tilboð

Gildistími tilboðs frá 01.04 til 31.05.2016



bútsög
KAP 255XJL
49.216,-

19.568,-
universal stand
USK 2900



byggingarsög TS 400Z
316.053,-

rúlluborð
TS 400ZAL
108.513,-

handfræsari
OBF 1200



11.662,-

beltaslípivél
BT 75



19.568,-

fjölslípí-/fræsiset
MFW 228



15.615,-

rennibekkur D460FXL



75.390,-

járn rennibekkur ED 300FD



198.233,-



bandsög - tré
HBS 245HQ
68.982,-

LSR 10M - loft

11.662,-



WSR 20M - vatn

13.638,-



WSR 40M - vatn

27.474,-



EKR 15M - rafmagn

13.638,-



LSR 15M - loft

17.591,-

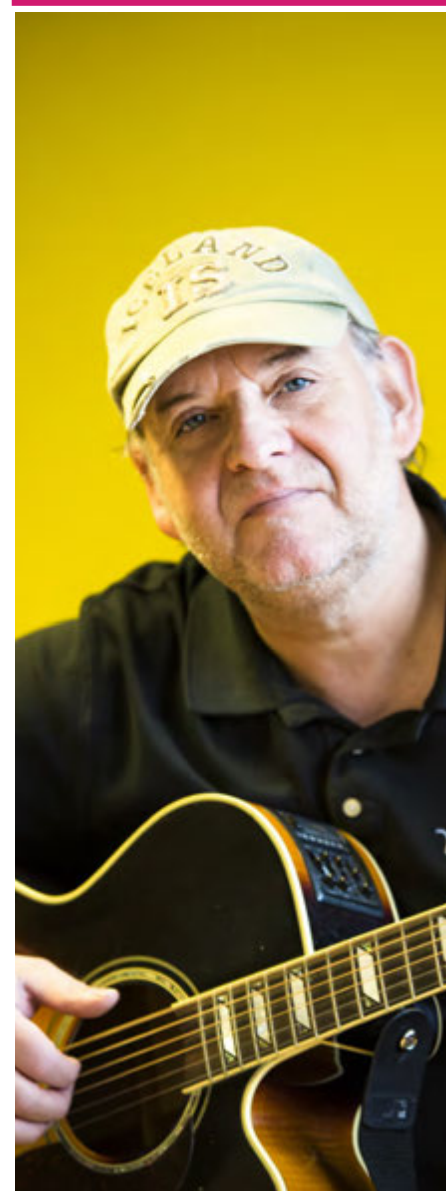


WSR 30M og 20MXL - vatn

23.521,-



Kynntu þér úrvalið á idnvelar.is



Eyjólfur Kristjánsson spilar á Café Rosenberg klukkan tíu í kvöld.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR.

Eyfi spil

Eyjólfur Kristjánsson er mikill aðdáandi Tom Waits og spilar tónlist hans í kvöld.

Tom Waits er tónlistarmaður sem kom fram á sjónarsviðið í kring um 1973, við höfum ekki átt neina samleið síðan fyrr en árið 1992, þegar móðir mín lést langt um aldur fram, en skömmu eftir hennar andlát heyrði ég tónlist



Menn aðskildir frá drengjum

Dark Souls 3

Ævintýraleikur

PS4

★★★★★

Souls leikirnir frá From Software hafa skipt aðdáendum tölvuleikja í tvo hópa allt frá því fyrsti leikurinn kom út árið 2011. Þegar kemur að spilun tölvuleikja eru leikirnir sagðir aðskilja menn frá drengjum. Leikirnir þykja mjög erfðir og er spilurum refsad grimmilega fyrir öll mistök. Mörgum þykir þetta frábær þróun í leikjainnaði þar sem það færir á aukana að leiða

spilara í gegnum nánast alla leiki.

Undirritaður skemmti sér vel inn á milli bræðskasta við spilun nýjasta leiksins Dark Souls 3. Það er eitthvað svo fullnægjandi við það að sigra krefjandi óvini eftir jafnvel nokkrar tilraunir. Þó maður leggi niður stýripinnann af og til og segi sjálfum sér að nú sé nóg komið af þessari þínu, þá er erfitt að snúa ekki aftur til Lothric.

