FRÉTTABLAÐIÐ

106. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 6. MAÍ 2016

Föstudagsviðtalið

Við erum öll skotmörk

Helga Þórisdóttir, forstjóri Persónuverndar, segir að við höfum misst öll tök á eigin persónuupplýsingum. Facebook, snjalltæki og jafnvel heimilistæki geymi verðmætar upplýsingar. Hegðun okkar og neyslumynstur eru greind og niðurstöðurnar notaðar sem söluvara. Með nýrri löggjöf er gerð tilraun til að hlúa að friðhelgi einkalífsins. SÍÐA 10

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sjálfstæðismenn og Vinstri grænir komnir í sókn

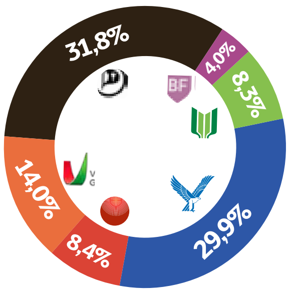
STJÓRNMÁL „Þetta er gleðilegt. Það er gleðilegt að sú vinna sem innt er af hendi skili sér með þessum hætti og við séum að uppskera traust og trúnað,“ segir Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingflokksformaður Sjálfstæðisflokksins, um niðurstöður skoðanakönnunar Fréttablaðsins á fylgi flokkanna. Könnunin var gerð dagana 2. og 3. maí.

Af þeim sem afstöðu taka segja 31,8 prósent að þau myndu kjósa Pírata en 29,9 prósent að þau myndu kjósa Sjálfstæðisflokkinn. VG sækir í sig veðrið og mælist nú með 14 prósenta fylgi en Samfylkingin og Framsóknarflokkurinn eru jöfn með rúmlega átta prósenta fylgi. Björt framtíð mælist með fjögurra prósenta fylgi og myndi ekki fá kjörinn þingmann.

Píratar missa tólf prósent frá könnun Fréttablaðsins í apríl. Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði, segir Píratana þó enn mjög sterka. „Þeir hafa verið ótrúlega háir í öllum mælingum í eitt ár.“ – **jhh** / **sjá síðu 4**

Fylgi flokka

Skoðanakönnun Fréttablaðsins 2. og 3. maí



Það er gleðilegt að sú vinna sem innt er af hendi skili sér með þessum hætti og við séum að uppskera traust og trúnað.

Ragnheiður Ríkharðsdóttir, þingflokksformaður Sjálfstæðisflokksins

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Fólk skeytir hvorki um sjálfsvirðingu né sómakennd á Facebook, skrifar Þórlindur Kjartansson. 13

SPORT Bið KA-manna eftir Pepsideildar sæti telur nú tólf ár. 14

LÍFIÐ Má finnast eitthvað fáránlegt án þess að setjast við lyklaborðið og setja það á netið. 26

PLÚS 1 SÉRBLAÐ ● FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

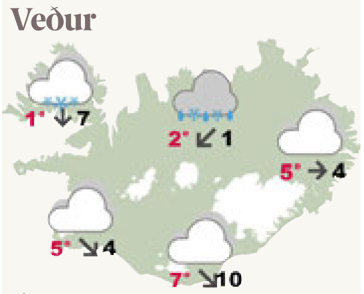
VOR- OG SUMARTÍSKAN
5.–8. MAÍ

Opið til 19

Skoðaðu tilboðin og dagskrána á smaralind.is

SMÁRALIND

Veður



Áfram norðlæg átt með rigningu eða slyddu víða, en úrkomuminna sunnan heiða þó að verði að mestu skýjað. Hiti 1 til 5 stig, en 5 til 10 stig syðst. SJÁ SÍÐU 20

Á besta aldri í blaki

Öldungamótið Stjörnustríð 2016 í blaki var haldið í Garðabæ í gær. Fjölmargir tóku þátt í mótinu á nokkrum stöðum í bænum en það stendur yfir dagana 5. til 7. maí og hefur verið haldið reglulega í nær fjóra áratugi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Krakkarnir sem um ræðir eru í Austurbæjarskóla. FRETTABLAÐIÐ/E.ÓL

Foreldrar fá engin svör í eineltismáli

SKÓLAMÁL Foreldrar stúlku sem varð fyrir líkamsárás af hendi jafnaldra sinna fyrir utan Langholtsskóla á þriðjudagskvöld hafa ekki fengið nein svör um hver viðbrögð skólans verða við einelti sem stúlkan hafi orðið fyrir.

Í samtali við fréttastofu staðfestir móðir stúlkunnar, sem ekki vill láta nafns síns getið, að hún hafi spurt skólann hvernig brugðist verði við eineltinu en fengið þau svör að skólinn beri við trúnaði og að öðru leyti sé vísað til verklagsreglna. Ekki fáist gefið upp hverjar þær reglur séu.

Í fréttum RÚV í gær kom fram að stúlkan hefði orðið fyrir grófu einelti í Austurbæjarskóla í margar vikur.

Sjálf greinir stúlkan frá því á Facebook að hótanir meintra gerenda í málinu haldi áfram þrátt fyrir fréttaflutning af málinu.

Guðlaug Sturlaugsdóttir, skrifstofustjóri Grunnskólasviðs Reykjavíkurborgar, segir að fundað verði í Austurbæjarskóla snemma dags í dag og farið yfir málið.

„Svona mál eru alltaf alveg ofboðslega viðkvæm. Við förum að sjálfsögðu alltaf strax inn í þetta. Ég kem inn í þetta núna.“ – snæ

Kveðst ekki hafa hagnast neitt

VIÐSKIPTI Dorrit Moussaieff forsetafrú segist ekki hafa hagnast á aflandsfélaginu Jaywick Properties. Þetta kemur fram í yfirlýsingu sem forsetafrúin sendi frá sér í gær.

Þá segir Dorrit að hún hafi aldrei átt reikning hjá útibúi bankans HSBC í Sviss. The Guardian og Reykjavik Media sögðu fjölskyldu hennar eiga reikninga í bankanum.

Dorrit kveðst hafa gert skattayfirvöldum kunnugt um sín mál, jafnt íslenskum sem breskum, og að hún sé nú búsett í Bretlandi.

Dorrit segist aldrei hafa rætt fjármál sín og fjölskyldu sinnar við forseta Íslands, Ólaf Ragnar Grímsson. – þea

Dorrit Moussaieff forsetafrú

Teflir í 30 klukkutíma og styrkir börn í neyð

Hrafn Jökulsson skorar á þjóðina í skák til styrktar sýrlenskum börnum. Hrafn safnaði tveimur milljónum í fyrra, en ætlar að gera betur í ár. Þversnið af þjóðinni boðar komu sína. Skemmtikraftar og listamenn leggja málefninu lið sitt.

FÓLK Hrafn Jökulsson, rithöfundur og skákfrömuður, mun í dag og á morgun laugardag tefla skákmaraþon í Ráðhúsi Reykjavíkur og safna framlögum og áheitum sem renna óskert til Fatimusjóðs og UNICEF í þágu sýrlenskra flóttabarna í neyð.

Alls teflir Hrafn í 30 klukkustundir, en skemmtikraftar og listamenn troða upp meðan á maraþoninu stendur. Hrafn teflir frá klukkan níu að morgni til miðnættis báða dagana og hvetur alla til að koma og taka eina bröndótta til styrktar þessu góða málefni. Skákkunnátta er algert aukaatriði, að sögn Hrafns.

Það eru Hrókurinn og Skákakademía Reykjavíkur sem standa að viðburðinum í samvinnu við Fatimusjóðinn og UNICEF.

Á síðasta ári tefldi Hrafn maraþon með svipuðu sniði í Hörpu. Maraþonið þá var hluti af landssöfnun Fatimusjóðs og UNICEF, sem alls skilaði 20 milljóna króna framlagi í þágu sýrlenskra barna í flóttamannabúðum. Þar af skilaði maraþon Hrafns hátt í tveimur milljónum króna, og vonast hann til að gera enn betur núna. Öll framlög renna óskert í söfnunina, enda fer ekki króna í kostnað og vaskur hópur gefur vinnu sína.

Margir hafa þegar boðað komu sína. Segir Hrafn það sannkallaðan þverskurð þjóðarinnar.

„Fólk á öllum aldri og úr öllum áttum hefur tekið áskorun minni í þágu málstaðarins. Þarna verða bæði skákmeistarar og byrjendur, listamenn og forsetaframbjóðendur. Þarna mæta jafnt leikskólabörn og eldri borgarar, en elsti áskorandinn er Kristín Anna Eggertsdóttir Claessen, sem verður níræð síðar á árinu og hún mætti líka í Hörpuna í fyrra,“ segir Hrafn.

Þetta er fimmta skákmaraþonið sem Hrafn og Hrókurinn standa fyrir. Mest hefur hann teflt 250 skákir á 36 klukkustundum í þágu grænlenskra barna.

„Þetta var ótrúlega skemmtilegt og tíminn leið hratt,“ segir Hrafn um skákmaraþonið í Hörpunni í fyrra. „Það komu vissulega tímabil, þegar mest gekk á, sem mig var farið að sundla, en stemningin var frábær og fyllti mig orku. Skák er náttúrlega svo skemmtileg, þannig að það eru forréttindi að geta teflt við fólk úr öllum áttum og látið gott af sér leiða,“ segir Hrafn.

svavar@frettabladid.is

Skákdrottningin Nansý Davíðsdóttir var á meðal fjölmargra andstæðinga Hrafns í Hörpu í fyrra. MYND/HJ

Vilt þú hjálpa til?

- Reikningsnúmer Fatimusjóðsins er 0512-04-250461 og kennitala 680808-0580.
- Eins má senda beint á UNICEF með því að senda sms-ið STOPP í númerið 1900 (1.900 kr.).
- Teflt verður frá klukkan 9.00 til 24.00 í Ráðhúsi Reykjavíkur.

> Skák er náttúrlega svo skemmtileg, þannig að það eru forréttindi að geta teflt við fólk úr öllum áttum og látið gott af sér leiða.
> Hrafn Jökulsson

AFMÆLISTILBOÐ 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
- Postulínsemaleruð efri grind
- Hitamælir
- Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu
- Vönduð yfirbreiðsla fylgir

Nr. 12934

LANDMANN 50 ÁRA

grillbudin.is

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi - (við hliðina á Bónus) - Sími 554 0400

Meistaraverk hugvitsins

Nýr Mercedes-Benz E-Class frumsýndur á morgun, laugardag, kl. 12–16

Hinn nýi og stórkostlegi Mercedes-Benz E-Class er hugmyndabíll sem hefur orðið að veruleika. Með honum má svo sannarlega segja að framtíðin sé komin.

Nýr E-class er hlaðinn staðalbúnaði. Þar má nefna 12,3” skjá í mælaborði, íslenskt leiðsögukerfi, árekstrarvörn, akreinavara og margt fleira. Að sjálfsögðu eru möguleikar um val á sérbúnaði nánast ótæmandi. Gríðarlega skemmtilegar og aflmiklar vélar eru í boði. Nefna má hina nýju 220 d dísilvél en hún er léttari, minni um sig en samt aflmeiri og jafnframt eyðslugrennri, eyðir aðeins frá 3,9 l/100 km í blönduðum akstri og CO_2 útblástur er aðeins 102 g/km. Mercedes-Benz E-Class er búinn hinni frábæru 9G-TRONIC sjálfskiptingu sem nýtir véláraflið eins vel og kostur er.

Við bjóðum þér til okkar á Krókhálsi 11 til að kynnast framtíðarbílnum af eigin raun. Hlökkum til að sjá þig.

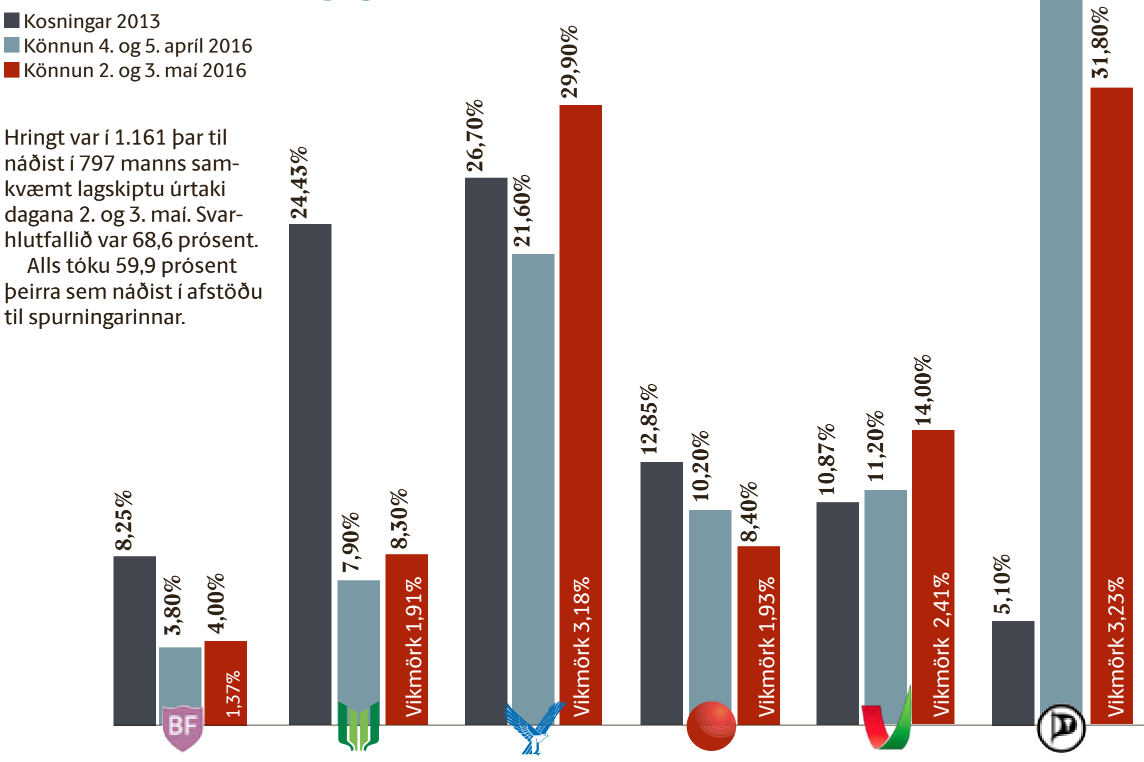
Mercedes-Benz
The best or nothing.

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi

Þú finnur „Mercedes-Benz Ísland“ á Facebook

Þróun fylgis á kjörtímabilinu

Svona skiptist fylgið milli flokka

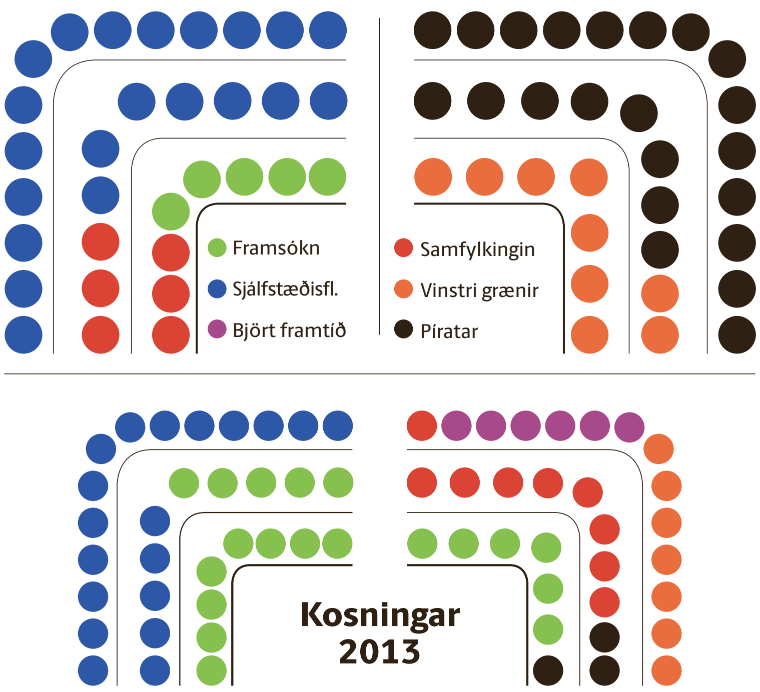


Hringt var í 1.161 þar til náðist í 797 manns samkvæmt lagskiptu úrtaki dagana 2. og 3. maí. Svarhlutfallið var 68,6 prósent. Alls tóku 59,9 prósent þeirra sem náðist í afstöðu til spurningarinnar.

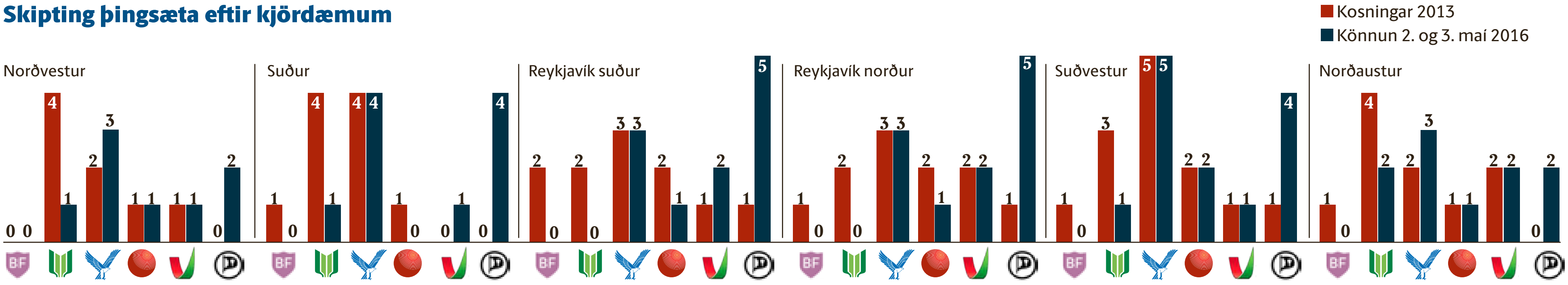
Heildarskipting þingsæta

Könnun 2. og 3. maí 2016

Yrði þetta niðurstaðan er ríkisstjórn Sjálfstæðisflokks og Pírata eini möguleikinn á tveggja flokka ríkisstjórn



Skipting þingsæta eftir kjördæmum



Sjálfstæðismenn og Píratar nærri jafnir

Píratar og Sjálfstæðisflokkurinn eru stærstu flokkarnir. Vinstri grænir með fjórtán prósenta fylgi. Samfylkingin og Framsóknarflokkurinn jafnstórir. Prófessor í stjórnmálafræði segir greinilegt að bæði Sjálfstæðisflokkurinn og Vinstri grænir séu að sækja í sig veðrið.

STJÓRNMÁL Fylgi Sjálfstæðisflokksins og Pírata er nánast jafnt, samkvæmt nýrri skoðanakönnun Fréttablaðsins, Stöðvar 2 og Vísis. Tæp 32 prósent svarenda myndu kjósa Pírata en 29,9 prósent myndu kjósa Sjálfstæðisflokkinn.

Fjórtán prósent myndu kjósa Vinstrihreyfinguna – grænt framboð. Samfylkingin og Framsóknarflokkurinn eru jafnstór og myndu rúm átta prósent kjósa hvorn flokk. Björt framtíð er með fjögurra prósent fylgi. Samkvæmt því myndi Björt framtíð ekki fá kjörinn þingmann í alþingiskosningum.

Yrðu þetta niðurstöður kosninga fengju Píratar hins vegar 22 þingmenn kjörna og yrði stærsti stjórnmálaflokkurinn á Alþingi. Sjálfstæðisflokkurinn fengi 21 þingmann kjörinn, Vinstri grænir níu, Samfylkingin sex og Framsóknarflokkurinn fimm.

Talsverð hreyfing virðist vera á fylginu frá fyrri könnunum Fréttablaðsins. VG bætir við sig fylgi á sama tíma og Píratar tapa nokkru fylgi. Samfylkingin bætir hins vegar ekki við sig. „Maður spyr sig hvernig standi á því. Af hverju þeir fá ekki aukið fylgi eins og VG?“ segir Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Akureyri. Hann segir það greinilegt að VG sé að sækja í sig veðrið.

> **Það er mín tilgáta að VG sé að fá eitthvað af því fylgi sem er að rjátlast af Pírötum.**
>
> Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði

„Það er skýr vísbending um það. Og Sjálfstæðisflokkinn líka. Það er mín tilgáta að VG sé að fá eitthvað af því fylgi sem er að rjátlast af Pírötum. Núna stendur fólk frammi fyrir þeim veruleika að kosningar eru miklu fyrr en það hélt. Það kann að vera hluti af skýringunni á því að óánægðir leiti eitthvað annað. Að þeir hafi verið í vist hjá Pírötum yfir mitt kjörtímabilið eða frá því í fyrra, ef svo má að orði komast.“

Grétar segir að ekki megi gleyma því að Píratar mælist enn með mjög mikið fylgi.

„Það er ekkert eins og þeir séu að hrynja. Við verðum að halda því til haga. Þeir hafa verið ótrúlega háir í öllum mælingum í eitt ár. Og ég myndi nú vilja segja það að þeir séu enn ótrúlega háir,“ segir Grétar.

