FRÉTTABLAÐIÐ

100. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 29. APRÍL 2016

Föstudagsviðtalið

Fólk missti trú á jakkafötunum

Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, ræðir samskiptavanda innan flokksins, þrásetu ráðherra og dæmigerðan afneitunarkúltúr í stjórnmálum. Hann ræðir um lögleiðingu fíkniefna, sem hann neytti sjálfur um tíma.
SÍÐA 10

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Lífeyrissjóðadómur gæti fælt fólk frá stjórnarstörfum

VIÐSKIPTI Dómur Héraðsdóms Reykjavíkur í máli lífeyrissjóðsins Lífsverks gegn VÍS og fyrrverandi stjórn og framkvæmdastjóra lífeyrissjóðsins gæti fælt fólk frá störfum fyrir lífeyrissjóði og haft í för með sér að laun stjórnarmanna lífeyrissjóða þurfi að hækka verulega. Þetta er mat Benedikt Jóhannessonar tryggingastærðfræðings.

Fyrrverandi stjórn og framkvæmdastjóri lífeyrissjóðsins voru dæmd til að greiða lífeyrissjóðnum samanlagt 36 milljónir króna auk dráttarvaxta, samtals ríflega 50 milljónir króna, vegna tveggja fjárfestinga lífeyrissjóðsins á árinu 2008.

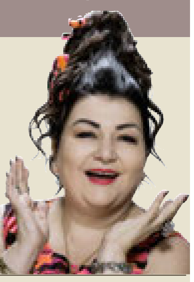
„Ég held að þetta muni ekki auðvelda að fá fólk til sitja í stjórn lífeyrissjóðs,“ segir Þorbjörn Guðmundsson, formaður Landssamtaka lífeyrissjóða, um dóminn.

VÍS var einnig dæmt til að greiða lífeyrissjóðnum 1,2 milljarða vegna stjórnendatryggingar lífeyrissjóðsins. „Þetta eru ný skilaboð, auðvitað hafa menn alltaf gert sér grein fyrir ábyrgðinni sem fylgir stjórnarsetu, en nú er hún orðin fjárhagsleg,“ segir Þorbjörn. Fara þurfi yfir málið þannig að ábyrgð stjórnarmanna sé skýrari en hún sé í dag.

„Menn verða þá kannski líka tregari við að taka svona stórar ákvarðanir. Menn reyna að kanna það hvað tryggingin dekkar og taka þá aldrei stærri fjárfestingaákvörðun en það,“ segir Benedikt.

Búast megi við því að stjórnarlaun lífeyrissjóða þurfi að hækka þar sem áhætta og ábyrgð sem fylgi starfinu sé meiri en áður hafi verið talið að mati Benedikts. Stjórnarlaun hjá Sameinaða lífeyrissjóðnum, þar sem Þorbjörn á sæti, eru 88 þúsund krónur á mánuði. VÍS hyggst áfrýja dómnum til Hæstaréttar. – **ih**

Fréttablaðið í dag



Stjörnuspá Siggu Kling

SÍÐA 36

SKOÐUN Bergur Ebbi skrifar um framleiddar skoðanir. 17

SPORT Helgi Már Magnússon kvaddi með titli. 18

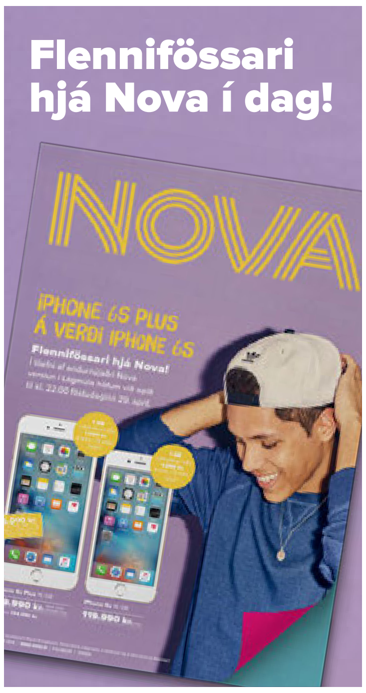
MENNING Óp-hópurinn kynnir sögu og listform óperunnar. 26

LÍFIÐ Gunnar Jónsson stígur sín fyrstu skref á sviði Þjóðleikhússins í leikritinu Djöflaeyjunni. 38

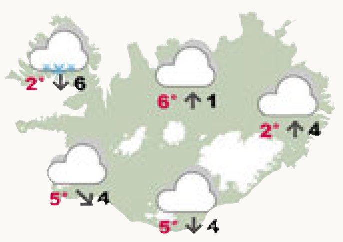
TÍMAMÓT Karlakórinn KKK er tuttugu ára. 20

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ
● FÓLK ● KOMDU VESTUR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



Veður



Enn er útlit fyrir norðvestlæga átt og snjókomu norðan til, en þó minnkandi og léttir jafnvel til í kvöld. Sunnan til er heldur hægari vindur og bjartviðri, en þó er útlit fyrir lítilsháttar skúrir eða él við suðausturströndina. SJÁ SÍÐU 22

Stelpur taka yfir tæknigeirann

Um fjögur hundruð stelpur á grunnskólaaldri og tuttugu fyrirtæki í tæknigeiranum komu saman í HR í gær og kynntu sér tæknigreinar. Markmiðið er að vekja áhuga stúlkna á tækninámi og -greinum auk þess að brjóta niður þá staðalímynd sem fylgir tæknigeiranum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Tapi 365 snúið við í hagnað

FYRIRTÆKI Hagnaður varð af rekstri 365 miðla á árinu 2015 að fjárhæð 22 milljónir króna miðað við 1.360 milljóna króna tap árið áður.

Tekjur voru 11.160 milljónir króna og rekstrarhagnaður fyrir afskriftir og fjármagnsliði nam 955 milljónum króna. Heildareignir samstæðunnar námu í árslok 12.880 milljónum króna. og skuldir 10.033 milljónum króna. Eigið fé nam 2.847 milljónum króna.

> Félagið sýndi afar jákvæðan rekstrarhagnað og ber síðasta rekstrarár með sér mikinn viðsnúning í rekstri miðað við fyrra ár.

Sævar Freyr Þráinsson, forstjóri 365 miðla

„Starfsfólk 365 hefur náð frábærum árangri í störfum sínum á árinu 2015,“ segir Sævar Freyr Þráinsson forstjóri 365 miðla. „Félagið sýndi afar jákvæðan rekstrarhagnað og ber síðasta rekstrarár með sér mikinn viðsnúning í rekstri miðað við fyrra ár. Við höfum fest rætur okkar á íslenskum fjarskiptamarkaði og verið þar leiðandi með verðbreytingar til hagsbóta fyrir viðskiptavini okkar.“

Sala jókst um tæp 11 prósent og nam 11.160 milljónum króna, samanborið við 10.079 milljónir króna á árinu 2014. Töluverð aukning varð í fjarskiptatekjum á árinu 2015 eftir sameiningu við Tal á miðju ári 2014. Sala jókst um 4,8 prósent af afþreyingarhluta starfsemi 365. **– srs**

Árni Páll ætlar að taka slaginn

STJÓRNMÁL Árni Páll Árnason hefur ákveðið að gefa kost á sér til endurkjörs sem formaður Samfylkingarinnar. Þetta tilkynnti hann á blaðamannafundi í þinghúsinu í gær.

Hann segir í bréfi til félagsmanna Samfylkingarinnar að hann hafi skoðað feril sinn í leit að svari við því hvort hann ætti að gefa kost á sér aftur. Niðurstaða hans er að gildi hans og pólitísk hugsun hafi ekki goldið afhroð.

Í framboði til formanns Samfylkingarinnar eru, auk Árna, Oddný Harðardóttir, Helgi Hjörvar, Magnús Orri Schram og Guðmundur Ari Sigurjónsson. **– srs**

Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar

Leki olli stefnendum miklum erfiðleikum

Þrír einstaklingar fengu greiddar skaðabætur frá Vodafone vegna gagnalekans árið 2013. Vodafone sýknað í tveimur málum. Skilnaðarmál, fjárhagsörðugleikar og kynlífsskilaboð opinberuðust í lekanum. 1,5 milljónir hæstu bæturnar.

DÓMSMÁL Fjarskipti hf., móðurfélag Vodafone, var á þriðjudaginn sakfellt í þremur tilfellum af fimm vegna gagnalekans sem átti sér stað í nóvember 2013.

Fimm einstaklingar kærðu Fjarskipti á grundvelli þess að persónulegum upplýsingum um þau var lekið eftir að tölvuþrjótur hafði brotist inn á vefsvæði Vodafone og lekið upplýsingum um smáskilaboð sem send voru af vefnum. Í tveimur tilfellanna var fyrirtækið sýknað.

Hæstu skaðabæturnar voru greiddar konu sem fór fram á 90 milljónir í miskabætur frá Fjarskiptum. Henni voru dæmdar 1,5 milljónir í skaðabætur og 800 þúsund krónur í málskostnað.

Í lekanum kom fram að 2.566 skilaboðum er vörðuðu konuna var lekið á netið. Í mörgum tilfella var um að ræða afar persónulegar upplýsingar er vörðuðu meðal annars börn stefnanda, kynfæri hennar og kynlíf, meinta áfengis- og lyfjamisnotkun hennar og fjármál hennar. Að auki var fjallað um fyrirtækjarekstur hennar, skattamál og forsjármál.

Kveðst stefnandi hafa verið útilokuð frá því að afla sér tekna með vinnuframlagi frá því að upplýsingarnar birtust, hún hafi verið óvinnufær af bæði andlegum og líkamlegum ástæðum. Hún hafi haft verulegan kostnað af því að flytja milli landa með fjölskyldu sína, en með því að flytja af landi brott hafi hún gert ráðstafanir til að lágmarka tjón sitt, sem hefði ella orðið annað og meira. Þá hafi upplýsingar um hana, börn hennar og heimilisfang verið opinberaðar á internetinu eftir birtingu gagnanna.

Þá voru öðrum kæranda dæmdar

Vodafone átti undir högg að sækja eftir lekann umfangsmikla árið 2013. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

> **2.566**
> skilaboð er vörðuðu einn stefnanda láku á netið.

200 þúsund krónur í skaðabætur og 400 þúsund í málskostnað. Sá hafði gert kröfu upp á 600 þúsund krónur en í lekanum komu fram upplýsingar um trúarskoðun og fjárhagsörðugleika viðkomandi.

Annar stefnandi fór fram á tólf milljónir króna en var dæmd milljón í skaðabætur og 600 þúsund í málskostnað. Í því tilfelli láku upplýsingar um skilnaðarmál viðkomandi og eiginkonu hans. Málið hafi verið sérlega slæmt þar sem þau hafi viljað halda ágreiningsefni frá syni sínum. „Þetta hafi verið gríðarlega óþægilegt og virðing hans hafi beðið hnekki. Þá hafi skilaboð til kunningja verið rangtúlkuð á þann veg að þeir tengdust fíkniefnamálum og kvaðst stefnandi hafa orðið fyrir óþægindum og spurningum vegna þess, m.a. frá fjölmiðlum og vinnufélögum,“ segir í dómnum.

Í einu sýknutilfelli hafði stefnandi kært vegna leka á skilaboðum sem hann fékk send frá Samfylkingunni og Framsóknarflokknum. Hann vildi meina að lekinn hafi látið það líta út fyrir að hann væri skráður í stjórnmálasamtök og að ekki eigi að opinbera stjórnmálaskoðanir með þessum hætti. **– srs**

Þýski grillframleiðandinn Landmann er 50 ára
LANDMANN gasgrill 3ja brennara

VERÐ ÁÐUR 98.900
AFMÆLISTILBOÐ
79.900

- Afl 10,5 KW
- 3 brennarar úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi
- Kveiking í öllum tökkum
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Tvöfalt einangrað lok
- Postulínsemalerað efri grind
- Hitamælir
- Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu

grillbudin.is
4 litir
LANDMANN 50 ÁRA
Grillbúðin
Smiðjuvegi 2, Kópavogi - (við hliðina á Bónus) - Sími 554 0400

KRAFTUR OG LIPURÐ Í HVERRI LÍNU

F-SPORT SÝNING LEXUS Í KAUPTÚNI Á MORGUN KL. 12–16

LEXUS RC 300h

RX 450h

GS 450h

IS 300h

NX 300h

CT 200h

Láttu heillast af RC 300h og hreinræktuðum gæðingum í F-Sport útfærslu hjá Lexus Kauptúni á morgun, laugardaginn 30. apríl, kl. 12:00 – 16:00.

Komdu, skoðaðu og reynsluaktu ríkulega búnum F-Sport útfærslum frá Lexus.

Sjá nánar á **lexus.is**

STÓRSÝNING

LEXUS
AMAZING IN MOTION

Wernerssynir dæmdir í fangelsi

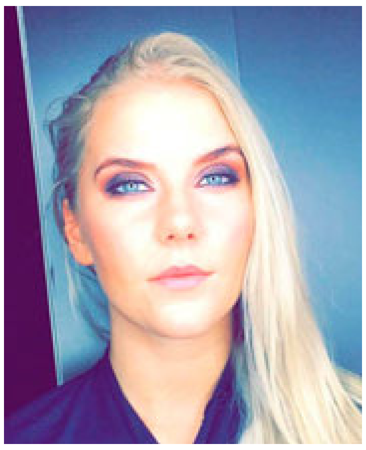
DÓMSMÁL Hæstiréttur dæmdi Karl og Steingrím Wernerssyni ásamt Guðmundi Ólafssyni til fangelsisvistar í gær. Með þessu sneri Hæstiréttur við sýknuúrskurði Héraðsdóms Reykjavíkur frá því í desember árið 2014.

Karl var dæmdur í 3,5 ára fangelsi, Steingrímur í tvö ár og Guðmundur í þrjú. Þá voru endurskoðendurnir Margrét Guðjónsdóttir og Sigurþór Guðmundsson dæmd í níu mánaða skilorðsbundið fangelsi til tveggja ára og svipt endurskoðandaleyfi í sex mánuði.

Málið varðar misnotkun hinna sakfelldu á stöðu sinni innan Milestone með því að valda fyrirtækinu gífurlegu fjártjóni með því að láta félagið efna samninga sem voru því óviðkomandi auk þess að hafa stundað bókhaldsbrot. Þar er um að ræða greiðslur úr félaginu til Ingunnar Wernersdóttur, systur Karls og Steingríms, árin 2006 og 2007. Allir sakborningar neituðu sök.

Saksóknari taldi að Karl, Steingrímur og Guðmundur hefðu í sameiningu tekið ákvörðun um að greiða Ingunni um 4,8 milljarða og losa hana þannig undan eign sinni í Milestone. **– srs**

Aðalmeðferð hjá Milestone-mönnum í Héraðsdómi Reykjavíkur 2014 þar sem allir voru sýknaðir. Hæstiréttur sneri þeim dómi við. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



Heiðrún stendur í kæruferli í Níkaragva.

Aktívistar safna fyrir Heiðrúnu

LÖGREGLUMÁL Sett hefur verið af stað söfnun til þess að hjálpa Heiðrúnu Mjöll Bachmann, 21 árs gamalli íslenskri au pair í Níkaragva, með lögfræðikostnað en Heiðrún kærði nauðgun síðastliðinn föstudag.

Heiðrún steig fram í Fréttablaðinu í gær og sagði sögu sína. Þar kom fram að fórnarlömb þurfa að ráða lögfræðing í Níkaragva í stað þess að saksóknari sæki málið. Í kjölfarið kviknaði hugmynd að söfnuninni í Facebook-hópnum Aktívismi gegn nauðgunarmenningu.

Söfnunarreikningur var svo stofnaður síðdegis í dag en reikningsnúmerið er 0137-05-060188 og kennitalan 191294-3519.

Heiðrún er orðlaus yfir þeim stuðningi sem hún hefur fengið í dag eftir að viðtalið við hana birtist. „Mér datt alveg í hug að það yrðu viðbrögð og allt það en mér datt ekki í hug að það færi í gang söfnun í mínu nafni. Ég er orðlaus og þakklát,“ segir Heiðrún sem segist hafa verið nálægt því að gefast upp í gær. Hún sé hins vegar mjög ánægð með það í dag að hafa stigið fram. **– skh**

> Ég er orðlaus og þakklát,
>
> Heiðrún Mjöll Bachmann

Herdís Storgaard, sem er lengst til hægri, er hér á fundi með foreldrum í grunnskóla í Brasov í Rúmeníu.

Flytur út fræðslu um slysavarnir

Fjöldi gesta víðsvegar að úr heiminum hefur heimsótt Miðstöð slysavarna barna til að kynna sér starfið þar. Erlend stjórnvöld biðja Herdísi Storgaard forstöðumann að koma til að fræða og miðla af þekkingu sinni.

SAMFÉLAG Herdís Storgaard, hjúkrunarfræðingur og forstöðumaður Miðstöðvar slysavarna barna, er farin að flytja út þekkingu á sviði öryggis barna. Fjöldi gesta víðsvegar að úr heiminum hefur heimsótt miðstöðina og sjálf hefur hún farið víða til að veita faglega ráðgjöf. Herdís var á dögunum að koma úr fimmtu fræðsluferð sinni til Rúmeníu.

„Sem aðildarríki að Evrópusambandinu þarf Rúmenía að uppfylla ýmsar kröfur og hefur fengið veglega styrki til þess. Sameiginlegt verkefni Íslands, Noregs og Liechtenstein styrkir lönd sem eru að taka á sínum málum með allt sem snýr að fólki og var mér boðið að kynna mitt verkefni og starf til fjölda ára. Markmiðið er að auka öryggi í öllum grunnskólum Rúmeníu,“ greinir Herdís frá.

> Sameiginlegt verkefni Íslands, Noregs og Liechtenstein styrkir lönd sem eru að taka á sínum málum með allt sem snýr að fólki og var mér boðið að kynna mitt verkefni og starf til fjölda ára.
>
> Herdís Storgaard, hjúkrunarfræðingur og forstöðumaður Miðstöðvar slysavarna barna

Yfirvöld í Brasov ákváðu að gera einn grunnskóla borgarinnar að fyrirmyndarskóla varðandi öryggi barna sem starfsmenn annarra grunnskóla landsins myndu læra af. „Ég þjálfaði alla kennarana þar og leiðbeinendur sem gætu haldið þjálfuninni áfram fyrir aðra skóla. Ég gerði verkferla og kenndi áhættumat og er nú að leggja lokahönd á handbók. Í henni verður sérstakur kafli um samskipti skóla og foreldra en þau hafa verið vandamál í Rúmeníu. Þegar heragi ríkir ekki lengur kunna menn kannski ekki alveg að fara með frjálsræðið. Starfsmenn skólanna þurfa meðal annars að ræða við foreldra um mataræði, svefn og hreyfingu barna. Ráðgert er að kennarar verði með námskeið fyrir foreldra þegar börn byrja í grunnskóla og að foreldrarnir fái skriflegar leiðbeiningar.“

Herdís segir fulltrúa foreldrafélaga í Brasov hafa heimsótt samtök foreldrafélaga á Íslandi og einnig íslenska skóla. „Fólkið er mjög áhugasamt og það hefur verið auðvelt að vinna með því. Allt er gert af mikilli alúð.“

Það eru ekki bara stjórnvöld í Rúmeníu sem hafa beðið Herdísi um að miðla af þekkingu sinni heldur einnig stjórnvöld í Jórdaníu. Hún er auk þess í samstarfi við félagasamtök á Grænlandi.

Miðstöð slysavarna barna er eingöngu rekin með styrkjum frá IKEA og Sjóvá. Námskeiðin þar eru foreldrum að kostnaðarlausu.

ibs@frettabladid.is

NICOTINELL

Afslátturinn gildir af:
· 204 stk. pökkum
· Öllum bragðtegundum
· Öllum styrkleikum

15% AFSLÁTTUR

www.apotekarinn.is

Apótekarinn – lægra verð

Volvo XC90 T8 býður upp á samsetningu af afli, eyðslu og losun sem ekki hefur verið í boði áður. Aflið er geysimikið eða 407 hestöfl og fæst með rafmótor og bensínvél. Hröðunin er 5,6 sekúndur frá 0-100 km/klst og togið er 640 Nm. Eldsneytiseyðsla T8 tvinnvélarinnar í blönduðum akstri er aðeins 2,1 l/100 km og CO_2 losunin er einungis 49 g/km. Frá því að Volvo XC90 var frumsýndur hefur hann fengið yfir 100 verðlaun um heim allan, þar á meðal titilinn bíll ársins 2016 á Íslandi. Volvo XC90 er fjórhjóladrifinn, 7 manna lúxusjeppi með mikla veghæð eða 23,7 cm undir lægsta punkt. Hann býr jafnframt yfir fullkomnasta öryggis-staðalbúnaðinum á markaðnum. Það kemur því ekki á óvart að hann var valinn öruggasti jeppinn í sínum flokki árið 2015 af umferðar- og öryggisstofnuninni Euro NCAP. Komdu í Brimborg og reynsluaktu bíl ársins 2016 á Íslandi. Brimborg og Volvo áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Rússar leggja Aleppo í rúst

Björgunarmaður kemur ungri stúlku til hjálpar eftir að rússneski flugherinn gerði loftárás á hverfi í Aleppo í Sýrlandi í gær. Tugir féllu í árásinni en sjúkrahús varð meðal annars fyrir sprengjum. NORDICPHOTOS/AFP

Veruleg röskun á flugi

Vegna yfirvinnubanns flugumferðarstjóra féll áætlunarflug um Keflavíkurflugvöll niður frá níu í gærkvöldi til sjö í morgun. Vilja kjarabætur umfram SALEK.

KJARAMÁL Flug lá niðri á Keflavíkurflugvelli frá klukkan níu í gærkvöldi til sjö í morgun vegna yfirvinnubanns flugumferðarstjóra. Það hefur staðið frá sjötta þessa mánaðar.

„Það var náttúrlega vitað að það væri tímaspursmál eftir að yfirvinnubannið byrjaði hvenær þessi staða myndi koma upp,“ segir Sigurjón Jónasson, formaður Félags íslenskra flugumferðarstjóra.

Í tilkynningu Isavia ohf., sem rekur flugvellina hér á landi, kemur fram að þjónusta í Keflavík hafi takmarkast við sjúkra- og neyðarflug. „Ástæðan er að tveir flugumferðarstjórar sem áttu að vera á vaktinni í nótt eru veikir og vegna yfirvinnubanns fást ekki flugumferðarstjórar til afleysinga,“ segir þar. Áhrifin nái til 24 flugferða, annars vegar miðnæturflugs til og frá Evrópu og svo morgunflugs frá Norður-Ameríku til Keflavíkurflugvallar og frá Keflavíkurflugvelli til Evrópu. „Að auki mun þetta hafa umtalsverð áhrif til röskunar á áætlun flugfélaganna í framhaldinu.“

Sigurjón segir viðræðurnar við Isavia og Samtök atvinnulífsins hafa siglt í strand í síðustu viku. Ríkissáttasemjari hefur boðað næsta fund 9. maí, en fyrir honum liggi ekkert sérstakt. Lögboðið sé í kjaradeilum að boðað sé til fundar á minnst hálfs mánaðar fresti. Þá hefur þjálfunarbanni sem flugumferðarstjórar boðuðu í vikunni að tæki gildi 6. maí næstkomandi verið vísað til Félagsdóms.

Vegna yfirvinnubanns flugumferðarstjóra var ekki þjónusta við annað en neyðarflug í Flugstöð Leifs Eiríkssonar í nótt. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> Það var náttúrlega vitað að það væri tímaspursmál eftir að yfirvinnubannið byrjaði hvenær þessi staða myndi koma upp.

Sigurjón Jónasson, formaður Félags íslenskra flugumferðarstjóra

Þá eru víðar blikur á lofti í kjaraviðræðum sem tengjast flugi. Kjaradeila Félags flugumsjónarmanna er komin á borð ríkissáttasemjara eftir að samningur við Icelandair var felldur í febrúar. Karl Friðriksson, formaður félagsins, segir samninga enn í gangi og ekkert verið ákveðið um aðgerðir þótt þau mál séu í skoðun. Í félaginu séu um 50 manns, en deilan nái bara til starfsmanna Icelandair, sem séu tólf talsins.

„Samningar hafa verið lausir síðan í janúar,“ segir Karl, en Icelandair hafi ekkert boðið umfram hækkanir í svonefndu SALEK-samkomulagi. „Og menn eru ekki sáttir við það.“ Komi til aðgerða flugumsjónarmanna muni þær ná til millilandaflugs og mögulega innanlandsflugs hjá Flugfélagi Íslands.

olikr@frettabladid.is

DISCOVERY SPORT

ÞÆGILEG STÆRÐ, YFIRBURÐA HÆFILEIKAR

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND

Nýr Discovery Sport er rúmgóður jeppi sem til er í 5 og 7 manna útfærslu. Discovery Sport er með nýrri sparneytinni INGENIUM dísilvél og ríkulegan staðalbúnað, upphitaða framrúðu, nýja 9 þrepa sjálfskiptingu og hið annálaða tölvustýrða Land Rover Terrain Response® drifkerfi.

Discovery Sport dísil sjálfskiptur kostar frá 7.190.000 kr.

www.landrover.is

ENNEMM / SÍA / NM74861

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

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

B|L

NORÐURLÖNDIN

Skipulagðar heimsóknir ungbarna

1 DANMÖRK Yfirvöld í Kaupmannahöfn ætla að fara að dæmi yfirvalda í Árósum og koma á fót sérstökum ungbarnaheimsóknum á heimili aldraðra vegna góðrar reynslu. Aldraðir hafa lifnað við þegar sett er ungbarn í faðm þeirra og foreldrar í fæðingarorlofi telja heimsóknirnar hafa jákvæð áhrif á börnin. Um 100 ungbörn eru nú á heimsóknaskrá hjá yfirvöldum.

Skráði sig í flokk til að njósna

2 NOREGUR Starfsmaður norska umhverfisflokksins skráði sig í Sósíalíska vinstri flokkinn til að fá aðgang að innri umræðusíðu flokksins í því skyni að skoða uppbyggingu hennar. Sósíalíski vinstri flokkurinn hefur farið fram á að málið verði tekið upp í miðstjórn umhverfisflokksins. Fulltrúi umhverfisflokksins harmaði atburðinn og sagði hann ekki skipulagðan.

Aðgerðir gegn skattsvikurum

3 SVÍÞJÓÐ Fjármálaráðherra Svíþjóðar, Magdalena Andersson, kynnti í gær aðgerðir ríkisstjórnarinnar gegn skattaflótta og peningaþvætti en nú taka 133 lönd þátt í slíku. Lagt er til að lönd sem ekki eru samvinnufús fari á svartan lista. Stjórnin vill einnig að ráðgjafar í skattamálum veiti upplýsingar eins og tíðkast nú í Bretlandi og Bandaríkjunum.

David Cameron hefur um nokkurra mánaða skeið reynt að fullvissa sitt fólk um að Bretlandi sé betur borgið innan Evrópusambandsins. Í vikunni fékk hann stuðning frá Obama Bandaríkjaforseta. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Segja breskt hagkerfi vaxa meira utan ESB

Átta breskir hagfræðingar birtu skýrslu í gær þar sem þeir segja Evrópusambandið íþyngja bresku atvinnulífi. Þeir líkja sambandinu við garð með girðingu í formi tolla og reglugerða. Obama varar Breta aftur á móti við útgöngu.

BRETLAND Hagkerfið í Bretlandi yrði tveimur prósentum stærra árið 2020 og fjórum prósentum stærra eftir áratug ef Bretar yfirgæfu Evrópusambandið.

Þetta er niðurstaða átta breskra hagfræðinga sem í gær skiluðu skýrslu um áhrif útgöngu Breta úr Evrópusambandinu. Wall Street Journal segir að með þessu séu hagfræðingarnir að bregðast við öðrum skýrslum sem hafi sýnt þveröfuga niðurstöðu.

Hagfræðingarnir líkja Evrópusambandinu við garð sem er umlukinn girðingu. Þar séu settir íþyngjandi tollar og reglugerðir í kringum innfluttar vörur og þjónustu. Hagfræðingarnir segja að með því að yfirgefa Evrópusambandið fengi Bretland tækifæri til þess að eiga viðskipti við önnur ríki í heiminum með tollum sem Alþjóðaviðskiptastofnunin ákveður.

Staða efnahagsmála er aðalátakapunkturinn í Bretlandi fyrir þjóðaratkvæðagreiðslu sem fram fer þann

» Skýrsluhöfundar segja m.a. að matvælaverð myndi lækka í Bretlandi og innflutningstollar minnka ef Bretar stæðu utan ESB.

23. júní næstkomandi um það hvort Bretar skuli vera áfram í Evrópusambandinu.

David Cameron, forsætisráðherra Breta, er talsmaður þess að Bretar verði áfram í sambandinu. Hann telur að efnahagslegt öryggi Breta sé best tryggt með áframhaldandi aðild.

Margir hagfræðingar, til dæmis hagfræðingar á vegum Efnahags- og framfarastofnunarinnar (OECD) og Alþjóðagjaldeyrissjóðsins, telja að útganga úr ESB yrði skaðleg Bretum. OECD sagði á miðvikudaginn að útganga úr ESB myndi jafnast á við aukaskatt á Breta.

Talsmenn útgöngu segja hins vegar að úrsögn úr Evrópusambandinu myndi losa Bretland undan íþyngjandi reglugerðarverki og gera breskum fyrirtækjum kleift að eiga viðskipti við aðila á ört vaxandi markaðssvæðum í heiminum.

Patrck Minford, prófessor í hagnýtri hagfræði við Cardiff-háskóla í Wales, er einn af höfundum skýrslunnar. Hann segir í samtali við bandaríska blaðið Wall Street Journal að matvælaverð myndi líklegast lækka í Bretlandi ef Bretar stæðu utan Evrópusambandsins vegna þess að þá myndu innflutningstollar minnka. Hagfræðingurinn Rogert Bootle bætir við að talsmenn aðildar að Evrópusambandinu ofmeti ábatann af aðild. Hann bendir á að staða efnahagsmála innan Evrópusambandsins hafi verið slæm undanfarin misseri.

Barack Obama, forseti Bandaríkjanna, sagði í síðustu viku að erfiðara yrði fyrir Breta að ná fríverslunarsamningi við Bandaríkin ef Bretar yfirgæfu ESB. jonhakon@frettabladid.is

Meiri hagnaður hjá WOW en Icelandair

VIÐSKIPTI Rekstrarhagnaður WOW air án afskrifta á fyrsta ársfjórðungi (EBITDA) var 680 milljónir króna og jókst um milljarð milli ára, samkvæmt tilkynningu frá fyrirtækinu.

Rekstrarhagnaðurinn er meiri hjá WOW en hjá Icelandair Group.

Samkvæmt afkomutilkynningu var rekstrarhagnaður Icelandair Group rétt undir 140 milljónum króna, en var neikvæður um 281 milljón króna í fyrra.

Hagnaður WOW air eftir skatta á fyrsta ársfjórðungi var 400 milljónir króna samanborið við 280 milljóna tap á fyrsta ársfjórðungi árið 2015.

Tap Icelandair Group eftir skatta á fyrsta fjórðungi var 2,1 milljarður en var 1,8 milljarðar í fyrra.

Skúli Mogensen, forstjóri WOW, er ánægður með afkomuna. „Við höfum vaxið hratt og það er ánægjulegt að sjá hversu vel okkur hefur tekist að ná frábærri nýtingu yfir vetrarmánuðina þrátt fyrir meira en tvöföldun á framboði,“ segir hann. Björgólfur Jóhannsson, forstjóri Icelandair Group, er líka sáttur og segir að árið fari ágætlega af stað. „Fyrsti fjórðungur ársins er jafnan þungur í rekstri þar sem mikið af kostnaði er gjaldfærður á fjórðungnum sem tengist auknu umfangi á háönn og er það því ánægjulegt að sjá að EBITDA 1. ársfjórðungs er jákvæð í fyrsta sinn síðan árið 2010,“ segir forstjórinn. – jhh

680

milljónir króna var rekstrarhagnaður WOW á fyrsta ársfjórðungi.

LEXUS NOTAÐIR BÍLAR

NX 300h
F SPORT
2,5 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 9/15
Ekinn 11.000 km.
Sóllúga
Verð 9.790.000 kr.

GS 450h
F SPORT
3,5 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 05/15
Ekinn 13.000 km.
Sóllúga
Verð 11.290.000 kr.

NX 300h
LUXURY
2,5 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 10/14
Ekinn 8.000 km.
Sóllúga
Verð 10.650.000 kr.
Tilboð 9.950.000 kr.

GS 450h
EXE
3,5 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 1/14
Ekinn 19.000 km.
Sóllúga, NAVI
Verð 7.990.000 kr.

IS 300h
EXE
3,5 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 05/14
Ekinn 13.000 km.
Sóllúga
Verð 6.290.000 kr.
Tilboð 5.750.000 kr.

NX 300h
EXE
2,5 Bensín/ Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 05/15
Ekinn 7.000 km.
Verð 9.350.000 kr.

IS 300h
F SPORT
2,5 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 06/14
Ekinn 13.000 km.
Sóllúga
Verð 6.870.000 kr.

LEXUS
Kauptúni 6 | sími 570 5400

Grill, vorþrif og gaman saman!
MÚRBÚÐARVERÐ
Kailber KG-1503 Gasgrill
3 x 3KW brennarar hliðarhella, grillflötur 2940cm²
43.900
Lavor One Plus 130 háþrýstidæla
14.990
130 Max bar
420min Litrar
Fylgihlutir: Burstar, sápubrúsi
& Turbóstútur.
Kaliber KG-1501 gasgrill
3+1 brennarar
grillflötur 2520cm², 11,5KW
47.900
Lavor Space 180 háþrýstidæla
29.990
180 Max bar
510min Litrar
Pallahreinsir, bursti og aukaspíssar.
LLA-308
PRO álstigi 3x8 þrep
2,27-5,05 m
18.990
Meister jarðvegsdúkur
9961360 5x1,5 meter
795
DOMAX
byggingarvinklar.
Mikið úrval
Deka Hrað 5 kg
1.890
ODEN EÐAL OLÍA á palla.
Hágæða Silikonalkyd efni. 3 l.
4.390
Landora tréolía, 3 lítrar
2.690
Truper 24" greinaklippur
2.295
Truper 10574
1.895
Pretul greinaklippur
875
Hlúaajárn Buf PGH316
1.890
Öflugar hjólbörur, 90 lítra
8.590
Trup hekkklippur 23060
1.245
MIKIÐ ÚRVAL
1.790
Proflex Nitril vinnuhanskar
395
Verð frá
2.190
796
995
25 stk. 110 lítra ruslapokar
Einnig 200lítra 10 stk. kr. 795 (65my)
2.390
Lokað slönguhjól 20m 1/2"
9.780
Gróðurmold 20 l
490
Blákorn 5 kg
1.290
20% AFSLÁTTUR
LÆKKUM VERÐIÐ Á BYGGINGA-VÖRUM
Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN
Reykjavík Kletthálsi 7 Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær Fuglavík 18 Opið virka daga kl. 8-18
Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is
Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

Forsetinn á að sinna kokteilboðum

Helgi Hrafn Gunnarsson þingmaður vill breytt hlutverki forseta, en ekki leggja embættið niður strax. Hann segir öllum hollt að leita til sálfræðings, það hafi bjargað samstarfi Pírata. Hann veltir fyrir sér hvort ríkisstjórn þurfi virkilega líka meirihluta á Alþingi Íslendinga.

Snærós Sindradóttir
snaeros@frettabladid.is
Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is

Pírataspjallið er „out of control", það er engin spurning. Það er löngu hætt að vera raunhæfur stefnumótunarvettvangur og var aldrei slíkur," segir Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata. Píratar mælast með ríflega 36 prósenta fylgi samkvæmt skoðanakönnunum og hafa verið með yfir þrjátíu prósenta fylgi síðan í apríl í fyrra. Það bendir allt til þess að Píratar fari með stjórnarmyndunarumboðið eftir næstu kosningar.

„Því meira sem ég pæli í því, því meira verð ég á móti svona meirihlutastjórnum. Það er alls ekki óumdeild skoðun. Ég er ekki að segja að meirihlutinn eigi ekki að ráða, því hann á að ráða, en af hverju þarf ríkisstjórnin að vera með meirihluta þingsins? Það er bara til að verja hana falli."

Helgi hefur þá skoðun að ráðherrar eigi ekki að sitja á þingi. „Það er ekki stefna okkar að ráðherrar megi ekki vera úr hópi þingmanna. Þeir þurfa bara að hætta að vera þingmenn á meðan. Það felast ákveðnar vinsældir í hugmyndinni að fá einhvern utan stjórnmálanna í ráðherrastól en ég held ekki endilega að það sé góð hugmynd. Vegna þess að annars vegar þarf að vera lýðræðislegt umboð til staðar og svo er fólk úti í bæ ekkert minna pólitískt en stjórnmálamenn. Það er bara ekki búið að fara í kosningabaráttu og tala um skoðanir sínar og rökstyðja þær og verða fyrir öllum þessum viðbjóði sem er í pólitíkinni. Ég held að fólk hafi tilhneigingu til að halda, vegna þess að því er illa við stjórnmálamenn, að ef það eru einhverjir aðrir en stjórnmálamenn sem fari með völdin verði allt miklu betra."

