FRÉTTABLAÐIÐ

99. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 28. APRÍL 2016

„Ég yfirgef sviðið sáttur. Sýningin var góð þótt handrit og leikrit hafi breyst í miðju verki,“ segir Hrannar Pétursson. Á fundi sem haldinn var með forsetaframbjóðendum í Háskólanum í Reykjavík í gær dró hann forsetaframboð sitt til baka. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þórir Stephensen skrifar um nafla Reykjavíkur. 24

SPORT Tekst Haukum að koma úrslitaeinvíginu í oddaleik? 26

MENNING Könnunarleiðangur til KOI er nýtt leikrit sem er samið og æft á aðeins einum mánuði. 34-38

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● HEILSA OG ÚTIVIST

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

HNÍFAPARATÖSKUR

12 MANNA ÁSAMT FYLGIHLUTUM YFIR 15 TEGUNDIR

VERÐ FRÁ KR.24.990

Tékk KRISTALL 45 ÁRA

LAUGAVEGI 178 – SÍMI 568 9955

Breytingar á íbúðamarkaði

VIÐSKIPTI Lífeyrissjóðir hafa lánað mun hærri upphæðir til húsnæðiskaupa að undanförnu með beinum hætti miðað við síðustu ár. Lífeyrissjóðirnir lánuðu nær fjórfalt meira með sjóðsfélagalánum á fyrstu tveimur mánuðum ársins miðað við sama tímabil í fyrra. Sjóðsfélagalán lífeyrissjóðanna námu 12 milljörðum króna frá byrjun desember til loka febrúar, hærri upphæð en lánuð var út til sjóðsfélaga allt árið 2014. – **ih** / sjá síðu 16

Ríkar kröfur gerðar á konur

DÆGURMÁL „Þetta hefur verið frábært ferli, Hugmyndin kom þegar ég var í fæðingarorlofi,“ segir Hanna Ólafsdóttir, rithöfundur og fjölmiðlakona. Hún hefur lokið við að skrifa bókina Fæðingarsögur.

„Konur hafa oft ákveðna hugmynd um fæðingar. Konur eiga auðvitað að vera ofurhetjur. Þær eiga að stunda jóga, líta óaðfinnanlega út, stunda fjallgöngur og vinna 150 prósenta vinnu fram að fæðingardegi.“ segir Hanna. – **gj** / sjá síðu 44

Hanna Ólafsdóttir, rithöfundur og fjölmiðlakona

Miðaldra með áverka eftir fall á jafnsléttu

Færri fá alvarlega höfuðáverka eftir umferðarslys en fleiri vegna falls úr lítilli eða engri hæð. Fleiri sjúklingar eru undir áhrifum áfengis. Einnig gæti alvarleiki áverka tengst lífsstíl. Margir deyja af völdum höfuðáverka eða lifa við fötlun.

HEILBRIGÐISMÁL Ný rannsókn á faraldsfræði höfuðáverka á Íslandi á árunum 1999-2013 leiðir í ljós hlutfallslega fjölgun höfuðáverka hjá miðaldra fólki eftir fall á jafnsléttu.

„Áður fyrr voru þetta yngri einstaklingar með áverka eftir umferðarslys. En nú er algengasta orsökin fyrir höfuðáverka sjúklings sem leggst inn á gjörgæslu fall úr lítilli hæð. Fólk er sem sagt lífsstíl slasað og lætur jafnvel lífið eftir fall úr neðsta þrepi eða á jafnsléttu,“ segir Guðrún María Jónsdóttir, sérnámslæknir í svæfingu og gjörgæslu á Landspítalanum og rannsakandi.

Rannsóknin sýnir marktæka fækkun höfuðáverka í öllum aldursflokkum fyrir utan fjölmennasta hópinn sem er 36-65 ára. Guðrún segir að með forvörnum í umferðinni, hjálmanotkun og bílbeltanotkun auk forvarna hjá elsta aldurshópnum með göngugrindum og því að hafa til dæmis ekki mottur á heimilum, hafi náðst góður árangur. Aftur á móti sé áhyggjuefni að þeim fjölgi hlutfallslega sem fái alvarlega höfuðáverka á miðjum aldri.

Alvarlegir höfuðáverkar

583 voru lagðir inn á gjörgæslu vegna höfuðáverka **1999-2013**.

36% vegna **falls á jafnsléttu** eða undir tveimur metrum

32% vegna **umferðarslysa**

72% sjúklinga voru **karlar**

18,2% létust en fjölmargir þeirra sem lifðu fallið af búa við skert lífsgæði

40% sjúklinga voru undir **áhrifum áfengis**

> Fólk er sem sagt lífsháttulega slasað og lætur jafnvel lífið eftir fall úr neðsta þrepi eða á jafnsléttu.
>
> Guðrún María Jónsdóttir læknir

Rannsóknin veitir ekki svör við þessum breytingum en gefur ákveðnar vísbendingar. Til að mynda eru fleiri sem eru undir áhrifum áfengis. Árið 1999 voru 22 prósent sjúklinga með áfengi í blóðinu en þeir voru tæplega fjörutíu prósent árið 2013.

Guðrún segir það vekja furðu hve alvarlega höfuðáverka fólk á besta aldri hlýtur eftir svo lágt fall, jafnvel eftir að hafa eingöngu hrasað um þröskuldinn heima hjá sér. „Ein tilgáta sem vaknaði í gagnavinnslu er aukin notkun blóðþynningarlyfja. Að fólk hljóti alvarlegri áverka vegna þess. Aukin notkun blóðþynningarlyfja tengist hjartasjúkdómum og hjartsláttaróreglu, sem getur tengst lífsstíl fólks.“

Höfuðáverkar hafa oft mjög alvarlegar afleiðingar og um tuttugu prósent sjúklinga deyja. Því segir Guðrún forvarnir vera mikilvægasta vopnið í baráttunni. „Samkvæmt þessum niðurstöðum þyrfti því mögulega að beina sjónum að forvörnum varðandi áfengisdrykkju og lífsstílssjúkdóma,“ segir hún. – **ebg**

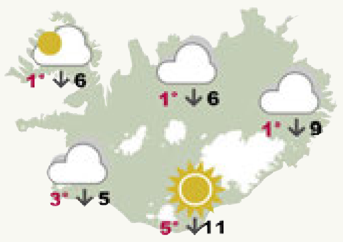
Pinex® Smelt

Munndreifitöflur 250 mg

Actavis

KRÓNAN

Veður



Í dag er áfram spáð norðlægri átt með snjókomu víða á norðanverðu landinu, en þó ekki samfelldri norðvestan til. Sunnan til er víðast hvar bjartviðri, og jafnvel heldur hægari vindur. Kalt norðanlands, og hiti um og undir frostmarki en hiti allt að 7 stig syðra yfir hádaginn. **SJÁ SÍÐU 30**

Fátt virðist ógna sitjandi forseta í komandi kosningum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Ólafur Ragnar með mest fylgi

KÖNNUN Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, nýtur yfirburðastuðnings landsmanna, samkvæmt nýrri könnun MMR. Hann mælist með 52,6 prósenta fylgi.

Sá sem næst kemst Ólafi samkvæmt könnuninni er Andri Snær Magnason og mælist með 29,4 prósenta fylgi. Halla Tómasdóttir mælist með 8,8 prósenta fylgi en fylgi annarra frambjóðenda mælist undir 2 prósentum.

Þegar fylgi þriggja efstu frambjóðendanna er skoðað eftir samfélagshópum kemur í ljós að Ólafur Ragnar Grímsson hefur hlutfallslega meira fylgi á landsbyggðinni, auk þess sem þeir sem hafa minni menntun og lægri tekjur eru líklegri til að kjósa Ólaf.

53%

er fylgi Ólafs Ragnars Grímssonar í nýrri könnun MMR.

Þeir sem tekjuhærri eru og með aukna menntun, sem og fólk sem búsett er á höfuðborgarsvæðinu, eru líklegastir til að vera fylgjendur Andra Snæs Magnasonar.

Könnunin var gerð dagana 22. til 26. apríl og tóku alls 953 þátt í henni. – þv

Eldri borgarar læra af unga fólkinu

Nemendur við Menntaskólann á Akureyri tóku sér í gær hlé frá námi til þess að kenna meðlimum Félags aldraðra á Akureyri að nota tölvur, spjaldtölvur og snjallsíma. Var þetta annar tíminn í þriggja tíma námskeiði. MYND/SVERRIR PÁLL

Herða lög um hælisleitendur

AUSTURRÍKI Austurríska þingið samþykkti í gær hert lög um móttöku hælisleitenda. Lögin heimila að hælisleitendum sé hafnað þegar í stað, áður en þeir koma inn fyrir landamærin. Þá hafa ráðamenn einnig sagst vera að íhuga byggingu girðingar á landamærum Austurríkis og Ítalíu. Lögin heimila ríkisstjórninni þar að auki að lýsa yfir neyðarástandi vegna mikils fjölda flóttamanna.

Innanríkisráðherrann Wolfgang Sobotka sagði Austurríki ekki eiga neinna annarra kosta völ. „Við getum ekki borið byrði alls heimsins á herðum okkar.“

Matteo Renzi, forsætisráðherra Ítalíu, hefur hins vegar lýst sig andvígan hugmyndum um byggingu girðingar og sagt hana ganga gegn evrópskum lögum og hættulega fyrir framtíð álfunnar.

Níutíu þúsund flóttamenn sóttu um hæli í Austurríki á síðasta ári. Aðeins eitt ríki fékk fleiri umsóknir ef miðað er við höfðatölu. – þea

Hefur lagt fram kæru gegn herra Níkaragva

Ung íslensk stúlka sem er au pair í Níkaragva lagði fram kæru á föstudag vegna nauðgunar. Maðurinn hefur ekki enn verið yfirheyrður eða handtekinn. Hún segir samfélagið vera gamaldags og að ekki bæti úr skák að maðurinn sé frægur.

LÖGREGLUMÁL „Þessi maður er andlit Níkaragva. En ég get ekki leyft honum að komast upp með þetta,“ segir Heiðrún Mjöll Bachmann, 21 árs stúlka sem er au pair hjá íslenskri fjölskyldu í Mið-Ameríkulandinu Níkaragva. Hún hefur kært manninn, sem nýlega var krýndur herra Níkaragva og er stjarna í landinu, fyrir nauðgun.

Heiðrún fór með manninum í partí á fimmtudag þar sem hún fékk sér drykk. Hún telur að sér hafi verið byrlað lyf því að það næsta sem hún veit er hún rankar við sér inni á hótelherbergi.

„Þá nauðgar hann mér. Ég reyndi að ýta honum í burtu og sagði nei og bað hann að hætta, en var svo máttlaus.“

Heiðrún kærði manninn á föstudag og hefur síðan þá þvælst á milli lögreglustöðva, heilsugæslu, farið í sálfræðimat og viðtöl.

„Það er alltaf verið að fresta viðtölum, segja mér að fara á aðra staði eða láta mig bíða. Maðurinn hefur ekki enn verið handtekinn en hér er vaninn að menn séu handteknir um leið og kæra er lögð fram hjá lögreglu,“ segir Heiðrún og bætir við að hún hafi fengið að heyra alls kyns athugasemdir sem eru afar gamaldags og sýna að sé verið að reyna að varpa ábyrgðinni á hana.

„Lögreglukonan spurði mig hversu stuttu pilsi ég hefði verið í og hversu marga drykki ég hefði drukkið. Ég taldi það upp. Þá spurði hún mig hvort ég drykki vanalega svona mikið og hvað ég hefði gert til að leiða hann áfram í samskiptum okkar.“

Heiðrún vill vekja athygli á stöðunni úti og þeirri sérmeðferð sem maðurinn virðist fá. „Ég fer heim eftir 22 daga og verð að bera vitni fyrir dómara áður en ég fer, annars fellur málið niður. Það er eins og það sé verið að reyna að láta þann tíma líða.“

Lögmaður Heiðrúnar sagði í samtali við Fréttablaðið að lögreglan færi að öllu með gát í málinu og segði frásögn Heiðrúnar ekki nægja sönnun. Þar af leiðandi bindur hann vonir við niðurstöður úr eiturefnaprófi. Ekki náðist samband við lögregluyfirvöld í Níkaragva við vinnslu fréttarinnar.

erlabjorg@frettabladid.is

Heiðrún segir opna umræðu á Íslandi hafa veitt sér kraft undanfarna daga.

> **Lögreglukonan spurði mig hversu stuttu pilsi ég hefði verið í og hversu marga drykki ég hefði drukkið.**
>
> Heiðrún Mjöll Bachmann

visir.is Lengri útgáfa af greininni er á Vísi

Til sölu glæsilegt 118 fm heilsárshús á Flúðum með stórkostlegu útsýni

HÚSIÐ ER BYGGT ÚR STEYPTUM EININGUM OG REIST Á STAÐNUM.

SKIPULAG HÚSSINS: FJÖGUR SVEFNHERBERGI, STÓR OG BJÖRT STOFA, RÚMGOTT ELDHÚS, STÓRT BAÐHERBERGI, FORSTOFA OG ÞVOTTAHÚS. HITAVEITA ER Á STAÐNUM.

FULLBÚIÐ AÐ UTAN MEÐ SÓLPALLI OG RÚMLEGA FOKHELT AÐ INNAN. BÚSTAÐURINN ER Í LANDI ÁSATÚNS, ÞVERLÁG 11, 845 FLÚÐIR.

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA KÁRI INGÓLFSSON Í SÍMA 898 5878 EÐA STEINAR JÓNSSON Í SÍMA 898 5254

Landsliðið er á fullu að undirbúa sig fyrir EM og þú átt möguleika á að fara þangað með þeim. Komdu og reynsluaktu nýjum Hyundai og þá ferðu í pott og gætir unnið sannkallaða þjóðhátíðarferð með öllu á leik Íslands og Ungverjalands í Marseille þann 18. júní. Þann 31. maí verða dregnir út tveir vinningshafar sem hljóta hvor um sig ferð fyrir tvo til Marseille. Innifalið er flug, gisting, miðar á leikinn og ferðir með fararstjórn til og frá leikvanginum.

Hyundai er einn af aðalstyrktaraðilum UEFA EURO 2016

HYUNDAI | NEW THINKING. NEW POSSIBILITIES.

5 YEAR Unlimited Mileage Warranty

Hyundai Tucson, verð frá: 4.790.000 kr. / Dísilvél 2,0 lítrar, 136 hestöfl, eldsneytisnotkun 6,1 l/100 km* / Bensínvél 1,6 lítrar, 175 hestöfl, eldsneytisnotkun 7,6 l/100 km*. Öllum Hyundai bílum fylgir 5 ára verksmiðjuábyrgð og ótakmarkaður akstur.

Hyundai / Kauptúni 1 / Sími 575 1200 / www.hyundai.is

Útiloka ekki hraðamet á leið til Gautaborgar

NÝSKÖPUN Embla, 11 metra strandgæslubátur sem byggður er á byltingarkenndri hönnun skrokklags Rafnar ehf., lagði í gærmorgun úr Reykjavíkurhöfn, en ferðinni er heitið á eina stærstu bátaráðstefnu heims í Gautaborg í Svíþjóð. Aldrei fyrr hefur opnum báti sem þessum verið siglt jafn langa vegalengd á jafn skömmum tíma, ef áætlanir standast, og eru hraðamet ekki útilokuð.

Emblu, sem er af gerðinni Leiftur RIB 1100, verður siglt yfir úfið Atlantshafið til Gautaborgar með viðkomu í Færeyjum, Hjaltlandseyjum og Noregi.

„Tilgangurinn með siglingunni er að sýna fram á afburða sjóhæfni bátanna okkar sem meðal annars hefur verið staðfest í samanburðartilraunum Magnúsar Þórs Jónssonar, prófessors í verkfræði við Háskóla Íslands. Smíðagæði bátsins verða jafnframt kynnt og ekki síður niðurstöður úr siglingu okkar frá Íslandi til Svíþjóðar,“ segir Björn Jónsson, framkvæmdastjóri Rafnar ehf.

Embla er hraðgengur bátur og ver sig vel. Takist vel til má reikna með að met verði slegin, þó ekki sé það markmið í sjálfu sér. Embla kemur við í Vestmannaeyjum og er ferðinni heitið til Hafnar í Hornafirði áður en lagt er út á opið haf.

Rafnar ehf. er hugarfóstur Össurar Kristinssonar.

HSBO bátaráðstefnan stendur yfir 10.-12. maí og munu starfsmenn Rafnar sýna bátinn og bjóða upp á reynslusiglingar, en jafnframt halda fyrirlestra. Báturinn er ríkulega útbúinn og hentar til ýmissa björgunar-, eftirlits- og löggæslustarfa og hefur nýsmíði Rafnar ehf. vakið mikla athygli í bátaheiminum síðustu mánuði. **– shá**

Heilsugæslan ræður ekki við verkefnin

Í frumvarpi um nýtt greiðsluþátttökukerfi fyrir heilbrigðisþjónustu er gert ráð fyrir að heimilislæknar veiti tilvísun til sérfræðilækna. Sérfræðingar og læknar segja heilsugæsluna á höfuðborgarsvæðinu ekki ráða við álagið núna vegna manneklu og fjárskorts.

HEILBRIGÐISMÁL Allt að mánaðarbið er eftir lausum tíma hjá heimilislækni á heilsugæslustöðvum höfuðborgarsvæðis samkvæmt könnun Fréttablaðsins. Þá heyrir til undantekninga að það sé laus heimilislæknir og því flestir sem flytja nýir í hverfi borgarinnar skráðir á stöð án heimilislæknis. Einnig hefur reynst erfitt á mörgum heilsugæslustöðvum að manna allar stöður.

„Það er ekki gott að fá heimilislækna,“ segir Sigríður Dóra Magnúsdóttir, yfirlæknir á heilsugæslustöð Miðbæjar. „Það er vegna langtíma skorts. Það hefur til að mynda ekki verið settur peningur í að manna námsstöður í langan tíma.“

Frumvarp Kristjáns Þórs Júlíussonar heilbrigðisráðherra til breytinga á lögum um sjúkratryggingar kveður á um nýtt greiðsluþátttökukerfi fyrir heilbrigðisþjónustu sem hefur meðal annars það að markmiði að styrkja hlutverk heilsugæslunnar sem fyrsta viðkomustaðar fólks í heilbrigðiskerfinu. Þannig þurfa foreldrar að fá tilvísun hjá heimilislækni til að fá niðurgreidda sérfræðiþjónustu.

Sigríður segir börn alltaf vera sett í forgang á heilsugæslustöð Miðbæjar. Aðspurð hvort stöðin ráði þó við enn meira álag með tilvísunarkerfi segir hún erfitt að spá þegar hún hafi ekki forsendurnar. „En nei, ég sé ekki fyrir mér að við ráðum við það eins og staðan er í dag.“

Enginn greiði við barnafjölskyldur

Ólafur Alexander Ólafsson heilsuhagfræðingur segist styðja það fyrirkomulag að heilsugæslan sé fyrsti viðkomustaður í heilbrigðiskerfinu en nauðsynlegt sé að efla hana um leið.

„Það er verið að auka álagið á heilsugæsluna og í stað þess að auka féð í samræmi við það er tekið af henni fé vegna þriggja einkarekinna heilsugæslustöðva. Þetta mun leiða til lengri biðlista og því er þetta enginn greiði við barnafjölskyldur sem þurfa oft hraða þjónustu, vegna eyrnabólgu og annars slíks.“

Til að fá niðurgreidda sérfræðiþjónustu fyrir börn þarf að hafa tilvísun frá heimilislækni. Bið eftir tíma getur þó verið löng og fáir heimilislæknar eru á lausu. NORDICPHOTOS/GETTY

Löng bið eftir tíma hjá lækni

Spurt er: Hvenær er laus tími næst hjá heimilislækni?

HEILSUGÆSLA	NÆSTI TÍMI	BIÐTÍMI
Fjörður	25. maí	29 dagar
Garðabær	25. maí	29 dagar
Hlíðar	18. maí	22 dagar
Efra Breiðholt	13. maí	17 dagar
Árbær	13. maí	17 dagar
Hamraborg	12. maí	16 dagar
Hvammur	11. maí	15 dagar
Mosfellsumd.	11. maí	15 dagar
Glæsibær	10. maí	14 dagar
Efstaleiti	9. maí	13 dagar
Miðbær	4. maí	8 dagar
Sólvangur	3. maí	7 dagar
Grafarvogur	2. maí	6 dagar
Mjódd	27. apríl	1 dagur
Seltjarnarnes	27. apríl	1 dagur

> Þetta mun leiða til lengri biðlista og því er þetta enginn greiði við barnafjölskyldur.

Ólafur Alexander Ólafsson heilsuhagfræðingur

> Það er óumdeilt að fyrir þá fjárhæð sem ríkið leggur í sérfræðiþjónustu, þá fær það mikla þjónustu á móti sem heilsugæslukerfið hefur ekki verið fært um að veita og verður ekki fært um að veita.

Þorbjörn Jónsson, formaður Læknafélags Íslands

Ólafur segir breytingarnar í frumvarpinu ekki trúverðugar. „Heilsugæslan er þegar sprungin og mun hún þá springa meira? Þetta er ekki aðgerð sem er ætlað að skila árangri því það er ekki verið að veita aukið fé í heilsugæsluna til að takast á við nýjar áskoranir og veruleika.“

Illa ígrunduð tilvísunarkerfi

Þorbjörn Jónsson, formaður Læknafélags Íslands, tekur undir með Ólafi. „Heilsugæslan ræður ekki við verkefnið að fullu. Það er ekki búið að skapa þær forsendur,“ segir Þorbjörn sem segir greiðan aðgang fólks að sérfræðiþjónustunni hafa létt á kerfinu hingað til. „Það er þessi greiði aðgangur sem útskýrir hvers vegna við búum að þessari góðu þjónustu. Það er óumdeilt að fyrir þá fjárhæð sem ríkið leggur í sérfræðiþjónustu, þá fær það mikla þjónustu á móti sem heilsugæslukerfið hefur ekki verið fært um að veita og verður ekki fært um að veita.“

Þorbjörn segir skort á heimilislæknum standa í vegi fyrir breytingunum á kerfinu. Þá gagnrýnir hann að tilvísunarkerfi hafi ekki verið skoðað betur. „Það er nauðsynlegt að sérfræðilæknar geti tilvísað sjúklingum sín á milli. Það er ekkert víst að þótt heimilislæknir vísi á lungnasérfræðing að hann dugi það til. Lungnasérfræðingur gæti séð að það þyrfti annars konar sérfræðing eða viljað annað álit.“

Þorbjörn segir góða hugsun í því að létta byrðina á veikustu sjúklingunum. „Það hefði samt verið eðlilegast að ríkið legði einfaldlega aukna fjármuni til þeirra. Það er um það bil milljarður sem ber á milli til þessa hóps.“

Hann segir alltof skamman tíma til stefnu. „Þetta er lykilmál og því alltof skammur tími fyrir okkur að bregðast við. Það þarf að ræða ígrundað um útgjöld vegna heilbrigðisþjónustu og aðgengi að henni,“ segir Þorbjörn.

erlabjorg@frettabladid.is
kristjanabjorg@frettabladid.is

Glitrandi hrein glös úr Bosch uppþvottavél!

Nú á sérstöku tilboði.

FRÁBÆRT VERÐ!

Uppþvottavél
SMU 50M92SK
Orkuflokkur A++.
13 manna. Fimm kerfi.
Hljóð: 44 dB.
Tímastytting þvottakerfa. Hæglokun á hurð.
„AquaStop"-flæðivörn.
Tilboðsverð:
89.900 kr.
Fullt verð: 118.400 kr.

Uppþvottavél
SMU 50M95SK (stál)
Orkuflokkur A++.
13 manna. Fimm kerfi.
Hljóð: 44 dB.
Tímastytting þvottakerfa. Hæglokun á hurð.
„AquaStop"-flæðivörn.
Tilboðsverð:
99.900 kr.
Fullt verð: 134.200 kr.

Opið virka daga
frá kl. 11 - 18
og á laugardögum
frá kl. 11 - 16.

BOSCH
BÚÐIN
Hlíðasmára 3 · Sími 520 3090
www.bosch.is

VÍNBÚÐIN HLÝTUR KUÐUNGINN 2015

– umhverfisviðurkenningu umhverfis- og auðlindaráðuneytisins

Við erum stolt af þessari viðurkenningu á góðum árangri í umhverfisstarfi. Undanfarin ár höfum við lagt áherslu á verkefni á borð við endurvinnslu, fjölnota poka, samgöngusamninga við starfsfólk og fjölmargt annað sem miðar að betri umgengni við umhverfið og ábyrgri nýtingu auðlinda.

ENNEMM / SÍA / NM74998

Við erum ekki síður stolt af starfsfólki okkar víðsvegar um landið, sem tekur virkan þátt í að gera umhverfisstefnu okkar að veruleika.

UMHVERFISVIÐURKENNING 2015
UMHVERFIS- OG AUÐLINDARÁÐUNEYTIÐ

VÍNBÚÐIN

Toxo Apartments

Frá kr. 85.645
Netverð á mann frá kr. 85.645 m.v. 2+2 í íbúð.
Netverð á mann frá kr. 116.895 m.v. 2 í stúdíó.
26. maí í 11 nætur.

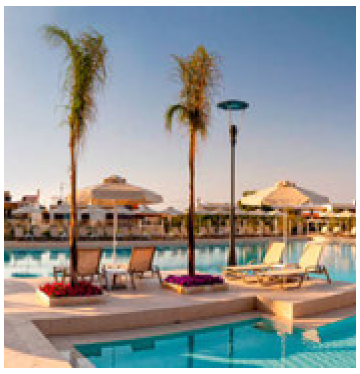
Omega Apartments

Frá kr. 79.695
Netverð á mann frá kr. 79.695 m.v. 2+2 í íbúð.
Netverð á mann frá kr. 97.395 m.v. 2 í stúdíó.
26. maí í 11 nætur.

Helios Apartments

Frá kr. 83.845
Netverð á mann frá kr. 83.845 m.v. 2+2 í íbúð.
Netverð á mann frá kr. 103.295 m.v. 2 í stúdíó.
26. maí í 11 nætur.

Porto Platanias Village



Frá kr. 125.395 m/allt innifalið
Netverð á mann frá kr. 125.395 m.v. 2+2 í íbúð.
Netverð á mann frá kr. 169.895 m.v. 2 í stúdíó.
26. maí í 11 nætur.

ENNEMM / SIA • NM750488 Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

Heimsferðir

Árlega deyja 2.500 börn

Læknar án landamæra mótmæltu háu verði á lungnabólgubóluefni lyfjarisans Pfizer með því að leggja 2.500 rósir við innganginn að skrifstofum fyrirtækisins í New York í gær. Rósirnar tákna þau 2.500 börn sem deyja úr lungnabólgu á hverjum degi. NORDICPHOTOS/AFP

Línur skýrast frekar

Clinton og Trump hafa nánast tryggt sér sigur í forkosningum flokkanna fyrir forsetakosningar í Bandaríkjunum. Þátttakan í forkosningum repúblikana hefur reyndar dregist verulega saman, eftir því sem valkostunum fækkar.

BANDARÍKIN Enn einum „ofurþriðjudeginum“ er lokið með nokkuð afgerandi sigri þeirra Hillary Clinton og Donalds Trump. Varla er lengur möguleiki á öðru en að þau muni keppa um forsetaembætti Bandaríkjanna í kosningunum í nóvember.

Kosið var í fimm ríkjum og varð Trump efstur meðal repúblikana í þeim öllum en meðal demókrata vann Hillary sigur í fjórum en Sanders einum.

Bernie Sanders á vart raunhæfan möguleika lengur gegn Clinton. Hún á að vísu enn eftir að tryggja sér atkvæði rúmlega 200 fulltrúa á landsþingi flokksins í júlí, en Sanders stendur mun verr að vígi. Hann á enn eftir að tryggja sér meira en þúsund fulltrúa.

Skoðanakannanir benda til þess að Clinton muni sigra Trump í forsetakosningum með nokkrum yfirburðum.

Á landsvísu mælist Clinton nú með nærri 50 prósenta fylgi en Trump með rétt um 40 prósent. Enn er þó hálft ár í kosningar og munurinn milli þeirra hefur stundum verið lítill.

Bandaríski tölfræðingurinn Nate Silver, sem jafnan fylgist grannt með kosningahegðun í Bandaríkjunum, bendir reyndar á að sigurganga Trumps undanfarið stafi ekkert endilega af því að þátttakendur í forkosningum séu teknir að flykkjast að baki Trump, heldur frekar af því að andstæðingar Trumps nenni ekki lengur að mæta á kjörstað.

Þeir geti, sumir hverjir að minnsta kosti, hvorki hugsað sér að kjósa Ted Cruz eða John Kasich, og annað er ekki í boði.

Kosningaþátttakan í forkosningum Repúblikanaflokksins hefur að minnsta kosti minnkað mjög á síðustu vikum. Í fyrstu forkosningunum í febrúar var þátttakan um 25 prósent en hefur verið innan við tíu prósent í þeim síðustu.

Forkosningunum lýkur ekki fyrr en 14. júní en stærsti dagurinn á lokasprettinum verður 7. júní, þegar kosið verður í Kaliforníu og fimm öðrum ríkjum samtímis. Það verður síðasti „ofurþriðjudagurinn“, en ekki er þó víst að úrslitin ráðist endanlega fyrr en á landsþingum flokkanna í júlí.

Þeir Kasich og Cruz eru enn að vonast til þess að þeim takist að koma í veg fyrir að Trump nái einföldum meirihluta, þannig að fulltrúum á landsþinginu verði heimilt að greiða öðrum atkvæði sitt. **gudsteinn@frettabladid.is**

Trump hefur eitthvað dregið úr glannalegum yfirlýsingum sínum undanfarið. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Demókratar
Til útnefningar þarf atkvæði **2.383** landsþingsfulltrúa

Clinton **2.169**
Sanders **1.387**

Repúblikanar
Til útnefningar þarf atkvæði **1.237** landsþingsfulltrúa

Trump **954**
Cruz **562**
Kasich **171**

F&F
9 VERSLANIR
ÞÖKKUM FRÁBÆRAR VIÐTÖKUR
20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM VÖRUM
28.APRÍL - 1. MAÍ
Kringlan, Skeifan, Spöng, Garðabær, Smáralind, Borgarnes, Njarðvík, Selfoss og Akureyri

Einar K. Guðfinnsson

Starfsáætlun endurskoðuð

Einar K. Guðfinnsson segir líklegt að þing komi aftur saman í ágúst til að ljúka brýnum málum áður en kosið verður í haust. Líklegt sé að ný starfsáætlun þurfi að líta dagsins ljós fljótlega.

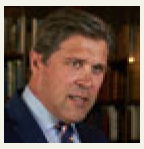
„Ég geri ráð fyrir því að þingið starfi út maímánuð en þingstörfum verði síðan frestað á fyrstu dögum júnímánaðar. Við þurfum að gefa forsetakosningum svigrúm sem munu fara fram í lok júní,“ segir Einar. „Ég geri síðan frekar ráð fyrir því að þingið verði í fríi í júlímánuði og verði kallað saman aftur í byrjun ágústmánaðar til að ljúka brýnum málum áður en kosið verður í lok október.“

Samkvæmt áætlun á nýtt þing að koma saman þann 13. september þar sem fjárlagafrumvarp næsta árs er alla jafna fyrsta mál á dagskrá. Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, sagði í alþingishúsinu þegar tilkynnt var um myndun nýrrar ríkisstjórnar að stytta ætti kjörtímabilið um eitt löggjafarþing. Verði það að veruleika mun verða kosið fyrir 13. september.

Þingmálaskrá ríkisstjórnar Sigurðar Inga Jóhannssonar

■ Skýrslur ■ Þingsályktunartillögur ■ Lagafrumvörp

Fjármála- og efnahagsmálaráðuneyti

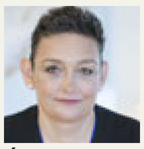


Bjarni Benediktsson

0 / 2 / 15

Lagafrumvörp Vextir og verðtrygging • Tryggingagjald og samsköttun • Fjármögnun nýsköpunarfyrirtækja • Fasteignalán til neytenda • Vátryggingarstarfsemi • Lög um fjármálafyrirtæki • Breyting á lögum um fjármálafyrirtæki • Lokafjárlög 2014 • Opinber innkaup • Brottfall laga um lífeyrissjóð bænda • Starfsemi lífeyrissjóða • Stöðugleikareikningar • LSR og lífeyrissjóður hjúkrunarfræðinga • Skattfrjáls úttekt séreignarsparnaðar • Búnaðargjald

Innanríkisráðuneyti



Ólöf Nordal

2 / 1 / 11

Lagafrumvörp Millidómstig • Breyting á meðferð einkamála • Lög um handtökur • Meðferð sakamála • Lögreglulög og meðferð kvartana • Gjafsókn • Endurupptaka sakamála • Menntun lögreglumanna • Gjaldtaka á bílastæðum • Útlendingalög • Skipun og fjöldi dómara

Forsætisráðuneyti

Sigurður Ingi Jóhannsson

2 / 0 / 2

Lagafrumvörp
Lög um menningarminjar
Stjórnskipunarlög

Heilbrigðisráðuneyti

Kristján Þór Júlíusson

1 / 2 / 3

Lagafrumvörp Greiðsluþátttaka í heilbrigðisþjónustu • Lýðheilsusjóður • Lyfjalög og lög um lækningatæki

Utanríkisráðuneyti

Lilja Dögg Alfreðsdóttir

0 / 10 / 2

Lagafrumvörp
Uppbyggingarsjóður EES
Þjóðaröryggisráð

Sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneyti

Gunnar Bragi Sveinsson

0 / 1 / 2

Lagafrumvörp
Búvörusamningar
Nýting sjávargróðurs

Félags- og húsnæðismálaráðuneyti

Eygló Harðardóttir

0 / 3 / 6

Lagafrumvörp
Húsnæðisbætur
Almennar íbúðir
Húsaleigulög
Almannatryggingar
Íbúðalánasjóður
Fæðingarorlofssjóður

Iðnaðar- og viðskiptaráðuneyti

Ragnheiður Elín Árnadóttir

0 / 0 / 3

Lagafrumvörp
Endurgreiðslur vegna kvikmyndagerðar
Heimagisting
Einföldun ársreikninga

Umhverfis- og auðlindaráðuneyti

Sigrún Magnúsdóttir

0 / 0 / 6

Lagafrumvörp
Skógræktarstofnun
Vatnajökulsþjóðgarður
Meðhöndlun úrgangs
Öryggi raforkuvirkja
Brunavarnir
Timburvörur

Mennta- og menningarmálaráðuneyti

Illugi Gunnarsson

0 / 0 / 3

Lagafrumvörp
Lög um grunnskóla
Ný lög um LÍN
Stuðningur við tónlistarnám

77 mál sett á dagskrána

Stjórnarandstaðan er vægast sagt óhress með nýja þingmálaskrá ríkisstjórnarinnar. Alls setur ný ríkisstjórn 77 mál á dagskrá þar til kosið verður.

Sveinn Arnarsson
sveinn@frettabladid.is

ALÞINGI Í nýrri þingmálaskrá ríkisstjórnar Sigurðar Inga Jóhannssonar eru alls 77 lagafrumvörp, þingsályktunartillögur og skýrslur sem ráðherrar ríkisstjórnarinnar telja brýna nauðsyn að nái fram að ganga fyrir næstu kosningar. Samkvæmt starfsáætlun þingsins eru aðeins fjórtán þingfundardagar til stefnu þar til þingi verður frestað til að gefa forsetakosningum þann 25. júní svigrúm. Formenn stjórnarandstöðuflokkanna gefa ekkert fyrir þingmálaskrána eins og hún lítur út núna.

„Listinn er óraunsær enda á honum viðamikil lagafrumvörp sem enn hafa ekki verið skrifuð,“ segir Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar. „Það eru ýmis mál á listanum ágæt og önnur nauðsynleg en afar fá sem ekki mega bíða haustsins. Mér finnst hann lýsa örvæntingarfullri tilraun stjórnarflokkanna til að reyna að finna rök fyrir þaulsetu sinni.“ Á næstu dögum mun stjórnarandstaðan svo krefjast svara um aðgerðir gagnvart aflandseyjum og viðbragða frá ráðherrum, nú þegar forystumenn lífeyrissjóða í sambærilegri stöðu og ráðherrar Sjálfstæðisflokks hafa sagt af sér vegna Panamaskjalanna.

Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, tekur í sama streng og segir þennan lista ekki halda nokkru vatni. „Það sem skiptir máli er að þarna eru mál sem beinlínis á eftir að skrifa og eiga þar af leiðandi eftir að koma til þingsins. Ég get ekki séð að þessi listi sé sá forgangslisti sem stjórnarflokkarnir töluðu um að þyrfti að klára fyrir kosningar,“ segir Katrín. „Því er enn á huldu hvað ríkisstjórnarflokkarnir ætla sér að gera. Síðan þessi ríkisstjórn var mynduð hefur það verið skýr krafa minnihlutans að boða til kosninga strax. Stjórnarflokkarnir vita nú ekki sitt rjúkandi ráð og því hefði verið farsælast að boða strax til kosninga.“

„Þetta er samtíningur allra mála sem eru í vinnslu, sýnist mér, og ríkisstjórnin hefur ekki gefið upp hvað hún lítur á sem forgangsmál. Það er erfitt að sjá á þessum lista hvaða mál er þjóðhagslega nauðsynlegt að klára fyrir kosningar,“ segir Óttarr Proppé, formaður Bjartrar framtíðar. „Starfsáætlun þingsins mun líklega fara út um þúfur og því eru þingstörfin í nokkru myrkri ennþá.“

Helgi Hrafn Gunnarsson, kafteinn Pírata, gefur lítið fyrir þau loforð stjórnarflokkanna að kosið verði í haust. „Við höfum séð þessa flokka ganga á bak orða sinna í tvígang þegar kemur að því að lofa kosningum. Bæði var ekki kosið um áframhald viðræðna við ESB og ekki heldur um stjórnarskrárbreytingar samhliða sveitarstjórnarkosningum 2014. Því tel ég hugsanlegt að það verði kosið í haust en það kæmi mér ekkert á óvart þó ríkisstjórnarflokkarnir myndu svíkja það loforð,“ segir Helgi Hrafn. „Þessi listi er auðvitað bara fyrirsláttur stjórnarflokkanna um að þeir séu svo mikilvægir að þeir einir geti komið þessum málum áfram. Við höfum séð þetta gerast áður. Á meðan þurfum við bara að bíða og sjá hvað gerist.

sveinn@frettabladid.is

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

NOTAÐIR BÍLAR
TILBOÐ
BÍLALAND BÝÐUR NOKKRA BÍLA Á EINSTÖKUM KJÖRUM!
KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU ÞÉR GÓÐAN
BÍL Á FRÁBÆRU VERÐI!

RANGE ROVER SPORT HSE
Nýskr. 12/07, ekinn 79 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 6.590.000
TILBOÐSVERÐ!
5.690 þús.

BMW 318i
Nýskr. 02/08, ekinn 51 þús km.
bensín, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 2.890.000
Rnr. 270442
TILBOÐ kr. 1.990 þús.

HYUNDAI ix35 COMFORT
Nýskr. 05/15, ekinn 32 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 4.990.000
Rnr. 283444
TILBOÐ kr. 4.390 þús.

HONDA ACCORD
Nýskr. 07/13, ekinn 35 þús km.
bensín, beinskiptur.
Verð áður kr. 3.990.000
Rnr. 143126
TILBOÐ kr. 3.290 þús.

RENAULT MEGANE SPORT TOU.
Nýskr. 05/13, ekinn 46 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 2.790.000
Rnr. 143123
TILBOÐ kr. 2.190 þús.