Nýlega hafa birst tvær kannanir á fylgi stjórnmálaflokkanna sem sýna að Sjálfstæðisflokkurinn sækir á Pírata og að VG stækkar. Grétar segir könnun Fréttablaðsins vera endanlega staðfestingu á hreyfingu á fylginu. **jonhakon@frettabladid.is**

Forseti á að vera kappsamur án drambs

STJÓRNMÁL „Kæru vinir, góðir Íslendingar. Í sumar göngum við til forsetakjörs. Ég verð þar í framboði,“ sagði Guðni Th. Jóhannesson sagnfræðingur, og nú forsetaframbjóðandi, og uppskar dynjandi lófatak frá stuðningsmönnum sínum sem fylltu Salinn í Kópavogi í gær.

„Ég býð mig fram til embættis forseta Íslands vegna þess að ég hef nokkrar hugmyndir um embættið sem mig langar til að fylgja eftir,“ sagði Guðni. „Hvernig forseta viljum við? Við viljum að forseti sé fastur fyrir þegar á þarf að halda. Forseti á að tryggja að þjóðin eigi síðasta orðið í stærstu málum sem hana varðar. Um leið á forseti að standa utan fylkinga í samfélaginu. Fólkið í landinu á að finna að hann sé ekki í liði með einum, á móti öðrum.“

Í meginstefnu Guðna segir: „Forseti Íslands er málsvari landsins á alþjóðavettvangi, andlit okkar í augum heimsins. Hann á að styðja við menningu landsins og listir, atvinnu- og viðskiptalíf. Í atbeina sínum fyrir Íslands hönd á forseti að vera stoltur en hógvær, kappsamur án drambs.“

Guðni Th. Jóhannesson ræðir við stuðningsmenn. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

> **Forseti á að tryggja að þjóðin eigi síðasta orðið í stærstu málum sem hana varðar. Um leið á forseti að standa utan fylkinga í samfélaginu.**
>
> Guðni Th. Jóhannesson

Þar segir að forseti eigi að vera sameiningartákn þjóðarinnar og að forseti eigi að fara að fordæmi forvera sinna og læra af því sem fer vel og því sem fer miður. **– srs**

FRÍHAFNARDAGAR

TAX FREE

SNYRTIVÖRU DAGAR

DAGANA 4.-8. MAÍ
AFNEMUM VIÐ VIRÐISAUKASKATT*
AF ÖLLUM **SNYRTIVÖRUM**

*Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað Hagkaups.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Helfararinnar minnst

Ísraelskir hermenn standa heiðursvörð í Yad Vashem í Jerúsalem sem er alþjóðleg miðstöð til minningar um helförina. Fimmti maí hvers árs er tileinkaður fórnarlömbum helfararinnar. NORDICPHOTOS/AFP

Gemsinn varð banabiti

Símaskráin kemur út í hinsta sinn í dag. Stefán Pálsson sagnfræðingur og Goddur, prófessor við Listaháskólann, gerðu eintak sem þeir telja að fólk vilji eiga.

FJARSKIPTI „Þetta er símaskráin sem fólk mun vilja eiga,“ segir Stefán Pálsson sagnfræðingur um hinstu útgáfu símaskrárinnar sem fólk getur sótt sér í dag.

Stefán hefur skráð sögu símaskrárinnar sem hefur komið út í 111 ár og gerir henni skil í útgáfunni með skemmtilegum hætti. „Símaskráin virkar sem ofurhversdagslegur hlutur, en hefur verið til á hverju einasta heimili svo árum skiptir og getur sagt ákveðna sögu.“

Stefán skoðar símaskrána meðal annars sem auglýsingamiðil um öryggismál. Hann dragi fram það skemmtilega og skringilega.

„Til dæmis þegar það var á ákveðnum tímapunkti fellt út úr ráðum um fyrstu hjálp hvenær væri ráðlegt að gefa manni fyrstu sígarettuna eftir slys,“ segir Stefán sem leit einnig til útlanda.

„Símaskrár lifa enn góðu lífi í Bandaríkjunum og sá bransi veltir jafn miklu og Hollywood. Við fáum samt engar fréttir af því hvaða símaskrár eru að velta mest.“

Er þetta raunverulega hinsta útgáfa símaskrárinnar?

„Gemsinn drap símaskrána. Við notum ekki jarðlínusímann eins og áður. Ef símaskráin verður gefin aftur út, þá held ég að það verði á öðrum forsendum,“ segir Stefán.

Goddur með hinstu útgáfu símaskrárinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Guðmundur Oddur Magnússon, betur þekktur sem Goddur, prófessor við Hönnunar- og arkitektúrdeild Listaháskóla Íslands, hannaði útlit símaskrárinnar.

„Ég samþykkti það með þeim skilyrðum að ég vildi fá að ráða þessu alfarið,“ segir Goddur. „Símaskráin hefur alltaf verið ljót. Ég hef aldrei fílað hana.“

Goddur kveðst þó hafa tekið eftir því þegar hann var yngri og kom á íslensk menningarheimili að fólki þótti vænt um símaskrána og reyndi að gera hana fallega. „Oft bjó fólk til nýja kápu utan um símaskrána. Ástæðan var sú að símaskráin var fólki kær.“

Goddur hafði þessa væntumþykju í huga í hönnunarferlinu.

„Í hönnunarvinnunni nýtti ég Sjónabókina, handrit með munstrum sem notuð voru í útsaumi og vefnaði áður fyrr. Því þessi bók varð að vera falleg,“ segir hann og kveður of snemmt að afskrifa símaskrána.

„Hvað eigum við að gera í rafmagnsleysi? Ég trúi ekki að þetta verði hinsta útgáfan,“ segir Goddur.

kristjanabjorg@frettabladid.is

GÓÐIR LANDSMENN !

DRESSMANN ER 20 ÁRA -

VERIÐ VELKOMIN Á AFMÆLISHÁTÍÐ
NÚNA UM HELGINA

ALLAR VÖRUR Á

50%

afslætti
06/05-08/05

VERIÐ HJARTANLEGA VELKOMIN

Dressmann®
Dressmann XL

Kringlan 5680800 / Smáralind 5659730 / Smáralind XL 5650304 / Glerártorg 4627800

Hvikult vopnahlé við lýði í Aleppo og Assad boðar „gjörsigur“

SÝRLAND Tveggja sólarhringa vopnahlé tók gildi í sýrlensku borginni Aleppo í fyrrinótt.

Vopnahléi var komið á vegna þrýstings Bandaríkjamanna annars vegar og Rússa hins vegar en undanfarnar tvær vikur hafa harðir bardagar geisað í borginni. Hátt í þrjú hundruð hafa fallið í valinn á þeim tíma.

Vopnahléinu í Aleppo er ætlað að tryggja áframhaldandi vopnahlé á landsvísu en bardagarnir í Aleppo hafa ógnað því. Vopnahléinu var komið á í febrúar síðastliðnum til að greiða fyrir friðarviðræðum sem farið hafa fram í svissnesku borginni Genf. Viðræðurnar hafa nú flust til Berlínar.

Ungbarni bjargað úr rústum í Aleppo. NORDICPHOTOS/AFP

Fréttastofa BBC greinir frá því að þeir íbúar sem hafa gefið sig á tal við fréttastofuna hafi farið út á götu í fyrsta sinn svo vikum skiptir í gær.

„Við heyrðum ekki skothvellina og sprengingarnar sem við erum orðin vön. Það er komið nóg af þessum daglegu morðum,“ sagði kaupmaðurinn Sameh Tutunji.

Ekki var þó algjör friður í borginni í gær en ríkisfjölmiðlar greindu frá því að einn hefði látist í skotárás uppreisnarmanna í þeim hluta borgarinnar sem er undir stjórn Sýrlandshers.

Her ríkisstjórnar forsetans Bashars al-Assad hefur átt í stríði við uppreisnarmenn sem og hryðjuverkasamtökin sem kenna sig við íslamskt ríki frá árinu 2011.

Assad sendi helsta bandamanni sínum, Vladimír Pútín Rússlandsforseta, skeyti í gær þar sem hann þakkaði Rússum fyrir stuðninginn. Enn fremur sagðist Assad staðráðinn í að vinna gjörsigur á uppreisnarmönnum í borginni og segist hann ætla að „mölbrjóta niður alla andstöðu“. **– þea**

Flestir deyja úr hjartasjúkdómum eða krabbameini. NORDICPHOTOS/AFP

Mörg andlát fyrir mistök

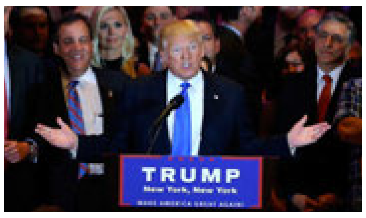
BANDARÍKIN Mistök heilbrigðisstarfsfólks eru nú þriðja algengasta dánarorsökin í Bandaríkjunum. Þetta kemur fram í nýrri rannsókn, sem birt var í læknatímaritinu BMJ.

Hjartasjúkdómar valda flestum dauðsföllum í Bandaríkjunum, eða 614 þúsundum á ári. Næstalgengasta dánarorsökin er krabbamein, sem veldur 592 þúsundum dauðsfalla. Þar næst koma mistök lækna og annarra heilbrigðisstarfsfólks með 251 þúsund dauðsföll.

251

þúsund látast árlega í Bandaríkjunum vegna mistaka heilbrigðisstarfsfólks.

„Þetta snýst um að fólk er að deyja vegna meðferðarinnar, sem það fær, frekar en af völdum sjúkdómsins sem það er að leita meðferðar við,“ sagði Martin Makary, prófessor við Johns Hopkins læknaháskólann við bandaríska dagblaðið Washington Post. **– gb**



Forsetaframbjóðandinn Donald Trump. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Trump fær ekki stuðning Bush

BANDARÍKIN Feðgarnir og fyrrverandi forsetarnir George H. W. Bush og George W. Bush neita að lýsa yfir stuðningi við forsetaframbjóðanda repúblikana, Donald Trump.

Leiðtogi repúblikana í öldungadeild Bandaríkjaþings, Mitch McConnell, lýsti þó yfir stuðningi við Trump í gær og einnig ríkisstjóri Suður-Karólínu, Nikki Haley. Óhætt er þó að segja að stuðningsyfirlýsingar þeirra hafi verið hógværar og forðuðust þau að hrósa frambjóðandanum.

„Eins og ég hef alltaf sagt þá mun ég styðja frambjóðanda flokksins,“ sagði Haley en McConnell sagðist vera skuldbundinn til að styðja frambjóðanda flokks síns.

Líklegur mótherji Trumps í forsetakosningunum, Hillary Clinton, mælist með 6 prósentustiga forskot á hann í meðaltali skoðanakannana Real Clear Politics. **– þea**

Sátt virðist ríkja um reglugerð sem lækka á byggingarkostnað

Nýrri byggingarreglugerð er ætlað að lækka byggingarkostnað. Viðskiptaráð telur ánægjulegt að stjórnvöld séu að láta til sín taka til að flestir geti eignast húsnæði. Formaður Öryrkjabandalagsins segist ekki ósáttur við niðurstöðuna. Öryrkjabandalagið hefði þó viljað koma að nefndinni sem endurskoðaði reglugerðina.

EFNAHAGSMÁL Almennt virðist ríkja sátt um breytingar á byggingarreglugerð. Viðskiptaráð Íslands og Samtök iðnaðarins fagna breytingunni.

Formaður Öryrkjabandalagsins telur niðurstöðuna eins ásættanlega og hægt er í ljósi þeirra aðgerða sem áhugi var fyrir að fara í.

Samtök iðnaðarins (SI) hefðu hins vegar viljað stíga skrefinu lengra.

Í reglugerðinni eru tilslakanir í rýmiskröfum einungis látnar ná til íbúða sem eru allt að 55 fermetrar að stærð en SI hefðu viljað láta þær ná til allt að 90 fermetra íbúða.

Á þriðjudag var reglugerð um breytingu á byggingarreglugerð undirrituð. Markmiðið er að lækka byggingarkostnað íbúðarhúsnæðis.

Gert er ráð fyrir að reglugerðin taki gildi við birtingu að undanskildum breytingum er varða minniháttar framkvæmdir sem eru tilkynningarskyldar, en þær taka gildi 15. júní.

Auk breytinganna er hafinn undirbúningur í ráðuneytinu að gerð frumvarps til laga um breytingu á lögum um mannvirki og skipulagslögum, þar sem áhersla verður lögð á einföldun stjórnsýslu byggingarmála með lækkun byggingarkostnaðar vegna íbúðarhúsnæðis að leiðarljósi.

„Við fögnum þessu og finnst ánægjulegt að sjá að stjórnvöld séu að láta til sín taka þegar kemur að því að gera sem flestum kleift að eignast húsnæði,“ segir Björn Brynjúlfur Björnsson, hagfræðingur Viðskiptaráðs.

„Reglugerðin gerði byggingu smærri íbúða afar óhagkvæma, til dæmis með nákvæmum formkröfum um lágmarksstærðir rýma.

„Við gagnrýndum hvað reglugerðin var ósveigjanleg, þá nefndum við auk lágmarksstærða rýma til dæmis kröfur um breiddir á göngum og stigum og það að hafa handrið beggja vegna stiga og ítarlegar kröfur varðandi bæði sorpgeymslur og byggingarleyfi fyrir minniháttar framkvæmdir, svo eitthvað sé nefnt,“ segir Björn. „Öll þessi atriði er verið að lagfæra.“

Markmiðið með breytingunni á byggingarreglugerðinni er að lækka byggingarkostnað. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SI mátu það sem svo að byggingarreglugerðin árið 2012 hefði aukið kostnað vegna smærri íbúða um tíu til tuttugu prósent.

Björn Brynjúlfur Björnsson, hagfræðingur Viðskiptaráðs

Viðskiptaráð telur að með breytingunni séu stór skref stigin í átt til lækkunar fasteignaverðs.

„Samtök iðnaðarins mátu það sem svo að byggingarreglugerðin árið 2012 hefði aukið kostnað vegna smærri íbúða um tíu til tuttugu prósent. Hérna er verið að stíga veruleg skref til að mætt þeirri gagnrýni sem komið hefur fram og því má ætla að þessi hækkun muni að einhverjum hluta ganga til baka,“ segir Björn.

„Okkur finnst ekki í lagi að dregið sé úr kröfum varðandi aðgengi en þetta var eins ásættanlegt og hægt var í ljósi þess sem áhugi var fyrir að fara í,“ segir Ellen Calmon, formaður Öryrkjabandalags Íslands.

„Þessi byggingarreglugerð heldur af okkar hálfu, en með henni er ekki verið að bæta aðgengi fyrir fatlað fólk og það er ekki hægt að segja að hún sé stærra skref í átt að því að allar byggingar á Íslandi séu byggðar samkvæmt algildri hönnun,“ segir hún.

Ellen segir að Öryrkjabandalagið hafi reynt að fá aðkomu að nefndinni sem endurskoðaði byggingarreglugerðina.

„En við fengum enga aðkomu þrátt fyrir ítrekaðar óskir. Við erum ekki ósátt við þessa niðurstöðu sem var komist að, en það hefur farið heilmikill tími í að verja aðgengi. Það er það sem við viljum breyta. Að við þurfum ekki að verja aðgengi fyrir fatlaða og hreyfihamlaða, en að stjórnvöld sjái hag sinn í að taka skrefið í átt að algildri hönnun til fulls,“ segir Ellen Calmon.

saeunn@frettabladid.is

Eldhafið í Kanada álíka að umfangi og Kópavogur

KANADA Neyðarástandi hefur verið lýst yfir í kanadíska fylkinu Alberta vegna mikilla elda sem umlykja borgina Fort McMurray. Í vikunni var öllum 88 þúsund íbúum borgarinnar gert að yfirgefa heimili sín og hafa að minnsta kosti 1.600 byggingar brunnið til grunna. Enginn hefur slasast eða farist.

Slökkvilið borgarinnar segir að eldhafið sé nú um hundrað ferkílómetrar. Til samanburðar er Kópavogur um 113 ferkílómetrar. Tvö hundrað slökkviliðsmenn reyna að berjast við eldana.

Ivan Semeniuk, veðurfræðingur kanadíska fréttamiðilsins Globe and Mail, segir líklegt að El Niño veðurfyrirbærið hafi leitt til þurrka í Alberta. Þá hafi óvenjumikill hiti sem og sterkir vindar leitt til þess að kjöraðstæður mynduðust fyrir slíkt eldhaf.

Forsætisráðherra Kanada, Justin Trudeau, biður fólk um að hrapa ekki að þeirri ályktun að loftslagsbreytingum sé um að kenna. „Það er vitað mál að ein afleiðing loftslagsbreytinga er öfgar í veðurfari en þegar við snúum hamförum upp í pólitík hefur það slæmar afleiðingar. **– þea**

Eldhafið í Kanada er á stærð við Kópavog. NORDICPHOTOS/AFP

Laugardaginn 7. maí kl. 11 – 15
bjóðum við öllum Toyota-eigendum að koma með bílana sína í sápuþvott hjá viðurkenndum þjónustuaðilum Toyota.

Engin vandamál - bara lausnir.

Við sápuþvoum bílana að utan – grill, gos og sumarglaðningur fyrir börn og fullorðna.

Toyota Kauptúni	Kauptúni 6	Garðabæ
Toyota Akureyri	Baldursnesi 1	Akureyri
Toyota Selfossi	Fossnesi 14	Selfossi
Toyota Reykjanesbæ	Njarðarbraut 17	Reykjanesbæ
Bifreiðaverkstæði Reykjavíkur	Bæjarflöt 13	Reykjavík
Arctic Trucks	Kletthálsi 3	Reykjavík
Bílageirinn	Grófinni 14a	Reykjanesbæ
Bifreiðaverkstæði KS	Hesteyri 2	Sauðárkróki
Nethamar	Garðavegi 15	Vestmannaeyjum

ÍSLENSKA/SIA.IS/TOY 79027 04/16

Helga Þórisdóttir segir snjalltækin nema miklu fleira og meira en margir vita. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fylgst með okkur víða

Forstjóri Persónuverndar segir að í gegnum tæknina séu ýmis fyrirtæki að nema og greina meira af hegðun okkar en við vitum. Hegðunarmynstrið sé söluvara.

Ólöf Skaftadóttir
olof@frettabladid.is
Viktoría Hermannsdóttir
viktoria@frettabladid.is

Fólk veit oft ekki að það er verið að safna gríðarlegum upplýsingum um það og það sé notað í gróðaskyni," segir Helga Þórisdóttir, forstjóri Persónuverndar. Helga tók við starfi forstjóra í september síðastliðnum. Hún segir fjölda verkefna hafa þrefaldast frá stofnun Persónuverndar, árið 2000. Með aukinni tækni hefur hlutverk stofnunarinnar breyst mikið.

Helga segir málin sem koma á borð stofnunarinnar fjölbreytt. Þau snúi að fyrirtækjum og stofnunum en málefni einstaklinga séu áberandi. Almenningur sé meðvitaðri um réttindi sín en áður. „Persónuvernd er heilmikil lögfræði og mér finnst frábært hvað allur almenningur er duglegur að spyrja: Er verið að brjóta á mér í hinum og þessum aðstæðum?"

Veruleikinn var allt annar

Með aukinni tækni er orðið auðveldara að komast yfir persónuupplýsingar um fólk. Nú er unnið að því að breyta persónuverndarlöggjöfinni í Evrópu, en sú löggjöf er frá árinu 1995 og úrelt að mörgu leyti, að sögn Helgu. Íslenska löggjöfin um persónuvernd og meðferð persónuupplýsinga byggir á Evrópulöggjöfinni. „Persónuverndarlöggjöfin var sett við allt aðrar aðstæður. Á þessum tíma voru varla til heimilistölvur og veruleikinn allt annar," segir hún.

Helga segir nýju löggjöfina munu breyta miklu fyrir fólk. „Það er verið að auka réttindi einstaklinga. Eins og staðan er í dag erum við að missa stjórn á eigin persónuupplýsingum. Þetta er svar við því. Það verður að hlúa að þessum stjórnarskrárvarða rétti okkar, sem er friðhelgi einkalífsins. Það er meginútgangspunkturinn og lýsir sér í mjög mörgum tæknilegum breytingum."

Hún segir nýju löggjöfina líka snúast um að auðvelda starfsemi alþjóðlegra fyrirtækja sem oft sé tyrfin. Eftir lagabreytingarnar munu fyrirtæki sem hafa starfsemi í mörgum löndum í Evrópu einungis þurfa að leita til einnar persónuverndarstofnunar með sín málefni í stað þess að leita til slíkrar stofnunar í hverju landi. Þetta mun leiða til mikils sparnaðar fyrir þau. „En, það er verið að vernda réttindi einstaklingsins á kostnað þessarar stöðugu upplýsingasöfnunar sem verið er að stunda og fólk veit kannski ekki um nema örlítið brot af."

Persónuupplýsingar söluvara

Líklega eru margir sem átta sig ekki á að upplýsingar sem snúast að einstaklingum eru orðnar söluvara. *Hvers virði eru persónuupplýsingar fyrir þessi fyrirtæki, eins og Facebook?* „Það eru margir sem segja þetta ekki skipta öllu máli, fólk sé bara eins og það er og hafi ekkert að fela. En þegar farið er að rýna í einstaklinginn yfir langan tíma og átta sig á neyslumynstri viðkomandi, kauphegðun og hvernig manneskja maður er, er maður að vakna snemma, er maður að elta tilboð í búðum, er maður á barnum á kvöldin? Þetta eru mjög verðmætar upplýsingar. Alveg eins eru það verðmætar upplýsingar þegar farið er inn á síður á internetinu og það sem þú varst að skoða síðast er vistað."