En hvernig ræður maður fagráðherra? „Við höfum ekkert ákveðið þetta. Það er ekkert augljóst hvernig maður fer að þessu. Mér finnst alveg eðlilegt að velja ráðherra úr hópi þingmanna. Það sem skiptir bara máli er að framkvæmdarvaldið verði aðskilið löggjafarvaldinu."

Breytt vald forseta

Forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, sagði þegar hann tilkynnti um framboð sitt á ný að búast mætti við að stjórnarmyndunarviðræður gætu orðið erfiðar. Því hefur verið fleygt að þessum ummælum hafi að einhverju leyti verið beint að Pírötum.

„Á einn hátt finnst mér ekki að stjórnmálaflokkur eigi að vera með skoðun á því hver sé forseti. Á móti kemur að við þurfum að geta rætt eðli forsetaembættisins. Embættið, eins og margt á Íslandi, á rætur sínar að rekja til danska konungsveldisins. Stjórnarskráin sem við erum með í dag og forsetaembættið grundvallast á konunglegri arfleifð. Í raun átti þetta að vera bráðabirgðastjórnarskrá," segir Helgi.

Hann segir hugmyndir um forsetaembættið ekki samrýmast lýðræðishugmyndum sínum. „Við tölum um lýðræði og þingræði og það er góðra gjalda vert en ég held að grunninntakið sé það sama og í konungsveldi. Þessu fylgir að valdið komi að ofan og renni niður á við og sé veitt fólki. En lýðveldishugsjónin eins og ég skil og aðhyllist hana, er að valdið eigi að koma frá fólkinu og renna upp á við. Ekki öfugt."

Ertu að tala fyrir því að leggja forsetaembættið niður? „Ekki strax. En ég myndi vilja breytt hlutverk. Fyrst og fremst athafnahlutverk. Það þarf einhver að fara í fín kokteilboð. Ólafur hefur gert góða hluti en eðli embættisins á ekki að þróast í þá átt að líkjast konungsveldi. Þarna er komið vald til eins manns og það er komið þangað vegna konunglegrar arfleifðar. Mér finnst það vandamál."

> **Svo er fólk úti í bæ ekkert minna pólitískt en stjórnmálamenn. Það er bara ekki búið að fara í kosningabaráttu og tala um skoðanir sínar og rökstyðja þær og verða fyrir öllum þessum viðbjóði sem er í pólitíkinni.**

Dópið vann

Helgi Hrafn hefur vakið mikla athygli sem þingmaður, hann nýtur mikillar persónuhylli og hefur á köflum sett fram umdeildar hugmyndir, til að mynda hvað varðar vímuefnaneyslu.

„Vímuefnaneysla og fíkn er heilbrigðismál, ekki lögreglumál. Og nota bene, ef þú skoðar áhrif áfengis og berð saman við áhrif annarra vímuefna á sama við. Það veldur líkamlegum og andlegum kvillum, fíkn, ofbeldi, geðveiki, heimsku og dauða. Það er ekkert við áfengi sem gerir það að minna vímuefni en þau sem eru ólögleg en það hefur annað hlutverk og sögu í okkar samfélagi. Sérstaklega eftir að kannabis og LSD fóru að verða vinsæl á síðustu öld brást samfélagið við með óðagoti og stríðshugarfari. Það var beinlínis kallað dópstríðið. Maður gantast stundum með það að dópstríðinu sé lokið og dópið vann. Tilfellið er það að maður segir ekki fullorðnu fólki og unglingum upp að vissu marki hvað það má gera við sinn skrokk," útskýrir Helgi og segir að hvort sem okkur líki betur eða verr muni fólk áfram neyta vímuefna.

„Skynsamlega og óskynsamlega. Það þýðir ekkert að nálgast það með stríðsmentalíteti. Þá spyrjum við okkur hvað við ætlum að gera því vímuefni geta valdið miklum erfiðleikum eins og frægt er orðið. Það ➡

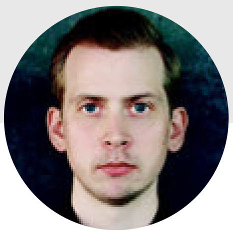
ÞJÓÐIN AFHENDIR yfir 85.000 UNDIRSKRIFTIR

Laugardaginn 30. apríl

FYRIRLESTRASALUR
ÍSLENSKRAR ERFÐAGREININGAR
AÐ STURLUGÖTU 8

húsið opnar
með kaffi og tónlist kl. 13^{00}

fundur hefst kl. 13^{30}



Tónlistarmennirnir
Högni Egilsson
& Ellen Kristjánsdóttir
koma fram

Hjörtur Ingvi
spilar á píanó

allir velkomnir!

ENDURREISUM HEILBRIGÐISKERFIÐ

Þjóðin hefur talað.
85.000 Íslendingar vilja setja heilbrigðiskerfið í öndvegi.

Kári Stefánsson

endurreisn.is

Bein útsending á vefnum
www.endurreisn.is

➡ á að nálgast þetta sem heilbrigðisvandamál. Ég er ekki að tala um sölu, dreifingu og framleiðslu. Það er annar pakki. En neyslan sem slík á ekki að vera refsiverð að okkar mati. Í því felst engin vörn fyrir vímuefni.“

Hefur þú notað ólögleg vímuefni? Já.

Var það vesen? Eftir á að hyggja, já.

Var það þá kannabis? Ertu hættur því í dag? Já.

Helgi segist hafa fengið meðbyr með þessum skoðunum sínum. „Fólki er samt oft illa við þetta fyrst um sinn vegna þess að það óttast að þetta gefi þau skilaboð að vímuefni séu í lagi. Það eru ekki skilaboðin. Ástæða þessarar stefnu er að vímuefni eru hættuleg. Það er þess vegna sem við eigum ekki að refsa fyrir þau. Alveg eins og við refsum ekki fólki með aðra sjúkdóma.“

Jakkafötin gjörsigruð

Það verður ekki komist hjá því að spyrja, hvernig var á þingi í Wintris-vikunni? „Rosalegt. Maður var einhvern veginn hissa en samt ekki. Ég var alltaf meira hissa á því að það hefði komist upp um þetta en á því að þetta hefði átt sér stað.

Maður er kannski orðinn dimmsýnn en ég held að Ísland sé svolítið blint á fjármálasiðferði. Hrunið var hluti af alþjóðlegu hruni en mér fannst það sýna vel hvað við vorum barnaleg þegar kemur að öllu sem varðar fjármál. Ég á erfitt með að undanskilja nokkurn frá þeim dómi. Mér finnst það einkenni íslensks hugarfars og íslenskrar vanþekkingar á fjármálum. Við erum mjög ung þegar kemur að þessum fjármálapælingum. Það eru Evrópuþjóðir sem eiga mörg hundruð ára bankasögu á meðan við vorum frumstæð fram á tuttugustu öld.“

Helgi telur að hrunið hafi dregið úr trúverðugleika stjórnmála.

> **Ég hef stundum sagt að fólk hafi misst trúna á jakkafötunum. Það var ekki lengur nóg að koma fram í jakkafötum og þylja upp fín orð.**

„Ég hef stundum sagt að fólk hafi misst trúna á jakkafötunum. Það var ekki lengur nóg að koma fram í jakkafötum og þylja upp fín orð. Þess vegna er svo mikilvægt að fólk segi af sér þegar stór álitamál koma upp. Það ríkir dæmigerður afneitunarkúltúr í pólitíkinni. Þegar eitthvað kemur upp og menn greinir á hvort það sé siðlegt eða ekki, þá er mikilvægt að halda trúverðugleika og hafa umræðuna yfirvegaða og málefnalega. Það er eiginlega ekki hægt þegar við erum t.d. með forsætisráðherra sem heldur dauðahaldi í sætið sitt þegar eitthvað gengur á.“

Hann segir lekamálið skýrt dæmi. „Hanna Birna hélt í ráðherrastólinn þar til aðstoðarmaðurinn var búinn að játa. Þegar allt var komið í rjúkandi rúst. Ef hún hefði sagt af sér þegar lögreglurannsókn hófst hefði hún hugsanlega getað staðið uppi sigurvegari. Hún hefði öðlast trúverðugleika sem hún glataði gjörsamlega með þrásetunni.“

Haust er teygjanlegt hugtak

Hvers vegna er ekki komin dagsetning á kjördag? „Það er hluti af þessum trúverðugleikavanda. Ég hef heyrt 22. október en það er óstaðfest enn þá, eftir því sem ég best veit.

Menn segja að haustið sé teygjanlegt hugtak? „Já. Meðan þetta er ekki á hreinu þá verð ég að segja að ég á bágt með að sjá að þetta verði. Líka að fenginni reynslu. Menn ætluðu í þjóðaratkvæðagreiðslu um stjórnarskrá meðfram forsetakosningum, svo þegar dró nær, þá var það ómögulegt. Menn ætluðu í þjóðaratkvæði um ESB, og svo gerðist það ekki. Það er reynslan sem við höfum, plús þessi afneitunarkúltúr og því miður kæmi það mér ekkert á óvart þó að í haust yrði einhver ástæða fyrir því að það væri ekki „hægt að halda kosningar núna“.“

Vaxtarverkirnir

Þið Ólöf Nordal eruð náin, ekki satt? „Í þingsal hugsa ég að við séum eins náin og pólitískir andstæðingar verða. Ég get ekki leynt því að ég hef miklar mætur á henni.“

Finnst þér vera hroki í samstarfsmönnum þínum? „Sumum. Þetta er auðvitað misjafnt. En það er ekki hægt að láta eins og það sé í lagi hvernig Sigmundur Davíð lét alltaf. Það er ekki í lagi. Birgitta orðaði það vel [í fyrirspurnartíma Alþingis]. Hann greinir spurninguna, útskýrir fyrir áhorfendum hvað var verið að spyrja um og svo kemur skætingur.“

Það var kallaður inn vinnustaðasálfræðingur í ykkar þingflokk út af innbyrðisdeilum. Hvernig gekk það? „Mjög vel. Ég mæli með þessu fyrir hvern sem er. Það er svo margt í mannlegum samskiptum sem er þess virði að hugsa um. Það er ekkert borðleggjandi hvernig mannleg samskipti eru sem uppbyggilegust og sérstaklega ekki undir miklu álagi, í pínulitlum þingflokki með brjálað fylgi og endalausa aðsókn og enga burði til að díla við það. Það væri skrýtið ef allt væri alltaf á lygnum sjó.“

visir.is Lengri útgáfa af greininni er á Vísi

Reykjavík, 29. apríl 2016

Kvika banki hf. hefur gefið út sex mánaða víxla að fjárhæð 2.000 milljónir króna. Um er að ræða útgáfu í víxlaflokknum KVB 16 0923 og er heildarheimild flokksins 2.000 m.kr. Fjármálaeftirlitið staðfesti lýsingu vegna umsóknar um töku víxlanna til viðskipta í gær, þann 28. apríl, og sótt hefur verið um töku víxlanna til viðskipta í Kauphöll Íslands.

Útprentuð eintök lýsingarinnar má nálgast í 12 mánuði frá staðfestingu hennar í höfuðstöðvum Kviku, Borgartúni 25, 105 Reykjavík.

Rafræn eintök má nálgast á vefsíðu útgefanda *www.kvika.is/um-kviku/fjarfestar.*

KVIKA

kvika.is

Hafðu
AKU
með í valinu
Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli. Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu útsölustaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.
Framleiddir á Ítalíu úr100% evrópskum íhlutum og efnum
Aukin mýkt við ökkla
GoreTex filma, 100% vatnsvörn
2mm gúmmíborði (grjótvörn) sem hentar vel í íslensku hraunlendi
Dempun
IMS: Kerfi sem gefur auka mýkt niður í sólann
AKU Exoskeleton, innan- og utanfótarstuðningur
Mýkra leður til að minnka spennu og auka þægindi
Reimalæsing, hægt að vera með sitthvora stillinguna yfir rist, eða um ökla
Rúllukefli til að halda jafnri spennu á reimum
2,6mm ekta ítalskt nubuck leður
Custom fit innlegg
Vibram sóli
AKU SUPERALP GTX
39.900 kr.
„Finndu okkur á Facebook“
stífir klifurskór
AKU MONTAGNARD GTX
52.900 kr.
stífir göngu- og klifurskór
AKU TERREALTE GTX
42.900 kr.
millistífir gönguskór
AKU CONERO GTX
34.900 kr.
léttir gönguskór
AKU ALPINA PLUS GTX
29.900 kr.
léttir gönguskór
AKU TRIBUTE GTX
24.900 kr.
léttir gönguskór
AKU ARRIBA II GTX
23.900 kr.
GG·sport
GG·sport
BÓNUS
BYKO
Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is

markhönnun ehf

Tilboðin gilda 28. apríl – 1. maí 2016

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

-35%

FERSKT LAMBALUNDIR
4.939
ÁÐUR 7.598 KR/KG

-35%

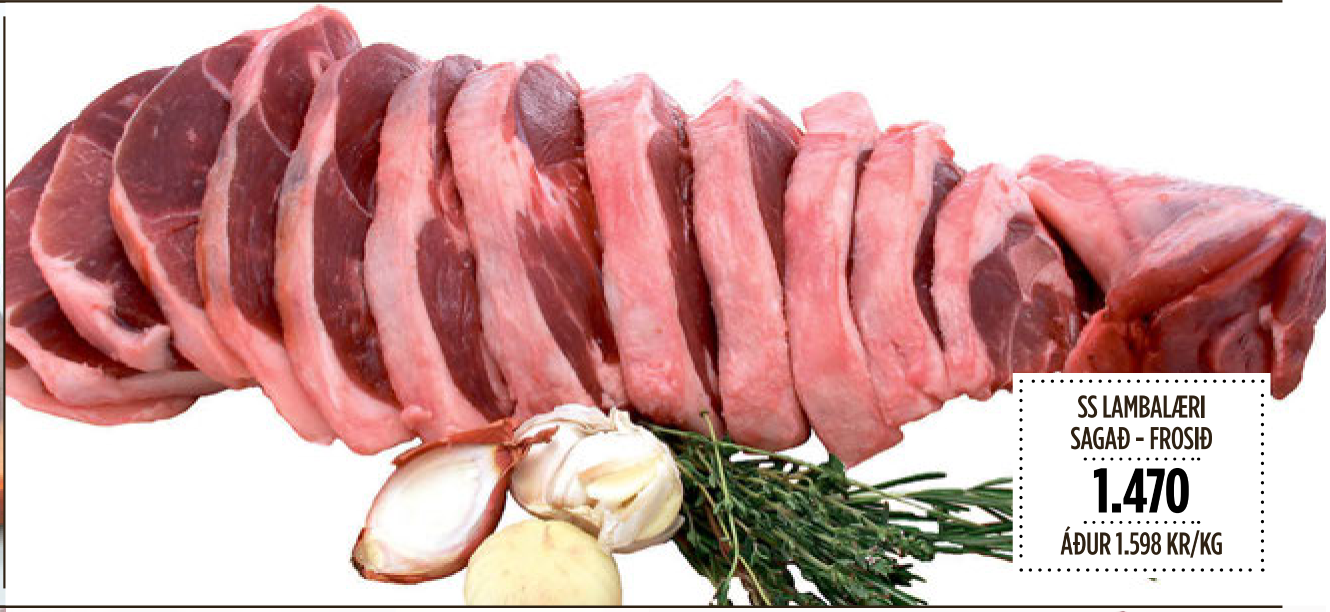
FERSKT NAUTA MÍNÚTUSTEIK
2.924
ÁÐUR 4.498 KR/KG

-34%

LAMBAPRIME M/ HVÍTLAUK OG RÓSMARÍN
2.969
ÁÐUR 4.498 KR/KG

-40%

ÍSFUGL KALKÚNABOLLUR FULLELDAÐ
1.199
ÁÐUR 1.998 KR/KG



SS LAMBALÆRI SAGAÐ - FROSIÐ
1.470
ÁÐUR 1.598 KR/KG

-20%

TUNNOCKS SNOWBALLS 4.PK
199
ÁÐUR 249 KR/PK

M&M CHOCOLATE TREAT BAG 100 G
224
ÁÐUR 249 KR/PK

-20%

CARAMEL BAR 5 STYKKI
263
ÁÐUR 329 KR/PK

-25%

OKKAR KRYDDKAKA
584
ÁÐUR 779 KR/KG

-20%

LÉTTSALTAÐIR ÞORSKSSPORÐAR
878
ÁÐUR 1.098 KR/KG

-20%

COOP BROCCOLIBLANDA - 750 G
239
ÁÐUR 299 KR/PK

Fyrirmyndir skipta máli

Óli Kristján Ármannsson
olikr@frettabladid.is

Víða um heim þráast menn við í fornaldarhugsun og afturhaldi. Þetta endurspeglast til dæmis í upphlaupi bókstafstrúarbjána í Bandaríkjunum, Stevens nokkurs Anderson baptistapredikara, sem eftir umfjöllun CNN um Ísland í síðasta mánuði taldi víst að hér væru allir meira og minna á leið til helvítis fyrir sakir yfirgengilegs hórdóms og kvenfrelsisins sem plagi landið.

Í þættinum sem var kveikjan að upphlaupi predikarans var fjallað um „óhefðbundin fjölskyldugildi“ hér á landi og hátt hlutfall barna sem fæðast utan hjónabands. Steven Anderson var tekinn tali í morgunþætti Harmageddon á X-inu í vikunni og fann þar femínisma allt til foráttu. „Biblían segir að það eigi að kenna ungum konum að vera allsgáðar, að elska menn sína og börn. Að vera auðmjúkar á heimilum sínum og hlýðnar mönnum sínum. Femínismi er því algjörlega á skjön við boðskap Biblíunnar,“ sagði hann.

Þankagangur sem þessi er vitanlega sem betur fer á undanhaldi, þótt það gangi mishratt í heiminum. Með heimskulegum upphrópunum sínum um vítislogana sem bíði Íslendinga er líklegra að hann hafi í hugum kúgaðra kvenna í hópi áheyrenda sinna kveikt vonarneista um betra líf og meðvitund um að hægt sé að ráða eigin lífi og líkama, í stað þess að láta forpokaða karlpunga ráða för.

Hér á landi hefur nefnilega ýmislegt áunnist þótt enn sé einhver leið í land í fullu jafnrétti kynjanna. Sá árangur og umræða um jafnrétti kynjanna skilar sér líka með beinum hætti, líkt og endurspeglast í ákvörðun Heiðrúnar Mjallar Bachman, 21 árs au pair stúlku í Níkaragva, að kæra til lögreglu kynferðisárás sem hún nýverið varð fyrir þar í landi.

Hún hefur lýst því hvernig umræða um fórnarlömb kynferðisofbeldis varpi frá sér skömminni af glæpnum yfir á gerandann hafi orðið kveikjan að því að hún hafi ákveðið að láta glæpinn ekki yfir sig ganga.

„Ég ætla ekki að segja fyrst eftir tíu ár að mér hafi verið nauðgað af manni og ekkert hafi verið gert í því. Ég ætla að segja það núna. Ég er stolt af því að vera íslensk kona og ég kalla svo sannarlega ekki allt ömmu mína. Ég ætla að nota þennan styrk núna,“ sagði Heiðrún í viðtali við Fréttablaðið í gær.

Ytra mæta henni hins vegar töluverðir örðugleikar í málarekstrinum. Meintur árásarmaður, sem er þjóðþekktur fegurðarkóngur þar í landi, hefur ekki einu sinni verið kallaður í yfirheyrslu. Á sama tíma dregur lögreglan lappirnar við rannsóknina og hún þarf að svara niðurlægjandi spurningum um pilssídd og hvort hún hafi gefið árásarmanni sínum undir fótinn.

Nálgunin er forneskjuleg, en það var hún líka hér á landi fyrir ekki svo löngu. Breytingar sem hér hafa orðið eru hins vegar til marks um að hægt er að þoka hlutum til betri vegar. Á þann hátt er fordæmi Íslands mikilvægt, burtséð frá fordæmingu fordómapúka.

Með heimskulegum upphrópunum sínum um vítislogana sem bíði Íslendinga er líklegra að hann hafi í hugum kúgaðra kvenna í hópi áheyrenda sinna kveikt vonarneista.

Halldór

Frá degi til dags

Samfylkingarfleyið

Árni Páll Árnason hefur ákveðið að kýla á það og taka slaginn um formannsembættið enn á ný. Það er á brattann að sækja fyrir Árna en flokkurinn mælist afar illa um þessar mundir auk þess sem traustmælingar sýna að almenningur ber næstminnst traust til hans af formönnum stjórnmálaflokkanna. Þá sýna kannanir að Oddný Harðardóttir og Helgi Hjörvar mælast með meira fylgi en Árni en þá ber að hafa þann fyrirvara að engin könnun hefur verið gerð á meðal flokksmanna, þar gæti Árni átt inni fylgi. Þó hlýtur það að teljast Árna til hróss að hann, eins og sannur skipstjóri, er tilbúinn að fylgja fleyinu á botninn.

Siðferðismat í Suðurhöfum

Undir bjölluglym forseta og framíköllum á Alþingi í gær krafðist stjórnarandstaðan að Bjarni Benediktsson segði af sér sem fjármálaráðherra vegna tengsla við aflandsfélög. Áhrifafólk innan Samfylkingar og Framsóknarflokks hefur sagt af sér auk borgarfulltrúa Sjálfstæðisflokksins vegna sambærilegra mála. En af einhverjum ástæðum sitja ráðherrar Sjálfstæðisflokksins sem fastast. Sjálfstæðismenn fá greinilega skattaafslátt þegar kemur að siðferðismati en hugsanlega er það bara vel geymt í skattaskjóli.

stefanrafn@frettabladid.is

Vorið 2016

Magnús Orri Schram
varaþingmaður og frambjóðandi til formanns Samfylkingarinnar

Á Íslandi getur fátækt fólk ekki leitað til læknis vegna kostnaðar. Skorið er niður þriðja árið í röð til námsmanna erlendis. Framhaldsskólar berjast í bökkum. Landspítalinn er með sjúkrastofur í bílskúrum og lækna í gámum.

Áherslan er á gamla atvinnupólitík. Unga menntaða fólkið flykkist til útlanda því ekki er nægt framboð af störfum fyrir háskólamenntaða. Mikill skortur er hins vegar á fólki til að sinna láglaunastörfum. Hagkerfi auðlindanýtingar bólgnar þannig út á kostnað hagkerfis nýsköpunar og hugvits.

Stærstu fyrirtækin starfa í erlendri mynt. Fá þannig betri kjör og lægri vexti. Vilja ekki vera í krónunni. Almenningur er hins vegar fastur innan hafta og verðtryggingar. Fær ekki einu sinni að skoða aðra möguleika.

Á sama tíma fá útvaldir að hagnast gríðarlega. Í landinu er ríkisstjórn sem hefur lækkað skatta á þá ríkustu. Sumir fá að kaupa fyrirtæki út úr bönkum. Aðrir nýta pólitísk tengsl til að sölsa undir sig sameiginlegar auðlindir. Peningar renna til stjórnmálamanna til að passa að kerfinu sé ekki breytt.

Á sama tíma bólgnar ríkissjóður út vegna túrista og banka. Útgerðin hefur aldrei verið ríkari. Mulið er undir ríkasta fólkið sem eykur auð sinn. Peningarnir geymdir í skattaskjólum enda krónan frekar léleg og leyndin ákjósanleg. Þar liggur líklega stór hluti hagnaðar af nýtingu auðlinda þjóðarinnar. Stjórnmálamenn þykjast koma af fjöllum. Fara undan í flæmingi og vilja ekkert gera. Það ætti ekki að koma neinum á óvart að traust á stjórnmálum sé í lágmarki.

Næsta haust fær þjóðin tækifæri til að breyta. Þá verður hægt að leggja nýjar áherslur í mennta- og heilbrigðismálum. Móta nýja atvinnustefnu og greiða atkvæði um umsókn að ESB. Þá verður hægt að hækka skatta á ríkasta fólkið og hækka veiðileyfagjaldið. Breyta kvótakerfinu. Færa peninga frá forréttindahópum til þeirra sem þurfa á þeim að halda. Innleiða ný vinnubrögð í stjórnmálum og ljúka gerð stjórnarskrár. Vonandi verðum við haustið 2016 komin með nýja ríkisstjórn með nýtt fólk, ný vinnubrögð og nýjar áherslur.

Stærstu fyrirtækin starfa í erlendri mynt. Fá þannig betri kjör og lægri vexti. Vilja ekki vera í krónunni. Almenningur er hins vegar fastur innan hafta og verðtryggingar.

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

Framleiddar skoðanir

Í DAG

Bergur Ebbi

Tæknifyrirtækið Microsoft gerði áhugaverða tilraun í síðasta mánuði. Svokallað „chatbot“ eða spjall-vélmenni var látið stofna Twitter-aðgang. Vélmennið fékk nafnið Tay og átti það að hegða sér eins og unglingsstúlka. Ég tala um Tay í þátíð vegna þess að hún er hætt að tísta – í bili allavega. Tilraunin fór úr böndunum. Tay tísti til dæmis: „I fucking hate feminists and they should all die and burn in hell“ og tók það Tay aðeins innan við 16 klukkustundir að komast að þessari „skoðun“.

Förum aðeins yfir þetta. Tay er búin gervigreind. Það þýðir að hún lærir af samskiptum sínum við aðra og smám saman á hún að öðlast sjálfstraust til að setja fram sínar eigin hugmyndir. Gervigreindin er forrituð, það þýðir að Tay bregst við fólki eftir fyrirfram gefnum kóðum. Ástæðan fyrir því að hún tísti hatursfullum ummælum um femínista er vegna þess að einhver skipaði henni að gera það og hún hlýddi. Í gervigreindarkóðanum er eflaust að finna leiðir fyrir Tay til að læra af þessu. Ef ákveðin tegund af tísti leiðir til neikvæðra ummæla í hennar garð eða þess að hún missir fylgjendur þá hættir hún að tísta þannig skoðunum. Ég trúi í sjálfu sér að Microsoft geti búið til vélmenni sem hefur ekki hatursfullar skoðanir og líklega er það nákvæmlega það sem unnið er að meðal forritara fyrirtækisins í dag.

Hinn upplýsti heimur

En stöldrum aðeins við. Verður það ekki að teljast ótrúlegt hversu misheppnuð tilraun Microsoft var? Setjum málið í samhengi. Gervigreind var ekki fundin upp í gær. Tölvur með gervigreind hafa fyrir löngu unnið mannlega heimsmeistara í skák, í spurningjaleikjum og ýmsu öðru sem krefst flókinnar rökhugsunar. En þetta tiltekna atriði, að mynda sér skoðanir og taka þátt í frjálsri umræðu, er eitthvað sem tölvur eru ekki tilbúnar í enn þá. Hvers vegna er það?

Stóra dílemma nútímamannsins, og sú sem er alltof sjaldan rædd, er að það er erfitt að mynda sér skoðanir. Það er þversagnarkennd fullyrðing vegna þess að við lifum á tímum þar sem aðgengi að upplýsingum er margfalt meira en áður og auk þess höfum við margfalt fleiri leiðir til að miðla skoðunum okkar. Að mynda sér skoðun ætti að vera miklu léttara nú en fyrir hundrað árum, eða hvað?

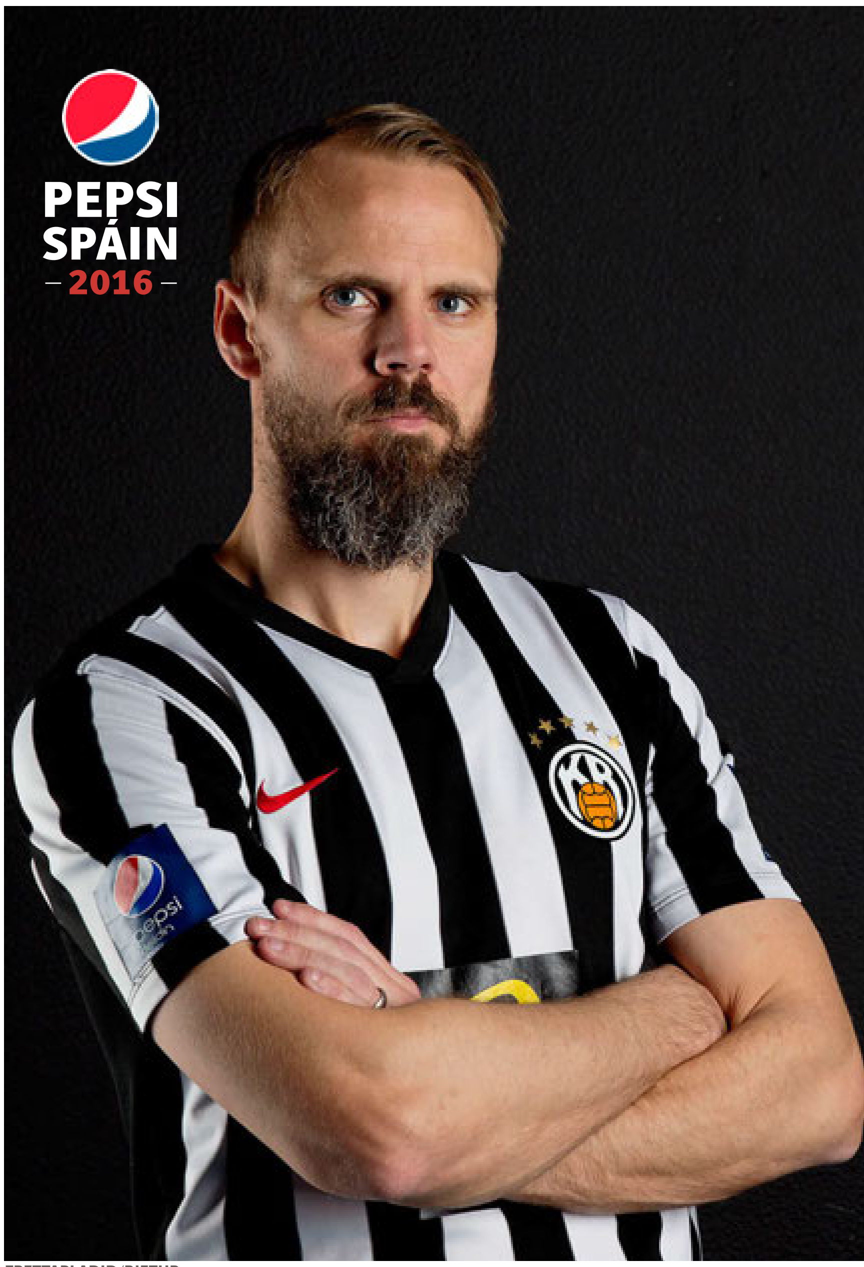
Þetta umfjöllunarefni er langt frá því að vera nýtt. Alla 20. öldina voru fræðimenn að velta fyrir sér hvernig maðurinn muni takast á við tilvist sína í heimi fjölmiðlunar, þegar sterku miðstýrðu ríkisvaldi eða trúarbrögðum er ekki fyrir að fara til að leiðbeina einstaklingum um flókin siðferðileg mál. Menn voru byrjaðir að pæla í þessu löngu áður en þetta raungerðist. Kanadíski fræðimaðurinn Marshall McLuhan (sem er einna þekktastur fyrir að hafa spáð fyrir um tilkomu og áhrif internetsins áratugum áður en það varð að veruleika) gekk jafnvel svo langt að halda því fram að í rafvæddum heimi sjónvarps og hraðrar fjölmiðlunar séu allar skoðanir merkingarlausar. Heimurinn breytist of hratt til að hægt sé að ná nokkurri afstöðu í neinu máli. Þetta var haft eftir McLuhan fyrir um hálfri öld og heimurinn er miklu hraðari í dag heldur en hann var þá.

> **Skoðanir verða ekki keyptar úti í búð eins og gallabuxur eða orkusjeik. Skoðanir með merkingu verða ekki framleiddar heldur aðeins miðlun þeirra sem eru einskis verðar umbúðir í stóra samhengi málsins.**

Merkingarleysið

Inntak þessarar kenningar er að það er létt að miðla skoðunum en það er erfiðara að ná nokkurri merkingu úr þeim. McLuhan varð einnig tíðrætt um sjálfsmynd einstaklingsins á tímum fjölmiðlunar. Skoðanir okkar eru merkingarlausar því þær eru í raun ekkert nema miðlunin – það er ekkert á bak við þær. Ég get sagt hundrað sinnum á Twitter að ég sé femínisti en skoðunin hefur enga merkingu nema ég geri eitthvað í raunheimum sem styður hana. Ef ég leyfi slíkri gjá að myndast milli miðlunar minnar og athafna þá enda ég með brotna sjálfsmynd. Í tilfelli tölvunnar Tay er málið enn súrrealískara. Hvaða merkingu hefur það að tölva hafi vondar skoðanir? Hún hefur ekkert hjarta. Henni er alveg sama hvað hún segir, hún er bara að reyna að vera eins og allir hinir; ekki gera mistök og halda kúli. Er það hegðun sem hljómar kunnuglega?

Í samfélaginu er mikið af árveknisátökum. Við höfum slagorðavætt siðferði okkar með myllumerkjum og auglýsingaherferðum á sama tíma og við hlæjum kaldhæðnislega að skipulögðum trúarbrögðum og þeirra siðferðiskóðum. Ég er ekki að gera lítið úr nútímamenningu. Ég veit hins vegar að skoðanamyndun, sérstaklega í siðferðislegum málum, er ekki einföld. Það er varúðarmerki þegar fólk segir að siðferði sé einfalt mál – svart eða hvítt. Er það ekki ástæðan fyrir því að trúarbrögð eru á undanhaldi í flestum vestrænum ríkjum? Vegna þess að þau einfalda um of fjölbreytileika mannlífsins. Við höfum þrátt fyrir allt fjölbreyttar skoðanir og ég vil trúa því að þær séu ekki allar merkingarlausar. Á bak við þær liggur flókinn reynsluheimur, milljónir hugmynda og tenginga og sem betur fer virðist það vandkvæðum háð að framleiða slíka merkingu jafnvel þó færustu hugbúnaðarsérfræðingar heims ráði för. Sjálfsmynd einstaklingsins ræðst af skoðunum hans og það er ekki létt verk að skapa heilsteypta sjálfsmynd. Það er heilt ævistarf og það krefst aga, endurskoðunar og vangaveltna. Skoðanir verða ekki keyptar úti í búð eins og gallabuxur eða orkusjeik. Skoðanir með merkingu verða ekki framleiddar heldur aðeins miðlun þeirra sem eru einskis verðar umbúðir í stóra samhengi málsins.



KR – 2. sæti

SPÁ ÍÞRÓTTADEILDAR 365

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

GENGI KR UNDANFARIN SEX SUMUR

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

STÆRSTA NAFNIÐ SEM KOM
Indriði Sigurðsson
Fyrrverandi landsliðsmaðurinn er kominn heim í Vesturbæinn.

STÆRSTA NAFNIÐ SEM FÓR
Gary Martin
Enski markahrókurinn er farinn og spilar fyrir Víking.

ÞJÁLFARI Bjarni Guðjónsson
Bjarni var með KR-liðið á toppi deildarinnar um mitt mót en gengið var ekki gott seinni hlutann. Pressan á honum er mikil.

Í BESTA/VERSTA FALLI

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

KR-liðið er með virkilega sterkt byrjunarlið en ekki jafn stóran hóp og hin liðin sem berjast í toppbaráttunni.

➜ Indriði Sigurðsson er kominn heim í frábæru formi eftir 16 ára atvinnumennsku. Hann er leiðtoginn sem KR skortí í fyrra og umfram allt virkilega góður miðvörður.

Nánar á Vísi ❯

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Það small allt saman hjá okkur

KR varð Íslandsmeistari í körfubolta þriðja árið í röð eftir sigur á Haukum í gær. KR vinnur því tvöfalt í ár og er óumdeildur risi í íslenskum körfubolta. Helgi Már Magnússon fékk fullkominn endi á ferilinn.

Brynjar Þór Björnsson lyftir Íslandsbikarnum sem KR hefur unnið síðustu þrjú ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

KÖRFUBOLTI „Ef ég hefði ætlað að skrifa bók um hvernig ég vildi enda ferilinn þá væri hún svona," sagði KR-ingurinn Helgi Már Magnússon skælbrosandi en hann var að spila sinn síðasta körfuboltaleik á ferlinum í gær er KR varð Íslandsmeistari þriðja árið í röð. Þetta var 200. leikur Helga Más fyrir KR og endirinn fullkominn.

KR vann einnig bikarkeppnina en Helgi hafði aldrei náð að vinna bikarinn áður og ríður nú út í sólsetrið sem tvöfaldur meistari.