BMW X5 xDrive 30d
Nýskr. 01/13, ekinn 86 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 8.890.000
Rnr. 143113
TILBOÐ kr. 7.790 þús.

HYUNDAI TUCSON 4x4
Nýskr. 06/07, ekinn 168 þús km.
bensín, beinskiptur.
Verð áður kr. 1.250.000
Rnr. 120785
TILBOÐ kr. 890 þús.

WWW.BÍLALAND.IS
bílaland
Klettháls 11 -110 Reykjavík
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

Tíu bátar verða gerðir út hjá Norðursiglingu í sumar. MYND/NORÐURSIGLING

Bæta við bátum og fjölga skoðunarferðum

Norðursigling á Húsavík tekur tvo nýja hvalaskoðunarbáta í gagnið í sumar. Þess utan er ferðum fjölgað til að mæta fjölgun gesta, sem voru 60.000 í fyrra. Lenging ferðamannatímans skapar heilsárssstörf og nýja möguleika.

FERÐAÞJÓNUSTA Norðursigling á Húsavík bætir tveimur bátum við flota hvalaskoðunarbáta fyrirtækisins í sumar. Það skref dugar þó ekki eitt til að mæta aukinni eftirspurn ferðafólks og því verður ferðum einnig fjölgað umtalsvert á þeim bátum sem fyrir eru.

„Norðursigling hefur boðið skipulagðar hvalaskoðunarferðir í rúm 20 ár og tekist hefur að vaxa með þessari þróun og halda í við fjölgunina,“ segir Guðbjartur Ellert Jónsson, framkvæmdastjóri Norðursiglingar á Húsavík, og bætir við að tveir nýir bátar komi inn í flota Norðursiglingar til viðbótar við þá átta sem fyrir voru. Í flotanum í sumar verða því tíu bátar; flestir eru þeir gamlir íslenskir eikarbátar sem hafa verið endursmíðaðir og svo er um þá tvo nýju. Eins hefur Norðursigling vakið athygli fyrir rafvæðingu báta sinna – fyrst fyrirtækja.

Eins og Fréttablaðið greindi frá í gær, er það spá Samtaka ferðaþjónustunnar að viðskiptavinum hvalaskoðunarfyrirtækjanna í landinu, sem voru tólf í fyrra, muni fjölga um vel rúmlega fimmtíu þúsund manns. Spáð er að gestir fyrirtækjanna muni verða tæplega 327 þúsund, en þeir voru 272 þúsund í fyrra.

Fyrirtækjum í hvalaskoðun, í grein sem var ekki spáð bjartri framtíð fyrir nokkrum misserum, hefur fjölgað í tólf og gera þau út frá sex svæðum á landinu.

„Við verðum líka að fjölga ferðum, svo við náum að auka töluvert við okkar framboð – bæði með fjölgun báta og ferða. Tímabilið fer vel af stað, en það sem er ekki síst mikilvægt fyrir okkur, og á fleiri stöðum á landsbyggðinni, er að ferðamönnum er að fjölga á jaðartímum. Það styrkir þessi fyrirtæki við að bjóða sína þjónustu yfir lengri tíma og að geta boðið upp á heilsárssstörf í ferðaþjónustu,“ segir Guðbjartur en gestir Norðursiglingar í fyrra voru rétt um sextíu þúsund.

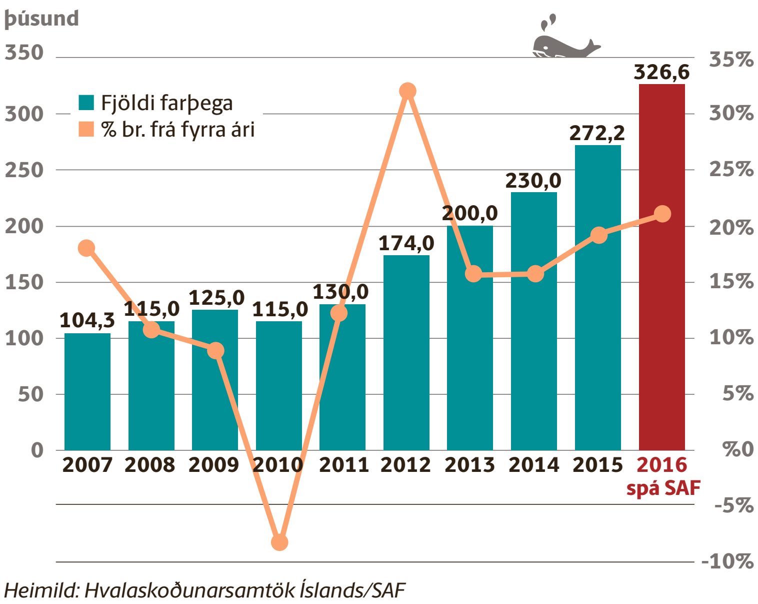
Norðursigling er stærst fjögurra hvalaskoðunarfyrirtækja á Húsavík, og umsvifin setja orðið mikinn svip á bæjarbraginn. Guðbjartur segir þróunina vera þá að sífellt meiri eftirspurn sé eftir ævintýraferðum og hvalaskoðun sé ein tegund ferða tsem tilheyra þeirri upplifun.

Guðbjartur veit ekki nákvæmlega hversu margir ferðamenn heimsækja Húsavík sérstaklega vegna hvalaskoðunar, en það sé óumdeilt að töluverður fjöldi ferðamanna sækir sérstaklega á þá staði þar sem slíkar ferðir eru í boði. Norðausturland sé vel í sveit sett til að taka á móti gestum – með vinsæla ferðamannastaði sem hafa mikið aðdráttarafl, eins og til dæmis Mývatn, Dettifoss og Ásbyrgi.

„Fleira kemur til en hvalaskoðunin ein og sér. Hér höfum við hvalasafnið, sem mikill akkur er í og svo er Rannsóknarsetur Háskóla Íslands hér á Húsavík. Það eru því mikil samlegðaráhrif í þessu öllu sem hér er,“ segir Guðbjartur en við setrið eru stundaðar rannsóknir á sjávarspendýrum, einkum hvölum, auk rannsókna í ferðaþjónustu.

svavar@frettabladid.is

Fjölgun farþega í hvalaskoðun 2007-2016



Heimild: Hvalaskoðunarsamtök Íslands/SAF

Byggir á gömlum eikarbátum

- Norðursigling er fjölskyldufyrirtæki, stofnað á Húsavík árið 1995 og var fyrst til að bjóða upp á reglulegar hvalaskoðunarferðir á Íslandi.
- Flotinn hefur stækkað úr einu skipi í tíu á þeim tíma. Flest skipin eru gamlir, íslenskir eikarbátar.
- Auk hvalaskoðunar á Norðursigling og rekur veitingastaðinn Gamla Bauk, kaffihúsið Hvalbak og Húsavíkurslipp.
- Starfsfólk er að jafnaði um 20 manns yfir vetrartímann en talan fer allt upp í 120 manns yfir sumartímann.
- Gestir fyrirtækisins voru um 60.000 í fyrra.
- Norðursigling hefur hlotið ýmsar viðurkenningar fyrir starfsemi sína.

> **Tímabilið fer vel af stað, en það sem er ekki síst mikilvægt fyrir okkur, og á fleiri stöðum á landsbyggðinni, er að ferðamönnum er að fjölga á jaðartímum.**

Guðbjartur Ellert Jónsson, framkvæmdastjóri Norðursiglingar

DEBENHAMS
DESIGNERS AT
DEBENHAMS
JASPER CONRAN
JEFF BANKS
LONDON
nine
SAVANNAH MILLER
principles
BY BEN de LISI
RJR. JOHN ROCHA
STAR BY
julienmacdonald
20%
AFSLÁTTUR
AF DÖMU & HERRA-
FATNAÐI FRÁ
DEBENHAMS HÖNNUÐUM
Gildir út sunnudag
Opið til kl. 21:00 í kvöld
DEBENHAMS SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR
Finndu okkur á facebook

Dýrt að taka út lágar upphæðir í hraðbönkum erlendis

Gefi ferðamenn sér tíma til að bera saman mismunandi tegundir gengis geta þeir mögulega sparað talsvert.

Það verður dýrara að kaupa erlendan gjaldeyri í útibúi Arion banka á Keflavíkurflugvelli sem opnað verður sunnudaginn 1. maí en í öðrum útibúum bankans. Hægt verður að sjá á vef bankans hver verðmunurinn er hverju sinni, að því er Hlynur Ómar Björnsson upplýsingafulltrúi greinir frá. Hann segir dýrt að vera með útibú á Keflavíkurflugvelli auk þess sem það kosti að hafa afgreiðsluna opna allan sólarhringinn.

Það fer auðvitað eftir því hvernig ferðamenn ætla að haga ferðalagi sínu hvort þeir gefa sér tíma til að bera saman þær mismunandi tegundir gengis sem eru í umferð og þar með mögulega spara umtalsverðar fjárhæðir.

Á vef Landsbankans sést til dæmis að á hverjum tíma eru í raun nokkrar ólíkar tegundir gengis í umferð. Seðlagengi, Leifsstöðvargengi, almennt gengi og kortagengi er það sem ferðamenn þurfa að skoða vilji þeir og nenni að gera samanburð.

Meta þarf til dæmis hvort ferð í banka áður en haldið er til Keflavíkur borgar sig þegar kaupa á gjaldeyri eða hvort nýta eigi sér þægindin sem felast í því að kaupa gjaldeyrinn á Keflavíkurflugvelli.

Þegar greitt er með debetkorti erlendis er miðað við almennt gengi auk 1% gjalds af upphæðinni og debetkortafærslugjalds sem er tæpar 20 krónur. Miðað er við kortagengi þegar greitt er með kreditkorti.

Þjónustugjald Landsbankans, Arion banka og Íslandsbanka vegna úttektar með debetkorti í hraðbanka erlendis er 2% af upphæðinni.

Þjónustugjald bankanna vegna úttektar með kreditkorti, Mastercard og VISA, í hraðbanka erlendis er frá 2,5% til 2,75% af upphæðinni. Lágmarksþóknunin er frá 440 krónum upp í 800 krónur. Það getur þess vegna verið dýrt að taka út lágar upphæðir.

Af framangreindu sést að það er ódýrara að nota debetkort en kreditkort í hraðbönkum erlendis þar sem úttektargjaldið er lægra þegar tekið er út reiðufé með debetkorti.

Þjónustugjöld bankanna vegna debet- og kreditkorta

	Landsbankinn	Íslandsbanki	Arion banki
Debetkort			
Úttekt í hraðbanka erlendis, þóknun	2% af upphæðinni	2% af upphæðinni	2% af upphæðinni
Greitt með debetkorti erlendis	1% af upphæðinni	1% af upphæðinni	1% af upphæðinni
Kreditkort			
Erlend úttekt reiðufjár, þóknun	VISA 2,75%		
	Mastercard 2,5%	2,75%	2,75%
Erlend úttekt reiðufjár, lágmarksþóknun	VISA 800 kr. Mastercard 440 kr.	VISA 690 kr. Mastercard 690 kr.	VISA 690 kr.

Ódýrara er að nota debetkort en kreditkort í hraðbönkum erlendis þar sem úttektargjaldið er lægra þegar tekið er út reiðufé með debetkorti. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Þeir sem eru á ferð erlendis eru æ oftar spurðir að því hvort þeir vilji greiða með greiðslukorti í sínum eigin gjaldmiðli í stað gjaldmiðils viðkomandi lands. Á vef Landsbankans er bent á að greiðsla sem samþykkt er með þessum hætti sé ekki háð sveiflum á gengi frá þeim tíma sem færslan er staðfest og þangað til upplýsingar um færsluna berast til kortaútgefanda eins og venja er hérlendis.

Engar reglur eru þó til um hámarksþóknun og hámarksgreiðslur fyrir þessa þjónustu. Upp hafi komið tilvik þar sem álag og þóknanir séu algjörlega úr takti við það sem eðlilegt geti talist. Erfitt og jafnvel ómögulegt geti reynst fyrir korthafa að bregðast við slíku eftir á enda hafi hann samþykkt skilmálana með því að slá inn pinnúmerið sitt. Greint er frá dæmi þar sem gengið var 290 íslenskar krónur fyrir evru í slíkum viðskiptum. VISA-gengi á evru sama dag hafi verið um 148 krónur.

ibs@frettabladid.is

Ráð Matur

Þannig geymist brauðið best

Á að geyma brauð í plastpoka, brauðkassa, ísskáp eða í frysti? Á vef Myllunnar segir að almennt sé talað um að best sé að geyma brauð við stofuhita því þá sé hægt að hægja á ummyndun sterkju í brauðinu í kristalla en við það ummyndun verði brauðið hart.

Mikilvægt sé að nota umbúðir framleiðandans og loka brauðpokanum vandlega aftur þegar geyma á brauðið. Sé lítið af brauði notað í einu geti hins vegar borgað sig að frysta brauðið og þíða nokkrar sneiðar eftir þörfum.

Á norskum vef er haft eftir bakara að gott sé að vefja hreinni diskaþurrku utan um nýtt brauð og geyma það þannig eða í brauðkassa. Hann bendir jafnframt á að brauð þorni fyrr sé það sneitt.

Neytandi á rétt á úrbótum vegna galla óháð því hvar hann lætur þjónusta bíl sinn. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Engin skylda að láta skoða hjá umboðinu

Neytendum ber engin skylda til að fara með nýja bíla í reglulegar þjónustuskoðanir hjá umboðinu til að viðhalda rétti sínum komi til galla. Á þetta er bent á vef Neytendasamtakanna.

Þegar keypt er ný bifreið á neytandi rétt á úrbótum vegna galla óháð því hvar hann lætur þjónusta bíl sinn. Þannig er ekkert sem kemur í veg fyrir að farið sé með bifreiðar annað en til umboðsins í smurningu og skoðanir.

Tekið er fram að gott viðhald og reglulegt eftirlit bifreiða sé mikilvægt enda leiði það til betri endingar. Komi upp galli geti það veikt réttarstöðu neytandans hafi hann ekki sinnt eðlilegu viðhaldi.

Kvörtunarfrestur vegna galla er almennt tvö ár, en getur verið fimm ár vegna hluta sem ætlaður er verulega lengri endingartími en almennt gerist, og getur það átt við um ýmsa íhluti bifreiða.

Umboð geta þannig ekki neitað kaupanda um úrbætur vegna galla þótt bifreið hafi verið þjónustuð á öðru verkstæði, lögbundinn rétt má einfaldlega ekki skilyrða með slíkum hætti. Hins vegar má skilyrða viðbótarábyrgð, eins og ábyrgð á lakki í tíu ár eða lengri ábyrgð en tveggja ára á slithlutum, með því að komið sé í þjónustuskoðun hjá umboði. – ibs

App Kass

Kass er app sem allir sem nokkurn tímann skipta kostnaði með fjölskyldu og vinum geta nýtt sér. Með Kass geturðu sent rukkun á viðkomandi eða endurgreitt viðkomandi, til dæmis ef skipulagt er matarboð og einn kaupir inn fyrir hópinn. Oft getur verið óþægilegt að rukka vin um greiðslu, sérstaklega í annað skipti, en þarna geturðu einfaldlega sent rukkun án þess að roðna.

Það eru ekki allir með greiðsluupplýsingar eða kennitölur hver annars í höfðinu og með appinu sleppur maður við að þurfa að leggja þær á minnið. Með því að nota appið geturðu sparað peninga með því að minnka líkurnar á að þurfa að bera meirihluta kostnaðar af því sem þú leggur út fyrir fyrir stærri hóp.

Íslandsbanki er eigandi Kass og ábyrgist allar færslur sem gerðar eru í samræmi við skilmála Kass. Hugbúnaðurinn á bak við Kass er hannaður af hugbúnaðarhúsinu Memento en lausnin hefur verið útfærð í samstarfi bankans og Memento.

Neytandinn Hannes Óli Ágústsson leikari

Eyðir ekki miklu í tæki og tól

Hannes Óli Ágústsson leikari er nægjusamur þegar kemur að græjum, að því er hann greinir frá. „Ég er með ódýrustu týpuna af snjallsíma. Ég þarf ekki meira,“ segir hann.

Hann komst líka að því að það var ekki erfitt að leggja sjónvarpinu sem hann átti. „Ég átti lengi túbusjónvarp sem ég keypti fyrir fermingarpeningana mína. Þegar ég byrjaði með kærustunni minni var hún mótfallin því að fá það. Hún hélt að ég myndi horfa svo mikið á það en ég er ekki mikið fyrir sjónvarpsgláp svo að það var ekki erfitt að leggja sjónvarpinu. Ég er með stóran skjá á tölvunni og horfi á kvikmyndir í henni. Sjónvarp er ekki nauðsynlegt á heimilið en umræðan kemur reyndar alltaf upp öðru hverju. Mér þykir hins vegar gaman að fara í bíó.“

Hannes á ekki bíl og ferðast þess vegna mikið á hjóli á sumrin en notar annars yfirleitt strætó. „Ég bý á Laugalæk og mér finnst það afslappandi og þægilegt að taka strætó. Ég hef aðgang að bíl í fjölskyldunni og fæ að nota hann einn og einn dag ef það koma miklar tarnir.“ – ibs

Það er afslappandi og þægilegt að ferðast með strætó, að mati Hannesar Óla. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> Ég átti lengi túbusjónvarp sem ég keypti fyrir fermingarpeningana mína. Þegar ég byrjaði með kærustunni minni var hún mótfallin því að fá það.

Made in Iceland

BIOEFFECT

BIOEFFECT
KYNNINGARVIKA Í HAGKAUP

28.APRÍL - 4.MAÍ

20% AFSLÁTTUR
AF **BIOEFFECT EGF SERUM** &
BIOEFFECT EGF DAY SERUM

EINSTÖK VIRKNI

BIOEFFECT EGF SERUM
BIOEFFECT EGF SERUM eru margverðlaunaðir Húðdropar™ sem eru sérstaklega þróaðir til að bera á húðina á kvöldin. Það dregur úr fínum línum og hrukkum og veitir húðinni ljóma og jafnari lit.

BIOEFFECT EGF DAY SERUM
BIOEFFECT EGF DAY SERUM er sérstaklega þróað til notkunar á morgnana. Það viðheldur réttu rakajafnvægi húðarinnar og hentar einstaklega vel undir farða.

www.bioeffect.is
BIOEFFECT á Íslandi

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Rýmum fyrir

MacBook Air

13" 128 GB - Verð **174.990.-** Z0RH
13" 256 GB - Verð **209.990.-** Z0RJ

MacBook

Verð frá **199.990.-**
Z0RM - Z0RW - Z0QS

Birt með fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar.

nýjum tölvum

Mac mini tilboð

Mac mini 1,4GHz dual-core Intel Core i5
Philips 24" FullHD 1920 x 1080
Macally Bumper mús
Apple USB lyklaborð

Tilboð **139.990.-**

Listaverð **167.950.-**

EPLI

***Vaxtalaus greiðsludreifing**

Epli býður handhöfum VISA og Mastercard greiðslukorta vaxtalaus kortalán í verslunum Epli í allt að 6 mánuðum.

Við kaupverð leggst 3,5% lántökugjald og færslugjald, nú 330 kr., við hvern gjalddaga.

Verslanir á Laugavegi 182 og í Smáralind • sími 512 1300 • epli.is

VIÐSKIPTI

Lífeyrissjóðir auka umsvif á markaði

Uppgreiðslur lána hjá Íbúðalánasjóði hafa aukist verulega en lífeyrissjóðir hafa lánað margfalt meira gegnum sjóðsfélagalán. Stefnubreyting hefur orðið hjá lífeyrissjóðum að sögn hagfræðings. Þeir lána í auknum mæli sjálfir í stað þess að gera það í gegnum milliliði.

Ingvar Haraldsson
ingvar@frettabladid.is

Lífeyrissjóðir hafa lánað mun hærri upphæðir til húsnæðiskaupa að undanförnu með beinum hætti miðað við síðustu ár. Lífeyrissjóðirnir lánuðu nær fjórfalt meira með sjóðsfélagalánum á fyrstu tveimur mánuðum ársins miðað við sama tímabil í fyrra. Sjóðsfélagalán lífeyrissjóðanna námu 12 milljörðum króna frá byrjun desember til loka febrúar, hærri upphæð en lánuð var út til sjóðsfélaga allt árið 2014.

Sigríður Benediktsdóttir, framkvæmdastjóri fjármálastöðugleikasviðs Seðlabankans, benti á í kynningu sinni á ritinu Fjármálastöðugleika, sem Seðlabankinn gaf út í síðustu viku, að tilfærsla væri að verða milli lánveitenda á húsnæðislánamarkaði. Uppgreiðslur Íbúðalánasjóðs hefðu aukist hratt, þær námu tæplega 27 milljörðum króna á síðari hluta ársins sem er nærri tvöfalt miðað við sama tímabili árið 2014.

Nærtækasta skýringin á auknum vinsældum sjóðsfélagalána sé að lífeyrissjóðirnir hófu fyrir áramót að bjóða húsnæðislán á hagstæðari kjörum en þeir hafi boðið áður og hagstæðari kjörum en bankarnir bjóði upp á.

> **Bankarnir eru undir reglum Fjármálaeftirlitsins um eiginfjárbindingu og alls kyns regluverki í því samhengi. Hins vegar eru lífeyrissjóðirnir það ekki.**
>
> Magnús Árni Skúlason, framkvæmdastjóri Reykjavík Economics

Magnús Árni Skúlason, hagfræðingur hjá Reykjavík Economics, bendir á að ein ástæða þess sé að strangari reglur gildi um bankana en lífeyrissjóði. „Bankarnir eru undir reglum Fjármálaeftirlitsins um eiginfjárbindingu og alls kyns regluverki í því samhengi. Hins vegar eru lífeyrissjóðirnir það ekki. Þeir þurfa því ekki að leggja þann kostnað ofan á lánin.“

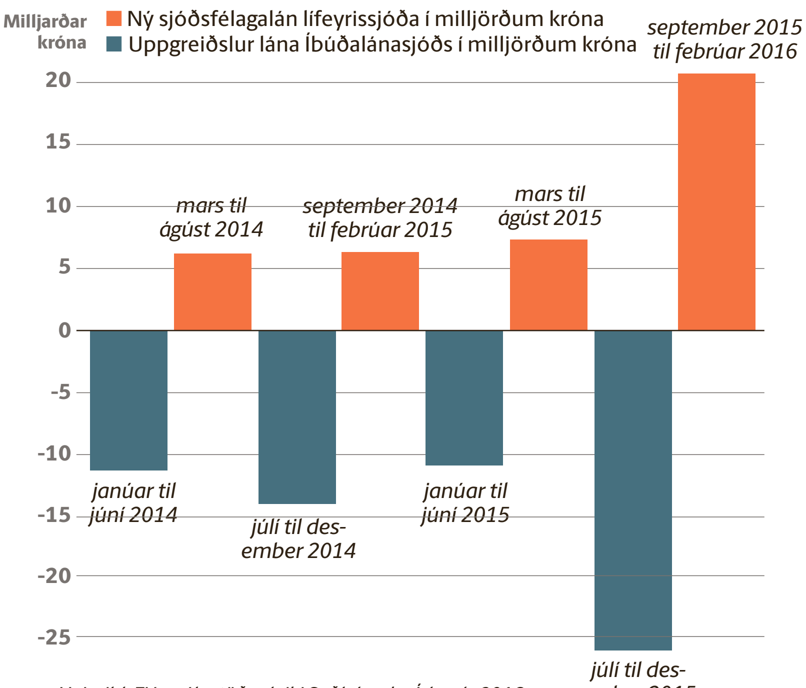
Ásgeir Jónsson, forseti Hagfræðideildar Háskóla Íslands, bendir á að lífeyrissjóðir séu með lengri fjármögnun en bankarnir. Skuldbindingar lífeyrissjóða til sjóðsfélaga séu ekki greiddar út fyrr en sjóðsfélagar fari á eftirlaun, sem sé áratugum eftir að þeir hefji að greiða lífeyri. Bankarnir séu hins vegar að stærstum hluta fjármagnaðir með óbundnum innistæðum, sem hægt sé að taka út hvenær sem er. Það geri lífeyrissjóðum auðveldara fyrir en bönkunum að lána út til langs tíma. Þá séu lífeyrissjóðir nánast einu aðilarnir hér á landi sem geti lánað fjármagn til langs tíma í einhverjum mæli.

Áður fyrr hafi lífeyrissjóðir að mestu leyti gert það í gegnum Íbúðalánasjóð. Íbúðalánasjóður hafi lánað um 60 prósent allra íbúðalána Íslandi, að mestu með því að gefa út skuldabréf sem lífeyrissjóðir keyptu. „Þannig að það var í raun peningur lífeyrissjóðanna sem Íbúðalánasjóður var að lána út.“ Í dag hafi hins vegar verulega dregið úr umsvifum Íbúðalánsjóðs og nánast sé búið að loka honum. Þá hafi lífeyrissjóðir einnig fjármagnað megnið af svokölluðum sértryggðum skuldabréfaútgáfum bankanna sem bankarnir hafa nýtt til að fjármagna sín íbúðalán.

Ásgeir segir að svo virðist sem stefnubreyting hafi orðið hjá lífeyrissjóðunum. Þeir hafi tekið ákvörðun um að lána í auknum mæli fé sjálfir til íbúðakaupa í stað þess að gera það í gegnum milliliði, þótt þeir hafi alltaf gert það í einhverjum mæli.

Í Fjármálastöðugleika Seðlabankans kemur fram að skuldir heimilanna sem hlutfall af landsframleiðslu hafi lækkað um 11 prósentustig á árinu 2015 og nemi nú 83,8 prósentum af landsframleiðslu. Lækkunina megi rekja til hærri landsframleiðslu og skuldalækkunaraðgerða ríkisstjórnarinnar með beinni lækkun húsnæðislána og heimildar til nýtingar séreignarlífeyrissparnaðar. Skuldahlutfallið sé nú svipað og það var árið 1999.

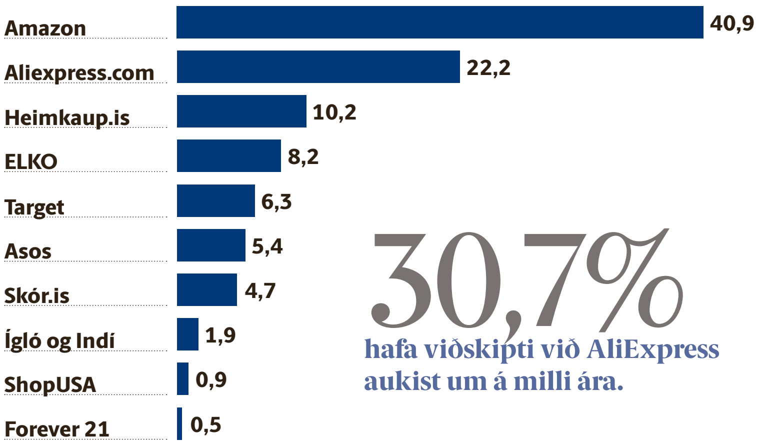
Breytingar á lánamarkaði



Heimild: Fjármálastöðugleiki Seðlabanka Íslands 2016

Vinsælustu netverslanir notenda Meniga

Sala á fyrsta ársfjórðungi í milljónum



Heimild: Meniga

30,7%
hafa viðskipti við AliExpress aukist um á milli ára.

Amazon er vinsælasta netverslunin hérlendis

Hér á landi er Amazon vinsælasta netverslunin. Viðskipti við Amazon voru nær tvöfalt meiri en við næstvinsælustu netverslun landsins, AliExpress, á fyrsta ársfjórðungi 2016. Þetta sýna tölulegar upplýsingar frá Meniga sem ná til tuttugu þúsund Íslendinga. Heildarvelta á netverslunarmarkaði fer áfram vaxandi og mælist meðalupphæð sem keypt er fyrir í hvert skipti nú 5.600 krónur.

Viðskipti við AliExpress hafa þó aukist gríðarlega milli ára, eða um 30,7 prósent. Á sama tíma hafa viðskipti við Amazon vaxið um 7,6 prósent. Amazon er vinsælasta netverslunin í öllum aldurshópum en er þó með töluvert minni hlutdeild hjá yngsta aldurshópnum, 16-25 ára, eða 33 prósent, samanborið við 43 prósent hlutdeild hjá 36-55 ára. Ali Express er næstvinsælasta netverslunin hjá öllum aldurshópum, með stærstu hlutdeild hjá 26-35 ára einstaklingum, eða 26 prósent. Heimkaup.is er svo þriðja vinsælasta netverslunin hjá öllum aldurshópum, nema þeim yngsta, 16-25 ára, þar sem Asos er með sextán prósenta hlutdeild.

Af tíu vinsælustu netverslunum landsins hefur Asos vaxið mest í vinsældum milli ára, eða um 42,5 prósent. Vinsældir Forever 21 hafa hins vegar dalað verulega, og sala dregist saman um 30,5 prósent milli ára.

Netverslun virðist áfram vera að sækja í sig veðrið. Heildarvelta á markaðnum hefur aukist um sautján prósent á milli ára. Meðalsalan hefur hins vegar minnkað um tíu prósent milli ára og mælist nú 5.600 krónur. Fimmtán prósent fleiri eru þó að versla á markaðnum miðað við sama tímabil í fyrra. Fjöldi viðskipta hefur aukist um þrjátíu prósent á milli ára og því er ljóst að fleiri einstaklingar eru farnir að versla á markaðnum, og almennt sé fólk farið að versla oftar og fyrir lægri upphæðir í einu.

Sá aldurshópur sem eyðir mestu í meðalsölu á netinu er 46-55 ára, og eyðir hann að meðaltali 6.235 krónum. Sá hópur sem verslar minnst í meðalsölu er 56-65 ára hópurinn sem eyðir að meðaltali 4.542 krónum, eða 27 prósentum minna.

Úrvinnsla Meniga er byggð á tölfræðilegum samantektum sem aldrei eru persónugreinanlegar. – sg

Lead with Lean Vinnustofa með Michael Ballé
þriðjudaginn 3. maí í Turninum Smáratorgi frá 8:15-17:30.

Michael Ballé er án þess að á nokkurn sé hallað einn fremsti lean hugsuðurinn í heiminum í dag og höfundur bókanna **Gold Mine**, **The Lean Manager** og **Lead with Respect**. Hann vinnur mikið sem seinsei eða leiðbeinandi forstjóra og stjórnenda um allan heim og hjálpar þeim að taka rétt skref í innleiðingu fyrirtækja á hugmyndafræði lean.

Það er líka óhætt að segja að það sé bara einn **Michael Ballé**, hann er mjög beinskeittur og talar tæpitungulaust um það sem skiptir máli. Hann reynir ekki að pakka hlutunum þannig inn að allir séu sammála heldur reynir frekar að ögra hugsun þeirra sem hann talar við til þess að lyfta þekkingarstigi þeirra sem á hann hlusta.

Hann hefur visst ofnæmi fyrir því þegar lean er innleitt án þess að fólk skilji af hverju það er í raun og veru að innleiða þessa hugsun og er óþreyttur að minna fólk á grunnhugsunina á bak við aðferðirnar. Það eru ástæður fyrir því að Toyota notar kaizen, 5S, sýnilega stjórnun t.d. með töflum, SMED, A3, poka yoke o.s.frv. Þessar aðferðir og tól urðu ekki til af sjálfum sér heldur vegna þess að þeim er ætlað að þjóna vissum tilgangi sem oft vill gleymast þegar fyrirtæki innleiða lean og tólin verða ómeðvitað tilgangurinn, sem er alls ekki upphaflega hugmyndin.

Vinnustofan er ekki fyrir viðkvæma en hentar öllum byrjendum sem lengra komnum og tækifæri sem engin lean hugsuður eða áhugsamur ætti að láta fram hjá sér fara.

Michael verður með þrjá fyrirlestra sem saman mynda eina heild en hægt er að taka fyrsta eða síðasta og sleppa hinum ef fólk óskar þess.

08:15 - 11:00 Learn to go and see and lead kaizen firsthand on the gemba
11:00 - 14:30 Wall-to-wall lean management systems - kaizen from everyone everywhere every day
14:45 - 17:30 Develop lean leadership and move from kaizen to innovation

Verð á fyrsta eða síðasta fyrirlesturinn er 30.000 kr. - Allir þrír þ.e. vinnustofan í heild sinni kostar 60.000 kr.

Skráning og nánari upplýsingar: www.manino.is • **Fyrirspurnir:** beyond@manino.is

Manino

AFMÆLISTILBOÐ Í ELKO SKEIFUNNI!
FJÖLDI GLÆSILEGRA AFMÆLISTILBOÐA DAGANA 28. APRÍL – 1. MAÍ
TILBOÐIN GILDA EINGÖNGU Í VERSLUN ELKO Í SKEIFUNNI – 1 STK. Á MANN
12 stk.
25% afsláttur
Zeolite þurrkun
Verð áður 109.995
82.495
eða 7.520 kr. á mánuði
m.v. 12 mán. vaxtalaust kortalán - Alls 90.242 kr. - ÁHK 17,8%
SIEMENS
UPPÞVOTTAVÉL
SN45M209SK
A+++ Orkuflokkur
13 Manna
44 dB
30 stk.
48"
HD TV 1080p
50Hz skjár
Wi Fi
DC DUAL CORE
NETFLIX
Verð áður 99.995
79.995
eða 7.305 kr. á mánuði
m.v. 12 mán. vaxtalaust kortalán - Alls 87.655 kr. - ÁHK 19,3%
20% afsláttur
PHILIPS
LED SNJALLSJÓNVARP
48PFT5500
20 stk.
20% afsláttur
EcoBubble
Verð áður 69.995
55.555
A+++ Orkuflokkur
7 Kg
1400 Snúninga
SAMSUNG
ÞVOTTAVÉL
WF70F5E5P4W
Verð áður 4.995
3.333
Bluetooth
33% afsláttur
90 stk.
Vatns- og rykvarinn
10 klst. rafhlöðuending
Sandstrøm
ORIGIN FERÐAHÁTALARI
SCORIRD15E
Verð áður 11.995
7.995
50 stk.
33% afsláttur
NESCAFÉ Dolce Gusto
KAFFIVÉL–MINIME
MINIMEBLACK
15,6"
FHD
1920x1080
Vinnsluminni
4GB DDR3 1600MHz
Örgjörvi
AMD A4-6210
4 kjarna 1,8GHz
SSD
128GB
Skjástýring
AMD Radeon R3
Hljóð
Bang&Olufsen
A10
AMD
25 stk.
25% afsláttur
Verð áður 79.995
59.995
eða 5.580 kr. á mánuði
m.v. 12 mán. vaxtalaust kortalán - Alls 66.955 kr. - ÁHK 22,3%
hp
PAVILION
HP15AB128NO
23% afsláttur
150 stk.
4,7" 720x1280 skjár
FHD 1080@30fps
8Mpix myndavél
Verð áður 25.995
19.995
TPU hulstur fylgir
LG
GSM-SPIRIT 4G
LGH440(GOL/TIT)
25 stk.
Verð áður 22.995
15.995
30% afsláttur
600 Vött
VZ41AFGAL Ryksugupoki
AACA Orkumerking
74 dB
SIEMENS
RYKSUGA
VSZ4G340
12 ÁRA
LEGO DIMENSIONS
20% afsláttur
ELKO
SKEIFAN

Efri árin

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Það má segja að eldri borgarar séu tveir hópar, það eru eldri eldri borgarar og svo yngri eldri borgarar. Þetta eru tveir stórir hópar og þessi yngri hópur, hann getur alveg unnið. Hann er ekkert farlama gamalmenni,“ sagði Helgi Pétursson, stjórnarmaður í Félagi eldri borgara og einn af meðlimum Gráa hersins.

Herinn var stofnaður í síðasta mánuði til að vekja athygli á kjörum eldra fólks og stuðla að hugarfarsbreytingu þegar kemur að málefnum þeirra sem eldri eru.

Hátt í 40 þúsund manns á Íslandi eru komin á eftirlaunaaldur, eða orðin 67 ára og eldri. Spár gera ráð fyrir mikilli fjölgun í þessum hópi næstu árin. Árið 2030 verði þau orðin yfir 70 þúsund.

Fólkið, sem skipar hópinn sem nú er 67 ára og eldri, er einstaklingar sem byggðu upp það samfélag sem við búum við í dag. Mun betra samfélag en áður var.

Það er staðreynd að annars vegar ríkja fordómar í garð eldri borgara á Íslandi og að hins vegar gerum við ekki nægilega vel við þennan hóp. Hann er allt of oft afgangsstærð og það á við um hann rétt eins og aðra hópa í samfélaginu, hann er ekki einsleitur. Hópurinn yfir 67 ára er á ýmsum aldri og í mismunandi stöðu til dæmis eftir heilsufari.

Grái herinn segist vilja fá fram skilning á því hversu mikil sóun það er að henda vinnufærum eldri borgurum út af vinnumarkaði. Miðað við fyrrnefnda mannfjöldaspá er það einnig glapræði að fækka þeim sem standa undir hverjum og einum.

Í Fréttablaðinu í dag er greint frá því að alvarlegum höfuðáverkum hefur fjölgað á síðustu fjörutíu árum. Áður fyrr voru það einkum yngri einstaklingar sem fengu slíka áverka í umferðarslysum en nú er algengasta orsökin fall úr lítilli hæð. Og það eru mikið til fólk á miðjum aldri og yfir. Þó auðvitað sé ekki hægt að koma í veg fyrir það alfarið að slysin verði er þessi þróun dálítið lýsandi fyrir ástandið.

Fólkið, sem skipar hópinn sem nú er 67 ára og eldri, er einstaklingar sem byggðu upp það samfélag sem við búum við í dag.

Við skuldum þessu fólki mun betri meðferð. Öfum okkar og ömmum – mæðrum og feðrum. Við skuldum þeim að breyta okkar eigin hugsunarhætti. Þeir sem eru vinnufærir og oft vel það eiga að vera eftirsóttur starfskraftur. Í aldrinum býr viska og reynsla sem þeir sem yngri eru geta ekki búið yfir.

Þau sem ákveða að yfirgefa vinnumarkaðinn eru ekki þiggjendur ellilífeyris, þeir fá það til baka sem þeir hafa unnið sér inn. Og þeim sem glíma við heilsubrest á síðasta æviskeiðinu eigum við að hlúa að og sjá til þess að þau geti lifað með þeirri reisn sem þau eiga skilið. Í því ekki er ekki fólgið neitt góðverk, heldur réttlæti og meira að segja smá sjálfselska. Af því að öll munum við, séum við svo heppin að fá að lifa lengi, standa í þessum sporum. Og við viljum fá að klára lífið eins og okkur hentar.

Halldór

Frá degi til dags

Að kasta rýrð

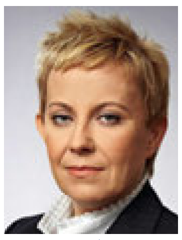
Tilkynning birtist á heimasíðu Framsóknarflokksins í gær. Í henni segir Hrólfur Ölvisson frá því að hann hafi hætt störfum sem framkvæmdastjóri flokksins. „Ég dreg mig í hlé til að koma í veg fyrir að rýrð verði kastað á Framsóknarflokkinn og þau góðu störf sem hann hefur unnið að í tíð þessarar ríkisstjórnar,“ skrifar Hrólfur. Það verður að þakka fyrir þessa tilkynningu. Hins vegar er ólíklegt að þessi eina afsögn verði til þess að rýrð verði ekki kastað á flokkinn.

En formaðurinn?