Í DS3 eru spilarar aftur í hlutverki ódauðlegrar hetju sem hefur það markmið að bjarga heiminum. Leikurinn lítur mjög vel út, þrátt fyrir nokkra galla, og spilunin er skemmti-

leg og mjög krefjandi. Konungsríkið Lothric er frábærlega vel hannað og heillandi. Spilurum eru veittar litlar upplýsingar um heiminn sem þeir eiga að bjarga og það verkefni þeirra að afla sér upplýsinga og lesa sig til.

Hægt er að velja á milli mismundandi hetja til að spila eins og riddara, galdrakarls og þjófs. Það gefur spilun leiksins ákveðið endurspilunargildi. Hægt er að byggja karakterana upp á mismundandi hátt, en karakterkerfi leiksins er þó ekki það einfaldasta.

Eins og áður segir er spilurum refsad grimmilega fyrir öll sin mis-

tök. Þegar menn deyja vakna allir óvinnir aftur til lífsins og allar þær sálir (XP) sem búið er að safna tapast. Þó er hægt að sækja þær aftur þar sem spilarar dóu síðast. Þetta leiðir oft til þess að spilarar, og þá sérstaklega þeir sem ekki eru vanir Souls leikjunum, þurfa oft að fara í gegnum sama hluta leiksins.

Aðdáendur Dark Souls verða ekki fyrir vonbrigðum með DS3. Þá er minnsta málið að koma nýr inn í seríuna í þessum leik. Það að ferðast um dýflissur Dark Souls 3 er þó ekki allra. **Samúel Karl Ólason**



Mikil ógn steðjar að konungsríkinu Lothric og ódauðleg hetja kemur til bjargar.



ar Waits

●● **ÉG MUN KOMA ÞESSU FRÁ MÉR Á MINN HÁTT ÞÓ ÉG FARI EKKI LANGT FRÁ HANS STÍL.**

Tom Waits og tengdi við tónlistina hans tilfinningalega, ég varð fljótlega mikil aðdáandi," segir Eyjólfur Kristjánsson söngvari, en hann mun spila á Tom Waits tribute-tónleikum sem fram fara á Café Rosenberg í kvöld.

„Það er óhætt að segja að tónlistin sem ég hef verið að semja, sé mjög ólík hans tónlist, hans tónlist er blanda af djass, rokki og visnapoppi, svo hefur hann alveg ótrúlega sérstakan stíl," segir Eyfi.

Með Eyfa á sviðinu verða þeir Pálmi Sigurhjártar á píanó, Haraldur Þorsteinsson á bassa og Jens Hansson á saxafón og slagverk.

„Ég mun koma þessu frá mér á minn hátt þó ég fari ekki langt frá hans stíl. Ég á von á mjög góðri stemningu, enda veit ég að hann á marga góða aðdáendur á Íslandi.“ **gudrunjona@frettabladid.is**

Tom Waits kom fram á sjónarsviðið í kring um 1973



Nýbakað á hverjum degi • Kökur og bakkelsi • Súrdeigsbrauð

Í Fjarðarkaupum færðu allt á einum stað. Í bakariinu okkar færðu daglega ilmandi nýbokuð brauð og bakkelsi. Áhersla er lögð á góða þjónustu og fjölbreytt úrval.

Hvort sem smyrja á nesti í skólann eða ferðalagið eða gera sér dagamun þá er bakarið okkar góður staður til að byrja á.

Við tryggjum þér ferskleika, gæði og úrval.



Verið velkomin í Fjarðarkaup

OPIÐ mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00 / fimmtudaga 09:00 - 18:30
föstudaga 09:00 - 19:00 / laugardaga 10:00 - 16:00 / lokað sunnudaga. www.fjardarkaup.is

FK
FJARÐARKAUP

MYNDBANDAGERÐ MEÐ ADOBE PREMIERE PRO

FRÁBÆRT VERKFÆRI
TIL AÐ KLIPPA OG HANNA
EIGIN MYNDBÖND EÐA
STUTTMYNDIR.



HEFST 3. MAÍ

www.ntv.is

ntv

Nýi tölvu- og
viðskiptaskólinn



Dabbi T gefur út sitt fyrsta myndband í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Gerir upp fyrra líferni beint frá hjartanu

Davíð Tómas Tómasson, eða Dabbi T, gefur út myndband við lagið Blár í dag. Lagið er það fyrsta sem hann gefur út í 5 ár og einnig er um að ræða fyrsta skiptið sem hann gefur út myndband.