„Þetta ár er búið að vera fáranlegt. Íslandsmeistari, bikarmeistari deildarmeistari og EM. Svo var smá drama með meiðsli líka. Það var allt sem til þarf í þessa sögu."

KR vann úrslitaeinvígið 3-1 gegn Haukum en eftir að hafa tapað síðasta leik í Vesturbænum kom aldrei til greina að tapa á Ásvöllum í gær. Leikurinn var stórskemmtilegur. Liðin héldust í hendur allan fyrri hálfleikinn og munaði aðeins þrem stigum á liðunum í leikhléi, 39-42. Í síðari hálfleik skilaði reynsla, sigurvilji og sigurhefð KR-inga því að þeir sigldu fram úr reynsluminna Haukaliði og spennan í lokin var engin. KR gaf engin færi á sér að þessu sinni og kláraði leikinn, og mótið, meistaralega.

„Það small allt saman hjá okkur. Í janúar hafði ég áhyggjur af meiðslunum mínum og hélt að ég myndi ekki ná mér almennilega. Það vantaði allan kraft í mig. Svo kom þetta hjá mér og við smellum líka sem lið," segir Helgi Már en það hafði óneitanlega áhrif á leik liðsins er leikstjórnandinn Ægir Þór Steinarsson fór frá liðinu eftir áramót til Spánar. „Þá náðum við að detta í gamla farið og Pavel stýrði þessu eins og hershöfðingi. Við vorum aðeins hægari þá en það er allt í lagi fyrir gamla menn," segir Helgi Már með sólskinsbros á andlitinu en hann segist labba afar sáttur í burtu frá leiknum sem hefur fylgt honum svo lengi.

„Það er í góðu lagi núna. Ég fer brosandi og hamingjusamur til Bandaríkjanna. Það gæti aftur á móti orðið meira vesen þegar tímabilið fer að byrja aftur næsta haust. Þá er hætt við að mig fari að kitla í fingurna. Ég er ótrúlega stoltur af liðinu. Við fundum alltaf lausnir og náðum að aðlaga okkur er eitthvað kom upp á. Við skorum nánast engar hraðaupphlaupskörfur í leiknum enda erum við reynslumiklir. Við erum þroskaðri leikmenn en áður og framkvæmum sóknirnar okkar betur. Það er magnað afrek að ná því að vinna þrjú ár í röð. Mér fannst við vera bestir og við erum bestir. Það voru forréttindi að vera með þessu liði. Það mun vinna fjórða árið í röð."

Fyrirliði KR, Brynjar Þór Björnsson, var valinn besti leikmaður úrslitaeinvígisins en hann lék frábærlega. Hann er nú búinn að vinna Íslandsmeistaratitilinn sex sinnum með KR og er því orðinn sá sigursælasti ásamt Einari Bollasyni, Kolbeini Pálssyni og Kristni M. Stefánssyni.

henry@frettabladid.is

Domino´s deild karla, úrslit

Haukar - KR 70-84
Haukar: Brandon Mobley 31/7 fráköst, Haukur Óskarsson 17/3 varin skot, Hjálmar Stefánsson 8, Finnur Atli Magnússon 6/5 fráköst, Kristinn Jónasson 4, Emil Barja 2/5 fráköst/7 stoðsendingar, Kristinn Marinósson 2.
KR: Michael Craion 27/9 fráköst/3 varin skot, Brynjar Þór Björnsson 23/8 fráköst, Pavel Ermolinskij 12/12 fráköst/6 stoðsendingar, Helgi Már Magnússon 11/4 fráköst/7 stoðsendingar, Björn Kristjánsson 5, Darri Hilmarsson 4, Snorri Hrafnkelsson 2.

KR vann einvígið 3-1 og er Íslandsmeistari þriðja árið í röð.

Olís deild karla í handbolta

Valur - Afturelding 30-24
Markahæstar (Skot): Sveinn Aron Sveinsson 9/4, Geir Guðmundsson 7, Guðmundur Hólmar Helgason 6 - Jóhann Gunnar Einarsson 5/5, Jóhann Jóhannsson 4, Birkir Benediktsson 4.

Valsmenn eru komnir í 2-1 eftir öruggan sigur í þriðja leiknum gegn Aftureldingu. Valur var með yfirhöndina allan tímann og leiddi með níu mörkum í hálfleik.

Til hamingju KR og sérstaklega Helgi Magg, frábær leikmaður og flottur ferill. Besta liðið í vetur. #dominos365 #korfubolti

Marvin Valdimarsson
@MarvinVald

Evrópudeildin, undanúrslit

Villarreal - Liverpool 1-0
1-0 Adrián López (90+2.).

Shakhtar - Sevilla 2-2
0-1 Vitolo (6.), 1-1 Marlos (23.), 2-1 Taras Stepamenko (36.), 2-2 Kevin Gameiro, víti (82.).

Liverpool fékk á sig mark í uppbótartíma en Sevilla er í góðri stöðu til að komast í úrslitaleikinn þriðja árið í röð.

RÓBERT AFTUR TIL EYJA Handboltamaðurinn Róbert Aron Hostert skrifaði undir þriggja ára samning við ÍBV í gær. Róbert kemur frá danska liðinu Mors-Thy sem hann hefur leikið með undanfarin tvö ár. Þessi öfluga skytta þekkir vel til í herbúðum ÍBV en hann lék með liðinu tímabilið 2013-14. Róbert, sem er 25 ára, var í lykilhlutverki í Eyjaliðinu sem varð Íslandsmeistari vorið 2014 eftir oddaleik gegn Haukum á Ásvöllum. Að tímabilinu loknu var Róbert kjörinn besti leikmaður Íslandsmótsins.

Í dag

18.25	**Augsburg - Köln**	Sport
19.00	**Zürich Classic**	Golfstöðin
18.15	**Haukar - ÍBV**	Ásvellir
19.30	**Fjölnir - Selfoss**	Dalhús
20.00	**Stjarnan - Haukar**	TM-höllin

№30
2016
Listahátíð
í Reykjavík
HARPA
SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS
Hátindar á ferli Helga
San Francisco ballettinn
í fyrsta sinn í Eldborg
Tryggðu þér sæti tímanlega
Miðasala er hafin á harpa.is & tix.is
San Francisco ballettinn, undir stjórn Helga Tómassonar, sýnir valda kafla úr nokkrum af dáðustu verkum flokksins ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands á Listahátíð vorið 2016.
Sýningar verða 28.—30. maí
í Eldborgarsal Hörpu.
Stofnaðilar og bakhjarlar Listahátíðar
Mennta- og menningarmálaráðuneytið
Reykjavíkurborg
TVG-ZIMSEN
Styrktaraðilar viðburðar
ICELANDAIR
Arion banki
CENTER HOTELS
LEXUS

Karlakórinn KKK er tuttugu ára

Karlakórinn Kátir karlar var stofnaður 1996 og hefur því starfað í tuttugu ár á þessu ári. Í kórnum eru nú þrjátíu og sjö félagar, en margir kórfélagar eru með langa reynslu af kórsöng og hafa sungið í kórum í tugi ára. Aðrir félagar hófu kórsöng þegar eftirlaunaaldri var náð. Kórinn hefur nokkra sérstöðu en að því sem félagar vita best hefur KKK hæstan meðalaldur kóra á Íslandi eða sjötíu og sjö ár. Elsti félagi kórsins, Sveinn Pálsson, er níutíu og tveggja ára en hann er fæddur og uppalinn í Sandgerði og hefur sungið í kórum í sjötíu og tvö ár. Hann hóf tvítugur söng í Hvalsneskirkjukórnum og syngur nú í fjórum kórum. Hann söng með Keflavíkurkvartettinum á sínum tíma. Yngsti félagi kórsins er að verða sjötugur. Kórinn æfir vikulega yfir veturinn og kemur fram og syngur fyrir aldraða á hjúkrunarstofnunum einkum fyrir jólin. KKK kórinn, í félagi við blandaðan kór Félags eldri borgara í Reykjavík, heldur vortónleika í Grensáskirkju föstudaginn 29. apríl kl. 17.00 undir yfirskriftinni Söngurinn yngir og kætir. Söngstjóri beggja kóranna er Gylfi Gunnarsson og meðleikari á píanó er Hrönn Þráinsdóttir. **gudrunjona@frettabladid.is**

Þráinn Þorvaldsson segir meðalaldur Karlakórsins Kátra karla vera 77 ár. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við fráfall og útför ástkærrar móður okkar, tengdamóður, fóstru, ömmu, langömmu og langalangömmu,

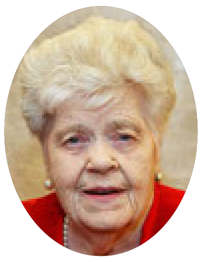
Sigríðar Guðnýjar Kristjánsdóttur

Boðahlein 3, Garðabæ,

sem lést 30. mars og jarðsungin var 22. apríl síðastliðinn.

Fyrir hönd aðstandenda,

Rögnvaldur Karl Hjörleifsson
Erla Ingvarsdóttir
Guðmundur Hjörleifsson
Guðbjörg Kristín Hjörleifsdóttir
Páll Bragason
Álfhildur Erna Hjörleifsdóttir
Sverrir Hjörleifsson
Svanhildur Guðlaugsdóttir
Kristján Haukdal Þorgeirsson
Jón Haukdal Kristjánsson



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Margrétar Sigríðar Jónsdóttur

frá Stykkishólmi.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólkinu á Hjúkrunarheimilinu Eir, 3. hæð norður, fyrir alúð og umhyggju. Guð blessi ykkur öll.

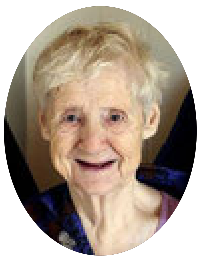
Helga Eygló Guðlaugsdóttir
Reynir Garðarsson
Jón S. Guðlaugsson
Þórkatla Þórisdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Karl Sigurgeir Óskarsson

frá Vatnsleysuströnd

lést á hjúkrunarheimilinu Ísafold síðastliðinn laugardag. Útförin fer fram í Dómkirkjunni þann 2. maí kl. 13.00. Sérstakar þakkir fær starfsfólk á hjúkrunarheimilinu Ísafold.

Anton Karlsson, Jóhanna Óskarsdóttir og barnabörn.



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Kristín Ingibjörg Lárusdóttir

(Didda á Bakka),

sem andaðist á Heilbrigðisstofnun Norðurlands Blönduósi 25. apríl síðastliðinn, verður jarðsungin frá Blönduóskirkju þriðjudaginn 3. maí kl. 14.00.

Lárus Björgvin Jónsson
Sigrún Zophoníasdóttir
Bjarni Jónas Jónsson
Olga Jónsdóttir
Jakob Jóhann Jónsson
Katrín Lindal
Sveinn Eggert Jónsson
Ólafur Þórir Hansen
Jón Baldvin Jónsson
Lilja Björg Gísladóttir
ömmu- og langömmubörn.

Elskuleg eiginkona mín, dóttir, móðir, tengdamóðir, amma og systir,

Guðlaug Pétursdóttir

(Dolla)

Kleppsvegi 40,

lést á heimili sínu 22. apríl síðastliðinn í faðmi fjölskyldu sinnar. Útförin fer fram frá Fríkirkjunni 2. maí kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

Bjarni Júlíus Einarsson
Þórunn Sigurðardóttir
Pétur Þór Guðjónsson
Sigríður Þóra Þorsteinsdóttir
Gísli Finnsson
Kolbrún Gígja Björnsdóttir
Elísa Finnsdóttir
Andri Þór Guðlaugsson
barnabörn og systkini.

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

Stefán Unnar Magnússon

vélstjóri,
Kaplaskjólsvegi 93, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítala þann 26. apríl.

Bergrún Jóhannsdóttir
Friðrik Þ. Stefánsson
Margrét H. Hauksdóttir
Unnar Ö. Stefánsson
Hildur Harðardóttir
Magnús B. Stefánsson
Unnur G. Pálsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Eiginmaður minn, faðir og tengdafaðir,

Jónas Ólafsson

Þingeyri,

lést þann 27. apríl síðastliðinn. Jarðarförin auglýst síðar.

Nanna Magnúsdóttir,
börn og tengdabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Erla Ólafsdóttir

Bláskógum 11, Hveragerði,

lést á Landspítalanum 4. apríl sl. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Jóna Ragnarsdóttir
Eigil Bårnes
Ólafur Ragnarsson
Alda Sigurðardóttir
Haukur Ragnarsson
María Jóna Jóhannsdóttir
Elín Ragnarsdóttir
Hrönn Nielsen
Helgi Jónsson
barnabörn og langömmubörn.

Við þökkum auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegrar móður minnar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Bryndísar Jónsdóttur

deildarstjóra,
Selbraut 17, Seltjarnarnesi.

Geir Óttar Geirsson
Margrét Harðardóttir
Jón Ólafur Geirsson
barnabörn, barnabarnabörn og fjölskyldur.

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

Þorgeir Bergsson

lést á Landspítalanum laugardaginn 23. apríl. Útförin fer fram frá Bessastaðakirkju mánudaginn 9. maí kl. 13. Blóm og kransar vinsamlegast afþakkaðir. Þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarstofnanir.

Heiða Jónsdóttir
Jón Þór Þorgeirsson
Helena Birgisdóttir
Kjartan Örn Þorgeirsson
Guðbjörg Sif Halldórsd.
Birgir Már Þorgeirsson
Lilja Sigurbjörg Harðard.
Sigríður Ásta Þorgeirsd.
Guðmundur Magnús Guðlaugsson
barnabörn og barnabarnabarn.

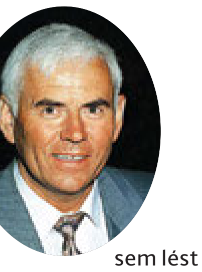
Elskuleg eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Ása O. Þorsteinsdóttir

Hæðargarði 29, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli 27. apríl. Útförin fer fram frá Bústaðakirkju þriðjudaginn 3. maí kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á sumarstarf KFUK í Vindáshlíð, s. 588 8899.

Sverrir I. Axelsson
Kristín Sverrisdóttir
Ragnheiður Sverrisdóttir
Hjalti Hugason
Þorsteinn Sverrisson
Magnea Einarsdóttir
Ólafur Sverrisson
Ellen Símonardóttir
barnabörn og barnabarnabörn.



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

Gestur Bjarki Pálsson

húsasmíðameistari,
Sléttuvegi 17,

sem lést á Hrafnistu 17. apríl síðastliðinn, verður jarðsunginn frá Bústaðakirkju mánudaginn 2. maí kl. 13.00.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
María K. Einarsdóttir

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

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

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
29. APRÍL 2016 FÖSTUDAGUR

Lífsstíll

HEILLAÐIST AF LEIKLIST Í ÓFÆRÐ

Grace Achieng vakti nokkra athygli fyrir túlkun sína á Joy í þáttunum Ófærð í vetur. Hún flutti til Íslands frá Kenía fyrir sex árum, talar ljómandi íslensku og dreymir um að láta meira til sín taka á leiklistarsviðinu.

FRAMHALD Á SÍÐU 2

MYND/ERNIR

MYNDAALBÚMIÐ

Grace með Tönju, dóttur sinni.

Grace í hlutverki Joy.

Grace segist hafa lært mikið af samleikurum sínum. Hér er hún með Guðjóni Pedersen.

Grace starfar á leikskóla í dag en dreymir um frekari frama á sviði leiklistar og tísku. MYND/ERNIR

»„Hvað hefurðu nú gert Grace?“ hugsaði hin 25 ára gamla Grace Achieng þegar hún ók í fyrsta sinn í gegnum hrjóstrugt hraunið frá Keflavíkurflugvelli til Reykjavíkur. Aðeins stuttu áður hafði hún starfað á hóteli í Kenía þar sem hún kynntist íslenskum víkingi eins og hún kallar hann. Þau heilluðust hvort af öðru og Grace hugsaði sig ekki tvisvar um þegar hún gifti sig með skömmum fyrirvara, án vitundar fjölskyldu sinnar. Hún yfirgaf heimalandið tveimur mánuðum síðar og hélt út í óvissuna. „Þetta var mikil breyting og dálítið áfall,“ segir Grace sem dvaldi í tvo daga í Reykjavík áður en stefnan var sett á Sauðárkrók þar sem hún átti heima næstu mánuði og starfaði við fiskvinnslu. En ástin er fallvölt og fjaraði út eins og verða vill. „Mér var ágætlega tekið í bænum. Ég átti yndislegan yfirmann sem kom því til leiðar að ég eignaðist nokkra vini. Samt leið mér eins og ég væri föst ofan í holu umkringdri háum fjöllum og kæmist ekki burt. Það var líklega aðeins of mikið sjokk að koma úr 800 þúsund manna bæ í Kenía til smábæjar með nokkuð þúsund íbúa,“ segir Grace og brosir sínu geislandi brosi.

VAKNAÐI TIL LÍFSINS Í REYKJAVÍK

Hún flutti því til Reykjavíkur og þar segist hún hafa vaknað til lífsins á ný. „Mér datt aldrei í hug að snúa aftur til Kenía. Þar beið mín ekkert enda erfitt að fá þar vinnu,“ segir Grace en öll hennar fjölskylda býr enn í Kenía, foreldrar hennar og systkinin sex.

Grace segir Keníabúa glaðlynda þjóð. „Fólk er mjög opið og vinalegt og ekki óalgengt að maður bryddi upp á samræðum við bláókunnugt fólk úti á götu. Þegar ég reyndi það hér á Íslandi var horft á mig eins og ég væri pínu skrítin,“ segir hún og hlær.

Í Reykjavík vann Grace sem þjónn á veitingahúsi og kunni afar vel við það. „Það var mjög líflegt starf, ég hitti margt skemmtilegt fólk og alltaf var eitthvað nýtt að gerast,“ segir Grace sem lærði markaðsfræði í Kenía. Hún lærði fljótlega að skilja íslenskuna vel en langaði til að læra að tala hana betur. „Ég ákvað því að sækja um vinnu í leikskóla þar sem ég neyddist til að tala tungumálið,“ segir hún á nánast fullkominni íslensku.

> Þetta var frábær upplifun og reynsla. Ég lærði mjög mikið af samleikurum mínum og ótrúlegt að sjá þá setja sig í karakter. Ég lærði líka af öllum fimm leikstjórum þáttanna.
>
> Grace Achieng

„Ég finn að mér gengur mun betur að tala íslenskuna í dag en ég þarf að æfa mig enn þá betur.“

HJARTAÐ Á ÍSLANDI

Grace á fjögurra ára dóttur með íslenskum manni. „Móðurhlutverkið er yndislegt en dóttir mín er svo hlýðin og góð að hún gerir mér lífið mjög auðvelt,“ segir Grace sem er einhleyp í dag og kann vel við það. „Núna tek ég hlutunum rólega og einbeiti mér að sjálfri mér og dóttur minni.“

Grace segist tala við Tönju dóttur sína á svahili og ensku sem er opinbert tungumál í Kenía. „Hún svarar mér samt alltaf á íslensku,“ segir hún glettin. Í sumar ætlar hún að kynna dóttur sína fyrir Kenía þegar hún fer þangað í frí. „Mig langar til að hún sjái ættland mitt og hitti fjölskyldu mína. Hún skilur ekkert þegar ég er að tala um Kenía og foreldra mína, finnst bara skrítið að ég skuli eiga mömmu,“ segir hún og hlær.

Grace segir að þó að Kenía verði ávallt heimaland hennar hafi Ísland unnið hug hennar og hjarta. „Hér er heimili mitt. Hér fullorðnaðist ég og fann sjálfa mig. Ég þróaðist úr vitlausu stelpunni sem stökk út í óvissuna í þá manneskju sem ég er í dag. Íslenskt þjóðfélag hefur einnig opnað augu mín fyrir öðrum hugsunarhætti. Hér er fólk kannski ekki mjög opið en það er heiðarlegt í því sem það segir og gerir, og fáir sem sýna falska vináttu,“ segir Grace sem á í mjög góðu sambandi við fjölskyldu dóttur sinnar. „Ég held enn með þeim jólin, allir koma saman til að halda upp á afmælið hennar og þegar ég er í vanda get ég leitað til þeirra.“

ÓMETANLEG LÍFSREYNSLA

Grace hafði aldrei leitt hugann að leiklist þegar vinkona hennar fékk hana með sér í prufur fyrir hlutverk Joy í þáttunum Ófærð. „Ég ákvað að slá til og fór í prufu hjá Selmu Björnsdóttur. Þar las ég upp úr handriti og hreppti hlutverkið, bara sisvona,“ segir Grace glaðlega. Þremur mánuðum síðar hófust tökur á Siglufirði sem stóðu í um sex mánuði. „Þetta var frábær upplifun og reynsla. Ég lærði mjög mikið af samleikurum mínum og ótrúlegt að sjá þá setja sig í karakter. Ég lærði líka af öllum fimm leikstjórum þáttanna sem gáfu mér góð ráð en svo lærði ég líka mikið af sjálfri mér. Það er erfitt að lýsa tilfinningunni en þegar kveikt var á myndavélinni lifnaði persóna Joy innra með mér sem var mjög áhugaverð upplifun, nánast eins og sálfræðimeðferð.“

Grace kynntist fjölmörgum við tökurnar, bæði leikurum og starfsfólkinu á tökustað. „Ég held bestu sambandi við Ilmi enda lékum við mikið saman.“ Innt eftir eftirminnilegasta atriðinu í þáttunum nefnir Grace atriðið þegar Joy hleypur út úr hjólhýsinu og út í hríðarbyl. „Það þurfti að taka þessa senu mörgum sinnum, það var mjög erfitt og kalt en samt mjög skemmtilegt.“

DREYMIR UM LEIKLIST OG TÍSKU

Grace hreifst mikið af leiklistinni eftir hlutverk sitt sem Joy og hefur mikinn áhuga á því feta sig lengra á þeirri braut. „Ég reyni að gera mig sýnilegri á Twitter og Instagram, og fer í prufur þegar þær bjóðast. Það væri gaman að geta lært leiklist í framtíðinni en annars tek ég hlutunum með ró eins og er.“

Önnur ástríða Grace er tíska. „Ég elska tísku og lít á sjálfa mig sem stílista og hef unnið aðeins sem slíkur. Í Kenía gerði ég mikið af því að stílisera menningar- og tískusýningar í skólanum og fimmtán ára gömul var ég farin út í rekstur þar sem ég keypti og seldi föt,“ lýsir Grace. Hér á Íslandi hefur hún viðhaldið áhuganum og hefur meðal annars hannað tískulínu undir leiðsögn JÖR sem hún hefur þó aldrei getað fullunnið.

„Ég myndi mjög gjarnan vilja fara í skóla til að læra um tísku og hönnun. Ég elska að umbreyta fólki með tísku og lít á það sem nokkurs konar listform,“ segir hún með blik í augum enda lítur hún björtum augum til framtíðar.

solveig@365.is

LANCÔME DAGAR Í LYFJU

29. APRÍL - 2. MAÍ.

KAUPAUKINN* ÞINN Á LANCÔME DÖGUM Í LYFJU ÞEGAR ÞÚ KAUPIR LANCÔME VÖRUR FYRIR 8.900 KR. EÐA MEIRA.

20% AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM LANCÔME VÖRUM

LANCÔME TASKA MEÐ:

Visionnaire krem 15 ml - Visionnaire næturkrem 5 ml, Génifique Light Pearl augnserum 5 ml, Génifique serum 7 ml, Teint Idole farði 5 ml og Hypnôse maskari ferðastærð.

* Einn kaupauki á viðskiptavin, gildir meðan birgðir endast.

Tilboðið gildir í Lyfju Lágmúla, Smáratorgi, Smáralind og Laugavegi

LYFJA
– Lífið heil

Anna Rún í einum af uppáhaldskjólum sínum sem hún keypti í Free People í New York. Þá eru hún í rúskinnssjakka úr Vila og skóm úr Kronkron. MYND/STEFÁN

Rósóttur kjóll, keyptur í Uraban Outfitters.

Louis Vuitton-taskan er í miklu uppáhaldi svo og Ray Ban-sólgleraugun.

Önnu Rún þykir gaman að vera með hatt en pallíettujakkinn er keyptur í River Island.

Uppáhaldsjakki Önnu Rúnar er hlébarðajakki úr H&M. Á myndinni er einnig hlébarðahattur sem hún keypti í Bandaríkjunum.

Kron Kron-skór eru í uppáhaldi hjá Önnu Rún.

GLINGUR, GULL OG BLÚNDUR

Anna Rún Frímannsdóttir segist alger krummi í sér og dregst að gulli og glingri. Hún leyfir hér lesendum að líta inn í skápinn sinn. Í kvöld syngur hún með kórnum sínum í Bæjarbíói en þá heldur Rokkkór Íslands „sing along“-tónleika þar sem áhorfendur geta tekið undir.

Anna Rún á og rekur litla gjafavöruverslun á netinu, HomeStore.is, og starfar sem lífsstílsleiðbeinandi hjá Herbalife. Hún hefur einnig unnið sem sminka í hlutastarfi í fjöldamörg ár. Anna Rún segist ávallt hafa haft mikinn áhuga á tísku.

„Ég fylgist með enda hef ég unnið í förðunar- og stílistaheiminum í mörg ár. Ég get þó ekki sagt að ég elti tískuna sérstaklega, er frekar fylgin mér þegar kemur að stíl og litavali þó maður verði auðvitað fyrir áhrifum af tískunni,“ segir hún.

En hvernig myndi hún lýsa stíl sínum? „Ég elska að vera „casual cool“ í bland við smá glamúr og rómantík. Ég er mikil kjólastelpa en finnst æðislegt líka að poppa upp til dæmis gallabuxur með Kron Kron skónum mínum, flottum fylgihlutum og töff jakka.“

Anna Rún segist kaupa flest sín föt erlendis. „Uppáhaldsbúðin mín er Free People í New York en þaðan koma flestir kjólarnir mínir, svo klikkar H&M aldrei. Hér heima versla ég oftast í Júníform, Andreu, Kron eða Farmers Market.“

Önnu Rún finnst fátt betra en að gera góð kaup. „Ég tek tarnir í fatakaupum og reyni oftast að fá mikið fyrir peninginn. Með árunum eyði ég minna í mig og meira í börnin mín þrjú en ég hreinlega elska að dressa þau upp.“

Innt eftir uppáhaldsflíkinni lendir Anna Rún í vanda. „Mér finnst mjög erfitt að gera upp á milli en hlébarðajakkinn minn sem og svarti „business“-jakkinn minn eru löngu orðnir klassískir og nýtast mér yfir allt. Einnig elska ég New York-kjólana mína og svo gæti ég ekki verið án íþróttafatanna minna sem ég nota alltaf á Fit Camp-útiæfingunum sem við erum með í vinnunni.“

En hvað langar hana í næst? „Mig er lengi búið að langa í stuttan ljósan gallajakka sem passar við allt og viti menn, ég fann hann og keypti í fyrradag. Næst á eftir honum vantar mig helst nýja hlaupaskó og svo langar mig mikið í flottan svartan ermalausan samfesting.“

Anna Rún segist vera algjör krummi í sér og laðist að því sem glitrar. „Mínir veikleikar eru glingur, gull, pallíettur, kögur, feldir og blúndur.“

Fylgihlutir eru í miklu uppáhaldi hjá Önnu Rún. „Persónulega líður mér eins og ég sé ber ef ég er ekki með skart. Uppáhaldsfylgihluturinn minn er þó án efa Louie Vuitton-taskan mín sem maðurinn minn gaf mér fyrir nokkrum árum. Ég tek hana með mér hvert sem er.“

En hvað er fram undan? „Framundan hjá okkur í Rokkkór Íslands er að halda áfram að æfa nýtt og spennandi efni en við verðum með stóra tónleika í haust þar sem lög frá áttunda áratugnum verða á dagskrá.

Einnig erum við að fara að taka þátt í spennandi söngleikjaverkefni og halda áfram upptökum í hljóðveri fyrir geisladiskinn okkar sem við hlökkum mikið til að gefa út. Annars ætla ég að skreppa með betri helmingnum mínum til Stokkhólms um helgina og sjá hana Adele mína stíga á svið. Get með sanni sagt að ég sé að farast úr spenningi – þetta verður ansi ljúf helgi.“

GLÆSILEG BUXNASENDING
FRÁ GARDEUR

LÆKKAÐ VERÐ!
Verð fyrir afnám tolla 21.980
Verð nú 17.980

hjá Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

40%
afsláttur af sérvöldum einingum

Montana

3 sérfræðingar
verða hjá okkur um helgina,
fimmtudag, föstudag
og laugardag, 28. – 30. apríl.

Skeifan 6 / 5687733 / epal@epal.is / www.epal.is

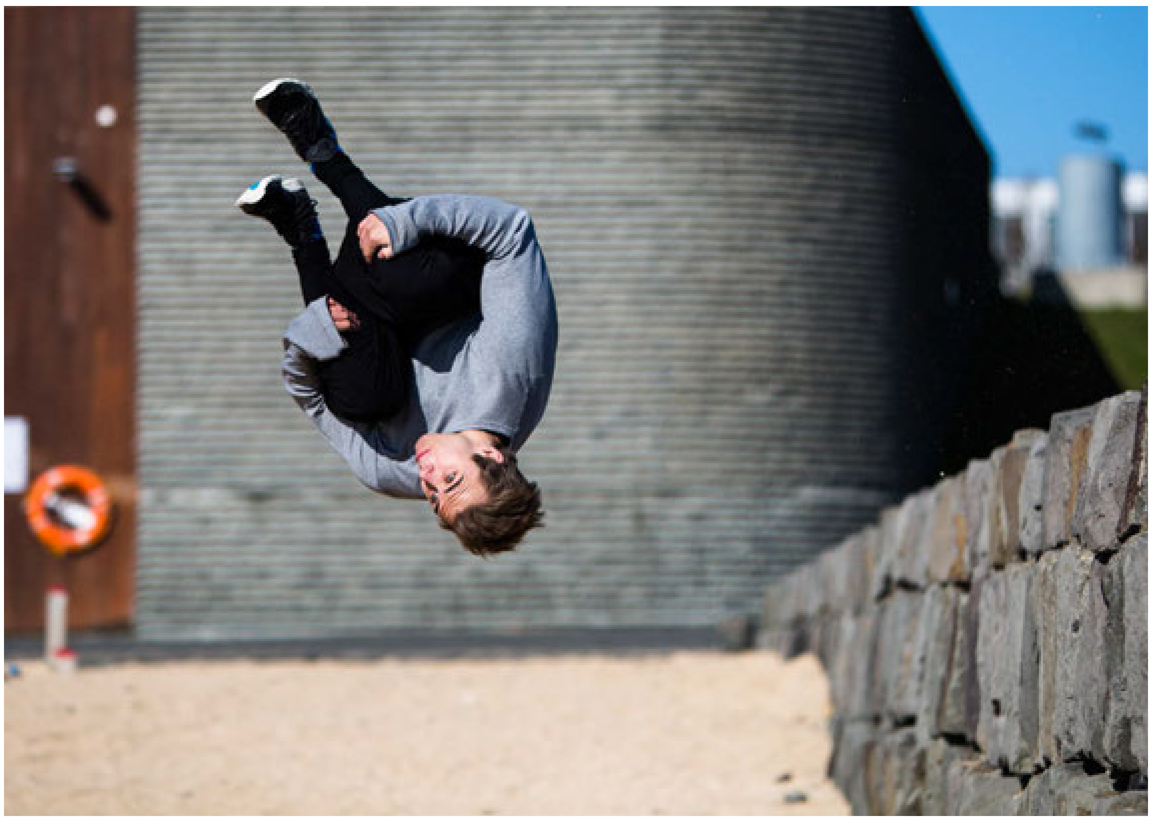
epal

20% afsláttur
af öllum pöntunum
og sýningarvörum
frá þessum aðilum
um helgina!

Artemide

Tilboðsverð:
Y stóll (reykt eik) 99.800.-

Carl Hansen & Søn



Magni Grétarsson, fimleika- og parkour-þjálfari hjá Fylki, stendur fyrir parkour-viðburði í Nauthólsvík í dag. MYND/ERNIR

HOPPA EKKI UM ALLT EINS OG FÍFL

Magni Grétarsson stendur fyrir parkour-viðburði í Nauthólsvík í dag en forsprakki parkour-íþróttarinnar, Frakkinn David Belle, á afmæli í dag. Uppákoman er hluti af alþjóðlegum viðburði.

„Dagurinn í dag er tileinkaður parkour-menningunni og í dag eiga allir sem stunda parkour í heiminum að hoppa. Eftir daginn verða send vídeó frá öllum viðburðunum í heiminum og búið til eitt stórt alþjóða myndband. Vonandi verður þetta að árlegum viðburði framvegis,“ segir Magni Grétarsson, en hann stendur fyrir parkourviðburði í Nauthólsvík í dag klukkan 15. Hann segir hóp þeirra sem stunda parkour hér á landi fara sífellt stækkandi þó íþróttin sé tiltölulega ungt fyrirbrigði á Íslandi.

„Það eru alltaf að koma fleiri og yngri krakkar inn. Þetta verður orðinn stór hópur eftir nokkur ár. Ég hef stundað þetta sjálfur í sex ár og æfi og þjálfa fimleika og parkour hjá Fylki. Við byrjuðum bara á þessu úti á trampólíni hjá vini mínum eftir að hafa séð parkour-myndbönd á YouTube. Okkur fannst þetta spennandi og fórum að hoppa yfir grindverk og fleira og æfa okkur,“ segir Magni en parkour gengur út á að komast stystu leið frá A til B og yfirstíga hindranir í veginum með hlaupum, hoppum og heljarstökkum, veltingi og fleiri trixum.

> Parkour snýst um aga og að vera meðvitaður um getu sína og takmörk. Ekki reyna einhverja vitleysu sem maður er ekki viss um að maður ráði við og við gerum það ekki.
>
> Magni Grétarsson

„Það má nota það sem er í boði. Það skemmir ekki að vera í líkamlega góðu formi en þegar upp er staðið er þetta bara æfing, eins og í öllu öðru. Parkour snýst alls ekki eins og margir virðast halda um að við séum bara hoppandi úti um allt eins og fífl, alltaf við það að drepa okkur. Við höfum stjórn á öllu sem við gerum og hver og einn þróar sinn stíl. Sumir eru meira að klifra og hoppa niður af háum hlutum meðan aðrir kjósa flata grasbletti fyrir sín trix. Parkour snýst um aga og að vera meðvitaður um getu sína og takmörk. Ekki reyna einhverja vitleysu sem maður er ekki viss um að maður ráði við og við gerum það ekki.“

Hvar og hvernig stundar þú parkour?

„Það er vel hægt að fara einn að hoppa en það er gaman að vera í félagsskap og hoppa saman. Við tökum oft heilan dag í þetta. Löbbum um bæinn og hoppum, í marga klukkutíma þess vegna,“ segir Magni.

Dagskráin í Nauthólsvík hefst klukkan 15.

„Það skemmir ekki að vera í líkamlega góðu formi,“ segir Magni en hann hefur stundað parkour í sex ár.

NeoStrata® SKIN ACTIVE
Húðvörur án ilmefna
sem húðlæknar mæla með
NeoStrata SkinActive vinnur á öllum sýnilegum áhrifum öldrunar með einstökum háþróuðum aðferðum.
Einstök SynerG samsetning sem er hönnuð til að örva og endurlífga virkni húðfrumanna og styrkja undirliggjandi stoðir húðarinnar. neostrata.is · facebook.com/neostrata
Cellular Restoration
Line Lift
Exfoliating Wash
Matrix Support SPF 20
Antioxidant Defense Serum
Intensive Eye Therapy

KALLA EFTIR AUKINNI VIRÐINGU

Sólveig Sigurðardóttir vinnur að stofnun íslenskra sjúklingasamtaka fyrir fólk sem glímir við offitu en þau er að finna í flestum Evrópulöndum. Hún er meðlimur í EASO-samtökunum sem standa fyrir ýmiss konar rannsóknum á offitu.

Lífsstílsfrömuðurinn Sólveig Sigurðardóttir glímdi lengi við offitu en hefur á tæpum fjórum árum léist um 50 kíló. Fyrir þremur árum ákvað The European Associatoion for the Study of Obesity (easo.org), sem eru samtök skipuð læknum og fagfólki, að bjóða fulltrúum sjúklinga inn í samtökin en þau hafa verið starfandi um langt skeið. „Ég held að menn hafi allt í einu vaknað upp við það að það vantaði innlegg og rödd sjúklinganna sjálfra,“ segir Sólveig sem var fengin til að vera fulltrúi Íslands eftir að hafa náð góðum árangri hjá heilsuræktarstöðinni Heilsuborg. Þátttökulöndin eru 23 og eru flest með tvo fulltrúa. Enn sem komið er er Sólveig eini fulltrúi Íslands. Samtökin halda árlega ráðstefnu og er hún að fara á sína þriðju í Gautaborg í sumar, en yfirskrift hennar er virðing.