Framsóknarflokksins bíður það verkefni að endurheimta það traust sem landsmenn veittu flokknum í síðustu kosningum. Á þessum degi fyrir þremur árum vöknuðu 19 einstaklingar á sunnudagsmorgni sem nýkjörnir þingmenn flokksins eftir stórsigur. Framsóknarflokkurinn vill ólmur endurheimta það traust sem hann hefur að mörgu leyti glatað á síðustu dögum. Því er það nokkuð skondið að hugsa til þess að núverandi formaður Framsóknarflokksins, Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, hefur ekkert sagt um það hvort hann ætli að halda áfram. Ef markmiðið er að rýrð verði ekki kastað á Framsóknarflokkinn, eins og framkvæmdastjórinn orðar það, þá hljótum við að fara að sjá viðlíka tilkynningu frá formanninum.

sveinn@frettabladid.is

Sótsvört neyslustýring



Sigríður Á. Andersen
alþingismaður

Á síðasta kjörtímabili voru skattar á bensín og bensínbíla hækkaðir verulega umfram skatta á dísilolíu og dísilbíla. Þessi neyslustýring skýrir hvers vegna bensínlítrinn er 10-15 krónum dýrari á bensínstöðvunum en dísillítrinn og hví sumar tegundir bensínbíla eru vart fáanlegar í bílaumboðum lengur.

En er þessi mismunun gegn bensínbílnum ekki réttlætanleg vegna mengunar? Nei. Bensínbíll kann vissulega að gefa frá sér nokkuð meira af gróðurhúsalofttegundum en sambærilegur dísilbíll. Aðeins má þó rekja um 4% af heildarútblæstri gróðurhúsalofttegunda hér á landi til bíla. Það hefur því litla þýðingu að eltast við bíleigendur sé ætlunin að draga úr losun gróðurhúsalofttegunda á Íslandi svo nokkru nemi. Frá dísilbílnum streymir hins vegar margfalt meira sót og svokölluð NOx en frá bensínbílum. Sót og NOx eru talin skaða öndunarfæri vegfarenda. Það er því í meira lagi hæpið að skattleggja eigi bensínbíla meira en dísilbíla vegna mengunar.

Dísilbílar eru almennt dýrari í innkaupum til landsins en bensínbílar og varahlutir trúlega líka. Það kemur því ekki á óvart að þar sem skattlagning er hlutlaus og engin neyslustýring til staðar eru bensínbílar vinsælli en dísilbílar. Þetta var raunin hér á landi þar til hreina vinstri stjórnin skattlagði bensínbílana út af markaðnum. Dísilbílar hafa vissulega sína kosti en ekkert virðist réttlæta að bensínbílar séu skattlagðir umfram dísilbílana.

Dísilbílar hafa vissulega sína kosti en ekkert virðist réttlæta að bensínbílar séu skattlagðir umfram dísilbílana.

Mér sýnist því niðurstaðan af þessari neyslustýringu vera sú að landsmenn hafi á undanförnum árum keypt dýrari og meira mengandi bíla en þeir hefðu ella gert. Hreina vinstri stjórnin ýtti undir óhreinni útblástur frá bílaumferð, og það jafnvel áður en tekið er tillit til nýlegra frétta af mengunarvarnarbúnaði dísilbíla.

Það er mikil þróun í hönnun bíla þessi misserin. Ný tæki og nýjar útfærslur á gamalli tækni skjóta daglega upp kollinum. Ekki er gott að spá um hvað af þessari tækni nær fótfestu. Þess vegna er mikilvægt að stjórnvöld gæti hlutleysis við skattlagningu og lagasetningu um þessi mál. Það er ekki til velfarnaðar að við stjórnmálamenn reynum að stýra þessari tækniþróun.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Fanney Birna Jónsdóttir *fanney@frettabladid.is*, Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is*, Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is*. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871
FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **ÞRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is* og Viktoría Hermannsdóttir *viktoria@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Lagaúrræði gegn ólögmætum ávinningi

Í DAG

Þorvaldur Gylfason
prófessor

Stjórnlagaráði bárust 323 skrifleg erindi vorið og sumarið 2011 frá fólki sem gaf sig fram að fyrra bragði til að rétta ráðinu hjálparhönd við vinnu sína við endurskoðun stjórnarskrárinnar. Þessi hjálp reyndist vel. Fyrir hana verður seint fullþakkað.

Erindi Arnars Jenssonar

Eitt erindið barst frá Arnari Jenssyni, gamalreyndum lögreglumanni og tengifulltrúa Íslands hjá Europol, sameiginlegri lögreglu Evrópusambandsins. Erindi Arnars varðaði lagaúrræði almannavaldsins gegn ólögmætum ávinningi (e. Assets Recovery eða Proceeds of Crime Recovery).

M.ö.o.: Hvað geta stjórnvöld gert til að gera upptækar eignir sem menn hafa sölsað undir sig með ólögmætum hætti enda þótt sönnunarbyrði fyrir dómstólum hafi ekki dugað til sakfellingar? Málið snýst um lagaúrræði sem hefur rutt sér til rúms í Evrópu á undanförnum árum (e. non-conviction based confiscation), þ.e. „úrræði sem beita má innan einkamáléréttarfars þar sem sönnunarþröskuldur er lægri en innan sakamálaréttarfarsins. Þetta lagaúrræði hafa m.a. SÞ, ESB og Evrópuráðið, auk Alþjóðabankans og Alþjóðagjaldeyrissjóðsins, mælt með að aðildarlöndin tækju upp til að ná til baka fjármunum og eignum sem aflað hefur verið með ólögmætum hætti og skila þeim til réttra eigenda“ svo vitnað sé orðrétt í erindi Arnars.

Arnar Jensson sagði ennfremur í erindi sínu að hann hefði setið fund þar sem hann heyrði Róbert Spanó prófessor í lögum draga „í efa að íslensk lagasetning sem heimilaði þetta úrræði mundi standast eignarréttarákvæði stjórnarskrárinnar vegna þess að eignarréttur nyti meiri lagaverndar á Íslandi en í flestum öðrum löndum (!). Taldi hann líklegt að þrátt fyrir að Alþingi mundi samþykkja slík lög mundi Hæstiréttur komast að þeirri niðurstöðu að þau stæðust ekki eignarréttarákvæði stjórnarskrárinnar vegna sérstöðu þessa ákvæðis þar. Í ljósi þess að allar fyrrgreindar alþjóðastofnanir hafa mælt með þessu lagaúrræði og ekki síður vegna þess að Mannréttindadómstóll Evrópu hefur í nokkur skipti komist að þeirri niðurstöðu að lög af þessu tagi brjóti ekki í bága við eignarréttarákvæði Mannréttindasáttmála Evrópu – skýtur þetta óneitanlega dálítið skökku við.“

Á fundi stjórnlagaráðs. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Hvað geta stjórnvöld gert til að gera upptækar eignir sem menn hafa sölsað undir sig með ólögmætum hætti enda þótt sönnunarbyrði fyrir dómstólum hafi ekki dugað til sakfellingar?**

Misbeiting stjórnarskrár

Arnar Jensson hélt áfram: „Að mínu áliti, svo og ýmissa annarra sem ég hef rætt þetta við (bæði Íslendinga og erlendra sérfræðinga) er bráðnauðsynlegt að skoða þetta gaumgæfilega til að stjórnarskráin standi ekki í vegi fyrir að hægt sé að setja í lög á Íslandi alþjóðlega viðurkennd úrræði sem auðveldi yfirvöldum að ná til baka ólögmætum ávinningi af brotastarfsemi. Sé ofangreind skoðun Róberts Spanó rétt, mætti halda því fram með sterkum rökum að stjórnarskráin verndi þá sem ná til sín ávinningi og eignum með ólögmætum hætti og standi jafnframt í vegi fyrir því að yfirvöld geti náð ólögmætum ávinningi til baka og skilað honum til réttra eigenda. Hvers vegna ætti íslenskur eignarréttur að njóta meiri verndar en annars staðar? Hvers vegna ætti ólögmætur ávinningur að njóta verndar stjórnarskrárinnar? Ég kem því þessu erindi á framfæri við Stjórnlagaráð með þeirri beiðni að farið verði yfir eignarréttarákvæðið í ljósi ofangreinds og það tryggt að stjórnarskráin hindri ekki að hægt verði að setja þessi eða sambærileg alþjóðlega viðurkennd úrræði í lög á Íslandi.“

Eignarrétti fylgja skyldur, svo og takmarkanir

Ábending Arnars Jenssonar var vandlega reifuð og vel þegin. Stjórnlagaráðsmenn voru sumir sama sinnis og Arnar um alvöru málsins, enda hafði svohljóðandi málsgrein verið bætt inn í drög að eignarréttarákvæði lýðveldisstjórnarskrárinnar mörgum vikum áður en erindi Arnars barst ráðinu: „Eignarréttur samkvæmt stjórnarskrá þessari nær hvorki til þýfis né sjálftekinna hlunninda.“ Á síðari vinnslustigum var þessi afdráttarlausa framsetning látin víkja fyrir mildara orðalagi: „Eignarrétti fylgja skyldur, svo og takmarkanir í samræmi við lög.“ Það er texti frumvarpsins sem kjósendur samþykktu í þjóðaratkvæðagreiðslunni 2012. Hugsunin má heita hin sama að baki hvoru tveggja orðalaginu.

Líklegt virðist í ljósi atburða undangenginna vikna að ábending Arnars Jenssonar komi aftur til gaumgæfilegrar athugunar við næstu endurskoðun stjórnarskrárinnar, vonandi þó ekki eftir önnur 70 ár.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

ŠKODA Rapid kemur skemmtilega á óvart, bæði í akstri og viðmóti. Hreinar línur, nýtt aflmikið yfirbragð og tímalaus fágun gera Rapid að frábærum kosti. Komdu í reynsluakstur og snertu á framtíðinni.

Verð frá aðeins
2.940.000 kr.

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

www.skoda.is

KRÓNAN
-30%
379 kr. pk
Verð áður 549 kr. pk
Jarðarber 250g, Spánn
-10%
Ferskt alla daga
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
239 kr. kg
Verð áður 266 kr. kg
Ananas ferskur, Ekvador
TILBOÐIN GILDA TIL 1. MAÍ - AFGREIÐSLUTÍMAR Á WWW.KRONAN.IS

KRÓNAN
-36%
Úrbeinaðar grísakótilettur
New York marinering
Ítölsk marinering
Hvítlauks marinering
1459 kr. kg
Verð áður 2280 kr. kg
Lúxus úrbeinaðar grísakótilettur, Spánn
Marinerað af kjötmeistara Krónunnar
-15%
Lambafile með fituröndHvítlauks og rósmarín
New York marinering
3949 kr. kg
Verð áður 4666 kr. kg
Lambafile með fituröndHvítlauks og rósmarín, Ísland
-20%
239 kr. kg
Verð áður 299 kr. kg
Kúrbítur, Spánn
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
TILBOÐIN GILDA TIL 1. MAÍ - AFGREIÐSLUTÍMAR Á WWW.KRONAN.IS

KRÓNAN
499 kr. pk.
Gestus þunnskornar, rifflaðar og krullaðar franskar kartöflur
Gestus
TYNDTSKÅRNE
POMMES FRITES
DYBFROST . 900 G
Gestus
POMMES SQUARES
DYBFROST . 600 G
Gestus
CURLY FRIES
DYBFROST . 600 G
ENGIN AUKAEFNI
100%
UNGNAUTAHAKK
100% hamborgara-búðin þín
90g - 469 kr. pk.
120g - 599 kr. pk.
175g - 849 kr. pk.
alltaf 2 stk. í pakka
-17%
toppur
ÁN BRAGÐEFNA
LÉTT KOLSÝRÐUR
toppur
ÁN BRAGÐEFNA
LÉTT KOLSÝRÐUR
99 kr. stk.
Verð áður 119 kr. stk.
Toppur, án bragðefna 2L
Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl
TILBOÐIN GILDA TIL 1. MAÍ - AFGREIÐSLUTÍMAR Á WWW.KRONAN.IS

KRÓNAN

-24%
Ungnautalund

4999 kr. kg
Verð áður ~~6599~~ kr. kg
Ungnautalund, Danmörk

Við mælum með á grillið

499 kr. stk
Krónu grænpiparsósa, 350 ml

369 kr. stk
Krónu bernaisesósa, 270 ml

229 kr. pk.
Maísstönglar, 500g

-17%

149 kr. kg
Verð áður ~~180~~ kr. kg
Bökunarkartöflur í lausu, Holland

Beinhreinsuð fersk laxaflök

-10%

Mangó - chili marinering

Lime og smjör marinering

2339 kr. kg
Verð áður ~~2599~~ kr. kg
Fersk beinhreinsuð laxaflök, Ísland

1899 kr. kg
Danpo frosnar kjúklingabringur, Danmörk

889 kr. kg
Ferskur Ali kjúklingur, Ísland

Óvissa um framtíð LÍN

Sigrún Dögg Kvaran
f.h. stjórnar SÍNE

Það virðist ekki vera pláss í bókhaldinu fyrir fólk með starfsreynslu sem ákveður að skella sér á skólabekk til að bæta við sig þekkingu og miðla sinni reynslu í leiðinni.

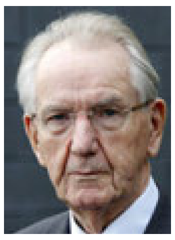
Flestir gera sér grein fyrir þeim verðmætum sem felast í menntun og mikilvægi þess að fólk hafi jafnan aðgang að námi. Menntun er fjárfesting sem skilar sér margfalt til baka í samfélaginu. Á Íslandi býr fólk við jöfn tækifæri til náms, greiðan aðgang að námi eða eins og segir á heimasíðu LÍN: „Hlutverk Lánasjóðs íslenskra námsmanna er að tryggja þeim sem falla undir lögin um sjóðinn tækifæri til náms án tillits til efnahags.“ Hins vegar eru blikur á lofti, fréttir berast af því að ný ríkisstjórn sé búin að leggja fram Málaskrá og á henni eru ný heildarlög um Lánasjóð íslenskra námsmanna, LÍN.

Í ársskýrslum LÍN undanfarin ár hafa áhyggjur verið viðraðar af því að hár meðalaldur námsmanna við námslok dragi úr fullum endurheimtum og ýti undir afskriftir sjóðsins. Þetta gefur sterklega til kynna að stjórnvöld vilji leggja áherslu á ungt fólk sem klári nám snemma eða á „réttum tíma“. Vilji sé frekar til að einblína á fólk sem komist fyrr út á vinnumarkaðinn, byrji fyrr að borga af sínum námslánum og sé því líklegra til að greiða þau til baka að fullu. Sem sagt betri endurheimtur. Það virðist ekki vera pláss í bókhaldinu fyrir fólk með starfsreynslu sem ákveður að skella sér á skólabekk til að bæta við sig þekkingu og miðla reynslu sinni í leiðinni.

Með því að einblína einungis á góðar endurheimtur er hætta á að útiloka ákveðna hópa frá jöfnu aðgengi að námi. Undanfarið hafa námsmenn verið að koma fram og tjá sig bæði á samskiptamiðlum og í fjölmiðlum, um bág kjör, vítahring skuldasöfnunar og sálræn áhrif þess. Nýjasta reiðarslagið er enn frekari niðurskurður á framfærslu námsmanna erlendis, 20% niðurskurður. Einnig er dregið verulega úr hámarkseiningafjölda sem hægt verður að fá lán fyrir, verða 480 ECTS í stað 540 ECTS. Viljum við sem samfélag draga úr möguleikum fólks á að sækja sér frekari menntun bæði hérlendis og erlendis? Þetta er algjörlega óásættanleg staða, að stjórnvöld þegi um stefnu sína í málefnum námsmanna erlendis eins og þetta sé þeirra einkamál. Stefna þeirra snertir framtíð hundraða námsmanna sem hafa þegar flust út og hafið sitt nám út frá ákveðnum forsendum, forsendur sem taka stöðugum breytingum og sem jafnvel ógna möguleika þeirra til að ljúka sínu námi.

Svo segir mér hugur að ný heildarlög um LÍN séu ekki til að gera enn betur við íslenska námsmenn og stuðla að jafnrétti til náms – þvert á móti!

Víkurgarður: Nafli Reykjavíkur



Þórir Stephensen
fv. dómkirkjuprestur og staðarhaldari í Viðey

Í Kvosinni í Reykjavík hefur byggst upp kjarni menningar og stjórnsýslu, sem nærir bæði borgina og landsbyggðina. Nokkrar byggingar tjá þetta, öðrum fremur, með tilveru sinni, Dómkirkjan, Stjórnarráðið, Alþingishúsið og Menntaskólinn. Þær standa fyrir gildum, sem eiga sér djúpar rætur, dýrmætar fyrir samfélagið.

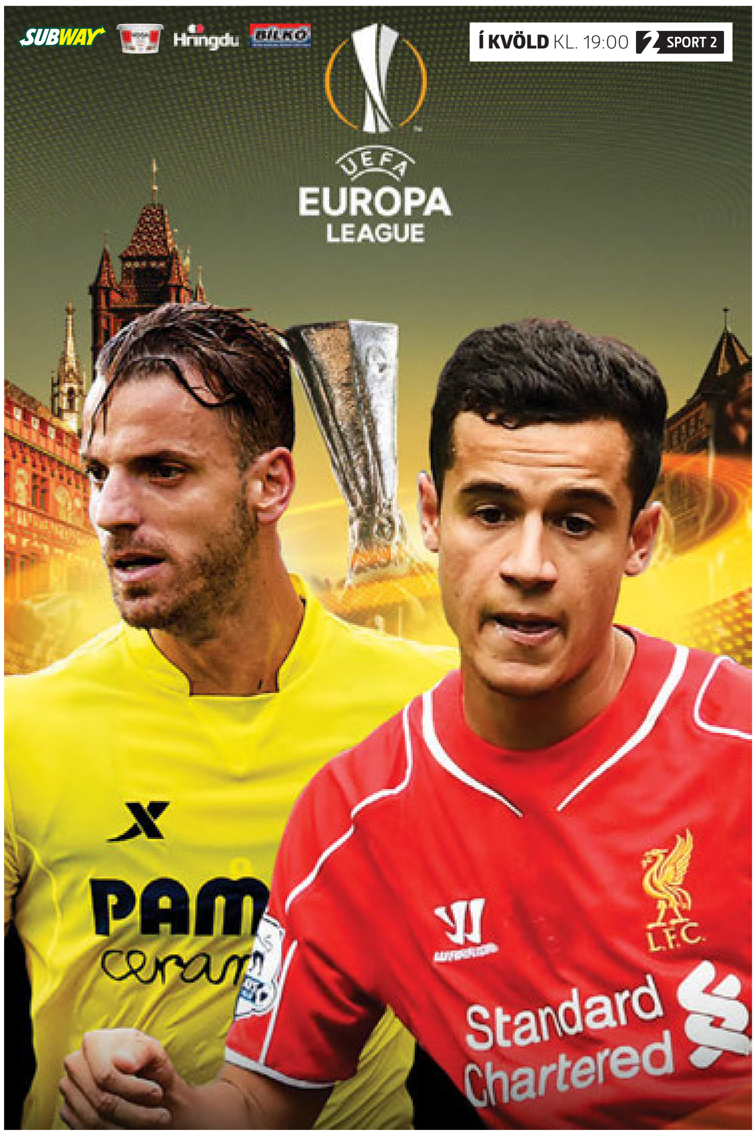
Dómkirkjan á elstu ræturnar. Bóndinn í Reykjavík, bæ fyrsta landnámsmannsins, var allsherjargoði, helgaði Alþingi ár hvert. Þar hlýtur að hafa verið blótstaður, trúlega hörgur. Þegar Þormóður allsherjargoði kom heim af kristnitökuþinginu sumarið 1000, beið hans það hlutverk að reisa nýjan guðsþjónustustað, kirkju, en þörfin var þó ekki síðri fyrir kirkjugarð. Að þeirra tíma trú var leg í vígðri mold skilyrði fyrir himnavist. Ekki er víst að þetta hafi tekist þegar á fyrstu missirum. Því hafa e.t.v. einhverjir verið settir í hin fornu kuml, en verið fluttir þaðan í kirkjugarðinn þegar hann var kominn. Þá gætu aðrir kumlbúar hafa fylgt með, jafnvel landnámsmennirnir. A.m.k. hafa engin kuml fundist í landi Reykjavíkur. Staðreynd er, að hörgurinn hvarf en kirkja og kirkjugarður risu í túninu framan við Reykjavíkurbæinn. Garðurinn var notaður í um 840 ár. Þar hvíla því nærri 30 kynslóðir Reykvíkinga. Þetta er fólk, sem barðist harðri baráttu til þess að lifa af og var um leið dýrmætt fyrir umhverfi sitt og samfélag. Meðal þeirra eru ýmsir, sem mörkuðu djúp spor í þjóðarsöguna.

Við hljótum að sýna þessu fólki þá virðingu að varðveita legstaði þess. Sagt hefur verið, að umhirða kirkjugarða sé mælikvarði á menningu samfélagsins. Þeir hafa víða orðið „lungu“ borganna og friðarreitir fyrir þá sem vilja njóta sólar, sögu og mannlífs. Því miður hefur okkur ekki auðnast að halda Víkurgarði óskertum. Og enn er að honum ráðist. Nú á að byggja hótel á hluta hans, hótel sem á svo að hafa aðaldyr út í ósnerta hlutann. Alþingi hefur amast við þessari byggingu, tókst ekki að stöðva áformin, en hefur þó sagt, að aðgengi megi ekki vera frá Kirkjustræti. Þess vegna vilja hóteleigendur nota Víkurgarð. Það er auðvitað algjör óhæfa og því þurfa rétt yfirvöld að stöðva væntanlega byggingu. Víkurgarðs getur beðið yndislegt og mjög þarft hlutverk. Skipulagi hans ætti að breyta, taka burt gervileiðin og færa styttu Skúla fógeta úr kirkjugrunninum, á hentugri stað. Síðan mætti marka í stéttina útlínur síðustu kirkjunnar, sem var dómkirkja í 11 ár, koma fyrir bekkjum, blómakerum, litlum gosbrunni og síðast en ekki síst fræðsluskiltum, sem skýra sögu Reykjavíkur.

Við hljótum að sýna þessu fólki þá virðingu að varðveita legstaði þess. Sagt hefur verið, að umhirða kirkjugarða sé mælikvarði á menningu samfélagsins.

Þurfa fleira en hótel

Borgargestir þurfa fleira en hótel. Við verðum að hafa eitthvað til að sýna þeim. Þarna höfum við helgistað tvennra trúarbragða á bæ fyrsta landnámsmannsins. Það hygg ég sé einstætt. Þarna er grunnur dómkirkju, sem trúlega hefur verið sú minnsta í heiminum. Við getum miðlað sjaldgæfri sögu um upphaf byggðar og höfuðborgar og sýnt hvernig hún tengist Alþingi, menntun, myndlist, atvinnusögu og frelsisbaráttu. Myndir dýrlinga Víkurkirkju geta skreytt söguskiltin ásamt myndum úr ásatrú. Mynd Þorkels mána, sem þráði að deyja inn í sólarljósið er þarna fyrir. Öll þessi næring trúar og menningar leitar til okkar á þessum stað eins og eftir ósýnilegum naflastreng. Getur ekki verið, að einmitt þarna sé „nafli“ Reykjavíkur? Ef við leggjumst í skoðun á honum, held ég að við hljótum að komast að þeirri niðurstöðu, að þennan stað verði að varðveita.



UNDANÚRSLIT EVRÓPUDEILDARINNAR
VILLARREAL – LIVERPOOL
SPORT 2
Undanúrslit Evrópudeildarinnar hefjast í kvöld þegar Villarreal fær Liverpool í heimsókn. Það er til mikils að vinna fyrir bæði lið því sigur í keppninni veitir þátttökurétt í Meistaradeild Evrópu á næsta tímabili.
Láttu ekki þennan stórleik framhjá þér fara.
365.is | Sími 1817
365

Er betra að veifa röngu tré en öngu?

Erna Bjarnadóttir
hagfræðingur Bændasamtaka Íslands

Verð og tollar á kjöti – kr./kg

Vöruflokkur	Innkaupsverð	Tollur	Verðlækkun í grein JG og GS
Nautahakk	450	387	688
Nautalund frá Danmörku	5.512	658	2.652
Kjúklingur, frystur	298	317	264
Kjúklingabringur frá Þýskalandi	598	648	1.000

Þann 20. apríl sl. birtist í Fréttablaðinu grein eftir Jóhannes Gunnarsson, formann Neytendasamtakanna, og Guðjón Sigurbjartsson viðskiptafræðing um mögulega lækkun verðs á tilteknum matvælum við afnám tolla. Efni greinarinnar er slíkt að gera verður alvarlegar athugasemdir við það.

Greinarhöfundar leggja upp með að bera saman verð á nokkrum vörutegundum út úr búð (Bónus) í febrúar 2016 við það sem myndi gerast væri innflutningur þeirra tollfrjáls. Svo vill til að úr innflutningsskýrslum Hagstofu Íslands má lesa innkaupsverð á sambærilegum vörum komnum á hafnarbakka í Reykjavík auk þess sem íslenska tollskráin er aðgengileg á vef tollstjóra. Þar má með einföldum hætti sjá hver raunverulegur tollur er og bera saman við niðurstöður þeirra félaga.

Útreikningar sem standast ekki skoðun

Notast er við tolla á vörur sem koma frá ESB en almennt er þar 18% verðtollur en mismunandi magntollur. Fyrir nautalund er reiknað með 611 samkvæmt opnum tollkvóta. Innkaupsverð er meðal cif-verð á kg fyrstu tvo mánuði ársins samkvæmt skýrslum Hagstofunnar. Meðfylgjandi tafla sýnir þennan samanburð fyrir þær vörur sem Jóhannes og Guðjón birta í sinni grein og hægt er að finna nokkuð nákvæmlega sambærilegar vörur í innflutningi.

Væri þá ekki sæmra að beina spjótum sínum að innflutningsaðilum og spyrja hvort þeir geti ekki nú þegar boðið innfluttar vörur á hagstæðara verði í stað þess að hjala í kjöltu þeirra?

Því miður var ekki hægt að aðgreina beikon frá öðrum vörum né heldur eru fluttar inn svínakótelettur þessa fyrstu tvo mánuði. Sama vandamál á við ost. Þá er innflutningur á hráum eggjum ekki leyfður vegna heilbrigðiskrafna.

Niðurstaðan er í stuttu máli sú að greinarhöfundar halda því fram að verð á þessum vörum myndi lækka meira og í sumum tilfellum mun meira en nemur tollum á þessar vörur í dag. Undantekning er heill kjúklingur. En þess ber að geta varðandi verð á innfluttum vörum að í öllum tilfellum er um frystar afurðir að ræða en í grein þeirra Jóhannesar og Guðjóns er verð á íslenskum vörum greinilega miðað við ferskar afurðir. Allir vita að ferskur kjúklingur er dýrari en frystur, bæði heill og bringur. Þá er ekkert tekið fram um vatnsinnihald.

Rangar fullyrðingar um lækkun matarverðs

Það er mat OECD að enginn markaðsstuðningur sé við kindakjötsframleiðslu á Íslandi, með öðrum orðum engin virk tollvernd. Fullyrðingar um að ná megi fram verulegri verðlækkun með afnámi tollverndar eiga sér því ekki stoð í raunveruleikanum. Þessu til stuðnings má einnig benda á að innfluttar matvörur sem ekki bera tolla eru samkvæmt verðsamanburði Eurostat einna dýrastar hér á landi samanborið við önnur Evrópulönd, s.s. ávextir og kornmeti.

Hver er álagning innflutningsaðila?

Standist fullyrðingar Jóhannesar og Guðjóns um verðmun á innfluttum og innlendum afurðum er niðurstaðan augljós. Tollverndin sem í gildi er er svo lág að þessar vörur ættu að vera fluttar inn nú þegar í stórum stíl. Væri þá ekki sæmra að beina spjótum sínum að innflutningsaðilum og spyrja hvort þeir geti ekki nú þegar boðið innfluttar vörur á hagstæðara verði í stað þessa að hjala í kjöltu þeirra?

Virk umræða um matvælaverð er af hinu góða og í raun nauðsynleg. Það er hins vegar ekki boðlegt að bera fram villandi og rangar upplýsingar eins og gert er í umræddri grein. Það er nefnilega ekki þannig að betra sé að veifa röngu tré en öngu.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
28. APRÍL 2016 FIMMTUDAGUR

Ásgerður Jóna Flosadóttir og Þórunn Kolbeins Matthíasdóttir með falleg ungbarnaföt sem þær flytja inn og selja til styrktar starfinu. MYNDIR/ERNIR

FJÁRÖFLUNIN ER MJÖG MIKILVÆG

Kynning Fjölskylduhjálp Íslands hefur verið starfandi í þrettán ár í haust. Starfið hefur verið farsælt og veitt þúsundum hjálp sem á þurfa að halda. Fjölskylduhjálpin er með þrjár starfsstöðvar, í Iðufelli 14 í Breiðholti, Hamraborg í Kópavogi og á Baldursgötu 14, Reykjanesbæ. Fjáröflun er stór þáttur starfseminnar með hjálp fólksins í landinu. Fjölskylduhjálpin selur ný og notuð föt til styrktar starfseminni. Kaupa þarf inn 70% af allri þeirri matvöru sem síðan er gefin fátækum.

Ásgerður Jóna Flosadóttir er hugmyndasmiður og stofnandi Fjölskylduhjálparinnar ásamt fjórum öðrum konum. Þær eru Guðrún Magnúsdóttir, Anna Auðunsdóttir, Ragna Rósantsdóttur og Guðbjörg Pétursdóttir. Allar höfðu þær mikla reynslu af sjálfboðastörfum í góðgerðarstarfi. Ásgerður segir að í fyrstu hafi þær sett starfsemina á laggirnar til að úthluta fatnaði til þeirra sem áttu erfitt í samfélaginu.

„Fljótlega byrjuðu fyrirtæki að gefa okkur matvæli og með því þróaðist starfsemin. Á síðasta ári úthlutuðum við 21 þúsund matargjöfum þannig að þörfin er gríðarlega mikil. Árin þar á undan voru matargjafirnar yfir 30 þúsund. Allir sem leita til okkar fá aðstoð ef viðkomandi uppfyllir skilyrðin," segir Ásgerður sem hefur lagt metnað sinn og allan vinnukraft ásamt fjölmörgum sjálfboðaliðum í að hjálpa fólki, jafnt með mat og fatnað. Hún segir þörfina ekki hafa minnkað þótt rætt sé um uppgang í þjóðfélaginu. „Mér finnst sérstaklega sárt að sjá hversu mörg fátæk börn eru á Íslandi. Sjálfboðaliðarnir hjá Fjölskylduhjálp Íslands eru frábærir og vinna kraftaverk á hverjum degi."

NAUÐSYNLEGT FJÁRÖFLUNARSTARF

Fjáröflunarstarf Fjölskylduhjálpar Íslands er stór þáttur í rekstrinum. Fyrirtæki gefa ekki jafn mikinn mat og áður en gefa það sem þau geta. Fjölskylduhjálpin þarf því að kaupa mikinn hluta þeirra matvæla sem hún síðan gefur fátækum.

„Ætli við kaupum ekki 70% af því sem við gefum," útskýrir Ásgerður. „Sem dæmi þá kaupum við eitt tonn af kartöflum, hátt í þúsund lítra af mjólk og tvö til þrjú þúsund epli fyrir hverja úthlutun. Til þess að við getum keypt mat erum við með sölu á nýjum og notuðum fatnaði. Kannski vita ekki allir að við erum með þrjá styrktarmarkaði, flytjum inn flottar tískuvörur sem við seljum á mjög hagstæðu verði. Þetta eru föt fyrir börn, jafnt sem fullorðna," segir Ásgerður og bendir á fallega vöru á styrktarmarkaðinum í Iðufelli.

„Hingað geta allir komið og verslað á kostakjörum og um leið styrkt gott málefni. Við erum til dæmis með flottar leggings fyrir konur, peysur og kjóla. Þá bjóðum við afar fallegan ungbarnafatnað sem hentar vel til gjafa. Herrabómullarbolir hafa sömuleiðis verið vinsælir en þeir kosta ekki nema 990 krónur. Við leggjum ekki mikið á vörurnar svo við teljum okkur bjóða mjög góð verð," segir Ásgerður en sjón er sögu ríkari þegar komið er inn í markaðinn.

DUGLEGIR AÐ GEFA OKKUR NOTAÐAN FATNAÐ

„Í styrktarmörkuðum okkar eru líka á boðstólum notuð föt en sjálfboðaliðar sjá um að flokka þau og þvo, ef með þarf, þannig að þau eru afhent hrein og fín. Þegar starfsemin flutti úr Eskihlíð í Iðufell árið 2013 urðu þáttaskil hjá okkur. Öll aðstaða er núna miklu betri fyrir skjólstæðinga og vinnuskilyrði sjálfboðaliða allt önnur. Þeir sem leita eftir aðstoð hjá Fjölskylduhjálp Íslands eru öryrkjar, atvinnulausir, einstæðar mæður og feður, eldri borgarar, lágtekjufólk og einstæðingar. Þá hefur aukist mikið að fólk með stöðu hælisleitenda og flóttafólk leiti til Fjölskylduhjálparinnar."

HOLL OG GÓÐ MATVÆLI

„Hingað kemur fólk daglega í mikilli neyð og leitar eftir aðstoð með mat og fatnað. Síðan erum við með tvær risastórar matarúthlutanir í mánuði og oft fleiri, fer eftir getu okkar varðandi innkaup á matvælum. Þá koma hingað hátt í tvö þúsund manns. Við höfum leyfi til að fletta fólki upp og kanna stöðu þess. Með því getum við fylgst með hvort fólk sé í þörf fyrir aðstoð. Það er nauðsynlegt til að koma í veg fyrir misnotkun. Við leyfum síðan fólki að velja sér matvæli eftir því hvað við höfum á boðstólum hverju sinni. Það er misskilningur að fólki sé réttur poki með ákveðnum matvælum," segir Ásgerður og bætir við: „Við skömmtum ekki útrunna vöru. Ef við eigum vörur sem eru að renna út á söludegi eða útrunnar látum við þær liggja frammi og fólk getur tekið ef það vill. Sú vara klárast alltaf. Við viljum gefa holla og góða vöru."

Úthlutun 16. og 17. mars sl.

- Matargjafir voru 1.065
- Íslenskir fullorðnir borgarar voru 400
- Einstaklingar með íslenska kennitölu en erlendir ríkisborgarar voru 278
- Börn sem bjuggu á þessum heimilum voru 365
- Flóttafólk, hælisleitendur, fólk með stöðu hælisleitanda og einstaklingar með dvalarleyfi voru 22

GÓÐUR STUÐNINGUR

„Myllan hefur verið frábær stuðningsaðili og gefur okkur nýbakað brauð, Bakarameistarinn og Björnsbakarí hafa sömuleiðis gefið okkur brauð og bakkelsi. Sölufélag garðyrkjumanna hefur gefið tómata, kál og gúrkur. Veitingastaðurinn Eldum rétt færir okkur reglulega grænmeti. Mjólkursamsalan hefur gefið okkur það sem þeir geta ekki endurframleitt úr, til dæmis jógúrt, skyr og margt fleira sem kemur sér mjög vel. Papco styður okkur með pappírsvörum og verslunin Iceland gefur okkur alla haldpoka. Þessi stuðningur er ómetanlegur. Við kaupum hins vegar mikið af súrmjólk, smjöri og mjólk frá MS," útskýrir Ásgerður sem segist hafa miklar áhyggjur af hækkun gjalda í heilbrigðisþjónustu.

„Hingað leita margir sem hafa ekki efni á lyfjum. Það er skelfilegt að fylgjast með þeim hópi. Við erum í samstarfi við Árbæjarapótek, þeir afgreiða lyfin sem við kaupum fyrir skjólstæðinga í neyð og senda okkur reikninginn. Við staðgreiðum allt sem við kaupum og skuldum ekkert."

HÁRGREIÐSLUSTOFA

Í Iðufelli er boðið upp á klippingu alla miðvikudaga fyrir þá sem þurfa. „Heilu fjölskyldurnar koma til okkar fyrir jólin og aftur á vorin. Við tökum ekkert frá öðrum stofum þar sem þetta fólk hefur ekki efni á að sækja þær. Frida Pedersen sem er hárgreiðslumeistari á eftirlaunum hefur sinnt þessari »

Tryggvi Snorrason sjálfboðaliði að störfum.

Ásta Katrín Vilhjálmsdóttir situr í stjórn Fjölskylduhjálpar. Tölvan er orðin gömul og þarfnast endurnýjunar.

Frida Pedersen hefur klippt skjólstæðinga Fjölskylduhjálparinnar á hverjum miðvikudegi í fimm ár. MYNDIR/ERNIR

Nytjamarkaður Fjölskylduhjálparinnar í Hamraborg.

Rúnar Jóhannsson sjálfboðaliði að störfum.

Nýr fatnaður er seldur á mjög góðu verði á styrktarmarkaði Fjölskylduhjálpar Íslands.

Kærleikskerti eru framleidd hjá Fjölskylduhjálpinni til fjáröflunar. Jón Elísson hefur séð um vinnuna við kertin. Hér er stæða af dósum sem bíður.

Matarúthlutun Fjölskylduhjálpar Íslands í Iðufelli í Breiðholti.

Það er nóg að gera hjá sjálfboðaliðum Fjölskylduhjálparinnar við að flokka notaðan fatnað sem stuðningsfólk hefur komið með. Fötin eru síðan seld til fjáröflunar eða gefin fátækum. Hér eru Anna María og Jóhanna.

Mikið úrval er af alls kyns fatnaði, notuðum og nýjum, á styrktarmarkaði Fjölskylduhjálparinnar við Iðufell.

» þjónustu sl. 5 ár. Fólk kemur hingað úr öllum hverfum borgarinnar og nærliggjandi sveitarfélögum.“

50 SJÁLFBOÐALIÐAR

Hjá Fjölskylduhjálpinni starfa 50 sjálfboðaliðar og aldrei hefur verið skortur á fólki sem vill hjálpa til og gera góðverk. „Það eru sex til átta konur sem starfa í Kópavogi og síðan erum við með stóra starfsstöð í Reykjanesbæ. Þar starfa 15 sjálfboðaliðar. Til okkar kemur fólk í samfélagsþjónustu og leggur fram krafta sína, einnig hafa öryrkjar hjálpað okkur og fólk sem er hætt að vinna.

Við byrjuðum með tvær hendur tómar og ég er stolt af því hvernig starfið hefur þróast,“ segir hún. „Í fyrstu notuðum við eigin bíla, borguðum fyrir síma og annað sem þurfti. Jón Ásgeir Jóhannesson borgaði leigu fyrir okkur í Eskihlíð fyrstu þrjú árin og það var í rauninni til þess að starfsemin gat gengið. Fasteignafélagið Reitir hefur verið okkar stærsti stuðningsfulltrúi, það útvegaði okkur húsnæðið í Iðufelli 14 og hefur verið mjög sanngjarnt með leiguverð. Við tökum alltaf á móti notuðum fatnaði og leikföngum og erum þakklát fyrir allan stuðning.“

Stjórn Fjölskylduhjálpar Íslands

Í stjórn Fjölskylduhjálpar Íslands eru Ásgerður Jóna Flosadóttir formaður, Þórunn Kolbeins Matthíasdóttir varaformaður, Ásta Katrín Vilhjálmsdóttir, Guðrún Magnúsdóttir og Anna Valdís Jónsdóttir, verkefnastjóri í Reykjanesbæ.

Ásgerður segir að félagið njóti mikillar velvildar almennings hér á landi sem nær út fyrir landsteinana. Árið 2014 gaf bandaríska fyrirtækið Cain Meetings & Incentives veglegan frystiklefa og setti hann upp í höfuðstöðvunum í Iðufelli.