Vísar hún þar í dæmi um auglýsingar sem birtast á samskiptasíðum, eftir að tilteknar síður hafa verið skoðaðar, og tengjast leitarefninu. „Ef þú gúgglar ferð til Helsinki, sem dæmi, eru enn að birtast flugtilboð á auglýsingaborðum í netvafranum þínum kannski fjórum, fimm mánuðum seinna. Þetta er engin tilviljun."

Helga segir þróunina í Evrópu vera þá að byrjað sé að selja upplýsingar sem til að mynda tengjast kauphegðun fólks. Í gegnum snjallsíma fólks sé hægt að staðsetja það og þannig komast að því á hvaða tíma viðkomandi fer til dæmis að kaupa í matinn.

„Svo geymir t.d. Facebook allt sem þú deilir á síðunni, hvaða fólki þú tengist, upplýsingar um tölvuna og tækin sem þú notar og upplýsingar frá þriðja aðila, t.d. auglýsingar og kaupsöguna þína. Í Evrópu eru menn farnir að velta fyrir sér mynstrum. Eins og að þeir sem eru kannski efnaminni fara í búðir á ákveðnum tíma, þá kostar varan eitt, efnameira fólkið fer á öðrum tíma og þá kostar varan kannski bara annað. Þessar upplýsingar eru eitthvað sem fyrirtæki vita um, viðkomandi kannski veit ekki eða gerir sér ekki grein fyrir að fyrirtækið býr yfir þessum upplýsingum. En fyrirtækið veit það og er komið með gríðarlega söluvöru. Það selur upplýsingapakkann um þig til annarra, þar með er fólk orðið að skotmarki fyrir auglýsingar, sem höfða sérstaklega til þess.

Sumir eru ánægðir með að fá persónustýrðar auglýsingar og að einhverju leyti getum við öll verið ánægð með þetta, en spurningin er þessi siðferðislega: Á mjólkin að kosta mismunandi eftir því hvort einhver hafi fengið sér 15 ára háskólanám eða ekki haft getu til þess? Er það siðferðislega rétt að við borgum ekki sömu upphæð fyrir sömu vöru?

Síðan er það þessi leynd sem hvílir yfir þessari miðlun upplýsinga milli fyrirtækja. Fyrirtæki eru að selja upplýsingar um mig og þig og þriðja fyrirtækið er farið að vita meira en þú ert kannski tilbúinn að segja því frá. Segjum sem svo að þriðja fyrirtækið sé tryggingafélag sem vill að sjálfsögðu vita sem mest um þinn lífsstíl og þínar venjur. Þetta er að gerast," segir hún.

Upplýsingar í gegnum snjalltæki

Það er ekki bara í gegnum samskiptamiðla sem hægt er að fá upplýsingar um fólk.

„Stóra málið eru þessi snjalltæki. Þau eru að gera miklu meira en við höfum hugmynd um. Þeim hefur af sumum verið skipt í þrennt: það er klæðanlegur tölvubúnaður, magngreinandi sjálftækni og svo heimilissjálfvirkni," útskýrir Helga.

Klæðanlegur tölvubúnaður getur átt við um úr og gleraugu þar sem skynjurum er komið fyrir á þessum tækjum. „Hljóðnemum og myndavélum og þessir skynjarar geta flutt gögn til framleiðanda tækisins, t.d. ef þið notið snjallsímaforritið Uber, sem er leigubílaþjónusta, þá mælir fyrirtækið hraða bílsins út frá snjallsímanum sem pantar hann. Það er sent í gagnagrunn fyrirtækisins og þriðji aðili getur haft aðgang að þessum upplýsingum án vitneskju þess sem er bara að panta sér leigubíl."

Magngreinandi sjálftækni á við um öpp sem eru hönnuð fyrir einstaklinga til að skrásetja eitthvað sem þeir eru að gera í lífinu, tengt venjum og lífsstíl.

Hún nefnir skrefamæla sem dæmi. „Sum þessara tækja til að mæla heilsutengd viðmið hjá fólki eru að veita framleiðendum tækjanna mun meiri upplýsingar heldur en notandinn kannski veit. Sýnt hefur verið fram á að skrefamælirinn hjá sumum framleiðendum mæli meira en skrefin, en sá sem kaupir veit það ekki. Það eru líkur á því að verið sé að mæla frekari heilsutengdar upplýsingar sem geta verið rekjanlegar til fólks. Þessar upplýsingar eru orðnar dýrmæt söluvara, t.d. þegar tryggingafyrirtæki eða aðrir aðilar ásælast þær. Það er komin upp umræða um að tryggingafyrirtækin séu farin að óska eftir því að kúnnar þeirra gangi með slíka mæla og fái þá.l. ódýrari tryggingapakka. Þetta vita ekki allir."

Fylgst með á heimilinu

Með heimilissjálfvirkni er átt við þá tækni sem einstaklingar nota til að fylgjast með eða stýra heimili sínu. „Það er áhugavert með heimilissjálfvirkni að þar eru nemar sem geta mælt hvort og hvenær notandinn er heima og hverjar venjur hans og hennar eru á heimilinu. Flest tæki sem eru fyrir heimilissjálfvirknina eru með stöðuga miðlun gagna í gangi, t.d. til framleiðanda." Hún nefnir þjófavarnarkerfi sem dæmi.

„Nú er svo komið að það er hægt að stýra ýmsu á heimilinu þínu í gegnum símann eða annað snjalltæki, t.d. kveikja og slökkva á ljósunum og þjófavörn, setja uppþvottavélina í gang, o.s.frv. Þetta er til að auðvelda lífið. En við erum að tala um tækni. Það er bara eðli tækni að það er brotist inn í hana.

Þeir, sem starfa hjá sumum verkfræðifyrirtækjum og öðrum, hafa bent á að það sé vissara að hafa varann á þegar maður ætlar að stýra heimilinu utan frá, því það auðveldar aðgengi tölvuþrjóta og þeir geta þá nálgast þessar upplýsingar sem þessi tæki eru að sanka að sér. Hér verður að hafa það hugfast að þetta eru upplýsingar sem koma frá heimilum fólks."

Fáir lesa skilmálana

Hún segir þó margt gott við aukna tækni. „Ef þú týnir símanum úti á landi þá er hægt að finna hann í einhverjum sandhóli, og það er hægt að ná sambandi við 112 í óbyggðum. Vandamálið er að fyrirtækin eru að nema meira en þú veist að er verið að nema, og þau eru farin að selja upplýsingarnar til þriðja aðila, sem þú vilt ekki að fái þessar upplýsingar."

Svo hefur maður séð núna að sumir eru farnir að setja plástra yfir myndavélar á tölvunum sínum og símunum? „Ég hef heyrt af þessu, en hef ekki fengið slíkt mál inn á mitt borð. En það er í gegnum þessi öpp."

Þegar slíkum forritum er halað niður þarf að samþykkja skilmála. Fáir lesa hins vegar skilmálana yfir. „Þetta er líka alltof langt og illskiljanlegt. Fólk hakar bara í og þá ertu með samþykki samkvæmt persónuverndarlögum fyrir eftirlitinu, en það er salan sem verið er að taka á núna í nýju evrópsku persónuverndarlöggjöfinni sem snýr að því að fólk þarf að fá að vita ef persónuupplýsingar verða svo seldar til þriðja aðila."

Fólk krafið hugsunar

Mál sem tengjast persónuvernd barna hafa ratað á borð stofnunarinnar. „Foreldrar hafa kannski ekki alveg áttað sig á því hvað þau eru að gera þegar þau birta myndir af börnunum sínum við hin ýmsu tækifæri. Það sem er að gerast í nýju löggjöfinni er að fólki er hjálpað að fara að góðum reglum. Fræðilegu heitin eru innbyggð og sjálfgefin friðhelgi. Það þýðir að tölvuforrit byrja lokuð, myndir eru ekki opnar fyrir allan heiminn þegar þú hleður þeim inn á síðuna þína. Þær byrja lokaðar og það er hægt að opna þær. Þannig að fólk er krafið hugsunar: Viltu deila þessu með öllum? Það var öfugt."

> Fyrirtæki eru að selja upplýsingar um mig og þig og þriðja fyrirtækið er farið að vita meira en þú ert kannski tilbúinn að segja því frá. Segjum sem svo að þriðja fyrirtækið sé tryggingafélag sem vill að sjálfsögðu vita sem mest um þinn lífsstíl og þínar venjur.

Eru þetta ekkert of mikil afskipti af fólki? „Sumir segja: Þetta er bara stóri bróðir, fólk á að fá að gera það sem það vill. En þetta eru svo viðkvæmir hlutir sem verið er að deila á samfélagsmiðlum."

Kurteisi að biðja um leyfi

„Ef fólk er að deila myndum og hefur þær opnar og á marga Facebook-vini þá eru myndir komnar „af stað" og erfitt að snúa til baka. Þess vegna er nýja löggjöfin svo flott hvað varðar þessa „innbyggðu friðhelgi", þ.e.a.s, efni er læst þar til annað er ákveðið af þeim sem birtir efnið.

En að öðru leyti, ef fólk er að birta myndir af börnum á netinu og forráðamaður telur að sá sem það gerir hafi ekki heimild til þess þá þarf að biðja hann taka myndina niður, því sá sem birtir persónugreinanlegar upplýsingar ber ábyrgð á þeirri birtingu. Stundum er erfitt að finna þá, og við höfum séð á síðum sem birta myndir af börnum í annarlegum tilgangi að það getur verið mjög erfitt að finna ábyrgðaraðila. En það er hann sem ber ábyrgð og viðkomandi þarf í raun að geta sannað að hann hafi samþykki forráðamanna barna til þess að birta af því barni myndir á netinu. Svo er líka bara kurteist að biðja um leyfi."

TILBOÐ

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

MERCEDES BENZ B 220CDi
Nýskr. 05/14, ekinn 29 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 4.690.000
Rnr. 283245
TILBOÐ kr. 3.590 þús.

BMW 520 xDrive
Nýskr. 06/14, ekinn 20 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 7.690.000
Rnr. 102876
TILBOÐ kr. 6.890 þús.

SUZUKI GRAND VITARA PREM.
Nýskr. 05/14, ekinn 81 þús km.
bensín, beinskiptur.
Verð áður kr. 3.990.000
Rnr. 152018
TILBOÐ kr. 2.990 þús.

KIA SPORTAGE EX
Nýskr. 09/14, ekinn 66 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 4.890.000
Rnr. 283246
TILBOÐ kr. 3.990 þús.

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

RENAULT MEGANE BERLINE
Nýskr. 05/14, ekinn 66 þús km.
dísil, beinskiptur.
Verð áður kr. 2.390.000
Rnr. 283278
TILBOÐ kr. 1.950 þús.

SUBARU OUTBACK LUX
Nýskr. 01/13, ekinn 186 þús km.
bensín, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 3.380.000
Rnr. 143426
TILBOÐ kr. 2.580 þús.

RENAULT MEGANE SPORT TOU.
Nýskr. 05/13, ekinn 46 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 2.690.000
Rnr. 143123
TILBOÐ kr. 1.990 þús.

HYUNDAI SANTA FE II
Nýskr. 10/12, ekinn 44 þús km.
bensín/metan, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 4.090.000
Rnr. 310124
TILBOÐ kr. 3.490 þús.

HYUNDAI i40 WAGON STYLE
Nýskr. 11/13, ekinn 130 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 3.890.000
Rnr. 283155
TILBOÐ kr. 3.290 þús.

PORSCHE CAYENNE S HYBRID
Nýskr. 08/14, ekinn 10 þús km.
bensín/hybrid, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 15.900.000
Rnr. 283286
TILBOÐ kr. 12.900 þús.

HYUNDAI i30 CLASSIC
Nýskr. 05/12 ekinn 81 þús km.
bensín, beinskiptur.
Verð áður kr. 1.990.000
Rnr. 191925
TILBOÐ kr. 1.690 þús.

HYUNDAI ix35 COMFORT
Nýskr. 10/14, ekinn 66 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 4.740.000
Rnr. 120851
TILBOÐ kr. 3.990 þús.

BMW X5 xDrive 30d
Nýskr. 01/13, ekinn 86 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 8.890.000
Rnr. 143113
TILBOÐ kr. 7.390 þús.

FORD ESCAPE XLS
Nýskr. 03/07, ekinn 133 þús km.
bensín, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 1.480.000
Rnr. 143086
TILBOÐ kr. 890 þús.

RANGE ROVER SPORT HSE
Nýskr. 12/07, ekinn 79 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 6.590.000
Rnr. 282923
TILBOÐ kr. 5.690 þús.

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

HYUNDAI SANTA FE II LUX
Nýskr. 11/06, ekinn 160 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 2.190.000
Rnr. 120920
TILBOÐ kr. 1.790 þús.

VW CARAVELLE T5
Nýskr. 05/13, ekinn 84 þús km.
dísil, beinskiptur
Verð áður kr. 4.890.000
Rnr. 191875
TILBOÐ kr. 4.290 þús.

NISSAN E-NV200 RAFBÍLL
Nýskr. 10/15, ekinn 2 þús km.
rafmagn, sjálfskiptur
Verð áður kr. 4.290.000
Rnr. 152011
TILBOÐ kr. 3.890 þús.

Opið frá kl. 9-18 á virkum dögum
og kl. 12-16 á laugardögum.

Klettháls 11 - Reykjavík
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

bílaland

FRÉTTABLAÐIÐ

SKOÐUN

Allt í boði

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Stjórnmálaástandið eftir birtingu Panamaskjalanna er áhugavert. Könnun Fréttablaðsins sem birt er í dag á fylgi flokkanna sýnir að annar ríkisstjórnarflokkanna, Sjálfstæðisflokkurinn, tekur stökk frá síðustu könnun úr rúmlega 21 prósenti í tæp 30 prósent.

Sjálfstæðisflokkurinn var annar tveggja flokka sem flæktust inn í atburðarásina í kringum Panama-skjölin, þegar ljóst var að nöfn bæði formanns og varaformanns flokksins komu fyrir í skjölunum. Vandræðin voru ekki sama eðlis og hjá samstarfsflokknum, þar sem formaðurinn neyddist til að segja af sér ráðherraembætti, en um tíma var uppi krafa þess efnis að Bjarni Benediktsson léti einnig af embætti. Þrátt fyrir erfiðleikana bætir flokkurinn við sig fylgi, og það umtalsvert.

Framsóknarflokkurinn bætir örlítlu við sig frá fyrri könnun, fer úr 7,9 prósentum í 8,3 prósent. Það er auðvitað langt undir því sem flokkurinn hlaut í síðustu kosningum þegar niðurstaðan varð rúm 23 prósent.

Það er merkilegt að báðir ríkisstjórnarflokkarnir skuli bæta við sig fylgi eftir stormasamar vikur og sannkölluð hneykslismál. Margir töldu frekar von á fylgistapi. Líklegt er að stuðningsmenn Framsóknar telji flokkinn hafa hreinsað nægilega mikið til þegar formaðurinn lét af embætti forsætisráðherra. Þá vinnur efnahagsástandið án efa með flokkunum, hér er hagvöxtur og lítið atvinnuleysi og horfurnar góðar. Auðvitað spilar þar helst inn í vöxtur í ferðaþjónustunni sem flokkarnir eiga engan þátt í. Þá hefur verið gefið út að boðað verði til kosninga í haust sem virðist fullnægja þeim sem telja flokkana þurfa endurnýjað umboð.

Píratar, sem hafa hingað til mælst mjög háir í skoðanakönnunum og gera raunar enn, dala töluvert. Síðast mældust þeir með um 43 prósenta fylgi en fara nú niður í rúm 32 prósent. Þeir mælast enn með mest fylgi, en langt í frá eins afgerandi og áður var. Á móti bæta Vinstri grænir við sig fylgi, fara úr rúmum 11 prósentum í 14 prósent. Samfylkingin er töluvert minni en Vinstri grænir, mælist með 8,4 prósent.

Stór hluti tekur ekki afstöðu eða neitar að svara. Eðli málsins samkvæmt er ómögulegt að lesa í hvað það þýðir, hvort sá hluti hyggst ekki kjósa yfirhöfuð eða hvort hann hefur ekki gert upp hug sinn. Það er að minnsta kosti nóg af atkvæðum þarna úti sem er óráðstafað og flokkarnir munu kappkosta að fá til fylgis við sig.

Orðatiltækið vika er langur tími í pólitík á sérlega vel við um þessar mundir, eins og svo oft áður. Komandi kosningabarátta þar sem fyrir stuttu stefndi í yfirburðasigur stjórnarandstöðunnar virðist ætla að verða mun meira spennandi. Miðað við stöðuna eins og hún er í dag, áður en kosningabaráttan hefst, verður tveggja flokka stjórn ómöguleg án aðkomu Pírata. Líklegast verður að telja að Píratar fái með sér í ríkisstjórn einhvern eða einhverja vinstri flokkanna.

Þannig virðist stefna í mjög skýra valkosti fyrir kjósendur í haust; annaðhvort kjósa þeir stjórnarflokkana eða stjórnarandstöðuna til forystu.

Það er að minnsta kosti nóg af atkvæðum þarna úti sem er óráðstafað og flokkarnir munu kappkosta að fá til fylgis við sig.

Halldór

Frá degi til dags

Lúmskt skotið

Guðni Th. Jóhannesson er kominn í framboð og hristir heldur betur upp í forsetakosningabaráttunni þar sem stefndi í nokkuð öruggan sigur sitjandi forseta. Í framboðsræðu sinni í gær skaut Guðni lúmskum skotum að bóndanum á Bessastöðum. „Við biðjum einfaldlega um að ráðamenn í landinu séu heiðarlegir, standi við orð sín og hafi ekkert að fela,“ sagði Guðni en Ólafur Ragnar stóð ekki við orð sín um að hann hygðist ekki bjóða sig fram aftur og nú eru að koma fram á sjónarsviðið upplýsingar um tengsl forsetafrúarinnar við aflandsfélög.

Niðurlæging Pírata

Pírötum er að fatast flugið í skoðanakönnunum og mikið hlakkar í andstæðingum þeirra vegna þessa. Sumir miðlar hafa gengið svo langt og skrifað í pillupistlum sínum (eins og þessum) að nú sé partiið hjá Pírötum búið. Í skoðanakönnun Fréttablaðsins í dag mælast Píratar með 31 prósents fylgi og Sjálfstæðisflokkurinn bætir ört við sig og mælist með 29 prósent. Það verður náttúrulega fullkomin niðurlæging og ófullnægjandi úrslit ef Píratar verða „einungis“ jafn stórir og Sjálfstæðisflokkurinn.

stefanrafn@frettabladid.is

Íslensk sérþekking nýtist öðrum

Ísland hefur skapað sér stöðu sem alþjóðleg miðstöð umræðu og samstarfs um jarðhitanýtingu. Þekkingin sem byggst hefur upp hérlendis nýtist nú langt utan landsteinanna.

Yfir 700 gestir frá um 50 löndum tóku þátt í alþjóðlegri jarðhitaráðstefnu sem haldin var í Reykjavík í síðustu viku. Tilgangurinn var m.a. að greina frá reynslu Íslendinga af jarðhitanýtingu og skoða í samhengi við loftslags- og þróunarmál.

Fjölmargar þjóðir Afríku, Rómönsku Ameríku og Suðaustur-Asíu búa við mikla orkufátækt, þrátt fyrir að búa yfir orkuauðlindum. Jarðhiti er vannýtt auðlind í mörgum þessara landa, sem gætu með nýtingu breytt samfélögum sínum til hins betra með jákvæðum loftslagsáhrifum. Það sama á við um fjölmargar Evrópuþjóðir, sem búa yfir jarðhita án þess að nýta hann. Með því að miðla af okkar reynslu og flytja út þekkingu sýnum við samfélagslega ábyrgð, stuðlum að sjálfbærri orkunýtingu og sköpum verðmæti.

Íslensk stjórnvöld hafa í áratugi hvatt til ábyrgrar og sjálfbærrar nýtingar endurnýjanlegra orkugjafa á heimsvísu. Með því má draga úr notkun jarðefnaeldsneytis og loftmengun. Markviss nýting á jarðhita gæti til lengri tíma dregið úr áhrifum loftslagsbreytinga og hliðarverkunum, sem geta bæði verið heilsufarslegar og félagslegar. Til dæmis er talið að loftslagsbreytingar hafi meiri áhrif á stöðu kvenna en karla í fátækari hluta heimsins, þar sem ýmis hefðbundin kvennastörf verða erfiðari. Mikilvægt er því að konur komi að stefnumótun í loftslagsmálum.

Um það leyti sem jarðhitaráðstefnan var haldin í Reykjavík höfðu fulltrúar rúmlega 170 þjóðríkja skrifað undir loftslagssamninginn sem kenndur er við París – þar með talin Sigrún Magnúsdóttir umhverfisráðherra. Samhugur þjóða heims í baráttunni við loftslagsbreytingar er dýrmætur og þar skiptir framlag Íslendinga máli. Erlendir gestir jarðhitaráðstefnunnar sögðu mikilvægi Íslands á þessu sviði ótvírætt og að útflutningur á íslenskri sérþekkingu nýttist öðrum.