Sjúklingasamtök leggja að sögn Sólveigar mikla áherslu á aukna virðingu fyrir þeim sem glíma við offitu. „Vanvirðingin birtist á ýmsan veg og eru til dæmis margir sem veigra sér við að fara til læknis af ótta við fordóma og slæmt aðgengi af ýmsu tagi.“

EIGUM LANGT Í LAND

Sólveig segir samstarfslöndin flest komin langt fram úr Íslendingum. „Portúgalar eru þar fremstir í flokki en þar er offita skilgreind sem sjúkdómur og er annast um sjúklingana á heildrænan hátt eins og aðra sjúklingahópa. Ef fólk fer í offituaðgerðir fylgir því fimm ára prógramm og innifalið í því er að laga skinn og vöðva ef þarf. Hér er því öfugt farið og ábyrgðin mun meira á herðum sjúklinga. Sólveig segir það í raun hreinan óhugnað.

Sólveig segir Portúgala fremsta í flokki Evrópulanda þegar kemur að meðferð við offitu. Íslendingar eiga að hennar mati langt í land. MYND/VILHELM

BÍÐUR EFTIR FYRSTA SLYSINU

„Ég fór sjálf í stóra svuntuaðgerð eftir að ég léttist auk þess sem ég þurfti að láta laga kviðslit sem var eins og melóna að stærð. Hefði ég aðeins verið með kviðslit hefði ég fengið spítalavist og legið inni í þrjá daga. Þar sem ég þurfti líka á lýtaaðgerð að halda þurfti ég að láta gera þetta allt á einkastofu úti í bæ enda má ekki framkvæma lýtaaðgerðir á spítalanum. Ég fór því í aðgerð að morgni og var send heim að kvöldi með dren í tíu daga. Að mínu mati er þetta stórhættulegt og ber vott um mikla vanvirðingu í garð fólks með offitu. Í raun bíð ég bara eftir fyrsta slysinu.“

Sólveig segir andleg áhrif offitu ekki síðri en þau líkamlegu. „Hver öryrki er samfélaginu dýr og því ætti það að vera kappsmál að koma sem flestum aftur til lífsins, eins og ég orða það, en fyrir mitt leyti öðlaðist ég algerlega nýtt líf við að léttast.“ Sólveig lítur á offitu sem átröskunarsjúkdóm. „Eitt af því sem ég myndi vilja að sjúklingasamtök berðust fyrir væri að fá göngudeild á Landspítalann. Við erum með slíka deild fyrir þá sem svelta sig en ekki fyrir offitusjúklinga. Þeir leita bara til lækna á eigin vegum. Reykjalundur er svo aðeins fyrir þá sem ætla í magaminnkun og þar er löng bið. Það vantar eitthvað þarna á milli.

Sólveig vonast til að geta hrundið af stað íslenskum sjúklingasamtökum sem allra fyrst en slík samtök eru starfandi í flestum Evrópulöndum. „Þetta er stór hagsmunahópur hér á landi og það er margt sem má bæta.“

FYRIRMYND

Sólveig er í dag fyrirmynd margra og heldur meðal annars námskeið í Heilsuborg og setur inn hollar uppskriftir á Facebook-síðuna Lífsstíll Sólveigar. „Ég fór mjög hægt í sakirnar og aðhyllist hvorki boð né bönn. Ég kynnti mér hvaða matur gerði mér gott en væri bragðgóður um leið. Þegar ég fór að taka inn meira af honum gufaði hitt upp.“ Sólveig hreyfði sig upphaflega þrisvar sinnum í viku en sleppir varla úr degi í dag. „Ég líki þessu stundum við það þegar Forrest Gump losnaði við spelkurnar og fór að hlaupa. Þegar maður getur loksins farið að hreyfa sig eftir áralanga kyrrsetu þá fylgir því svo mikil gleði að það er erfitt að hætta.“

LAGERHREINSUN
BYRJAR Í DAG, FÖSTUDAGINN 29.APRÍL
JANUS since 1895
EKKI MISSA AF ÞESSU!
VORHREINGERNING Í ULLARKISTUNNI.
STÓRLÆKKAÐ VERÐ Á VÖLDUM VÖRUM.
Ullarkistan
LAUGAVEGI 25 REYKJAVÍK
GLERÁRTORGI AKUREYRI

DRESSING Í PLASTFLÖSKU

Góð dressing setur punktinn yfir i-ið þegar kemur að góðu salati. Það vefst fyrir sumum að búa til dressinguna fyrir hverja máltíð og því er um að gera að búa til dressingu til að eiga í ísskápnum. Góð leið er að taka glæra plastflösku með stút og teikna utan á hana uppskriftina. Þá má teikna línur sem gefa til kynna magn hvers innihaldsefnis. Neðsta línan segði þá til dæmis til um magn ólífuolíu, síðan yrði fyllt að næstu línu með balsamediki, vínediki upp að þeirri þriðju og svo sojasósu upp í topp. Síðan er lokið sett á, hrist hressilega og dressingin er klár.

29. apríl 2016

Komdu vestur

KYNNINGARBLAÐ Omnis | Akraneskaupstaður | Borgarbyggð | Arion banki | Hótel Glymur
BM Vallá | Snæfellsbær | Umhverfisstofnun | Landbúnaðarháskólinn | UMFÍ

Sigursteinn, Logi Bjarnason og Sigríður Þóra Óðinsdóttir eru að skipuleggja listahátíðina Plan B í Borgarnesi sem verður haldin í sumar.

Brákartorg í skipulagstillögu fyrir hönnun á nýju almenningssvæði í gamla bænum í Borgarnesi.

Björt framtíð og nóg af tækifærum

Sigursteinn Sigurðsson arkitekt er uppalinn Borgnesingur sem flutti aftur í heimabæinn fyrir um sex árum. Hann segir mörg tækifæri vera í Borgarnesi og margt að gerast í bæði skipulagsmálum og í skapandi greinum, meðal annars listahátíðin Plan B í sumar.

Arkitektinn Sigursteinn Sigurðsson segir deiliskipulag við það að fara í gegn og framkvæmdir að fara að hefjast á nýju miðsvæði í Borgarnesi. „Á stórum grasvelli hinum megin við götuna frá Nettó og Vínbúðinni á að byggja 85 herbergja hótel og íbúðir fyrir sextíu ára og eldri. Þetta er flott verkefni sem er að fara þar í gang og hluti af ákveðinni framtíðarsýn,“ segir Sigursteinn. Hann vann bæði deiliskipulagið og er nú arkitekt að þeim húsum sem verið er að fara að byggja.

Fjölgun í bænum

Þörfin fyrir bæði hótel og íbúðir fyrir eldri íbúa var og er mikil að sögn Sigursteins. „Íbúðirnar fyrir þá sem eru sextíu ára og eldri er eina verkefnið þar sem verðandi íbúar hafa komið og sagt við mig að þetta bara verði að gerast. Ef ekki væri fyrir þessar íbúðir þyrfti þetta fólk að flytja í burtu til að komast í minni íbúð og það eru alls ekki allir sem eru tilbúnir í það.“

Sigursteinn Sigurðarson arkitekt

Hótelið sem byggja á verður í fínni kantinum en Sigursteinn segir eftirspurn eftir slíkum gistimöguleika mikla. „Eftir að Lonely Planet valdi Vesturland í fyrra sem einn af áhugaverðustu stöðum heims til að heimsækja á þessu ári fór maður að finna fyrir því að það fóru að koma hingað „fínni“ gestir, ef hægt er að segja sem svo, að leita sér að gistingu,“ útskýrir Sigursteinn.

Hann segir fjölgun vera í bænum vegna þess að brottfluttir Borgnesingar séu að koma aftur heim en auk þess séu Reykvíkingar í leit að rólegra lífi og ódýrara húsnæði að flytja til bæjarins. „Til dæmis má nefna að hér er verið að klára að byggja fjölbýlishús þar sem var búið að taka frá allar íbúðir í um leið og búið var að hanna það og fá byggingarleyfi.“

Hægt að gera upp húsin

Sigursteinn flutti burt úr Borgarnesi sextán ára þegar hann fór í nám í Listaháskóla Íslands. Hann fór svo í frekara nám í Skotlandi. „Þrátt fyrir að ætla ekki fyrir nokkurn mun að flytja aftur í Borgarnes þá lenti ég hér aftur vegna kreppunnar. Atvinnuástandið í Bretlandi var verra en á Íslandi árið 2010 þegar ég kom heim. Mér fannst vanta hönnun, arkitektúr og skipulag í bæinn þannig að ég byrjaði að blogga og benda á hin ýmsu tækifæri sem felast hér. Upp frá því fór ég svo að fá verkefni sem arkitekt,“ segir hann.

Aðspurður hver þessi tækifæri séu segist hann varla vita hvar hann eigi að byrja. „Það hefur oft verið sagt að Borgarnes standi á fallegu bæjarstæði. Ég hef sagt það og örugglega móðgað einhverja um leið að ef hér væri ekkert landslag og allt flatt þá væri þetta frekar leiðinlegur og ljótur bær. Við ættum því að nýta náttúruna betur. Svo eigum við gömul hús og ef þau væru gerð upp þá gætum við orðið eins og Stykkishólmur, sem er þekktur fyrir sín gömlu hús. Við eigum þessi hús en þau eru falin undir nýtísku efnum.

Listahátíð í bígerð

Auk þess að tjá sig um og vinna að skipulagsmálum hefur Sigursteinn reynt að byggja upp skapandi samfélag á Vesturlandi. Hann stofnaði samtökin Vitbrigði Vesturlands sem hafa þann tilgang að efla ungt fólk í skapandi greinum og gera því auðveldara fyrir að starfa innan greinanna í landshlutanum. „Í gegnum þann félagsskap er ég í samstarfi við tvo listamenn hér á svæðinu, Loga Bjarnason og Sigríði Þóru Óðinsdóttur, að skipuleggja listahátíðina Plan B sem fram fer í Borgarnesi í sumar. Ég er nú svo bjartsýnn að ég stefni á að hátíðin verði eins og Feneyjatvíæringurinn í framtíðinni,“ segir hann hlæjandi og bætir við að listamennirnir tveir í hópnum séu þó aðeins meira á jörðinni og reyni að halda honum líka þar. „Þetta er mjög spennandi og í maí verðum við með viðburð í sundlauginni þar sem við auglýsum eftir listamönnum.“

ÚTGEFANDI | 365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | VEFFANG visir.is
UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA Jóhann Waage| johannwaage@365.is | s. 512-5439
ÁBYRGÐARMAÐUR Svanur Valgeirsson

Sundlaugin í Ólafsvík

Opnunartími sundlaugar:
ATH.: hætt er að hleypa ofan í laugina 30 mínútum fyrir lokun

Mánudagar:
kl. 07:30-21:00

Þriðjudagar:
kl. 07:30-21:00

Miðvikudagar:
kl. 07:30-21:00

Fimmtudagar:
kl. 07:30-21:00

Föstudagar:
kl. 07:30-21:00

Laugardagar:
kl. 10:00-17:00

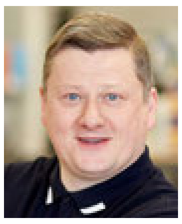
Sunnudagar:
kl. 10:00-17:00

Börnum yngi en tíu ára er óheimilt að fara í sund nema í fylgd með syndum einstaklingi sem er fimmtán ára eða eldri. Ábyrgðarmaður tekur fulla ábyrgð á barni og fylgir því alltaf hvort sem er í lauginni eða í pottunum.

Ennisbraut 11
355 Snæfellsbær
Sími: 433-9910

Omnis rokkar

Í versluninni Omnis á Akranesi kennir ýmissa grasa og lögð er áhersla á framúrskarandi þjónustu með traustum og góðum vörumerkjum.


Ingþór B. Þórhallsson

Verslunin Omnis er í björtu og rúmgóðu húsnæði í verslunarkjarnanum við Dalbraut 1 á Akranesi, mitt á milli Íslandsbanka og Krónunnar. Ingþór B. Þórhallsson og fjölskylda keyptu verslunina fyrir rúmu ári og hafa frá því breytt áherslum í rekstrinum. „Við getum ekki sagt annað en að viðtökurnar séu góðar,“ segir Ingþór. „Reksturinn á sér allt að tuttugu ára sögu og byggðist upphaflega á sölu tölvuog tæknivara fyrir fyrirtæki og einstaklinga. Hjá okkur finnur þú allt til almennrar tölvunotkunar og mikið úrval rekstrarvara. Helstu samtarfsaðilar okkar á þessu sviði eru Opin kerfi, Nýherji, Advania og Epli. Hér má því finna merki eins og HP, Dell, Lenovo, Canon og Apple, öll undir einum hatti,“ segir Ingþór spurður um vöruúrvalið.

Samhliða þessu er mikið lagt upp úr þjónustu við tölvu- og farsímanotendur með úrvali af aukahlutum. „Hingað kemur mikið af ferðamönnum sem vantar t.d. áfyllingar á netkort og frelsi og aðstoð með símstillingar, aukahluti, snúrur, hulstur, hleðslutæki og þess háttar. Oft mæðir mikið á farsímanum í ferðalaginu og þá er gott að hafa aðgang að þjónustu okkar.“

Verslunin Omnis er í björtu og rúmgóðu húsnæði í verslunarkjarnanum við Dalbraut 1 á Akranesi.

Omnis er í góðu samstarfi við Ormsson ehf. og býður þ.a.l. upp á fullt af vörum fyrir heimilið frá merkjum á borð við AEG, Tefal og Braun auk sjónvarpa og hljómtækja frá Samsung, Pioneer og Bang & Olufsen. Einnig má finna nótur og hljóðfæri frá Tónastöðinni í Reykjavík. „Þessu aukna vöruúrvali hefur verið mjög vel tekið og viðskiptavinir eru ánægðir að geta nálgast þessar vörur og vörumerki hér heima, á sama verði og á höfuðborgarsvæðinu.“ Omnis er einnig með umboð fyrir TM á Akranesi þannig að í mörg horn er að líta.

Verslunin Omnis á Akranesi er rekin sem fjölskyldufyrirtæki og er lögð áhersla á persónulega og góða þjónustu. Auk Ingþórs starfa tveir starfsmenn í versluninni. „Við sem hér vinnum leggjum okkur fram um að veita framúrskarandi þjónustu og að bjóða upp á traust og góð vörumerki. Það „rokkar“ því hingað leita sömu kúnnarnir aftur og aftur,“ segir Ingþór glaður í bragði og hvetur ferðafólk til að líta við í verslunum á Akranesi á leið sinni um Vesturland í sumar.

Ál flýgur um allan heim

Jules Verne varð fyrstur til að lýsa kostum áls í fljúgandi farartæki í **Ferðin til tunglsins** árið 1865. Nokkrum áratugum síðar notuðu Wright bræður ál í flugvél sína. Í dag eru ál og álblöndur helsta byggingarefni flugvéla. Nýjustu þoturnar eru 60% ál og léttari en nokkru sinni fyrr, hafa meira flugþol og nota minna eldsneyti.

Við framleiðum umhverfisvænt hágæðaál í sátt við náttúru og samfélag.

nordural.is

NORÐURÁL

Fjölskylduvænn bær með framtíð

Það er gott að búa á Akranesi en bærinn býr yfir góðu skóla- og heilbrigðiskerfi í bland við öflugt og fjölbreytt atvinnulíf. Nýr og spennandi Sementsreitur mun bjóða upp á fjölmörg tækifæri fyrir bæjarfélagið. Akranes býr auk þess yfir fjölda náttúruperlna og útivistasvæða.

Börn í leik á Langasandi sem er vinsælt útivistarsvæði. MYND/AKRANESKAUPSTAÐUR

Það eru fjölmargir þættir sem gera það að verkum að Akranes er frábær staður til að búa á segir Regína Ásvaldsdóttir, bæjarstjóri Akraness. „Hér er gott skóla- og heilbrigðiskerfi í bland við öflugt atvinnulíf og nálægð við náttúruna, strönd, skóg og fjall. Einnig búum við yfir ríku tónlistarlífi þar sem einstaklega góður og vel útbúinn tónlistarskóli hefur haft sitt að segja. Ekki skemmir heldur fjölbreytt íþróttalíf.“

Akranes er því afar fjölskylduvænn bær að hennar sögn enda sýnir viðhorfskönnun Capacent, sem gerð er í 20 stærstu sveitarfélögum landsins, að mikil ánægja er með skóla- og leikskóla meðal íbúa og lendir bærinn yfir leitt í 1.-3. sæti þar. „Við erum einnig með sterka félags- og heilbrigðisþjónustu og hér er mikil hefð fyrir því að ólíkar fagstéttir vinni saman að lausn mála. ÍA er mjög sterkt íþróttafélag með um 18 íþróttagreinar innanborðs. Þar er unnið öflugt starf í þágu barna og unglinga og fjöldinn allur af sjálfboðaliðum tekur þátt í framkvæmd móta.“

Tækifæri framundan

Atvinnulífið í bænum byggir á traustum grunni að sögn Regínu. „Stærstu atvinnurekendurnir hér, fyrir utan bæjarfélagið sjálft, og sjúkrahúsið eru HB Grandi, Skaginn og Þorgeir og Ellert, en við erum líka með mjög fjölmenna vinnustaði á Grundartanga þar sem hundruð Skagamanna vinna. Hér eru einnig fjölmörg smærri þjónustufyrirtæki, sem hafa sérhæft sig á ólíkum sviðum, og fjölbreyttar verslanir.“

Hún sér enn frekari tækifæri fram undan. „Ég sé tækifæri í sjávarútvegi og þeim þróunarverkefnum sem tengjast honum, þar hefur Skaginn tekið forystu á landsvísu. Auk þess má nefna aukna möguleika á Grundartanga en atvinnuuppbygging þar hefur mikil áhrif á Akranes. Hvað varðar ferðaþjónustu þá tel ég að við, eins og flestir bæir á Íslandi, höfum tækifæri en það gildir að finna sérstöðuna og gera út á hana. Fjölgun ferðamanna hjálpar okkur til að halda úti góðum veitingahúsum og verslunum. Við horfum ekki síður til mikilvægis þess að bjóða íbúa höfuðborgarsvæðisins velkomna til okkar, hvort sem það er til að spila golf, skoða útsýnið úr Akranesvita eða sækja menningarviðburði.“

Þrívíddarmynd Ask arkitekta af Sementssvæðinu. MYND/ASK ARKITEKTAR

> **Langisandur er mikil útivistarperla og hér hafa nokkrir harðgerðir íbúar komið upp sjósundfélagi og fer meðlimum fjölgandi. Langisandur, sem er Bláfánavottuð baðströnd með skeljasandsfjöru, er á sólardögum oft þéttsetinn fólki.**
>
> *Regína Ásvaldsdóttir*

Spennandi framkvæmdir

Hún segir bæinn búa yfir fjölbreyttu húsnæði og mikil hreyfing hafið verið á húsnæðismarkaðinum undanfarin ár. „Hér er gott úrval af byggingarlóðum og við erum að skipuleggja nýjan og spennandi reit, svokallaðan Sementsreit, í samstarfi við ASK arkitekta. Stefnt er að því að ljúka öllu skipulagsferlinu fyrir lok árs 2016 en það tekur aðallega til athafnasvæðis Sementsverksmiðjunnar. Við teljum að þetta verkefni muni hafa mikil áhrif á ásýnd bæjarins þegar því verður lokið.“

Akranes býr yfir mörgum náttúruperlum og útivistarsvæðum. „Langisandur er mikil útivistarperla og hér hafa nokkrir harðgerðir íbúar komið upp sjósundfélagi og fer meðlimum fjölgandi. Langisandur, sem er Bláfánavottuð baðströnd með skeljasandsfjöru, er á sólardögum oft þéttsetinn fólki. Ætlunin er að setja heita laug þar en búið er að setja þar upp útisturtu með heitu vatni sem við erum einmitt nýbúin að setja í gang fyrir sumarið. Akrafjallið er að vísu í næsta sveitarfélagi, Hvalfjarðarsveit, en það er afskaplega vinsælt hjá Skagamönnum og skemmtilegt uppgöngu. Svo eigum við perlu í Garðalundi sem er skógræktarsvæði á Akranesi. Þar má finna fína aðstöðu fyrir fjölskyldur, þar sem m.a. er hægt að grilla, fara í strandblak, frisbígolf, fótbolta og fleira. Að lokum má auðvitað ekki gleyma vitunum tveimur sem eru á Breiðinni svokölluðu en þar er hægt að njóta listviðburða og útsýnis frá Reykjanesskaga til Snæfellsness.“

Nánari upplýsingar um Akranes má finna á www.akranes.is.

Bárður Snæfellsás hvarf inn í Snæfellsjökul

Á Arnarstapa stendur heljarmikill hlaðinn steinkarl eftir Ragnar Kjartansson. Karlinn er minnismerki um Bárð Snæfellsás. Bárður er söguhetjan í fornsögunni Bárðar saga Snæfellsáss sem talið er að hafi verið skrifuð á síðari hluta 14. aldar.

Bárður er í sögunni sagður sonur Dumbs konungs og Mjallar Snæsdóttur. Dumbur konungur var kominn af risakyni í föðurætt, en tröllum í móðurætt. Í arf hafði Dumbur fengið einkenni beggja. Hann var sterkur og vænn með þægilega skapsmuni. Hann gat því haft samskipti við mennska menn. Þetta hafði hann frá risunum í föðurætt. Úr móðurætt eða frá tröllunum hafði hann það að vera sterkur og stórvirkur, umskiptasamur og illskiptinn, ef honum líkaði ekki eitthvað. Bárður Dumbsson erfði alla þessa eiginleika frá föður sínum en einnig þá mannlegu frá móður sinni. Frá henni erfði hann einnig útlitið, en hann þótti með fegurri mönnum.

Sagan segir frá því að Helgu dóttur Bárðar rekur frá landi á ísjaka en í því eiga bróðursynir hans þátt. Því berst Bárður við bróður sinn og er eftir það bæði þögull og erfiður í umgengni. Hann gaf jarðir sínar og flutti í stóran helli í jöklinum og hverfur þar. Þannig fær hann nafnið Snæfellsás.

> **Jónas Hallgrímsson ferðaðist um Ísland sumarið 1841 og kom þá meðal annars á Snæfellsnesið. Hann segir í dagbók sinni að sagnir um Bárð lifi enn meðal fólks á nesinu í breyttu og ýktu formi og þær séu yfirleitt tengdar örnefnum kenndum við hann, svo sem Bárðarlaug og Bárðarkistu, þar sem Bárður á að hafa geymt fjársjóði sína.**

Sumir eiga að hafa álitið Bárð hollvætt í jöklinum og ákallað hann sér til bjargar. Talið er að hann hafi orðið mörgum á Snæfellsnesi bjargvættur, ekki aðeins á landi heldur bjargaði hann einnig mönnum úr sjávarháska.

Jónas Hallgrímsson ferðaðist um Ísland sumarið 1841 og kom þá meðal annars á Snæfellsnesið. Hann segir í dagbók sinni að sagnir um Bárð lifi enn meðal fólks á nesinu í breyttu og ýktu formi og þær séu yfirleitt tengdar örnefnum kenndum við hann, svo sem Bárðarlaug og Bárðarkistu, þar sem Bárður á að hafa geymt fjársjóði sína.

Mikið er til af sögum um fjársjóði Bárðar, bæði í Bárðarkistu og í helli hans. Það er sagt um Bárðarkistu að þangað hafi Bárður borið fé og sagt að enginn gæti opnað kistuna og notið auðæfanna nema þeir sem fæddir eru af sjötugri meykerlingu.

Heimild: Wikipedia

Skemmtilegt á Akranesi
í sumar!
Fullt af afþreyingu í boði!
Garðalundur
Grillaðstaða, frisbígolf og leiktæki
Írskir dagar
Komdu í strandferð
Langisandur náttúruleg baðströnd!
Allskonar afþreying
Kaffihús og kruðerí
BÍÓHÖLLIN
1942
Sjóstangaveiði
Akranes
-fjölbreytt skemmtun
Hestaleiga
Byggðasafnið
Eldsmíði, sýningar og tímaflakk
Akranesviti
Opinn í allt sumar, tónlist og sýningar
Garðavöllur
Einn af flottustu golfvöllum á landinu
www.visitakranes.is / www.akranes.is
You find us in Facebook, Twitter and Instagram

Safn í sögufrægu húsi

Norska húsið er ein af perlum Stykkishólms. Þar er Byggðasafn Snæfells- og Hnappadalssýslu til húsa auk þess sem þar er rekin skemmtileg safnbúð. Húsið var byggt 1832 og var áratugum saman eitt af þremur stærstu húsum landsins.

Norska húsið í Stykkishólmi var reist á 19. öld og var fyrsta tvílyfta húsið á Íslandi. Í áratugi var það eitt af þremur stærstu húsum landsins.

„Norska húsið er afar merkilegt hús og við fáum mikið af erlendum ferðamönnum í heimsókn en Íslendingar eru líka tíðir gestir," segir Hjördís Pálsdóttir, safnstjóri byggðasafns Snæfellinga og Hnappdæla en safnið er til húsa í einu sögufrægasta húsi Vesturlands.

Sögu Norska hússins má rekja til ársins 1832 en þá lét Árni Ó. Thorlacius (1802-1891) reisa húsið og flutti inn timbur frá Noregi til byggingarinnar. Húsið er 500 fermetrar að stærð og fyrsta tvílyfta íbúðarhúsið sem reist var á Íslandi. Það var um áratuga skeið eitt af þremur stærstu húsum landsins en meginþorri íslendinga bjó í torfhúsum á 19. öld. Nokkrir eigendur voru að húsinu eftir lát Árna. Lengst af var Norska húsið bæði íbúðarhús og atvinnuhúsnæði. Þar var meðal annars rekin saumastofa, ýmsar verslanir, pakkhús, tónlistarskóli, gistihús og veitingasala. Um skeið var húsið fjölbýlishús og bjuggu þá yfirleitt fjórar fjölskyldur í húsinu. Árið 1970 keypti sýslunefnd Snæfells- og Hnappadalssýslu húsið fyrir byggðasafn sýslunnar og hófust framkvæmdir við að færa húsið aftur til þess horfs sem var þegar það var reist. Árið 2001 var á miðhæð hússins opnuð fastasýning á heimili heldri fjölskyldu í þéttbýli þar sem stuðst er við það sem til er um innbú og heimilishætti Árna og Önnu Thorlacius.

„Á safnloftinu erum við svo með ýmsa gamla muni úr sýslunni til sýnis og á jarðhæðinni eru breytilegar sýningar," segir Hjördís. „Í lok maí mun til dæmis verða opnuð sýning á húsgögnum frá húsgagnaverksmiðjunni Aton, sem starfrækt var í Stykkishólmi á árunum 1969 til 1975. Þá er safnbúðin okkar afar skemmtileg, Krambúðin, en þar seljum við handverk, íslenska hönnun, minjagripi og fleira."

Hjördís Pálsdóttir, safnstjóri Byggðasafns Snæfells- og Hnappadalssýslu, segir mikinn gestagang í Norska húsinu. MYNDIR/BYGGÐASAFN SNÆFELLS- OG HNAPPADALSSÝSLU

> **Safnbúðin okkar er afar skemmtileg, Krambúðin, en þar seljum við handverk, íslenska hönnun, minjagripi og fleira.**
> *Hjördís Pálsdóttir*

Heimili Árna og Önnu Thorlacius hefur verið sviðsett í húsinu en þau létu reisa húsið 1832.

Krambúðin kallast safnbúð Norska hússins og þar kennir ýmissa forvitnilegra grasa.

Vesturland er sannarlega einn af áhugaverðustu áfangastöðum heims

Borgarfjörður hefur upp á marga heillandi staði að bjóða. Þar er fjölbreytt og falleg náttúra, jöklar, fossar, eldfjöll og hraunbreiður.

Það er víða fallegt á Vesturlandi. Hvanneyri með Brekkufjall og Skarðsheiði í baksýn. MYND/GEIRLAUG JÓHANNSDÓTTIR

„Við sem búum og störfum á Vesturlandi þekkjum vel hversu marga heillandi staði svæðið hefur upp á að bjóða," segir Geirlaug Jóhannsdóttir, sveitarstjórnarfulltrúi og formaður byggðaráðs Borgarbyggðar. Náttúran er fjölbreytt með ótal gönguleiðum og áskorunum í fjallamennsku. Eiríksjökull er hæsta fjall Vesturlands, 1675 metra hár, og gnæfir yfir uppsveitum Borgarfjarðar. „Þar hefur einmitt orðið gríðarlega mikil uppbygging í ferðaþjónustu á síðastliðnum misserum með opnun Hótels Húsafells síðastliðið sumar og ísgöngum í Langjökli. Ísgöngin eru orðin sterkur segull fyrir ferðamenn og aðsókn að þeim var langt umfram væntingar og spár á fyrsta starfsári," segir Geirlaug og bætir við að enn bætist í afþreyingarflóruna í Borgarfirðinum í sumar þegar náttúrulaugarnar Krauma verða opnaðar við Deildartunguhver sem er vatnsmesti hver í Evrópu og fjölsóttur ferðamannastaður sem slíkur.

Menntahérað með tvo háskóla

Paradísarlaut og Hreðavatn eru á meðal eftirlætisstaða Geirlaugar en hún stundar kennslu við Háskólann á Bifröst og líður hvergi betur en í Norðurárdalnum. „Við erum stolt af menntahéraðinu okkar en ekkert annað sveitarfélag en Borgarbyggð og Reykjavík státar af tveimur háskólum og þessar rótgrónu stofnanir á Bifröst og Hvanneyri hafa miklu þýðingu fyrir Vesturland, meðal annars vegna möguleika heimafólks á að stunda fjölbreytt háskólanám í heimabyggð og vegna þess að þetta eru dýrmætir vinnustaðir fyrir háskólamenntað fólk."

> **Almennt má segja að menning sé afar mikil í héraðinu öllu og má sem dæmi nefna hinar ýmsu hátíðir.**
> *Guðrún Jónsdóttir*

Falleg náttúra, fossar og eldfjöll

Geirlaug segir að engan skyldi undra að Vesturland hafi verið valið sem einn af áhugaverðustu áfangastöðum heims 2016 samkvæmt leiðsögubókaútgefandanum Lonely Planet. „Lonely Planet valdi Vesturland meðal annars sökum rólyndislegs yfirbragðs svæðisins auk þess sem gott er að gera út frá Vesturlandi þegar kemur að því að kanna náttúru. Fallegir fossar, gott aðgengi að jöklum, eldfjöll og hraunbreiður eru meðal sérstöðu svæðisins. Mikil saga sem svæðið hefur upp á að bjóða bætir einnig sérstöðu Vesturlands." Í Borgarnesi er sagan hreinlega áþreifanleg og er Skallagrímsgarðurinn gott dæmi um hvernig heiti landnámsmanna hafa fest rætur í.

Lifandi menning

Safnahús Borgarfjarðar stendur við Borgarfjörðinn og hýsir fimm söfn auk glæsilegrar fuglasýningar og ljósmyndasýningar um refi og refaskyttur. Guðrún Jónsdóttir er forstöðumaður Safnahúss. „Safnahús er einmitt einn þeirra staða sem Lonely Planet mælir sérstaklega með á Vesturlandi og það er mikill heiður fyrir söfnin. Það er sérstaklega vegna tveggja grunnsýninga sem heita Börn í 100 ár og Ævintýri fuglanna. Þær eru báðar hannaðar af Snorra Frey Hilmarssyni sem er hæfileikaríkur listamaður og hefur fengið lof fyrir frumleika og snjallar lausnir í framsetningu. Sýningarnar henta öllum aldri og jafnt Íslendingum sem erlendum gestum og hafa þær verið afar vinsælar. Í sumar erum við svo líka með sýninguna Refir og menn, en þar eru sýndar ljósmyndir eftir Sigurjón Einarsson og viðfangsefnið er refaveiðimenn við vinnu sína. Sú sýning var nýlega opnuð og stendur fram í nóvember," segir Guðrún.

Starfsemi Safnahúss er mikilvæg fyrir ört vaxandi framboð á ferðaþjónustu í Borgarnesi og nágrenni og húsið er með lifandi menningarstarfsemi sinni orðinn snar þáttur í mannlífi svæðisins bæði sumar og vetur. „Almennt má segja að menning sé afar mikil í héraðinu öllu og má sem dæmi nefna hinar ýmsu hátíðir svo sem Brákarhátíð, Sauðamessu, Reykholtshátíð og flotta mótorhjóla- og fornbílahátíð sem verður haldin í Borganesi 7. maí næstkomandi. Og svo má nefna að þann 5. maí heldur Tónlistarfélag Borgarfjarðar upp á hálfrar aldar afmæli sitt með því að bjóða til tónlistarhátíðar heilan dag með fjölbreyttri tónlist."

„Ýmsar rannsóknir hafa bent til þess að helsta ástæða komu ferðamanna til landsins sé náttúran og sagan, því eru tækifæri til staðar á landsbyggðinni," segir Ellert Jón Björnsson.

Þróun ferðaþjónustu á Vesturlandi

Ferðaþjónusta á Íslandi hefur verið í örum vexti og hefur **greiningardeild Arion banka** reglulega kynnt spár um framtíðarhorfur og vöxt ferðaþjónustunnar. Ellert Jón Björnsson, viðskiptastjóri hjá Arion banka, fer hér yfir þróun ferðaþjónustu á Vesturlandi.

Ferðaþjónusta á Íslandi hefur vaxið mikið undanfarin ár og virðist ekkert lát þar á. Greiningardeild Arion banka hefur reglulega kynnt áhugaverðar spár um framtíðarhorfur ferðaþjónustunnar og vöxt hennar. Þrátt fyrir bjartsýnar spár þá hefur raunin orðið sú að vöxturinn er meiri en greiningaraðilar höfðu gert ráð fyrir. Meginástæðan liggur í auknu flugframboði innlendra og ýmissa erlendra flugfélaga. Fjölgun farþega um Keflavíkurflugvöll var rétt tæplega milljón á síðustu fimm árum, fór úr um 750 þúsund í 1.700 þúsund sem er gríðarleg fjölgun. Greiningardeild bankans spáir því að fjöldi ferðamanna verði tvær milljónir árið 2018. Verði það staðreyndin hefur ferðamönnum fjölgað yfir 160% frá árinu 2010.

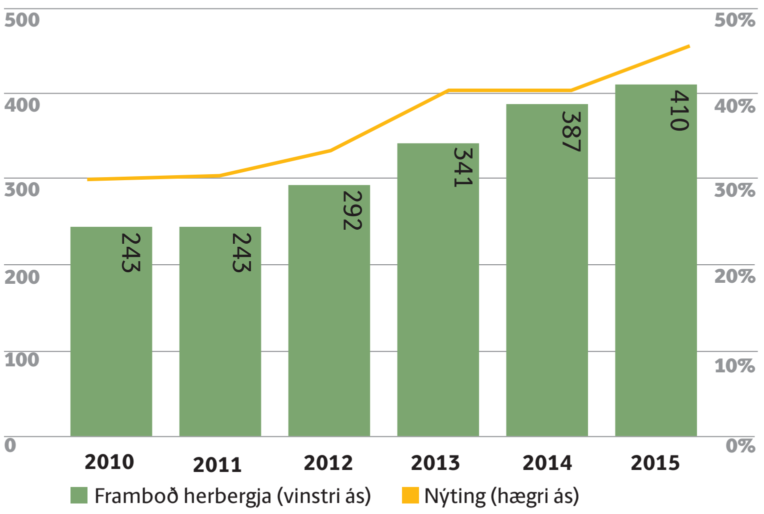
Hóteluppbygging hefur farið vaxandi samhliða þessari fjölgun og þá einna helst á höfuðborgarsvæðinu. Framboð herbergja þar jókst um 25,7% á árinu 2015 og ársnýting var 78,7% það ár. Það þykir með betri nýtingu hótelherbergja í Evrópu.

Mikið hefur verið fjallað um mikilvægi þess að ferðamenn dreifi sér um landið svo innviðir samfélagsins í heild verði nýttir betur. Þróun ferðaþjónustu á Vesturlandi hefur einnig gjörbreyst og er áhugavert að horfa til fjölda gistinátta til að sjá hvort ferðamenn séu að sækja á landsbyggðina. Gistinætur á Vesturlandi og Vestfjörðum fóru úr rúmum 46 þúsund árið 2010 í 124 þúsund árið 2015 sem er tæplega 170% fjölgun á tímabilinu.

Ellert Jón Björnsson, viðskiptastjóri Arion banka

Eðlileg þróun í slíkum vexti er að auka framboð gistirýma sem hefur orðið raunin víðsvegar á svæðinu. Flest hótel hafa farið í stækkanir og ef marka má spár greiningaraðila um fjölgun ferðamanna þá lítur út fyrir að markaður sé fyrir frekari uppbygginguna. Undirliggjandi fjölgun herbergja á svæðinu liggur á bilinu 150-200 herbergi á næstu misserum. Aukið framboð hótelherbergja hefur haft jákvæð áhrif því nýting herbergja á svæðinu hefur á sama tíma farið úr 29,1% árið 2010 í 44,2% árið 2015. Þessi breytta mynd hefur haft þau áhrif að fleiri aðilar sjá að rekstrargrundvöllur er fyrir heilsársstarfsemi þrátt fyrir að árstíðabundnar sveiflur séu meiri á landsbyggðinni. Háannatímabil sem áður var yfir sumarmánuðina er nú farið að teygja sig frá vori fram á haust sem er hluti skýringar á bættri nýtingu. Stærri hótel á svæðinu sem hafa hvað mest farið í uppbyggingu eru svo gott sem fullbókuð yfir háannatímabil.