KÆRLEIKSKERTI

Fjölskylduhjálpin hefur búið til kærleikskerti úr mör fyrir leiði eða til notkunar utanhúss og til gjafa til að fjármagna starfsemina. „Eins og gefur að skilja er mikil þörf á fjármagni í svona miklu hjálparstarfi. Sjálfboðaliðar aðstoða við kertagerðina en töluverð vinna er í kringum hana. Eimskip hefur boðið frystigeymslu án gjalds til að geyma fyrir okkur mörlagerinn.“

ÍSLANDSFORELDRI

Íslandsforeldri er starfsemi undir Fjölskylduhjálpinni. Fólk getur skráð sig sem foreldri og greiðir þá 500, 1.000 eða 2.500 krónur á mánuði. „Við viljum styðja fátæk börn á Íslandi. Fátækt er veruleiki á Íslandi og þessi börn verða útundan í samfélaginu. Við fengum yndislega konu, Margréti Hrafnsdóttur, til að vera verndari þessara samtaka. Við höfum fengið frábært fólk í lið með okkur sem Íslandsforeldra og markmiðið í ár er að Íslandsforeldrar verði orðnir 1.000 talsins. Í dag eru við með 400 Íslandsforeldra og viljum gjarnan fá fleiri í þann hóp. Með aðstoð Íslandsforeldra höfum við getað keypt lýsi, egg, fisk, kæfu og ávexti fyrir barnafjölskyldur. Einnig höfum við aðstoðað við kaup á íþróttafatnaði á börn og unglinga og öðru sem vantar til frístunda þegar við höfum fengið sérstaka styrki til þess.“

Hægt er að afla sér frekari upplýsinga á heimasíðunni www.fjolskylduhjalp.is, á Facebook-síðunni Fjölskylduhjálp Íslands og á Facebook-síðu Íslandsforeldra.

TRI
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
SHIMANO
HJÓLREIÐAR
HLAUP
SUND
ParkTool
CUBE 2016
2016
CUBE HYBRID
Verð frá: 89.990kr
2016
CUBE RACER
Verð frá: 159.990kr
2016
CUBE 27,5"
Verð frá: 89.990kr
CROSS RACE 2016
ParkTool
WWW.TRI.IS
#cube_your_life!
Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 - 18:00
Laugardaga kl. 10:00 - 16:00

„Mér finnst gaman að leika mér með ólíka hluti," segir fatahönnuðurinn Ási Már. MYND/ANTON BRINK

VILL SEGJA SÖGU EÐA VEKJA TILFINNINGU

Glæsileg húsakynni Safnahússins í Reykjavík verða vettvangur sameiginlegrar sýningar á haustlínum fimm íslenskra fatahönnuða. Ási Már er einn þeirra en hann vinnur bæði með herra- og kvenfatnað.

Fatahönnuðurinn Ásgrímur Már Friðriksson, betur þekktur sem Ási Már, setti á laggirnar eigið fatamerki síðasta haust undir nafninu ASI MAR. Í lok næsta mánaðar mun hann, ásamt fjórum öðrum hönnuðum, halda sameiginlega sýningu á haustlínum sínum í glæsilegum húsakynnum Safnahússins við Hverfisgötu í Reykjavík. „Ég er að vinna bæði með herra- og kvenfatnað. Mér finnst gaman að leika mér með ólíka hluti eins og hefðir og nýbylgju, glamúr við götufatnað o.fl. Á þessu ári hef ég verið að þróa merkið mitt ásamt því að vera stílisti og pistlahöfundur fyrir tímaritið Man."

Með Ása Má á sýningunni verða Rey, Skaparinn, Ýr og Sævar Markús en öll eru þau eigendur verslunarinnar P3. „Þar sem salurinn rúmar ekki marga munum við ekki koma eins mörgum fyrir og við viljum. Því munum við bjóða upp á upphengda sýningu í verslun okkar, P3. Þar sem sú dagsetning er óákveðin mæli ég með því að fólk fylgist með á Facebook-síðu okkar."

> Í framtíðinni vonast ég til þess að ég sjálfur og fleiri fatahönnuðir fari að nýta betur Norðurlöndin fyrir sýningar og sölusvæði enda er fagurfræðin okkar svipuð og þeirra. Þarna höfum við mikla möguleika á því að koma vörum okkar fyrir og leyfa þeim að dafna og vaxa.
>
> Ási Már fatahönnuður

HÖRÐ OG HVÖSS FORM

Innblásturinn að línunni sem Ási Már mun sýna í næsta mánuði er sóttur í framtíðarsýn á klassíska rómantík. „Þar mun ég blanda saman smáatriðum frá klassískum málverkum við hörð og hvöss form. Ég vinn mikið með snið sem upphefja líkamann og vinn með þær línur sem eru nú þegar til staðar. Blanda það síðan með því að ýkja viss form, bæta við þau og gera öfgafyllri. Með hönnun minni vil ég segja sögu eða vekja tilfinningu, hvort sem hún er unnin út frá fegurð, ótta eða aðdáun."

Línan sem hann vinnur að þessa dagana inniheldur smá myrkur að hans sögn. „Þar sem efnin verða dökk og hörð, formin verða grafísk og skorin en síðan hræri ég inn blíðleika og rómantískum smáatriðum. Því miður get ég ekki farið nánar út í það að svo stöddu."

LÉTTLEIKI FRAM UNDAN

Eftir sýninguna mun Ási strax leggja drög að næstu sumarlínu sinni. „Eftir allt þetta myrkur er kominn tími á liti, leikgleði og léttleika. Samhliða því mun ég vinna að nokkrum nýjum verkefnum sem eru ekki fatatengd. Það er margt sem mig langar að gera en hefur setið á hakanum um tíma. Nú gefst mér loks tími til þess að einbeita mér að þeim og þróa frekar. Þó að þetta sé ekki fatnaður mun ég sitja fastur við teikniborðið. Fyrir utan þau verkefni ætla ég að reyna að njóta sumarsins í faðmi fjölskyldunnar, vina og dýranna minna."

Aðspurður um möguleika íslenskra fatahönnuða segir hann fullt af hæfileikaríku og kláru fólki hér á landi en það krefjist mikillar þrautseigju að halda út. „Ég er ávallt mjög spenntur fyrir útskriftarnemendunum frá Listaháskóla Íslands en það eru miklir meistarar sem hlúa að þeim hæfileikum þar. Í framtíðinni vonast ég til þess að ég sjálfur og fleiri fatahönnuðir fari að nýta betur Norðurlöndin fyrir sýningar og sölusvæði enda er fagurfræðin okkar svipuð og þeirra. Þarna höfum við mikla möguleika á því að koma vörum okkar fyrir og leyfa þeim að dafna og vaxa."

Nánari upplýsingar um hönnun Ása Más má finna á Facebook undir ASI MAR.

Ási Már hannar bæði herra- og kvenfatnað. MYNDIR/ÁSI MÁR OG ÍRIS DÖGG EINARSDÓTTIR

Flott fyrir sumarið

Kjóll st. 38-48 Verð 9.990 kr.-
Peysa Verð 7.990 kr.

Túnika st. M-XXL
Verð 11.990 kr.

Kjóll st. 38-48 Verð 9.990 kr.-
Peysa Verð 7.990 kr.

Toppur st. S-xxl Verð 6.990 kr.-
Kvartbuxur st. S-xxl Verð 6.990 kr.

Túnika st. 38-44
Verð 5.000 kr.

Túnika st. 42-46
Verð 7.990 kr.

Bolir st. M-XL
Verð 5.000 kr.

Túnikur st. 38-44
Verð 5.000 kr.

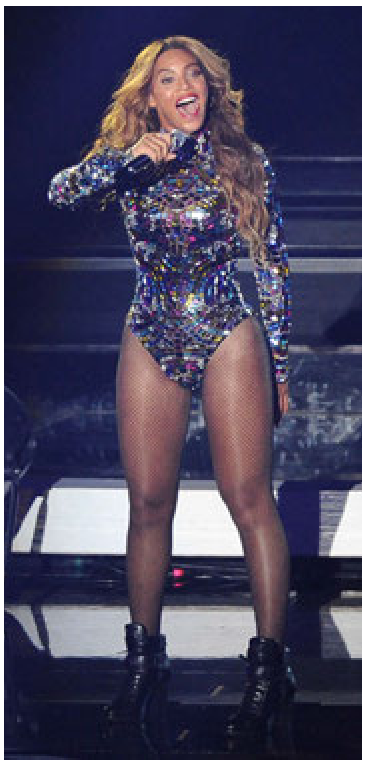
Skyrtur st. 38-44
Verð 5.000 kr.

FLASH

Laugaveg 54,
sími: 552 5201

Fleiri myndir á Facebook f

Í áberandi gulum kjól í myndbandi við eitt laga á nýútgefinni plötu, Lemonade.


Í marglitri samfellu, netsokkabuxum og leðurstígvélum á tónleikum fyrir tveimur árum. NORDIC PHOTO/GETTY

DRESSIN SEM ENGINN GLEYMIR

Beyoncé slær sjaldan feilnótu þegar kemur að klæðavali. Föt sem hún klæðist í myndböndum við lög á nýrri plötu hafa vakið athygli.

Fjölbreytileiki er eflaust það orð sem best lýsir stíl poppdrottningarinnar Beyoncé. Flíkurnar og búningar eru hluti af tjáningu listar hennar og leið til að koma ögrandi skilaboðum á framfæri eins og til dæmis mátti sjá á klæðnaði hennar þegar hún koma fram í hálfleik Super Bowl í febrúar síðastliðnum.

Mikið hefur verið fjallað í tískutímaritum um fötin sem Beyoncé klæðist í stuttmyndinni Lemonade sem sýnir hluta af nýjustu lögum söngkonunnar af samnefndri plötu sem kom út á streymisveitunni Tidal á laugardaginn. Þar þykir stíll hennar sem er í stöðugri þróun vera meira heillandi og óraunverulegri en nokkurn tíma áður.

Bestu stundir hennar á opinberum vettvangi hvað útlit varðar eru ófáar og spanna allt frá klassískum kvöldkjólum með löngum slóðum til glitrandi samfellna. Í tilefni þess að drottningin Beyoncé lagði af stað í tónleikaferð um heiminn í gær eru nokkur ógleymanleg dress sem hún hefur rokkað rifjuð upp hér.

Hún var rómantísk í útliti á Grammy-verðlaunahátíðinni árið 2014 í fallegum hvítum blúndukjól frá Michael Costello.

Söngkonan vakti óneitanlega töluvert mikla athygli í þessum gegnsæja kjól á Met Gala-ballinu í fyrra. Kjóllinn er auðvitað frá Givenchy eins og flestir þeirra sem hún klæðist á þessum viðburði.

Glæsileg í enn einum Givenchy-galakjólnum.

Þegar söngkonan sýndi í fyrsta skipti opinberlega að hún væri ólétt klæddist hún fjólubláum, glitrandi smókingjakka frá Dolce & Gabbana.

Heilsa & útivist

28. apríl 2016

KYNNINGARBLAÐ

Lífið snerist um körfubolta

Á löngum körfuboltaferli hefur Helgi Már Magnússon unnið fjölda titla, spilað erlendis og leikið gegn nokkrum af bestu leikmönnum Evrópu með íslenska landsliðinu. Á næstu dögum lýkur ferlinum hér heima og fjölskyldan tekst á við nýjar áskoranir í Bandaríkjunum.

Langur og farsæll ferill landsliðsmannsins og KR-ingsins Helga Más Magnússonar er nú senn á enda. Í kvöld eða næsta laugardag mun hann að öllum líkindum leika sinn síðasta körfuboltaleik á ferlinum þegar úrslitakeppninni milli KR og Hauka lýkur og að sjálfsögðu er markmið hans að kveðja með stóra titlinum. Helgi, sem verður 34 ára síðar á árinu, á að baki 12 landsleiki með drengja- og unglingalandsliðum Íslands og tæplega 100 A-landsleiki.

Hann hóf ungur að stunda íþróttir, fyrst hand- og fótbolta en körfuboltinn bættist síðar við. Íþróttir léku stórt hlutverk í uppeldi Helga og bræðra hans en hann á einn yngri bróður, Finn Atla, sem spilar með Haukum og annan eldri, Guðmund, sem lék áður með KR. „Okkur var ekki þröngvað í íþróttir af foreldrum okkar. Þau voru bæði á fullu í íþróttum á sínum tíma og stýrðu okkur þangað til að byrja með. Svo studdu þau vel við bakið á okkur þegar þau sáu að áhugasvið okkar lá þarna.“ Foreldrar Helga spiluðu bæði handabolta á yngri árum og lék faðir hans m.a. nokkra landsleiki. „Það átti óneitanlega stóran þátt í íþróttaáhuga okkar bræðranna.“

NBA-æðið breytti öllu

Þrátt fyrir að hafa spilað allan körfuboltaferilinn heima með KR er Helgi uppalinn Víkingur. „Pabbi er gallharður Víkingur og sá til þess að fyrstu skrefin í íþróttum væru stigin þar. Það var ekki fyrr en NBA-æðið rann á landann að við bræðurnir eltum eldri drengi í Laugarneshverfinu á körfuboltaæfingar hjá KR. Það voru engar körfuboltaæfingar í boði hjá Víkingum og því æxlaðist það þannig að ég og bræður mínir ólumst upp sem KR-ingar á körfuboltavellinum.“

Markmiðin voru háleit á unglingsárunum og var stefnan sett á NBA, bandarísku atvinnumannadeildina í körfubolta, sem var og er langsterkasta deild í heimi. „Ég ætlaði auðvitað í NBA þar sem ég ætlaði að láta til mín taka. Þeir sem höfðu mest áhrif á mig fyrir utan hetjurnar hér heima og í NBA voru þjálfararnir mínir upp yngri flokkana. Það voru helst þeir Benedikt Guðmundsson og Ingi Þór Steinþórsson, tveir frábærir þjálfarar. Án þeirra veit ég hreinlega ekki hvort ég hefði endað í körfunni. Metnaðurinn og krafturinn í þeim smitaði út frá sér og gerði það að verkum að lífið hjá mér snerist um körfubolta.“

Helgi Már Magnússon, körfuknattleiksmaður með KR. MYND/STEFÁN

> **Metnaðurinn og krafturinn í þeim smitaði út frá sér og gerði það að verkum að lífið hjá mér snerist um körfubolta.**
>
> *Helgi Már Magnússon*

Óvæntar breytingar

Leið Helga lá snemma til Bandaríkjanna. Fyrst eyddi hann einu ári sem skiptinemi við Westminister Academy-framhaldsskólann í Flórída. Seinna nam hann og spilaði körfubolta með Catawba-háskólanum í North Carolina. „Ég var mjög heppinn með prógramm sem skiptinemi en í liðinu voru góðir þjálfarar og hörkuspilarar sem komu héðan og þaðan. Þar á meðal var Jakob Örn Sigurðsson landsliðsmaður. Það var ofboðslega gott að hafa Kobba með sér enda töluverður menningarmunur á Menntaskólanum við Sund og kristnum einkaskóla í Flórída.“

Eftir ársdvöl ytra kom Helgi aftur heim og hélt námi áfram við MS. „Ég er þakklátur fyrir að hafa komið heim og fengið að upplifa menntaskólann ögn betur enda skemmtilegur tími sem ég hefði ómögulega viljað missa af.“

Lífið getur þó breyst með skömmum fyrirvara og áður en Helgi vissi af var hann aftur á leið til Bandaríkjanna, nú í Catawbaháskólann. „Þetta gerðist allt mjög snögglega. Ef ég man rétt þekkti Friðrik Ingi, þáverandi landsliðsþjálfari, til þjálfarans í skólanum og benti á mig. Kann ég honum bestu þakkir fyrir. Aðstæðurnar úti til íþróttaiðkunar voru mjög góðar og töluvert ólíkar þeim sem ég var vanur heima.“ Að loknu námi lék Helgi eitt ár sem atvinnumaður í Sviss áður en hann sneri heim árið 2007 og hóf að leika með KR. Hann segir að sér hafi staðið til boða að vera lengur en á þessum tímapunkti var hann nýbúinn að kynnast verðandi eiginkonu sinni auk þess sem flott umgjörð hjá KR heillaði hann líka.

Titlar og liðsfélagar

Aðspurður hvað standi upp úr á ferlinum nefnir hann alla titlana en ekki síður liðsfélagana og allt það góða fólk sem starfar í kringum klúbbinn. „Það er ótrúlega vel haldið utan um þetta hjá KR og gaman að æfa og spila í þessu umhverfi.“ Árangur landsliðsins á EM í fyrra er einn af hápunktum ferilsins þar sem liðið lék á móti nokkrum af sterkustu landsliðum heims, m.a. Spáni og Serbíu. „Auðvitað var þetta súrrealísk og geggjuð upplifun, að keppa gegn öllum þessum stórstjörnum. En það sem stendur upp úr fyrir mér var að fá að upplifa þetta með æskuvini mínum, Jóni Arnóri Stefánssyni, ásamt mörgum strákum sem eru góðir vinir mínir í dag. Kjarninn í þessum hópi hefur verið spila með eða hverjir gegn öðrum frá því við vorum 12 ára gamlir.“

Nýjar áskoranir

Þótt körfuboltaferlinum ljúki á næstu dögum taka engin rólegheit við hjá Helga og fjölskyldu hans. Í næsta mánuði sameinast fjölskyldan í Washington-borg í Bandaríkjunum þar sem eiginkona hans, Guðrún Sóley Gunnarsdóttir, hagfræðingur og fyrrverandi landsliðskona í knattspyrnu, hóf nýlega störf hjá Alþjóðagjaldeyrissjóðnum sem ráðgjafi framkvæmdastjóra á skrifstofu Norðurlanda og Eystrasaltsríkja. „Þegar Gunnu var boðið þetta starf fannst okkur þetta einfaldlega vera tækifæri sem við gátum ekki sleppt. Við munum dvelja þar í um tvö og hálft ár. Það er ekki alveg komið á hreint hvað ég geri en það verður annaðhvort vinna eða nám. Fyrst og fremst mun ég sinna fjölskyldulífinu af fullum krafti en við hjónin eigum tvo unga syni, þá Ara Má 4 ára og Einar Atla 2 ára. Hingað til hefur verið erfitt, og eiginlega vonlaust, að sinna fjölskyldunni almennilega þegar maður er að vinna frá kl. 9-17 og svo á æfingum frá kl. 18-20 nánast alla daga vikunnar eins og undanfarin ár hafa verið. Sem betur fer á ég skilningsríka og þolinmóða fjölskyldu því annars hefði þetta ekki gengið upp.“

ÚTGEFANDI 365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301
VEFFANG visir.is
UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA Bryndís Hauksdóttir| bryndis@365.is | s. 512-5000
ÁBYRGÐARMAÐUR Svanur Valgeirsson

Incrediwear vörurnar eru magnaðar og bera nafn með rentu.

Um er að ræða hlífar og fatnað með ótrúlega virkni við að auka blóðrás og hitamyndum sem getur dregið úr sársauka, bólgum, stífleika og þreytu.

Vörurnar hljóta meðmæli sérfræðinga á heilbrigðissviði og eru m.a notaðar af afreksíþróttafólki um heim allan og eru þróaðar út frá vísindalegum rannsóknum.

Þessi mikla virkni kemur til út af byltingarkenndu fataefni sem samanstendur af bambus (kola) trefjum og Germaníum.

Ég æfi og keppi mjög mikið og það er gríðarlegt álag á líkama mínum. Ég hef verið að nota hnéhlíf, ökklahlíf og sokka frá Incrediware og ég finn verulegan mun á mér, minni spenna og bólgur. Ég mæli alveg sérstaklega með sokkunum, þeir eru mjög þægilegir og ég þreytist mun síður í fótunum þegar ég nota þá.

Víðir Þór Þrastarson
Íþrótta- og heilsufræðingur

ÚTSÖLUSTAÐIR: ÚTILÍF KRINGLUNNI - ÚTILÍF SMÁRALIND - INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA

Tuttugu maraþon á fimmtán árum

Jóhanna Eiríksdóttir fór út að hlaupa fyrir meira en tuttugu árum og hefur ekki stoppað síðan. Hún hefur hlaupið um tuttugu maraþon og hefur dregið alla fjölskylduna með sér í hlaupin. Hún segir hlaup alhliða hreyfingu sem skili fljótt sýnilegum árangri og betri líðan.

„Ég fann hvað hlaupin voru miklu árangursríkari en þeir leikfimitímar sem ég hafði stundað fram að því. Ég hef hlaupið síðustu tuttugu árin og reyni að mæta þrisvar í viku á æfingar með hlaupahópnum,“ segir Jóhanna Eiríksdóttir hjúkrunarfræðingur.

Jóhanna er forfallinn hlaupagikkur og hefur hlaupið um tuttugu maraþon á fimmtán árum bæði hér heima og erlendis. Hún segir undirbúning fyrir maraþon geta verið talsverða áskorun en fyrir hraust fólk við góða heilsu sé það vel hægt. Þau hjónin deila hlaupaástríðunni og hafa dregið alla fjölskylduna með sér út að hlaupa.

„Hlaup eru sniðug fyrir fólk sem langar að gera eitthvað saman og getur vel verið fjölskyldusport,“ segir Jóhanna. „Við hjónin ferðumst oft til Flórída í janúar og leitum okkur þá gjarnan að maraþoni til að hlaupa í sumarfríinu okkar. Þá eigum við skemmtilegt verkefni fram undan til að að vinna að saman. Nú erum við að leggja á ráðin um að hlaupa maraþon með öllum strákunum okkar á næsta ári og í sumar ætla ég til Kölnar þar sem sonur minn býr og hlaupa með honum hálft utanvegamaraþon. Við eigum fimm börn samanlagt og höfum tekið bæði börn og tengdabörn með út að hlaupa. Á sumardaginn fyrsta fórum við til dæmis sjö úr fjölskyldunni í víðavangshlaup ÍR og einn sjö ára hljóp fimm kílómetra.“

Aðspurð hvort hlaupaíþróttin sé dýrt sport segir Jóhanna í raun ekkert þurfa nema góða skó. Það sé þó vel hægt að græja sig upp bæði í fatnaði og fylgihlutum og talsvert skápapláss fari undir hlaupabúnað á heimilinu.

„Gestir hafa fengið hláturskast þegar þeir opna óvart rangan skáp í forstofunni hjá okkur og sjá hlaupaskóna fylla alveg upp í topp,“ segir hún sposk. „Það eru heilmikil vísindi á bak við hlaupaskó eftir því við hvers konar aðstæður á að nota þá og hvernig fólk hleypur. Það er eins í hlaupafatnaðinum og vel hægt að fata sig upp af hlaupafatnaði úr efnum sem anda og halda varma við mismunandi aðstæður. Ég hef tæknivæðst í þessu, bæði í sambandi við skó og fatnað, farið í göngugreiningu og keypt mér úr með GPS-mælingu og púlsmæli,“ segir Jóhanna og bætir við að hluti þess sem sé skemmtilegt við hlaupin sé mælanlegur árangur.

Jóhanna Eiríksdóttir hjúkrunarfræðingur hefur ekki stoppað síðan hún fór út að hlaupa fyrir meira en tuttugu árum. Hún segir hlaupin frábæra alhliða hreyfingu sem skili sér í styrk og vellíðan. MYND/STEFÁN

> **Gestir hafa fengið hláturskast þegar þeir opna óvart rangan skáp í forstofunni hjá okkur og sjá hlaupaskóna fylla upp í topp.** *Jóhanna Eiríksdóttir*

„Það er gaman að mæla tíma, hraða og vegalengdir og rekja leiðina sem hlaupin var. Fólk sér strax gríðarlegar framfarir á fyrstu vikunni sem það fer út að hlaupa þrisvar. Það er líka stemming í því að deila hlaupadagbókinni með hlaupafélögunum en það að vera hluti af hlaupahóp veitir manni mikinn stuðning. Þegar fólk heldur svona hópinn verða til ævarandi vináttusambönd og gott tengslanet því mannlífsflóran í hlaupahóp er afar fjölbreytt. Ég hef hlaupið með mínum hóp í fimmtán ár,“ segir Jóhanna.

„Hlaup eru alhliða hreyfing og sannað mál að þau bæta líðan, bæði strax eftir æfingu og til lengri tíma. Hlaupin hjálpa manni að stýra mataræðinu, maður belgir sig síður út af óhollustu á leið á æfingu og eftir æfingar sækir fólk frekar í eitthvað hollt. Það er svo einfalt að byrja. Það þarf ekkert nema góða skó og opna svo útidyrnar.“

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

Inntökupróf fyrir 10-12 ára
Sunnudagur 1. maí
kl.11:00 – 12:00

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.*

Danslistarskóli JSB er samstarfsaðili að Frístundakorti Reykjavíkurborgar

Viltu gerast vinur JSB?
Danslistarskóli JSB er á facebook

JSB DANSLISTARSKÓLI

EFLIR almannatengsl / HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • Bréfasími 581 3732 • jsb@jsb.is • ***www.jsb.is***

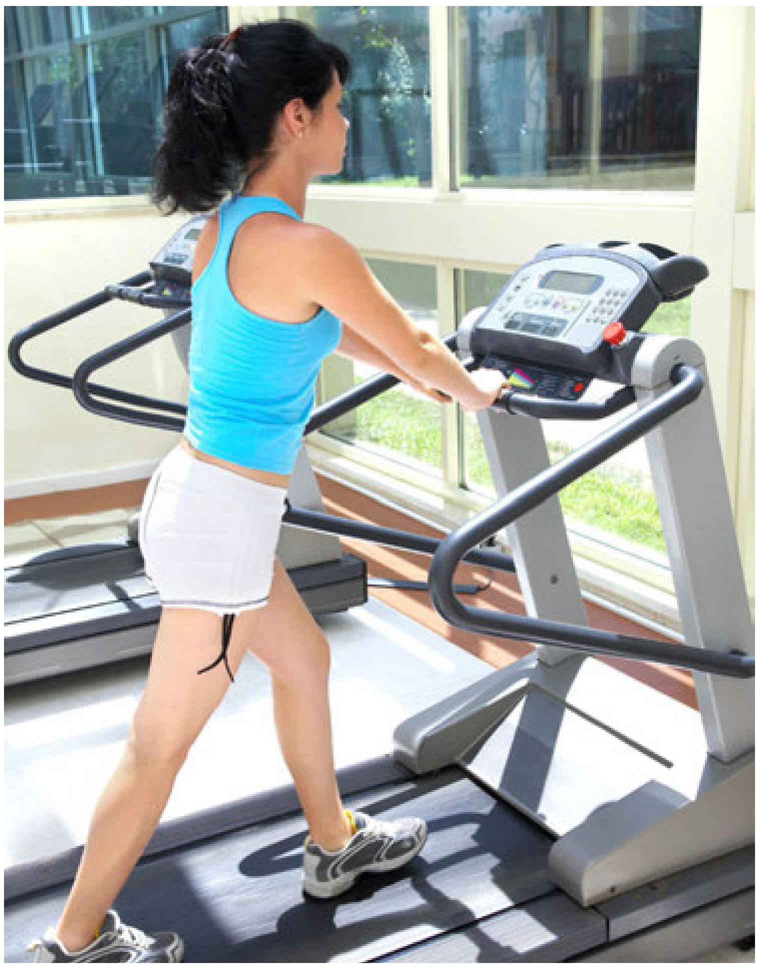
Hreyfing eykur námsgetu

Ný rannsókn bendir til þess að ungu fólki sem þjálfar líkamann eða stundar einhverjar íþróttir gangi betur í námi en þeim sem ekkert hreyfa sig. Þeir sem hreyfa sig reglulega hafa betri heilsu, einbeitingu og eiga auðveldara með að stunda rannsóknir. Margt þykir benda til þess að krakkar sem gengur vel í íþróttum fái betri einkunnir en samanburðarhópur.

> **Alls tók 3.671 nemandi þátt í rannsókninni.**

Niðurstöðurnar sýna að mjög mikilvægt er að sameina íþróttastarf og nám. Ekki er síður nauðsynlegt að hreyfa sig þegar komið er í framhaldsskóla. Það er ekki nóg að lesa og lesa. Þeir sem eru duglegir að hreyfa sig ná mun betri árangri en hinir sem liggja heima í sófa.

Rannsóknin var gerð í háskólanum Carlos III í Madrid og um hana er fjallað í Science Daily. Alls tók 3.671 nemandi þátt í rannsókninni en allir luku þeir prófi árið 2015. Þeir nemendur sem voru duglegir að hreyfa sig á námstímanum stóðu sig mun betur í námi en hinir. Þá var tekið eftir því að þeir sem stunduðu íþróttir voru heilsuhraustari en hinir sem hreyfðu sig ekkert.


Reglubundin hreyfing hefur góð áhrif á svo ótalmargt.

NOW
OFURBLANDA
ÚR ÁVÖXTUM OG GRÆNMETI
Fruit and Greens frá NOW er samansafn af því besta sem náttúran hefur upp á að bjóða. Berin, ávextirnir og grænmetið eru sneisafull af andoxunarefnum og gefa þér vítamín, steinefni og trefjar.
37 NÆRINGARRÍK INNIHALDSEFNI
BERJABRAGÐ
GLÚTENFRÍ
HENTAR GRÆNMETISÆTUM
GLUTEN FREE
NOW
Fruit & Greens
PhytoFoods
FRUIT & GREENS SUPERFOOD BLEND
37 Nutrient Rich Ingredients
Alkalizing Food Sources
Great Berry Taste
Net Wt. 10 oz. (284 g)

HIMNESK HOLLUSTA
HEILBRIGÐ SKYNSEMI
MEÐ LÍFRÆNT RÆKTUÐUM GÆÐAVÖRUM FRÁ HIMNESKRI HOLLUSTU
HIMNESK HOLLUSTA
LÍFRÆNT
RISTAÐAR
KÓKOSFLÖGUR
ROASTED COCONUT CHIPS
Ljúffeng viðbót í salatið, morgunkornið, grautinn, eftirréttinn eða bara sem nasl.
250 g
HIMNESK HOLLUSTA
MAKADAMÍUHNETUR
MACADAMIA NUTS, RAW
Heilbrigð skynsemi
75 g
HIMNESK HOLLUSTA
STEINLAUSAR
DÖÐLUR
DATES
Heilbrigð skynsemi
500 g
BIO
LÍFRÆNT
ORGANIC

Hekla er í miklu uppáhaldi hjá Báru og Erni. Ein af þeim leiðum sem þau nefna er ganga á Heklu sem farin er frá Næfurholti . Það er leið sem sjaldan er farin á fjallið.

Öskjuvatn er kynngimagnað vatn.

Stórbrotið er að ganga frá Dettifossi og niður í Ásbyrgi.

Langar, strangar og stórfenglegar

Bára Agnes Ketilsdóttir og **Örn Gunnarsson** reka fjallgönguklúbbinn Toppfara. Þau eiga fjölmargar uppáhaldsgönguleiðir en völdu hér þær fjórar sem standa upp úr. Þær eru allar langar og erfiðar en þau telja að kannski sé það einmitt þess vegna sem þær séu þeim efst í huga.

1. Öskjuhringurinn (Austurland). *Dulmögnuð leið meðfram kynngimagnaðasta vatni landsins. Löng dagleið, um 25 km á 9-12 klst.*

Gengið er kringum Öskjuvatn frá gönguleiðinni að Víti og þaðan er þrætt upp með síbreytilegum fjallsbrúnum sem varða Öskjuvatnið sjálft með stórkostlegu útsýni. Til að byrja með er gengið á göngustígum að hluta um Dyngjufjöll, en svo skilur leiðir þar sem stígurinn heldur áfram að skálanum í Dreka, en þessi leið er ómerkt og heldur áfram eftir misbröttum fjallshryggjunum og verður hvað hrikalegust neðan við efstu tinda þar sem Þorvaldstindur trónir efstur í 1.510 m hæð. Suðvestan megin er gengið niður á láglendið í hrauni, hellum, sandi og mosa Mývetningahrauns um vesturstrandir og norðurhluta vatnsins svo að síðari hluti göngunnar fer mjúkum höndum um mann eftir fremur krefjandi brölt.

Við fórum þessa leið í ágúst 2009 sem hluta af Toppfaraferð á Herðubreið og veðrið lék við okkur. Við vorum ekki með GPS-slóð af leiðinni en höfðum lesið allt sem við fundum. Það virtust vera almennar upplýsingar sem ekki komu frá fólki sem raunverulega hafði gengið þessa leið og enginn af skálavörðum eða landvörðum í Herðubreiðarlindum hafði gengið þennan hring. Þetta var því könnunarleiðangur eins og hann gerist skemmtilegastur þar sem við vissum í raun ekki hvort við kæmumst allan hringinn og komumst að því að hann er ágætlega fær öllum vönum göngumönnum, en við mælum ekki með að fara hann nema í góðu veðri.

Það ríkir einstakt andrúmsloft við Öskjuvatn. Á tveimur stöðum á leiðinni eru minnisvarðar um harmleikinn þann 10. júlí 1907 þegar Walter Von Knebel jarðfræðingur og Max Rudloff málari fórust á vatninu þar sem þeir voru við jarðfræðiathuganir. Tregafullt andrúmsloft þessa harmleiks lék einhvern veginn við okkur alla gönguna. Þessi sérstaki andi Öskjuvatns hefur enn þá tangarhald á okkur.

2. Jökulsárgljúfur – frá Dettifossi niður í Ásbyrgi (Norðurland). *Stórbrotin ganga um slóðir hamfarahlaupa. Alls um 35 km á 2 dögum eða löng dagleið fyrir mjög vana.*

Almennt er mælst til þess að fara leiðina á tveimur dögum með tjaldgistingu í Vesturdal, en við fórum með hópinn okkar þessa leið á einum degi í júní 2010 og skiluðum okkur dauðþreytt en alsæl eftir 12 klst. göngu niður í tjaldstæðið í Ásbyrgi þar sem við slógum upp grillveislu í sæluvímu. Þetta er í megindráttum sama leið og Jökulsárhlaupið svokallaða sem haldið er árlega í ágúst en talsvert fjölbreyttari þar sem farið er niður í gljúfrið að hluta og teknir alls kyns krókar af. Leiðin er stikuð alla leið þar sem lagt er af stað frá Dettifossi og gengið um stíg eftir brúnum gljúfursins og á köflum niður í það með viðkomu á mögnuðum stöðum eins og Hafragilsundirlendi, Hólmatungum, Kötlum, Hljóðaklettum og loks komið fram á botnbrúnir Ásbyrgis og endað niður um þær í tjaldstæðið.

Leiðin er ágætlega greið alla leiðina en þó þarf að styðjast við reipi á tveimur stöðum, þegar farið er niður í gljúfrið fljótlega eftir Dettifoss og svo aftur í lokin niður í Ásbyrgi, auk þess sem stígurinn liggur á kafla utan í gljúfurveggjunum sem gæti reynt á hjá þeim allra lofthræddustu. Við erum ennþá að furða okkur á því hvers vegna þessi leið nær hvergi nærri sömu vinsældum og Laugavegurinn og Fimmvörðuháls þar sem hún er heillandi fögur í alla staði, síbreytileg en létt og ljúf þess á milli um ljúfa skógarstíga þar sem gengið er bókstaflega í gegnum jarðsöguna og afleiðingar hamfarajökulhlaups blasa alls staðar við manni eins og í hasarmynd. Maður er óskaplega smár í þessu áhrifamikla tröllvaxna landslagi sem hrópar að manni skelfilegar afleiðingar jökulhlaupanna sem urðu alls sex talsins á 24 árum frá 1707-1730, en eins og segir í bók Sigrúnar Helgadóttur þá eru „þessi sögulegu hlaup smámunir hjá þeim hamfarahlaupum sem einhverjum árþúsundum fyrr æddu um farveg Jökulsár og skópu gljúfrin sem við hana eru kennd“. Það er nauðsyn að hafa bók Sigrúnar Helgadóttur, „Jökulsárgljúfur“ frá 2008, meðferðis og lesa í henni alla gönguna því lesturinn opnar manni töfraheima gljúfranna.

3. Vesturgatan úr Dýrafirði í Arnarfjörð (Vestfirðir). *Göldróttar slóðir um lygilegan veg Elísar Kjaran. Alls um 28 km á 9 klst.*

Gengið er meðfram sjávarsíðunni á malarvegi allan tímann með sjóinn á hægri hönd og tignarlega hamra og tinda rísandi úr blómlegri sveitinni vinstra megin. Leiðin liggur að hluta um vegslóðann sem Elís Kjaran, bóndi í Kjaransdal í Dýrafirði ruddi árin 1973 til 1974 í framhaldi af tilraunum vegagerðarinnar sem hafði gefist upp á verkinu, en Elís gaf ekki eftir og tókst með einstakri eljusemi að koma á vegasambandi við Lokinhamradal beggja vegna fjarðanna. Kaflinn frá bæjunum Lokinhömrum og Hrafnabjörgum inn að Stapadal er viðhaldsfrekur vegna stórstreymis sjávar og endurbyggja þarf því veginn á hverju vori og halda honum við yfir sumarið og það veldur því að Kjaransbrautin er eingöngu jeppafær. Við höfðum keyrt þennan veg sumarið áður en við fórum með hópinn

Bára og Örn á fjallstoppi.

og heilluðumst svo gjörsamlega af leiðinni að við ákváðum að ganga veginn allan frá firði í fjörð í skipulagðri ferð Toppfara. Þessi leið er einnig að hluta til árleg hlaupaleið á Vestfjörðum og það er ekki annað hægt en að mæla með því að menn gangi hana þó þeir hafi keyrt hana eða hlaupið, því áhrifin af því að anda að sér hverju andartaki alla leiðina er engu lík. Leiðina skreyta egghvassir tindar, tröllvaxin björg og himinháir hamrar, sundurskornir vogar og friðsælar fjörur innan um eyðibýli sem hvísla að manni lygilegum sögum. Það gerðist eitthvað innra með manni þegar við gengum þessa leið og það að vera „bergnuminn“ fékk annan og dýpri skilning í huga manns.

4. Hekla frá Næfurholti (Suðurland). *Ofurganga um gamlar slóðir. Alls 33 km á 13 klst.*

Mjög krefjandi fjallganga og óhefðbundin leið á lifandi eldfjall þar sem greina má hitann úr 5,5 km langri sprungunni sem liggur í austnorðaustur-vestsuðvestur. Við gengum þarna í spor elstu meðlima fjallgönguklúbbsins, Ketils Arnars Hannessonar, föður míns, sem lést 2014 og gekk með klúbbnum til 75 ára aldurs en hann gekk á fjallið með móður minni árið 1956, og hins vegar í spor Björns Matthíassonar, 77 ára, sem enn þá er með ötulustu og sterkustu göngumönnum klúbbsins. Báðir gengu þeir svipaða leið frá bænum Næfurholti vestan undir Heklu sem var á þeim tíma eina færa leiðin. Við fengum góðar ráðleggingar hjá Ófeigi bónda í Næfurholti sem ráðlagði okkur að sniðganga úfið hraunið sem liggur norðanmegin ofan við Rauðöldurnar og fara svo upp með öxlinni sem gengur niður vestsuðvestan megin og það gekk eftir, frábær leið sem reyndi verulega á og ógleymanlegt í minningunni að vera komin upp á tind klukkan fimm síðdegis eftir rúma 16 km göngu á átta klukkustundum og eiga eftir að koma sér til baka. Við lögðum af stað niður um sexleytið með sólina í fangið en þetta var í lok apríl og því naut sólar fram undir ellefu í heiðskíru veðrinu og við skiluðum okkur í bílana í rökkrinu. Ein erfiðasta, lengsta og flottasta fjallganga sem við höfum farið í. Hekla er okkar uppáhaldsfjall og við höfum farið nokkrum sinnum með hópinn þangað á öllum árstímum, en eftir þessa göngu alveg hinum megin á fjallinu öfugt við hefðbundna leið, þá hefur hún enn meiri sérstöðu í okkar huga.