Dabbi T hefur verið við-
loðandi íslenskt rapp í ansi
mörg ár og má segja að
hann sé orðinn tiltölulega gamall
í hettunni, svona í rappárum talið
allaveganna. Hann gaf út plötuna
Óheflað málfar árið 2008 og var í
hljómsveitinni 32c ásamt Emmsjé
Gauta og Nagmús - sem er í dag
betur þekktur sem Gnúsi Yones
í reggae-sveitinni AmabAdama.
Óheflað málfar seldist vel á sínum
tíma - nokkur lög á plötunni eru
komin með yfir 100.000 áhorf á
YouTube og 32c var mjög vinsælt
band um skeið en síðan var eins og
Davíð hafi bara horfið algjörlega af
kortinu.

„Maður fór aðeins útaf brautinni
þarna fyrir nokkrum árum. Ég er
bara síðustu 3 árin búinn að vera að
fókusa á það, fókusa á sjálfan mig,
að koma sjálfum sér aftur inn í sam-
félagið. Laga sjálfíð aðeins. Ég er
bara búinn að vera að einbeita mér
að því,“ segir Dabbi aðspurður að
því hvað hann hafi verið að bauka
þessi týndu ár, „en ég hef alltaf eitt-

**ÞAÐ ER BÆÐI Í BLAND.
ÉG ER BÚINN AÐ
ÞROSKAST, ÞETTA ER EKKI
ALVEG EINS MIKIÐ RUGL OG ÉG
VAR AÐ GERA ÞEGAR MAÐUR
VAR 17-18 ÁRA. EN ÞETTA ER
DIMMT OG DRUNGALÉGT OG
KANNSKI EKKI LÉTT FYRIR
SUMARIÐ EINS OG ÞAÐ ÆTTI
KANNSKI AÐ VERA. ÞAÐ ER
MINN STÍLL. ÞETTA ER NÁTTÚR-
LEGA BEINT FRÁ HJARTANU OG
ER SVOLÍTIÐ UPPGJÖR VIÐ
LÍFID SEM AÐ MAÐUR VAR EINU
SINNI AÐ LIFA.**

hvað aðeins verið að gera, kannski
ekki að gera tónlist en ég er alltaf að
hugsa texta og svona. Þetta er bara
vani, maður er náttúrulega búinn að
vera að gera þetta síðan maður var
14 ára.“

Dabbi T segir að síðustu þrjú ár
sem hafi farið í að byggja sjálfan
sig upp á ný eftir sukkið hafi

gengið fullkomlega og að núna
sé hann nýr maður, en við hverju
má búast í þessu nýja lagi - verður
þetta eins og gamli Dabbi T eða
má búast við alveg nýjum manni?
„Það er bæði í bland. Ég er búinn
að þroskast, þetta er ekki alveg eins
mikið rugl og ég var að gera þegar
maður var 17-18 ára. En þetta er
dimmt og drungalegt og kannski
ekki létt fyrir sumarið eins og það
ætti kannski að vera. Það er minn
stíll. Þetta er náttúrulega beint frá
hjartanu og er svolítið uppgjör við
lífið sem að maður var einu sinni
að lifa.“

Að laginu kemur algjört einvalið
lið fagmanna en það er pródúserað
af Helga Sæmundi úr hljómsveit-
inni Úlfur Úlfur, mixað og mastað
af Redd Lights og myndbandinu er
leikstýrt af Birgi Ólafi. „Það verða
allskonar figúrur og karakterar sem
koma og taka þátt í myndbandinu.
Ágúst Bent kemur þarna við sögu
og Arnar í Úlfur Úlfur. Svo verða
þarna fleiri kallar sem við látum
ónefnda.“ **stefanthor@frettabladid**

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR - AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR:** SÍMI 512-5401: Gústaf Bjarnason gustaf@365.is, Hjördís Zoëga [hjurdis@365.is](mailto:hjordis@365.is), Sigfús Örn Einarsson sigfus@365.is, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir svansi@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÖLK/SÉRBLÓÐ 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, **FÖLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einaradóttir vera@365.is **RADAUGLÝSINGAR / FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is