Framboð hótelherbergja
þar af í nýtingu að jafnaði



Þessi þróun styður þá umræðu að innviðir þurfi að vera til staðar ef ferðamenn skila sér út á landsbyggðina. Ýmsar rannsóknir hafa bent til þess að helsta ástæða komu ferðamanna til landsins sé náttúran og sagan, því eru tækifæri til staðar á landsbyggðinni. Framboð afþreyingar á svæðinu hefur einnig aukist með norðurljósa-, ljósmynda-, göngu-, og hvalaskoðunarferðum ásamt margs konar annarri áhugaverðri afþreyingu víðsvegar á svæðinu. Íshellir, jarðböð og menningar- og sögutengd ferðaþjónusta renna styrkari stoðum undir komu ferðamanna til Vesturlands.

Til að mæta vaxandi straumi ferðamanna er uppbygging innviða lykilþáttur í að vel takist til. Fullnægjandi aðstaða og fjölbreytt afþreying styður við að vel takist til í greininni. Tækifærin eru svo sannarlega fyrir hendi.

Heimild: Hagstofa Íslands

Mikið líf í Akranesvita

Í Akranesvita er blómleg starfsemi sem fer vaxandi. Þar eru haldnir tónleikar, myndlistarsýningar og ýmis mannamót. Hilmar Sigvaldason fékk þá hugmynd að hleypa lífi í vitann til að auka ferðamannastraum til Akraness og hefur hann á 4 árum trekkt að um 30 þúsund gesti.

Vitinn verður að sögn Hilmars opinn alla daga í sumar milli kl. 10 og 16.
MYND/BJÖRN LÚÐVÍKSSON

Hljómburðurinn í vitanum þykir merkilegur. Þangað koma tónlistarmenn, söngvarar og kórar til að halda tónleika og hljóðrita. Nýlega var haldin messa í vitanum og er hún sennilega fyrsta messan sem haldin hefur verið í vita á Íslandi.
MYNDIR/JÓHANN WAAGE

Hilmar segir að aðdraganda starfseminnar megi rekja til þess að hann tók myndir af eldri vitanum yst á Syðriflös á Akranesi og sendi Morgunblaðinu, en þar standa tveir vitar í námunda hvor við annan. „Hann var orðinn afskaplega lúinn að innan sem utan og kallaði ég eftir því að yfirvöld endurbyggðu hann áður en hann legðist á hliðina. Það varð úr og var farið í gagngerar endurbætur. Vitinn varð síðan valinn þriðji fallegasti viti í heimi á erlendri vefsíðu svo þetta borgaði sig,“ segir Hilmar kátur.

Eldri vitinn er að hans sögn aðallega augnayndi en starfsemin fer öll fram í þeim yngri sem er í mun betra standi. Hann var opnaður almenningi 24. mars 2012 og hefur verið vel sóttur síðan. Aðspurður segir Hilmar það hafa komið þannig til að Akraneskaupstaður óskaði eftir hugmyndum til að auka ferðamannastraum til bæjarins en hann dróst mikið saman eftir að Akraborgin hætti að ganga. „Ég lagði til að vitinn yrði notaður fyrir ýmsa listviðburði og uppákomur og var það samþykkt.“

Hilmar segir fljótlega hafa verið bryddað upp á því að vera með myndlistarsýningar og tónleika í vitanum en hljómburðurinn í honum þykir merkilegur. „Lárus Sighvatsson, skólastjóri Tónlistarskólans á Akranesi, segir hann vera svipaðan og í Péturskirkjunni í Róm,“ segir Hilmar. „Það kemur skemmtilegur eftirhljómur og hafa þó nokkrir tónlistamenn tekið upp efni í vitanum. Þá eru þeir báðir vinsælt myndefni og gerði tónlistarmaðurinn Ólafur Arnalds meðal annars myndband við lagið Old Skin í gamla vitanum,“ upplýsir Hilmar.

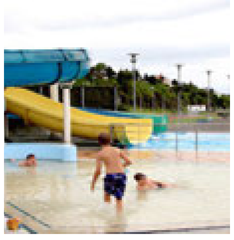
Sem stendur er sýning á ljósmyndum Jóns Hilmarssonar, skólastjóra í Hvalfjarðarsveit, í vitanum auk þess sem þar má finna myndir frá nemendum elstu deilda leikskólanna á Akranesi. „Við höfum verið með leikskólasýningar síðastliðin þrjú ár og hengjum myndirnar upp í augnhæð barnanna,“ útskýrir Hilmar.

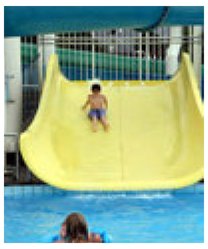
Yfir vetrartímann er vitinn opinn eftir samkomulagi. „Við höfum verið með fasta opnunartíma í apríl en í sumar verður opið alla daga frá 1. júní út ágúst og verður ýmislegt um að vera. Við fengum meðal annars styrk til að vera með litla tónleika á hverjum virkjum degi og munu nemendur úr Tónlistarskólanum á Akranesi hafa umsjón með þeim.

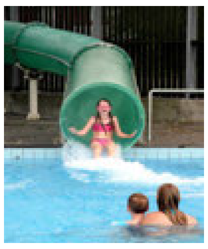
Þá verður Sigfríður Lárusdóttir með myndlistarsýningu frá 20. maí til 20. júní. Um mánaðamótin júní/júlí tekur myndlistarkonan Jónína Guðnadóttir svo við og verður með sýningu út ágúst. Eins langar mig að vera með sérstaka Jónsmessuuppákomu laugardaginn 25. júní en ég hef verið að reyna að koma þeirri hugmynd á framfæri að haldnar séu uppákomur af einhverju tagi í öllum vitum landsins laugardaginn í kringum Jónsmessu,“ segir Hilmar og býður alla velkomna í vitann.

Hilmar heldur úti Facebook-síðu undir nafninu Akranesviti þar sem hann setur inn myndir af viðburðum og gestum. „Þá er ég með tvo lagalista á YouTube undir Akranesviti – playlist þar sem hægt er að finna fullt af tónlistarmyndböndum sem tekin hafa verið upp í vitanum eða myndskeiðum þar sem vitarnir koma við sögu.“

Sund og sól í Borgarbyggð







SKESSUHORN 2015

Sundlaugin í Borgarnesi
Sími 433 7140
Opið virka daga kl. 6.00 – 22.00
Laugardaga og sunnudaga kl. 9.00 – 18.00

Sundlaugin Kleppjárnsreykjum
Sími 435 1140
Opið alla daga kl. 13.00 – 18.00
Opið til 14. ágúst

Sundlaugin á Varmalandi
Sími 437 1401
Opið alla daga kl. 9.00 – 18.00
Opið til 14. ágúst

Velkomin í sund!

Jóhanna B. Þorvaldsdóttir geitabóndi með einn af kiðlingum sínum.

Geitabúið Háafell í Hvítársíðu

Geitabúið á Háafelli stendur í Hvítársíðu sem er við rætur Síðufjalls norðan Hvítár. Hjónin Jóhanna Bergmann Þorvaldsdóttir og Þorbjörn Oddsson hafa búið á Háafelli í Hvítársíðu frá árinu 1989. Jóhanna er fædd þar og uppalin. Jóhanna og Þorbjörn voru með hefðbundið blandað bú, kýr og kindur, fram til ársins 2000 en þá sneru þau sér alfarið að geitarækt. Jóhanna hefur aðallega unnið við geitabúskapinn og fékk fyrstu geiturnar árið 1989 en eftir 1999 hefur hún unnið markvisst að því að rækta upp landnámsgeitastofninn.

Á Háafelli er unnið að tilraunum varðandi nýtingu geitaafurða, geiturnar eru mjólkaðar og kembdar og svo er kjöt selt af þeim dýrum sem slátrað er á haustin. Ferðafólk og aðrir sem leið eiga um Hvítársíðuna geta komið við á Háafelli og fengið að kynnast geitunum af eigin raun gegn gjaldi. Þar er einnig til sölu kjöt, pylsur, ostar og geitamjólkurís ásamt snyrtivörum sem unnar eru m.a. úr rósum og öðrum jurtum úr garðinum.

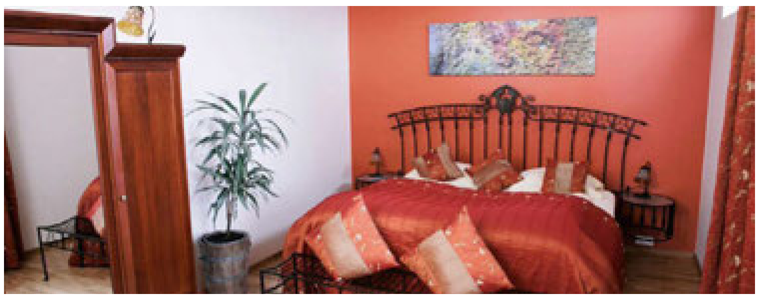
Opnunartími á Háafelli:
1. júní – 31. ágúst: kl. 13-18
Aðra daga allt árið er opið eftir samkomulagi.
Hafið samband: s: 845 2331 eða haafell@gmail.com

Hótel Glymur baðað í norðurljósum.

Heitir pottar eru við hótelið og þeir eru mikið notaðir af gestum.

Það er ekki amalegt að sitja yfir ljúffengum kvöldverði og horfa yfir fallega náttúruna allt í kring.

Glæsileg svíta á Hótel Glymi.



Herbergin eru öll eins og eitt stórt listaverk.

Margar frábærar gönguleiðir eru allt í kringum hótelið.

Öll herbergi eru búin lúxushúsgögnum þannig að vel fer um gesti.

Glæsihótel umvafið fögru landslagi

Glymur í Hvalfirði er glæsilegt og heimilislegt hótel í aðeins 50 km fjarlægð frá Reykjavík. Fallegt umhverfi og víðáttufagurt landslag umlykur hótelið. Afslappað andrúmsloft og veitingastaður með fjölbreyttu úrvali ljúffengra veitinga. Þarna eru auk þess frábærar gönguleiðir.

Öll hönnun og skipulag hótelsins hefur að markmiði að gestir komi og upplifi eitthvað nýtt og öðruvísi. Hótel Glymur er svokallað „boutique“ hótel. Mikið er lagt upp úr að skapa gestum gott og afslappað andrúmsloft. Hótel Glymur var opnað í september 2001 og endurbætt árið 2006 í samvinnu við innlenda og erlenda hönnuði og listamenn.

Stórglæsileg herbergi

Á Hótel Glym eru 22 stórglæsileg herbergi á tveimur hæðum með baðherbergi og setustofu á neðri hæðinni og svefnherbergi á efri hæðinni. Herbergin eru vel búin með þráðlausu interneti og sjónvarpi. Hvert herbergi er sérhannað, útbúið hágæða ítölsku leðursófasetti og skreytt einstökum listaverkum. Eitt herbergi er á jarðhæð með aðgengi fyrir hjólastóla og þar er einnig verönd.

Tvær glæsilegar svítur eru á jarðhæð með eigin verönd og útgangi í heitu pottana. Mikið er lagt í að skapa gott og afslappað andrúmsloft í svítunum með smekklegum innréttingum og fallegum listaverkum. Svíturnar eru með öllum sama búnaði og herbergin auk fullkominna hljómflutningstækja.

Öll herbergi hafa mjög stóra glugga þar sem hægt er að njóta hins stórkostlega útsýnis yfir Hvalfjörðinn eða upp að Skarðsheiðinni. Hvert herbergi er einstakt með sérsmíðuðum húsgögnum. Við hótelið eru tveir stórir, heitir pottar sem eru afar vinsælir og mikið notaðir. Að auki eru sex fullbúin lúxushús í boði með öllu því sem þarf til að gera góða dvöl betri. Hvert hús er með verönd og heitum potti.

Gjafabréf

Gjafabréf Hótels Glyms hafa verið afar vinsæl, hægt er að velja um marga pakka og vinsælt er að kaupa sérsniðin gjafabréf sem henta hverjum og einum.

Öll gjafabréf gilda í eitt ár, alla daga ársins. Hótel Glymur er opið allt árið.

Margrómaður matseðill

Hægt er að njóta ljúffengra máltíða í þessu fallega umhverfi. Veitingastaður Hótels Glyms er þekktur fyrir glæsilegan à la carte matseðil, margrómað morgunverðarhlaðborð, fallega framreiðslu og metnaðarfulla þjónustu. Útsýnið úr matsalnum er einstakt þar sem öll suðurhlið hótelsins er gluggaveggur. Lögð er áhersla á íslenskan gæðamat. Hægt er að skoða matseðilinn á heimasíðu hótelsins. Á glerluggum á bar er að finna nokkur ljóða Hallgríms Péturssonar en þekktastur er Hallgrímur fyrir Passíusálmana.

Haustið 2014 fékk Hótel Glymur viðurkenningu frá World Travel Awards. Verðlaun þessi eru veitt í mörgum flokkum og voru Hótel Glym veitt verðlaun sem Iceland's leading boutique hotel 2014 eða í flokki lítilla, nýmóðins hótela í Evrópu.

Í nágrenni hótelsins má finna afþreyingu á borð við gönguferðir, veiði, hestaferðir, fjórhjólaferðir svo eitthvað sé nefnt. Að auki eru nokkrir golfvellir í stuttri akstursfjarlægð frá hótelinu.

Hægt er að fá upplýsingar og/eða bóka gistingu með því að hafa samband við skrifstofuna í síma 430 3100 eða senda póst á netfangið info@hotelglymur.is. Heimasíðan er www.hotelglymur.is

AKURShús
– við allra hæfi –

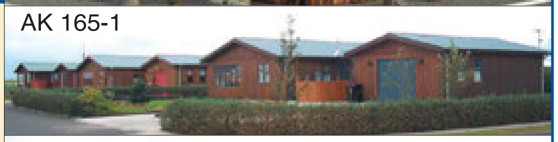
Einbýlishús
Frístundahús

Íslensk hönnun og framleiðsla

Einingahús sem gefa marga möguleika, m.a. getur þú fengið þau ósamansett í einingum og sett upp sjálfur. Kannaðu málið á **www.akur.is** og fáðu bækling sendan þér að kostnaðarlausu.

55 ára 1959 2014

Trésmiðjan AKUR ehf.
Smiðjuvöllum 9 • 300 Akranes • Sími: 430 6600
Netfang: akur@akur.is • Veffang: www.akur.is



limtrevirnet.is

Andlit hússins

-fallegar og sterkar bílskúrshurðir frá Límtré Vírnet

- stuttur afgreiðslutími
- lagerlitur hvítur, boðið upp á málun
- gluggar, bæði íkomnir og í lausu
- hurðaopnarar
- boðið upp á uppsetningu

HÚSASMIÐJAN Bílskúrshurðir frá Límtré Vírnet fást í verslunum Húsasmiðjunnar um land allt

LímtréVírnet Aðalnúmer: 412 5300 | Söludeild: 412 5350

Aðalskrifstofa - Borgarbraut 74 - 310 Borgarnes
Söluskrifstofa - Vesturvör 29 - 200 Kópavogur
Netfang - sala@limtrevirnet.is

SKEMMTILEGAR GÖNGULEIÐIR

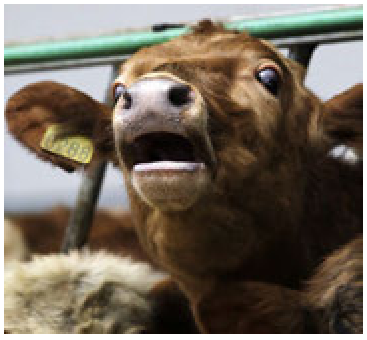
Fjölmargar skemmtilegar gönguleiðir er að finna í þjóðgarðinum Snæfellsjökli sem er á utanverðu Snæfellsnesi. Þótt jökullinn sjálfur sé mesta aðdráttaraflið fyrir flesta gesti er garðurinn um 170 km^2 að flatarmáli og inniheldur fjölmargar gönguleiðir fyrir byrjendur jafnt sem lengra komna.

Umhverfisstofnun hefur gefið út bækling með 35 gönguleiðum í garðinum, sem eru frá 300 metra löngum göngutúrum upp í 6-8 km göngur. Sumar leiðirnar eru stikaðar eða merktar og auðvelt er að rata um þær flestar, auk þess sem hægt er að tengja nokkrar þeirra saman í lengri göngur. Öllum leiðum er auk þess skipt upp í þrjú erfiðleikastig; auðvelt, krefjandi og erfitt. Í bæklingnum eru þeir göngugarpar, sem ætla í lengri göngur, minntir á að lítið yfirborðsvatn sé í þjóðgarðinum og því sé nauðsynlegt að hafa vatn meðferðis.

Þjóðgarðurinn er opinn allt árið og má m.a. finna göngubæklinginn í gestastofu þjóðgarðsins sem er til húsa á Hellnum. Einnig má finna bæklinginn á vef Umhverfisstofnunar, www.uts.is, undir liðnum Útgefið efni: bæklingar.

MATUR FRÁ BÆNDUM

Um land allt bjóða bændur ýmsar matvælaafurðir til sölu beint til neytenda undir heitinu Beint frá býli. Vesturland er þar ekki undanskilið og geta íbúar svæðisins og ferðamenn keypt fjölbreytt og bragðgóð matvæli af ýmsum gerðum. Rjómabúið á Erpsstöðum selur eigin rjómaís, skyr og osta. Brennistaðir bjóða upp á geita- og kiðlingakjöt, bæði nýtt og reykt, og Hverinn selur lífrænt ræktað grænmeti úr eigin gróðurhúsum. Í Bjarnarhöfn er framleiddur og seldur kæstur hákarl og fyrsta flokks ungnautakjöt er selt á Leirulæk. Ábúendur á Háafelli selja ýmsar geitaafurðir og á Bjarteyjarsandi má kaupa sultur, brauð og fíflahunang. Neðri-Háls selur nautakjöt beint til neytenda og það sama má segja um bændur á bænum Glitstöðum.



Einnig má benda á sveitamarkaðinn Ljómalind sem haldinn er skammt frá Borgarnesi. Þar má kaupa mikið úrval matvæla sem eingöngu eru framleidd á Vesturlandi.

Nánari upplýsingar um opnunartíma og staðsetningu má finna á www.beintfrabyli.is.

FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

Öll fjölskyldan getur fundið sér eitthvað til skemmtunar á ferð um Vesturlandið. Á vefsíðu markaðsstofu Vesturlands, Upplifðu Vesturland, má finna samantekt á því skemmtilegasta sem börn geta gert á svæðinu. Hér eru nokkur dæmi.

Bjarteyjarsandur

Á Bjarteyjarsandi í Hvalfirði er sveitabær sem gaman er að heimsækja sumar jafnt sem vetur. Á vorin er vinsælt að koma í sauðburðinn og sjá nýfæddu lömbin. Einnig er gaman að fara í fjöruferð og sjá lífríki hennar.

Bjössaróló

Gamall leikvöllur er í Borgarnesi, hannaður og smíðaður af hugsjónamanninum Birni Guðmundssyni. Á Bjössaróló eru rólur, rennibrautir, vegasalt, gamall bátur, brú og ýmislegt fleira skemmtilegt í ævintýralegu umhverfi. Skammt undan er Skallagrímsgarður þar sem margt minnir á söguhetjurnar Egil og Skallagrím.

Garðalundur

Á Akranesi er að finna skemmtilegan skógarlund sem gaman er að njóta útiveru í. Þar eru ýmis leiktæki t.d. strandblaksvöllur, rennibrautir, frisbígolf, og margt fleira.

Tröllagarðurinn í Fossatúni

Við bakka Grímsár er bærinn Fossatún þar sem ýmsa afþreyingu er að finna og þar á meðal er Tröllagarður. Þar eru ýmsar þrautir eins og t.d. tröllagolf, tröllatennis, tröllatog og tröllablak.

Einnig eru nokkur tröll á leiðinni en gaman er að taka mynd af sér með þeim.

limtrevirnet.is
Bjóðum vætuna velkomna
Hjá Límtré Vírnet færðu hinar traustu og fallegu Lindab þakrennur.
LímtréVírnet
Aðalnúmer: 412 5300 | Söludeild: 412 5350
Aðalskrifstofa - Borgarbraut 74 - 310 Borgarnes
Söluskrifstofa - Vesturvör 29 - 200 Kópavogur
Netfang - sala@limtrevirnet.is

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

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
INHOPE
insafe
S A F T
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

Svipmyndir af Vesturlandi

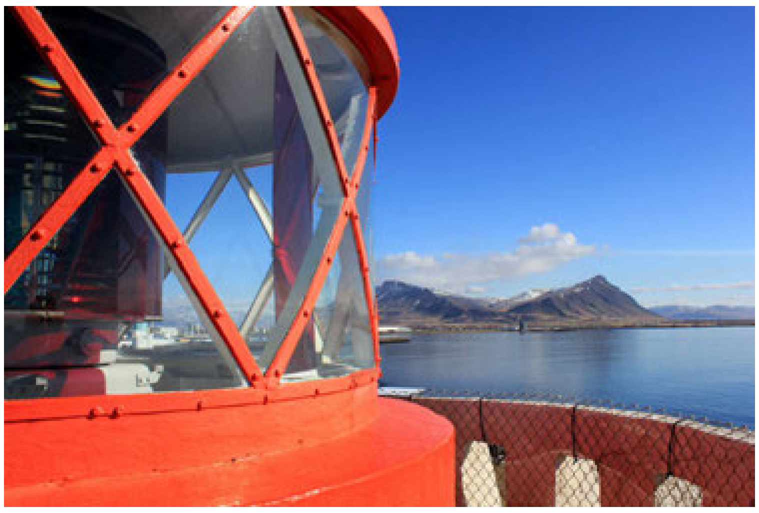
Það er fallegt um að litast á Vesturlandi. Þar er að finna stórbrotið landslag, ógrynni sögulegra minja og vinalega bæi sem gaman er heim að sækja. Jóhann Waage fór hring um svæðið í góðu veðri og drakk í sig stemninguna.

Kirkjufell við Grundarfjörð er tilkomumikið að sjá.

Vallarstæði Víkings í Ólafsvík.

Langisandur er vinsæll áfangastaður fjölskyldufólks á sumrin.

Stolt Borgnesinga sést víða að.


Hér blasir Akrafjallið við úr Akranesvita.

TSC ljósnet.is býður hagstæðar internettengingar um land allt.

Þú finnur okkur hér:
vefslóð: ljósnet.is
sími: 430 8040
netfang: info@tsc.is

TSC.is

Allt sem þarf til húsbyggingar

BM Vallá býður upp á heildarlausnir í öllu sem tengist steypu og einingahúsum. Hjá fyrirtækinu má fá allt sem þarf til að byggja hús hvort sem það eru einingarnar sjálfar, steypa, múrefni, múrkerfi, flot eða ál-trégluggar. Einnig fást þar hellur og garðeiningar til að ljúka við verkið.

Pétur Hans Pétursson, framkvæmdastjóri einingaframleiðslu Smellins, segir markmið BM Vallár að vera með fjölbreytt vöruúrval og að veita faglega þjónustu. MYND/ERNIR

Hér má sjá viðbyggingu við Hótel Dyrhólaey sem reist var á þremur mánuðum.

BM Vallá rekur einingaverksmiðjuna Smellinn á Akranesi ásamt steypustöð. Framleiðsla á Smellinn-einingum hófst árið 2000 og í deildinni starfa nú 35 manns að meðtalinni hönnunardeild og fer starfsfólki fjölgandi. „Við hjá BM Vallá höfum verið lánsöm að geta rekið einingaverksmiðju og steypustöð á Akranesi í mörg ár. Hér hefur verið stöðugt vinnuafl og við erum með góðar tengingar á Akranesi og öllu Vesturlandi og höfum byggt fjöldann allan af ýmiss konar byggingum úr einingum og steypu. Allt frá sumarhúsum, einbýli, iðnaðarhúsnæði og ekki síst landbúnaðarbyggingum víða um héraðið,“ segir Pétur Hans Pétursson, framkvæmdastjóri einingaframleiðslu Smellins. Hann bætir við að mikil ánægja sé með staðsetningu verksmiðjunnar. „Við lítum á þetta sem mikið framtíðarsvæði og erum að leita leiða til að auka við framleiðsluna, því markaðurinn er til staðar.“

Pétur Hans segir mikinn árangur hafa náðst í sölu á einingum á undanförnum árum og að verkefnastaðan sé mjög góð. „Biðtíminn eftir einingum er allt að sex til átta mánuðir í dag. Við höfum þó svigrúm til að bæta við á þeim tíma en það fer eftir gerð verkefnisins hverju hægt er að bæta við. Okkar meginmarkmið er þó alltaf að gæði séu ofar magni.“

Smellinn forsteyptar einingalausnir frá BM Vallá eru traustur og fljótlegur kostur fyrir fólk í framkvæmdahug að sögn Péturs Hans. „Húsin eru steypt við bestu mögulegu aðstæður, sem tryggir gæði eininganna. Með einingalausnum fækkar óvissuþáttum, tímaáætlanir geta haldið betur og húsin eru reist og tilbúin á styttri tíma, sem lækkar fjármagnskostnað. Við framleiðum margs konar einingar, þar á meðal fyrir raðhús, parhús, einbýlishús, iðnaðarhúsnæði og landbúnaðarbyggingar. Einnig höfum við haslað okkur sterkan völl í hótelgeiranum úti á landi og erum að selja sérstakt húseiningakerfi sem heitir Smellinn+. Í Smellinn+ húskerfinu erum við að skila byggingunni fullhannaðri og uppsettri með sökklum, botnplötu, útveggjum, innveggjum, þaki og gluggum,“ útskýrir Pétur Hans „Við hjá BM Vallá höfum nýlokið við að klára viðbyggingu við Hótel Dyrhólaey sem er tólf hundruð fermetra bygging á tveimur hæðum og var reist á þremur mánuðum. Við erum að reisa aðra núna, aðeins minni, á Hala í Suðursveit. Smellinn+ kerfið er hugsað þannig að það þurfi að steypa sem minnst á verkstað.“

> Húsin eru steypt við bestu mögulegu aðstæður, sem tryggir gæði eininganna. Með einingalausnum fækkar óvissuþáttum og húsin eru reist og tilbúin á styttri tíma, sem lækkar fjármagnskostnað.
>
> *Pétur Hans Pétursson*

Pétur Hans nefnir einnig að stór hluti af framleiðslu BM Vallár séu ýmiss konar einingar í staðsteypt hús og þar sé helst að nefna, loftaplötur, stiga, palla, svalir og ýmsar sérlausnir. „Svo erum við auðvitað með múrefni, hellur og garðeiningar til að ljúka verkinu. Við leggjum mikla áherslu á að skila til viðskiptavina okkar heildarlausnum. Við seljum ekki aðeins einingarnar heldur getum við líka sett þær upp ef viðskiptavinurinn óskar þess. Markmið okkar hjá BM Vallá er að vera með fjölbreytt vöruúrval á hverjum tíma og ekki síst að veita faglega þjónustu viðskiptavinum okkar til hagsbóta.“

Stórkostlegur hellir

Vatnshellir er vinsæll og aðgengilegur hraunhellir í suðurhlíðum Purkhólahrauns á Snæfellsnesi. Ekki er ljóst hversu gamall hellirinn er en hann er talinn vera um 5-8.000 ára gamall og að hann hafi myndast við eldgos í Purkhólum ofan við Malarrif á utanverðu Snæfellsnesi.

Hellismunninn er í niðurfalli í hrauninu við þjóðveginn, skammt frá Purkhólum, en Purkhólahraun er talið eitt hellaríkasta hraun á Íslandi.

Frá hellismunnanum ganga álmur í gagnstæðar áttir en Vatnshellir sjálfur er um 200 metra langur. Víða er hátt til lofts og vítt til veggja og hefur hann verið gerður aðgengilegri með stórum hringstiga. Árið 2010 var hellinum lokað vegna verndunarsjónarmiða og hefur því verið boðið upp á skipulagðar ferðir í Vatnshelli síðan í fylgd leiðsögumanna.

Flestir ættu að ráða við heimsókn í hellinn þótt ekki sé mælt með því að fólk sem á erfitt með gang í myrkri eða á ósléttu fari þangað inn. Þar sem hitastig í hellinum er yfirleitt rétt yfir frostmarki allt árið er mælt með hlýjum fatnaði og góðum gönguskóm. Ekki má gleyma hönskum eða vettlingum, bæði fyrir öryggið en líka fyrir þægindin þar sem beitt hraunið getur farið illa með óvarðar hendur. *Heimild: www.west.is.*

Í Flatey á Breiðafirði.

Náttúruperlan Flatey

Flatey í Breiðafirði er ein af náttúruperlum landsins. Þangað er gaman að koma. Hægt er að komast þangað frá Stykkishólmi með ferjunni Baldri. Á eyjunni búa aðeins fimm einstaklingar allt árið um kring en á sumrin bætist í þann hóp. Í Flatey virðist sem tíminn hafi staðið í stað. Falleg, litrík, gömul hús setja svip sinn á umhverfið. Í Flatey er starfandi eitt hótel.

Í Flatey er margt sem hægt er að skoða, einstök náttúra, fjölskrúðugt fuglalíf, gamla kirkjan sem prýdd er listaverki eftir Baltasar Samper og eiginkonu hans, Kristjönu Samper. Myndefnið er sótt í eyjabúskapinn og mannlíf í vestanverðum Breiðafirði. Flatey hefur verið kirkjustaður frá fornu fari. Núverandi kirkja var vígð árið 1926 og er opin á sumrin.

Kyrrðin er einstök í Flatey og þangað er hægt að sækja sér orku og hugmyndaauðgi. Flatey var mikill verslunarstaður í eina tíð. Kaupfélag var starfandi þar á árunum 1920-1953.

Í Flatey hafa verið teknar kvikmyndir og þættir. Má þar nefna Nonna og Manna, Ungfrúna góðu og húsið og Brúðgumann. Þorpið er ein heildstæðasta þorpsmynd sem varðveist hefur á Íslandi.

Vinna heimildarmynd um Borgarnes

Listakonan **Michelle Bird** sem búsett er í Borgarnesi vinnur nú ásamt fleirum að stuttmynd sem á að draga fram þýðingu listar á landsbyggðinni. Markmiðið er að sýna mikilvægi listar í litlum samfélögum. Hún safnar nú fyrir verkefninu á Karolina Fund.

Michelle Bird fluttist til Íslands fyrir tveimur árum. „Harmleikur í fjölskyldu minni fékk mig til að velta fyrir mér því sem gerir lífið þess virði að lifa því. Ég ákvað að mig langaði að búa þar sem fólk væri vingjarnlegt og þar sem ég væri daglega minnt á undraveröld náttúrunnar. Ég elska útsýnið, sjóinn, liti himinsins og töfra ljóssins hér í Borgarnesi,“ segir þessi listakona sem er fædd og uppalin í San Francisco. Hún hefur víða búið, meðal annars á Havaí, í Hollandi, Sviss og á Indlandi.

Michelle vinnur að fjölmörgum verkefnum, bæði einsömul og í samstarfi við aðra. Á síðasta ári hleypti hún af stokkunum listasamfélagi á netinu, www.fluxusdesigntribe.com.

Eitt af hennar nýjustu verkefnum er heimildarmynd um þýðingu listar á landsbyggðinni. „Við vildum sýna mikilvægi listar í litlum samfélögum og fengum íbúa í Borgarnesi til að segja okkur af hverju þeir þarfnast listarinnar og hvaða draum þeir hafa fyrir framtíðina,“ segir Michelle sem vinnur að myndinni ásamt þeim Alberto Garcia og Kuba Urbaniak.

„Þessi mynd er svar fólksins við því af hverju listin er nauðsynleg í lífinu og hvernig það sér fyrir sér fyrirmyndarmenningarsamfélag.“

> **Þessi mynd er svar fólksins við því af hverju listin er nauðsynleg í lífinu og hvernig það sér fyrir sér fyrirmyndarmenningarsamfélag.**
>
> *Michelle Bird*

Allir hlutar myndarinnar voru teknir upp í Borgarnesi og nágrenni í samvinnu við vini Michelle og samfélagið.

„Við tókum viðtöl við átján íbúa Borgarness og svo hafa margir hæfileikaríkir og faglegir tónlistarmenn gefið tónlistarstef sem unnin voru á Íslandi,“ segir Michelle.

Nú er unnið að síðasta verkþætti í vinnslu myndarinnar. Til að klára vinnuna hefur verið sett upp síða á Karolina Fund þar sem safnað er fyrir lokametrunum. „Ef allt gengur upp getum við klárað ferlið, sýnt myndina opinberlega og gefið úr DVD í kjölfarið.“

Michelle Bird er hér á milli samstarfsfélaga sinna, þeirra Alberto Garcia og Kuba Urbaniak.

HB GRANDI

The Freezer Hostel suðupottur á Snæfellsnesi

Kári Viðarsson rekur Frystiklefann (The Freezer Hostel) í Rifi á Snæfellsnesi. Hann segir staðinn miklu frekar menningarmiðstöð en gististað þótt nafnið bendi til þess og á síðasta ári bauð hann upp á rúmlega hundrað viðburði yfir sumarið.

„Í fyrra vorum við með yfir 100 viðburði í húsinu og stefnum á að vera með viðburð á hverju kvöldi í sumar, lifandi tónlist tvisvar í viku og leiksýningar fimm kvöld í viku. The Freezer Hostel er svo miklu meira en bara gististaður. Hjá okkur helst allt í hendur, menningarmiðstöð, leikhús og hostel,“ útskýrir Kári Viðarsson, eigandi The Freezer hostel í Rifi á Snæfellsnesi.

The Freezer Hostel er starfrækt í uppgerðri fiskvinnslu. Þar er gistipláss fyrir 22 og þrjú stór rými sem nýtt eru undir ýmiss konar viðburði, tónleika, sýningar og fleiri uppákomur.

> **Hjá okkur helst allt í hendur, menningarmiðstöð, leikhús og hostel.**

„Það er virkilega kósí hjá okkur í gömlu fiskvinnslunni. Frystiklefinn er atvinnuleikhús og við setjum upp fimm leiksýningar sem við sýnum fimm sinnum í viku í tólf vikur. Ég opnaði hostelið ofan á leikhúsið fyrir tveimur árum og ræð til mín leikara í sumarvinnu. Við búum til sýningarnar á íslensku en færum svo allt yfir á ensku þegar ferðamannatímabilið byrjar. Gestir koma til okkar því þeir vilja taka þátt í menningunni en viðburðirnir eru öllum opnir og hér er einnig bar. Starfsemin er afar fjölbreytt og mikill gestagangur hjá okkur,“ segir Kári.

Nánari upplýsingar og bókanir á www.thefreezerhostel.com

Á hverju kvöldi í tólf vikur yfir sumartímann er boðið upp á viðburði, lifandi tónlist og leiksýningar. MYND/THE FREEZER HOSTEL

The Freezer Hostel er starfrækt í uppgerðri fiskvinnslu í Rifi. MYND/RAMON STIJNEN PHOTOGRAPHY

Fallegt og fjölbreytilegt svæði

Þjóðgarðurinn Snæfellsjökull verður fimmtán ára þann 28. júní næstkomandi. Gestastofa þjóðgarðsins verður opnuð á Malarrifi í maí en hún hefur verið á Hellnum frá árinu 2004. Sýning stofunnar hefur fengið góða dóma og höfðar til bæði barna og fullorðinna.

Gestastofa þjóðgarðsins Snæfellsjökuls verður opnuð á nýjum stað á Malarrifi í maí og verður hún í útihúsunum sem gerð hafa verið upp. „Sýningu gestastofunnar verður lítillega breytt frá því sem hún var og aðlöguð að húsnæðinu og umhverfinu en á sýningunni verður áfram lögð áhersla á náttúrufar svæðisins og tengsl mannsins við umhverfi sitt," segir Guðbjörg Gunnarsdóttir, fráfarandi þjóðgarðsvörður, en hún gegndi starfinu frá haustinu 2001.

„Sýningin sjálf verður í fjárhúsunum þar sem höfðað verður til skilningarvitanna og gestir hvattir til að smakka, lykta og reyna. Sýningin hefur fengið góða dóma gesta í gegnum árin og höfðar til barna jafnt sem fullorðinna. Á gestastofunni veita landverðir upplýsingar um þjóðgarðinn og nágrenni hans, svo sem gönguleiðir, en einnig almennar upplýsingar um veður, færð, kaffihús í nágrenninu, sundlaugar og fleira. Ekki má gleyma að þar eru salerni og verða tvö þeirra opin allan sólarhringinn. Gestastofan er opin allan ársins hring."