Stefnan er að ganga svo sunnan megin upp á hana á næsta ári, sem verður veglegt 10 ára afmælisár klúbbsins. Þar ætlum við að líta yfir farinn veg og velja tíu bestu, erfiðustu, bröttustu, lengstu, fallegustu, blautustu… ferðirnar í sístækkandi fjallasafninu okkar.

Fleiri ferðasögur má finna á www.fjallgongur.is

OPTIMUM NUTRITION KYNNIR
AMIN.O. ENERGY™
CAFÉ SERIES
NÝTT BRAGÐ
NÝTT BRAGÐ
KAFFI OG SÚKKULAÐI
CHAI TE LATTE
KARAMELLU OG MACCHIATO
KAFFI OG VANILLA
FÆST Í: Hagkaup, Krónunni, Nettó, Iceland, Fjarðarkaup, völdum Samkaupsverslunum, Heilsuform/Krossmóa, Perform.is
OPTIMUM NUTRITION

Grænmetisætum má skipta í sjö flokka sem eiga það sameiginlegt að sleppa rauðu kjöti úr fæðunni og að borða jurtafæði sem samanstendur af ávöxtum, grænmeti, berjum, fræjum, hnetum, baunum, belgjurtum og korntegundum.

Breytingar í skrefum

Gera má ráð fyrir að grænmetisætum hafi farið fjölgandi að undanförnu samfara aukinni umræðu um umhverfis- og heilsutengd málefni. Þeir sem hafa hug á að gerast grænmetisætur ættu að gera breytingarnar smátt og smátt líkt og aðrir sem vilja gera breytingar á mataræði sínu.

Umræða um heilbrigða lífshætti, betra mataræði og hreyfingu hefur stóraukist á undanförnum árum. Einnig hefur mikil vakning orðið á því hvaða áhrif matvælavinnsla hefur á umhverfið. Vegna þessarar auknu umræðu um bæði umhverfis- og heilsutengd málefni en líka um meðferð dýra til manneldis má gera ráð fyrir, að sögn Jóhönnu Eyrúnar Torfadóttur næringarfræðings og doktors í lýðheilsuvísindum, að grænmetisætum hafi farið fjölgandi að undanförnu.

Aðspurð að því hvort grænmetisætur fái öll nauðsynleg næringarefni úr fæðunni segir Jóhanna það almennt gilda að fjölbreytni í fæðuvali sé besta leiðin til að fá öll nauðsynleg næringarefni úr fæðunni. „Því fleiri fæðutegundir sem eru teknar út, því meiri hætta er á næringarskorti og fæði án allra dýraafurða (vegan) gefur tilefni til að huga sérstaklega að þeim næringarefnum sem gæti skort.“

Vegna aukinnar umræðu um umhverfis- og heilsutengd málefni en líka um meðferð dýra til manneldis má gera ráð fyrir að sögn Jóhönnu Eyrúnar Torfadóttur, næringarfræðings og doktors í lýðheilsuvísindum, að grænmetisætum hafi farið fjölgandi að undanförnu. MYND/ANTON BRINK

Ólíkir hópar grænmetisæta

Jóhanna segir einstaklinga sem eru grænmetisætur ganga mislangt í að takmarka fæðutegundir úr mataræði sínu en að þær eigi það allar sameiginlegt að sleppa rauðu kjöti úr fæðunni og að borða jurtafæði sem samanstendur af ávöxtum, grænmeti, berjum, fræjum, hnetum, baunum, belgjurtum og korntegundum.

„Samkvæmt nýlegri samantekt um norrænar næringarráðleggingar eru helstu hópar grænmetisæta sjö talsins. Fyrsti hópurinn kallast „lacto-vegetarian“ sem neytir jurtafæðis og mjólkurafurða. Næsti hópur kallast „ovo-vegetarian“ sem neytir jurtafæðis og eggja. Svo er til hópur sem neytir jurtafæðis, mjólkurafurða og eggja sem kallast „lacto-ovo-vegetarian“. Fjórði hópurinn kallast „pescitarian“ sem neytir jurtafæðis og fisks. Fimmti hópurinn kallast „pollotarian“ sem borðar jurtafæði, egg og alifuglakjöt. Sjötti hópurinn borðar jurtafæði, mjólkurafurðir, egg og fisk og kallast „lacto-ovo-pesci-vegetarian og að lokum má nefna þá sem kallast „vegan“ eða grænkerar sem borða bara jurtafæði,“ útskýrir Jóhanna.

Öll nauðsynleg næringarefni?

Ef fólk velkist í vafa um hvort það fái öll þau næringarefni sem það þarf úr fæðunni segir Jóhanna að ef fólk er almennt frískt í stað þess að vera stöðugt þreytt, ekki í undirþyngd og konur á barneignaraldri hafi eðlilegar blæðingar þá sé í flestum tilvikum allt eðlilegt og fólk sé þá að fá öll þau næringarefni sem líkaminn þarfnast.

„Vaxtarskerðing hjá börnum er merki um næringarskort og þarf að fara mjög varlega í að takmarka margar fæðutegundir úr mataræði barna. Ef okkur grunar að eitthvað þyrfti að skoða betur þá er hægt að fara til heimilislæknis og biðja um blóðprufu til að láta athuga hvort allt sé eðlilegt. Hvað varðar beinheilsu okkar (eitthvað sem er erfitt að merkja hvort sé í lagi, nema ef viðkomandi brotnar við óeðlilega lítið átak eða fall) þá er mikilvægt að tryggja að við fáum næg prótein, kalk og D-vítamín og að við séum að hreyfa okkur reglulega.“

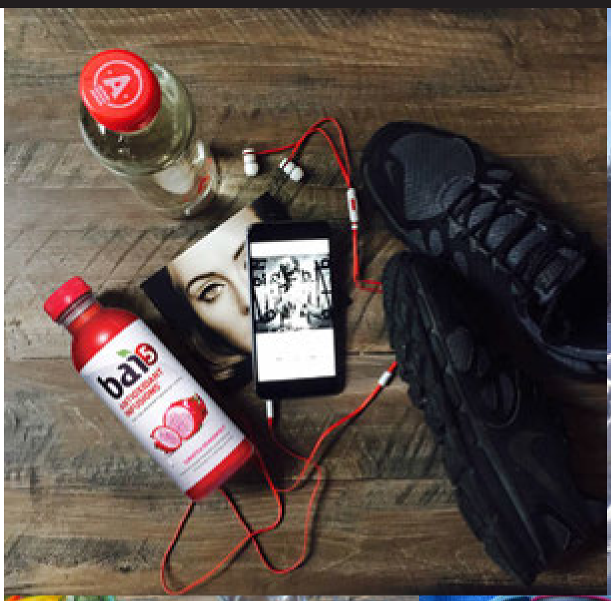
Helstu efnin sem grænmetisætur, sérstaklega þær sem eru vegan, þurfa að passa að fá nóg af eru prótein, járn, sink, kalk, joð, B12-, B6-, B2- og D-vítamín.

„Hvað varðar D-vítamínið þá skiptir miklu máli fyrir alla sem búa á Íslandi að tryggja nægt D-vítamín með fæðunni eða fæðubótarefnum, vegna þess hversu stuttan tíma á ári við getum framleitt sjálf þetta vítamín með hjálp sólargeislanna,“ segir Jóhanna og bætir við að hægt sé að fá nóg prótein og lífsnauðsynlegar amínósýrur ef bæði er neytt kornvara og belgjurta (legumes). Kúa- og geitamjólk, egg og fiskur eru líka mjög góðir próteingjafar að sögn Jóhönnu.

Gerið hægar breytingar

Þeir sem vilja gerast grænmetisætur ættu að huga að því að gera það smátt og smátt. „Allar breytingar á mataræði eru heillavænlegastar ef tekin eru nógu lítil skref í byrjun. Mikilvægt er að fara vel yfir mataræði sitt til að vera fullviss um að fá þau næringarefni sem rædd eru hér að ofan. Einnig þarf að tryggja að nóg af fitu sé í fæðinu, til dæmis úr jurtaolíum. Góð fita kemur líka frá hnetum, fræjum, hummus, pestó, feitum fisk, lýsi og avókadó,“ segir Jóhanna.

5 HITAEININGAR, ANDOXUNAREFNI OG NÁTTÚRULEG SÆTUEFNI



Þetta meikar ekki sens

bai

BAI ERU BRAGÐGÓÐIR DRYKKIR MEÐ MJÖG LÁGAN SYKURSTUÐUL. SPENNANDI BRAGÐTEGUNDIR. KITLAÐU BRAGÐLAUKANA OG SVALAÐU ÞORSTANUM MEÐ GÓÐRI SAMVISKU.

NÁTTÚRU KRAFTUR

TREK PRÓTEIN STYKKI, HELDUR ÞÉR GANGANDI

Íslendinga skortir helst D-vítamín og járn í kroppinn

Vítamínskortur er alla jafna ekki svo útbreitt vandamál hér á landi enda fá flestir þau vítamín og steinefni sem þarf úr fæðunni. Það eru helst þeir sem eru veikir eða taka lyf sem skerða frásog næringarefna úr fæðunni sem geta liðið skort. Á þessu eru þó undantekningar og er D-vítamínskortur nokkuð algengur meðal almennings hér á norðurhjara. Þá er járnskortur einn algengasti næringarefnaskortur í heimi.

Einkenni vítamínskorts eru vitaskuld ólík eftir því um hvaða skort er að ræða. Víða er hægt að lesa sér til um hin ýmsu einkenni en það borgar sig þó ekki að hlaupa upp til handa og fóta og kaupa hinar og þessar töflur af því tiltekinna einkenna verður vart. Það er í fyrsta lagi dýrt og heldur ómarkvisst. Ef grunur leikur á tilteknum skorti og einkenni eru viðvarandi er best að leita til læknis og ganga úr skugga um hvað ami að. Best væri að fá úr því skorið með blóðprufu og taka inn þau vítamín sem vantar miðað við niðurstöður.

Rannsóknir sýna að D-vítamínskortur er nokkuð algengur hér á landi. Sólarljós breytir efnasamböndum í húð í D-vítamín sem síðan skilar sér út í blóðrásina. Þar sem sólarljós er hér af skornum skammti getur komið fram skortur. Sérstaklega í ljósi þess að erfitt getur reynst að fá nægilegt D-vítamín úr fæðunni en það er helst að finna í þorskalifur, síld, lúðu, laxi, lýsi, eggjum og mjólkurafurðum.

D-vítamín stuðlar að vexti og viðhaldi beina með því að gera líkamanum kleift að nýta kalk og fosfór til að byggja upp bein. Skortur getur meðal annars valdið beinþynningu og tannskemmdum og beinkröm hjá börnum.

D-vítamín er eina vítamínið sem Embætti landlæknis ráðleggur fólki að taka inn að staðaldri. Árið 2013 var ráðlagður dagskammtur auk þess hækkaður í 15 míkrógrömm (mcg/µg) fyrir 10-70 ára og 20 mcg/µg fyrir 70 ára og eldri. Börnum undir tíu ára er ráðlagt að taka 10 mcg/µg. D-vítamín er fituleysanlegt og getur of mikið af því valdið eitrun. Því ætti að halda sig við ráðlagða skammta.

Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni (WHO) er járnskortur algengasti næringarefnaskortur í heimi. Mun algengara er að konur, börn og unglingar þjáist af járnskorti en aðrir hópar. Skýringin er sú að börn og unglingar þurfa hlutfallslega meira járn en fullorðnir til að styðja við vöxt og þroska. Konur á barneignaraldri eru einnig í meiri hættu vegna mánaðarlegra blæðinga sem og barnshafandi konur.

Járn er skilgreint sem snefilefni og gefur blóði rauðan lit og gegnir mörgum mismunandi hlutverkum í líkamanum. Það er meðal annars byggingareining blóðrauða (hemóglóbíns) sem sér um súrefnisflutning frá lungum til vefja líkamans. Járn er líka nauðsynlegt fyrir eðlilega starfsemi ónæmiskerfisins og gegnir hlutverki við myndun taugaboðefna og við þroskun á heila.

Húðin framleiðir D-vítamín í sól. Þar sem hennar nýtur lítið við yfir langa vetur er ráðlagt að taka það inn til viðbótar fjölbreyttri fæðu.

Langvarandi járnskortur hægir á framleiðslu á blóðrauða í líkamanum sem á endanum veldur blóðleysi. Það veldur almennum slappleika, þreytu, örmögnun, svima, hausverk, köldum höndum og fótum, brjóstverk og fölum húðlit. Undanfari blóðleysis er mildur járnskortur. Einkenni hans eru brothættar neglur, sprungur í munnvikum, bólgin og sár tunga, stækkað milta og tíðar sýkingar.

Ef þessara einkenna verður vart má kanna hvort um skort sé að ræða og taka inn járn í ráðlögðum skömmtum.

TYR

Mikið úrval af TYR sundfatnaði á börn og fullorna.
Sundbolir, bikini, tankini og sundskýlur úr
DURAFAST Elite 300+ efninu, sem er sérlega
klórþolið og lithelt. Einnig sundfit, sundgleraugu,
sundhettur og aðrir fylgihlutir til sundiðkunar.
Kíkið við á heimasíðunni **www.aquasport.is**

Aqua Sport
www.aquasport.is

Bæjarlind 1-3,
201 Kópavogur,

Það gilda ákveðnar reglur, líka óskrifaðar, á líkamsræktarstöðvunum.

Reglurnar í ræktinni

Margir veigra sér við að hætta sér út á lyftingasvæðið í ræktinni og halda sig við hlaupabrettin, stigvélarnar eða hjólin. Eða skella sér í hópatíma. Það getur þó verið sniðugt að breyta út af venjunni og rífa aðeins í lóðin, bæði er það líkamlega gott og svo eykur það fjölbreytnina í æfingunum.

Þó eru ákveðnar óskrifaðar reglur sem þarf að halda í heiðri þegar lyftingar eru stundaðar og eru nokkrar þeirra tíundaðar hér.

Ekki einoka tækin. Leyfðu öðrum að lyfta á milli setta hjá þér ef röð er í tækið.

Gakktu frá. Ekki skilja laus lóð eða annan búnað eftir á gólfinu. Gakktu frá honum á sinn stað eftir notkun.

Finndu þér pláss. Ef þú gerir plássfrekar æfingar, finndu þér pláss til hliðar þar sem umferð fólks er minni í stað þess að vera úti á miðju gólfi.

Hreinsaðu eftir þig. Enginn vill sitja í svita eftir aðra eða grípa í gróðrarstíu baktería á óhreinum lóðum. Þurrkaðu af tækjum og tólum þegar þú hefur notað þau.

Ekki elta. Það getur verið freistandi að gera eins æfingar og þær sem einkaþjálfarar sýna kúnnum sínum. Ekki gera það, þeir hafa borgað þjálfaranum fyrir að búa til sérsniðið æfingakerfi að þeirra þörfum og dónalegt að nýta sér það ókeypis.

SVO HVAÐ ER COLDPRESS?

Það liggur í nafninu...því kaldpressun er alveg ný aðferð til að gera Smoothie! Einfaldlega kaldpressum við ávextina og grænmetið án þess að hita þá upp, sem þýðir að þeir halda töluvert meira af bragði og nauðsynlegum næringarefnum sem hverfa venjulega við upphitun ávexta og græmetis.
Coldpress Smoothie's er ekki með viðbættum sykri eða gervisætuefnum og unnið úr 100% ávöxtum

Fæst í:Hagkaup, Iceland, Samkaup/Nettó, 10-11, N1, Olís, Fjarðarkaup

Það verður fjör á laugardag í Gróttu.

Gróttudagurinn á laugardag

Fjölskyldudagur verður haldinn í Gróttu á laugardaginn frá klukkan 15.30 til 17.30. Þetta er eini dagur ársins sem gestum og gangandi gefst tækifæri á að ganga upp í Gróttuvita og njóta útsýnisins. Hægt verður að kaupa vöfflur. Fjölbreytt dagskrá einkennir daginn, meðal þess sem boðið er upp á fyrir börn er krakkajóga, flugdrekasmiðja og andlitsmálun auk þess sem líffræðingar bjóða upp á aðstöðu til að rannsaka og spá í lífríkið sem finna má í fjörunni. Ólafía Hrönn Jónsdóttir leikkona mun flytja vel valin lög á gítar og Flemming Viðar Valmundsson leikur á harmonikku úti undir berum himni. Þá verður sýning á vaðfuglum Sigurjóns Pálssonar hönnuðar. Félagar úr brimbrettafélaginu Kite Surfing munu leika listir sínar. Björgunarsveitin Ársæll mun ferja þá sem þurfa yfir eiðið. Seltirningurinn Guðrún Einarsdóttir opnar málverkasýningu í Nesi og þá mun sr. Bjarni Þór Bjarnason flytja hugvekju um vorið í Albertsbúð klukkan 15.15.

Þessi þeytingur er afar saðsamur.

Fljótandi hnetusmjör

Þessi þeytingur er bæði bragðgóður og seðjandi og getur hæglega komið í staðinn fyrir máltíð. Eini ókosturinn er að hann verður heldur ólystugur á litinn, eða svolítið brúnleitur. Það kemur hins vegar ekkert niður á bragðinu.

1 frosinn banani
1 lúka spínat
2 dl frosin bláber
1 dl grísk jógúrt
1 msk. gróft hnetusmjör
1 msk. chia-fræ
2 ísmolar

Þeytið þar til mjúkt. Hellið í hátt glas og njótið.

TÍMI FYRIR FRISBÍGOLF

Frisbígolf er nýleg íþrótt hér á landi og nýtur sívaxandi vinsælda, bæði hér á landi og um allan heim. Íþróttin er líka einföld, það kostar ekki mikinn pening að stunda hana og hún hæfir flestum aldurshópum.

Leiknum svipar til golfs nema frisbídiskur er notaður í stað golfkylfu og bolta og er markmiðið að kasta disknum í tilteknar körfur í sem fæstum köstum.

Íþróttin er upprunnin í Bandaríkjunum og hefur verið nokkuð vinsæl þar í landi í 30-40 ár. Þar er meira að segja atvinnumannadeild og stór hópur manna sem ferðast um landið og keppir.

Fyrsti frisbígolfvöllur landsins var settur upp á Akureyri árið 2001 en fyrsti alvöru völlurinn kom við Úlfljótsvatn ári síðar. Í dag eru um 30 vellir um allt land, flestir á höfuðborgarsvæðinu og í sumarhúsabyggðum á suðvesturhorni landsins.

Á vef Íslenska frisbígolfsambandsins, folf.is, má finna m.a. leikreglur, upplýsingar um staðsetningu valla og um mót sumarsins.

Frisbígolf nýtur sívaxandi vinsælda.

BIOTHERM KYNNING

Í LYFJUM & HEILSU KRINGLUNNI

FIMMTUDAG TIL MÁNUDAGS

20% **AFSLÁTTUR** AF ÖLLUM BIOTHERM DÖMU OG HERRAVÖRUM

HEFUR ÞÚ PRÓFAÐ SKIN•BEST LIQUID GLOW OLÍUNA EÐA C.C. KREMIN?

MEÐ **SKIN BEST LIQUID GLOW** ÞURRUOLÍUNNI STJÓRNAR ÞÚ LJÓMANUM: BERÐU DROPA Á HÚÐINA ÞAR SEM ÓSKAÐ ER, NOTAÐU HANA EINS OG MASKA EÐA NÆTURKREM EÐA BLANDAÐU HENNI EINFALDLEGA VIÐ SKIN BEST KREMIÐ ÞITT FYRIR AUKINN LJÓMA. BYLTING Í OLÍUM FYRIR ANDLIT MEÐ ASTAXANTHIN, EINU ÖFLUGASTA ANDOXANDI EFNI NÁTTÚRUNNAR. HÚÐIN VERÐUR STRAX MÝKRI OG LJÓMANDI.

SKIN BEST C.C. LAGFÆRIR LITARHÁTT OG GEFUR LJÓMA ÁSAMT ÞVÍ AÐ VERNDA HÚÐINA. ÞAÐ LOKAR OPNUM HÚÐHOLUM, DREGUR ÚR FÍNUM LÍNUM OG GEFUR FALLEGA NÁTTÚRULEGA ÞEKJU. HENTAR VIÐKVÆMRI HÚÐ – ÁN PARABENA.

Lyf & heilsa
Kringlunni

Drottning var í fjólubláu þegar hún heimsótti nýja fæðingardeild við sjúkrahúsið í Stevenage á Englandi.

Elísabet drottning við opnun nýrrar byggingar hjá breska varnarmálaráðuneytinu. Hattinn gerði Philip Somerville.

MEÐ 5.000 HATTA Í FATASKÁPNUM

Elísabet Englandsdrottning varð níræð á dögunum en hún hefur stýrt konungsveldinu í 64 ár. Elísabet gengur alltaf með hatt á höfði og fatastíll hennar þykir afar klassískur en litríkur, kjóll og kápa í stíl.

Á seinni árum hefur Elísabet tekið litadýrð inn í líf sitt. Hún gengur í svipuðum fatnaði en í ólíkum litum. Litskrúðugar kápur og fallegir hattar eru einkenni hennar. Drottningin hefur haldið sig við sömu hönnuði í áratugi. Fyrst var það Norman Hartnell en hann hannaði bæði brúðarkjól hennar og krýningarkjól. Síðan tók við Hardy Arnis sem á heiðurinn af fatastíl drottningar.

Elísabet og Filippus prins giftu sig árið 1947. Árið 1952 féll faðir hennar frá og Elísabet tók við völdum. Hún var þó ekki krýnd fyrr en árið 1953. Svo virðist að eftir því sem árin liðu hafi Elísabet fallið meira og meira fyrir litum. Hún gengur í bleiku jafnt sem bláu eða fjólubláu, grænu, gulu en þó síst í rauðu. Drottning gengur alltaf með hanska þar sem hún kemur og hvít perlufesti hefur fylgt henni alla tíð.

Sagt er að Elísabet eigi yfir 5.000 ólíka hatta. Elísabet er ein ríkasta kona heims en hún notar engu að síðu uppáhaldshattana aftur og aftur. Suma notar hún aðeins einu sinni.

Angela Kelly hefur verið einkastílisti og hönnuður drottningar frá árið 1994. Hún gerir skissur af kjólum, kápum, höttum, hönskum og jafnvel regnhlífum og sýnir drottningu áður en hafist er handa við saumaskapinn. Síðan velja þær efni við hæfi. Tólf manns hafa atvinnu af því að passa upp á fataskáp drottningar. Allur fatnaður er skráður í bækur og tiltekið hvenær hann var notaður og við hvaða tækifæri. Þess er gætt að drottningin mæti ekki í sama lit tvisvar á stuttum tíma. Þess er sömuleiðis gætt að drottningin skeri sig ávallt úr í mannfjölda. Litir eru notaðir eftir tilefnum, drottningin er ekki í sama lit þegar hún heimsækir sjúkrahús eða hermenn. Regnhlífar drottningar eru allar gegnsæjar svo þær skyggi ekki á andlit hennar. Þá eru handtöskur hennar mikilvægar í heildarútlitinu og úthugsaðar. Oft er sagt að eldri konur ættu að klæðast litum til að gefa andlitinu ljóma, ekki er óhugsandi að sú sé ástæða þess að drottningin klæðist alltaf fallegum litum.

Elísabet mætti í bláu dressi í garðveislu við Balmoral-kastala.

Í heimsókn í Surrey á Englandi. Drottningin klæðist ekki oft rauðum lit.

Elísabet var í ljósbláu við 800 ára minningarathöfn Magna Carta í Bretlandi.

Í heimsókn í Glasgow í Skotlandi.

Í heimsókn í Dover á Englandi.

Drottningin í heimsókn í Halifax í Kanada.

BÍLAR & FARARTÆKI

bilfang.is
S. 567 2000

Citroen C5, árg. 3/2008, ek. 117 þ.km, leður, topplúga, dráttarkrókur, sumar- og vetrardekk o.fl. V. 1.150 þús. Möguleiki á 100% láni. Uppl. í s. 567-2000.

Opel Vivaro Langur, árg. 2011, ek. 93 þ.km, þakbogar, dráttarkrókur, fjarhitari, hillur o.fl. V. 1.680 án/vsk Uppl. í s. 567-2000.

VW Tiguan, árg. 2008, 4x4, Dísel, ek. 99 þ.km, sjálfskiptur. Lækkað verð. V. 2.190. Uppl. í s. 567-2000.

Skoda Octavia Elegance, árg. 6/2015, dísel, ek. 15 þ. km., bluetooth f. síma, meðaleyðsla 4 lítrar/100 km, kælibox í hanskahólfi o.fl. V. 3.690. Uppl. í s. 567-2000.

BMW 116, Árg. 4/2014, dísel, sjálfskiptur, comfort, ek. 17. þ.km., bluetooth f. síma, bakkskynjarar o.fl. Lækkað verð. V. 3.780 þús. Uppl. í s. 567-2000.

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

Toyota Kauptúni

TOYOTA Hilux d/c 35" breyttur. Árgerð 2006, ekinn 255 Þ.KM, dísel, beinskiptur. Verð 3.250.000. Rnr.182360.

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

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

SKODA Octavia ambiente. Árgerð 2013, ekinn 45 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.850.000. Rnr.991810.

MERCEDES-BENZ A 200 CDI AMG style. Árgerð 2015, ekinn 5 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.590.000. Rnr.270381.

Kia Sportage EX Luxury. Árgerð 2015, ekinn 53 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.141853. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

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

100bílar.is bílasala

Renault Clio Expression, 5/2015, ek 48 þús km, sjsk, dísel, ásett verð í skiptum 2.650 þús, tilboðsverð 2.390 þús, er á staðnum, raðnr 152420.

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

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

JAZZ-AÐU ÞIG UPP!!!

'07 HONDA JAZZ. EK 129þ, BENSÍN, SJÁLFSK. 100% LÁN Í BOÐI, AFB 33Þ/MÁN. ÁSETT 899 ÞÚS, #470636. S: 580 8900.

HYUNDAI Í HJÓLAHESTASPYRNU!!!

'10 HYUNDAI i20. EK 126þ, BENSÍN, BEINSK. 100% LÁN, AFB 36Þ/MÁN. ÁSETT 999 ÞÚS, #451304. S: 580 8900

7 MANNA FORSETABÍLL!!

'05 LINCOLN AVIATOR. EK 119þ, BENSÍN, SJÁLFSK. VAR ÁÐUR Í EIGU ABRAHAM LINCOLN!! ÁSETT 1.480 ÞÚS, #470494. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

BÍLA GALLERÍ

DÍSEL !

PORSCHE CAYENNE DÍSEL Glæsilegur umboðsbíll. Nýskr 9.2010, Ekinn 84 Þ.km, dísel, Leður,Sóllúga, ofl . Verð 8.490.þ Rnr.110612. Sími 663-2430 eftir lokun

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

NETBÍLAR
www.netbilar.is

AUÐVELD KAUP

SKODA Yeti Ambiente 4x4. Árgerð 2014, ekinn 35 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.190.000. Rnr.213592. Einn eigandi. Útborgun aðeins 450þús. Bíllinn er á staðnum, Núpalind 1. S: 5885300.

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

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

Óskum eftir öllum gerðum af bílum og tækjum á söluskrá og á staðinn, mikil sala og eftirspurn!

BMW X5 3.0d e70. Árgerð 2007, ekinn 158 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.490.000. Ásett 5990.- Rnr.210363.

Höfðabílar
Fosshals 27/ Draghals megin,
110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

Bílar til sölu

BÆNDUR/FERÐAÞJÓNUSTA

Iveco Massif dísel, 2010, 6 gíra, hátt og lágt drif,læsingar, ekinn aðeins 99þ. km. Verð 3.900þ Uppl. 820-5181

VILTU 400 TIL 800 ÞÚSUND FYRIR BÍLINN ÞINN Í SUMAR?

Frekari upplýsingar í síma 511-2525 eða á caritas@caritas.is

M.BENZ Sprinter 318 cdi. 9 Manna. Árg 2009, ek.190 Þ.KM, dísel, sjálfs.V. 5.990 þús. uppl. í síma.897-6996

250-499 þús.

GÓÐUR SMÁBÍLL -TILBOÐ 490 ÞÚS

Hyundai Getz árg 2003 ek.151 þús, ný skoðaður 17 án athugasemda, góð heilsársdekk, alveg öryggaður, ásett verð 590 þús TILBOÐ 490 þús möguleiki á 100% vísa láni í 36 man S.841 8955

TILB. 450ÞÚS 100% VÍSALÁN !

VW polo árg. '04 ek. 152þús nýskoðaður 5 dyra beinsk. Ásett verð 590þús TILBOÐ 450 ÞÚS möguleiki á 100% vísaláni s.841 8955

atvinna

VERKAMENN ÓSKAST!

Óskum eftir verkamönnum í hellulagnir og almenna jarðvinnu.

Íslensku- og/eða enskumælandi er skilyrði.
Næg vinna framundan.
Upplýsingar í síma: 897 8011

Grímsnes- og Grafningshreppur

Kerhólsskóli óskar eftir að ráða kennara í eftirtaldar stöður vegna stækkandi skóla.

Sérkennara í 100% starf. Til að halda utan um sérkennslumál skólans. Afleysing í eitt ár.
Þroskaþjálfi í 100% starf vegna stuðnings/kennslu nemanda á yngsta stigi.
Grunnskólakennari í 100% starf í teymiskennslu á yngsta stigi.
Grunnskólakennari í 60% starf með möguleika á hærra starfshlutfalli við kennslu á miðstigi.
Tónlistarkennari í 25% starf við kennslu í báðum deildum.
Leikskólakennarar í 100 % störf í leikskóladeild.

Menntunar og hæfniskröfur:

- Leyfisbréf á viðkomandi skólastigi og/eða viðurkennda háskólamenntun.
- Reynsla af sambærilegu starfi og sótt er um.
- Reynsla af teymisvinnu.
- Sveigjanleiki og góða færni í samskiptum.
- Framtakssemi og jákvæðni.
- Vilji til að gera góðan skóla betri.

Kerhólsskóli er heildstæður leik- og grunnskóli með um 70 nemendur og 20 starfsmenn. Kerhólsskóli vinnur í anda einstaklingsmiðaðra kennluhátta og umhverfismenntar, auk þess sem áhersla er lögð á list- og verkgreinar.

Samkennsla og samvinna árganga er ríkjandi og áhersla lögð á teymisvinnu kennara. Leik- og grunnskólinn er í nýrri og glæsilegri byggingu og aðstaða góð. Grímsnes- og Grafninghreppur sinnir skólamálum af miklum metnaði þar sem skólinn skipar mikilvægan sess í samfélaginu.

Umsóknum skal fylgja nöfn umsagnaraðila og ferilskrá. Ráðið verður í stöðurnar frá **15. ágúst 2016.**
Umsækjendur skili umsókn í tölvupósti á netfangið jonabjorg@kerholsskoli.is fyrir 1. maí 2016.
Nánari upplýsingar um störfin veitir
Jóna Björg Jónsdóttir skólastjóri í síma 480 5522 eða í tölvupósti á netfangið jonabjorg@kerholsskoli.is

til sölu

Ný Honda TRX 500 til sölu um 300 þúsundkróna kaupauki fylgir hjólinu í formi spils, brettakanta, hiti í stýri og þumli, hlífðarplötur undir öllu hjólinu, dráttar kúla, álfelgur, stærri dekk, ljós. Verð 2,350 kr staðgreitt. 2 ára ábyrgð

Honda TRX 680 árgerð 2008. Hiti í handföngum, brettakantar, álfelgur, ný dekk og Flr. Ekið 20,000 km, nýr knastás, óslitið hjól með öllu, verð 1,480,000 kr. 6 mánaða ábyrgð.

UPPL. Í S. 899 8111 EIÐUR.

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-500 ÞÚS!
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 500 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en '01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

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

Barnaheill Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
Það er bannað að mismuna börnum eftir litarhætti eða annarri getu

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Hjólbarðar

VAKA

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

ÞJÓNUSTA

Garðyrkja

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

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Bókhald

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

Málarar

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

REGNBOGALITIR
Þakmálun, útimálun, múrviðgerðir. Innimálun, spörtlun, viðhaldsþjónusta. Vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. S.891 9890 malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

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

Húsaviðhald

MARKMIÐ VERKTAKAR
ALHLIÐA FASTEIGNAVIÐHALD
Smíðavinna · Pípulagnir · Raflagnir
Málningavinna · Múrvinna · Flísalagnir
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

KÆRLEIKS-LJÓSIÐ
Spámiðill Tarot lestur og kristalkúla
Visa 566 7311 euro
Tímapantanir í síma 8694650

Barnaheill Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt á nafni og ríkisfangi

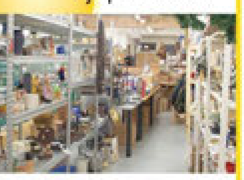
KEYPT & SELT

Til sölu

mýranaut

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

Von & Bjargir
Hjálparsamtök



Nytjamarkaðir
Grensásvegi 14, bakhúsi
og Norðurbrún 2

Opið virka daga 11-18
og laugardaga 11-16
Viltu gefa eitthvað? ...við sækjum
Símar 662 7222 og 578 6262
Vefverslun: vonogbjargir.is

LAGERSPRENGJA HELGINA 30. APRÍL OG 1. MAÍ
Vörur á lagersprengju með 40% - 80% afslætti. Kjólar, töskur, leggings, skart ofl. 495,- 995,- 1.495,- 1.995,- 2.995,- 30% afsláttur af öllum öðrum vörum. Erum á facebook. Súpersól, Hólmaseli 2, Seljahverfi 567-2077 587-0077. Opið 12-19 báða dagana.

JÁRNABAKKAR
Framleiðum allar gerðir af járnabökkum og tengingum fyrir kambstál.
Varist eftirapanir kennitöluflakkara.
www.bindir.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

HELLUBJARG ehf
Lóðavinna · Hellulagnir
Drenlagnir · Gröfuþjónusta
Uppúrtekt · Jarðvegsskipti
Hellubjarg.is S: 693-0405/897-5358

Sími 550 9800 www.tjaldaleiga.is
Tjaldaleiga skáta
Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

BROTAFL
• Jarðvegsvinna
• Steypusögun
• Kjarnaborun
• Múrbrot
• Húsarif
• Öll almenn verktakavinna
STEINSÖGUN • BORUN • BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
brotafl@simnet.is

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 860 1859 • www.velanaust.is

EYJALIND GRAMMER
Sæti og varahlutir í
- Lyftara
- Vinnuvélar
- Vörubíla
- Báta
Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

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

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

Eftirlitsmyndavél fyrir sumarbústaði og heimili.
• Tekur venjulegt GSM SIM kort.
• Hægt að panta mynd eða hlusta svæði.
• SMS og MMS viðvörun í síma og netf.
• Lætur vita ef rafmagn fer af og hiti breytist.
• Hægt er að tengja allt að 15 auka skynjara.
• Vöktun á heitum potti, raka, þrýstingi o.fl.
• Stýring á hita, kveikja ljós, renna í pottinn.
Uppl. í síma 699-6869 og rafeindir@internet.is

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
· Hjólbarðaviðgerðir
· Smurþjónusta
· Bremsur
· Demparar
· Rafgeymar
· o.fl.
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

BLIKK
Rör • Tengiefni • Viftur • Loftræsting
Heildsala • Smásala
íshúsið ehf
Smiðjuvegur 4a, Græn gata, Kópavogur | 566 6000

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist
Parketlagnir og viðhald

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
Viðarhöfði 2b 110 Reykjavík

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Auglýsing um skipulagsmál í Mýrdalshreppi
Skipulags og byggingarfulltrúi

Í samræmi við 31.gr.skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst eftir athugasemdum við eftirfarandi aðalskipulagsbreytingar.

Tillaga að breytingu á aðalskipulagi Mýrdalshrepps 2012-2028 – Breytt landnotkun

Unnin hefur verið tillaga að breytingu aðalskipulags Mýrdalshrepps 2012-2028. Gögnin skiptast í greinargerð, umhverfisskýrslu og uppdrátt. Viðfangsefni breytinganna er að stækka iðnaðasvæði sunnan Austurvegar (I1 og I2) og búa til nýtt svæði fyrir verslun og þjónustu norðan austurvegar. Einnig að færa hringtorg til austurs og nýja veglínu þjóðvegar 1 sunnan við verslunar –og þjónustusvæði sem er merkt V5 í gildandi aðalskipulagi, íbúðarsvæði er stækkað við Austurveg. Fjallað er um nýjan varnargarð auk þess sem skilgreint er nýtt svæði fyrir aðveitustöð Rarik í vesturhluta þorpsins.

Tillaga þessi liggur frammi hjá fulltrúa skipulags-og byggingarmála Mýrdalshrepps, Austurvegi 17, 870 Vík og á heimasíðu Mýrdalshrepps www.vik.is. Frá 28.apríl 2016 til og með 10.júní 2016. Athugasemdum ef einhverjar eru skal skila skriflega á skrifstofu Mýrdalshrepps, Austurvegi 17, 870 Vík eða í tölvupósti á bygg@vik.is. Frestur til að skila inn athugasemdum rennur út föstudaginn 10.júní 2016. Þeir sem ekki gera athugasemdir við tillögu þessa teljast samþykkir henni.

Meðfylgjandi tillögu eru athugasemdir skipulagsstofnunnar vegna hennar.

Í samræmi við 41.gr.skipulagslaga nr. 123/2010, er hér með auglýst eftir athugasemdum við eftirfarandi deiliskipulög.

Deiliskipulag austurhluta Víkurþorps

Tilgangur deiliskipulagsins er að auka framboð af verslunar –og þjónustulóðum, skapa samfellt iðnaðar –og athafnasvæði í austurhluta Víkur og færa þjóðveg1. Skapa nýtt íbúðarsvæði til þess að svara þeirri þörf sem er á svæðinu. Megin markmið deiliskipulagsins er að auka umferðaröryggi í Vík, geta annað þeirri eftirspurn sem er á svæðinu og skapa samfelda og fallega byggð. Tillögunni fylgir umhverfisskýrsla.

Deiliskipulag vesturhluta Víkurþorps

Deiliskipulagssvæðið sem um ræðir er samtals um 7 hektarar að stærð. Tilgangur deiliskipulagsins er að skilgreina betur notkun svæðisins og framtíðarsýn, lóðastærðir og aðgengi að lóðum. Auk þess eru skilgreind ný bílastæði sem eiga að þjóna vaxandi aukningu ferðamanna innan svæðisins. Um er að ræða aðra auglýsingu vegna breytinga sem töldust verulegar á tillögu eftir fyrri auglýsingu.

Deiliskipulag Höfðabrekku

Deiliskipulagið nær til um 6 ha spildu í landi Höfðabrekkur í Mýrdalshreppi. Gert er ráð fyrir frekari uppbyggingu ferðaþjónustu á svæðinu auk heimilda fyrir byggingu einbýlishúss, vélaskemmu og raðhúss.

Tillögur þessar liggja frammi hjá fulltrúa skipulags-og byggingarmála Mýrdalshreppi, Austurvegi 17, 870 Vík og á heimasíðu Mýrdalshrepps www.vik.is. Frá 28.apríl 2016 til og með 10.júní 2016. Athugasemdum ef einhverjar eru skal skila skriflega á skrifstofu Mýrdalshrepps, Austurvegi 17, 870 Vík eða í tölvupósti á bygg@vik.is. Frestur til að skila inn athugasemdum rennur út **föstudaginn 10. júní 2016.** Þeir sem ekki gera athugasemdir við tillögu þessa teljast samþykkir henni

Óskast keypt

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

Sjónvarp

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

HEILSA

Nudd

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

Ert þú búinn að finna leiguíbúð en vantar fjármagn fyrir fyrirframgreiðslu eða bankaábyrgð? Hafðu samband í síma 519 1518 eða á www.leiguskjol.is

Gott herbergi til leigu í Kópavogi. Uppl. í síma. 8997587.