Samhugur þjóða heims í baráttunni við loftslagsbreytingar er dýrmætur og þar skiptir framlag Íslendinga máli.

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*

Facebook-firring

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Hvað var eiginlega í gangi hjá Guðmundi Runólfssyni frá Hlíðarhúsum þann 19. apríl 1894? Þótt ótrúlegt megi virðast þá má slá því föstu að hann hafi verið í ruglinu.

Fyrir rúmum 120 árum, þann 1. maí 1894, birtist nefnilega í fjölmiðli á Íslandi eftirfarandi tilkynning frá honum: „Jeg undirskrifaður lýsi því hjer með yfir, að öll þau ósæmilegu orð, sem jeg kann í ölæði að hafa talað við herra Jónas Gottsveinsson, á heimili hans Görðunum, 19. f. m. þ. á., skulu hjer með apturkölluð og sem dauð og ómerk álítast.“

Hinn stórgóði vefur Lemúrinn (lemurinn.is) birti þessa og nokkrar aðrar sambærilegar tilkynningar í grein á síðasta ári og vöktu þær mikla lukku víða í netheimum.

Fyllerísröfl

Margir geta sett sig í spor þeirra Guðmundar og Jónasar. Þeir hafa setið að sumbli frameftir kvöldi og nóttu. Samræðurnar urðu stöðugt gáfulegri. Sannfæringin styrktist með hverjum sopa og fyrr en varði er meira og minna öll heimsbyggðin, fyrir utan þá tvo, algjörir bjánar. Að lokum er bara einn maður eftir með viti.

Daginn eftir þarf svo að raða saman brotunum. Það gengur erfiðlega. Jónasi virðist reka minni til þess að Guðmundur hafi sagt eitthvað um einhvern og nú er Guðmundur í vandræðum af því Jónas gat ekki haldið sér saman um trúnaðartal þeirra. Vandræðin eru slík að Guðmundur neyðist til þess að taka út auglýsingu með hálfgildingsafsökunarbeiðni – því sjálfan brestur hann minni til þess að vita nákvæmlega á hverju hann er að biðjast afsökunar. Til að koma í veg fyrir allan vafa afturkallar hann allt það sem hann „kann í ölæði að hafa talað“. Málið afgreitt.

> **Nú til dags má segja að það sé stöðugt í gangi stjórnlaust fyllerí á Facebook, þar sem bláedrú fólk lætur gamminn geisa um menn og málefni án þess að hirða nokkurn skapaðan hlut um sjálfsvirðingu eða sómakennd.**

Mörg okkar hafa vafalítið umtalsverða samúð með þeim sem neyðst hafa út í slíkar afsökunarbeiðnir. Allir hafa sagt og gert hluti sem þeir sjá eftir. Það vill ekki síst brenna við ef Bakkus er með í för, því þá losnar um ýmsar af þeim hömlum sem að jafnaði eru nauðsynlegar í sæmilega siðuðu samfélagi.

Og þótt það sé almennt ekki viðurkennt að ölvun firri menn ábyrgð á gjörðum sínum þá höfum við tilhneigingu til þess að sýna mistökum og dómgreindarbresti meiri skilning ef um ölvun var að ræða. Annars hefði Guðmundur Runólfsson alveg eins getað sleppt því að greina frá því að hin ósæmilegu orð hafi verið látin falla „í ölæði“.

Annar eða innri maður

Þegar fólk hegðar sér ósæmilega undir áhrifum áfengis vaknar gjarnan spurningin um hvor staðhæfingin sé sönn: „öl er annar maður“ eða „öl er innri maður“. Fyrir þann sem skandalíserar er auðvitað þægilegra að skrifa óskundann alfarið á brennivínið en sá grunur læðist líklega að flestum að eitthvað sé líka til í hinni staðhæfingunni. Sennilegast er þó að hvort tveggja sé satt. Öl er bæði innri og annar maður. Fullþroskað fólk heldur dýpstu hvötum sínum stöðugt í skefjum til þess að geta tekið þátt í samfélaginu. Það er einmitt einn helsti tilgangurinn með hinum ofurþróaða mannsheila, að gera okkur kleift að hegða okkur ekki bara í samræmi við frumþarfir okkar og hvatir, heldur að beita dómgreind og aga til þess að taka betri og skynsamlegri ákvarðanir heldur en gerist og gengur í dýraríkinu.

En stundum afhjúpum við okkur eins og hann Guðmundur blessaður í partíinu þann 19. apríl 1894. Í hans tilviki gat hann kennt áfengisneyslunni um að hafa hent dómgreind sinni, sómakennd og sjálfsvirðingu út um gluggann. En það þarf ekki alltaf áfengi til.

Nú til dags má segja að það sé stöðugt í gangi stjórnlaust fyllerí á Facebook, þar sem bláedrú fólk lætur gamminn geisa um menn og málefni án þess að hirða nokkurn skapaðan hlut um sjálfsvirðingu eða sómakennd. Facebook – eins og brennivínið – togar jafnvel hina mestu andans jöfra ofaní dýpstu forarpytti. Rétt eins og í súru eftirpartíi þá hljómar allt sem maður sjálfur segir svo gáfulega að fljótlega hættir maður að nenna að hlusta á það sem hinir eru að segja. Algjörlega án aðstoðar áfengis er maður kominn í nákvæmlega sama ástand og Guðmundur Runólfsson og hvert „like“ er eins og hressandi sopi af sterku.

Facebook-fyllerí

Rétt eins og samfélagið hefur almennt umtalsverða þolinmæði gagnvart þrugli sem fólk lætur út úr sér á fylleríi, þá er kannski kominn tími til þess að það sé almennt viðurkennt að notkun samfélagsmiðla hafi sambærileg áhrif og brennivínið. Oftast má láta það kyrrt liggja þótt menn fari yfir sitt venjulega strik, en það gætu þó farið að koma upp tilvik þar sem rétt væri að setja í statusinn sinn á Facebook: „Þau orð sem ég viðhafði um hina ýmsu menn í Facebook-firringu, aðfaranótt 5. maí sl. skulu hér með afturkölluð og sem dauð og ómerk álítast.“

Og fyrir þá sem fara einum of oft yfir strikið gæti tilkynning Jóns Þorlákssonar frá Melgerði í Eyjafirði frá 1866 orðið innblástur: „Jeg hefi hingað til verið nokkuð hneigður fyrir ölföng eins og þeim er kunnugt sem þekkja mig, en nú lýsi ég því yfir fyrir öllum að ég geng í bindindi upp frá þessu og afneita öllum áfengum drykk hverju nafni sem nefnist…“

Líklega hefðu ýmsir, sem fara yfir strikið á Facebook, gott af því að senda frá sér eitthvað sambærilegt. „Ég hef hingað til átt örðugt með að hemja skap mitt, dómhörku og ofsa á samfélagsmiðlum, eins og þeir sem mig þekkja vita. Mun ég því frá deginum í dag afneita mér um öll skrif á Facebook, og hlýða frekar á lækjarniðinn heldur en á like-kliðinn.“

Nýr Volkswagen Transporter

Byggir á traustum grunni

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

HEKLA býður gott úrval atvinnubíla og góða þjónustu.

International Van of the Year

Nýr Volkswagen Transporter kostar frá

4.590.000 kr.

(3.701.613 kr. án vsk)

Atvinnubílar

www.volkswagen.is

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

FRÉTTABLAÐIÐ

SPORT

Nýjast

Meistarakeppni kvenna í fótbolta

Stjarnan - Breiðablik 0-0

Blikar unnu 4-3 í vítakeppni.

Sonný Lára Þráinsdóttir, markvörður Blika, varði tvær vítaspyrnur frá Stjörnukonum í vítakeppninni og Breiðablik vann Meistarakeppni kvenna í áttunda sinn.

Evrópudeild UEFA í fótbolta

Liverpool - Villarreal 3-0

1-0 Sjálfsmark Bruno (7.), 2-0 Daniel Sturridge (63.), 3-0 Adam Lallana (81.). ***Liverpool vann 3-1 samanlagt.***

Liverpool er komið í úrslitaleikinn í Basel 18. maí og er þar með aðeins einum sigri frá því að tryggja sér sæti í Meistaradeildinni 2016-17.

Sevilla - Shakhtar 3-1

Gameiro 2 (9., 47.) , Mariano (59.) - Eduardo (44.). ***Sevilla vann 5-3 samanlagt.***

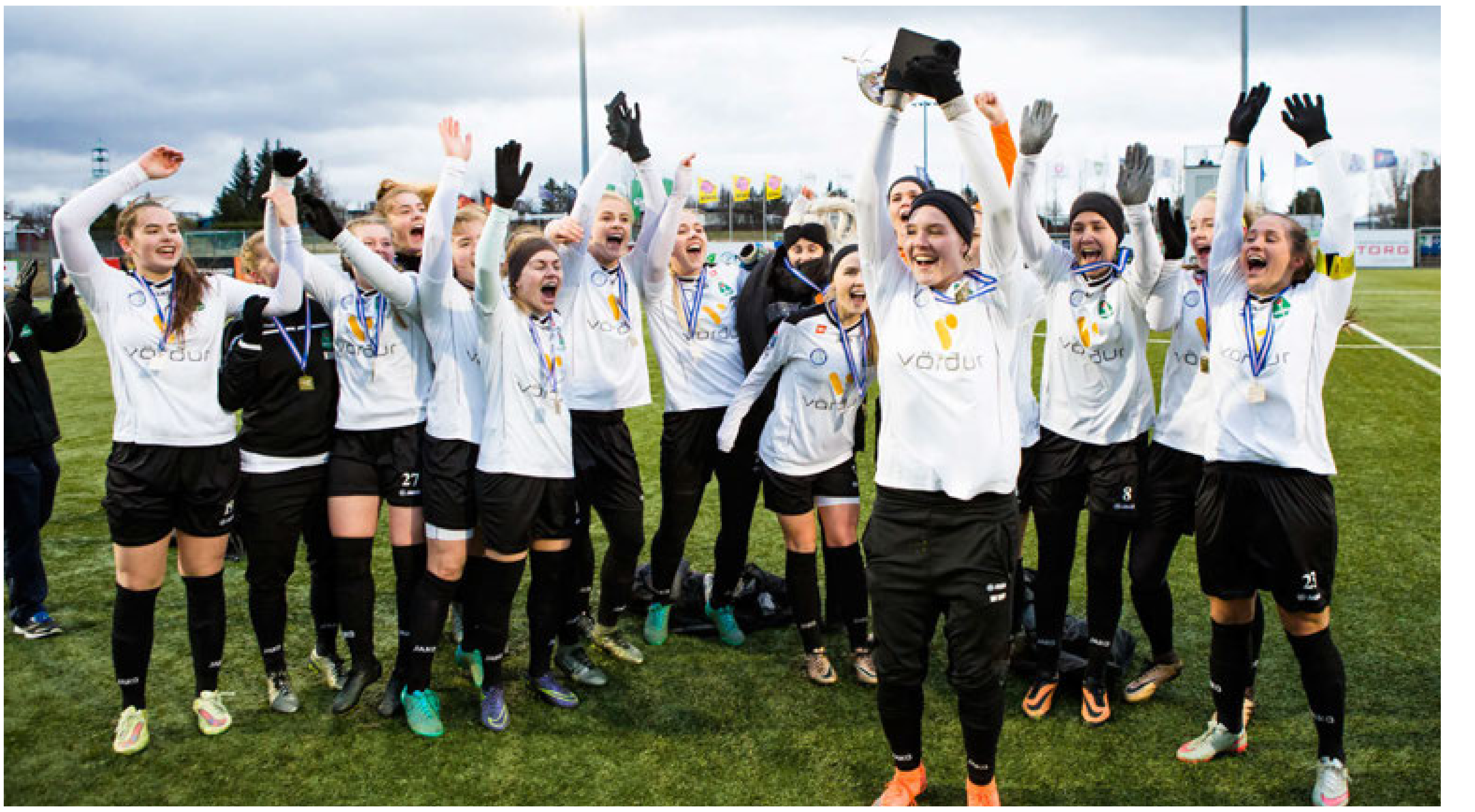
Sevilla á möguleika á því að vinna Evrópudeildina þriðja árið í röð.

Í dag

16.00 **Demantamótaröðin** Sport
19.05 **HK - Keflavík** Sport
01.30 **NBA: Thunder-Spurs** Sport

19.15 **Grindavík - Haukar** Grindavík
19.15 **HK - Keflavík** Kórinn

Íslandsmeistararnir höfðu betur gegn bikarmeisturunum



Sterkari á taugum í vítakeppni Rakel Hönnudóttir, fyrirliði Breiðabliks, lyftir hér bikarnum í gærkvöldi við mikinn fögnuð félaga sína í Blikaliðinu eftir að Íslandsmeistarar Breiðabliks unnu bikarmeistara Stjörnunnar í vítakeppni í Meistarakeppninni. Blikar töpuðu í sama leik í fyrra en unnu Stjörnuna í keppninni vorið 2014 . Þetta var síðasti leikur liðanna fyrir fyrsta leik í Pepsi-deildinni sem verður í næstu viku. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Bið KA-manna hlýtur að taka enda í sumar

Keppni í 1. deild karla, Inkasso-deildinni, hefst í kvöld. KA hefur verið allra liða lengst í næstefstu deild en hefur nú safnað liði sem gæti staðið sig í Pepsi-deildinni. Leiknir og Keflavík eru líkleg með reynda og mjög góða þjálfara.

FÓTBOLTI Keppni í Inkasso-deildinni, næstefstu deild Íslandsmótsins, hefst í dag með tveimur leikjum. Í fyrsta sinn verða sýndir leikir frá deildinni í sjónvarpi en Stöð 2 Sport mun sýna einn leik í umferð í allt sumar. Það stefnir í alveg ótrúlega skemmtilegt og spennandi sumar í Inkasso-deildinni en þar eru 5-6 lið sem ætla sér upp um deild.

Langlíklegast til að vinna sér aftur sæti á meðal þeirra bestu er KA en fá lið í sögu 1. deildarinnar hafa mætt jafnsterk til leiks og raun ber vitni. Hægt er að líta til baka á sterk lið í 1. deildinni eins og FH 2000, Keflavík 2003 og Breiðablik 2005, en þar var mikið af mönnum sem síðar áttu eftir að verða stjörnur hér heima og jafnvel landsliðsmenn. KA er aftur á móti búið að sækja þekktar stærðir úr Pepsi-deildinni til að koma liðinu aftur upp á meðal þeirra bestu.

Tímabil í B-deildinni

KA	12
Haukar	6
Grindavík	4
Selfoss	4
HK	3
Fjarðabyggð	2
Fram	2
Þór	2
Huginn	1
Keflavík	1
Leiknir F.	1
Leiknir R.	1

Guðmann síðasta púslið

Ekkert lið hefur dvalið lengur í 1. deildinni en KA. Þetta verður tólfta sumarið í röð hjá norðanmönnum í deildinni en næst koma Haukar sem hafa verið tvöfalt styttra í næstefstu deild. Þeir komust upp en féllu árið 2010. KA hefur lengi verið í mikilli meðalmennsku en nú er metnaðurinn gífurlegur.

Til að koma sér upp eru KA-menn búnir að sækja Almar Ormarsson til KA og Hallgrím Mar Steingrímsson til Víkings. Elfar Árni Aðalsteinson kom frá Breiðabliki í fyrra og þá eru erlendir leikmenn í byrjunarliðinu, á borð við Juraj Grizelj og Archange Nkumu, mjög sterkir.

Eina spurningamerkið er varnarleikurinn og markvarslan. Til að styrkja varnarleikinn fékk liðið Guðmann Þórisson á dögunum frá Íslandsmeisturum FH en norðanmenn vona að hann sé síðasta púslið sem þurfi til. Það verður hreinlega skandall ef KA fer ekki upp og það vita allir innan félagsins. Pressan er mikil en með þennan mannskap hlýtur tólf ára bið KA-manna að ljúka í vor.

Keflavík eða Leiknir

Samkvæmt árlegri spá fyrirliða og þjálfara Inkasso-deildarinnar eru Keflavík og Leiknir liðin sem eiga að slást um að fara upp með KA. Það eru liðin sem féllu úr Pepsi-deildinni í fyrra en ljóst er að þau ætla sér bæði upp aftur.

Keflvíkingar hafa fengið til baka herforingjann Jónas Guðna Sævarsson og misst lítið á móti; fyrir utan Sindra Snæ Magnússon fór stærstu hluti útlendingahersveitarinnar sem gerði ekkert fyrir liðið í fyrra.

Leiknismenn ætla að keyra á svipuðum mannskap en hafa þó misst tvo sterka pósta af miðjunni í þeim Sindra Björnssyni og langbesta leikmanni liðsins á síðustu leiktíð, Hilmari Árna Halldórssyni.

Styrkur beggja liða liggur í þjálfurunum en Kristján Guðmundsson, sem var rekinn frá Keflavík í fyrra, mun væntanlega heyja mikla baráttu við sitt gamla félag þar sem Þorvaldur Örlygsson er tekinn við stjórnartaumunum.

Minnast verður á Austfjarðaævintýrið en í deildinni eru þrjú lið að austan; Fjarðabyggð, Leiknir F. og Huginn, og verður gaman að sjá hvernig þeim gengur. Leiknir og Huginn eru í næstefstu deild í fyrsta sinn. **tomas@365.is**

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
6. MAÍ 2016 FÖSTUDAGUR

Lífsstíll

DREYMDI ALLTAF UM AÐ VERÐA STERKUR

Símon Birgisson, sýningar- og handritsdramatúrg hjá Þjóðleikhúsinu, sýndi á sér nýja hlið um síðustu helgi þegar hann sigraði í -90 kg flokki á Íslandsmóti kraftlyftingasambandsins Metal. Hann dreymdi alltaf um að verða sterkur og má því segja að draumurinn hafi ræst.

FRAMHALD Á SÍÐU 2

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

LYFJA
– Lifið heil
Nýtt í Lyfju

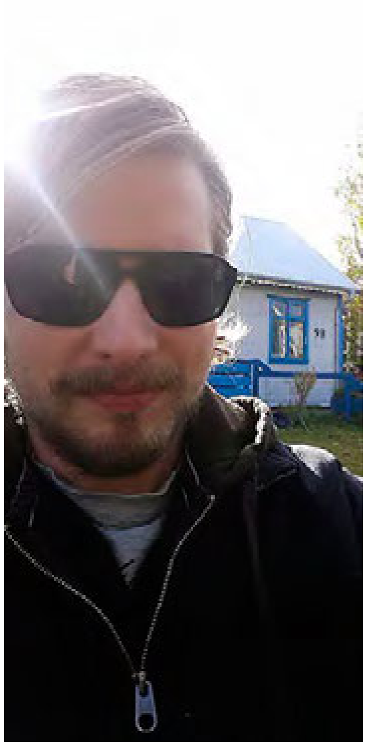
Novexpert
Rakaboost fyrir húðina!
Hyaluronic Boosterinn frá Novexpert inniheldur 100% náttúrulega hyaluronic sýru sem veitir húðinni mikinn raka og vinnur í öllum húðlögum. Húðin fær fyllingu og ljómar af næringu.
Húðlínan inniheldur engin rotvarnarefni né ofnæmisvaka, er olíulaus og ofnæmisprófuð.

Nýttu tækifærið
Nýtt
Við stefnum að vellíðan

lyfja.is

Símon sigraði í -90 kg flokki á Íslandsmóti Metal um helgina. Hann tók 200 kg í réttstöðulyftu, 210 kg í hnébeygju og 125 kg í bekkpressu og var auk þess þriðji stigahæsti keppandinn á mótinu. MYND/ERNIR

Baldvin Skúlason, betur þekktur sem Baldvin bekkur, hefur þjálfað Símon í bekkpressu en hann er margfaldur Íslandsmeistari í greininni.



Símon festi nýverið kaup á gömlu húsi í vesturbænum í Hafnarfirði og gæti ekki verið ánægðari með lífið.

Símon byrjaði að æfa kraftlyftingar fyrir rúmum fjórum árum. „Mig langaði að koma mér í form en stóð frammi fyrir öðru vandamáli en margir. Ég er einn og áttatíu á hæð og var aðeins 62 kíló enda búinn að drekka ansi mikið kaffi og reykja aðeins of marga sígarettupakka um ævina. Mig langaði að breyta um lífsstíl; þyngja mig, brenna fitu og bæta á mig vöðvum,“ lýsir Símon.

Hann hefur að eigin sögn alltaf verið haldinn svolítilli kraftadellu. „Ég horfði alltaf á keppnina Sterkasti maður heims þegar ég var yngri og leit upp til manna eins og Jóns Páls og Magga Ver. Arnold Schwarzenegger var líka mikil hetja í mínum augum og sömuleiðis Gísli Súrsson og Morgan Kane.“

Um það leyti sem Símon byrjaði að æfa hafði hann nóg að gera í þýska leikhúsheiminum. „Þetta var vertíðarvinna og ég reyndi að finna mér líkamsræktarstöðvar í þeim borgum þar sem ég starfaði hverju sinni. Eins gróf ég upp prógrömm á borð við Stronglifts 5x5 á netinu og reyndi að missa aldrei úr æfingu.“

Símon fann fljótlega að sportið átti við hann. „Ég varð alveg forfallinn en vissi að ef ég ætlaði að komast í keppnisform yrði ég að leita leiðsagnar hjá þeim bestu,“ segir Símon sem fór í kjölfarið að æfa í Steve Gym á Grettisgötu. Lítilli „neðanjarðar“ líkamsræktarstöð þar sem margir af helstu kraftlyftingamönnum landsins hafa æft.