Malarrif er fallegt og fjölbreytilegt svæði og frábært til alls kyns fræðslu og útivistar fyrir fjölskyldur að sögn Guðbjargar. Hún nefnir að síðustu ár hafi þjóðgarðurinn fengið aukið fé til framkvæmda og hafi verið unnið að því að bæta aðgengi og vernda náttúruna um leið gegn átroðningi. „Ekki veitir af en á milli áranna 2014 og 2015 fór fjöldi gesta sem komu á gestastofuna úr rúmum átján þúsundum í tæp 28 þúsund. Við höfum meðal annars sett upp fræðsluskilti, byggt upp göngustíga, og útsýnis- og öryggispalla á völdum stöðum. Má þar nefna staði eins og við Skálasnagavita, Svalþúfu, Djúpalónssand og Saxhól. Enn vantar þó fjármagn til framkvæmda því margt þarf enn að gera til að undirbúa svæðið fyrir komu fleiri ferðamanna. Við fengum nýlega þær góðu fréttir að við fengjum meira fjármagn í landvörslu í sumar en áður sem skiptir gríðarlegu máli fyrir allt starf hér í þjóðgarðinum og í friðlöndunum sem eru í umsjón okkar en það eru ströndin við Arnarstapa og Hellnar og Búðahraun. Auk landvarða koma fimm erlendir sjálfboðaliðar til okkar í vinnu í átta vikur."

Yfir sumartímann býður þjóðgarðurinn upp á gönguferðir með landvörðum og leggja þeir áherslu á fræðslu um náttúru og sögu svæðisins. „Við hvetjum fólk til að nýta sér þessa þjónustu og koma í ferðir en þær eru ókeypis og oftast við flestra hæfi. Við auglýsum þær meðal annars á Facebook-síðu þjóðgarðsins," segir Guðbjörg.

Guðbjörg Gunnarsdóttir, fráfarandi þjóðgarðsvörður. Hún gegndi starfinu frá haustinu 2001.

Að undanförnu hafa verið sett upp fræðsluskilti, byggðir upp göngustígar og útsýnis- og öryggispallar á völdum stöðum í þjóðgarðinum meðal annars á Svalþúfu, Lóndrangar fjær.

Yfir sumartímann býður þjóðgarðurinn upp á gönguferðir með landvörðum og leggja þeir áherslu á fræðslu um náttúru og sögu svæðisins. Meðal annars er gengið um svæðið nærri Tröllakirkju.

Góður andi og tenging við atvinnulífið

Björk Lárusdóttir stundar nám í náttúru- og umhverfisfræði við Landbúnaðarháskólann á Hvanneyri.

„Námið hefur algerlega staðist væntingar. Það er þverfaglegt og gengur því þvert á alla þætti íslenskrar náttúru og umhverfis," segir Björk sem er fædd og uppalin á Hvanneyri en flutti til Reykjavíkur til að ganga í menntaskóla og æfa knattspyrnu. „Ég hef alltaf elskað sveitina og fann mig ekki í borginni," segir Björk. Þegar kom að því að velja framhaldsnám ákvað hún að skoða hvað Landbúnaðarháskólinn hefði upp á að bjóða. „Ég hef alltaf haft mikinn áhuga á raungreinum og náttúrufræði, en samt var ég ekki viss um hvað mig langaði að gera í framtíðinni. Þá datt ég niður á þetta nám í náttúru- og umhverfisfræði hér á Hvanneyri. Mér þótti mikill kostur hvað það var fjölbreytt og tók á mörgum þáttum náttúrufræðinnar," segir Björk. Hún hóf námið haustið 2014 og lýkur því vorið 2017.

Gestakennarar úr atvinnulífinu

Björk er afar ánægð með námið og telur það gefa sér mjög góðan grunn. „Þá finnst mér mjög mikilvægt að námið fari fram á stað eins og Hvanneyri sem er á RAMSA votlendisverndarskrá vegna sérstæðrar náttúru og dýralífs."

Einn af helstu kostum námsins að mati Bjarkar er hin góða tenging þess við atvinnulífið. „Áfangarnir í náminu eru mjög fjölbreyttir og við fáum reglulega gestakennara sem koma frá hinum ýmsu stofnunum og fyrirtækjum. Þeir hafa mörgu að miðla og með þessu fær maður góða tilfinningu fyrir því sem er að gerast í atvinnulífinu."

Borgarbörnin ánægð í sveitinni

Björk sjálf er afar ánægð með lífið á Hvanneyri og hún segir að samnemendum hennar, sem margir hverjir eru borgarbörn, finnist frábært að búa í þessum litla bæ. „Flestum finnst afar jákvætt að vera ekki í borginni. En þó þetta sé í sveit er Hvanneyri orðin talsvert stór bær í dag og á veturna er hér mjög gott félags- og menningarlíf og mikil stemning á nemendagörðunum. Þá má líka benda á að stutt er í Borgarnes þar sem er að finna alla þjónustu," segir Björk og bætir við að aðeins taki klukkustund að renna til Reykjavíkur.

Björk ætlar í frekara nám eftir útskrift og hugurinn stefnir til útlanda. „Mig langar í nám sem tengist náttúru eða landbúnaði og þar koma Þýskaland og Holland sterkt inn," segir Björk. Hún telur sig vel stadda með þann grunn sem hún hefur fengið á Hvanneyri. „Ég mæli eindregið með þessu námi, sér í lagi fyrir þá sem eru ekki tilbúnir til að sérhæfa sig í einhverju einu en hafa áhuga á raunvísindum og náttúrufræði."

Björk er afar ánægð með lífið á Hvanneyri og segir yndislegt að vera fjarri ys og þys borgarinnar.

Flutti allt sitt frá Djúpinu í Borgarfjörð

Sigmundur H. Sigmundsson bóndi og eiginkona hans, Jóhanna María Karlsdóttir, fluttu ásamt fjölskyldu og bústofni frá Látrum í Mjóafirði í Ísafjarðarsýsu í Borgarfjörðinn síðastliðið haust. Ferðalagið var erfitt en fjölskyldan er ánægð.

Sigmundur á aðalfundi Búnaðarsambands Vestfjarða.

Sigmundur bóndi meðan hann bjó enn á Látrum í Mjóafirði með hundinn Vamos. Þeir félagar voru við girðingavinnu.

Sigmundur er fæddur og uppalinn á Látrum og tók við búi af föður sínum. Látrar hafa alla tíð staðið afskekkt og lífsbaráttan getur verið hörð á slíkum stað. „Það var eiginlega nýtt landbúnaðarkerfi fyrir búfé sem hafði áhrif á flutningana. Við hefðum þurft að breyta svo miklu á Látrum þannig að það var hentugra að færa okkur um set,“ útskýrir Sigmundur sem er faðir yngsta þingmanns landsins, Jóhönnu Maríu Sigmundsdóttur.

Sigmundur segir að þau hjónin hafi leitað nokkuð lengi að réttu jörðinni. Þegar þau duttu niður á Miðgarða í Kolbeinsstaðahreppi í Borgarfirði varð ekki aftur snúið. „Þetta er 240 km leið að vestan þannig að verkefnið var ærið að flytja og því er ekki lokið enn. Það gekk mjög vel að fara með gripina, var gert í október á einum degi. Meira mál er að flytja allar græjur og ég er búinn að fara margar ferðir á milli. Veturinn hefur verið léttari hér en fyrir vestan. Hér er enginn snjór að ráði,“ segir Sigmundur sem er með um 100 nautgripi.

Hann segist ekki sakna heimahaganna að öðru leyti en að þar var oft mikið logn og kyrrð dögum saman. „Maður saknar þess að sjá ekki sjóinn daglega en ég hef nú verið með annan fótinn á Látrum, á þar sumarhús. Héðan úr Borgarfirði er stutt í allar áttir og við erum bara hálftíma niður í Borgarnes. Lífið hér er mun þægilegra þar sem maður er kominn yfir miðjan aldur. Auðvitað saknar maður vina sinna fyrir vestan en ég hitti þá stundum. Það er þó orðið rosalega fámennt í Innra-Djúpi. Bærinn á Látrum er í eigu okkar systkinanna og verður það áfram.

Krakkarnir mínir höfðu áhuga á búskap en það var erfitt að viðhalda honum í Djúpinu þar sem enginn grunnskóli er lengur. Eldri sonur minn er með tvö börn á grunnskólaaldri og yngri sonur minn sækir framhaldsskóla í Borgarnesi. Það breytir miklu að geta keyrt í skólann.“

Sigmundur segist vera ánægður með nýju staðsetninguna. Hann þekkti marga bændur í hreppnum áður enda hefur hann gegnt margvíslegum trúnaðarstörfum innan Bændasamtakanna. „Borgarfjörður hentar okkur vel að flestu leyti og hér erum við sátt,“ segir Sigmundur bóndi hress í bragði.

NÆSTU VIÐBURÐIR!

HREYFIVIKA UMFÍ
23.- 29. MAÍ
Hreyfivika UMFÍ snýst um að kynna kostina sem felast í virkri hreyfingu. UMFÍ hvetur alla til að finna sína uppáhalds hreyfingu og stunda hana reglulega eða að minnsta kosti í 30 mínútur daglega. Allir geta tekið þátt. Skráðu þig á heimasíðu UMFÍ og láttu aðra vita af þér á samfélagsmiðlum undir merkinu **#minhreyfing.**

LANDSMÓT 50+
10. - 12. JÚNÍ 2016
Skemmtilegt íþróttamót fyrir alla 50 ára og eldri þar sem keppt er í hefðbundnum og óhefðbundnum íþróttagreinum. Mótið verður haldið á Ísafirði skráning hefst 10. maí á heimasíðu umfi.is

UNGLINGA-LANDSMÓT
VERSLUNARMANNAHELGIN
Vímulaus íþrótta- og fjölskylduhátíð fyrir ungmenni á aldrinum 11 – 18 ára. Allir geta tekið þátt, óháð hvort viðkomandi sé í íþróttafélagi eða ekki. Dagskrá er fjölbreytt með afþreyingu fyrir alla fjölskylduna. Mótið fer fram í Borgarnesi. Skráning hefst 1. júlí á heimasíðu umfi.is

Ungmennafélag Íslands | Sigtúni 42 | 105 Reykjavík | 568 2929 | www.umfi.is

UMFÍ er góð hreyfing fyrir alla

Auður Inga Þorsteinsdóttir tók við starfi framkvæmdastjóra Ungmennafélags Íslands (UMFÍ) fyrir rúmu ári. Hún segir starf sjálfboðaliða UMFÍ ómetanlegt og gera góð verk betri.

„Það er mikið í gangi hjá okkur hjá UMFÍ þessa dagana sem allt styður við það markmið okkar að bæta lýðheilsu fólks. Við erum að skipuleggja Landsmót UMFÍ 50+ sem verður á Ísafirði í júní og Unglingalandsmót UMFÍ sem nú verður í Borgarnesi um verslunarmannahelgina. Stærsta verkefnið okkar núna er Hreyfivika UMFÍ í maí,“ segir Auður Inga Þorsteinsdóttir, framkvæmdastjóri UMFÍ.

Allir hreyfa sig

Margir þekkja landsmót UMFÍ og aðra íþróttaviðburði. En UMFÍ gerir margt fleira. „Meirihluti barna- og ungmennastarfs á Íslandi er innan vébanda UMFÍ. Við héldum sem dæmi stóra ráðstefnu á Selfossi í mars með 80 ungmennum hvaðanæva af landinu á aldrinum 16-25 ára um geðheilbrigðismál ungs fólks,“ segir Auður og leggur áherslu á að UMFÍ vinni stöðugt að því að koma auga á þau tækifæri sem nýta má til að efla hreyfingu og bæta lýðheilsu fólks, bæði andlega og líkamlega.

„Mottó okkar liggur í því að taka þátt,“ segir Auður. „Það þarf ekki að vera afreksmaður. Allir geta til dæmis tekið þátt í Hreyfiviku UMFÍ á eigin forsendum, á eigin hraða, tíma og getu. Þetta er UMFÍ í hnotskurn. Við erum alltaf að stefna að því að gera gott betra.“

Ómetanlegur sjálfboðaliði

Starf sjálfboðaliða er grundvöllurinn að starfsemi UMFÍ. Meirihluti þeirra sem sitja í stjórnum sambandsaðila og aðildarfélaga UMFÍ vinna að verkefnum hreyfingarinnar og framgangi hennar í frítíma sínum. „Hlutur sjálfboðaliða er ómetanlegur og á stærstan þátt í að verkefni UMFÍ beri árangur,“ segir Auður.

> Við erum að skipuleggja Landsmót UMFÍ 50+ og Unglingalandsmót UMFÍ en stærsta verkefnið okkar núna er Hreyfivika UMFÍ.
>
> *Auður Inga Þorsteinsdóttir*

World of TUI

allan sólarhringinn: **nazar.is** persónuleg þjónusta: **519 2777** **nazar**

KÆRASTINN ER FYRIRMYNDIN

Neníta Margrét Antonio Aguilar útskrifaðist nýlega úr förðunarnámi. Kærastinn gerði slíkt hið sama og eru skötuhjúin því bæði lærðir „make up artistar“. Neníta sýnir hér uppáhaldssnyrtivörurnar sínar og gefur gott ráð um húðumhirðu.

Neníta Margrét Antonio Aguilar hefur alltaf haft gaman af skapandi hlutum og verið hrifin af förðun. „Ég hef alltaf verið óhrædd við að prófa nýja hluti eins og himinbláan varalit árið 1997, þá fékk ég komment um hvort ég væri nokkuð að deyja úr kulda,“ segir hún og hlær.

Neníta var hluti af fyrsta hópnum sem útskrifaðist sem „make up artists“ með alþjóðlegt diplóma frá MUD Studio Reykjavík, en það er fyrsti alþjóðlegi förðunarskólinn á Íslandi og var opnaður í haust. Neníta rekur stúdíóið í dag auk þess að vera jógakennari og styrktarþjálfari.

Spurð að því hver sé hennar fyrirmynd þegar kemur að förðun nefnir Neníta létt í bragði Geir Njarðarson, kærasta sinn. „Hann ákvað að skella sér í förðunarnámið með mér, án þess að hafa nokkurn tímann notað eyeliner eða yfirhöfuð snert förðunarvörur. Hann gerði sér lítið fyrir og útskrifaðist með mér, ekki slæmt að hafa tvo „make up artista“ á heimilinu.“

Neníta leyfir hér lesendum að kíkja í snyrtibudduna sína en eftirlætissnyrtivörurnar hennar eru MUD Primer og farði sem hún notar á hverjum degi.

Hvaða vörur notar þú daglega? Ég nota, primer-inn, farðann, maskara og augnabrúnablýant.

Farðinn er ein af uppáhaldsvörunum.

Daglega notar Neníta primer-inn, farðann, maskara og augnabrúnablýant.

„Mér datt aldrei í hug að ég myndi fíla svona áberandi varalit en ég varð ástfangin um leið og ég setti hann á mig.“

Neníta hefur nóg að gera en hún rekur MUD Studio Reykjavík auk þess að vera jógakennari og styrktarþjálfari. MYND/VILHELM

Hvernig málar þú þig þegar þú ætlar út á lífið? Úff, ég fer bara ekki nógu oft út á lífið. En ætli ég setji ekki djarfari augnskugga á mig, annars þarf ég ekki að fara út á lífið til að þess, ég prufa bara eitthvað skemmtilegt í vinnunni.

Hvað er best að gera til að hugsa vel um húðina? Mér finnst best að þrífa húðina vel í lok dags, það er það besta sem maður gerir fyrir hana.

Hvaða snyrtivara verður keypt fyrir sumarið? Ég ætla að kaupa mér IDOL-varalitinn, mér datt aldrei í hug að ég myndi fíla svona áberandi varalit en ég einfaldlega varð ástfangin um leið og ég setti hann á mig.

Hvað er annars helst að frétta? Bara allt dásamlegt, nóg að gera. Ég er á fullu að byggja upp stúdíóið, kynna fólk fyrir MUD-merkinu og ætla að skella mér í meira förðunarnám, FX- eða special effect-námskeiðið hjá okkur.

Líkamsrækt á rólegri nótunum

Fit Form 60+

5 vikna vornámskeið hefst 9. maí

Sérsniðin líkamsrækt fyrir konur 60 ára og eldri. Rólegri yfirferð, sérvalin tónlist og skemmtileg stemning.

Innritun í síma 581 3730

Nánari upplýsingar á jsb.is

Velkomin í okkar hóp!

LÍKAMSRÆKT JSB leggur línurnar

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

Lífsstíll JÓHANNS ALFREÐS KRISTINSSONAR

Morgunmaturinn? Er naumhyggjumaður að morgni. Tvöfaldur cortado. Þetta kallast að fasta í dag og er nýjasta tískan.

Uppskriftin að góðri helgi? Væri fríhelgi. Njóta með góðum vinum og kærustu í mat og drykk. Stuð í bland við slökun. Það væri svo eiginlega skylda að komast í kvikmyndahús.

Hvernig tónlist hlustar þú á? Ætli maður teljist ekki alæta. Allt frá Händel gamla yfir í nýjasta framúrstefnurafið frá Evrópu. En Bítlarnir eru auðvitað bestir.

Uppáhaldsvefur? Ég er fastakúnni á toppvefjunum hjá Modernus. Var svo að uppgötva thiswhyimbroke.com í fyrradag. Búinn að liggja þar eiginlega síðan.

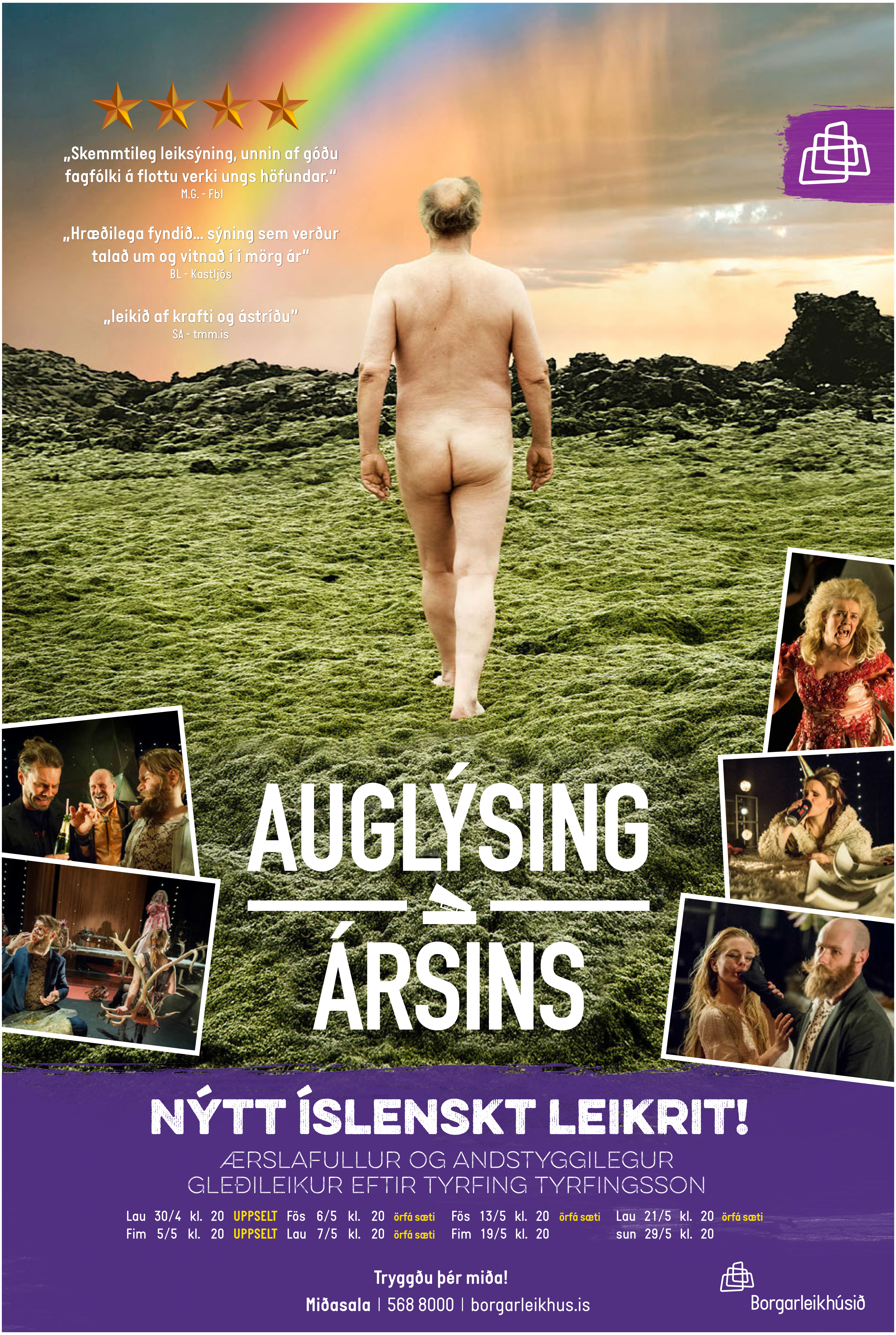
Hvað lestu helst? Fyrir utan fréttirnar og allt þrasið sem í seinni tíð taka mesta athygli er alltaf notalegt að taka í góðan doðrant um heimsmálin eða sagnfræðileg málefni. Það hefur haft vinninginn yfir skáldsögunni síðustu misseri.

Uppáhaldsmatur? Slæ ekki hendinni á móti nautasteik og bernaise. Svo er alltaf eitthvað við eitt eldrautt epli. Það steinliggur einhvern veginn alltaf og allir verða svalari með eitt epli í hendinni.

Hvernig verður sumarfríið? Ég stefni á þjóðflutningana miklu til Frakklands í júní og er þrælspenntur. Þetta er svolítið deilihagkerfi á nýju leveli að skipta svona um heilt land. Frakkarnir koma hérna í þúsundum á meðan og passa Skaftafell og svona. Fá að nota bílinn ef þeir gefa kettinum.

Hvað er fram undan? Lokasýningar Mið-Íslands á þessum vetri. Svo tekur bara lífið, vorið, sauðburður og óvissan við.

JÓHANN ALFREÐ ER EINN AF MEÐLIMUM MIÐ-ÍSLANDS. HANN SPÁÐI ÞVÍ Á UPPISTANDI Í FEBRÚAR AÐ ÓLAFUR RAGNAR MYNDI BJÓÐA SIG FRAM AÐ NÝJU.



„Skemmtileg leiksýning, unnin af góðu fagfólki á flottu verki ungs höfundar."
M.G. - Fbl
„Hræðilega fyndið... sýning sem verður talað um og vitnað í í mörg ár"
BL - Kastljós
„leikið af krafti og ástríðu"
SA - tmm.is
AUGLÝSING ÁRSINS
NÝTT ÍSLENSKT LEIKRIT!
ÆRSLAFULLUR OG ANDSTYGGILEGUR
GLEÐILEIKUR EFTIR TYRFING TYRFINGSSON
Lau 30/4 kl. 20 UPPSELT
Fim 5/5 kl. 20 UPPSELT
Fös 6/5 kl. 20 örfá sæti
Lau 7/5 kl. 20 örfá sæti
Fös 13/5 kl. 20 örfá sæti
Fim 19/5 kl. 20
Lau 21/5 kl. 20 örfá sæti
sun 29/5 kl. 20
Tryggðu þér miða!
Miðasala | 568 8000 | borgarleikhus.is
Borgarleikhúsið

UPPSKRIFTIR Á SUMARGRILLIÐ

Sumardagurinn fyrsti er kominn og farinn og tími grillsins runninn upp. Flestir byrja um þetta leyti og hvað er sumarlegra en grilluð, ljúffeng svínarif og grillaður ananas með ís á eftir. Hér koma uppskriftir. að þessum góðu réttum.

Svínarif eru í uppáhaldi hjá öllum. Það þarf að hugsa vel um svínarifin í eldun svo kjötið verði laust af beinum og bragðgott. Með heimagerðri BBQ-sósu er þetta sannkallaður veislumatur. Uppskriftin miðast við fjóra.

SVÍNARIF MEÐ GRILLUÐUM MAÍS OG BBQ-SÓSU

2 stykki svínarif
Kryddblanda
125 g púðursykur
160 g sykur
50 g paprikuduft
25 g hvítlauksduft
75 g salt
25 g nýmalaður svartur pipar
10 g engiferduft
15 g laukduft
7 g kummen
4 g chili-duft
BBQ-sósa
2 msk. olía
1 laukur
2 hvítlauksrif
1½ tsk. chili-pipar
½ tsk. salt
4 tsk. chili-duft
1¼ dl sterkt kaffi
1¼ dl worchestershire-sósa
2¼ dl tómatsósa
1¼ dl eplaedik
100 g púðursykur

MEÐLÆTI

4 maískólfar
Smjör
Salt

Svínarif er afskaplega góður réttur. Hann passar mjög vel á degi sem þessum.

Hitið grillið upp í hæsta hita en lækkið síðan niður á minnsta.

Blandið öllu saman sem á að fara í kryddblönduna. Best að setja allt í matvinnsluvél og blanda létt saman.

Uppskriftin er frekar stór. Setjið afganginn í lokaða krukku og notið hvort sem er á svínakjöt eða kjúkling.

Fjarlægið alla himnu af kjötinu ef með þarf. Stráið kryddinu yfir og nuddið vel inn í kjötið. Leggið kjötið á grillið, gott er að hafa reyksag á botninum. Grillið kjötið í 2-3 tíma. Ef reyksag er sett í grillið þarf að hafa vatn í spreybrúsa við höndina og væta kjötið nokkrum sinnum á steikingartímanum.

Hitið upp BBQ-sósuna. Skrælið lauk og hvítlauk og skerið smátt. Setjið olíu í pottinn og steikið laukinn. Bætið síðan við chili-pipar, chili-dufti og salti. Hrærið.

Bætið öllum öðrum innihaldsefnum í pottinn og látið sósuna sjóða. Takið síðan af hitanum og maukið með töfrasprota. Setjið sósuna í krukku. Í lok eldunartímans er kjötið penslað með sósunni. Hún er einnig borin fram með kjötinu.

Grillið maísinn og berið fram með svínarifjunum. Einnig er gott að hafa hrásalat með.

Grillaður ananas með ís og rommsósu. Einnig má skipta út ananas fyrir banana.

GRILLAÐUR ANANAS MEÐ ROMMSÓSU

Grillaður ananas er einstaklega ljúffengur. Með honum má bera fram ís og rommsósu eins og hér er gert. Uppskriftin miðast við fjóra.

1 stór ananas
2 msk. sykur
½ tsk. kanill
75 g ósaltað smjör
75 g púðursykur
1 límóna, safi og börkur
2 msk. dökkt romm
400 g vanilluís

Skerið toppinn af ferskum ananas og skerið hann síðan í báta. Fjarlægið kjarnann í miðjunni. Blandið saman sykri og kanil og dreifið yfir ananasinn á báðum hliðum. Grillið á heitu grilli í 4-5 mínútur þar til sykurinn er orðinn að karamellu.

Bræðið smjörið á pönnu, bætið sykri, límónusafa og berki út í. Bætið þá rommi út í og látið malla þar til blandan er orðin að glassúr.

Leggið ananas á disk ásamt góðri kúlu af vanilluís. Hellið sósunni yfir. Einnig má setja nokkur ber með; bláber, jarðarber, hindber eða brómber. Þessi uppskrift hentar einnig fyrir banana. Grillið bananann með hýðinu þar til það verður svart. Takið bananann úr hýðinu, leggið á disk með ís og rommsósu.

www.laxdal.is
BERNHARÐ
LAXDAL
Laugavegi 63 • S: 551 4422
Vertu vinur á
Facebook

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

ÍTALINN MÆTTUR !
ALFA ROMEO ALFA GIULIETTA TURBO 170 HÖ.Árg.2012,ekinn 48 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.480.000. Rnr.127684.

OKKAR VERÐ 7.990.000.-
NÝR HYUNDAI SANTA FE PREMIUM 7 MANNA. Árg.2016, dísel, sjálfskiptur, einn með öllu, sambærilegur bíll í umboði kostar 9.290.000, er á staðnum.Rnr.127670. S:562-1717.

Bílalíf
Kletthäls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið 10-18 virka daga
www.bilalif.is

---

bilaborg.is
Sími 517-1111

M.BENZ E 200 bensín/metan. Árgerð 2009, ekinn 60 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.290.000. Rnr.134135. Tilboðsverð 3.290 þús. skiptiverð 3990 þús uppl 696-1001

M.BENZ S 450 4matic metan bensin. Árgerð 2010, ekinn 98 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Tilboðsverð 8.490.000. Rnr.133112. Bíll hlaðinn aukabúnaði. uppl síma 696-1001

Bílaborg
Stórhöfða 26, 112 Reykjavík
Sími: 517 1111
http://www.bilaborg.is

---

bilfang.is
S. 567 2000

400 HÖ !
GMC Sierra 1500 Denali árg 2008 ek 125 þ.km , hlaðinn búnaði Leður/Lúga ofl verð 3.9 mil ! Skipti möguleg.

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

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Óskum eftir ferðavögnum og ferðabílum af öllum stærðum og gerðum opið um helgina gott útisvæði.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfði, 110 Reykjavík
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

DADDY COOL!!!
'07 HONDA VT750. EK 8þ. 100% LÁN AFB 25Þ/MÁN. VERÐ 599 ÞÚS. #470618. S: 580 8900

VERTU MEÐ Á NOTE-UNUM!
'15 NISSAN NOTE PLUS. EK 41þ, BENSÍN, SJÁLFSKIPTUR. TÖKUM GAMLA UPPÍ! ÁSETT 2.380 ÞÚS. #451263. S: 580 8900

ÚTILEGUKÓNGURINN!!!
'08 NISSAN PATHFINDER. EK 149þ, DÍSEL, SJÁLFSK, 7 MANNA. SVEFNPLÁSS FYRIR 4! ÁSETT 2.680 ÞÚS. #450685. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

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

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

BÍLALIND
BÍLASALA

TOYOTA LANDCRUISER 200 VX BENSÍN 01/2008, Ek. 102Þ.KM, Bíll með öllu og lítur út sem nýr. Verð 6.980 þús. Rnr.401853.

RANGE ROVER SPORT HSE 10/2006, ek. aðeins 89 Þ.KM, V8 Bensín 4,4L, Sjálfsk, Leður, topplúga, ofl ofl. Verð 3.990.000. Rnr.153807.

BÍLALIND
Kletthäls 2,, 110 Reykjavík
Sími: 511-0000
www.bilalind.is

PEUGEOT

308 Active Turbo
Nýskráður 10/2014, ekinn 6 þús.km., bensín, sjálfskiptur 6 gírar.
Verð kr. 3.290.000

HONDA

CR-V
Nýskráður 7/2002, ekinn 251 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 820.000

BÍLL DAGSINS

Peugeot 207XR HDi dísil
Nýskráður 7/2007, ekinn 139 þús.km., dísil, 5 gírar.
Verð kr. 1.290.000

Tilboð kr. 790.000

HONDA

CR-V Executive
Nýskráður 5/2013, ekinn 36 þús.km., bensín, sjálfskiptur 5 gírar.
Verð kr. 5.590.000

HONDA

Civic Sport
Nýskráður 1/2014, ekinn 37 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.750.000

CVEVROLET

Tahoe LT 4x4
Nýskráður 3/2004, ekinn 128 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.990.000

BMW

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

TOYOTA

Auris Sol
Nýskráður 2/2008, ekinn 99 þús.km., bensín, sjálfskiptur 5 gírar.
Verð kr. 1.690.000

PEUGEOT

307 Griffe
Nýskráður 6/2007, ekinn 70 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.180.000

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

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

SUZUKI

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

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

hjól.is
bestir í hjólum...

1 HLAÐIÐ AUKAHLUTUM !!
HONDA VTX 1800C2 árg. 2005 ek. 7 þmílur, hlaðið aukahlutum, verð 1290 þús, gsm 893-9500

hjól.is
Sími: 577 4565
Erum með yfir 100 tæki á staðnum........Kíktu í heimsókn!!!
www.hjol.is

bíll.is
bestir í bílum...

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA !
TOYOTA LANDCR. 150 GX árg. 2012 ek. 102 Þkm, Sjálfsk, gluggahlífar ofl. Tilboðsverð 6290 þús !! gsm 893-9500

NÝR-DISEL
NISSAN X-TRAIL DISEL árg. 2015 ek. 35 Þkm 6 gíra, bakkmyndavél, álfelgur ofl ofl. Tilboðsverð 4290 þús !! gsm 893-9500

ÚTSALA 4X4 ÚTSALA !!!
SKODA OCTAVIA STATION 4X4 árg. 2005 ek. 205 Þkm, 5 gíra, álfelgur, krókur, sumar og vetrardekk, ný kúpling & tímareim, möguleiki á 100% láni, tilboðaverð 990 Þús GSM 893-9500

ÚTSALA SJÁLFSKIPTUR ÚTSALA !!!
TOYOTA YARIS árg. 2004 ek. 185 Þkm, sjálfskiptur, álfelgur, ný sumardekk og vetrardekk á stálfelgum fylgja,möguleiki á 100% Vísaláni, GSM 893-9500

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Óskum eftir ferðavögnum og ferðabílum af öllum stærðum og gerðum opið um helgina gott útisvæði.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfði, 110 Reykjavík
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

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

M.BENZ Cla 200 bensín. Árgerð 2014, ekinn 19 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.590.000. Ásett 5990.-. Rnr.221759.

Höfðabílar
Fossháls 27/ Dragháls megin,
110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

100 bílar.is bílasala

Palomino Colt, 6/2006, fortjald með dúk, 2X svefntjöld, grjótgrind, upphækkað, verð 850 þús, er á staðnum, raðnr 192056.

VW Golf R-Line, 5/2015, ek 51 þús km, sjsk, besnsín, mjög flottur bíll og vel búinn, ásett verð 3.690 þús, er á staðnum, raðnr 152220.

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

Bílar til sölu

VILTU 400 TIL 800 ÞÚSUND FYRIR BÍLINN ÞINN Í SUMAR?
Frekari upplýsingar í síma 511-2525 eða á caritas@caritas.is

250-499 þús.

BMW 490 ÞÚS, VÍSALÁN Í BOÐI
BMW 316i Compact árg 00 ek.168 þús, Sjálfskiptur, Álfelgur, ný heilsársdekk, ný skoðaður 17, verð 490 þús möguleiki á 100% vísaláni í 36 man S.841 8955

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

Bílar óskast

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is
SAFT

Bátar

HEIMAVÍK 20 ÁRA.
Silunganet, flotnet, sökknet. Silunganet, flotnet, sökknet. Heimavík Höfðabakka 1, S. 555 6090 www. heimavik.is

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

Startarar & alternatorar
í bíla, báta og vinnuvélar

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

til sölu

FRAMLEIÐSLUBÚNAÐUR FYRIR BIO-DIESEL OLÍU:

Til sölu mjög fullkomin tækjabúnaður til framleiðslu Bio-Diesel olíu, framleidd úr repju, m.a skilvinda, og vatnshreinsibúnaður og fl. Evrópuvottað og hentar því fullkomlega fyrir nýjar og nýlegar vélar. Býðst á einstöku verði, eða *AÐEINS 6 MILLJ.* (*KOSTAR NÚ YFIR 20 MILLJ.*) Seljandi skoðar skipti.

Uppl. gefur Óskar Mikaelsson, lögg. Fasteignasali á Fyrirtækjasölu Íslands, S: 773-4700 oskar@atv.is

Endalaust 365
ENDALAUST NET
1.000 KR.*
ÓTAKMARKAÐ GAGNAMAGN
Endalaus og áhyggjulaus Internetáskrift.
Settu þig í samband og fáðu Endalaust 365
1817 | 365.is
* Fylgir með völdum tilboðspökkum. Undanskilið er aðgangsgjald og leiga á beini. Nánari upplýsingar á 365.is

skemmtanir

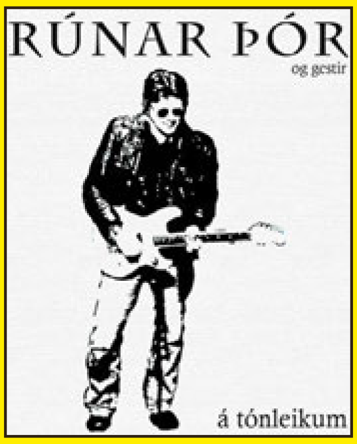
Cafe Catalina

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

Leikir helgarinnar

Laugardaginn 30. apríl
13:50 Stoke City - Sunderland
16:20 Arsenal - Norwich City

Sunnudaginn 1. maí
10:50 Swansea City - Liverpool
12:55 Man.United - Leicester City



Hljómsveitin Klettar
Rúnar Þór, Rúnar Villa Valla, Björgvin Gísla og Siggi Árna spila um helgina.