FERSKT VIÐ VEGINN

PIPAKRYNNVA • SÍA • 162230



LÉTTUR OG HOLLUR SKYNDIBITI
FYRIR FÓLK Á FERÐINNI

ÞÚ FINNUR FERSKT 66 Á OLÍS



Vinur við veginn

Bakþankar

Hildar
Björnsdóttur



Ólafur Ragnar Grímsson freistar endurkjör. Segir ákvörðunina byggja á ríkjandi samfélagsölgu – skorti á heilvænlegri sambúð þings og þjóðar. Skýringin þykir mörgum undarleg. Raunar er fjölmargt í umræðu um kosningarnar sem vekur undrun. Mýmargar mót-sagnir og kaflaðið kjaftæði.

Þeir hrópa hæst sem kveina mest – en þeir háværu endurspegla ekki alltaf meirihlutann. Eftir tilkynningu forsetans fór fljótt af stað undirskriftasöfnun gegn framboðinu. Þeir rituðu nafn sitt á lista, sem takmarka vildu valkosti kjósenda í lýðræðislegum kosningum. Þessir sömu kalla margir eftir auknu lýðræði. Meira valdi til fólksins. Fleiri þjóðaratkvæðum. En aðeins ef niðurstaðan er þeim þóknarleg.

Þessir sjálfskipuðu riddarar lýðræðisins réttlæta undirskriftarlistann. Þeir vilja skemmri valdatíð þjóðhöfðingja. Segja efri mörk æskileg á kjörtímabil forseta. Engum sé hollt að dvelja langdvölum á valdastóli. Það eru ágætar hugleiðingar – en er þjóðin sammála?

„Bestu rökin gegn lýðræði eru fimm mínútna samtali við venjulegan kjósenda,“ mælti Winston Churchill. Andstæðingar framboðs Ólafs Ragnars hljóta að taka í sama streng. Þeir treysta ekki þjóðinni. Kyndilberar réttlætisins telja brýnt að fækka valkostum fólks. Þeir eru stóri bróðir – sem hefur vit fyrir litlu systur – heimsku þjóðinni.

Sjálftel ég heppilegt að takmarka valdatíð þjóðhöfðingja. Sama mætti segja um kjörtíð þingmanna og annarra sem fara með opinbert vald. Eins væri eflaust hollt að kjósa Íslendingum nýjan forseta. En skoðanir minar endurspegla ekki endilega vilja þjóðarinnar.

Þegar Íslendingar ganga til kosninganna kemur tvennt í ljós. Hvort raunveruleg eftirspurn sé eftir endurkjöri Ólafs Ragnars – og hve stórum hluta þjóðarinnar þykir óþarft að fyrirbyggja þrasu þjóðhöfðingjans. Aðeins eitt er víst í þeim efnum. Meirihlutinn ræður.

Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,
Vesturbergi og
Arnarbakka



Iceland



-16%

KRONAN



TEMPUR®

Við höfum endurskapað heilsudýnuna. Aftur.
Rennilásinn er líklega það eina sem við endurhönnuðum ekki.

TEMPUR-DAGAR
25%
AFSLÁTTUR
KOMDU NÚNA!

Háþróað TEMPUR® efni
Precision™ Micro gormar

NÝJA TEMPUR® Hybrid heilsudýnan
Með því að sameina háþróaða TEMPUR® efnið og hina vönduðu Precision™ micro gorma aðlagar nýja TEMPUR® Hybrid heilsudýnan sig fullkomlega að líkama þínum og bregst við hreyfingum þínum þannig að þú upplifir réttan stuðning og hámarksþægindi.

Til enn frekari þægindaauka er dýnan klædd QuickRefresh™ áklæði sem taka má af með rennilás og þvo.

TEMPUR® HYBRID HEILSUDÝNAN

Frumlegasta hönnun TEMPUR til þessa!



QUICKREFRESH™ ÁKLÆÐI

Rennilás gerir það afar einfalt er að taka QuickRefresh áklæðið af dýnuni og þvo.



FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

DALSBRAUT 1
Akureyri
588 1100

SKEIDI 1
Ísafirði
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI
Mán.–Fös. 10–18 | Lau. 11–16
www.betrabak.is

**Betra
BAK**