Húsnæði óskast

ÞÝSKA SENDIRÁÐIÐ
leitar að íbúðarhúsnæði, 5 herb. án húsgagna, 2 baðherb. bílskúr, til leigu í 4 ár frá ágúst 2016 á Stór-Reykjavíkursvæðinu. Uppl. info@reykjavik.diplo.de s. 530 1100

Atvinnuhúsnæði

Óska eftir að leigja ca. 50-80 fermetra atvinnuhúsnæði undir heimilistækjaviðgerðir. S. 8592928

Geymsluhúsnæði

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 25% afsláttur. www.geymslur.is

ATVINNA

Atvinna í boði

VANTAR VANA MENN Á DEKKJAVERKSTÆÐI DEKKVERK. NOKKRAR STÖÐUR LAUSAR.

1. Verkamaður á gólfi.

2. Sölumaður í afgreiðslu.

3. Sumarstarfsmenn í törn tímabundna vinnu.

Góð laun í boði fyrir hraða og góða menn. Möguleikar á stöðuhækkun og framtíðarstarfi fyrir klára menn. Vinnutími 10-19
Upplýsingar í síma 578-7474
Einar Björgvin,
eða koma á staðinn

AU PAIR Í SVISS
Íslensk fjölskylda búsett í þýskumælandi hluta Sviss óskar eftir að ráða au pair í eitt ár frá og með Júlí/Ágúst 2016.
Umsóknir eða óskir um nánari upplýsingar sendist á netfangið thordisgudmunds@gmail.com

JÁRNAVINNA / IRON JOB
Vantar vana járnamenn í vinnu. Mikil vinna. Uppl. í s. 897 1995 / 893 1174 / 866 1083 jarnaverk@internet.is

Óska eftir vélstjóra með vs111 réttindi og einnig stýrimann. Uppl. í s. 892 5522

TILKYNNINGAR

Fundir

FÉLAG HESTHÚSEIGENDA Í VÍÐIDAL
Aðalfundur félagsins verður haldinn í C-tröð 4 reiðhöllinni hjá Sigurbirni fimmtudaginn 12. maí n.k kl 19.30. Dagskrá: venjuleg aðalfundarstörf.
Stjórnin

til sölu

Netverslanir til sölu.

Af sérstökum ástæðum höfum við til Sölu tvær netverslanir á mjög góðu verði. Önnur með tískuvörur en hin með unaðsvörur ástarlífsins. Frábært verð.

Uppl.gefur Óskar Mikaelsson, lögg. fasteignasali í s.773-4700 & oskar@atv.is

fasteignir

JÖFUR ATVINNUHÚSNÆÐI
534 1020
Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

HÚSNÆÐI ÓSKAST TIL LEIGU

Rótgróið þjónustufyrirtæki á heilbrigðissviði óskar eftir húsnæði til langtímaleigu.

- Húsnæðið þarf að vera í Reykjavík.
- Stærð 700-1200 fermetrar.
- Gott að gengi fyrir fatlaða. Minnst 20 bílastæði.
- Ákjósanlegt væri ef húsnæðið er á jarðhæð.
- Garður eða möguleiki á útiaðstöðu.
- Fyrirtækið er opið frá kl 8-16 alla virka daga.

Áhugasamir hafi samband við:

Helgi Már Karlsson
Löggiltur leigumiðlari
Löggiltur fasteignasali
534 1024 / 897 7086
hmk@jofur.is

fasteignir

JÖFUR ATVINNUHÚSNÆÐI
534 1020
Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

TIL LEIGU

Skútuvogur 1G & H, Reykjavík
Skrifstofuhúsnæði á 2. hæð
Stærðir 187 fm. eða 374 fm.
Hagstætt leiguverð.

Allar nánari upplýsingar veitir:

Ólafur Jóhannsson
Rekstrarfræðingur
Löggiltur leigumiðlari
Löggiltur fasteignasali
534 1023 / 824 6703
olafur@jofur.is

Til leigu gott skrifstofuhúsnæði á 2. hæð. Um er að ræða tvö 187 fm. bil sem leigjast út saman eða sitt í hvoru lagi. Húsnæðið sem er samtals 374 fm. skiptist í fjórar skrifstofur, fundarherbergi, tvo stóra vinnusali, eldhús, kaffihorn og tvö salerni (annað með sturtu). Tveir inngangar eru á húsnæðinu. Steinteppi og flísar á gólfum - kerfisloft. Næg bílastæði eru við húsið.

JÖFUR ATVINNUHÚSNÆÐI
534 1020
Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

TIL LEIGU

Grensásvegur 11, 108 Reykjavík
Skrifstofuhúsnæði
Stærð 645 fm.

Allar nánari upplýsingar veitir:

Helgi Már Karlsson
Löggiltur leigumiðlari
Löggiltur fasteignasali
534 1024 / 897 7086
hmk@jofur.is

Glæsilegt skrifstofuhúsnæði á 2. hæð sem er innréttað á vandaðan hátt með hljóð- og hitaeinangrandi gler í gluggum. Húsnæðið skiptist í opið vinnurými, 4 lítil viðtalsherbergi, rúmgóða kaffistofu með útgengi á svalir. Dúkur á gólfum og kerfisloft með góðri lýsingu. Bílastæði í lokuðum bílakjallara og fjöldi bílastæða eru við húseignina. VSK leggst við leigufjárhæð. **LAUST STRAX!**

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

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

VINDAKÓR 10 - 12 – KÓP
NÝJAR 4RA HERBERGJA ÍBÚÐIR

4RA HERBERGJA ÍBÚÐIR frá 115,2 fm. upp í 116,8 fm.
Verð frá kr. 39.500.000.- upp í kr. 39.900.000.-

Sölusýning í dag frá kl. 17.00 -18.00

Glæsilegt 5 hæða fjölbýlishús við Vindakór 10 – 12 í Kópavogi. Um er að ræða 4ra herbergja íbúðir með góðum svölum og stæði í lokaðri og upphitaðri bílageymslu.
Íbúðirnar verða afhentar án gólfefna, þó verða flísar á baðherbergjum og þvottahúsum.

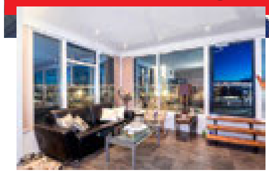
- Eikarinnréttingar frá HTH innréttingum.
- Vönduð AEG eldhústæki.
- Fataskápar eru í svefnherbergjum og forstofu.
- Þvottaherbergi innan íbúðar með innréttingu.
- Lóð er frágengin með grasþökum og gróðri og hellulögðum gangstéttum.

Frábær staðsetning við mikla útivistar paradís með Elliðavatn og Heiðmörk er í göngufæri.

Byggingaraðili er:
Byggingarfélag Gylfa og Gunnars hf.

Perlukór 1C
Glæsileg penthouse íbúð

OPIÐ HÚS
fimmtudaginn 28.apríl kl.17:30-18:00



Glæsilegt stórt opið eldhús
Fallegar stofur með miklu útsýni allan hringinn. Svefnherbergin útaf fyrir sig með baðherbergjum.
Upphitaðar útsýnissvalir allan hringinn
Sérhönnuð lýsing
Stæði í lokaðri bílageymslu
Einstök eign

Verð: **90,0 millj.**

Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
löggiltur fasteignasali
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

2015 Framúrskarandi fyrirtæki

Stofnað 1983 HRAUNHAMAR FASTEIGNASALA

Sími 520 7500

Magnús Emilsson lögg. fasteignasali
Freyja Sigurðardóttir lögg. fasteignasali
Ágústa Hauksdóttir lögg. fasteignasali.
Helgi Jón Harðarson sölustjóri
Hilmar Þór Bryde sölumaður
Þorbjörn Helgi Þórðarson sölumaður
Hlynur Halldórsson sölumaður
Valgerður Ása Gissurardóttir lögg. fasteignasali

NORÐURBAKKI 7 - 9 - HAFNARFJÖRÐUR
NÝJAR ÍBÚÐIR

Opið hús í dag milli kl. 17 – 18

Sýningaríbúð í húsi nr. 7A íbúð 402

- 3ja og 4ra herbergja íbúðir
- Stærðir frá 122-165 fm.
- Klætt fjölbýli.
- Rúmgóð sérstæði í bílageymslu fylgir hverri íbúð
- Lyftuhús
- Afhendast fullbúnar að utan sem innan með gólfefnum.
- Byggingaraðili VHE
- Frábær staðsetning
- **Afhending í maí 2016 - Allar nánari upplýsingar á hraunhamar.is**

nordurbakki.is

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

Ráðgjafar okkar búa yfir víðtækri þekkingu á atvinnulífinu og veita trausta og persónulega ráðgjöf.

capacent

www.capacent.is

KLÚBBTILBOÐ

LYSBRO laufhrífa, svört

1.275kr.

55610633
Almennt verð: 1.695 kr.

KLÚBBTILBOÐ

Einhell®

BG-EH 5747 rafmagnshekkklippur, 570 W, lengd blaðs 53 cm, bil milli tanna 18 mm

6.995kr.

74830004
Almennt verð: 9.995 kr

KLÚBBTILBOÐ

GH-EC 1835 rafmagnskeðjusög 1800 W, lengd blaðs 35 cm, skurðarhraði 13,5 m/s.

15.995kr.

74830033
Almennt verð: 19.995 kr

FEGRUM GARÐINN SAMAN

KLÚBBTILBOÐ

Einhell®

GH-KS 2440 greinakurlari 2400 W, hámarks sverleiki greina 40 mm, hljóðstyrkur 112 dB

20.995kr.

74830044
Almennt verð: 25.995 kr.

GARDENA

Garðsett 4 stk

3.995kr.

54903085

Gróðurmold, 40 l.

985kr.

55097032

Blákorn, 5 kg

1.295kr.

55095007

Blákraftur, 25 kg, einkorna

5.895kr.

55095160

HVERNIG GRILLTÝPA ERT ÞÚ?

weber

WEBER Q2200 meðfærilegt gasgrill á fótum, 3,51 kW.

57.995kr.

50650003

barbecook

SPRING 300 gasgrill, 11,4 kW.

54.995kr.

50686930

barbecook

KLÚBBTILBOÐ

EDSON grilltunna, fyrir kol, þvermál 47,5 cm, hæð 99 cm, krómuð grillgrind, 2 hæðastillingar, Emileraður grillbotn undir kolin, öskuhólf úr ryðfríu stáli, svört eða rauð

29.995kr.

50686010/80
Almennt verð: 36.995 kr.

NAPOLEON

TRIUMPH 410 3B gasgrill, 14,4 kW.

109.995kr.

506600032

NAPOLEON

KLÚBBTILBOÐ

LE 485 gasgrill, 22,2 kW.

169.995kr.

506600040
Almennt verð: 189.995 kr.

Búkki, tré, 75x75 cm

995kr.

48000230

TACTIX

Klaufhamar, stál, 16 oz

1.395kr.

72221073

KLÚBBTILBOÐ

BYKO trésög

995kr.

70210023
Almennt verð: 1.195 kr.

KAPRO

KAPRO málband 5m, 19 mm, króm.

985kr.

49250519

Sorppokar 25stk. 750x1200mm.

965kr.

53521026

BOSCH

Borvél 500-RE, 500 W, 13 mm sjálfherðandi patróna

9.895kr.

74860500

PANTAÐU RÁÐGJÖF VIÐ GARÐAHÖNNUN

Í sumar mun Björn Jóhannsson, landslagsarkitekt, veita viðskiptavinum ráðgjöf vegna framkvæmda í garðinum.

HÁLFTÍMA RÁÐGJÖF KOSTAR 4.995KR.

Skráning á netfangið gudrunhalla@byko.is eða í síma 5154144.

3D MYNDIR AF GARÐINUM

ÞÚ FÆRÐ EFNI Í PALLA OG SKJÓLVEGGI Í BYKO

Gagnvarin fura - Lerki - Rásaður harðviður - Plastpallaefni

AB-gagnvarin 22x95 mm.	Vnr. 0058254	185kr./lm*
AB-gagnvarin 22x120 mm.	Vnr. 0058255	247kr./lm
AB-gagnvarin 27x95 mm.	Vnr. 0058324	215kr./lm*
AB-gagnvarin 27x145 mm.	Vnr. 0058326	325kr./lm*
AB-gagnvarin 45x95 mm.	Vnr. 0058504	295kr./lm*
AB-gagnvarin 45x145 mm.	Vnr. 0058506	485kr./lm*
A-gagnvarin 95x95 mm.	Vnr. 0059954	715kr./lm*

*4,5 m og styttra.

málning

Viðarskoli 1l.

1.665kr.

86333010

Sadolin

BIO-CLEAN 1l.

1.965kr.

89819910

BOSCH
ÞÝSKAR GÆÐAVÖRUR

AQT háþrýstidæla 130 bör

34.595kr.

74810237

byko.is

LÁGT VERÐ ALLA DAGA

GRANDI HEFUR OPNAÐ AFTUR EFTIR BREYTINGAR

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Stjarnan – 3. sæti

SPÁ ÍÞRÓTTADEILDAR 365

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

GENGI STJÖRNUNNAR UNDANFARIN SEX SUMUR

2010 A-deild	2011 A-deild	2012 A-deild	2013 A-deild	2014 A-deild	2015 A-deild
8↓	4↑	5↓	3↑	1↑	4↓

STÆRSTA NAFNIÐ SEM KOM

Baldur Sigurðsson

Fyrrverandi fyrirliði KR er mættur í Garðabæinn.

STÆRSTA NAFNIÐ SEM FÓR

Pablo Punyed

Miðjumaðurinn öflugi frá El Salvador fór til Eyja.

ÞJÁLFARI Rúnar Páll Sigmundsson

Rúnar Páll gat ekki byrjað betur með Stjörnuna og varð meistari á fyrsta ári en í fyrra átti hann eins og liðið erfitt uppdráttar.

Í BESTA/VERSTA FALLI

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

Stjarnan er með gríðarlega sterkan og breiðan hóp og á svo sannarlega að slást um Íslandsmeistaratitilinn í sumar.

➡ **Guðjón Baldvinsson kom heim í Garðabæinn á miðju sumri í fyrra og skoraði ellefu mörk í fimm leikjum. Hann er hungraður í að gera betur og vinna titil með uppeldisfélaginu.**

Nánar á Vísi ❯

Hef bullandi trú á oddaleik

Fjórði leikurinn í úrslitaeinvígi Domino's-deildar karla á milli KR og Hauka fer fram í kvöld. KR fær þá annað tækifæri til þess að lyfta bikarnum en Hermann Hauksson sérfræðingur býst við mjög jöfnum leik.

KÖRFUBOLTI Eftir að hafa lent 2-0 undir í úrslitaeinvígi Domino's-deildar karla bitu Haukarnir frá sér. Það gerðu þeir meira að segja án síns besta manns, Kára Jónssonar, og eru aftur komnir inn í einvígið.

Haukarnir eiga heimaleik í kvöld gegn ríkjandi meisturum og geta komið einvíginu í oddaleik með sigri í kvöld. Það mátti líklega telja þá á fingrum annarrar handar sem höfðu trú á sigri Hauka í síðustu leik en Haukarnir sýndu hvað í þeim býr. Þeir eru komnir með blóð á tennurnar og skildi enginn afskrifa Hafnarfjarðarliðið.

Hugarfar Haukanna breyttist

„Mér fannst hugarfarið breytast hjá Haukunum. Þeir höfðu meiri trú á verkefninu en í hinum leikjunum. Pressan var líka af þeim og þeir gátu komið algjörlega æðrulausir í leikinn með allt að vinna en engu að tapa. Nú settu þeir líka niður stóru skotin ólíkt því sem var í leik tvö,“ segir Hermann Hauksson, sérfræðingur hjá Körfuboltakvöldi á Stöð 2 Sport.

„Ég hef trú á þeim núna. Það er byr með þeim og þeir verða að halda í trúna enda hafa þeir nú séð að þeir geta vel unnið KR. Það verður fullt hús og stemning. Ég hef bullandi trú á því að þeir komi þessu í oddaleik.“

Síðasti leikur liðanna var heldur betur dramatískur þar sem Finnur Atli Magnússon tryggði Haukum framlengingu með ævintýralegri þriggja stiga körfu um leið og leiktíminn rann út.

„Finnur var flottur. Emil Barja var traustur allan leikinn sem og Brandon Mobley. Eini maðurinn sem spilaði ekki vel hjá Haukum var Haukur Óskarsson en hann átti afleitan leik. Það sem gerist þegar Kári Jónsson dettur út er að sóknarleikurinn laskast mikið. Fjarvera hans hefur lítil áhrif á vörnina enda Kári ekki sterkur varnarmaður. Það þurfa fleiri að stíga upp í sókninni og það hafa Emil og Kristinn Marinósson meðal annars gert,“ segir Hermann en innkoma Guðna Valentínusarsonar hefur einnig fært Haukum mikið.

„Hann kom þeim inn í leik tvö og stoppar Craion. Hann nær að halda honum frá körfunni og lætur ekki gabba sig. Svo fær hann mígreniskast og getur ekki spilað meira sem er leiðinlegt. Þetta er reyndur strákur sem hefur spilað í Hólminum og Danmörku og kann alveg leikinn. Haukanna vegna vona ég að hann verði heill heilsu í þessum leik. Þeir þurfa á honum að halda.“

KR-ingar gerðu röð mistaka

Það héldu nánast allir að KR-ingar myndu sópa Haukunum auðveldlega í síðasta leik en hvað klikkar eiginlega hjá þeim?

„KR-ingarnir gerðu röð mistaka og sáu til þess sjálfir að þeir unnu ekki leikinn. Þeir eru stigi yfir og Haukar verða að brjóta. Þá eiga menn eins og Craion og Snorri að fara langt upp völlinn og frá boltanum. Brynjar, Helgi og Bjössi eiga að fá boltann. Hin mistökin eru að gefa Haukum séns á lokaskotinu. Þeir hefðu átt að brjóta og senda Haukana á línuna. Sérstaklega þegar Haukur fékk boltann því hann vildi aldrei fara á línuna. Hann var svo stressaður. KR-ingarnir voru ekki tengdir síðustu mínútur leiksins,“ segir Hermann en meistararnir eru ekki alltaf upp á sitt besta í lok jafnra leikja.

„Það er munstur sem við höfum séð og kemur á óvart. Þetta er eitt reynslumesta úrslitaeinvígislið sem hefur komið fram. Þeir þekkja þetta allt flestir. Nú sjáum við í þessum leik úr hverju liðin eru gerð en ég held að þetta verði magnaður leikur. Jafn og skemmtilegur í flottri stemningu.“

Hafði ekki trú á leik fjögur

Þó að Hermann hafi trú á oddaleik þá sér hann það samt ekki gerast að KR tapi þremur leikjum í röð.

„Ég hafði ekki trú á leik fjögur eftir leik tvö. Ég hef trú á oddaleik en sé ekki fyrir mér að KR tapi þar. Ég verð í settinu með Kidda Friðriks á þessum leik og við skoruðum á Haukana eftir leik tvö að ef þeir vildu sjá okkur aftur þar yrðu þeir að taka leik þrjú. Þeir tóku þeirri áskorun. Auðvitað vildu þeir sjá okkur sykurkoddana aftur á skjánum. Hver vill það ekki?“ segir Hermann léttur.

henry@frettabladid.is

Ekkert liðanna hefur komist í oddaleik

Haukar geta skrifað nýjan kafla í sögu lokaúrslita karla takist þeim að vinna fjórða leikinn á móti KR á Ásvöllum í kvöld.

Haukarnir voru tíunda liðið sem lendir 2-0 undir í úrslitaeinvíginu síðan að liðin þurftu að vinna þrjá leiki til að vinna Íslandsmeistaratitilinn. Ekkert liðanna hefur unnið og aðeins tvö af þessum níu hafa komist í leik fjögur, Tindastóll 2001 og Þór Þ. 2012.

Vinni Haukar leikinn í kvöld verða þeir fyrsta liðið sem lendir 2-0 undir í úrslitaeinvígi til að komast alla leið í oddaleik um Íslandsmeistaratitilinn. Þeir verða þá að vinna annan leikinn í röð á móti KR en KR-liðið hefur ekki tapað tveimur leikjum í röð í úrslitakeppninni síðan vorið 2013.

> **Nú sjáum við í þessum leik úr hverju liðin eru gerð en ég held að þetta verði magnaður leikur.**

Hermann Hauksson, sérfræðingur í Körfuboltakvöldinu á Stöð 2 Sport.

Meistaradeildin, undanúrslit

Atlético - Bayern 1-0
1-0 Saúl Niguez (11.).

Hinn 21 árs gamli Saul dansaði í gegnum vörn Bæjara og tryggði Atlético 1-0 sigur á Calderon með mögnuðu „Messi“-marki. Jan Oblak og Atlético gáfu fá færi á sér og Atlético hélt hreinu í fjórtánda sinn í síðustu sextán heimaleikjum sínum í Meistaradeildinni.

> **Ef Bayern vinnur ekki þá skila ég inn vegabréfinu mínu. Nei. Ég er ekki með þýskt vegabréf en mér er alveg sama.**

Bergur Ebbi
@BergurEbbi

Olís deild kvenna í handbolta

Grótta - Fram 21-16
Markahæstar (Skot): Þórey Anna Ásgeirsdóttir 6/1 (12/3), Sunna María Einarsdóttir 5/1 (8/2), Anna Úrsúla Guðmundsdóttir 2 (4/1), Lovísa Thompson 2 (7) - Ragnheiður Júlíusdóttir 6/1 (21/2), Steinunn Björnsdóttir 2 (2), Hekla Rún Ámundadóttir 2 (3), Hildur Þorgeirsdóttir 2 (5).
Varin skot: Íris Björk Símonardóttir 29/1 (43/2, 67%) - Guðrún Ósk Maríasd. 11 (26/2, 42%), Hafdís Lilja Torfad. 8/2 (14/2, 57%).

Gróttukonur eru komnar í lokaúrslitin annað árið í röð eftir 3-0 í einvíginu og hafa nú unnið fyrstu fimm leiki sína í úrslitakeppninni í ár. Íris Björk Símonardóttir, markvörður Gróttu, varði 52 prósent skota sem hún fékk á sig í undanúrslitunum.

Haukar - Stjarnan 29-23
Markahæstar: Ramune Pekarskyte 7 (11), Maria Ines De Silve Pereira 5 (6), Ragnheiður Ragnarsdóttir 5 (7), Karen Helga Díönudóttir 5 (9), Ragnheiður Sveinsdóttir 3 (5) - Þórhildur Gunnarsdóttir 8 (9), Sólveig Lára Kjærnested 5 (8), Hanna Guðrún Stefánsdóttir 3/3 (5/3).

Haukakonur unnu öruggan sigur og eru komnar í 2-1 í einvíginu og vantar því bara einn sigur í viðbót til að komast í úrslitin á móti Gróttu. Næsti leikur er á föstudagskvöldið.

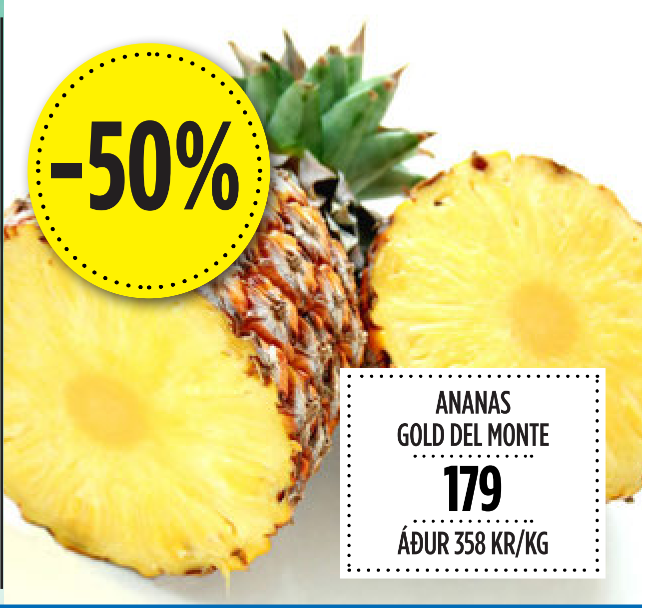
HAIDEN PALMER EFST Í ÖLLU OG BÆTTI STIGAMETIÐ
Haiden Palmer, bandarískur leikstjórnandi nýkrýndra Íslandsmeistara Snæfells í Domino's-deild kvenna, setti nýtt stigamet í lokaúrslitum kvenna í ár. Hún skoraði 134 stig í leikjunum fimm og bætti 22 ára stigamet Olgu Færseth í lokaúrslitum kvenna um 23 stig. Palmer var efst hjá Snæfelli í öllum tölfræðiþáttum eða í stigum (134), fráköstum (59), stoðsendingum (28), stolnum boltum (18), vörðum skotum (9), sóknarfráköstum (13) og þriggja stiga körfum (11).

Í dag

18.45	Körfuboltakvöld	Sport 2
19.00	Shakhtar - Sevilla	Sport 3
19.00	Villarreal - Liverpool	Sport
19.15	Haukar - KR	Sport 2
21.30	Pepsí deild - Upphitun	Sport
19.15	Haukar - KR	Ásvellir
19.30	Valur - Afturelding	Valshöllin

markhönnun ehf

nettó



www.netto.is | Tilboðin gilda 28. apríl – 1. maí 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.

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
28. APRÍL 2016 FIMMTUDAGUR

Efnir til afmælistónleika

Kórstjórnandinn, tónlistarkonan og söngkonan Margrét J. Pálmadóttir fagnar sextugsafmæli í dag. Deginum ver hún í faðmi fjölskyldunnar og fagnar rækilega á laugardaginn.

„Ég er mikið afmælisbarn. Ég fæ alltaf svona sérstaka þakklætistilfinningu á afmælisdaginn og hún minnkar ekkert með árunum. Hún bara eykst,“ segir kórstjórinn, tónlistarkonan og söngkonan Margrét J. Pálmadóttir sem er sextug í dag og bætir við að hún elski tölurnar bara meira eftir því sem þær hækka.

„Þó ég hafi kannski verið hrædd við töluna 40 þá finnst mér bara „grace“ að fá að verða 60 ára. Og ég tala nú ekki um 80 eða 90 ára. Ég stefni í 100,“ segir hún og skellir upp úr.

Afmælinu fagnar þessi mikla tónlistarkona að sjálfsögðu með tónlist allt um lykjandi en hinn eiginlegi fagnaður fer fram í Fríkirkjunni á laugardaginn með tónleikunum. Sjálfum afmælisdeginum eyðir hún í faðmi fjölskyldunnar og við íhugun og slökun fyrir tónleikana.

„Ég verð með djass-, blús- og gospeltónleika í Fríkirkjunni. Ég ætla að brjótast út úr skelinni og syngja með hljómsveit, kór og öðrum einsöngvara svona smá blús og gospel. Ég er aðeins að taka mig á því ég hef þagað dálítið lengi sem sólóisti en nú ætla ég bara út úr skelinni með þetta alla leið,“ segir hún.

Margrét er stjórnandi og stofnandi kórsins Vox feminae sem stofnaður var árið 1993 og stofnandi, auk fleiri, sönghússins Domus Vox í Reykjavík.

Á tónleikunum verður öllu til tjaldað, hljómsveit auk 100 kvenna kórs sem skipaður er konum á aldrinum 15-75 ára en þeir fara líkt og áður sagði fram í Fríkirkjunni á laugardaginn og hefjast klukkan 18.00. **gydaloa@frettabladid.is**

Margrét J. Pálmadóttir fagnar að sjálfsögðu stórafmælinu með tónlist. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Þó ég hafi kannski verið hrædd við töluna 40 þá finnst mér bara „grace“ að fá að verða 60 ára. Og ég tala nú ekki um 80 eða 90 ára. Ég stefni í 100.**

---

†

Ástkær eiginmaður minn,
elsku pabbi okkar, afi, tengdapabbi,
hjartkær sonur minn og bróðir okkar,

Ólafur Jóhannes Friðriksson

sjómaður,

lést af slysförum mánudaginn 25. apríl.
Útförin verður auglýst síðar.

Lára Jónsdóttir
Örvar Ólafsson
Unnur Eva Ólafsdóttir **Sölvi Þór Baldursson**
Bjarnveig Ólafsdóttir **Guðrún Ingadóttir**
Jón Arnar Ólafsson
Arna Margrét Ólafsdóttir **Júlíus Gestsson**
Lára Eir Júlíusdóttir
Guðlaugur A.R. Örvarsson
Friðrik Arthúr Guðmundsson
og aðrir aðstandendur.

---

†

Eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, tengdasonur og afi,

Jón Bjarni Helgason

Goðheimum 19,

lést á Landspítalanum sunnudaginn
24. apríl. Jón verður jarðsunginn í
Ytri-Njarðvíkurkirkju mánudaginn 2. maí
kl. 13.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim
sem vilja minnast hans er bent á líknarfélög.

Valdís Tómasdóttir
Ísak Leifsson **Nanna Baldvinsdóttir**
Anton Karl Þorsteinsson **Hanna Valdís Garðarsdóttir**
Ævar Örn Jónsson **Sigrún Erla Hill**
Björg Jónsdóttir
Tómas Oddsson og barnabörn.

---

†

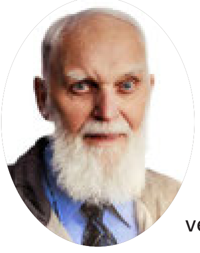
Elskulegur eiginmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurður Runólfsson

húsasmíðameistari,
Langholti 17, Akureyri,

lést að heimili sínu þann 22. apríl.
Útför hans verður gerð frá Glerárkirkju
mánudaginn 2. maí kl. 10.30.

Anna Gréta Baldursdóttir
Elín K. Sigurðardóttir **Þröstur Friðfinnsson**
Baldur Sigurðsson
Jón Reynir Sigurðsson **Halldóra Magnúsdóttir**
Árni Viðar Sigurðsson **Jenný Ruth Hrafnsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



†

Elskulegur stjúpfaðir minn
og afi okkar,

Ólafur Runólfsson

Kópavogsbraut 1b, Kópavogi,

sem lést þriðjudaginn 19. apríl,
verður jarðsunginn frá Kópavogskirkju
föstudaginn 29. apríl kl. 13.00.

Hólmfríður F. Svavarsdóttir
Kristbjörg Hildur Guðmundsdóttir
Guðmundur Smári Guðmundsson
Ólafur Freyr Guðmundsson

---

†

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 **Hafsteinn R. Hjaltason**
Samúel Örn Erlingsson **Ásta B. Gunnlaugsdóttir**
Hólmfríður Erlingsdóttir **Ásbjörn G. Guðmundsson**
Margrét Katrín Erlingsdóttir **Jónas R. Lilliendahl**
Ingibjörg Erlingsdóttir **Helgi Jens Hlíðdal**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Karl Sigurgeir Óskarsson

frá Vatnsleysuströnd

lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold
síðastliðinn laugardag. Útförin fer
fram í Dómkirkjunni þann 2. maí
kl. 12.30.

Anton Karlsson, Jóhanna Óskarsdóttir og barnabörn.

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

Guðný Erla Guðjónsdóttir

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ
á afmælisdaginn sinn þann 24. apríl.
Að ósk hinnar látnu mun útförin fara
fram í kyrrþey.

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Skógarbæjar fyrir alúð og
nærgætna umönnun.

Helga Þorkelsdóttir **Páll Þorgeirsson**
Theodóra J. Þórarinsdóttir
Guðjón Þór Þórarinsson **Elín Kristjánsdóttir**
Guðríður Arnardóttir **Hafliði Þórðarson**
Eiríkur Örn Arnarson **Rakel Rán Guðjónsdóttir**
Rakel Birgisdóttir **Geir Leó Guðmundsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær eiginmaður, faðir, stjúpfaðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

Árni Ágúst Gunnarsson

viðskiptafræðingur,
Víðilundi 6, Garðabæ,

lést á heimili sínu 18. apríl síðastliðinn.
Útför auglýst síðar.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Agnes Egilsdóttir

---

†

Ástkær eiginkona mín, móðir
og amma,

Ásdís Halldórsdóttir

Stakkhömrum 12, Reykjavík,
áður að Berserkseyri, Grundarfirði,

lést á líknardeild Kópavogs síðastliðinn
sunnudag. Útför hennar fer fram
miðvikudaginn 4. maí kl. 13.00 í Háteigskirkju.

Hreinn Bjarnason
Ástrós Geirlaug Hreinsdóttir **Agnes Rós Egilsdóttir**
Guðmundur Viktor Egilsson **Hjörtur Hreinn Hjartarson**

---

†

Ástkær faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Jónatan Kristjánsson

Hjallabraut 33,
áður Köldukinn 8, Hafnarfirði,

verður jarðsunginn frá Hafnarfjarðarkirkju föstudaginn 29. apríl kl. 11.00.

Ingibjörg Jónatansdóttir **Sigurbjörn Jónsson**
Einar Þór Jónatansson **Brynhildur Birgisdóttir**
Björg Jónatansdóttir **Jón Svarfdal Hauksson**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir og amma,

Herta Jóhanna Ágústsdóttir

fædd Willert,

Sunnubraut 3, áður B-götu 15,
Þorlákshöfn,

lést laugardaginn 23. apríl. Útför hennar fer fram frá
Þorlákskirkju laugardaginn 30. apríl kl. 14.00.

Jóhanna María Ingimarsdóttir
Ágúst Jens Ingimarsson **Helga Halldórsdóttir**
Halldór Rafn, Ingimar Rafn og Matthías Rafn

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

Betra verð á grillum Broil King OUTBACK weber

SUMAR TILBOÐ

Broil King
ÞÚ SPARAR: 10.000 kr
49.990 kr
~~59.990~~ kr
Broil King Royal 320
3 ryðfríir brennarar: 8,8 kW/h, grillgrind úr pottjárni. Grillflötur: 38x67 cm.
3000604

Broil King
ÞÚ SPARAR: 6.000 kr
32.990 kr
~~38.990~~ kr
Porto Chef 120
Ferðagrill, 4,1 kW/h brennari, postulínshúðuð grillgrind. Grillflötur: 46x31 cm.
3000612

Vagn fyrir Weber Q1200
15.900 kr
weber
39.990 kr
Gasgrill Q1200
Meðfærilegt gasgrill, frábært heima eða í ferðalagið. Grillflötur: 32x42 cm, ryðfrír brennari 2,64 kW/h. Vagn seldur sér.
3000376

Broil King
ÞÚ SPARAR: 10.000 kr
69.990 kr
~~79.990~~ kr
Baron 320
3 ryðfríir brennarar: Dual Tube 8,8 kW/h, rafstýður kveikjari, grillgrind úr pottjárni, postulínshúðuð vermigrind. Grillflötur: 2129 cm². Hitamælir í loki.
3000611

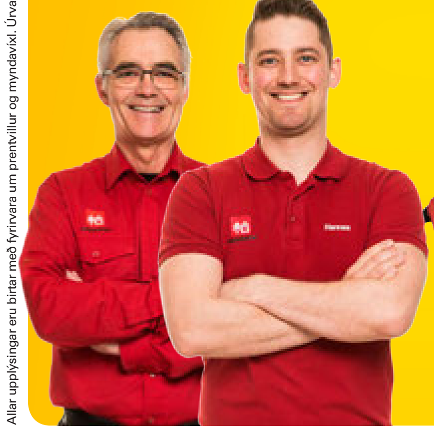
AUTHOR reiðhjól á betra verði

SUMARTILBOÐ
39.900 kr
AUTHOR TROPHY 26"
18 gíra Shimano skipting. V bremsur, þyngd 16,3 kg með fjöðrun.
3901306

SUMARTILBOÐ
43.900 kr
AUTHOR MATRIX 24"
18 gíra Shimano. Álgjarðir og Tektro bremsur 855AL.
3901305/13

SUMARTILBOÐ
37.900 kr
AUTHOR ENERGY 20"
20" reiðhjól með 6 gíra Shimano skiptingu.
3901310/11

Allt fyrir garðinn
á betra verði



6.495 kr
Rafmagnshekkklippur
520W, 46 cm blað, klippigeta 16 mm.
5083756

FISKARS
SUMARTILBOÐ
3.196 kr
~~3.995~~
Greinaklippur
Fiskars.
5084428

20% afsláttur af ÖLLUM Fiskars hekk-og greinaklippum

1.195 kr
Laufhrífa
Green-It.
5084343

15.995 kr
Keðjusög EKSN-2200-40
2200W, 40 cm blað.
5083730

IKRA mogatec

SPRENGI VERÐ
Gildir á meðan birgðir endast

Sýpris hæð ca. 100 cm
999 kr
~~2.490~~

blómaval

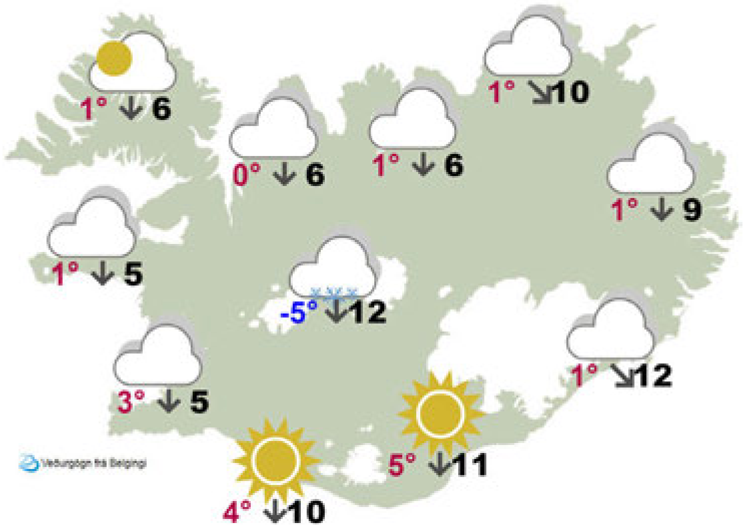
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana

Byggjum á betra verði

www.husa.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Fimmtudagur



Í dag er áfram spáð norðlægri átt með snjókomu víða á norðanverðu landinu, en þó ekki samfelldri norðvestan til. Sunnan til er víðast hvar bjartviðri, og jafnvel heldur hægari vindur. Kalt norðanlands, og hiti um og undir frostmarki en hiti allt að 7 stig syðra yfir hádaginn.

Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	1°	2°
↘8	↓12	→3

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
1°	4°	-2°
↑2	↓6	↘9

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5°	1°	2°
↖6	↙4	↑7

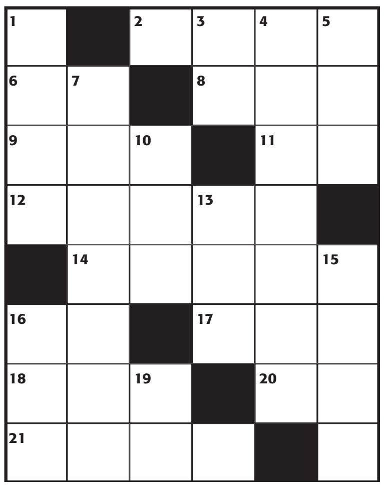
Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
3°	4°	-1°
↖10	←6	↑12

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. hagga
6. belti
8. meðal
9. prjónavarningur
11. tveir eins
12. afspurn
14. fótmál
16. stefna
17. bar
18. frjó
20. klaki
21. þungi

LÓÐRÉTT
1. blöðru
3. þófi
4. ölvun
5. þróttur
7. lúberja
10. stykki
13. struns
15. aflast
16. upphrópun
19. kind



LAUSN

LÁRÉTT: 2. bifa, 6. ól, 8. lyf, 9. les, 11. ll, 12. umtal, 14. skref, 16. út, 17. krá, 18. fræ, 20. ís, 21. farg.
LÓÐRÉTT: 1. bólu, 3. il, 4. fylleri, 5. afl, 7. lemstra, 10. stk, 13. ark, 15. fást, 16. úff, 19. ær.