„Þetta var fyrir um tveimur árum. Ég sá stiklu úr heimildarmyndinni Hrikalegir sem félagi minn Haukur Valdimar Pálsson var að gera um Steve Gym. Ég sá glitta í þessa leynistöð og setti mér tvö markmið – að finna stöðina og að byrja að æfa. Það hafðist. Mér var vel tekið og eftir það varð ekki aftur snúið. Þarna voru menn að taka alvöru þyngdir og upp frá því fór ég að taka hraðari framförum.“

FÉLAGSSKAPURINN MIKILVÆGUR

Þó kraftlyftingar séu einstaklingsíþrótt skiptir félagsskapurinn að sögn Símonar gríðarlegu máli. „Ég hef eignast góða vini og félaga í tengslum við sportið og það gerir þetta enginn einn. Ég á til dæmis þjálfara mínum Kára Elíssyni, einum fremsta kraftlyftingamanni landsins, mikið að þakka. Sömuleiðis Baldvini „bekk“ og „Foringjanum“ auðvitað, Stefáni „Steve“ Hallgrímssyni,“ segir Símon og brosir en viðurnefni og kraftasportið tengjast sterkum böndum. „Sjálfur er ég kallaður „Draminn“ enda líklega eini dramatúrg landsins sem tekur 200 kíló í réttstöðulyftu.“

Steve Gym eyðilagðist í miklum bruna á Grettisgötu þann 7. mars síðastliðinn og við það dreifðist hópurinn að sögn Símonar. Hluti hans æfir nú í Jakagili hjá Magnúsi Ver og er Símon þar á meðal. Hann æfir þrisvar í viku og segir það duga. „Ég er nýskriðinn á fertugsaldur og líkaminn þarf tíma til að jafna sig á milli æfinga. Hver æfing tekur töluverðan toll,“ útskýrir Símon.

PERSÓNULEGUR SIGUR

En bjóst hann við því að sigra á mótinu um helgina? „Já og nei. Ég hef í það minnsta lagt mikla rækt við þetta og stefndi að góðum árangri en þetta var í fyrsta skipti sem ég keppti í fullum útbúnaði,“ segir Símon sem tók 200 kg í réttstöðulyftu, 210 kg í hnébeygju og 125 kg í bekkpressu og uppskar sigur í samanlögðu í -90 kg flokki ásamt því að vera þriðji stigahæsti keppandinn á mótinu. „Þetta var þó fyrst og fremst persónulegur sigur fyrir mig. Það hefur margt breyst á þessum fjórum árum og ég hef komist að því að ekkert er ómögulegt.“

AGI SEM NÝTIST Í ÖÐRU

Símon segir kraftlyftingar krefjast mikils skipulags og aga sem skilar sér yfir í annað sem hann tekur sér fyrir hendur. „Þetta er erfitt fyrir bæði líkama og sál og þú þarft sífellt að sigrast á hindrunum. Það nær enginn árangri í þessu nema að beita sjálfan sig gríðarlegum aga og mér finnst það meðal annars hjálpa mér í vinnunni. Mér finnst ég koma meiru í verk.“

Símon var ráðinn sýningar- og handritsdramatúrg hjá Þjóðleikhúsinu fyrir rúmu ári en hafði áður fengist við að skrifa leikgerðir fyrir leikhúsið og hlotið Grímuverðlaunin fyrir bæði leikgerð sína að Englum alheimsins og Konunni við 1000°. Þá var hann leikhúsgagnrýnandi í Djöflaeyjunni á RÚV um þriggja ára skeið. „Nú er ég að vinna handrit upp úr bókinni Gott fólk eftir Val Grettisson sem verður sett á svið á næsta ári. „Þetta er ögrandi bók og gríðarlega spennandi verkefni,“ segir Símon.

Við æfingar í Steve Gym. Þjálfarinn Kári Elísson og fleiri til aðstoðar.

MERKI UM SYKURSÝKI II

Samhliða æfingunum hefur Símon tekið mataræðið og lífsstílinn í gegn. „Þetta helst allt í hendur og það þýðir ekkert að reykja, drekka og borða rusl. Fyrir rúmu ári fékk ég auk þess viðvörunarmerki um sykursýki tvö á byrjunarstigi sem varð til þess að ég fór enn betur í saumana á mataræðinu og byrjaði að horfa á allan þennan sykur sem er í kringum okkur. Í grundvallaratriðum borða ég þó mjög mikið,“ segir Símon og hlær, enda nauðsynlegt að innbyrða mjög mikið magn af hitaeiningum ef ætlunin er að lyfta þungt. „Jú, jú. Fyrir mót voru það sex egg og hálfur beikonpakki á morgnana og nokkrar hnetusmjörsdollur á viku.“

EKKI TABÚ AÐ LYFTA LÓÐUM

Símon segir áhuga á kraftlyftingum stöðugt að aukast og hjá báðum kynjum. En hvernig skýrir hann það? „Ég held að þetta sé bara angi af þessari gríðarlegu líkamsræktarbyltingu sem gengur yfir heiminn og er einhver stærsta bylting síðari ára. Ég held að fólk sé að átta sig á því að það er miklu betri lækning fólgin í því að hreyfa sig en að taka pillur.“

En er stefnan tekin á fleiri mót? „Maður verður auðvitað alltaf æstur í meiri þyngdir en ég læt þetta duga í bili og ætla ég að snúa mér að því að koma mér fyrir á nýju heimili,“ segir Símon sem festi nýverið kaup á gömlu húsi á Merkurgötu í heimabænum Hafnarfirði. „Ég er að upplifa hafnfirska drauminn. Flytja aftur í heimabæinn, búa í litlu húsi sem þarf að gera upp með garði. Lífið getur ekki orðið betra.“

vera@365.is

CHILDS FARM ER NÁTTÚRULEG SÓLARVÖRN FYRIR BÖRN

CU2 kynnir Mikilvægt er að verja börn gegn sólbruna. Fyrirtækið Childs Farm framleiðir vandaða sólarvörn fyrir börn sem unnin er úr eins náttúrulegum efnum og kostur er. Fyrirtækið er margverðlaunað fyrir vörur sínar sem eru mildar og öruggar.

Enginn flóki í hárinu lengur.

Mjög gott rakakrem frá Childs Farm.

Ferða- eða gjafaumbúðir.

Childs Farm sjampó. Unnið úr náttúrulegum efnum.

Hárnæring frá Childs Farm.

Freyðibað fyrir alla fjölskylduna frá Childs Farm.

Náttúruleg sturtusápa fyrir börn.

Sturtusápa og sjampó fyrir sundferðir. Gott eftir klórinn í lauginni.

Childs Farm fyrirtækið var stofnað árið 2012 með það markmið að framleiða vörur sem henta vel viðkvæmri húð barna, sérstaklega þeim sem hættir til að fá exem. Nýlegar rannsóknir benda til þess að 30% íslenskra barna þjáist af exemi. Childs Farm vörur eru prófaðar og samþykktar af barnalæknum. Allar vörur fyrirtækisins er án aukefna eins og parabena, ekkert SLES er í þeim, engar steinefnaolíur eða tilbúin litarefni. Childs Farm barnavörurnar erta hvorki húðina né valda ofnæmisviðbrögðum.

FRÁ BÓNDAKONU

Það var Joanna Jensen, bóndi í Bretlandi, sem á heiðurinn af framleiðslunni. Hún á tvær dætur sem báðar eru með viðkvæma húð og fíngert hár. Joanna hafði leitað lengi að vönduðum og hreinum barnavörum fyrir dætur sínar en það reyndist erfitt að finna slíkar vörur. Hún ákvað því að þróa sjampó með náttúrulegum efnum og bæta við það sínum eftirlætisolíum. Það var greinilegt að eftirspurn var eftir gæðavörum fyrir börn svo Joanna hélt þróuninni áfram. Hún framleiðir núna sjampó, næringu og flókasprey, freyðibað, líkamskrem, Nappy krem fyrir bleiusvæðið og síðan nýjasta vöruranar sem er sólvörn og After sun húðmjólk. Joanna hefur fengið mörg þekkt og viðurkennd verðlaun fyrir Childs Farm og um vörurnar hefur verið fjallað í helstu blöðum og tímaritum í Bretlandi.

Þótt Childs Farm vörur séu framleiddar fyrir börn eru þær frábærar fyrir alla sem eru með viðkvæma húð, hvort sem þeir eru ungir eða gamlir. Náttúruleg innihaldsefnin eru mild og mjög áhrifarík í því að hreinsa húðina og gefa henni nauðsynlegan raka.

ÁN EITUREFNA

Það var fyrr á þessu ári sem Childs Farm sólarvörnin kom á markað. Allir foreldrar vilja vernda húð barna sinna gegn sólinni. Það er afar mikilvægt á okkar norðlægu slóðum að bera vel á börnin áður en þau fara út að leika sér. Sólvörnin hentar öllum börnum, bæði leikskólabörnum og þeim sem eru komin í grunnskóla. After Sun kremið hentar síðan vel þegar komið er inn, kremið róar húðina en það inniheldur aloe vera, kakósmjör og shea smjör sem var fyrst notað fyrir þúsundum ára í Egyptalandi til að vernda húðina fyrir sól, hita og vindi.

Gott er að bera á börnin vandað krem þegar þau koma inn úr sólinni.

Sólvörn frá Childs Farm er góður kostur fyrir öll börn. Vörn sem unnin er úr náttúrulegum efnum.

FRÁBÆR VÖRN FYRIR VIÐKVÆMA HÚÐ

Joanna var fjögur ár að þróa sólvörnina. Hún vildi bjóða upp á góða vörn gegn hættulegum UVA- og UVB-geislum sólarinnar án þess að nota skaðleg efni. Eingöngu eru notuð náttúruleg efni sem hæfa öllum með viðkvæma húð eða exem. Sólvörnin er rakagefandi og inniheldur sömu efni og After Sun kremið. Childs Farm sólvörnin er 50+ og verndar börnin í sól, sjó, á ströndinni eða í leikskólanum. Sólvörnin er í hentugum umbúðum sem auðvelt er að hafa með sér hvert sem er. Að auki ilmar hún vel eins og aðrar vörur Childs Farm.

Foreldrar eru meðvitaðir um aukefni í hinum ýmsu vörum. Fólk velur í auknum mæli vistvænar vörur sem eru lausar við óæskileg efni eins og paraben. Engin móðir vill að barnið hennar verði fyrir áhrifum af óæskilegum efnum. Þetta var Joanna Jensen meðvituð um þegar hún hóf framleiðslu á Childs Farm barnavörum. Sjálf segist hún hafa verið knúin áfram

„Þótt Childs Farm vörur séu framleiddar fyrir börn eru þær frábærar fyrir alla sem eru með viðkvæma húð, hvort sem þeir eru ungir eða gamlir. Náttúruleg innihaldsefnin eru mild og mjög áhrifarík í því að hreinsa húðina og gefa henni nauðsynlegan raka.

að löngun til að gefa börnum, hvort sem þau væru með eðlilega eða viðkvæma húð kost á vandaðri og náttúrlegri húð- og hárvöru. „Vörurnar okkar hafa gengist undir víðtæk klínísk próf og staðist allar þær kröfur sem við gerum til þeirra. Þess vegna getum við komið fram með eftirfarandi staðhæfingar,“ segir hún.

- Hentar ungbörnum
- Hentar viðkvæmri húð og húð sem er hætt við að fá exem
- Húðlæknisfræðilega prófaðar og samþykktar
- Samþykktar af barnalæknum
- Milt og öruggt fyrir húðina
- Engin paraben, ekkert SLES, engar steinefnaolíur eða tilbúin litarefni!

Það er staðreynd að mjög mikilvægt er að vernda húð barna á unga aldri gegn sól. Með því að nota góða sólvörn er hægt að minnka áhættu á húðkrabbameini síðar á ævinni. Tilfellum húðkrabbameins hefur fjölgað mjög mikið á Íslandi. Við höfum sólina langt fram á kvöld á sumrin svo góð sólvörn ætti alltaf að vera við höndina. Vetrarsól er varasöm líka, sérstaklega ef fólk fer til fjalla á skíði. Nú geta foreldrar loksins keypt vandaða sólvörn fyrir börn sín, vörn sem er sérstaklega gerð fyrir viðkvæma húð ungbarna og unnin úr náttúrulegum efnum.

Sólvörn og aðrar húð- og baðvörur frá Childs Farm fást í Lyfjum og heilsu, Lyfju, Fjarðarkaupum, stærri Hagkaups- og Krónuverslunum, Heimkaup.is og í sjálfstæðum apótekum um land allt.

„Svart er í tísku, hefur alltaf verið og mun sennilega alltaf verða. Svart er alltaf öruggt,"segir Stefán Jakobson. MYND/MUMMI LÚ

Klæddur í venjulegan svartan hlýrabol innan undir netahlýrabol sem Selma Ragnars setti saman. Hálsmen og armband er frá Sign skartgripum. Grifflan er gjöf frá Helgu Dóru vinkonu hans og gaddaólina fékk hann á fylleríi. Leðurbuxurnar eru keyptar í Kiss og beltið er frá Hadda dreka. MYND/MUMMI LÚ

SVEIMHUGI MEÐ EINFALDAN FATASTÍL

Stefán Jakobsson, söngvari Dimmu, vekur athygli fyrir klæðaburð og útlit hvar sem hann kemur. Þrátt fyrir það segist hann hafa einfaldan og þægilegan fatastíl og ekki vita almennt hvað sé í tísku.

Það er aldrei lognmolla í lífi Stefáns Jakobssonar, tónlistarmanns og söngvara rokksveitarinnar Dimmu. Um síðustu helgi tók hann þátt í vel heppnaðri AC/DC tónleikasýningu í Hörpu og framundan er viðburðaríkt sumar með Dimmu auk ýmissa annarra tónleika og viðburða. Auk þess að vera meðlimur Dimmu er hann að eigin sögn sambýlismaður, faðir, leiðsögumaður, þroskaþjálfi, strákur, sveimhugi og dellukall. Þessa dagana stendur skipulag sumarsins sem hæst hjá honum auk þess sem hann sinnir akstri ferðamanna og öðru hefðbundnu daglegu amstri.

Lýstu fatastílnum þínum: Fatastíll minn er frekar einfaldur. Ég er ekki mikið fyrir fatnað sem þvælist fyrir mér og kýs almennt eitthvað þröngt og þægilegt. Nema þegar ég er heima hjá mér, þá er ég yfirleitt í náttbuxum og hettupeysu.

Hefur þú mikinn áhuga á tísku?
Já og nei. Ég veit almennt ekki hvað er í tísku og er eiginlega alveg sama. Ég hef samt áhuga og skoðun á hverju skal klæðast hverju sinni. Sú skoðun getur í bland verið hvað mér finnst töff og hvað mér finnst praktískt hverju sinni.

Er eitthvað sérstakt í tísku í rokkinu? Svart er í tísku, hefur alltaf verið og mun sennilega alltaf verða. Svart er alltaf öruggt.

Hvernig fylgist þú með tískunni? Ég fylgist almennt ekki með tísku. Hvorki gegnum tímarit né aðra miðla. Þegar ég kem fram með Dimmu hef ég oft komið með hugmyndir að fatnaði sem ég læt Selmu Ragnars klæðskera útfæra með mér. Tónlist Dimmu er frekar leikræn og mér finnst hjálpa túlkuninni að klæðast í takt við tónlistina. Innblásturinn getur verið af ýmsum toga, en í grunninn er það oftast svart og silfur.

Áttu þér uppáhaldshönnuði?
Ingi í Sign er uppáhaldsskartgripahönnuðurinn minn. Hann nær að sameina hið mjúka og hið harða á smekklegan hátt. Annars á ég mér ekki uppáhaldsfatahönnuði.

Klæddur í rúskinnsjakka sem pabbi gaf honum. Bolurinn er úr Dead og hattinn fékk Stefán hjá hestamanni sem hann spilaði fyrir. Skartið er frá Sign. MYND/MUMMI LÚ

Stefán er hér klæddur í hettupeysu sem hann keypti í Amsterdam en hettan er stór og úr leðri. Bolurinn er frá Dead á Laugavegi en leðurjakkann keypti hann í Diesel á Akureyri fyrir mörgum árum. Skartið er allt frá Sign. Leðurbuxurnar eru af pabba hans og breytt af Selmu Ragnars.

Hver er uppáhaldsflíkin þín?
Það er gamall rúskinnsjakki sem pabbi minn notaði á sínum yngri árum og mér þykir mjög vænt um.

Bestu og verstu fatakaupin?
Verstu kaup mín voru klárlega flauelsjakki sem ég keypti 1997. Hann var með herðapúðum og alveg skelfilega ljótu sniði. Ég notaði hann aldrei. Bestu kaup mín eru alltaf góðir skór.

20-50% afsláttur
af völdum vörum!
Stærðir 36-56
KRINGLUKAST!
FRÁBÆR tilboð á Kringlukasti dagana 5-9. maí
ZIKZAK
TÍSKUHÚS
KJÓLL ÁÐUR 5.990 NÚ 3.990 St. S-XXXL
KJÓLL ÁÐUR 5.990 NÚ 3.990 St. S-XXXL
TÚNIKA ÁÐUR 6.990 NÚ 3.490 St. S-XXXL
Einnig til í steingráu!
ÚLPA ÁÐUR 12.990 NÚ 9.990 St. 42-56
Einnig til í svörtu!
ÚLPA ÁÐUR 12.990 NÚ 9.990 St. 36-56
KJÓLL ÁÐUR 6.990 NÚ 3.990 St. S-XXXL
SKOKKUR ÁÐUR 4.990 NÚ 2.990 St. S-XXXL
TOPPUR ÁÐUR 6.990 NÚ 3.990 St. S-XXXL
Einnig til í rauðu og svörtu!
ÚLPA ÁÐUR 12.990 NÚ 9.990 St. S-XXL
Einnig til í silfur gráu og svörtu!
ÚLPA ÁÐUR 12.990 NÚ 9.990 St. 42-56
20% afsláttur af öllum skóm og 23% afsláttur af öllum úlpum - aðeins dagana 5-9.maí!
Tilboðsverð 7.990,- Áður 9.990,- st. 36-41
Tilboðsverð 6.990,- Áður 8.990,- st. 36-41
Tilboðsverð 6.990,- Áður 8.990,- st. 36-41
Tilboðsverð 4.790,- Áður 5.990,- st. 36-41
Tilboðsverð 6.990,- Áður 8.990,- st. 36-41
Tilboðsverð 9.590,- Áður 11.990,- st. 36-41
Tilboðsverð 3.990,- Áður 4.990,- st. 36-41
Tilboðsverð 4.790,- Áður 5.990,- st. 36-41
Tískuhús Zik Zak • www.Facebook.com/zikzakkringlan • 1. hæð Kringlunnar • Sími: 551-1314

Guðmundur segir hægt að fyrirbyggja ýmsa lífsstílstengda sjúkdóma með bættu mataræði. MYND/ERNIR

NÆRING Í NÝJU LJÓSI

Guðmundur Jóhannsson mætir fólki með krónísk vandamál og áunna lífsstílssjúkdóma á degi hverjum. Áhugi hans á fyrirbyggjandi aðgerðum hefur vaxið jafnt og þétt, sérstaklega á tengslum næringar við sjúkdóma eins og offitu, sykursýki og hjartasjúkdóma. Hann stendur fyrir ráðstefnu tengdri þessu í maí.

Að sögn Guðmundar, lyf- og bráðalæknis, er ljóst að margar af þeim hugmyndum um lífsstíl og mataræði sem fólk hefur aðhyllst síðustu ár og áratugi standast illa nánari skoðun. Hann hefur því fengið til liðs við sig marga af virtustu fræðimönnum heims til að varpa nýju ljósi á fræðin og efnir til ráðstefnu um tengsl mataræðis og lífsstíls við langvinna sjúkdóma í Hörpu 26. maí. Ráðstefnan, sem hefur fengið nafnið Foodloose, er hugsuð fyrir fagfólk sem almenning og verður sú stærsta sinnar tegundar hér á landi. Guðmundur var tekinn tali og beðinn um að nefna fimm atriði sem fólk ætti að vita um næringu.

> Margar af þeim hugmyndum um lífsstíl og mataræði sem fólk hefur aðhyllst síðustu ár og áratugi standast illa nánari skoðun.
>
> Guðmundur Jóhannsson.

Áhersla á næringu og gæði í stað hitaeininga

Hugtakið hitaeining kemur úr varmafræði og lýsir því hversu mikil varmaorka losnar úr tilteknu efni þegar það er brennt. „Vandamálið við að yfirfæra þetta á mannslíkamann er það að líkaminn er ekki brennsluofn. Með öðrum orðum þá fuðrar maturinn ekki bara upp inni í líkamanum heldur fara af stað breytingar á efnaskiptum og hormónum sem stýra því hvernig líkaminn bregst við matnum. Þannig eru til dæmis ólík ferli sem fara af stað í líkamanum þegar borðaðar eru 500 hitaeiningar af fiski eða 500 hitaeiningar af nammi," útskýrir Guðmundur. Hann segir næringu í matvælum snúast um svo miklu meira en bara orkuinnihaldið og að það skipti miklu máli fyrir líkamsstarfsemina að líkaminn fái nóg af næringarefnum eins og vítamínum, steinefnum og trefjum. „Góð þumalputtaregla er að reyna að fá sem mest af næringarefnum fyrir hverja hitaeiningu," segir Guðmundur.