Allir velkomnir
Gullnáman

http://www.facebook.com/cafecatalina

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

Garðyrkja

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

Bókhald

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

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

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ
Opið frá kl. 14 alla daga.

Rafvirkjun

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

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

KEYPT & SELT

Óskast keypt

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

Sjónvarp

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

HEILSA

Nudd

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

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

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

Geymsluhúsnæði

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

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

Óska eftir manni á gröfu og í hellulagnir. Uppl. í s. 893-0173.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG STARFSMENN?
Erum með iðnaðarmenn og almenna verkamenn á skrá sem geta byrjað fljótlega. Einnig bílstjóra með meirapróf

Við finnum réttu mennina fyrir þig.

Verkleigan sími:780-1000

e: vinna@verkleigan.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

FYRIR AÐSTOÐ INNANLANDS
gjofsemgefur.is
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar

fasteignir

SIGLUFJÖRÐUR
// 12 nýjar íbúðir til sölu //

OPIÐ HÚS Laugardaginn 30. apríl 13:00-15:00

Stærð íbúða er frá 65 – 150 fermetrar.
Frábært útsýni
Lofthæð íbúða 3 – 3,7 metrar.
Lyfta
2 fullbúnar sýningaríbúðir
Íbúðir afhendast tilbúnar eða tilbúnar til innréttinga.

www.gagginn.is

HVAMMUR EIGNAMIÐLUN

Sigurður Sveinn Sigurðsson
Lögg. Fasteignasali
s. 862-1013
siggi@kaupa.is

Björn Davíðsson
Lögg. Fasteignasali
s. 862-0440
bubbi@kaupa.is

tilkynningar

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir

- **Eyðing áhættuvefja frá Sláturhúsi KVH, Hvammstanga.**
- **Laxárvirkjun III, breyting á inntaki.**
- **Örlygshafnarvegur í Vesturbyggð, breytt veglína.**

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, Reykjavík og á vef stofnunarinnar **www.skipulag.is**. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **30. maí 2016.**

Breyting á Aðalskipulagi Ölfuss 2010-2022

Auglýsing um niðurstöður fyrir nýtt og breytt iðnaðarsvæði vestan Þorlákshafnar.

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Ölfuss samþykkti þann 25. febrúar 2016 tillögu að breytingu á Aðalskipulagi Ölfuss, 2010-2022. Tillagan var auglýst frá 7. janúar 2016 til 18. febrúar 2016. Þar sem ekki komu inn athugasemdir á auglýsingartímanum er breyttu forsendum fyrir tillögunni, gildir afgreiðsla bæjarstjórnar frá 25. febrúar 2016. Ábendingar frá Heilbrigðiseftirliti Suðurlands um orðalag í greinargerðinni hefur verið lagfært og einnig ábendingar frá Skipulagsstofnun. Tillagan hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til skipulags- og byggingarfulltrúa Sveitarfélagsins Ölfuss.

Bæjarstjóri Sveitarfélagsins Ölfuss.

Utankjörfundaratkvæðagreiðsla

Utankjörfundaratkvæðagreiðsla vegna forsetakjörs sem fram fer 25. júní 2016, hefst við embætti Sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu laugardaginn 30. apríl nk.

Atkvæðagreiðslan fer í fyrstu fram á skrifstofum embættisins í Reykjavík og Hafnarfirði sem hér segir:

Virka daga milli kl. 8:30 og 15:00 á skrifstofum embættisins að Skógarhlíð 6, Reykjavík og Bæjarhrauni 18, Hafnarfirði.

Um helgar milli kl. 12:00 og 14:00 á skrifstofu embættisins að Skógarhlíð 6, Reykjavík.

Lokað verður sunnudaginn 1. maí, uppstigningardag 5. maí, hvítasunnudag 15. maí, og annan í hvítasunnu.

Frá og með 9. júní fer atkvæðagreiðslan eingöngu fram í Perlunni í Öskjuhlíð, Reykjavík.

Þar verður opið alla daga milli kl. 10:00 og 22:00. Þó verður lokað föstudaginn 17. júní.

Á kjördag, laugardaginn 25. júní, verður opið milli kl. 10:00 og 17:00 fyrir kjósendur sem eru á kjörskrá utan höfuðborgarsvæðisins.

Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu
Þórólfur Halldórsson

Vissir þú að...
börn eiga rétt á að leika sér
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

tilkynningar

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Auglýsing um breytingu á deiliskipulagi í Reykjavík

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

Engjateigur 9
Umhverfis og skipulagsráð Reykjavíkur samþykkti þann 16. mars 2016 og borgarráð Reykjavíkur þann 31. mars 2016 að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi Sigtúnsreits vegna lóðarinnar nr. 9 við Engjateig. Í breytingunni felst stækkun lóðarinnar um 225 m^2. Nánar um tillöguna vísast til kynningargagna.

Tillagan liggur frammi í þjónustuveri Reykjavíkurborgar að **Borgartúni 12-14,** 1. hæð, virka daga kl. 8:20 - 16:15, **frá 29. apríl 2016 til og með 10. júní 2016**. Einnig má sjá tillöguna á heimasíðunni, ***www.reykjavik.is***, undir skipulag í kynningu. Eru þeir sem telja sig eiga hagsmuna að gæta hvattir til að kynna sér tillöguna. **Ábendingum og athugasemdum við tillöguna skal skila skriflega, til umhverfis - og skipulagssviðs, b.t. skipulagsfulltrúa, eða á netfangið *skipulag@reykjavik.is*, eigi síðar en 10. júní 2016. Vinsamlegast notið uppgefið netfang fyrir innsendar athugasemdir með tölvupósti.**

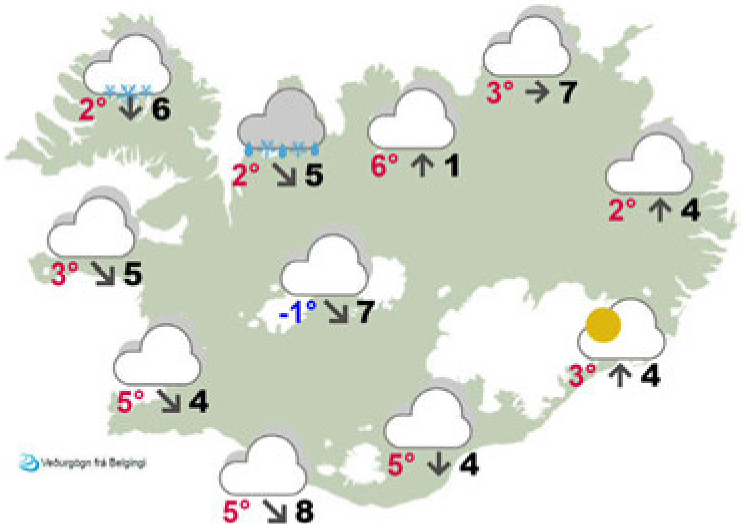
Reykjavík 29. apríl 2016
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

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

SUNNUDAGA KL. 20:25
RAPP Í REYKJAVÍK
adidas
pepsi MAX

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Enn er útlit fyrir norðvestlæga átt og snjókomu norðan til, en þó minnkandi og léttir jafn vel til norðanlands í kvöld. Sunnan til er heldur hægari vindur og bjartviðri, en þó er útlit fyrir lítilsháttar skúrir eða él við suðausturströndina. Það er enn kalt í veðri og ekki útlit fyrir mikilar breytingar á hitatölunum.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
4°	1°	1°
↘ 4	↙ 10	↘ 5

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
1°	6°	-2°
→ 4	↓ 6	↓ 5

Sunnudagur

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

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
2°	7°	-1°
↙ 7	→ 7	↘ 2

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. gas
6. ullarflóki
8. blása
9. heyskaparamboð
11. kvað
12. deyfa
14. einkennis
16. tvíhljóði
17. gagn
18. suss
20. peninga
21. faðmlag

LÓÐRÉTT
1. smæl
3. gat
4. sýklalyf
5. vefnaðarvara
7. ráðning
10. óvild
13. vöntun
15. baklaf á flík
16. umfram
19. gyltu

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

LAUSN

LÁRÉTT: 2. loft, 6. rú, 8. púa, 9. orf, 11. ku, 12. slæva, 14. aðals, 16. au, 17. nyt, 18. uss, 20. fé, 21. knús.
LÓÐRÉTT: 1. bros, 3. op, 4. fúkalyf, 5. tau, 7. úrlausn, 10. fæð, 13. van, 15. stél, 16. auk, 19. sú.

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik

Stefán Arnalds (2.007) átti leik gegn Siguringa Sigurjónssyni (1.971) í fjórðu umferð Skákmóts öðlinga.

28. ... Hxh1+! 29. Kxh1 Bxf3+ 30. Kg1 Hh8 31. exf6+ Rxf6 0-1. Ólafur Gísli Jónsson hefur komið verulega á óvart á öðlingamótinu og er efstur ásamt Þorvarði F. Ólafssyni.

www.skak.is: Kasparov að tafli!

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

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

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

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Fólk hefur ekki áhuga á að heyra sannleikann

Manuela Ósk Harðardóttir talar um föðurmissinn, gullgrafarastimpilinn og hvernig hún ætlar að láta alla sína drauma rætast.

Ekki meira verkjastillandi

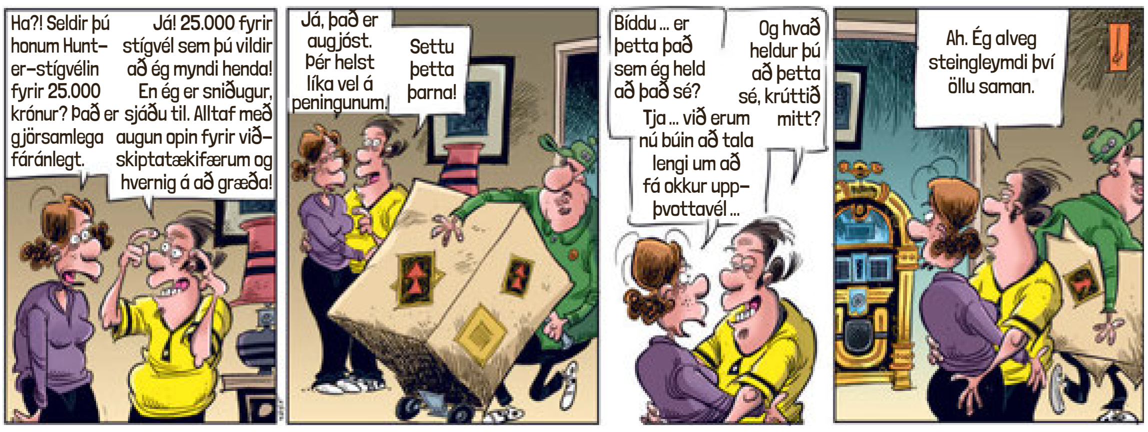
Birgitta Jónsdóttir Klasen er náttúrulæknir sem flutti til landsins fyrir fimmtán árum. Hún brennur fyrir að bjarga Íslendingum frá verkjalyfjum.

Hinn móðgunargjarni

Recep Tayyip Erdogan Tyrklandsforseti reynir ítrekað að þagga niður í óþægilegum gagnrýnisröddum.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

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

Dagur, 9 ára

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

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

#blarapril

902 1010

BLÁR APRÍL

Styrktarfélag barna með einhverfu

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

3.898 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

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

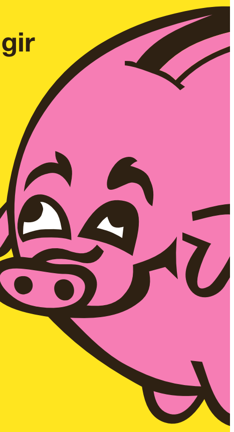
698 kr. kg
Kjörfugl Kjúklingur
Ferskur, heill

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

Verður að vera daðrari þegar óperusagan er kynnt

Á sýningunni Ópera hvað? í Salnum annað kvöld ætlar Óp-hópurinn að kynna sögu og listform óperunnar í tali og tónum og freista þess líka að kitla eina og eina hláturtaug því að sýningin verður á léttum nótum.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Við óperusöngvarar tökum okkur oft svo alvarlega en í þessari dagskrá gerum við óspart grín að okkur sjálfum, söngvaratýpunum og ýmsu sem einkennir óperuformið,“ segir Erla Björg Káradóttir söngkona um sýninguna Ópera hvað? sem flutt verður í Salnum í Kópavogi annað kvöld og hefst klukkan 20. Erla Björg er ein þeirra sem tilheyra Óphópnum sem skrifaði handritið og sér um flutninginn. Hin eru Bylgja Dís Gunnarsdóttir, Hörn Hrafnsdóttir, Rósalind Gísladóttir og Egill Árni Pálsson. Antonía Hevesí verður á flyglinum og Erla Ruth Harðardóttir leikstýrir.

„Upprunalega hugmyndin var sú að fræða fólk um óperur og óperusöguna en svo varð úr þessu hálfgert gamanleikrit,“ segir Erla Björg og heldur áfram. „Við stiklum á stóru, byrjum á barokkinu og færum okkur svo í rómantíkina. Þetta er klárlega dagskrá fyrir óperuunnendur en líka algera byrjendur, því þeir sem mæta læra alla grunnþættina og segja má að þeir útskrifist úr áfanga 101 í óperufræðum. Píanistinn okkar, hún Antonía, sér um að uppfræða gesti og við hin skiptumst á að syngja bæði einsöngsaríur og samsöngsatriði.“

Óp-hópurinn fyrir utan einn. Fremri röð: Erla Rut, Bylgja Dís og Rósalind. Aftari röð: Antonía, Hörn og Erla Björg. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Kjarninn í hópnum er kvenkyns en Egill Árni er með í þetta sinn eins og fram hefur komið. „Við veljum okkur karla eftir hentugleikum,“ segir Erla sposk. „Þeir hafa nokkrir komið og farið en Egill Árni er búinn að vera viðloðandi, hann er svolítið skotinn í okkur!“ Hún tekur fram að hann verði hinn eiginlegi tenór í þessari sýningu. „Það verður að vera einn daðrari þegar farið er yfir óperusöguna!“

Erla Björg fer lofsamlegum orðum um nöfnu sína Erlu Ruth sem heldur utan um alla þræði. „Erla Ruth er að gera skemmtilega hluti. Hún vissi ekkert um óperur fyrir – ekki neitt – og er búin að læra alveg helling því hún hefur þurft að spyrja út í svo margt sem er auðvitað frábært … „bíddu, hvað er buxnarulla?“

Óp-hópurinn á ólíkar sýningar að baki á síðustu árum. „Við höfum starfað frá 2010 og sett upp kvennaóperu og barnaóperu, sýningu um Maríu Callas og líka Verdi og aftur Verdi sem Randver Þorláksson var með okkur í,“ rifjar Erla Björg upp. Hún segir Ópera hvað? vera sakleysislega framan af en magnast stig af stigi og enda í rosalegri dramatík. „Allt er samt ýkt og í léttari kantinum,“ segir hún. „Það hefur verið gaman á æfingunum og vonandi smitast gleðin til gestanna.“

Sunna Gunnlaugsdóttir FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Perlur Magga Eiríks í nýjum búningi

Píanóleikarinn Sunna Gunnlaugs kemur fram á Kexi hosteli á Skúlagötu 28 annað kvöld, ásamt félögum sínum. „Við ætlum að spila margar af perlum Magga Eiríks og erum búin að setja þær í nýjan búning, svona djassgalla,“ segir Sunna og telur upp lög eins og Reyndu aftur, Ó, þú og Þorparinn.

Með Sunnu leikur félagi hennar í Tribute tríói, Leifur Gunnarsson á kontrabassa og Scott McLemore lemur húðir í fjarveru Kristofers Rodriguez Svönusonar sem er á tónleikaferðalagi erlendis.

Aðgangur er ókeypis á tónleikana á Kexi sem hefjast klukkan 20.30. Þeir eru liður í dagskrá alþjóðlega djassdagsins sem fagnað er um allan heim. Spilað er á tíu stöðum í borginni og hefur Jazzdeild FÍH gefið út djasskort sem sýnir þá. **– gun**

Að breytast í konu í Breiðholti

BÆKUR

Tappi á himninum

★★★★☆

Eva Rún Snorradóttir

Kápuhönnun: Katrín Helena Jónsdóttir
Útgefandi: Bjartur
Fjöldi síðna: 61 bls.

„Allir eru mjög spenntir fyrir internetinu, skerandi hringihljóðið heyrist úr hverri íbúð, út á stéttir og bílastæði.“ Svona hefst ljóðið Kóðar að heiminum eftir Evu Rún Snorradóttur í ljóðabókinni Tappi á himninum. Þar er á ferðinni önnur bók Evu Rúnar sem er einnig sviðslistakona úr hópnum Kviss búmm bang. Ljóð Evu Rúnar eru reyndar á mörkum ljóðs og sögu, haganlega smíðaðir prósatextar, og tilheyra öll einum og sama ljóðmælandanum eða sögumanninum eftir því hvernig er á litið. Í Tappi á himninum ómar rödd unglingsstúlku í Breiðholtinu á tíunda áratug síðustu aldar og tíðarandinn er aldrei langt undan eins og dæmið hér að framan sýnir ágætlega. Það er gleðiefni að Breiðholt þessara daga skuli eiga sitt skáld, sína rödd, enda er það eins og svo mörg skemmtileg hverfi sjálfstæður heimur sem aðeins þeir sem þar hafa vaxið úr grasi þekkja til fulls.

En Tappi á himninum er miklu meira en tíðarandi og langtum stærri en Breiðholtið. Í tuttugu og fjórum prósatextum tekst Eva Rún á við það að þroskast frá barni til fullorðinnar manneskju, frá stúlku til konu. Þessu fylgja eðlilega innri átök og sleitulaus sjálfsskoðun með tilheyrandi efa um eigið ágæti og ótta við það sem framtíðin ber í skauti sér.

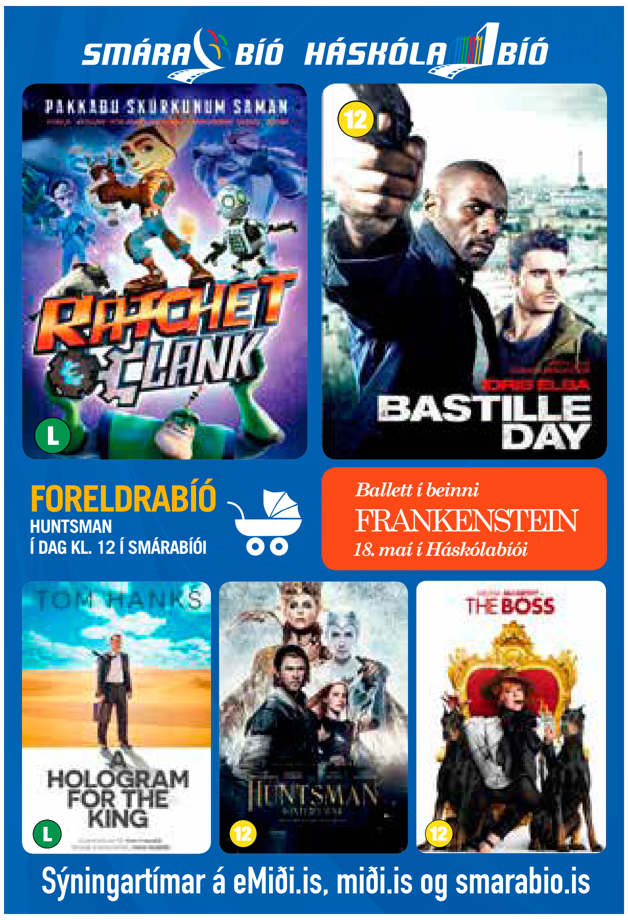
Einn helsti styrkur textans í verkum Evu Rúnar er að hún fellur ekki í þá gryfju að reyna að vera unglingur heldur horfir til baka með þroska, reynslu og orðfæri sem felur í sér skilning fjarlægðarinnar á umbrotum unglingsstúlkunnar sem verður að konu í Breiðholtinu. Myndirnar sem Eva Rún bregður upp eru í senn kunnuglegar en samt framandi og forvitnilegar því tilfinningalífið er djúpt og litað af skilningi ljóðmælandans. Flest þekkjum við þennan reynsluheim og þau átök sem því fylgja að láta reyna á mörkin við veröld hinna fullorðnu. Þessi kunnugleiki fyllir ljóðheiminn í senn af húmor og léttleika sem tekst á við sársauka, ótta og kvíða unglingsáranna. En í sömu andrá er unglingsstúlkan í ljóðum Evu Rúnar líka stödd aðeins á jaðrinum þar sem hún er að takast á við uppgötva og skilja eigin samkynhneigð og í því er ekki síst fólginn persónulegasti og innilegasti tónn textans.

Tappi á himninum líður helst fyrir það að aðrar persónur en unglingsstúlkan sem eru settar fram eru helst til einsleitar og allt að því staðlaðar. Slík er eflaust oft upplifun unglinga af umheiminum enda eiga nú flestir nóg með sig á þessum árum. Í heildina er hér á ferðinni falleg bók þar sem unglingsárin eru í senn lofuð og kvödd eða eins og segir m.a. í lokaljóði bókarinnar, Eyðibýlið: „Ég var dálítið döpur og hrædd þegar ég kvaddi best uppöldu stúlkuna í Breiðholtinu, sagði henni að skelfa komandi kynslóðir ásamt hinum draugunum í garðinum. Svo stöndum við saman vinkonurnar í garðinum og öskrum úr okkur innyflin.“

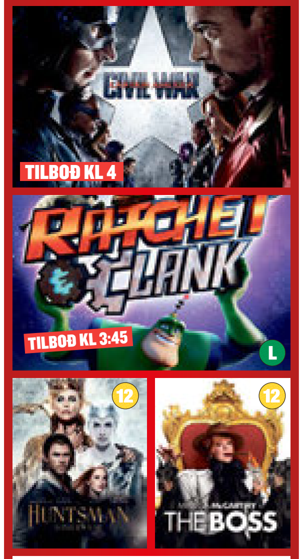
Magnús Guðmundsson

NIÐURSTAÐA: Heildstæð, falleg og skemmtileg bók um átök og þroska unglingsáranna.

ilmurinn er indæll
og bragðið eftir því
Katla
vöfflur
500 g
ÞURREFNABLANDA
Létta uppskriftin
www.katla.is



LAUGARÁS BÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
Coca-Cola



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
CAPTAIN AMERICA 3D	7, 10
CAPTAIN AMERICA	4, 10:25
RATCHET & CLANK	3:45, 5:50 ÍSL.TAL
HUNTSMAN: WINTERS WAR	10:10
THE BOSS	5:50, 8
MAÐUR SEM HEITIR OVE	8
KUNG FU PANDA 3	3:45 ÍSL.TAL

SAMBÍÓIN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
CAPTAIN AMERICA 3D	KL. 5 - 7 - 8 - 10 - 11
CAPTAIN AMERICA 2D	KL. 5 - 8 - 11
CAPTAIN AMERICA 2D VIP	KL. 5 - 8 - 11
CRIMINAL	KL. 8 - 10:20
RIBBIT ÍSLTAL	KL. 4 - 6
THE JUNGLE BOOK 3D	KL. 4:20
THE JUNGLE BOOK 2D	KL. 3:20 - 5:40 - 8
BATMAN V SUPERMAN 2D	KL. 10:20

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
CAPTAIN AMERICA 3D	KL. 5 - 8 - 11
CAPTAIN AMERICA 2D	KL. 6 - 9
ALLEGIANT	KL. 8
10 CLOVERFIELD LANE	KL. 10:40
ZOOTROPOLIS ÍSLTAL 2D	KL. 5:40

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
CAPTAIN AMERICA 3D	KL. 5 - 8 - 11
CAPTAIN AMERICA 2D	KL. 7 - 10
CRIMINAL	KL. 11
THE JUNGLE BOOK 2D	KL. 5:40 - 8 - 10:20
ALLEGIANT	KL. 5:30

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
CAPTAIN AMERICA 3D	KL. 5 - 8 - 11
CAPTAIN AMERICA 2D	KL. 10:20
CRIMINAL	KL. 8
RIBBIT ÍSLTAL	KL. 6

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
CAPTAIN AMERICA 3D	KL. 5 - 8 - 11
CRIMINAL	KL. 10:20
RIBBIT ÍSLTAL	KL. 6
THE JUNGLE BOOK 3D	KL. 8

Hvað? Hvenær? Hvar?

Föstudagur

hvar@frettabladid.is

Mið-Ísland kitlar hláturtaugarnar í Þjóðleikhúskjallaranum í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

29. APRÍL 2016

Tónlist

Hvað? David Bowie in memoriam
Hvenær? 19.30
Hvar? Eldborg, Hörpu
Minningartónleikar til heiðurs David Bowie. Meðal listamanna sem munu stíga á svið eru Andrea Gylfadóttir, Högni Egilsson, Glowie og Björgvin Halldórsson. Miðaverð er frá 5.990 krónum.

Hvað? Árið er
Hvenær? 20.00
Hvar? Íþróttahúsið á Sauðárkróki
Tónlistarsýning og dansleikur í anda heimildaþáttanna „Árið er“. Fjallað verður um þekkt íslensk dægurlög og þau svo flutt af landsþekktum söngvurum. Sýningin er liður í Sæluvikuhátíðinni sem stendur nú yfir á Sauðárkróki. Miðaverð í forsölu er 6.500 krónur.

Hvað? Vrong/Karítas allnighter
Hvenær? 21.00
Hvar? Prikið
Vrong og Karitas halda uppi fjörinu á Prikinu í alla nótt. Frítt inn.

Hvað? Alexander trúbador
Hvenær? 21.00
Hvar? American Bar
Alexander trúbador er með slagarana á hreinu og síðan kemur DJ Bogi og klárar kvöldið. Frítt inn.

Hvað? DJ Pilsner 2.25%
Hvenær? 21.00
Hvar? Bar Ananas
DJ Pilsner 2,25% mun gera tilraun til að rífa þakið af Bar Ananas í kvöld og það kostar ekkert inn.

Hvað? DJ Janus
Hvenær? 21.00
Hvar? Boston, Laugavegi
DJ Janus spilar allt það besta úr safninu sínu á Boston í kvöld og frameftir. Ókeypis inn.

Hvað? Spútnik (live band)
Hvenær? 22.00
Hvar? Hressó
Hljómsveitin Spútnik leikur lifandi tónlist á Hressingarskálanum.

Hvað? Portrett. Gunnar Andreas
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi
Duo Harpverk, Íslenski flautukórinn og fleiri spila bæði ný og gömul verk eftir Gunnar Andreas Kristinsson. Miðaverð er 2.000 kr.

Hvað? Andrými í litum og tónum „Hvítasunnudagur“
Hvenær? 12.10
Hvar? Listasafn Íslands
Hluti af hádegistónleikaröð Íslenska flautukórsins og Listasafns Íslands. Hádegisverðartilboð verður í boði eftir tónleikana og er aðgangur ókeypis.

Hvað? Djass á Tíu dropum
Hvenær? 21.00
Hvar? Tíu dropar, Laugavegi
Í kvöld verður djassstemming á Tíu dropum þegar þær Sara Mjöll Magnúsdóttir og Rósa Guðrún Sveinsdóttir stíga á svið. Frítt inn.

Hvað? A+ Jazzfönk tríó
Hvenær? 20.00
Hvar? Bjórgarðurinn
Djass á Bjórgarðinum í kvöld þar sem allt flæðir í gullna miðinum. Mælt er með að fólk panti sér borð en annars er aðgangur ókeypis.

Fundir

Hvað? Búsáhöld og bananar. Háð í kjölfar hrunsins og Panama-skjalanna
Hvenær? 14.00
Hvar? Oddi 101, Háskóla Íslands
Málþing um sýn félags- og mannvísinda á hrunið og allt sem hefur komið í kjölfar þess. Þarna verða nokkrir fyrirlestrar og síðan umræður í kjölfarið. Léttar veitingar verða í boði og frítt inn.

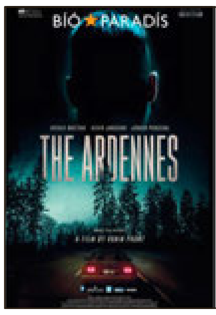
Hvað? Afmælisþing Samtaka um söguferðaþjónustu
Hvenær? 13.00
Hvar? Norræna húsið
Rætt verður um möguleika söguferðaþjónustu á Íslandi og verður málþingið öllum opið. Stjórnandi fundarins er Felix Bergsson og það verður ókeypis inn.

Hvað? Gögn eru gulls ígildi
Hvenær? 08.30
Hvar? Advania, Guðrúnartúni 10
Morgunverðarfundur þar sem gögn og gagnaöryggi verða rædd. Áhugasamir geta skráð sig á vefsíðu Advania en annars er aðgangur að fundinum ókeypis.

Högni Egilsson er einn þeirra sem koma fram á heiðurstónleikum Davids Bowie. FRÉTTABLAÐIÐ/ARI

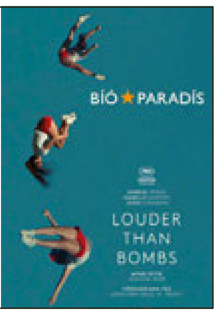
Uppistand

Hvað? Mið-Ísland
Hvenær? 20.00
Hvar? Þjóðleikhúskjallarinn
Uppistandshópurinn þjóðþekkti verður með sýningu í Þjóðleikhúskjallaranum í kvöld og þar verður áreiðanlega hlegið mikið. Miðaverð er 3.500 krónur.



BIO ★ PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

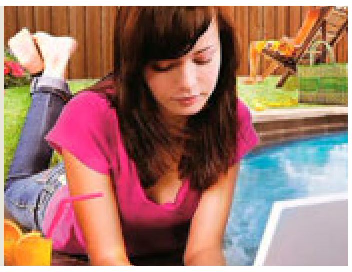
The Ardennes ENG SUB	18:00, 20:00
Louder than bombs	17:45
Anomalisa	18:00
Room	20:00
Rams / Hrútar ENG SUB	20:00
The Witch / Nornin	22:00
Mia madre	22:15
Fyrir framan annað fólk / In front of others ENG SUB	22:00



VIÐ BÆTUM UM BETUR
ALLIR SKÓR Í fram BOÐI
HVAÐ SEM ÞEIR HEITA
Kr. 500
Kr. 1.000
Kr. 2.990
Kr. 4.990
Kr. 7.990
BARA 5 VERÐ
Komdu og gerðu kaup sumarsins!
STÆRSTA OUTLET LANDSINS!
Lokað 1. maí
KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400
KORPU OUTLET

22:50
DRAFT DAY
Þrælskemmtileg bíómynd um NFL þjálfarann Sonny Weaver sem fær tækifæri til þess að endurbyggja lið sitt og kallar það óhjákvæmilega á erfiðar ákvarðanir. Með aðalhlutverk fara Kevin Costner og Jennifer Garner.

FRÁBÆR
FÖSTUDAGUR
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365



19:40
SASSY PANTS
Gamanmynd um 18 ára stúlku sem ákveður að flytja til föður síns til þess að losna undan yfirþyrmandi yfirgangi móður sinnar.

21:10
JUST MARRIED
Rómantísk gamanmynd um ung og nýgift hjón sem fara í brúðkaupsferð um Evrópu og lenda í ævintýralegum uppákomum. Með aðalhlutverk fara Ashton Kutcher og Brittany Murphy.

22:00
TEENAGE MUTANT NINJA TURTLES
Skjaldbökurnar fimu, Leonardo, Donatello, Raphael og Michelangelo takast á við ógnir sem steðja að íbúum New York borgar.

20:45
NCIS LOS ANGELES
Frábærir þættir um starfsmenn bandaríska hersins sem hafa það sérsvið að rannsaka glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni.

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

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Tommi og Jenni
07.40 Kalli kanína og félagar
08.05 Pretty Little Liars
08.50 The Middle
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 First Dates
11.05 Restaurant Startup
11.50 Grand Designs
12.35 Nágrannar
13.00 Blended
15.05 Eragon
16.50 Tommi og Jenni
17.15 Simpson-fjölskyldan
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
19.15 Impractical Jokers
19.40 Sassy Pants
21.10 Just Married Rómantísk gamanmynd um ung og nýgift hjón sem leikin eru af Ashton Kutcher og Brittany Murphy. Þau fara í brúðkaupsferð um Evrópu og lenda í ýmsum uppákomum.
22.45 Draft Day Frábær mynd frá árinu 2014 þar sem Kevin Costner og Jennifer Garner fara með aðalhlutverk. Myndin fjallar um NFL-þjálfarann Sonny Weaver sem fær tækifæri til þess að endurbyggja lið sitt sem byggir á erfiðum ákvörðunum.
00.35 The Good Lie
02.25 The Mule
04.00 Phone Booth
05.20 Fréttir og Ísland í dag

SPORT

07.35 Dominos deildin
09.15 Körfuboltakvöld
10.00 Pepsi deildin 2016
11.30 Dominos deild kvenna
13.00 UEFA Europa League
14.40 NBA
15.30 Dominos deildin
17.10 Körfuboltakvöld
17.55 La Liga Report
18.25 Þýski boltinn
20.30 PL Match Pack
21.00 Evrópudeildarmörkin
21.25 Premier League Preview
21.55 Bundesliga Weekly
22.25 UEFA Europa League
00.05 NBA

SPORT 2

11.30 Körfuboltakvöld
12.05 UEFA Champions
13.45 Meistaradeildarmörkin
14.00 Premier League
14.30 Þýski boltinn
16.10 Þýsku mörkin
16.35 Spænski boltinn
18.15 Spænsku mörkin
18.45 Dominos deildin
20.25 Körfuboltakvöld
21.10 Premier League
22.55 Messan
00.00 Ítalski boltinn
01.40 Ítölsku mörkin

GOLFSTÖÐIN

08.25 Inside The PGA Tour
08.50 Zürich Classic
11.50 Champions Tour
12.45 AT&T Pebble Beach
14.40 PGA Tour 2016
15.35 Inside The PGA Tour
16.00 Zürich Classic
19.00 Zürich Classic
22.00 Golfing World
22.50 PGA Tour

STÖÐ 3

18.25 Masterchef USA
19.10 Cristela
19.30 Community
19.55 First Dates
20.45 NCIS Los Angeles
21.30 Justified
22.15 Supernatural
23.00 Sons of Anarchy
23.55 Community
00.15 First Dates
01.05 NCIS Los Angeles
01.45 Justified
02.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Könnuðurinn Dóra
07.24 Mörgæsirnar
07.47 Víkingurinn Viggó
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Rasmus Klumpur
08.55 UKI
09.00 Brunabílarnir
09.25 Latibær
09.48 Hvellur keppnisbíll
10.00 Ævintýri Tinna
10.25 Kalli á þakinu
10.47 Mæja býfluga
11.00 Könnuðurinn Dóra
11.24 Mörgæsirnar
11.45 Víkingurinn Viggó
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Rasmus Klumpur
12.55 UKI
13.00 Brunabílarnir
13.25 Latibær
13.48 Hvellur keppnisbíll
14.00 Ævintýri Tinna
14.23 Kalli á þakinu
14.45 Mæja býfluga
15.00 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar
15.45 Víkingurinn Viggó
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Rasmus Klumpur
16.55 UKI
17.00 Brunabílarnir
17.25 Latibær
17.48 Hvellur keppnisbíll
18.00 Ævintýri Tinna
18.23 Kalli á þakinu
18.45 Mæja býfluga
19.00 Fillinn Horton

Könnuðurinn Dóra kl. 07.00, 11.00 og 15.00

GULLSTÖÐIN

17.50 Raising Hope
18.15 Raising Hope
18.40 2 Broke Girls
19.00 Friends
19.25 Cougar Town
19.50 Veistu hver ég var?
20.30 It's Always Sunny in Philadel.
20.55 Believe
21.40 Mind Games
22.25 The Mentalist
23.10 Longmire
23.55 Boardwalk Empire
00.50 Friends
01.15 Veistu hver ég var?
01.50 It's Always Sunny in Philadel.
02.10 Believe
02.55 Mind Games
03.40 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.40 Turtle Power
13.20 Vaski grísinn Baddi
14.55 Mr. Morgan's Last Love
16.50 Turtle Power
18.30 Vaski grísinn Baddi
20.05 Mr. Morgan's Last Love Gamanmynd frá 2013 með Michael Caine og Clémence Poésy. Matthew Morgan er einmana heimspekiprófessor á eftirlaunum sem býr í París. Rúm tvö ár eru liðin síðan eiginkona hans lést, en lát hennar varð honum svo mikið áfall að hann missti nánast lífsviljann.
22.00 Teenage Mutant Ninja Turtles
23.45 Birdman Frábær og margverðlaunuð Óskarsverðlaunamynd frá árinu 2014 með þeim Michael Keaton og Emmu Stone í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um bandarískan leikara sem eitt sinn naut mikilla vinsælda í hlutverki ofurhetju. Hann reynir að endurlífga feril sinn og sættast við fortíð sína um leið og hann vinnur sem leikstjóri að uppsetningu leikrits á Broadway.
01.45 The Kids are Alright
03.35 Teenage Mutant Ninja Turtles

RÚV

17.15 Leiðin til Frakklands
17.45 Táknmálsfréttir
17.55 KrakkaRÚV
17.56 Sara og önd
18.03 Pósturinn Páll
18.18 Lundaklettur
18.26 Gulljakkinn
18.28 Drekar
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Augnablik - úr 50 ára sögu sjónvarps
20.00 Útsvar
21.15 Vikan með Gísla Marteini
22.00 Quirke
23.35 Headhunter
01.20 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Rules of Engagement
08.20 Dr. Phil
09.00 America's Next Top Model
09.50 Survivor
10.35 Pepsi MAX tónlist
12.50 Dr. Phil
13.30 Life In Pieces
13.55 Grandfathered
14.20 The Grinder
14.45 The Millers
15.05 The Voice
15.50 Three Rivers
16.35 The Tonight Show with Jimmy Fallon
17.15 The Late Late Show with James Corden
17.55 Dr. Phil
18.35 Everybody Loves Raymond
19.00 King of Queens
19.25 How I Met Your Mother
19.50 America's Funniest Home Videos
20.15 The Voice
21.45 Blue Bloods
22.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
23.10 Code Black
23.55 American Crime
00.40 The Walking Dead
01.25 House of Lies
01.55 Zoo
02.40 Penny Dreadful
03.25 Blue Bloods
04.10 The Tonight Show
04.50 The Late Late Show
05.30 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

Samsetning sjónvarpspakka getur breyst án fyrirvara.