Skák Gunnar Björnsson

Kasparov átti leik gegn Kramnik árið 1994 á Ítalíu.

27.h5!! Rxf4 28.hxg6! Dxd6 29.Hxh7+ Kg8 30.gxf7+ Kxh7 31.fxe8D Rxe6 32.Bf5+ Kg7 33.Dg6+ Kf8 34.Dxf6+ Ke8 35.Bxe6 Df8 36.Bd7+! 1-0. Í dag kl. 17:50 hefst hraðskákmót Kasparovs, Caruana, Nakamura og So.

www.skak.is: Kasparov teflir!

Hvítur á leik

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SUMAR SMELLIR

ÚRVALIÐ ER Í STÆRSTU TÖLVUVERSLUN LANDSINS!

P747

SPJALDTÖLVA

HÖNNUÐ FYRIR YNGRI KYNSLÓÐINA

ROCK100 HEYRNARTÓL FYLGJA

SILICON BUMPER VARNARHLÍF

Spjaldtölva fyrir yngri kynslóðina með öflugum örgjörva og hlíf sem ver tölvuna fyrir höggi, hágæða heyrnartól í stíl fylgja með ;)

- 7" LED fjölsnertiskjár 1024x600
- Quad Core 1.2GHz Cortex A8 örgjörvi
- MultiCore Mali 400MP 1080p 3D skjákjarni
- 8GB SSD pláss og allt að 32GB microSD
- 300Mbps WiFi n þráðlaust net
- USB2 micro og Micro SD kortalesari
- Tvær myndavélar 2MP og 0.3MP að framan
- Silicon varnarhlíf og ROCK 100 heyrnartól
- Android 5.1 Lollipop og fjöldi forrita

14.990

FRÁBÆR FYRIR KRAKKANA;)

GW2870H

BenQ

TENGDU ALLT 2x HDMI TENGI:)

28"VALED

FULL HD VA-LED

- 28" VA-LED FULL HD 1080p 16:9
- 20 milljón:1 DCR og Senseye3 tækni
- 5ms GTG viðbragðstími fyrir leikina
- 1920x1080 FULL HD upplausn
- 2x HDMI HDCP og VGA D-SUB tengi
- 178° True to Life Ultra Wide sjónarhorn
- Aukin myndgæði með True Black tækni

49.990

22" 24.990 | 24" 29.990

4K ULTRA HD 3840x2160 SNJALLARA SJÓNVARP MEÐ INNBYGGÐU 4K NETFLIX

48" (122 cm)

NÝ SENDING VAR AÐ LENDA!

SALORA

48"SJÓNVARP

SNJALLARA 4K SNJALLSJÓNVARP

- Hágæða 48" snjallara 4K snjallsjónvarp
- 1000Hz CMP 4K Ultra-HD 3840x2160
- 178° True to Life Ultra Wide sjónarhorn
- 300.000:1 Dynamic skerpa(4000:1 Native)
- Innbyggt Netflix, Youtube, Facebook o.fl.
- Fullkominn USB UHD Media spilari H.264
- 20W RMS Dolby Digital Plus hljóðkerfi
- 4xHDMI (2x2.0), 1xScart, 3xUSB, nettengi

119.990

MEÐ INNBYGGÐU NETFLIX

28. Apríl 2016 • Birt með fyrirvara um breytingar, innsláttarvillur og myndabrengl

3 LITIR

acer

1920x1080 FHD FULL HD SKJÁR ANTI-GLARE VÖRN

E5-473

- Intel Pentium Dual Core 3556U 1.7GHz
- 8GB DDR3 1600MHz vinnsluminni
- 500GB SSHD og 8GB SSD Hybrid diskur
- 14" FHD LED AntiGlare 1920x1080
- Intel HD Graphics DX12 skjákjarni
- 2.0 TrueHarmony Wide Range hljóðkerfi
- 1300Mbps WiFi MU-MIMO, BT 4.0, USB 3.0
- 720p Crystal Eye HD Skype vefmyndavél
- Windows 10 64-bit, hlaðið nýjungum

99.900

FÆST Í 3 LITUM

FIËSTA BT

MEÐ Í FERÐALAGIÐ SPILAÐU TÓNLIST EÐA SYNGDU MEÐ Í ALLT AÐ 50 TÍMA MEÐ INNBYGGÐRI RAFHLÖÐU

FIËSTABT

PARTÝ HLJÓÐKERFI

- Kraftmikill og hljómgóður 40W hátalari
- Innbyggð endurhlaðanleg rafhlaða
- Allt að 50 tíma spilun möguleg á hleðslu
- Allt að 10 metra drægni á bluetooth
- USB port til að hlaða öll helstu snjalltæki
- Hljóðnemi fylgir fyrir söngelska
- Allt að 5 tíma spilun á 100% hljóðstyrk

19.990

FIËSTA PRO AÐEINS 34.990

BACKBEATFIT

FULLKOMIN Í RÆKTINA!

2 LITIR

FRÁBÆR SÍMATASKA FYRIR ALLT AÐ 5" SÍMA SEM HÆGT ER AÐ FESTA Á HÖNDINA

Bluetooth plantronics

Fislétt og þægileg bluetooth íþróttaheyrnartól frá Plantronics með innbyggðum hljóðnema og tökkum fyrir allar helstu aðgerðir á tólum.

- Hágæða Bluetooth 3.0 heyrnartól
- Kristaltær hljómur og 10 metra drægni
- Hnappar fyrir tónlist og símasvörun
- Hönnuð til að aðlagast að eyranu þínu
- P2i nano IP57 rakavörn, 1 meter í 30 mín
- Hleðslurafhlaða spilar 8 klst. af tónlist
- Hugbúnaður finnur tínd heyrnartól;)
- Vönduð taska fyrir allt að 5" síma fylgir
- Aðeins 24 grömm og sérlega þægileg

19.990

FISLÉTT OG FRÁBÆR Í RÆKTINA!

POINT OF VIEW **1.990**

50% AFSLÁTTUR GILDIR MEÐAN BIRGÐIR ENDAST VERÐ ÁÐUR 3.990

SELFÍ STÖNG

5 ÞÚSUND AFSLÁTTUR VERÐ ÁÐUR 14.900

DIXXO **9.900**

LED LÝSING EINSTAKLEGA FLOTT SÉRSTILLANLEG 360 GRÁÐU LED LÝSING

Trust

ÞRÁÐLAUS HÁTALARI

3X USB TENGIST Í SÍGARETTUKVEIKJARA 2.1A + 1.0A

TRIPLE USB **3.490**

ARCTIC

BÍLA HLEÐSLUTÆKI

ENGAR FLÆKJUR FLÆKJULAUS SNÚRA MEÐ HLJÓÐNEMA

LACE **2.990**

3 LITIR

Trust

TAPPAHEYRNARTÓL

* GILDIR Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU • ALLT AÐ 10KG • EF PANTAÐ ER FYRIR KL. 15:00;)

OPNUNARTÍMAR

Virka daga
10:00 - 18:30
Laugardaga
11:00 - 16:00

TÖLVUTEK

HRAÐSENDUM* 500KR ALLAR VÖRUR HEIM SAMDÆGURS*

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

acer · Lenovo · hp · KOSS · BenQ · THONET & VANDER state of the art sound · Microsoft · intel Security

GOTT Á GRILLIÐ

100% Íslenskt ungnautakjöt

4stk 80 g

579 kr. 2x140 g

549 kr. 2x120 g

598 kr. 4x80 g

Íslandsnaut Ungnautahamborgarar
2x140 g, 2x120 g eða 4x80 g

1.998 kr. kg

Íslandslamb
Lambalærissneiðar
Kryddlegnar, blandaðar, ferskar

2.598 kr. kg

Íslandslamb
Lambalærissneiðar
Kryddlegnar, 1.flokkur, ferskar

3.998 kr. kg

Íslandslamb Lambafillet
Kryddlegið, ferskt

2.598 kr. kg

Íslandslamb
Lambakótilettur
Kryddlegnar, ferskar

NÝBAKAÐ!

259 kr. 2 stk.

Bónus Kleinuhringir
2 stk. í boxi, 2 teg.

NÝBAKAÐ!

198 kr. 4 stk.

Bónus Kringlur
4 stk.

NÝBAKAÐ!

359 kr. 4 stk.

Bónus
Kjallarabollur
með osti, 4 stk.

2015 slátrun

698 kr. kg

KS Lambasúpukjöt
Haustslátrun 2015

ÓDÝRT OG HOLLT

298 kr. kg

KS Lambahjörtu
KS Lambalifur
Frosin

98 kr. 40 g

Pringles Snakk
40 g, 3 teg.

98 kr. 145 g

Maryland Kex
145 g, 4 tegundir

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

ÓDÝR KJÚKLINGAVEISLA

498 kr. kg
Danpo Kjúklingur
Danskur, heill, frosinn

200kr verðlækkun

1.198 kr. 700 g
Rose Kjúklingalæri
Frosin, 700 g
Verð áður 1398 kr.

1.279 kr. 900 g
Euro Shopper Kjúklingabringur
Frosnar, 900 g

SPARAÐU MEÐ BÓNUS

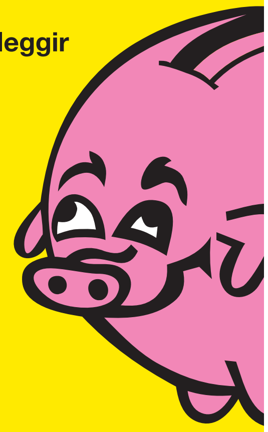
1.898 kr. kg
Kjörfugl Kjúklingabringur
Ferskar

698 kr. kg
Kjörfugl Kjúklingur
Ferskur, heill

759 kr. kg
Kjörfugl Kjúklingaleggir
Ferskir

GOTT Á GRILLIÐ

798 kr. kg
Holta Kjúklingaleggir
Í kryddlegi, 2 tegundir



LÁGT VERÐ ALLA DAGA

479 kr. 6 stk.
Kókó Mjólk
6x250 ml

6x2L
160kr flaskan

959 kr. 6x2L
Egils Kristall
Mexican-Lime, 6x2 l

VIÐSKIPTAVINIR ATHUGIÐ

EFTIRTALDAR VERSLANIR ERU OPNAR
1. MAÍ
FRÁ KL. 12-18

HOLTAGÖRÐUM, REYKJAVÍK
FISKISLÓÐ, REYKJAVÍK
SPÖNGINNI, REYKJAVÍK
SKIPHOLTI, REYKJAVÍK
SMÁRATORGI, KÓPAVOGI
HELLUHRAUNI, HAFNARFIRÐI
KAUPTÚNI, GARÐABÆ
ÞVERHOLTI, MOSFELLSBÆ
LANGHOLTI, AKUREYRI
FITJUM, REYKJANESBÆ
LARSENSTRÆTI, SELFOSSI

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:30 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 12:00-18:00

Hilmir Jensson og Tryggvi Gunnarsson eru höfundar og leikarar sviðslistaverksins Könnunarleiðangursins til KOI sem verður frumsýnt í Tjarnarbíói annað kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Tveir strákar í spandex á ferðalagi um geiminn

Könnunarleiðangurinn til KOI er nýtt sviðsverk eftir þá Hilmi Jensson og Tryggva Gunnarsson sem þeir gáfu sér aðeins um mánuð til þess að semja og æfa fyrir frumsýninguna í Tjarnarbíó annað kvöld.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Annað kvöld frumsýna sviðslistamennirnir Hilmir Jensson og Tryggvi Gunnarsson leikverkið Könnunarleiðangurinn til KOI. Þeir félagar eru einnig höfundar verksins sem er sérstakt fyrir þær sakir að það er skrifað og æft upp til frumsýningar á aðeins einum mánuði og segir Hilmir að þetta sé í annað sinn sem þeir vinni verk með þessum hætti. „Við gerðum sýningu sem hét MP5 og fjallaði um hríðskotabyssurnar sem landhelgisgæslan ætlaði að eigna sér frá Noregi. Okkar pæling snýst um það hvað viðbragðstíminn í leikhúsi er langur og hversu seinlega það gengur hjá leikhúsunum að bregðast við þeim málum sem brenna á samfélaginu hverju sinni. Það er kannski raunhæft að sýning sem fjallar um ákveðið málefni eða atburð komi á fjalirnar um einu og hálfu ári eftir að atburðurinn átti sér stað eða að umræðan var í hámæli. Þannig að okkur langaði til þess að búa til form þar sem við gætum bara dúndrað þessu út og sagt það sem okkur langaði til þess að segja hverju sinni. Nálgunin er því að við gefum okkur svona um mánuð frá ákvörðuninni um að byrja að vinna fram að frumsýningu.“

Ekki taka sig of hátíðlega

Hilmir segir að þeir hafi þó ekki valið þá leið að vinna verkið í spuna heldur fremur á hefðbundnari máta. „Við hreinlega byrjum á því að setjast saman við tölvuna og skrifa. Í framhaldinu prófum við svo að fara út á gólf og prufa efnið sem við erum komnir með og þannig fram og til baka þangað til að við erum búnir að hamra saman handrit. Málið er að við Tryggvi erum búnir að vinna talvert saman áður og þekkjum hvor annan vel. Við höfum svipaðar hugmyndir um það hvað okkur finnst gera sig og vera skemmtilegt þannig að þetta hefur gengið mjög vel.“

Það er einnig nokkuð sérstakt við þessa sýningu að hún er án leikstjóra og annarra listrænna stjórnenda sem alla jafna er unnið með í leikhúsi í dag. „Já, þetta erum bara við tveir. Að vísu fengum við ljósamann til þess að hjálpa okkur við að setja upp ljósin en annað höfum við gert sjálfir svo þetta er mjög mínimalískt og hrátt. Fyrri sýningin okkar var í sjálfu sér tilraun til þess að láta á það reyna að fjarlægja yfirbygginguna leikhússins með þessum hætti og þar sem það gekk svona ljómandi vel þá ákváðum við að halda áfram. Mér finnst að leikhúsin mættu alveg gera meira af þessu og held að í raun taki leikhúsfólk sig á stundum helst til hátíðlega því það er líka hægt að gera þetta bara. Láta vaða.“

Félagarnir í hlutverkum sínum í Könnunarleiðangrinum til KOI.

VIÐ GETUM EKKI SAGT EÐA GERT NEITT SEM VAR BÚIÐ AÐ GERAST Á ÞEIM VETTVANGI ÞVÍ ATGANGURINN VAR SLÍKUR.

Hugleiddu að henda öllu

Leikverkinu Könnunarleiðangrinum til KOI sem félagarnir frumsýna annað kvöld er því ætlað að vera ákveðinn farvegur til samfélagslegrar umræðu og Hilmir segir að þá sá mikilvægt að halda sig við einfalda og skýra umgjörð. „Verkið fjallar um tvo geimfara sem eru á siglingu á leiðinni að skoða KOI 310 sem á að verða framtíðarheimili mannkyns af því að jörðin er að deyja af okkar völdum. Þá er bankað utan á geimskipið af veru sem þarfnast aðstoðar og er jafnframt fyrsta geimveran sem mannkynið rekst á. Þetta er ramminn um samtal um það hvort eigi að hleypa inn geimveru í neyð eða ekki. Þetta speglar flóttamannaástandið í Evrópu og víðar akkúrat núna.

Ég játa að við hugleiddum að henda handritinu öllu og byrja upp á nýtt þann 4. apríl síðastliðinn þegar mótmælin voru á Austurvelli en svo sáum við að sá farsi væri einfaldlega tilbúinn og engu við það að bæta. Við getum ekki sagt eða gert neitt sem var búið að gerast á þeim vettvangi því atgangurinn var slíkur.

Af öskurplaninu

Þetta málefni var eitthvað sem brann á okkur og okkur fannst að þarna hefðum við eitthvað segja og vildum því koma því frá okkur. Það var ekki svo að við hefðum einhverja persónulega tengingu við þessi mál heldur var þetta bara það sem kallaði á okkur. Vonandi getur þetta hjálpað til þess að skapa umræðu og hjálpað til við þá umræðu. Það er svo sannarlega ekki vanþörf á.

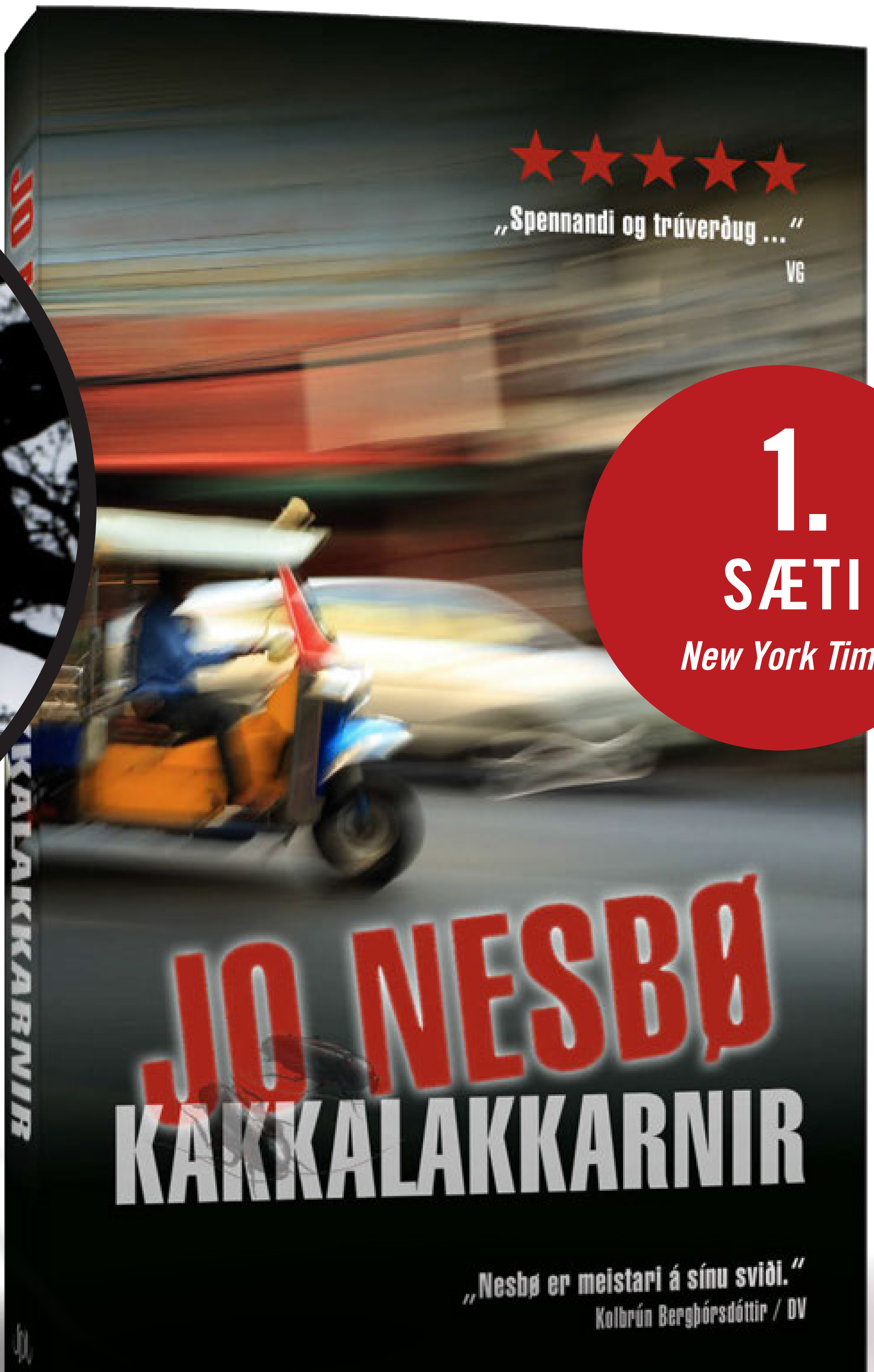
Málið er að það er svo gott að setja svona allegóríu út í geim því þá eru þetta bara tveir strákar í spandexbúningum á ferðalagi um víðáttur geimsins og við losnum við alla flokkadrætti og getum aðeins skoðað málið úr fjarlægð. Í samfélaginu sem við lifum í frá degi til dags erum við oft ansi fljót til að stökkva í skotgrafir, byrja að öskra hvert á annað og skrifa á Facebook í hástöfum og það kemur oft soldið í veg fyrir að við getum talað saman. Kemur í veg fyrir vitræna umræðu. Það breytir því ekki að fólk getur verið reitt og við erum það alveg sjálfir og erum ekkert að fela það. En það þarf að taka umræðuna af þessu öskurplani.“

Meistari spennusögunnar

JO NESBØ

★★★★★

„Spennandi og trúverðug ..." VG



1. SÆTI
New York Times

Harry Hole
er mættur
aftur!

www.forlagid.is | *Bókabúð Forlagsins* | *Fiskislóð 39*

BÍÓ

Myndin segir frá feðgum sem eru enn að kljást við sjálfsmorð eiginkonu og móður.

Karlmenn með brotna sjálfsmynd

Lounder Than Bombs er fyrsta kvikmynd leikstjórans Joachims Trier á ensku. Í aðalhlutverkum eru Jesse Eisenberg, Gabriel Byrne, Isabelle Huppert og Devin Druid.

Louder Than Bombs
★★★★☆

Leikstjóri: Joachim Trier
Handrit: Joachim Trier og Eskil Vogt
Aðalleikarar: Jesse Eisenberg, Gabriel Byrne, Isabelle Huppert og Devin Druid.

Louder Than Bombs er fyrsta myndin sem norski leikstjórinn Joachim Trier gerir á ensku en hann er líklega þekktastur fyrir mynd sína Ósló, 31. ágúst. Myndin segir frá feðgum sem eru ennþá að kljást við sjálfsmorð móðurinnar (Isabelle Huppert) þótt nokkur ár séu liðin. Faðirinn (Gabriel Byrne) og yngsti sonurinn (Devin Druid) búa einir saman en eldri sonurinn (Jesse Eisenberg) var að eignast barn og starfar sem háskólaprófessor. Hann kemur í heimsókn til föðurins í tilefni sýningar á myndum móðurinnar en hún starfaði sem ljósmyndari. Leyndarmál koma upp á yfirborðið og feðgarnir þurfa að horfast í augu við sannleikann og hvor annan.

Líkt og í fyrri myndum Triers er áherslan hér á persónusköpun og ákveðna stemningu frekar en sterkan söguþráð. Sagan í myndinni snýst ekki um hver leyndarmálin eru, enda eru þau flest ljós snemma, heldur hvernig persónurnar kljást við þessi leyndarmál og hvernig þær bregðast hver við annarri.

Þetta er vissulega mjög alvarleg mynd, með sjálfsmorð í þungamiðjunni, en Trier og samstarfsfólki hans tekst að takast á við þetta efni án þess að myndin verði of þung. Það er bæði smá húmor í myndinni til að brjóta upp alvöruna en það er þó helst hvernig upplýsingum er miðlað sem sem skapar stemninguna. Myndin verður aldrei of dramatísk, fólk er ekki öskrandi eða grátandi að óþörfu og lítið er um væmni. Trier dæmir heldur ekki persónur sína og leyfir þeim öllum að vera jafn miklir gallagripir.

Það má segja að Trier hafi tekist að gera ameríska vellu á evrópskan (eða jafnvel bara skandinavískan) hátt, það á líka einhvern þátt að foreldrarnir eru leiknir af Íra og Frakka (persóna hennar er frönsk en allt bendir til að hann sé Kani þótt írski hreimurinn hans Byrnes læðist inn stöku sinnum). Hér tekst líka nokkuð vel að forðast klisjur og það er sjaldan farið augljósustu leiðina að hlutunum.

Brotakenndur stíll myndarinnar gefur henni líka ákveðna sérstöðu og myndinni tekst einhvern veginn að vera í senn bókmenntaleg og kvikmyndaleg. Til dæmis er í fleiri en einni senu myndfléttu blandað skemmtilega saman við persónur að lesa upp texta af blaði og mynda textinn og myndefnið oft í senn áhugaverðar hliðstæður sem og andstæður. Þessi stíll passar líka vel við viðfangsefnið enda er hér verið að takast á við menn með brotakennda sjálfsmynd.

Louder Than Bombs verður pínku langdregin á köflum og tekst ekki algjörlega að forðast klisjur, það vantar aðeins upp á að myndin nái fullu húsi. En þetta er samt í heildina afar vönduð og áhrifamikil mynd og vel þess virði að sjá.

Atli Sigurjónsson

NIÐURSTAÐA: Sterk og vönduð mynd sem tekur á kunnuglegum og dramatískum efnum án þess að verða of klisjukennd eða dramatísk. Vel leikin og skemmtilega tekin og klippt.

Frumsýningar

BASTILLE DAY

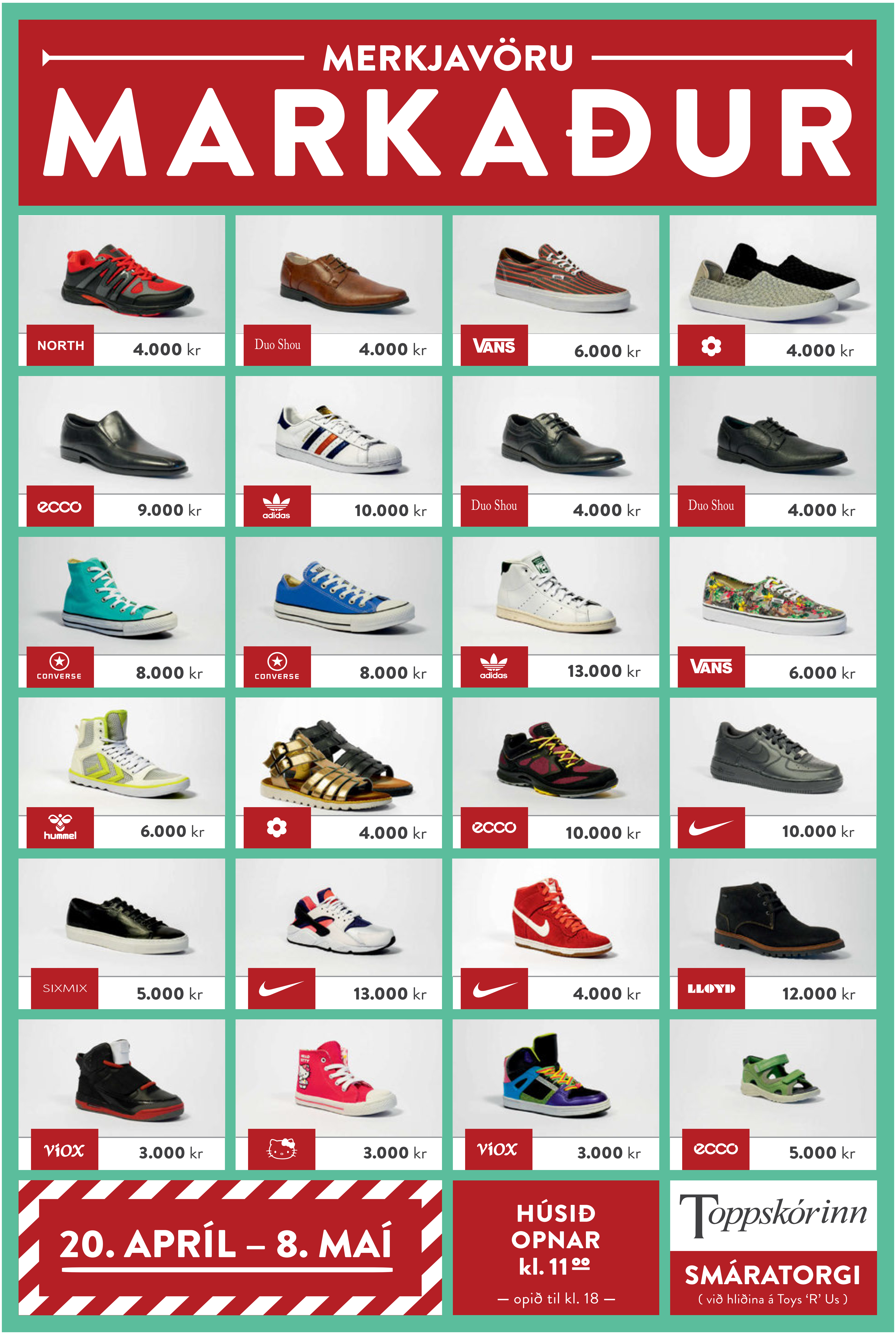
Hasarmynd
Aðalhlutverk: Idris Elba, Richard Madden og Kelly Reilly
IMDb 6,4/10
Frumsýnd: 29. apríl

A HOLOGRAM FOR THE KING

Dramatík
Aðalhlutverk: Tom Hanks, Alexander Black og Sarita Choudhury
Frumsýnd: 29. apríl
IMDb 6,3/10

CAPTAIN AMERICA: CIVIL WAR

Hasar- og ævintýramynd
Aðalhlutverk: Chris Evans, Robert Downey Jr. og Scarlett Johansson
Frumsýnd: 29. apríl
IMDb 8,5/10


MERKJAVÖRU
MARKAÐUR
NORTH 4.000 kr
Duo Shou 4.000 kr
VANS 6.000 kr
4.000 kr
ecco 9.000 kr
adidas 10.000 kr
Duo Shou 4.000 kr
Duo Shou 4.000 kr
CONVERSE 8.000 kr
CONVERSE 8.000 kr
adidas 13.000 kr
VANS 6.000 kr
hummel 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
VIOX 3.000 kr
3.000 kr
VIOX 3.000 kr
ecco 5.000 kr
20. APRÍL – 8. MAÍ
HÚSIÐ OPNAR kl. 11°°
— opið til kl. 18 —
Toppskórinn
SMÁRATORGI
(við hliðina á Toys 'R' Us)

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
THE HUNTSMAN WINTER'S WAR
MELISSA McCARTHY THE BOSS
FORELDRBÍÓ
ANNAN HVERN FÖSTUDAG KL. 12 Í SMÁRABÍÓI
RATCHET & CLANK FRUMSÝND 29. APRÍL
Ballett í beinni FRANKENSTEIN 18. maí í Háskólabíói
HARDCORE HENRY
DRAMATÍSK GAMANMYND BYGGÐ Á SAMNEFNDRI METSÖLUBÓK
MAÐUR SEM HEITIR OVE
THE BROTHERS GRIMSBY
Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola
THE HUNTSMAN WINTER'S WAR
MELISSA McCARTHY THE BOSS
HARDCORE HENRY

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
HUNTSMAN: WINTERS WAR	5:30, 8, 10:25
THE BOSS	5:50, 8, 10:10
HARDCORE HENRY	10:25
MAÐUR SEM HEITIR OVE	8
KUNG FU PANDA 3	5:50 ÍSL.TAL

SAMBÍÓIN
HÖRKU SPENNUMYND MEÐ ÚRVALSLEIKURUM Í ÖLLUM HELSTU HLUTVERKUM
KEVIN COSTNER, RYAN REYNOLDS, GARY OLDMAN OG TOMMY LEE JONES.
CRIMINAL
FRÁ LEIKSTJÓRANUM SEM FÆRÐI OKKUR IRON MAN
THE JUNGLE BOOK
STÓRKOSTLEG ÆVINTÝRAMYND
95%
THE HUNTSMAN WINTER'S WAR

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
CRIMINAL	KL. 5:30 - 9 - 10:30
CRIMINAL VIP	KL. 10:30
RIBBIT ÍSL TAL	KL. 6
THE HUNTSMAN	KL. 6:40 - 8 - 10:30
THE HUNTSMAN VIP	KL. 8
THE JUNGLE BOOK 3D	KL. 5:40 - 8
THE JUNGLE BOOK 2D VIP	KL. 5:40
ALLEGIANT	KL. 8
10 CLOVERFIELD LANE	KL. 10:40
BATMAN V SUPERMAN 2D	KL. 10:20
ZOOTROPOLIS ÍSL TAL 2D	KL. 5:40
ZOOTROPOLIS ENSKT TAL 2D	KL. 8

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
CRIMINAL	KL. 8 - 10:30
RIBBIT ÍSL TAL	KL. 6
THE JUNGLE BOOK 3D	KL. 5:40 - 8
ALLEGIANT	KL. 10:30

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
CRIMINAL	KL. 5:30 - 8 - 10:20
RIBBIT ÍSL TAL	KL. 6
THE JUNGLE BOOK 3D	KL. 5:40 - 8
THE JUNGLE BOOK 2D	KL. 10:20
ALLEGIANT	KL. 5:30 - 8
10 CLOVERFIELD LANE	KL. 8

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
CRIMINAL	KL. 8 - 10:30
RIBBIT ÍSL TAL	KL. 6
THE JUNGLE BOOK 3D	KL. 5:40 - 9
ALLEGIANT	KL. 8
BATMAN V SUPERMAN 3D	KL. 6
ROOM	KL. 10:40

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
CRIMINAL	KL. 10:30
THE HUNTSMAN	KL. 8 - 10:30
THE JUNGLE BOOK 3D	KL. 8

Sýnd með íslensku tali
ALLEGIANT

Hvað? Hvenær? Hvar? Fimmtudagur

hvar@frettabladid.is

28. APRÍL 2016

Tónlist

Hvað? Mandólín og Brynhildur Björnsdóttir
Hvenær? 21.00
Hvar? Rosenberg
Hljómsveitin Mandólín spilar á Rosenberg ásamt söngkonunni Brynhildi Björnsdóttur. Leikin verða lög eftir Kurt Weill og fleiri. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? Ást og angurværð – hádegistónleikar
Hvenær? 12.00
Hvar? Fríkirkjan í Reykjavík
Lilja Eggertsdóttir Sópran og Aladár Rácz píanóleikari spila verk eftir Debussy, Grieg, R. Strauss, A. Berg og fleiri. Miðaverð 1.500 krónur.

Hvað? Nigrita
Hvenær? 21.00
Hvar? Græni hatturinn
Argentínskættaða söngkonan Nigrita er á stuttu tónleikaferðalagi um Ísland og spilar ásamt bassaleikaranum Haraldi Ægi Guðmundsyni á Græna hattinum í kvöld.

Hvað? Janis Carol Band
Hvenær? 21.00
Hvar? Björtuloft, Hörpu
Söngkonan Janis Carol tekur nokkra djassstandarda eins og þeir voru skrifaðir. Miðaverð er 2.000 krónur.

Brynhildur Björnsdóttir og Mandólín koma fram á Rósenberg. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hvað? Gervisykur showcase
Hvenær? 21.00
Hvar? Prikið
Hljómsveitin Gervisykur mun leika nokkra slagara á Prikinu, Bankastræti. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Til heiðurs Merle Haggard
Hvenær? 21.00
Hvar? Bæjarbíó
Björgvin Halldórsson, Axel O og Co ásamt Halli Joensen, Kristinu Bærendsen og Bedda munu leika helstu lög country-goðsagnarinnar Merle Haggards. Miðaverð 3.900 krónur.

Hvað? Sacha Bernardson & Sæbrá
Hvenær? 20.00
Hvar? Loft hostel
Franski tónlistamaðurinn Sacha Bernardson spilar ásamt hljómsveitinni Sæbrá á Lofti hosteli í kvöld. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? DJ Davíð Roach
Hvenær? 21.00
Hvar? Bar Ananas
DJ Davíð Roach spilar á Bar Ananas. Ókeypis inn.

Hvað? Schóbó/Scheving og Óbó
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi
Ólafur Björn Ólafsson og Einar Scheving munu leika blöndu af fálmi og spuna undir nafninu Schóbó. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? Helgi Valur
Hvenær? 21.00
Hvar? Hlemmur Square
Tónlistarmaðurinn Helgi Valur spilar á Hlemmur Square í kvöld.

Björgvin Halldórsson syngur lög Merle Haggard í Bæjarbíói.

Hvað? Djasskvöld Björgarðsins
Hvenær? 20.00
Hvar? Björgarðurinn
Hjörtur Ingvi og Þórður Högna spila djass á Bjórgarðinum. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Djass með Leifi Gunnarsyni
Hvenær? 21.00
Hvar? Tíu Dropar
Leifur Gunnarsson á kontrabassa ásamt Hirti Stephensen spila djass í kvöld á Tíu dropum. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Lifandi tónlist á Kaffislipp
Hvenær? 17.00
Hvar? Kaffislippur
Það er lifandi tónlist á Kaffislipp alla fimmtudaga og í kvöldið í kvöld er engin undantekning. Í kvöld er það Bláskjár sem stígur á svið.

Fundir

Hvað? Johan Galtung
Hvenær? 12.00
Hvar? Oddi, Háskóla Íslands
Opinn fundur á vegum Alþjóðamálastofnunar Háskóla Íslands með stærðfræðingnum, félagsfræðingnum og stjórnmálafræðingnum Johan Galtung, áhrifamesta fræðimanni í heiminum í átaka- og friðarfræðum. Fundarstjóri er Silja Bára Ómarsdóttir, fundurinn fer fram á ensku og er öllum opinn.

Hvað? Fyrirlestur um starfsemi Teledyne Gavia
Hvenær? 17.00
Hvar? Stofa V101, Háskólanum í Reykjavík
Fyrirlestur á vegum Rannsóknarstofu fyrir ómönnuð farartæki og Róbótaklúbbsins um sjálfstýrða og ómannaða kafbátinn Gavia. Fyrirlesturinn er öllum opinn.

Hvað? Miko Peled á Íslandi
Hvenær? 20.00
Hvar? Iðnó
Ísraelski rithöfundurinn Miko Peled heldur opinn fyrirlestur í Iðnó í kvöld. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Spjallkvöld VÍB – Hlutabréf
Hvenær? 18.30
Hvar? Útibú Íslandsbanka á Granda
Opið spjall í boði VÍB og Ungra fjárfesta um hlutabréf þar sem nokkrir hlutabréfasérfræðingar verða á svæðinu. Í boði verða veitingar og það er frítt á viðburðinn en 18 ára aldurstakmark.

Uppákomur

Hvað? Spilakvöld í Spilavinum
Hvenær? 20.00
Hvar? Spilavinir, Suðurlandsbraut 48
Spilakvöld í verslun Spilavina. Alls kyns spil verða spiluð og starfsfólk aðstoðar þátttakendur við iðjuna. Aðgangur ókeypis.

Hvað? Englandsdrottning í bókabílnum
Hvenær? 17.00
Hvar? Menningarhús, Kringlunni
Viðburður í tilefni Viku bókarinnar. Guðrún Ásmundsdóttir flytur leikþátt byggðan á bókinni „Enginn venjulegur lesandi“. Aðgangur er ókeypis.

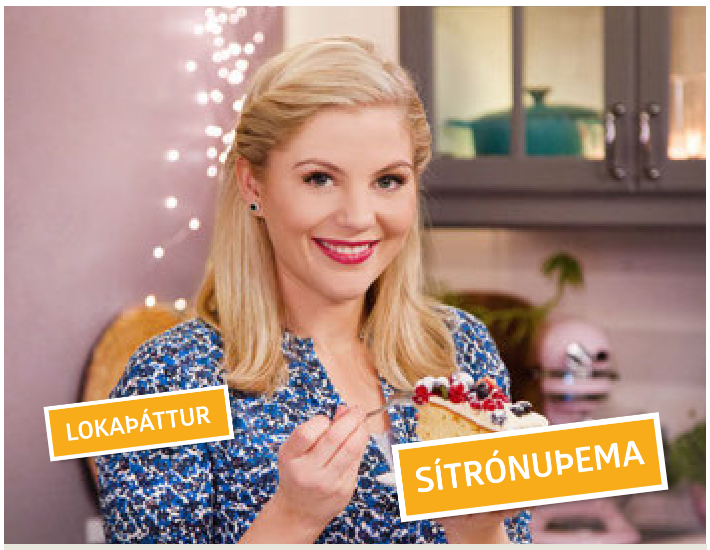
Uppistand

Hvað? Bill Bailey
Hvenær? 20.00
Hvar? Háskólabíó
Bill Bailey flytur uppistandssýninguna Limboland í Háskólabíói. Bill Bailey ætti að vera mörgum kunnur en hann er einn þekktasti grínisti Bretlands. Miðaverð er 6.990 krónur.