Engin ástæða til að forðast mat sem inniheldur fitu

„Almennt er góð regla að reyna að fá fituna úr matvælunum sjálfum. Sérstaklega úr mat sem inniheldur mikið af ein- og fjölómettuðum fitusýrum eins og fiski, ólífum og hnetum. Þá benda nýlegar rannsóknir til að feitar mjólkurvörur og egg hafi jákvæð áhrif á efnaskiptin hjá flestum. Hins vegar er ekki mælt með því að borða beikon og majónes í öll mál og renna því niður með smjörkaffi í lítravís. Allt getur verið skaðlegt í óhófi, meira að segja vatn," segir Guðmundur.

Sykur er sykur

Strásykur, púðursykur, hunang, agavesíróp, sykrað gos, jafnvel ávaxtasafinn úr safapressunni. Það skiptir litlu máli hvaðan hann kemur. Ef sykurinn er ekki bundinn í sínar náttúrulegu umbúðir (trefjarnar) þá eru áhrifin á efnaskipti líkamans að sögn Guðmundar þau sömu. „Hér þarf því sérstaklega að hafa það í huga að passa magnið og að hafa það eins lítið og mögulegt er."

Gæði og tegund kolvetna skiptir máli

Síðustu ár hafa vinsældir mataræðis með lægra kolvetnamagni á borð við LKL og steinaldarmataræði aukist mikið. „Töluvert er nú til af rannsóknum sem sýna fram á góðan árangur hjá þeim sístækkandi hópi fólks sem hefur svokallað efnaskiptaheilkenni, sem er læknisfræðilegt hugtak sem nær yfir einkenni á borð við háþrýsting, hækkaðar blóðfitur, aukna kviðfitu og hækkun á blóðsykri. Eins hefur mataræði af þessu tagi reynst fólki með sykursýki vel," upplýsir Guðmundur. Hann segir fólk með þennan vanda almennt eiga erfitt með að þola auðmelt kolvetni og því skiptir máli að velja kolvetnategundirnar vel. „Almennt ætti fólk með fyrrnefndan vanda að leggja áherslu á að borða mikið af trefjaríku grænmeti eins og salati, papriku, gúrku og svo framvegis en prófa sig áfram með magnið af auðmeltari kolvetnum eins og rótargrænmeti og ávöxtum. Sykur og fínunnar kornvörur, sem hækka blóðsykurinn og insúlín mun meira, ætti það hins vegar forðast."

Við erum ekki ein

Síðasta áratuginn eða svo hefur að sögn Guðmundar orðið sprenging í áhuga vísindasamfélagsins á bakteríuflóru mannslíkamans en flestar rannsóknir benda til þess að fjöldi baktería sé margfaldur fjöldi frumna. „Svo virðist sem heilsa okkar sé nátengd því að bakteríuflóran, sérstaklega í meltingarveginum, sé fjölbreytt og heilbrigð. Maturinn sem við setjum ofan í okkur hefur mikil og hröð áhrif á það hvaða bakteríur vaxa og dafna og hverjar ekki. Í þessu samhengi skipta gæði matarins miklu. Þeir sem vilja „rækta" réttan vinskap ættu því að velja matinn vel."

vera@365.is

Allar nánari upplýsingar um ráðstefnuna og fyrirlesara hennar er að finna á foodloose.is

LEIÐARVÍSIR AÐ FALLEGRI HÚÐ

Flestir vilja halda húðinni unglegri og frísklegri sem lengst. Til þess eru ýmis ráð. Sumt ætti að gera daglega, annað vikulega, mánaðarlega og árlega.

DAGLEG UMHIRÐA

- Þvoðu þér í framan kvölds og morgna.
- Taktu ávallt af þér farða fyrir svefninn.
- Notaðu milt rakakrem.
- Leitastu við að nota ofnæmisprófaðar vörur án aukaefna.
- Farðu frekar í volga en heita sturtu.
- Drekktu nóg af vatni.
- Fáðu átta tíma svefn.
- Forðastu sólböð.
- Slepptu reykingum.

VIKULEG UMHIRÐA

- Settu á þig góðan andlitsmaska.
- Hreyfðu þig að minnsta kosti þrisvar í viku.
- Sótthreinsaðu símann þinn.
- Skiptu um koddaver.
- Þvoðu förðunarburstana þína.

MÁNAÐARLEG UMHIRÐA

- Skrúbbaðu dauðar húðfrumur af líkamanum með góðum líkamsskrúbbi.
- Leitaðu að breytingum á húð eða grunsamlegum fæðingarblettum.

ÁRLEG UMHIRÐA

- Farðu einu sinni á ári til húðsjúkdómalæknis til að láta líta á fæðingarbletti.

Lífsstíll ÆVARS ÞÓRS BENEDIKTSSONAR

Morgunmaturinn?
Kaffibolli og beygla með rjómaosti.

Uppskriftin að góðri helgi?
Að sofa út, borða góðan mat, drekka kaffi og horfa á góða bíómynd. Allt með Védísi Kjartansdóttur, kærustunni minni, að sjálfsögðu.

Hvernig tónlist hlustar þú á?
Þessa dagana er ég að skrifa, sem þýðir að ég er mikið að hlusta á kvikmyndatónlist.

Uppáhaldsvefur?
IMDb.com.

Hvað lestu helst?
Ég er mikið að lesa teiknimyndasögur þessa dagana, sem og að dusta rykið af Stephen King og Roald Dahl.

Uppáhaldsmatur?
Lambalæri.

Hvernig verður sumarfríið?
Bíltúr í Bandaríkjunum og skreppitúr austur á Egilsstaði.

Hvað er fram undan?
Að fylgja eftir nýju bókinni minni, Vélmennaárásinni, skrifa fjórðu seríu af Ævari vísindamanni og leggja lokahönd á þriðju bókina í „Þín eigin"-bókaröðinni, sem kemur út í októberlok.

ÆVAR ÞÓR BENEDIKTSSON ER BEST ÞEKKTUR SEM ÆVAR VÍSINDAMAÐUR. HANN HEFUR EINNIG GEFIÐ ÚT VINSÆLAR BARNABÆKUR.

SVARTBAUNABORGARI Á GRILLIÐ

Það þarf lítið annað en gott hugmyndaflug til að töfra fram gómsæta grillrétti á borð grænmetisætunnar. Úrval tilbúinna rétta hefur aukist mikið og sífellt fleiri verslanir bjóða upp á fjölbreytt hráefni fyrir þá sem vilja elda frá grunni.

Vegan svartbaunaborgari með kasjúostasósu, borinn fram með fersku grænmeti og maísstöngli.

Sumarið er tími útigrillsins fyrir flesta landsmenn og þar eru grænmetisætur alls ekki undanskildar. Í dag fæst gott úrval af borgurum, pylsum og steikum fyrir grænmetisætur og þeir sem vilja elda frá grunni geta líka valið úr miklu fjölbreyttara hráefni en áður. Raunar þarf lítið annað en gott hugmyndaflug (og kannski smá hjálp frá Google) til að töfra fram gómsæta grillrétti á borð grænmetisætunnar í sumar, að sögn Sigvalda Ástríðarsonar, útvarpsmanns og formanns Samtaka grænmetisæta á Íslandi. „Fyrir utan tilbúna borgara, pylsur og grænmetissteikur er það líka þetta augljósa á borð við bökunarkartöflur, maísstöngla og ýmislegt grænmeti. Ég stefni t.d. á að gera tilraunir með tófú á grillinu í sumar sem viðbót við eitthvað hefðbundið á borð við eggaldin og fylltar paprikur.“

LÚXUS ÚR EINFÖLDU HRÁEFNI

Hann segir möguleikana mikla þegar kemur að grænmetisréttum á grillið. „Síðan er svo einfalt að leita á netinu að góðum hugmyndum. Hversu ómerkilegt sem það hljómar þá er hægt að gera ótrúlega lúxusmáltíð úr einföldu hráefni á borð við gulrót eða maísstöngul, bara ef maður kryddar og hugsar aðeins út fyrir kassann. Ég held t.d. að grilluð gulrót, sem legið hefur í ólívuolíu, papriku, fennel, kóríander, hvítlauk og tímían komi mörgum á óvart. Ekki skemmir fyrir að skella því á ferskt salat með kjúklingabaunum og dökkgrænu káli. Svo held ég að vel þurrkað tófú gæti komið mörgum á óvart en galdurinn þar er undirbúningurinn.“

Auk þess að stýra útvarpsþættinum Dordingull á Rás 2 heldur Sigvaldi úti Snapchat-aðganginum Dordingull þar sem hann eldar grænmetisrétti og birtir ýmsan fróðleik fyrir grænmetisætur og aðra áhugasama.

Hér gefur Sigvaldi uppskrift af svartbaunaborgara með kasjúostasósu sem er bæði einfaldur og bragðgóður. Hann hentar sérstaklega vel á grillið en auðvelt er að breyta uppskriftinni eftir því hvaða hráefni er til í eldhúsinu og eftir smekk hvers og eins.

Sigvaldi er formaður Samtaka grænmetisæta á Íslandi. MYND/ERNIR

> Hversu ómerkilegt sem það hljómar þá er hægt að gera ótrúlega lúxusmáltíð úr einföldu hráefni á borð við gulrót eða maísstöngul, bara ef maður kryddar og hugsar aðeins út fyrir kassann. Ég held t.d. að grilluð gulrót, sem legið hefur í ólívuolíu, papriku, fennel, kóríander, hvítlauk og tímían komi mörgum á óvart.
>
> Sigvaldi Ástríðarson

Vegan svartbaunaborgarar fyrir grillið

1 bolli soðin brún grjón
1 bolli hakkaðar valhnetur
1/2 tsk. olía
1/2 smátt skorinn laukur
2 bátar hvítlaukur
1 tsk. af sjávarsalti, pipar, kúmendufti, paprikukryddi og chilli
1 tsk. hrásykur eða kókossykur
1 dós hakkaðar svartar baunir
1/2 bolli Panko-brauðraspur (einni hægt að nota glútenlaust rasp)
3 til 4 msk. vegan BBQ-sósa
Siriachi-sósa (til að gera þetta sterkt – má sleppa)

Sjóðið grjónin og ristið fínt hakkaðar hneturnar í 5 til 7 mín. Passið að hræra vel í hnetunum á meðan þær eru ristaðar, leggið svo til hliðar og kælið. Steikið laukinn á pönnu með olíunni þar til hann linast og setjið til hliðar. Blandið hnetunum, kryddinu og sykrinum saman í matvinnsluvél.

Maukið í stórri skál svörtu baunirnar (án vökva) og skiljið örfáar baunir eftir heilar. Blandið grjónunum við baunamaukið og hnetukryddblöndunni, lauknum, Pankobrauðraspinum og BBQ-sósunni saman. Ef blandan er of blaut, bætið við meiri raspi og kryddið til viðbótar að vild.

Skiptið uppskriftinni í 6 bollur og mótið þær í borgara.

Grillið borgara í 3-til 4 mínútur á hvorri hlið, léttihitið borgara brauðin á grillinu, setjið saman með sósum, fersku káli/spínati og grænmeti.

Kasjúostasósa

1 dl kasjúhnetur
1/2 dl vatn
2 msk. næringarger
1 tsk. laukduft
1 tsk. hvítlauksduft
1-2 msk. lime-safi
Salt

Látið kasjúhneturnar liggja í bleyti í 2-3 tíma ef þið hafið tíma. Helltu vatninu af og maukaðu allt saman í blandara eða matvinnsluvél. Bættið við vatni ef þörf er á en sósan á vera þykk.

FAGMENN SS SKARA FRAM ÚR

Kjötiðnaðarmenn SS stóðu sig frábærlega í Fagkeppni Meistarafélags kjötiðnaðarmanna sem fór fram 10. og 11. mars.

- Jón Þorsteinsson varði titilinn „**Kjötmeistari Íslands**", auk þess að fá verðlaun fyrir bestu vöruna unna úr svínakjöti og bestu vöruna í flokknum sælkeravörur.
- Björgvin Bjarnason fékk verðlaun fyrir bestu vöruna unna úr alifuglakjöti.
- Steinar Þórarinsson fékk verðlaun fyrir bestu vöruna unna úr hrossa- eða folaldakjöti.

Við hjá SS erum afskaplega stolt af því að hafa slíka fagmenn í röðum okkar og óskum þeim öllum innilega til hamingju með þennan glæsilega árangur.

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.***

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.*

365.is | Sími 1817

365

BÍLAR & FARARTÆKI

Bíla & FerðavagnaMarkaður

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

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

STÓRA BÍLASALAN

Suzuki Vitara DDIS - Nýir bílar! Árgerðir 2016. Sjálfsk. Dísel. 4x4. Mjög vel útbúnnir bílar. Eigum bíla á staðnum. Verð aðeins 4.990.000kr. Raðnr 158335. Sjá á www.stora.is

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

til leigu

HÁRGREIÐSLUFÓLK OG NAGLAFRÆÐINGAR ATH.

Stóll til leigu og naglaborð, góð aðstaða, næg bílastæði og sanngjörn leiga.

Uppl. sendist á begga@hairbrush.is eða á staðnum (Hæðasmári 4, 201 Kóp.)
S. 551-7770/659-4135 (Begga).

HAIRBRUSH
HAIR & AIRBRUSH STUDIO

skemmtanir

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Leikir helgarinnar

Laugardaginn 7. maí
11:35 Norwich City - Man.United
16:20 Leicester City - Everton

Sunnudaginn 8. maí
14:50 Man.City - Arsenal
14:50 Liverpool - Watford
18:00 UFC - GUNNAR NELSON

Þórður Braga, Siggi Grétars, Bjarki Hall og Árni Hjalta 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

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

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

BÍLL DAGSINS
Honda Civic Elegance
Nýskráður 7/2007, ekinn 139 þús.km., dísil, 5 gírar, reynsluakstursbíll frá umboði.
Verð kr. 3.990.000
Tilboð kr. 3.490.000

PEUGEOT
3008 Active
Nýskráður 10/2014, ekinn 8 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.790.000

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

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

PEUGEOT
208 GTi
Nýskráður 10/2015, ekinn -1 þús.km., bensín, 6 gírar. **Verð kr. 4.545.000**
Tilboð kr. 3.990.000

HONDA
CR-V Executive dísil
Nýskráður 1/2016, ekinn 1 þús.km., dísel, sjálfskiptur 9 gírar.
Verð kr. 7.190.000

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

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

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

Kia Sportage EX 4wd premium. Árgerð 2015, ekinn 38 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.950.000. Rnr.991791. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

MERCEDES-BENZ GL 420 CDI 4matic. Árgerð 2007, ekinn 183 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.270443.

TOYOTA Auris sol hybrid. Árgerð 2011, ekinn 60 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.690.000. Rnr.991677.

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

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

100bílar.is bílasala

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

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

Bílar til sölu

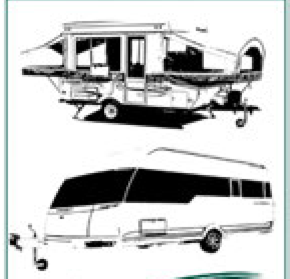
DEKURBÍLL - LÍTIÐ EKINN !
VW Polo 1,4 comfortline. 2010, tveir eigendur, ekin 50. þús km. 5 gíra, ný vetradekk fylgja, ný skoðaður, dekurbíll. verð. 1.600.000,- Uppl. í s. 8223322

Bílar óskast

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

Fellihýsi

VÍKURVERK
NOTAÐIR VAGNAR



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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

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

Húsaviðhald

VIÐHALD FASTEIGNA
JÁ IÐNAÐARMENN
Tímavinna eða tilboð
Sími 544 4444
Gsm 777 3600
jaiðnaðarmenn.is
johann@2b.is

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

Rafvirkjun

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

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

KEYPT & SELT

Óskast keypt

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

Upplýsingar í síma 661 7000

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

s. 552-4910.

Sjónvarp

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

HEILSA

Nudd

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

HÚSNÆÐI

Atvinnuhúsnæði

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

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.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

SUMARTILBOÐ
á geymsluplássi. Sækjum og sendum. geymslulausnir.is s:615-5005

ATVINNA

Atvinna í boði

SÉRVERKEFNI
Ræstingaþjónustan ehf óskar eftir að ráða starfsmenn í sérverkefnadeild við bónvinnu, hreingerningar o.fl. á höfuðborgarsvæðinu. Störfin henta báðum kynjum. Bílpróf, hreint sakavottorð og góð íslensku- eða enskukunnátta nauðsynleg.
Nánari uppl. fást í síma 821-5050 á skrifstofutíma eða sendið umsóknir á rth@rth.is

BAKARÍ / KAFFIHÚS
Starfskraftur óskast í sumarafleysingar í bakarí eftir hádegi og annan hvern lau. Íslensku kunnátta skilyrði og ekki yngri enn 20 ára.
Uppl. sendist á : sveinsbakari@sveinsbakari.is

VÖRUBÍLSTJÓRI
Bjössi ehf óskar eftir vörubílstjóra á 4 öxla Man vörubíl, beinskiptan. Þarf að geta hafið störf sem fyrst.
Uppl. í s. 696 6676 Bjössi & 899 8201 Skúli eða bjossi@bjossi.is

JÖKULL VERKTAKAR

Jökull Verktakar ehf. óskar eftir vönum smiðum! Kostur að geta hafið störf sem fyrst. s. 869-3420 / jokullverk@jokullverk.is

Firma budowlana Jökull Verktakar ehf poszukuje pracowników. s. 869-3420 / jokullverk@jokullverk.is

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

Menn vanir múrverki og flísalögnun óskast sem fyrst. Uppl. í s. 860 3600 og 6966656.

Help needed on Restaurant, CV send on magnusingi@gmail.com

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar.
Proventus starfsmannaþjónusta - Proventus.is S. 775-7373

atvinna

Meiraprófsbílstjóri óskast í sumarstarf

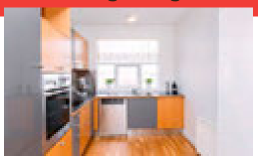
AÐFÖNG óska eftir meiraprófsbílstjóra í sumarstarf. Viðkomandi þarf að hafa próf á vörubifreið með eftirvagn. Unnið er á vöktum við útkeyrslu á vörum í verslanir Haga.

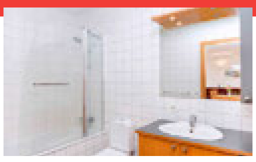
Sækja skal um starfið á www.adfong.is
Óskað er eftir að ferilskrá fylgi umsókn.

AÐFÖNG

fasteignir

OPIÐ HÚS
laugardaginn 7.maí kl.14:00-14:30





Íbúð á þriðju hæð, stærð 98,2 m²
Sérinngangur af svölum
Suðursvalir / Lítið fjölbýli

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

Verð: **33,9 millj.**

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

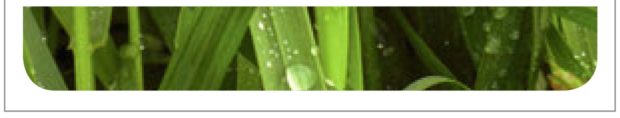
Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

lind@talent.is

bryndis@talent.is

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF
www.talent.is | talent@talent.is



Fer inn í búrið til að klára þennan gaur

MMA „Það er alltaf nóg að gera, en gaman að tala við Íslending,“ sagði Gunnar Nelson léttur þegar Fréttablaðið heyrði í honum í gær. Hann var þá búinn að eyða morgninum í að spjalla við blaðamenn hvaðanæva úr heiminum um bardagann gegn Rússanum Albert Tumenov á UFC-bardagakvöldinu í Rotterdam á sunnudagskvöldið.

Gunnar stígur inn í búrið í fyrsta sinn á nýju ári þegar hann mætir hinum eitilharða Tumenov sem er búinn að vinna fimm bardaga í röð í UFC og er í 14. sæti á styrkleikalista veltivigtarinnar. Gunnar er dottinn af listanum eftir tapið gegn Demian Maia í desember.

John Kavanagh, þjálfari Gunnars, sagði í viðtali við íþróttadeild á dögunum að Gunnar yrði að sigra Tumenov á sunnudaginn. Eins og alltaf er Gunnar þó nokkuð rólegur fyrir bardagann.

„Hver einasti bardagi er sá stærsti hjá manni. Þessi gaur er á styrkleikalistanum og þetta er bara helvíti góður bardagi að fá. Það verður góður sigur fyrir mig ef ég tek þennan gaur,“ sagði Gunnar.