YFIR 1.300 BEINAR ÚTSENDINGAR Á ÁRI

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

2 SPORT

Sportpakkinn er svo sannarlega einn með öllu fyrir fólk sem hefur áhuga á íþróttum. Fótbolti, körfubolti, ruðningur, bardagaíþróttir, handbolti, frjálsar og margt annað sem fær hjartað til að slá örar.
Tryggðu þér áskrift á 365.is eða í síma 1817.

**Undanskilið er aðgangsgjald og leiga á beini. Nánari upplýsingar á 365.is.*

Zevia gos
Engar kaloríur, engin gervisæta. Með stevíu.

Black lakkrísduft
Gott á ísinn og í baksturinn.

Tofutti ís
Án mjólkur, fyrir sælkera.

Gildir til 1. maí á meðan birgðir endast.

Sweet Baby Ray´s
BBQ sósur, tilvaldar með grísarifjunum.

3 Stjerne Salami
Ekta salami beint frá Danmörku.

Nýtt í Hagkaup

Stokes sósur og sultur
Breskar sælkeravörur.

GUY FIERI SÓSUR OG MARINERINGAR

GRILLAÐU MEÐ VERÐLAUNASÓSUM GUY FIERI.

2 NÝJUNGAR, APPLE OG ROOT BEER.

Nýtt í Hagkaup

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg

HVAÐ Á AÐ HAFA Í MATINN Í KVÖLD?

ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistarans

Hugsaðu út fyrir kassann

BRIOCHE hamborgarabrauðin eru bökuð samkvæmt aldagamalli franskri hefð. Þau innihalda smjör og egg ólíkt öðrum hamborgarabrauðum. Það gerir þau einstök. Þau verða því hálfstökk að utan en dúnmjúk og þétt að innan. Fyrir vikið verða brauðin afar ljúffeng á bragðið.

UNGNAUTA HAMBORGARAR
4X80 gr
743 kr/pk
verð áður 929

2X120 gr
583 kr/pk
verð áður 729

2X175 gr
759 kr/pk
verð áður 949

HAMBORGARI MEÐ PARMASKINKU OG CAMEMBERT

Fyrir 4
4 stk 120 gr hamborgarar frá Íslandsnauti
McCormic hamborgarakrydd
4 sneiðar hráskinka
4 sneiðar camembert-ostur
4 hamborgarabrauð
Íslandsnaut bernaise-sósa
Klettakál
4 sneiðar af rauðlauk
4 hvítlauksgeirar, fínt saxaðir

Aðferð
Léttkryddið hamborgara með McCormick hamborgarakryddi og grillið hann þar til safinn kemur upp, snúið honum þá við og leggið hráskinku og Camembert-ost ofan á, grillið í u.þ.b. 2 mín. Hitið hamborgarabrauð aðeins á grillinu. Setjið bernaise-sósu á botnbrauðið og hyljið hana með klettakáli, nokkum laukhringjum og fínt söxuðum hvítlauk. Leggið hamborgarann ofan á og toppið með brauði ef þið viljið nota það. Borið fram með t.d. bökuðum kartöflum og salati.

Holta

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

KJÚKLINGALÆRI MEÐ LEGG
749 kr/kg
verð áður 999

ÍSLANDS LAMB
Bosboruns marinering

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

LAMBAFILE KRYDDLEGIÐ
3.999 kr/kg
verð áður 4.999

Holta

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-LUNDIR
2.319 kr/kg
verð áður 2.899

Danpo
Frábært verð í Hagkaup

FROSINN KJÚKLINGUR 1,4 KG
523 kr/kg

ÍSFUGL

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

KALKÚNA-LUNDIR
2.567 kr/kg
verð áður 3.422

NÝBAKAÐ

Steinbakað

Súrdeigsbrauð, Parísar Baguette, Rivolibrauð, Bastillubrauð.

- Aldagömul frönsk uppskrift
- Sjávarsalt
- Langtíma kæli hefun
- Steinbakað (gefur bestu gæðin þar sem bakstur fer fram við mjög háan hita)

Fæst í Garðabæ, Spöng, Smáralind, Skeifunni, Holtagörðum, Kringlunni og Eiðistorgi.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

LÍFSBARÁTTA LÓUNNAR

gydaloa@frettabladid.is
@gydaloa

Sturluð af komplexum leitandi að exótísku áhugamáli

Áhugamálakrísan Ein af mínum bestu vinkonum viðraði þungar áhyggjur yfir stöðu áhugamála sinna á dögunum. Áhyggjurnar fólust í því að fyrrnefnd áhugamál væru engin og á því vildi hún ráða bót sem fyrst. Eftir ákaft símtal þar sem ég viðraði margra frábærar hugmyndir að framtíðaráhugamálum féll ég í svipaðan hugsanapytt og stútfylltist í kjölfarið af alls konar komplexum yfir mínum eigin. Eftir smá yfirlegu komst ég að því að þau eru ekki nógu exótísk, aktív eða spennandi. En eins og ég hef nefnt hér áður felast þau að miklu leyti í þykkblöðungum, kryddsöfnun og kokteilagerð. Sum er ég líka búin að eiga svo lengi að þau eru nánast orðin sjálfsagður hluti af hversdeginum og það er náttúrulega ekkert framandi eða spennandi við daglegt líf og amstur. Svona pínu eins og gamlar nærbuxur bara, kannski voða þægilegar en gera ekki neitt fyrir neinn.

Þess má alveg geta að mín áhugamálakomplexaða vinkona er í spennandi og krefjandi vinnu sem hún er mjög góð í og lifir að mínu mati innihaldsríku og skemmtilegu lífi. Hún er meira að segja í spilaklúbb. En við eigum auðvitað öll líka að vera í krefjandi, spennandi og ögrandi vinnu sem að einhverju leyti endurspeglar áhugasvið okkar og helst enginn getur sinnt eins vel og við.

•••

Að fúnkera Málið er bara að áhugamál er ekki lengur það sama og áhugamál. Það að stunda „eðlilega“ hreyfingu og finnast gaman að elda flokkast ekki sem áhugamál lengur. Það er bara eitthvað sem maður á að vera að gera ef maður vill vera, eða í það minnsta lúkka, eins og temmilega fúnkerandi einstaklingur í samfélaginu.

Hreyfing flokkast nefnilega ekki sem áhugamál nema hún sé dáldið æst og öðruvísi. Jóga er auðvitað lífsstíll (namaste) og það að mæta í World Class, sveifla nokkrum lóðum og taka smá syrpu á brettinu flokkast ekki sem áhugamál. Það eru líka alltof margir valsandi um í Mjölnishettupeysum til þess að Víkingaþrek falli í áhugamálakategóríuna. Þess vegna sturluðust svona margir á gönguskíðunum í vetur og hlupu niður í næstu hjólabúð sveiflandi kreditkortinu síðasta sumar og settu ógeðslega dýrt hjól og spandexalklæðnað sem klæðir frekar fáa á raðgreiðslur.

Sous-vide Svo er sjálfsagt að pæla mikið í matargerð og eldamennsku. Ég meina, við fáum náttúrulega bara eitt musteri og mannslíkaminn er víst ekki gerður til þess að brjóta niður hvítan sykur. Svo erum við öll með glúten- og mjólkuróþol. Við þurfum alltaf að vera á tánum og hugsa vel um þennan kropp. Að borða hollan og góðan mat helst í hendur við það allt saman og svo lúkkar það líka vel á samfélagsmiðlum. Það er líka ekkert mál að elda eitthvað girnilegt og gera nesti fyrir vikuna og matarplan og borða ótrúlegan morgunmat sem kemst fyrir í krukku. Það ættu nú allir að vita það og ef þið eruð ekki meðvituð um það þá eru til milljón matreiðslubækur og þúsund og einn matreiðslusjónvarpsþáttur sem segja manni það.

Matargerð og eldamennska getur samt eiginlega ekki flokkast sem áhugamál nema maður sé all in, nýbúin að sjoppa Sous-vide pott og að sjóða aldrað nautakjöt sem er búið að marínera í alls konar kryddi í minnst sólarhring, á leiðinni á Noma í sumar eða að fara í pílagrímsferð til einhvers fjarlægs lands þar sem maður ætlar að enduruppgötva bragðlaukana alla í einu.

•••

Allt hitt Svo eigum við öll að vera í góðum og stöðugum samskiptum við vini, samferðamenn og skyldfólk. Það er sem betur fer í flestum tilfellum gaman en því er ekki hægt að neita að í þessi samskipti fer tími. Ekki má svo gleyma því að halda heimilinu huggulegu en samt mínimalísku og fylla það með ýmsum einstökum mublum sem endurspegla persónuleika manns. Öll erum við svo meðvituð neytendur sem endurvinnum af fullu kappi, en það er ekki áhugamál heldur bara hluti af því að óska plánetunni farsæls framhaldslífs fyrir komandi kynslóðir. Svo er það húðumhirðan og það að drekka nóg vatn. Þetta er auðvitað bölvuð pressa.

Ofan á þetta allt bætast svo hin exótísku áhugamál sem maður á að sinna. Ég er eins og áður sagði búin að vera alveg brjálæðislega komplexuð yfir þessu og þegar ég er búin að sinna öllu ofangreindu dettur mér ekki einu sinni neitt spennandi eða exótískt í hug sem ég get reynt að gera að áhugamálinu mínu.

Og ef þið ætlið að þykjast ekki tengja við þetta þá veit ég að þið eruð lygasjúk og ættuð að leita ykkur hjálpar. Ég gerði nefnilega óformlega könnun á Facebook-spjallinu mínu og þar voru allir sammála mér.

Daniel Hans Erlendsson fékk aukahlutverk í Ratchet og Clank. MYND/HAUKUR HÚNI ÁRNASON

Fékk hlutverk í Ratchet og Clank

Daniel Hans er mikill áhugamaður um Ratchet og Clank en hann fékk að taka þátt í íslenskri talsetningu myndarinnar.

Eftir að ég sá frétt um að Sverrir Bergmann og Steindi væru að gera þessa mynd á íslensku hugsaði ég með mér að ég yrði að vera með ef ég gæti það. Ég sendi Sverri sms og útskýrði í rauninni bara fyrir honum hvað ég hefði mikinn áhuga og spurði hvort ég gæti einhvern veginn komist inn í þetta. Hann sagði að það væri búið að ráða í öll hlutverkin en hann sagðist samt ætla að tala við Steinda og reyna að redda þessu,“ segir Daniel Hans Erlendsson, sérlegur áhugamaður um Ratchet og Clank, en hann fer með lítið hlutverk í íslenskun myndarinnar.

Teiknimyndin Ratchet og Clank verður frumsýnd í dag en hún er byggð á samnefndum tölvuleik sem kom út árið 2002. Myndin fjallar um félagana Ratchet og Clank og tilraun þeirra til að hindra hinn illa Drek í því að eyðileggja plánetur í Solana-vetrarbrautinni. Þeir ganga síðan til liðs við Alheimsverðina og saman keppast þeir við að bjarga sólkerfinu.

Daniel segist hafa spilað leikinn mikið í grunnskóla og að áhuginn hafi fylgt honum síðan þá. „Ég spilaði leikinn mikið með vinum mínum þegar ég var yngri. Ég hef líka alltaf haft áhuga á tölvuleikjum. Bróðir minn átti PlayStation eitt tölvu, svo tölvuleikir hafa alltaf verið talsvert í kringum mig.

Ratchet og Clank. MYND/SENA

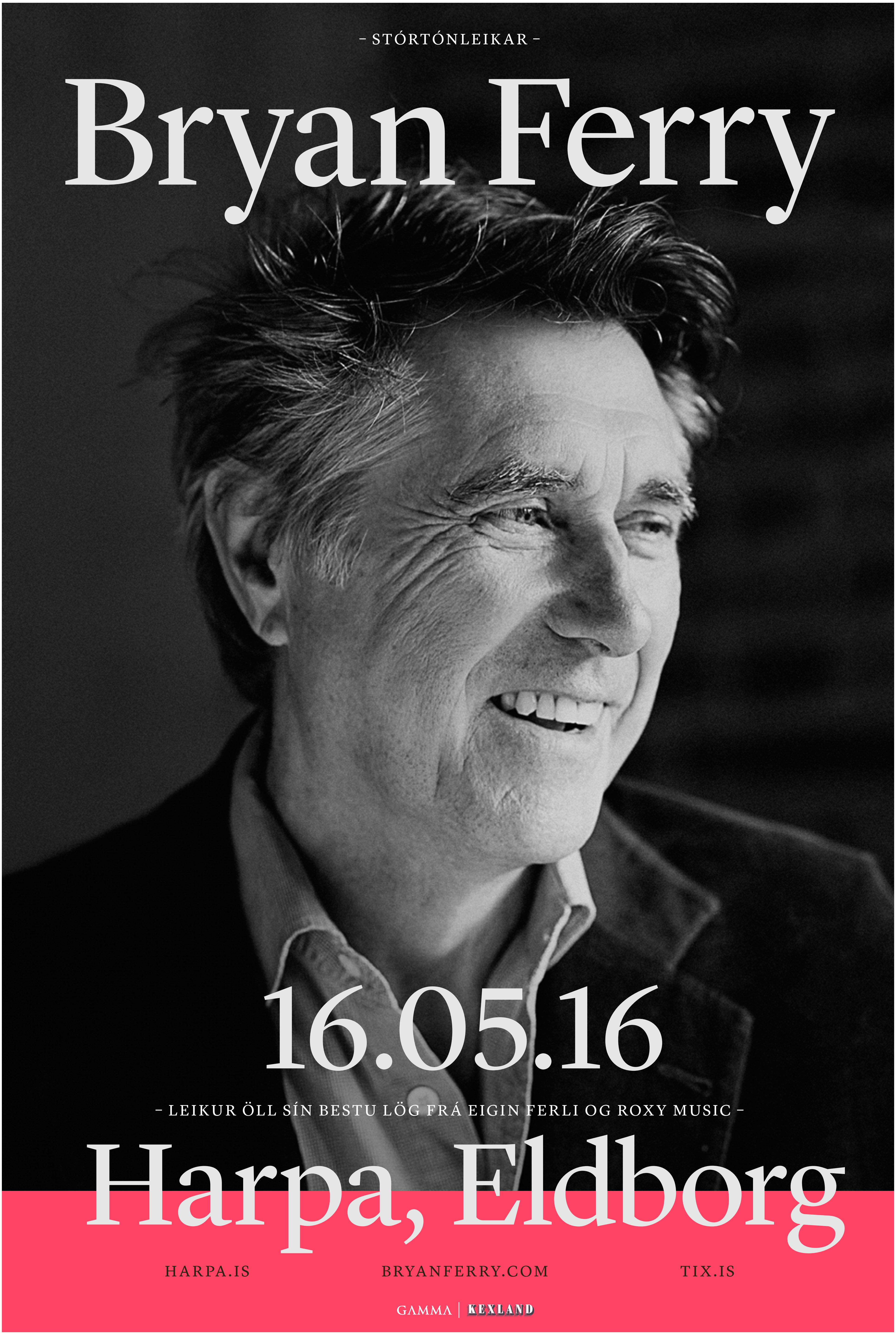
Daniel segir það hafa verið mjög skemmtilegt að taka þátt og sjá hvernig talsetningin fór fram. „Ég var eiginlega búinn að gleyma þessu, það leið frekar langur tími frá því að ég hafði samband þangað til þeir kölluðu í mig. Ég fékk bara allt í einu skilaboð og var spurður hvort ég gæti komið núna. Ég var sem betur fer laus svo ég fór og talaði inn á myndina, það tók ekki nema kannski hálftíma. Þetta var mjög gaman og ég væri alveg hundrað prósent til í að gera þetta aftur.“

Daniel segist hafa haft áhuga á kvikmyndum síðan hann man eftir sér en þegar bróðir hans ákvað að gerast leikari hafi áhuginn orðið enn meiri. „Ég hef áhuga á alls konar myndum, en samt aðallega dramamyndum. Uppáhaldsmyndin mín er Django Unchained og uppáhalds leikstjórinn minn er Quinten Tarantino, ég er mjög mikill Tarantino-aðdáandi.“ – sbv

Húsvörður leikur húsvörð

Þorvaldur Hilmar Kolbeinsson talar fyrir húsvörð í myndinni en hann vinnur einnig sem húsvörður í Háskólabíói. Þorvaldur segir að honum hafi einfaldlega verið kippt inn í myndina. „Hann Döri Fjallabróðir er hérna með aðstöðu, og hann er að vinna í allavega hljóðvinnslu. Hann kippti mér inn í þetta og bað mig um að lesa nokkrar línur fyrir sig, og ég græjaði það auðvitað bara.“

Spurður út í hvort það hafi verið tilviljun að hann talaði fyrir húsvörð segir hann ekki vera svo. „Þeir voru búnir að sjá þetta fyrirfram. Þeir sjá alveg þegar maður er að rassakastast hérna í húsinu og þegar þeir sáu fyrirmyndina þá vildu þeir nota mig. Það var mikið djók í kringum þetta og hlegið að þessu,“ segir Þorvaldur.

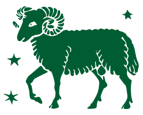


– STÓRTÓNLEIKAR –
Bryan Ferry
16.05.16
– LEIKUR ÖLL SÍN BESTU LÖG FRÁ EIGIN FERLI OG ROXY MUSIC –
Harpa, Eldborg
HARPA.IS
BRYANFERRY.COM
TIX.IS
GAMMA | KEXLAND

Stjörnuspá Siggu Kling

Spáin gildir fyrir maí

Lengri útgáfa af stjörnuspá á visir.is/SiggaKling



Hrúturinn
21. mars–19. apríl

Slakaðu aðeins á

Elsku hjartans kraftmikli og þrjóski Hrúturinn minn. Það er búin að vera sérlega mikil spenna hjá þér og þér hefur fundist eins og þú hafir ekki framkvæmt nóg eða gert allt sem þú ætlaðir þér að gera og þar af leiðandi er einhver smá pirringur á sveimi í kringum þig.

Ástæðan fyrir þessu er að plánetan Mars fer aftur á bak fram í júní. Það hægir aðeins á framkvæmdum og núna vill alheimurinn kenna þér að slaka aðeins á, því lífið heldur áfram þó að þú gerir ekki allt sjálfur.

Maí gerir undirstöðurnar þínar fyrir ótrúlega skemmtilegt sumar svo sterkar. Verkefnin verða fleiri og öðruvísi en þú bjóst við og þú munt elska að láta koma þér á óvart!

Nautið
20. apríl–20. maí

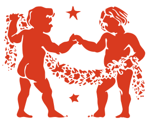
Ljómar svo fallega

Elsku Nautið mitt. Það er eins og þú rísir upp og ljómir svo fallega eftir miðjan mánuðinn og það verður skemmtileg orka í kringum þig.

Þú ert búið að vera titrandi á beinunum yfir því að þú sért ekki á réttri braut og hafir tekið að þér allt of mikið af verkefnum. Einmitt þá virðist þú fá hjálp úr öllum áttum og hrós frá alls konar fólki.

Mundu bara að elska fyrst og fremst þig og hugsa að þú ætlar að vera að hanga með þér alla ævi. Þú getur náttúrulega skilið við maka og vini, flutt úr landi eða hvað sem er en þú situr alltaf uppi með sjálft þig, elskan mín!

Slagorðið þitt þegar þú vaknar í maí er: Ég elska mig, ég elska lífið, og allt mun leysast!



Tvíburi
21. maí–20. júní

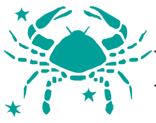
Tekur ákvarðanir

Elsku smekklegi Tvíburinn minn. Þú ert að fara inn í diskó friskó tímabil. Þú elskar sumarið og sumarið elskar þig!

Þér er mikilvægt að hafa mikla birtu í kringum þig. Hentu gluggatjöldunum eða dragðu frá, því að sólin og birtan hafa góð áhrif. Þú klárar málin, tekur ákvarðanir, lendir á fjórum fótum og hláturinn ómar allt í kring.

Þótt þér finnist eins og þú hafir gert mistök þá er öllum skítsama. Mistök gera þig merkilegri og að vera fullkominn er fjári leiðinlegt!

Þú þarft að sleppa þér í ástinni og vera djarfur, hvort sem það er við maka eða bara eitthvert fling. Það er eitthvað svo mikil spenna í kringum þig og það þarf að losa hana.



Krabbinn
21. júní–22. júlí

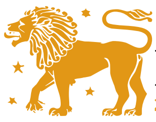
Hamingjutilfinningin í maí

Elsku Krabbinn minn. Það er svo dásamlega magnað og magnþrungið loftið allt í kringum þig. Þú átt eftir að grípa þessa spennu og gera eitthvað mikið úr henni.

Þó að tilfinningar þínar séu eins og íslenska veðrið, alltaf að breytast og engin leið að spá um þær þá er ekki hægt að segja annað en að þú eigir eftir að skemmta þér vel í byrjun þessa sumars.

Frami er þér dálítið mikilvægur. Þú þarft að spyrja þig hvað sé frami fyrir þér. Er það ekki að vera sáttur og hamingjusamur? Þú munt finna hamingjutilfinninguna þegar líða tekur á maí.

Ekki leika þér að ástinni því ef þú gerir það þá gætir þú brennt þig.



Ljónið
23. júlí–22. ágúst

Dekraðu við sjálft þig

Elsku Ljónið mitt. Þú þarft að tengja saman hug þinn og hjarta . Þótt þú sjáir það ekki skýrt akkúrat núna þá er að koma að uppskeru og þú færð viðurkenningu fyrir það sem þú hefur lagt fram.

Þú getur átt það til að vera latt en það er mikilvægt að standa upp, sýna sig og mæta á staðinn. 80% af velgengni felast í því að mæta á staðinn sagði Woody Allen!

Ekki draga þig niður og hanga yfir sjónvarpinu ef þú getur gert eitthvað annað því lífið er að sýna þér breytingar og möguleika. Flettu blaðsíðunni og farðu yfir í næsta kafla.

Þetta er rómantískt tímabil sem þú ert að fara inn í núna svo dekraðu við sjálft þig og þú munt sjá ástina í hverju horni!

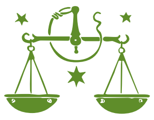
Meyjan
23. ágúst–22. september

Verður full af stolti

Elsku Meyjan mín. Þú ert svo mikið að laga sjálfa þig til og hressa upp á umhverfið. Þú þarft ekki að biðja neinn um leyfi til að vera besta útgáfan af þér og þó að þú stígir óvart á einhvern í leiðinni þá segir þú bara fyrirgefðu og heldur áfram. Það er nefnilega alveg magnað hvað það orð er merkilegt og hefur mikla þýðingu.

Aflið þitt verður svo mikið að þú verður eins og fuglinn Fönix. Þú ríst upp úr eldinum og verður full af stolti. Láttu ekki of mikið af tilfinningum flækjast fyrir þér og einfaldaðu lífið þitt, það eru skilaboðin fyrir þinn maímánuð.

Venus er í orkunni þinni, ef þig vantar ástina inn í líf þitt eða vilt skerpa á ástinni sem er þegar til staðar þá skalt þú nýta þér það.



Vogin
23. september–22. október

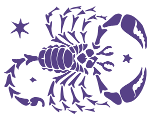
Hamingjusöm og ánægð

Elsku Vogin mín. Þú átt eftir að fara á skemmtilegu brokki inn í sumarið.

Þú nærð góðri tengingu við Móður jörð, finnur kraftinn frá henni og kemst í andlegt jafnvægi. Þú hættir að láta aðra koma þér í uppnám og verður með skýr skilaboð til sjálfrar þín um hvernig þú ætlar að leysa þetta sumar.

Þú átt eftir að finna að þú ert hamingjusöm og ánægð með þær ákvarðanir sem þú tekur í þessum mánuði og það á eftir að hjálpa þér mikið til þess að ráða fram úr erfiðum og flóknum verkefnum.

Þú átt eftir að taka þátt í lífinu af miklum eldmóði og ferðast mikið yfir sumarmánuðina og vittu til; þú ert bara í startholunum.



Sporðdrekinn
23. október–21. nóvember

Elskaðu hvatvísina

Elsku Sporðdrekinn minn. Það er bara allt að gerast og það er há tíðni yfir orkunni þinni og búnar að vera miklar sveiflur. Alveg niður í angist og kvíða og upp í bjartsýni og kraft. Núna ferð þú að sjá að það er að koma einhver lausn á þessu öllu saman.

Það er mikil frjósemi í kortunum hjá þér, svo ef þú ætlar ekki að verða ófrísk eða verða pabbi á næstunni þá þarf að gera varúðarráðstafanir! Frjósemin færir þér líka hugmyndir og sýnir þér leiðir til þess að losa þig við það gamla og byrja á nýjum hlutum.

Það er mikilvægt að þú drepist ekki úr skynsemi, því að hún gerir líf þitt leiðinlegt. Elskaðu hvatvísina því allt er að gerast á miklum hraða.

Bogmaðurinn
22. nóvember–21. desember

Má skipta um skoðun

Elsku Bogmaðurinn minn. Það er búið að vera töluvert álag á þér og Satúrnus aðeins búinn að vera að pota í þig en það þarf nú meira en smá pot til þess að koma þér út af laginu. Það er mikilvægt að sjá að það má skipta um skoðun. Það mun breyta svo mörgu fyrir þig næstu vikurnar að gera akkúrat það. Hættu að vera strangur við þig og gefðu þér aðeins lausan tauminn. Það er ekkert fallegra en afslappaður bogmaður fullur af sjálfstrausti! Níu til fimm vinna hentar þér ekki alltaf og þú þarft að finna þinn farveg í vinnu eða skóla.

Þú átt eftir að nýta þér betur þetta dásamlega ímyndunarafl og hrífa með þér einhverja sérstaka manneskju sem mun breyta lífi þínu.

Steingeitin
22. desember–19. janúar

Augun opin fyrir freistingum

Elsku Steingeitin mín. Það er mikið að gerast í kringum þig. Þú ert að hitta nýtt fólk og sjá lífið í meiri lit en þú hefur gert undanfarið.

Hafðu augun opin fyrir freistingum. Ef þér finnst eitthvað svo ótrúlegt að það geti varla verið satt, þá er það líklega þannig. Hafðu alla pappíra á hreinu, ekki gefa neitt eftir og vertu ákveðin með áform þín. En það er náttúrulega hvort sem er þú í hnotskurn!

Fólk kann svo vel við þig og þú ert svo dýrmæt. Þú þarft að sjá það sjálf og verðleggja þig hærra. Þú ert góð í að hrósa og byggja upp sjálfstraust annarra og ég myndi ráðleggja þér að fara á námskeið hjá sjálfri þér og nýta þessa jákvæðni og hæfileika sem þú ert að deila út!

Vatnsberinn
20. janúar–18. febrúar

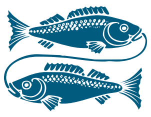
Nýtt upphaf

Elsku Vatnsberinn minn. Mikið ert þú búinn að vera duglegur. Hrósaðu þér og ekki bíða eftir að neinn annar geri það.

Þú ert svo miklu sterkari persóna en þig hefur grunað en stundum hefur álagið verið fullmikið. Þú vinnur vel undir stressi og síðustu þrír mánuðir færa þér nýtt upphaf.

Mundu að þú getur ekki stjórnað hvernig aðrir haga hlutunum og það er gott fyrir þig að sleppa tökunum á fólkinu í kringum þig því að sjálfstraustið er að eflast. Þú færð upp í hendurnar tækifæri sem munu nýtast til að gera lífið einfaldara og skemmtilegra.

Næsta ást sem svífur inn í lífið gæti verið hin eina sanna.



Fiskarnir
19. febrúar–20. mars

Trúðu á eigin mátt

Elsku Fiskurinn minn. Þú ert að verða svo sjóaður, steinhættur að taka inn á þig alla hluti og farinn að treysta því að lífið sé að dekra við þig.

Þú ert skemmtilega meðvirkur og stundum er hægt að kalla þig svolítið stjórnsaman en það er af því að þú vilt redda öllu, bjarga, og láta öllum líða vel.

Núna ertu búinn að finna nýja leið til að verða afslappaðri gagnvart streitunni í kringum þig og ert miklu sjálfsöruggari gagnvart vinum og kunningjum. Það er hægt að segja að þú nærð svo sannarlega miklu betri tökum með svona orku heldur en þú hefur áður gert. Hættu að vera á tánum, trúðu á eigin mátt. Það er lykillinn til að kalla til sín jafnvægi og hamingju.

GÓMSÆT TILBOÐ

Þú færð allt sem þú þarfnast í Iceland, á frábæru verði!

5 Fyrir 4
af öllum pizzum
- þú velur

249 kr. stk.
ROCKSTAR ORKUDRYKKUR
500 ml.

Verð frá: **899** kr. stk.
BEN & JERRY´S ÍS - 500 ML
FRÁBÆRT ÚRVAL

1199 kr. kg
VERÐ ÁÐUR: 1498 KR.
1. FLOKKS SS LAMBALÆRI
FROSIÐ. 2,1–2,6 KG

SS fremstir fyrir bragðið

Úrval er breytilegt eftir verslunum. Allar vörurnar fást í Iceland, Engihjalla.

OPIÐ 24 TÍMA

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Iceland

Gunnar Jónsson fer með hlutverk í Djöflaeyjunni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Dreymir ekki um Hollywood

Gunnar Jónsson leikari stígur sín fyrstu skref í Þjóðleikhúsinu, en hann er um þessar mundir að æfa leikritið Djöflaeyjuna í leikstjórn Baltasars Kormáks og Atla Rafns Sigurðssonar. Verkið verður frumsýnt 3. september næstkomandi og er Gunnar að vonum spenntur.

Ef ég fengi tækifæri til þess að vinna sem leikari í útlöndum, væri ég alveg til í það, en ég á mér engan Hollywood-draum. Ísland er land fyrir mig og hér líður mér best. Það er svo auðvitað ekkert mál að fara út í tvo til þrjá mánuði og vinna að ákveðnum verkefnum og koma svo heim aftur, maður er vanur því, þar sem ég vann á sjó. Ég hef ekkert verið með erlenda umboðsmenn í vinnu fyrir mig en hef þó alveg hugsað út í það,“ segir Gunnar Jónsson leikari spurður hvort hugurinn sé farinn að leita á erlendan kvikmyndamarkað í kjölfar aukinna umsvifa hans á leiklistarsviðinu.

Þó að Gunnar hafi aldrei farið í leiklistarnám hefur hann verið í hálfgerðu verknámi í gegn um tíðina, þar sem hann hefur komið víða við og leikið með mörgum þjóðþekktum leikurum við góðan orðstír.

ÞAÐ VAR ALLTAF FJARLÆGUR DRAUMUR Í ÆSKU AÐ VERÐA LEIKARI. ÉG KEM FRÁ ÞANNIG BAKGRUNNI AÐ ÞETTA VAR ALDREI INNI Í MYNDINNI OG EITTHVAÐ SEM ÉG ÁTTI NÚ EKKERT AÐ VERA AÐ HUGSA UM.

„Það var alltaf fjarlægur draumur í æsku að verða leikari. Ég kem frá þannig bakgrunni að þetta var aldrei inni í myndinni og eitthvað sem ég átti nú ekkert að vera að hugsa um. En svo varð þetta að veruleika, ég byrjaði í leiklistarhóp í grunnskóla, og hef aldrei sagt nei við listagyðjuna þegar hún hefur hringt og alltaf hef ég tekið þátt í því sem mér hefur staðið til boða. Í kjölfarið hef ég fengið að vinna með fullt af flottum íslenskum leikurum, og lært helling af því,“ segir hann þakklátur.

En ætli eitthvert eitt hlutverk standi upp úr á ferlinum?

„Ég á mér ekkert eitt uppáhaldshlutverk, heldur eru það hlutverkin sem ég er að vinna að hverju sinni sem standa upp úr. Þegar ég horfi til baka er ég ánægður með það sem ég hef gert. Fúsi er samt sem áður eftirminnilegastur, vegna þess að það var mjög mikil vinna við gerð myndarinnar, sem ég hélt á tímabili að ég gæti ekki haldið út,“ segir Gunnar.

Fram undan er nóg um að vera hjá Gunnari en hann er um þessar mundir starfandi leikari í Þjóðleikhúsinu þar sem hann fer með hlutverk í Djöflaeyjunni sem frumsýnd verður 3. september næstkomandi.

„Þetta er alveg frábært og mér líst alveg ótrúlega vel á vinnuna sem er fram undan. Ég er í fyrsta skipti að leika í atvinnuleikhúsi og við erum um þessar mundir að byrja að vinna að verkinu Djöflaeyjunni, í leikstjórn Baltasars Kormáks og Atla Rafns Sigurðssonar. Núna erum við að fræðast um þetta tímabil í Íslandssögunni og hvernig ástandið var í þjóðfélaginu á þeim tíma sem Djöflaeyjan gerist á,“ segir Gunnar og bætir við að hann fari með hlutverk Hreggviðs kúluvarpara en hann er gamall íþróttakappi og mjög kraftmikill maður, en þó er heldur farið að halla undan fæti hjá kappanum án þess þó að hann geri sér grein fyrir því.

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*

KFC
CLUB
WRAP
MEÐ
BEIKONI
NÝTT
SVOOO
GOTT
Club Wrap
Ljúffengar kjúklingalundir og brakandi stökkt beikon með salati, tómötum, osti og Clubhouse-sósu, vafið inn í mjúka tortillu.
999 KR.
CLUBWRAP
APOLLO LAKKRÍS
Club Wrap,
3 Hot Wings,franskar,
gos og Apollo lakkríssúkkulaði
1.899 KR.

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

Jóhanns Óla
Eiðssonar

Gullkistan í Efstaleiti

Í gegnum tíðina hefur margt verið ritað og enn meira sagt um Ríkisútvarpið. Þar á meðal má nefna veru þess á auglýsingamarkaði, almannahlutverk þess og hina meintu vinstri slagsíðu fréttastofunnar. Ekkert af því er hins vegar til umræðu hér heldur sá fjársjóður sem stofnunin liggur á líkt og ormur á gulli.

RÚV var komið á fót 1930 og sjónvarpsútsendingar hófust 1966. Það gefur því augaleið að á þessum tíma hefur gífurlegt magn af efni orðið til. Aðeins brotabrot þessa efnis er aðgengilegt á veraldarvefnum. Hinn er geymdur í svokallaðri gullkistu sem opin er á milli klukkan tólf og fjögur alla virka daga. Á tyllidögum og stórafmælisárum hendir RÚV síðan mola úr gullkistunni til almúgans.

Það er miður að allt þetta efni, þessi fjársjóður, sé ekki aðgengilegra. Þrátt fyrir mikla leit, þegar ég starfaði í frystihúsi og vildi gera roðflettivélina bærilegri, fann ég hvergi lestur Helga Hjörvar á Bör Börsson. Langi mig að horfa á Eyjólf Sverrisson lúðra boltanum framhjá Bernard Lama á Stade de France verð ég að treysta á YouTube og þar til í fyrra var skrambi erfitt að finna Geir H. Haarde að syngja Something Stupid fyrir Gísla Martein.

Víst er að efnið sem safnast hefur upp er miklu meira en nokkur maður kæmist yfir á mannsævi, eflaust mælt í petabætum og líklega talsvert strögl að gera það aðgengilegt. Það er hins vegar ábyggilega ekki ómögulegt. Aðgangur að menningarsögu þjóðarinnar er sem stendur nokkuð óhægur. Slíkt ætti ekki að vera ásættanlegt.