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
MIA MADRE
LOUDER THAN BOMBS

Mia Madre	17:45
Spotlight	17:30
Reykjavík ENG SUB	18:00
Louder than bombs	20:00
Anomalisa	20:00
Rams / hrútar ENG SUB	20:00
The Witch / Nornin	22:15
Fyrir framan annað fólk / in front of others ENG SUB	22:00
The look of silence	22:00

GEYSIR
CAR RENTAL
geysir.is
FINISH
FINISH
FINISH
FINISH
FINISH
GEYSIR
REYKJANESMÓTIÐ
Í GÖTUHJÓLREIÐUM
sunnudaginn 8. maí kl. 10.00
64KM / 32KM
Mæting og móttaka keppnisgagna er
við sundlaugina í Sandgerði kl. 08:30
og ræst verður frá Hvalsnesvegi.
Vegleg útdráttarverðlaun
AÐALVERÐLAUN í A-FLOKKI
100.000 kr.
Skráning, leiðarlýsing og nánari
upplýsingar eru á hjolamot.is
SKRÁNINGU LÝKUR Á MIÐNÆTTI 5. MAÍ



19:40

MATARGLEÐI EVU

Í lokaþætti Evu Laufeyjar færir hún okkur nær sumrinu og leika sítrónur lykilhlutverk í girnilegum sumarréttum hennar. Bruschetta með laxi og sítrónusmjöri, létt og ferskt humarsalat og í eftirrétt er æðisleg sítrónubaka með marengstoppi.

FRÁBÆR
FIMMTUDAGUR

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

22:25

LUCIFER

Lucifer, sonur djöfulsins, kemur upp á yfirborð jarðar þegar hann fær nóg af helvíti einn daginn. Lífið gengur eins og í sögu þar til vinkona hans er myrt og hann kynnist rannsóknarlögreglukonu sem breytir sýn hans á lífið.

20:00

RESTAURANT STARTUP

Skemmtilegir þættir þar sem fylgst er með venjulegu fólki leggja allt í sölurnar þegar það eltist við drauma sína um að opna veitingastað.

21:40

THE BLACKLIST

Það verða eflaust margir sem bíða spenntir eftir þætti kvöldsins eftir vægast sagt óvænta atburðarás síðasta þáttar! Hörkuspennandi þættir.

22:00

THELMA AND LOUSIE

Tvær konur sem eru orðnar heldur leiðar á lífinu ákveða að breyta til með ófyrirsjáanlegum afleiðingum. Aðalhlutverk leika Geena Davis og Susan Sarandon.

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

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

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Kalli kanína og félagar
07.45 Tommi og Jenni
08.05 The Middle
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Masterchef USA
10.55 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
11.45 Um land allt
12.15 Heimsókn
12.35 Nágrannar
13.00 Darling Companion
14.45 Draugabanarnir II
16.30 The Simpsons
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.55 Ísland í dag
19.15 The New Girl
19.40 Matargleði Evu Þriðja röð þessara fróðlegu og freistandi þátta þar sem Eva Laufey Hermannsdóttir leggur ríka áherslu að elda góðan og fjölbreyttan mat.
20.00 Restaurant Startup
20.50 NCIS
21.40 The Blacklist
22.25 Lucifer (1.13) Nýir spennuþættir frá Warner um Lucifer, son djöfulsins, sem kemur upp á yfirborð jarðar þegar hann fær nóg af helvíti einn daginn.
23.10 Married
23.35 Rapp í Reykjavík
00.10 Banshee
01.00 Shameless
01.50 The Bag Man
03.35 That Awkward Moment
05.05 Magic Magic
06.40 The Middle

SPORT

07.40 Atl. Madrid - B. München
09.20 Meistaradeildarmörkin
09.40 Liverpool - Newcastle
11.20 Premier League Review
12.15 Körfuboltakvöld
12.55 Everton - Man. Utd.
14.45 Crystal Palace - Watford
16.30 Ensku bikarmörkin
17.00 Atl. Madrid - B. München
18.40 Meistaradeildarmörkin
19.00 Villarreal - Liverpool
21.30 Pepsi deildin - Upphitun
23.15 Premier League World
23.45 UFC Unleashed
00.30 UFC 197. Jones vs. Saint Preux

SPORT 2

10.20 Markaþáttur Meistaradeildar Evrópu í handbolta
10.50 Meistaradeildarmörkin
11.10 Man. City - Real Madrid
12.50 Tottenham - WBA
14.35 Messan
15.40 Körfuboltakvöld
16.20 KR - Haukar
18.00 Körfuboltakvöld
18.45 Haukar - KR
21.35 Football League Show
22.05 Leicester - Swansea
23.45 Sunderland - Arsenal

GOLFSTÖÐIN

09.00 Golfing World
09.50 Valero Texas Open
14.25 PGA Tour 2016 - Highlights
15.20 Arnold Palmer Invitational
17.20 Golfing World 2016
18.10 Samsung Unglingaeinvígið
18.35 Inside the PGA Tour
19.00 Zurich Classic
22.00 Golfing World
22.50 Champions Tour Highlights
23.45 Inside The PGA Tour 2016

STÖÐ 3

18.45 Cristela
19.10 Community
19.30 League
19.55 Supergirl
20.40 Flash
21.25 Gotham
22.10 First Dates
23.00 League
23.20 NCIS Los Angeles
00.05 Supergirl
00.45 Flash
01.30 Justified
02.10 Gotham
02.55 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Ævintýri Tinna
07.25 Kalli á þakinu
07.47 Mæja býfluga
08.00 Könnuðurinn Dóra
08.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
08.47 Víkingurinn Viggó
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Rasmus Klumpur
09.55 UKI
10.00 Brunabílarnir
10.25 Latibær
10.48 Hvellur keppnisbíll
11.00 Ævintýri Tinna
11.23 Kalli á þakinu
11.45 Mæja býfluga
12.00 Könnuðurinn Dóra
12.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
12.47 Víkingurinn Viggó
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Rasmus Klumpur
13.55 UKI
14.00 Brunabílarnir
14.25 Latibær
14.48 Hvellur keppnisbíll
15.00 Ævintýri Tinna
15.23 Kalli á þakinu
15.45 Mæja býfluga
16.00 Könnuðurinn Dóra
16.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
16.47 Víkingurinn Viggó
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Rasmus Klumpur
17.55 UKI
18.00 Brunabílarnir
18.25 Latibær
18.48 Hvellur keppnisbíll
19.00 Geimaparnir 2

Könnuðurinn Dóra kl. 08.00, 12.00 og 16.00

GULLSTÖÐIN

18.10 Raising Hope
18.35 2 Broke Girls
19.00 Friends
19.25 Friends
19.45 Cougar Town
20.10 Major Crimes
20.55 Shetland
22.00 The Sopranos
23.00 Mind Games
23.40 Friends
00.05 Friends
00.30 Major Crimes
01.10 Shetland
02.10 The Sopranos
03.10 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

12.45 Justin Bieber's Belive
14.20 Earth to Echo
15.50 Longest Week
17.20 Justin Bieber's Belive
18.55 Earth to Echo
20.30 Longest Week Jason Bateman leikur auðnuleysingja á fertugsaldri sem hefur verið á framfæri foreldra sinna alla ævi og býr í svítu á hóteli í þeirra eigu. Þegar foreldrarnir ákveða að skilja kemur að tímamótum í lífi hans þar sem þau þverneita að framfleyta honum lengur. Hann er því skyndilega á götunni og leitar til besta vinar síns sem býður honum að búa hjá sér á meðan hann finnur vinnu og húsnæði. Málin vandast þó verulega þegar hann verður ástfanginn af unnustu besta vinarins. Með önnur aðalhlutverk fara Olivia Wilde og Billy Crudup.
22.00 Thelma and Louise Tvær konur sem eru orðnar heldur leiðar á lífinu ákveða að breyta til með ófyrirsjáanlegum afleiðingum. Þær fara í helgarferð út á land en þar gerast atburðir sem breyta lífi þeirra.
00.10 88 Minutes
02.00 The Counselor
04.00 Thelma and Louise

RÚV

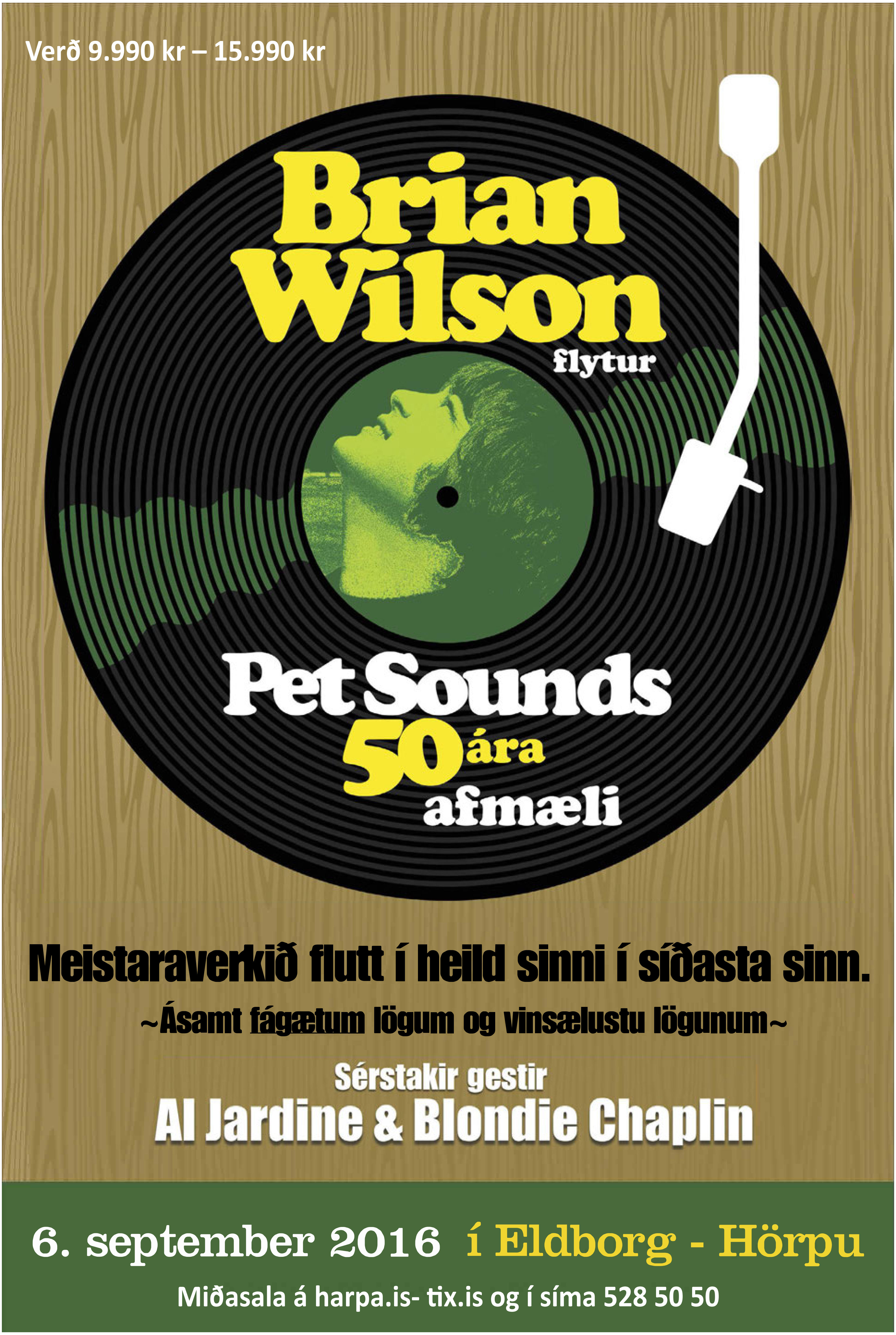
15.55 Kiljan
16.30 Violetta
17.15 Háskóli unga fólksins
17.45 Táknmálsfréttir
17.55 KrakkaRÚV
17.56 Eðlukrúttin
18.05 Best í flestu
18.45 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.15 Leiðin til Frakklands
20.45 Martin læknir
21.35 Best í Brooklyn
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Glæpahneigð
23.05 Ligeglad
23.35 Svikamylla
00.35 Kastljós
01.10 Dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Rules of Engagement
08.22 Dr. Phil
09.06 America's Next Top Model
09.49 Survivor
10.35 Pepsi MAX tónlist
13.05 Dr. Phil
13.48 Leiðin á EM 2016
14.17 America's Next Top Model
15.02 The Voice
16.37 The Tonight Show with Jimmy Fallon
17.19 The Late Late Show with James Corden
18.00 Dr. Phil
18.35 Everybody Loves Raymond
19.00 King of Queens
19.25 How I Met Your Mother
19.50 Life in Pieces
20.15 Grandfathered
20.40 The Grinder
21.00 The Catch
21.45 Scandal
22.30 The Tonight Show
23.10 The Late Late Show
23.50 Scorpion
00.35 Law&Order: Special Victims Unit
01.20 The Family
02.05 The Catch
02.50 Scandal
03.35 The Tonight Show
04.15 The Late Late Show
04.55 Pepsi MAX tónlist

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin


Verð 9.990 kr – 15.990 kr
Brian Wilson
flytur
Pet Sounds
50 ára
afmæli
Meistaraverkið flutt í heild sinni í síðasta sinn.
~Ásamt fágætum lögum og vinsælustu lögunum~
Sérstakir gestir
Al Jardine & Blondie Chaplin
6. september 2016 í Eldborg - Hörpu
Miðasala á harpa.is- tix.is og í síma 528 50 50

Trendið
Síðkjólar heitir í sumar

Síðkjólar verða það heitasta í sumar. Þeir sáust á tískupöllunum víðs vegar um heim, hjá öllum helstu hönnuðum, í fjölmörgum sniðum og litum.

Erdem

Alberta Ferretti

Victoria Beckham

Gucci

Heimsklassa tónlistarmaður sem fiktaði við kvikmyndagerð

Kvikmyndir Prince voru ekki endilega jafn hátt skrifaðar og tónlist hans en þær höfðu þó áhrif á ýmsa, sérstaklega Purple Rain.

Tónlistarmaðurinn Prince. NORDIC PHOTOS GETTY

Tónlistarmaðurinn Prince hefur mikið verið í umræðunni síðustu viku eftir andlát hans. Eins og flestir vita var Prince tónlistarmaður á heimsmælikvarða, hann gaf út 39 stúdíóplötur, 104 smáskífur og 136 tónlistarmyndbönd svo eitthvað sé nefnt. Það eru hins vegar færri sem vita að Prince lék í kvikmyndum snemma á ferlinum. Prince lék aðalhlutverkið í þremur kvikmyndum, Purple Rain frá 1984, Under the Cherry Moon frá 1986 og Graffiti Bridge frá 1990.

Purple Rain
Fyrsta kvikmyndin sem Prince lék í var Purple Rain, en leikstjóri hennar var Albert Magnoli og aðalmótleikarar Prince voru Appollonia Kotero og Morris Day. Flestir þeirra sem komu að myndinni, framleiðendur, leikarar og leikstjóri, voru að stíga sín fyrstu skref í kvikmyndabransanum, en það kom ekki að sök því að það var tónlistin sem var aðalatriðið.

Myndin er að hluta sjálfsævisöguleg og fjallar um The Kid, leikinn af Prince. The Kid er ungur tónlistarmaður sem spilar ásamt hljómsveit sinni The Revolution á næturklúbbi og lendir í útistöðum við Morris Day, sem fer fyrir hljómsveitinni The Time. Myndin gengur út á átökin á milli hljómsveitanna.

Prince kom með hugmyndina að Purple Rain til Warner Brothers á sínum tíma, en hún byggist að hluta til á atburðum úr lífi hans. Hann tók þátt í að fjármagna myndina til þess að koma henni af stað, en hún var tekin upp í Minneapolis, heimabæ Prince. Tónlist leikur stórt hlutverk í myndinni en það má í rauninni segja að atburðarásin spinnist út frá tónlistinni. Platan Purple Rain er ein af þekktustu plötum Prince og tónlistin í myndinni var tilnefnd til ýmissa verðlauna. Prince fékk Óskarsverðlaun fyrir bestu tónlistina og Brit-verðlaunin fyrir bestu hljóðrás.

Myndin fékk talsvert góðar viðtökur á sínum tíma en hún verður sýnd í Bíó Paradís laugardaginn 30. apríl. Ása Baldursdóttir, dagskrárstjóri hjá Bíói Paradís, segir þau hafa viljað bregðast við og heiðra minningu Prince. „Ég sá myndina á sínum tíma inni í herbergi hjá bróður mínum og hún skildi mikið eftir hjá mér. Flestir sem ég tala við og sáu hana á sínum tíma segja hana lifa sterkt í minningunni. Tónlistin er svo sterk í myndinni og hún höfðar til allra. Ég held það sé af því að hann var svo stórkostlegur listamaður, og þetta sameinar tónlistina hans og kvikmyndalistina í einum pakka,“ segir Ása.

Under the Cherry Moon og Graffiti Bridge
Under the Cherry Moon er önnur kvikmynd Prince. Hún kom út árið 1986 en hann leikstýrði henni sjálfur. Myndin fjallar um tvo vini, Tracy leikinn af Prince og Tricky leikinn af Jerome Benton, sem njóta lífsins við Miðjarðarhafið og lifa af því að tæla ríkar konur og svikja út úr þeim peninga. Þegar Tracy verður ástfanginn af konunni sem hann ætlar að féfletta flækjast hlutirnir hins vegar. Kristin Scott Thomas leikur stúlkuna, Mary Sharon, sem Tracy verður ástfanginn af, en þetta var hennar fyrsta kvikmynd í fullri lengd. Platan Parade kom út samhliða myndinni en á henni var að finna tónlistina úr myndinni, meðal annars lagið Kiss, sem varð stærsti smellur plötunnar.

Graffiti Bridge er síðan þriðja og síðasta kvikmynd Prince, en hún kom út árið 1990 og var skrifuð og leikstýrt af Prince. Myndin er óformlegt framhald af Purple Rain en í henni má sjá sömu persónur og í Purple Rain, The Kid og Morris Day. Myndin fjallar um átök milli þeirra tveggja, og afleiðingar þeirra.

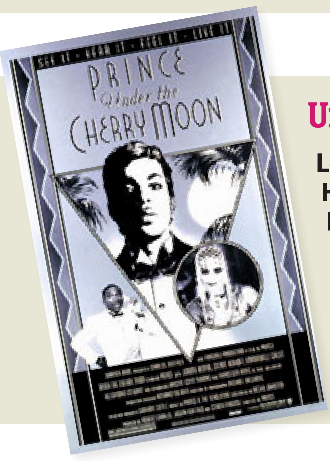
Þórir Jóhannsson, framkvæmdastjóri Stúdíós Sýrlands og sérlegur Prince-aðdáandi, segir seinni tvær kvikmyndir Prince ekki vera sérstaklega góðar. „Það má segja að Under the Cherry Moon sé eiginlega bara eins og stórt egóflipp, og gerði ekki neitt í bíó.“ Þórir segir Graffiti Bridge síðan í rauninni vera eins og eitt langt tónlistarmyndband með smá spjalli inni á milli. „Eins og hann var góður tónlistarmaður þá held ég að hann teljist seint vera góður leikari, svona ef við tölum hreint út. Graffiti Bridge var með frábærri tónlist en myndin telst seint vera meistaraverk. Purple Rain var og er hins vegar ein besta tónlistarmynd allra tíma, enda tónlistin í sérflokki.“

– sbv

Þórir Jóhannsson fyrir utan tónleikastaðinn First Avenue, þar sem Purple Rain var tekin upp.

Purple Rain

Leikstjóri: Albert Magnoli
Handrit: Albert Magnoli og William Blinn
Frumsýnd: 27. júlí 1984
Tekjur innanlands: 68,4 milljónir dollara
Tekjur á heimsvísu: 80 milljónir



Under The Cherry Moon

Leikstjóri: Prince
Handrit: Becky Johnston
Frumsýnd: 4. júlí 1986
Tekjur: 10,1 milljón dollara

Graffiti Bridge

Leikstjóri: Prince
Handrit: Prince
Frumsýnd: 2. nóvember 1990
Tekjur: 4,6 milljónir dollara

the PIER
20% AFSLÁTTUR
JUNEAU LOVESEAT
Áður 79.900,-
NÚ 63.920,-
Stærð: 107x70xH75 cm.
20% AFSLÁTTUR
HAAG TUNGUSÓFI
Áður 229.900,- NÚ 183.920,-
Stærð: 325x143x210 cm.
Litir: svartur og brúnn.
20–30% AFSLÁTTUR
AF SÓFUM ÚT 4. MAÍ
GLÆSILEGT ÚRVAL Á PIER.IS
ARAN SÓFI
Áður 79.900,-
NÚ 63.920,-
Stærð: 133x77xH96 cm.
20% AFSLÁTTUR
NÝ VARA
30% AFSLÁTTUR
SUNDAY SÓFI m. færanlegri tungu
Áður 179.900,- NÚ 125.930,-
Stærð: 268x90x144 cm.
Litir: ljós- og dökkgrár.
20% AFSLÁTTUR
POLO HORNSÓFI
Áður 179.900,- NÚ 143.920,-
Stærð: 300x234 cm.
Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880
Erum á Facebook • www.pier.is

Allt á að vera fullkomið

Hanna Ólafsdóttir, rithöfundur og fjölmiðlakona, gefur út bókina Fæðingarsögur, sem inniheldur 50 reynslusögur íslenskra kvenna. Bókin gefur lesandanum djúpa innsýn í fæðingarferlið þar sem sögurnar eru einlægar og alls ekki verið að fegra hlutina.

Þetta hefur verið frábært ferli, Hugmyndin kom þegar ég var í fæðingarorlofi, Ég og vinkona mín, sem hafði eignast barn á svipuðum tíma, vorum að tala um fæðingar þar sem við ýttum barnavögnunum á undan okkur. Við höfðum gengið í gegnum gjörólíkar fæðingar. Hún endaði í bráðakeisara en ég hóstaði barninu nánast út í Hreiðrinu. Fæðingin sat enn þá í vinkonu minni nokkrum mánuðum síðar. Hún var þakklát fyrir að hafa fengið heilbrigt barn í hendurnar en hún hafði alltaf séð fyrir sér að eiga í vatni, hlustandi á lög sem hún hafði tekið sérstaklega saman fyrir fæðinguna, allt átti að fara náttúrulega fram, en svo varð ekki. Fæðingin var virkilega erfið og endaði með keisaraskurði. Vinkona mín sem er allra kvenna hraustust, upplifði sig sem hálfgerðan aumingja eftir þessa reynslu. Við bárum saman bækur okkar og ræddum af hverju fæðingarnar voru jafn ólíkar og raun bar vitni. Við komumst ekki að niðurstöðu nema þeirri að fæðingar eru óútreiknanlegar og stjórnast svo sannarlega ekki af fyrirfram tilbúnum fæðingaráætlunum,“ segir Hanna Ólafsdóttir rithöfundur spurð hvernig hugmyndin að bókinni hafi kviknað, en hún er að gefa út bókina Fæðingarsögur, þar sem fimmtíu reynslusögur íslenskra kvenna líta dagsins ljós.

Bókin er væntanleg í verslanir um helgina og fjallar um fimmtíu ólíkar fæðingar sem endurspegla að miklu leyti hvernig nútímakona undirbýr sig fyrir fæðingu í dag, hvaða væntingar konur hafa til fæðingarferlisins út frá samfélagslegum kröfum og fleiri utanaðkomandi aðstæðum.

„Konur hafa oft ákveðna hugmynd um fæðingar. Konur eiga auðvitað að vera ofurhetjur. Þær eiga að stunda jóga, líta óaðfinnanlega út, stunda fjallgöngur og vinna 150 prósenta vinnu fram að fæðingardegi. Meðgangan á að ganga snurðulaust fyrir sig. Fæðingin má auðvitað ekki vera neitt minna en frábær. Í fáum orðum, allt á að vera fullkomið,“ segir Hanna.

Þó að fæðist mörg þúsund börn á hverjum degi, er hver fæðing einstök og upplifun kvennanna misjöfn.

„Hver kona á að fá að ráða hvernig hún hagar sinni fæðingu, eins mikið og hún getur stjórnað því. Það er ekkert verra að fara á sjúkrahús og fá mænudeyfingu, en oft þegar konur velja þá leið, er eins og þær þurfi að réttlæta það í samræðum og útskýra hvers vegna þær kusu það, það hefur ekkert með það að gera hvort konan sé sterk eða hugrökk,“ segir Hanna.

KONUR HAFA OFT ÁKVEÐNA HUGMYND UM FÆÐINGAR. KONUR EIGA AUÐVITAÐ AÐ VERA OFURHETJUR. ÞÆR EIGA AÐ STUNDA JÓGA, LÍTA ÓAÐFINNANLEGA ÚT, STUNDA FJALLGÖNGUR OG VINNA 150 PRÓSENTA VINNU.

Bókin gefur lesandanum djúpa innsýn í fæðingarferlið.

„Sögurnar eru einlægar, þar sem hver kona skrifar nákvæmlega um það hvernig fæðingin var, það er alls ekki verið að fegra hlutina. Tilgangurinn er bæði sá að deila reynslu með öðrum konum og bókin einnig hugsuð fyrir konur sem eru að ganga með fyrsta barn, því þarna færðu að lesa hvernig þetta er raunverulega á 50 mismundi vegu,“ segir Hanna og bætir við að hún sé mjög þakklát þeim konum sem sendu henni sögur því án þeirra væri engin bók.

gudrunjona@frettabladid.is

Hanna Ólafsdóttir gefur út bókina Fæðingarsögur, sem inniheldur 50 reynslusögur íslenskra kvenna. FRÉTTABLAÐIÐ/PJÉTUR

Ágústa Magnúsdóttir skrifaði söguna Tuddinn

MYND/GUSTAV JÓHANNSSON

MÉR FANNST ÞETTA ERFITT. ÉG MAN AÐ ÉG VAR HISSA Á ÞVÍ HVAÐ ÞETTA VAR ÓTRÚLEGA ERFITT. EINHVERRA HLUTA VEGNA HAFÐI MÉR TEKIST AÐ TELJA MÉR TRÚ UM AÐ ÞESSI FÆÐING YRÐI SVO MIKLU AUÐVELDARI. AÐ BARNIÐ HLYTI HÁLFPARTINN AÐ KOMA BARA SIGLANDI ÚT Í TVEIMUR TIL ÞREMUR REMBINGUM OG ÞETTA YRÐI EKKERT MÁL.

Málþing Fom 29. apríl 2016

Hrunið – hvað gerðist svo? Sýn félags- og mannvísinda

Kl. 14:00-16:00 í Odda 101

Aðalfyrirlestrar (15-20 mín.):
- *Fjármálakreppa, stjórnmálakreppa og fjöldamótmæli á Íslandi, 2008*
- *„Bananalýðveldið Ísland: jebb ... það erum við“*

Spurningar og umræður

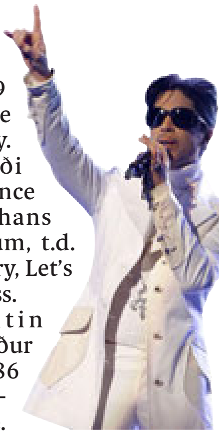
Örfyrirlestrar (5-10 mín.):
- *Heilsuvernd barna í kjölfar bankahruns 2008*
- *Heilsan hrundi og samskiptin versnuðu. Hvað var í gangi?*
- *Afbrotafræðin og hrunið 2008*
- *Í kjölfar hrunsins: Rannsóknir og rannsóknarskýrslur*
- *Viðbrögð við hruninu: Átaksverkefni og þáttur náms- og starfsráðgjafar*
- *Búsáhöld og bananar: Háð í kjölfar hrunsins og Panama-skjalanna*

Spurningar og umræður

Fundarstjórar: **Helga Ögmundardóttir og Ólafur Rastrick**

HÁSKÓLI ÍSLANDS
FÉLAGS- OG MANNVÍSINDADEILD
www.hi.is

The Revolution kemur saman aftur



Í kjölfar andláts tónlistamannsins Prince hefur gamla hljómsveitin hans, The Revolution, ákveðið að koma saman aftur. Þetta tilkynnir bassaleikari sveitarinnar, Brown Mark, í myndbandi á Facebooksíðu sinni.

BBC hefur það eftir gítarleikara The Revolution, Wendy Melvoin, að eftir að meðlimir sveitarinnar hafi eytt tíma saman við að syrgja Prince hafi þau ákveðið að spila á nokkrum tónleikum.

Hljómsveitin, sem lagði upp laupana árið 1986, hefur oft gengið í gegnum mannabreytingar, en það er líklegt að þarna verði saman komin, ásamt Mark og Melvoin, hljómborðsleikararnir Lisa Coleman og Matt Fink auk trommarans Bobby Z.

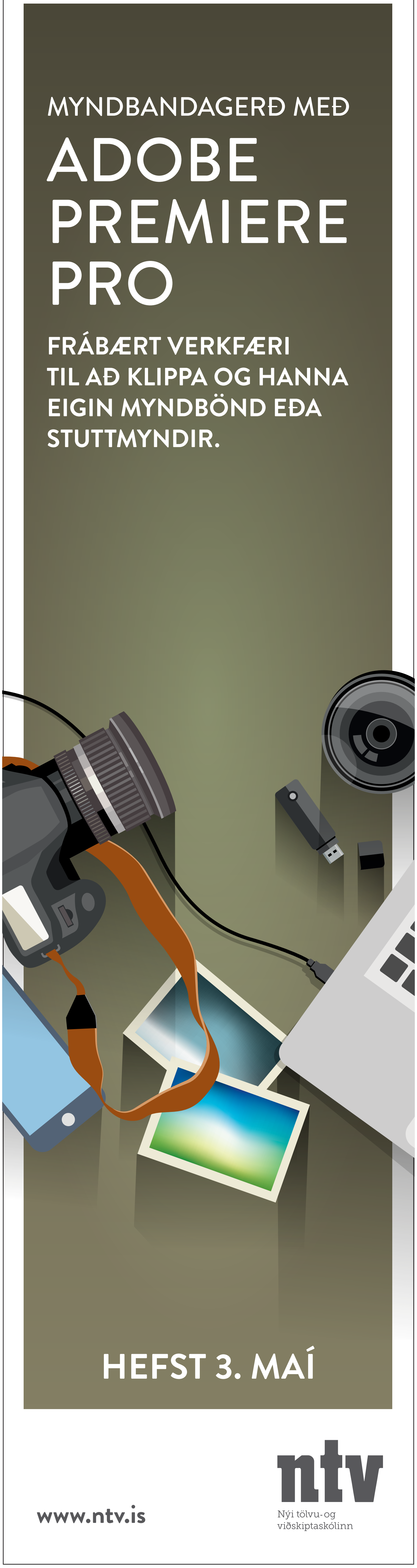
Engar dagsetningar hafa verið tilkynntar en Melvoin segir að þær komi bráðlega.

The Revolution var bandið hans Prince þegar hann var að hefja feril sinn en bandið fékk þó ekki þessa nafngift fyrr en það kom fram í kvikmyndinni Purple Rain, sem kom út árið 1984.

Bandið kom við sögu með Prince á fjórum plötum: Tónlistinni úr kvikmyndinni Purple Rain, Parade, 1999 og Around the World in a Day. Bandið spilaði einnig með Prince á sumum af hans stærstu smellum, t.d. When Doves Cry, Let's Go Crazy og Kiss.

Hljómsveitin hætti eins og áður sagði árið 1986 eftir Parade-túrinn hans Prince.

DEBENHAMS
Dior
FOREVER
#EVERMOREPERFECT
NÝTT / NÝTT
FARÐI SEM FULLKOMNAR HÚÐINA
LÝTALAUS ÁFERÐ Í 16 KLST*
DIOR DAGAR Í DEBENHAMS
28. MARS-4. APRÍL
Sérfræðingar frá Dior verða á staðnum
og veita þér faglega ráðgjöf varðandi förðun
og við val á húðsnyrtivörum.
Glæsileg gjöf fylgir 2 keyptum vörum í Dior *
*meðan birgðir endast
*NIÐURSTÖÐUR PRÓFA Á HÚÐ KVENNA N=21
DIORSKIN FOREVER
& EVER WEAR
DIORSKIN
FOREVER
Dior
Dior
Dior
Finndu okkur á facebook
DEBENHAMS – Lífstílsbúð í SMÁRALIND
KONUR HERRAR BÖRN SNYRTIVÖRUR



Ísold Uggadóttir leikstýrir sinni fyrstu kvikmynd í fullri lengd. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Sögur tveggja ólíkra kvenna

Kvikmyndagerðarkonan **Ísold Uggadóttir** er um þessar mundir að vinna að kvikmyndinni Andið eðlilega sem fer í tökur í haust. Myndin tekur á samfélagslegu málefni sem hefur verið henni hugleikið.

„Vissulega er þetta spennandi ferli, en krefjandi engu að síður. Það er í mörg horn að líta og hlakka ég mest til að fara að leikstýra, í stað þess að tala sífellt um fjármögnun, undirbúning og ráðningar. En ég er óneitanlega þakklát fyrir það góða fólk sem ég hef þegar fengið til liðs við mig, og sýnist mér að þetta eigi ekki að geta klikkað,“ segir Ísold Uggadóttir kvikmyndagerðarkona, sem er um þessar mundir að vinna að sinni fyrstu kvikmynd í fullri lengd, Andið eðlilega, en hún lauk mastersnámi í leikstjórn og handritsgerð frá Columbia-háskóla í New York vorið 2011, þar sem hún var meðal annars valin besti kvenleikstjórinn.

Í MYNDINNI FLÉTTAST SAMAN SÖGUR TVEGGJA ÓLÍKRA KVENNA, ANNARS VEGAR HÆLISLEITANDA FRÁ ÚGANDA SEM VERÐUR STRANDAGLÓPUR Í KEFLAVÍK VEGNA ÓFULLNÆGJANDI FERÐASKILRÍKJA OG HINS VEGAR EINSTÆÐRAR MÓÐUR Á REYKJANESI.

Ísold Uggadóttir hefur unnið við kvikmyndagerð í fjölmörg ár og meðal annars leikstýrt fjórum stuttmyndum sem allar fóru víða um heim og hlutu þar hin ýmsu verðlaun og viðurkenningar.

„Líklega var ég stoltust af því að hafa sýnt stuttmynd mína, Revolution Reykjavík, á hinni virtu kvikmyndhátíð Telluride, en ekki síður af sýningu hennar á MoMA-safninu 2012, í tengslum við hátíðina New Directors/New Films. Einnig var það mikið stökk þegar fyrsta stuttmynd mín, Góðir gestir, komst inna á Sundance-kvikmyndahátíðina árið 2007,“ segir Ísold.

„Andið eðlilega fer í tökur í september en í myndinni fléttast saman sögur tveggja ólíkra kvenna, annars vegar hælisleitanda frá Úganda sem verður strandaglópur í Keflavík vegna ófullnægjandi ferðaskilríkja og hins vegar einstæðrar móður á Reykjanesi sem starfar við vegabréfaskoðun á Keflavíkurvelli, sem einmitt ber ábyrgð á handtöku hinnar fyrrnefndu,“ segir Ísold

„Með hlutverk hælisleitandans fer hin hæfileikaríka leikkona Babetida Sadjo frá Gíneu-Bissá, en hún hefur leikið í fjölmörgum kvikmyndum og leikverkum í Brussel við góðan orðstír,“ segir Ísold og bætir við að fljótlega verði tilkynnt hvaða íslenska leikkona muni fara með aðalhlutverkið á móti Babetidu. **gudrunjona@frettabladid.is**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir *svansi@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Bryndís Hauksdóttir *bryndis@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

20% afsláttur

af La Sportiva skóm dagana 28. apríl – 2. maí.

Helios 2.0 - hlaupaskór.
Verð áður: 23.900 kr.
Verð nú: 19.120 kr.

Bushido - hlaupaskór.
Verð áður: 26.900 kr.
Verð nú: 21.520 kr.

Akasha - hlaupaskór.
Verð áður: 27.900 kr.
Verð nú: 22.320 kr.

Mix - léttir gönguskór.
Verð áður: 25.900 kr.
Verð nú: 20.720 kr.

Scratch - léttir gönguskór.
Verð áður: 24.900 kr.
Verð nú: 19.920 kr.

Boulder Mid - léttir gönguskór.
Verð áður: 29.900 kr.
Verð nú: 23.920 kr.

Synthesis - léttir gönguskór.
Verð áður: 34.900 kr.
Verð nú: 27.920 kr.

Cornon - gönguskór.
Verð áður: 24.900 kr.
Verð nú: **19.920** kr.

Trango S Evo GTX - millistífir gönguskór.
Verð áður: 48.900 kr.
Verð nú: 39.120 kr.

Þorbergur Ingi Jónsson, Íslandsmethafi í Laugavegshlaupinu, veitir ráðgjöf í verslun okkar í Skipagötu, Akureyri, fimmtudaginn 28. apríl kl. 16:30-18.

Haraldur Sigurðarson undanfari í björgunarsveit veitir ráðgjöf um val á skóm í Faxafeni 12, föstudaginn 29. apríl kl. 17-21.

Vilborg Arna Gissuradóttir veitir ráðgjöf í verslun okkar í Faxafeni 12, sunnudaginn 1. maí kl. 15-17.

La Sportiva skórnir fást í verslunum 66°Norður.
Mesta úrvalið er í verslun okkar í Faxafeni 12.

lasportiva.is

LA SPORTIVA

66° NORÐUR

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir
Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

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

Bakþankar

Hugleiks Dagssonar

Íhald

Síðastliðinn áratug hef ég grínast um nánast allt. Heimilisofbeldi, kynferðisglæpi, trúarbrögð og annað léttmeti. Eina viðfangsefnið sem ég forðaðist lengi var pólitík. Tvær ástæður. Ástæða eitt: Ég vildi ekki opinbera mína pólitísku afstöðu. Sem grínisti vildi ég vera hlutlaus. En það er ekki hægt. Síðar lærði ég að grín er að vissu leyti pólitísk afstaða. Ástæða tvö: Það var bara ekkert fyndið við pólitík. Hún var leiðinleg. Leeeeeeiðinleg.

En nú er öldin önnur. Ríkisstjórnin er orðin svo mikill brandari að það er ekki annað hægt en að gera grín að henni. Því rætnara því betra. Ég slæ eigin læk-met þegar ég pósta kúkabrandara um sitjandi eða fráfarandi eða whateverandi forsætisráðherra. En lækin eru ekki næstum jafn fullnægjandi og neikvæð komment frá íhaldsfólki.

Íhald er andstæðan við þróun. Að vilja halda í. Að vilja vera kyrr. Íhald hljómar eins og þvagfærasjúkdómur. Líkamlegt ástand þar sem maður finnur króníska þörf til að halda í sér. Og fyllist að lokum af hlandi sem sprautast uppúr munninum í miðju Kastljóssviðtali.

Einu sinni skrifaði ég skaup ásamt öðrum grínistum. Það fékk sömu viðbrögð og öll skaup. Annaðhvort frábært eða ömurlegt. Fer eftir heimilum og hversu mikið áfengi er á viðkomandi heimilum. Í einu áramótapartíi hitti ég íhaldsmann. Hann hvæsti á mig „Afhverju eru alltaf einhverjir líbó hippagrínistar að skrifa skaupið?! Afhverju er aldrei neinn fyndinn íhaldsmaður fenginn til að skrifa þetta?!“ Ég svaraði „nefndu einn“.