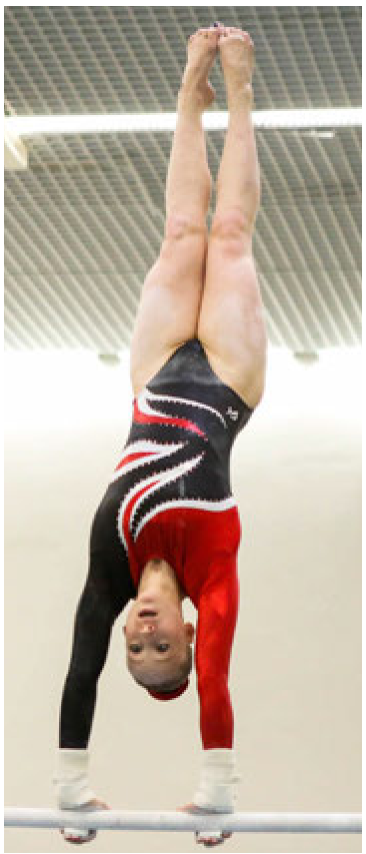
UFC er mætt til Rotterdam í fyrsta sinn og var uppselt á skömmum tíma. Heimamaður berst í aðalbardaga kvöldsins og spennan er mikil.

„Það er mikil stemning fyrir þessu hérna. Ég hlakka bara til að stíga inn í búrið á sunnudaginn,“ sagði Gunnar sem líður vel og er eins og alltaf sigurviss fyrir þennan risastóra bardaga í Ahoy-höllinni.

„Ég trúi á það sem ég hef og stíg inn í búrið með það í huga að klára þennan gaur,“ sagði Gunnar Nelson.

Bardagakvöldið verður í beinni á Stöð 2 Sport. **tomas@365.is**

Gunnar Nelson keppir nú í fyrsta sinn í Rotterdam í Hollandi. Fyrir aftan kappann á myndinni er hin þekkta brú borgarinnar. FRÉTTABLAÐIÐ/MJÖLNIR-KJARTAN PÁLL



Irina Sazonova er á leið á Ólympíuleikana fyrst íslenskra kvenna en fyrst keppir hún á NM. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

NM í fimleikum haldið á Íslandi

FIMLEIKAR Norðurlandamótið í áhaldafimleikum fer fram í Laugarbóli um helgina en þetta er stærsti viðburður ársins hjá Fimleikasambandinu. Keppni unglinga hefst á morgun, 7. maí, klukkan 10.00. Keppni fullorðinna hefst síðan klukkan 15.00 en þar er líka keppt í liðakeppni og fjölþraut eins og hjá unglingunum.

Landsliðsþjálfarar kvenna hafa valið landsliðshópa sína fyrir NM. Keppt er á heimavelli Ármenninga en fjórir Ármenningar eru í íslenska landsliðinu og því á algjörum heimavelli á NM þetta árið.

Ein af þeim er Irina Sazonova sem vann sér sæti á Ólympíuleikunum á dögunum, fyrst íslenskra fimleikakvenna. Þetta hefur verið flott og sögulegt fimleikaár til þessa og það er von á fimleikaveislu um helgina. **– óój**

Landsliðshópur kvenna

Agnes Suto, *Gerplu*
Dominiqua Alma Belányi, *Ármanni*
Irina Sazonova, *Ármanni*
Sigríður Hrönn Bergþórsdóttir, *Björk*
Tinna Óðinsdóttir, *Björk*
Til vara
Andrea Ingibjörg Orradóttir, *Björk*
Norma Dögg Róbertsdóttir, *Björk*

Landsliðshópur karla

Arnþór Daði Jónasson, *Gerplu*
Guðjón Bjarki Hildarson, *Gerplu*
Hrannar Jónsson, *Gerplu*
Hróbjartur Pálmar Hilmarsson, *Gerplu*
Jón Sigurður Gunnarsson, *Ármanni*
Sigurður Andrés Sigurðarson, *Ármanni*
Valgarð Reinhardsson, *Gerplu*

FRÉTTABLAÐIÐ
TÍMAMÓT
6. MAÍ 2016 FÖSTUDAGUR

Merkisatburðir

1527 Hermenn Karls V. keisara ráðast inn í Rómaborg, ræna þar og rupla og fella flesta lífverði Klemens 7. páfa við tröppur Péturskirkjunnar.
1682 Loðvík XIV flytur með frönsku hirðina til Versala frá Tuileries.
1910 Georg V tekur við konungstign í Bretlandi eftir lát föður síns, Játvarðs VII.
1912 Jarðskjálfti, sem talinn er hafa verið um 7 stig á Richter, verður í grennd við Heklu. Allmargir bæir hrynja.
1981 Framhaldsþátturinn Dallas hefur göngu sína í íslenska Sjónvarpinu.
1986 Hornsteinn er lagður að húsi Seðlabankans við hátíðlega athöfn á 25 ára afmæli bankans.
1994 Mannréttindasáttmáli Evrópu er lögtekinn á Íslandi.
2007 Nicolas Sarkozy er kosinn forseti Frakklands.
2010 Hreiðar Már Sigurðsson og Magnús Guðmundsson, fyrrverandi háttsettir starfsmenn KB banka, eru handteknir eftir skýrslutöku hjá sérstökum saksóknara.
2010 Í þingkosningum í Bretlandi nær enginn einn stjórnmálaflokkur hreinum meirihluta í fyrsta skiptið í 36 ár.

Hljómsveitin Noise fagnar útgáfu Echoes, fjórðu breiðskífu sinnar, með útgáfutónleikum í Tjarnarbíói. MYND/SIGRÚN KRISTÍN

Fimmtán ára afmæli hljómsveitarinnar Noise

Hljómsveitin Noise fagnar útgáfu Echoes, fjórðu breiðskífu sinnar, með útgáfutónleikum í Tjarnarbíói á morgun. Noise hefur verið starfandi í fimmtán ár við góðar undirtektir. Á útgáfutónleikunum mun hljómsveitin spila nýju plötuna í heild sinni.

„Hljómsveitin var stofnuð árið 2001 eftir þátttöku okkar í Músíktilraunum, við komumst í úrslit tvö ár í röð og vorum staðráðnir í því að halda áfram að semja tónlist," segir Einar Vilberg, söngvari og lagasmiður hljómsveitarinnar Noise, en hljómsveitin fagnar fimmtán ára starfsafmæli sínu með útgáfutónleikum í Tjarnarbíói á morgun, laugardag, en þar mun hún flytja tónlist af nýjustu breiðskífu sinni, Echoes.

„Við vonumst að sjálfsögðu til að sem flestir komi á morgun og fagni með okkur. Stemningin verður frábær, enda höfum við æft stíft undanfarið og við komum til með að spila alla plötuna ásamt öðrum vel völdum lögum," segir Einar.

Hljómsveitina skipa þeir Einar Vilberg, söngvari, gítarspilari og lagasmiður, Stefán Vilberg á bassa og í bakrödd, Þorvaldur Ingveldarson á trommur og Valdimar Kristjónsson á píanó. Noise hefur gefið út þrjár plötur og átt fjölda laga á vinsældalistum hérlendis sem og erlendis. Hljóðheimur Echoes er órafmagnaður og fékk hljómsveitin strengjasveit Marks Lanegan til liðs við sig í nokkrum lögum.

> **Hljómsveitin var stofnuð árið 2001 eftir þátttöku okkar í Músíktilraunum, við komumst í úrslit tvö ár í röð og vorum staðráðnir í því að halda áfram að semja tónlist.**

„Það hefur verið mikið stökk, tónlistarlega séð, milli platna, en fjórða breiðskífa okkar, Echoes, er frekar frábrugðin hinum að því leyti að hún er órafmögnuð og meira lagt upp úr því að melódíurnar fái að njóta sín," segir Einar og bætir við að ferlið hafi verið virkilega skemmtilegt og mjög krefjandi.

Noise hefur verið iðin við spilamennsku erlendis undanfarin ár og farið í fjölda tónleikaferða um Bretland og Evrópu. Undanfarin misseri hefur hljómsveitin byggt upp sitt eigið hljóðver og unnið að gerð nýrrar tónlistar sem lítur nú dagsins ljós á plötunni Echoes.

„Við höfum verið að spila mikið í Bretlandi, það var eiginlega í kjölfarið á útgáfu breiðskífunnar Wicked sem við fórum að flytja okkur út fyrir landsteinana, við fórum að taka litla túra um Bretland þar sem við spiluðum fyrir fjölda fólks og höfum við fengum mjög góð viðbrögð," segir Einar og bætir við að gaman sé að segja frá því að Echoes er plata vikunnar bæði á útvarpsstöðinni X-inu og Rás 2 þessa vikuna.

gudrunjona@frettabladid.is

✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærrar móður minnar, tengdamóður, ömmu, langömmu og langalangömmu,

Sigríðar S. Símonardóttur
frá Ártúnum.

Birna Kristín Lárusdóttir — **Sturlaugur Eyjólfsson**
Eyjólfur Sturlaugsson — **Guðbjörg Hólm Þorkelsdóttir**
Sigríður Sturlaugsdóttir
Solveig Sturlaugsdóttir — **Henrik Aanæs**
Helga Helena Sturlaugsdóttir — **Eiríkur R. Eiríksson**
barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

✝

Okkar ástkæri faðir, tengdafaðir og afi,

Jón Gunnar Tómasson

lést á hjartadeild Landspítalans laugardaginn 23. apríl síðastliðinn. Útförin fer fram frá Neskirkju þriðjudaginn 10. maí klukkan 13.00.

Helga Matthildur Jónsdóttir — **Rafn Rafnsson**
Tómas Jónsson — **Áslaug Briem**
Sigríður María Jónsdóttir — **Björn Bjartmarz**
og barnabörn.

✝

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

Snæbjörn Aðalsteinsson
Barðastöðum 7, 112 Reykjavík,

lést að morgni 29. apríl. Jarðsungið verður frá Fossvogskirkju miðvikudaginn 11. maí kl. 15.00.

Fyrir hönd aðstandenda,

Kristín Lárusdóttir
Steinunn Snæbjörnsdóttir — **Magnús Þórarinsson**
Aðalsteinn Snæbjörnsson — **Elsa S. Bergmundsdóttir**
Lára G. Snæbjörnsdóttir — **Magnús Þ. Magnússon**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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

Ásdís Erla Gunnarsdóttir Kaaber

lést 30. apríl 2016 á hjúkrunarheimilinu Grund. Útförin fer fram frá Árbæjarkirkju föstudaginn 6. maí kl. 15.

Jón Magngeirsson — **Margrét Snorradóttir**
Ástríður Sigvaldadóttir — **Kristinn Páll Ingvarsson**
Þórarinn Sigvaldason — **Jóhanna Jóhannesdóttir**
Kristinn Sigvaldason — **Guðrún Jóhannesdóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

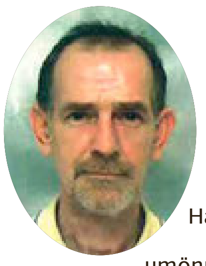
✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Ólafur Árni Thorarensen
kaupmaður á Siglufirði,

verður jarðsunginn frá Siglufjarðarkirkju laugardaginn 7. maí kl. 14.

Ólafur Thorarensen
Ragnar Thorarensen — **Sigríður Axelsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.



✝

Sambýlismaður minn,

Eðvarð Þór O'Connell

lést þann 29. mars. Útförin fór fram í kyrrþey þann 29. apríl í Hafnarfjarðarkirkju. Sérstakar þakkir til starfsfólks Sunnuhlíðar fyrir góða umönnun. Þeim sem vildu minnast Eðvarðs er bent á Hjúkrunarheimilið Sunnuhlíð í Kópavogi.

Elísabet Kristinsdóttir

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

Verð gilda til og með **8. maí** eða meðan birgðir endast

FERSKARI OFURFÆÐA

Ávextir og grænmeti er mjög ríkt af vítamínum, andoxunar- og steinefnum. Í því er líka að finna mikið af trefjum og mörgum öðrum hollum efnum. Rannsóknir benda til þess að neysla á grænmeti og ávöxtum geti dregið úr líkum á ýmsum sjúkdómum.

Ný uppskera frá Spáni

1.698 kr/pk

Bláber 500 g.

Chiquita bananar

Frá Ítalíu, tilvaldar í safagerðina

349 kr/kg

Blóðappelsínur

Vissir þú?

Að banani gefur samstundis varanlegt og jafnt orkubúst. Rannsóknir sýna að tveir bananar gefa næga orku í 90 mínútna erfiða líkamsrækt. Engin furða að bananinn er sá ávöxtur sem íþróttafólk í fremstu röðum velur sér.

Banani inniheldur mikið af járni sem örvar framleiðslu af hemóglóbín í blóðinu og hjálpar þar af leiðandi við blóðleysi.

Kalíum er nauðsynlegt steinefni sem hjálpar hjartanu og sendir súrefni til heilans og passar upp á vatns jafnvægið í líkamanum. Þegar við stressumst minnkar kalíum magnið í líkamanum. Þetta er hægt að laga með því að borða kalíumríkann banana.

Nýjar bragðtegundir

Amino Energy
Nýjar bragðtegundir. Iced Caramel Macchiato og Iced Chai Tea Latte.

TILBOÐ **20%** afsláttur á kassa

559 kr/pk verð áður 699

Hamingjukakan
Með eplafyllingu, karamellu eða bláberjum.

299 kr/pk verð áður 399

Mini kleinuhringir
Sykraðir, súkkulaði og bleikir.

Nýtt í Hagkaup

Pop Notch poppkorn
Salted Caramel, Sweet & Salty og Marshmallows.

Gildir til 9. maí á meðan birgðir endast.

zevia KALORÍULAUST GOS

ENGIN GERVISÆTA **KALORÍULAUST GOS** **MEÐ STEVÍU**

Zevia gos
Engar kaloríur, engin gervisæta. Með stevíu.

DEKRAÐU VIÐ GESTINA Í GRILLVEISLUNNI

Einstakt BBQ-reykbragð fyrir alla grillrétti. Veljið á milli nokkurra reykblanda í handhægum reykbökkum - tilbúið til notkunar á grillinu.

Nýtt í Hagkaup

Uppskriftir og kennslumyndband á www. smokeitall.dk

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan, Spöng & Eiðistorg

NAUT HELGARINNAR

NAUTAAT

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

UNGNAUTA-RIBEYE
3.599 kr/kg
verð áður 4.799

NAUTAAT

TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa

PIPARSTEIK
2.799 kr/kg
verð áður 3.998

STJÖRNU GRÍS
Beint frá Bónda

TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa

GRÍSALUNDIR MARINERAÐAR
1.609 kr/kg
verð áður 2.299

ÍSFUGL

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-BRINGUR
2.099 kr/kg
verð áður 2.799

SS

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

KRYDDLEGIÐ GRILLLÆRI
1.867 kr/kg
verð áður 2.489

Holta KJÚKLINGUR

TILBOÐ
35%
afsláttur á kassa

HEILL KJÚKLINGUR
714 kr/kg
verð áður 1.099

449 kr/stk
verð áður 599

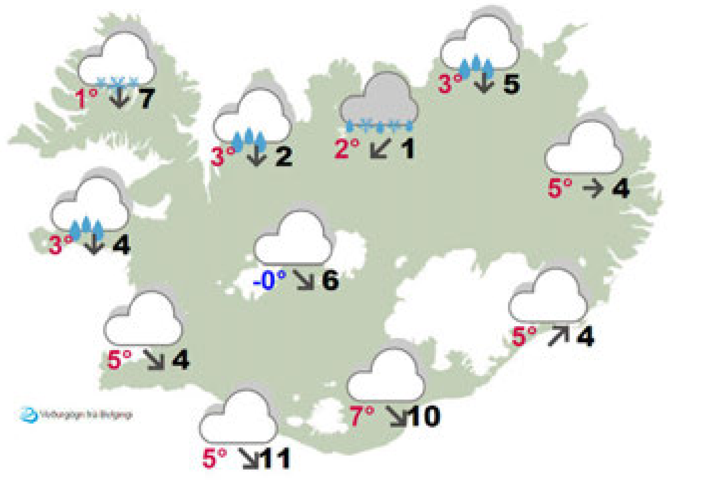
HVÍTLAUKS-OSTA GRILLBRAUÐ HAGKAUPS

Hentugt og fljótlegt meðlæti sem passar með flestum mat og er með ríkulegu hvítlauksbragði. Aðeins þarf að grilla brauðið í örfáar mínútur áður en hægt er að njóta ilmandi brauðsins.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Litlar breytingar á veðrinu til morguns, áfram norðlæg átt með rigningu eða slyddu víða, en úrkomuminna sunnan heiða þó að verði að mestu skýjað. Hiti 1 til 5 stig, en 5 til 10 stig syðst.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
5°	-1°	-1°
→ 3	↙ 5	↓ 5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
2°	7°	-2°
→ 6	→ 5	↓ 4

Sunnudagur

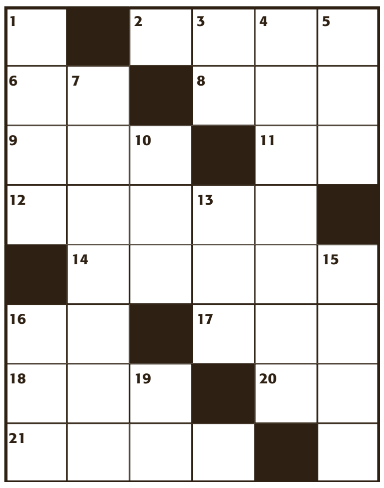
Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
8°	2°	2°
↖ 7	↑ 2	↖ 3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
2°	6°	-0°
↙ 1	← 8	↑ 5

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. íþrótt
6. hljóm
8. þvottur
9. mas
11. kringum
12. umstang
14. drykkjarílát
16. skóli
17. vafi
18. umfram
20. pfn.
21. snudda

LÓÐRÉTT
1. mats
3. pot
4. reiðufé
5. fát
7. græn baun
10. þreyta
13. gerast
15. göngulag
16. skraf
19. mun



LÁRÉTT: 2. golf, 6. óm, 8. tau, 9. mal, 11. um, 12. stúss, 14. bikar, 16. ma, 17. efi, 18. auk, 20. ég, 21. snuð.
LÓÐRÉTT: 1. dóms, 3. ot, 4. lausafé, 5. fum, 7. matbaun, 10. lúi, 13. ske, 15. rigs, 16. mas, 19. ku.

Skák Gunnar Björnsson

Svartur á leik

Nakamura (2.787) átti leik gegn Wesley So á hraðskákmótinu í St. Louis fyrir skemmstu.

39...Bd4!! Glæsilegt línurof. Hvítur getur ekkis stöðvað a-peðið og gafst upp. Landsmótið í skólaskák hefst í Smáraskóla í Kópavogi í dag.
www.skak.is: Aðalfundur SÍ á morgun.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

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

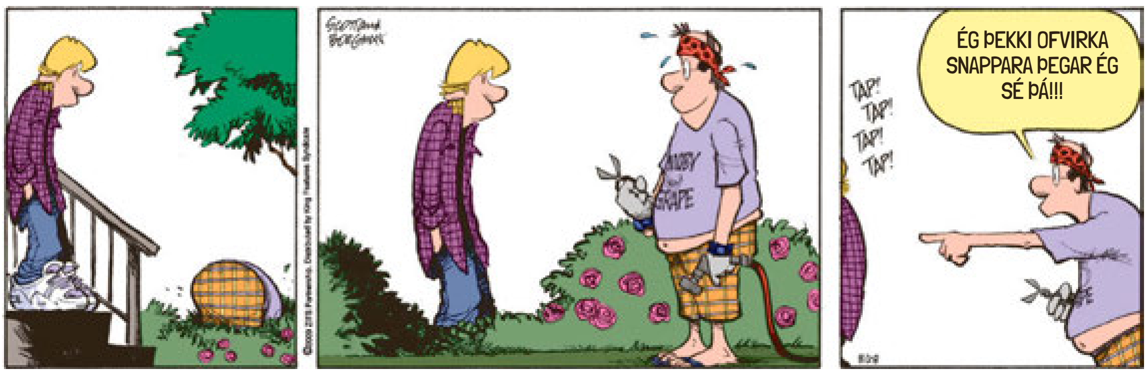
5	6	1	3	7	2	4	8	9
4	3	7	5	8	9	2	6	1
8	9	2	1	6	4	3	7	5
6	4	3	7	9	5	8	1	2
9	7	8	4	2	1	5	3	6
1	2	5	6	3	8	7	9	4
2	1	9	8	4	3	6	5	7
7	8	4	9	5	6	1	2	3
3	5	6	2	1	7	9	4	8

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Auðvelt að nálgast eiturlyf og vændi
Svartur markaður lifir góðu lífi á Facebook. Þar er hægðarleikur að verða sér úti um vændi og eiturlyf án þess að standa nokkurn tíma upp úr sófanum.

Kynntust í Oxford
Guðni Th. Jóhannesson forsetaframbjóðandi og Eliza Reid eiginkona hans kynntust í róðrarliði háskólans í Oxford og stefna nú saman í átt til Bessastaða með fimm börn í lestinni.

Burt með snjallsímana
Snjalltæki fá frí en hreyfing og nánd við náttúruna verður í fyrirrúmi. Nýtt fyrirtæki í ferðaþjónustu býður upp á ferðir um landið með nýjum áherslum.

LAUGARÁSBÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
TILBOÐ KL 3:50

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
BAD NEIGHBORS 2	3:50, 6, 8, 10
CAPTAIN AMERICA 3D	6, 9
CAPTAIN AMERICA	10:25
RATCHET & CLANK	3:50 ÍSL.TAL
MAÐUR SEM HEITIR OVE	8
THE BOSS	5:55
KUNG FU PANDA	3:50

SAMBÍÓIN
★★★★★ TOTAL FILM ★★★★★ THE TELEGRAPH 93%
FRÁBÆR GRÍNMYND
FRÁ LEIKSTJÓRANUM SEM FÆRÐI OKKUR IRON MAN
95%
STÓRKOSTLEG ÆVINTÝRAMYND
KEVIN COSTNER, RYAN REYNOLDS, GARY OLDMAN OG TOMMY LEE JONES.
Ævar Vísindamaður, Steinn Ármann Magnússon og Laddi ásamt fjölda annarra úrvalsleikara
Sýnd með íslensku tali

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
CAPTAIN AMERICA 3D	KL. 4:50 - 7 - 8 - 10:10 - 11:05
CAPTAIN AMERICA 2D	KL. 4:50 - 8 - 11:05
CAPTAIN AMERICA 2D VIP	KL. 4:50 - 8 - 11:05
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	
BAD NEIGHBOURS 2	KL. 5:50 - 8 - 10:20
CAPTAIN AMERICA 3D	KL. 5:30 - 8:30
CAPTAIN AMERICA 2D	KL. 10:10
CRIMINAL	KL. 5:30 - 8 - 10:30
THE JUNGLE BOOK 2D	KL. 5:40 - 8
SAMBÍÓIN AKUREYRI	
CAPTAIN AMERICA 3D	KL. 5 - 8 - 11
CAPTAIN AMERICA 2D	KL. 10:20
CRIMINAL	KL. 8
THE JUNGLE BOOK 2D	KL. 5:40
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
BAD NEIGHBOURS 2	KL. 8
CAPTAIN AMERICA 3D	KL. 5:30 - 8:30
CAPTAIN AMERICA 2D	KL. 10:10
THE JUNGLE BOOK 2D	KL. 5:40

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
STÆRSTA NORSKA MYND ALLRA TÍMA BYGGÐ Á SÖNNUM ATBURÐUM
FLÓÐBYLGJAN
★★★★★ -AFTENPOSTEN
FORSALA HAFIN
X-MEN APOCALYPSE
Ballett í beinni FRANKENSTEIN 18. maí í Háskólabíói
BASTILLE DAY
Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagur

hvar@frettabladid.is

6. MAÍ 2016

Hvað? Norðlenskar konur í tónlist
Hvenær? 22.00
Hvar? Café Rósenberg
Norðlenskar KÍTÓNur standa fyrir tónleikum, sem eru uppskera fyrsta starfsárs kvennanna sem stóðu fyrir tónleikaröð í tilefni af 100 ára afmæli kosningaréttar kvenna. Kristjana Stefánsdóttir verður heiðursgestur á tónleikunum.

Tónlist

Hvað? Babies og Blakkát
Hvenær? 22.00
Hvar? Húrra
Ballbandið Babies heldur dansleik í kvöld. Hitar hljómsveitin Blakkát upp og spilar nokkur lög af væntanlegri plötu.

Hvað? Örlítið meiri diskant
Hvenær? 21.00
Hvar? Græni hatturinn
Helena Eyjólfsdóttir, Þorvaldur Halldórsson, Brynleifur Hallsson og Magni Ásgeirsson leiða sönginn í kvöld, er blásið verður til tónleika í tilefni þess að Ingimar Eydal hefði fagnað áttræðisafmæli í ár. Verða lög Hljómsveitar Ingimars Eydal flutt til að heiðra minningu hans auk þess sem sagðar verða skemmtisögur. Aðgangseyrir 4.500 krónur.

Hvað? Falkfest, styrktartónleikar Gulla Falk
Hvenær? 18.00
Hvar? Spot, Bæjarlind 6.
Blásið er til tónleika til styrktar tónlistarmanninum Gulla Falk. Meðal þeirra sem leggja sitt á vogarskálarnar eru Dimma, Dúndurfréttir, Eyþór Ingi, Skálmöld, Nykur, Sniglabandið og Sólstafir ásamt fjöldanum öllum af öðrum listamönnum. Aðgangseyrir 3.000 krónur.

Magni Ásgeirsson verður á Græna hattinum ásamt fríðu föruneyti.

Hvað? Útgáfutónleikar Laser Life
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi Óðinsgötu 2
Laser Life, raftónlistarhliðarsjálf tónlistarmannsins Breka Steins Mánasonar, heldur útgáfutónleika í kvöld til að fagna útgáfu plötunnar Polyhedron sem er fyrsta plata Laser Life. Á tónleikunum verða flutt vídeóverk og bassaleikarinn Birkir Snær Mánason mun sjá um bassaleik með raftónlistarmanninum Laser Life. Platan verður seld á sérstöku tilboðsverði á tónleikunum og einnig verða fáanlegir Polyhedronbolir. Allir velkomnir.

Önnur afþreying

Hvað? Skákmaraþon Hrafns
Hvenær? 9.00
Hvar? Ráðhús Reykjavíkur
Dagana 6. og 7. maí mun Hrafn Jökulsson tefla skákmaraþon og safna framlögum og áheitum, sem renna óskert til Fatimusjóðs og UNICEF í þágu sýrlenskra flóttabarna í neyð. Ætlar Hrafn að tefla í alls 30 klukkustundir, og býður öllum sem vilja að kíkja við í Ráðhúsinu og taka við sig hraðskák. Listamenn og skemmtikraftar sjá um að létta lundina meðan á maraþoninu stendur. Allir hjartanlega velkomnir.

Hvað? Opnun actors.is
Hvenær? 17.30
Hvar? Tjarnarbíó
Brynjur og Útlagar halda formlega upp á opnun vef félagsins, actors.is. Hljómsveitin Sunny Side Road leikur fyrir gesti. Allir velkomnir.

Hvað? Næring sem styður við geðheilsu og fráhald frá fíkn/um
Hvenær? 17.30
Hvar? Brautarholt 4a
Christina T. Veselak, fjölskyldu- og hjónabandsráðgjafi, stendur fyrir námskeiði sem fjallar um heildræna nálgun þar sem unnið er með næringu og amínósýrur til að takast á við kvíða, þunglyndi, orkuleysi, blóðsykursójafnvægi og fleira. Skráning á sirry@ifokus.is.

Hvað? Nýliðadagurinn 2015
Hvenær? 19.00
Hvar? Akstursvæði AÍH
Í dag er hinn árlegi Nýliðadagur þar sem allir geta komið og fengið að keyra frítt. Verður blásið til mikils húllumhæs og boðið upp á pylsur, tónlist, kappakstursbíla og dekkjareyk. Allir velkomnir

Íslensk fjöldamótmæli í samtímanum: Frá Búsáhaldabyltingu til Panamaskjala

Opin málstofa í tengslum við námsbraut í Byltingafræði við Háskólann á Bifröst föstudaginn 6. maí, í húsnæði Bifrastar við Suðurgötu 10 í Reykjavík, klukkan 12.00 - 13.20.

Dagskrá:

„Rauða byltingin"
Nemendur í Byltingarfræði við Háskólann á Bifröst kynna rannsókn sína á mótmælunum í apríl 2016.

Mótmæli Búsáhaldabyltingarinnar
Jón Gunnar Bernburg, prófessor við Háskóla Íslands kynnir rannsókn sína á Búsáhaldabyltingunni 2008-2009 og mótmælunum í apríl 2016.

bifrost.is

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY

THE BAND THE LAST WALTZ

BIO ★ PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

The Ardennes ENG SUB	18:00
Louder Than Bombs	17:45
Anomalisa	18:00
The Last Waltz	20:00
Room	20:00
Hrútar ENG SUB	20:00
The Witch	22:30
Mia Madre	22:15
Fyrir Framan Annað Fólk ENG SUB	22:00

BÍÓ PARADÍS THE ARDENNES

DAGSKRÁ

Föstudagur

2 | 19:45
DOLPHIN TALE 2
Frábær og einlæg fjölskyldumynd sem fjallar um höfrunginn Winter sem þarf að tengjast böndum við annan höfrung til þess að eiga sér lífs von og fá að vera áfram á sjávarsjúkrahúsinu. Morgan Freeman, Ashley Judd og Harry Connick Jr fara með aðalhlutverk.

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

2 | 21:35
HOME RUN
Dramatísk bíómynd um hafnaboltaleikmann í efstu deild sem er vikið úr liðinu þegar hann veldur bílslysi undir áhrifum áfengis.

2 | 23:30
ASK THE DUST
Eldheit og rómantísk spennumynd um rithöfund sem flytur til Los Angeles til að skrifa skáldsöguna sem mun breyta lífi hans og hitta draumadísina sína en ekki fer allt eins og áætlað var.

b | 22:00
FROM PARIS WITH LOVE
Hörkuspennandi hasarmynd um tvo ólíka menn sem freista þess að koma í veg fyrir yfirvofandi hryðjuverkaárás í París.

3 | 20:40
NCIS LOS ANGELES
Frábærir þættir um starfsmenn bandaríska hersins sem hafa það sérsvið að rannsaka glæpi sem tengjast sjóhernum eða strangæslunni.

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

STÖÐ 2

07.00 **Simpson-fjölskyldan**
07.20 **Tommi og Jenni**
07.40 **Kalli kanína og félagar**
08.05 **The Middle**
08.30 **Pretty Little Liars**
09.15 **Bold and the Beautiful**
09.35 **Doctors**
10.15 **First Dates**
11.00 **Restaurant Startup**
11.45 **Grand Designs**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **Tammy**
14.35 **Groundhog Day**
16.20 **Mayday**
17.15 **Simpson-fjölskyldan**
17.40 **Bold and the Beautiful**
18.05 **Nágrannar**
18.30 **Fréttir Stöðvar 2**
18.50 **Íþróttir**
19.08 **Ísland í dag**
19.20 **Impractical Jokers** Sprenghlægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á að vera þátttakendur í hrekk í falinni myndavél.
19.45 **Dolphin Tale**
21.35 **Home Run**
23.30 **Ask the Dust** Eldheit og rómantísk spennumynd um rithöfundinn Arturo Bandini. Hann kemur til Los Angeles til að skrifa skáldsöguna sem mun breyta lífi hans og hitta draumadísina sína sem er ljós yfirlitum. Þegar Camilla Lopez, mexíkósk þjónustustúlka með drauma um að giftast til fjár, kemur inn í líf hans þurfa þau bæði að takast á við eigin fordóma og annarra til að finna hamingjuna. Með aðalhlutverk fara Colin Farrel, Salma Hayek og Donald Sutherland.
01.25 **Spring Breakdown**
02.50 **Machine Gun Preacher**
04.55 **Tammy**

SPORT

07.00 **Sevilla - Shakhtar Donetsk**
08.40 **Liverpool - Villarreal**
11.45 **Premier League Review 2015**
12.40 **Úrslitaleikur kvenna. Breiðablik - Stjarnan**
14.20 **Liverpool - Villarreal**
16.00 **Demantamótaröðin - Doha**
18.10 **PL Match Pack 2015/2016**
18.40 **Evrópudeildarmörkin 2015/2016**
19.05 **HK - Keflavík**
21.15 **La Liga Report**
21.45 **Premier League Preview 2015/2016**
22.15 **Bundesliga Weekly**
22.45 **Cleveland - Atlanta**
00.40 **OpenCourt - Basketball 101**
01.30 **Oklahoma - San Antonio**

SPORT 2

11.45 **Augsburg - Köln**
13.25 **Þýsku mörkin 2015-2016**
13.50 **Stoke - Sunderland**
15.35 **Swansea - Liverpool**
17.20 **Messan**
18.40 **Pepsímörkin 2016**
20.15 **Real Betis - Barcelona**
21.55 **Spænsku mörkin 2015/2016**
22.20 **Man. Utd. - Leicester**
00.05 **Newcastle - Crystal Palace**

GOLFSTÖÐIN

09.10 **Inside The PGA Tour 2016**
09.35 **Wells Fargo Championship**
12.35 **Golfing World 2016**
13.25 **Commercialbank Qatar Masters**
16.35 **Inside The PGA Tour 2016**
17.00 **Wells Fargo Championship**
20.00 **Wells Fargo Championship**
23.00 **Golfing World 2016**

STÖÐ 3

18.25 **Masterchef USA**
19.10 **Cristela**
19.30 **Community**
19.55 **First Dates**
20.45 **NCIS Los Angeles**
21.30 **Justified**
22.25 **Supernatural**
23.10 **Sons of Anarchy**
00.05 **Community**
00.25 **First Dates**
01.15 **NCIS Los Angeles**
01.55 **Justified**
02.45 **Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

KRAKKASTÖÐIN

07.00 **Dóra könnuður**
07.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
07.47 **Víkingurinn Viggó**
08.00 **Áfram Diego, áfram!**
08.24 **Svampur Sveinsson**
08.49 **Rasmus Klumpur og félagar**
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 **Dóra könnuður**
11.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
11.45 **Víkingurinn Viggó**
12.00 **Áfram Diego, áfram!**
12.24 **Svampur Sveinsson**
12.49 **Rasmus Klumpur og félagar**
12.55 **UKI**
13.00 **Brunabílarnir**
13.22 **Latibær**
13.45 **Hvellur keppnisbíll**
14.00 **Ævintýri Tinna**
14.23 **Kalli á þakinu**
14.45 **Mæja býfluga**
15.00 **Dóra könnuður**
15.24 **Mörgæsirnar frá Madagaskar**
15.45 **Víkingurinn Viggó**
16.00 **Áfram Diego, áfram!**
16.24 **Svampur Sveinsson**
16.49 **Rasmus Klumpur og félagar**
16.55 **UKI**
17.00 **Brunabílarnir**
17.22 **Latibær**
17.45 **Hvellur keppnisbíll**
18.00 **Ævintýri Tinna**
18.23 **Kalli á þakinu**
18.45 **Mæja býfluga**
19.00 **Turbo**

Svampur Sveinsson 12:24

GULLSTÖÐIN

18.15 **Raising Hope**
18.40 **Raising Hope**
19.00 **Friends**
19.25 **2 Broke Girls**
19.50 **Cougar Town**
20.15 **Veistu hver ég var?**
20.55 **It's Always Sunny in Philadelphia**
21.15 **Mind Games**
22.00 **The Mentalist**
22.45 **Longmire**
23.25 **Boardwalk Empire**
00.25 **Friends**
00.50 **Veistu hver ég var?**
01.25 **It's Always Sunny in Philadelphia**
01.45 **Mind Games**
02.30 **Tónlistarmyndbönd frá Bravó**

BÍÓSTÖÐIN

10.20 **When the Game Stands Tall**
12.15 **Eat Pray Love**
14.35 **The Nutty Professor**
16.10 **When the Game Stands Tall**
18.05 **Eat Pray Love**
20.25 **The Nutty Professor (Klikkaði prófessorinn)** Sprenghlægileg gamanmynd frá 1993 með Eddie Murphy og Jada Pinkett Smith. Prófessorinn Julius F. Kelp er ekki allur þar sem hann er séður. Kappinn hefur fundið upp undralyf sem gerir hann að hálfgerðum Jekyll og Hyde. Þegar prófessorinn tekur inn lyfið breytist hann úr feimnum hallærisgæja í heillandi fjörkálf að nafni Buddy Love.
22.00 **From Paris With Love** Hörkuspennandi hasarmynd með John Travolta og Jonathan Rhys Meyers í aðalhlutverki og fjallar um tvo ólíka menn sem freista þess að koma í veg fyrir yfirvofandi hryðjuverkaárás í París.
23.35 **Ender's Game**
01.30 **Concrete Blondes**
03.05 **From Paris With Love**
06.20 **Another Happy Day**

RÚV

15.20 **Hrefna Sætran grillar**
15.45 **Kiljan**
16.20 **Treystið lækninum**
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 **Mapp og Lucia**
22.15 **Dead Man Down**
00.10 **Lewis**
01.40 **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 with Jimmy Fallon**
04.50 **The Late Late Show with James Corden**
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

17
2017

VIÐ BJÓÐUM Morgunverð

ÓDÝRARI BIFREIÐASKOÐUN

MORGUNVERÐ GILDA Á VÖLDUM STÖÐUM ÚT MAÍ 2016

kl. 8-11
Morgunverð
KR. 7.710
GILDIR FYRIR FÓLKSBÍLA Í EINKAEIGN

ATH. MORGUNVERÐ GILDA Á EFTIRFARANDI SKOÐUNARSTÖÐVUM FRUMHERJA ÚT MAÍ 2016

REYKJAVÍK
Hesthálsi 6-8, 110 Reykjavík
Grandi, Hólmaslóð 2, 104 Rvk.
Sund, Klettagörðum 11, 104 Rvk.
Skeifan, Grensásvegi 7, bakhús, 108 Rvk.
Grafarvogur, Gylfaflöt 19, 112 Rvk.

KÓPAVOGUR
Dalvegi 22, 200 Kópavogur

HAFNARFJÖRÐUR
Dalshrauni 5, 220 Hafnarfjörður

GARÐABÆR
Litlatúni 1, 210 Garðabær

REYKJANESBÆR
Njarðarbraut 7, 260 Reykjanesbær

SELFOSS
Hrísmýri 9, 800 Selfossi

AKUREYRI
Frostagötu 3a. 603 Akureyri

KOMDU Í „MORGUNVERÐ“ HJÁ FRUMHERJA Á MILLI KLUKKAN 8-11 VIRKA MORGNA. AÐALSKOÐUN FYRIR KR. 7.710. GÆÐA KAFFI OG FRÍTT WI-FI Á MEÐAN ÞÚ BÍÐUR.

Frumherji

Sími: 570 9090 · Netfang: frumherji@frumherji.is · www.frumherji.is

- örugg bifreiðaskoðun um allt land

FRÉTTABLAÐIÐ
LÍFIÐ

LÍFSBARÁTTA
LÓUNNAR

gydaloa@frettabladid.is
@gydaloa

Lottótaktík og óþolinmæði í sólbaði

Sumarleyfi Einn af kostum þess að vera í fullri vinnu er hið launaða sumarleyfi. Ég er að reyna að skipuleggja mitt fjögurra vikna leyfi sem eðli málsins samkvæmt færist stöðugt nær. Tíminn líður hratt á gervihnattaöld og allt það. Ég veit reyndar ekkert hvað ég á að gera í þessu fríi enda aldrei farið í svona áður. Svolítið spennandi, svolítið fullorðins og svolítið stressandi. Mér líður dáldið eins og ég þurfi að leigja mér einhverja vísitölufjölskyldu til þess að njóta frísins með en það væri sjálfsagt hálf skrýtið eitthvað.

Ég held reyndar að þetta frí gæti reynst fullkomin tímasetning fyrir mig til þess að finna mér eitthvert exótískt og spennandi áhugamál eins og ég upplýsti að mig skorti sárlega í síðustu Lífsbaráttu. Ég held að þetta gæti verið alveg rakið tækifæri til þess að leggjast aðeins yfir það allt saman. Ég hef í það minnsta nægan tíma til þess að prófa alls konar og það er aldrei að vita nema að ég verði svoleiðis komin á bólakaf í eitthvert fágætt og sjaldheyrt áhugamál sem enginn hefur heyrt um áður.

Svo krossar maður auðvitað bara fingur og vonast til þess að veðrið verði nú sem best svo maður geti nú reynt að njóta lífsins örlítið. Ekki það að ég ætli að leggjast neitt í sólbað enda hef ég enga þolinmæði í slíkar æfingar. Ég myndi mögulega hafa þolinmæði til þess ef það skilaði einhverjum árangri en ég á alveg afskaplega erfitt með að verða brún. Ósanngjarnt þar sem allir hinir meðlimir fjölskyldu minnar eru brúnir og sællegir í byrjun apríl. Ég tek hins vegar aldrei lit sem er auðvitað pínu ósanngjarnt en svona er víst lífið.

•••

Helgin Það er auðvitað alltaf gott þegar brestur á með helgi. Ég ætla að slaka svo á núna um helgina að það verður ekki sjón að sjá mig á mánudagsmorgun þegar ég mæti aftur til vinnu eins og nýsleginn túskildingur. Alveg svoleiðis alsæl.

Ég mun auðvitað taka þátt í mínu Lottó eins og ég hef verið að gera undanfarið enda alltaf að vona að ég detti í lukkupottinn. Stærsti vinningur sem ég hef fengið til þessa er samt bara einhverjar 1.500 krónur sem rétt svo ná yfir miðaverðið en ég held nú samt ótrauð áfram.

Fólkið í kringum mig hefur reyndar verið dáldið að benda mér á það að ég þurfi kannski að breyta minni taktík þegar kemur að mínu spilerii. Ég kaupi nefnilega alltaf miðann minn á sama stað. Það er nú reyndar eitthvað sem fjöldi fólks gerir. Annað sem ég geri er að keyra alltaf nákvæmlega sömu leið og leggja á sama stað.

Sumir myndu kalla þetta þráhyggju, aðrir klikkun. Fólk hefur sem sagt dálítið verið að vekja athygli mína á því að þessar aðferðir mínar beri augljóslega engan árangur þar sem ég hafi nú ekki verið neitt sérstaklega sigursæl. Ég er því svona á báðum áttum með hvort ég eigi að breyta til og prófa eitthvað nýtt en þarf auðvitað að hugsa mig aðeins um áður en ég tek slíka ákvörðun.

TOYO TIRES driven to perform
BFGoodrich Tires TAKE CONTROL
MAXXIS®

JEPPADEKK
Í MIKLU ÚRVALI

Bílabúð Benna
590 2045 | BENNI.IS

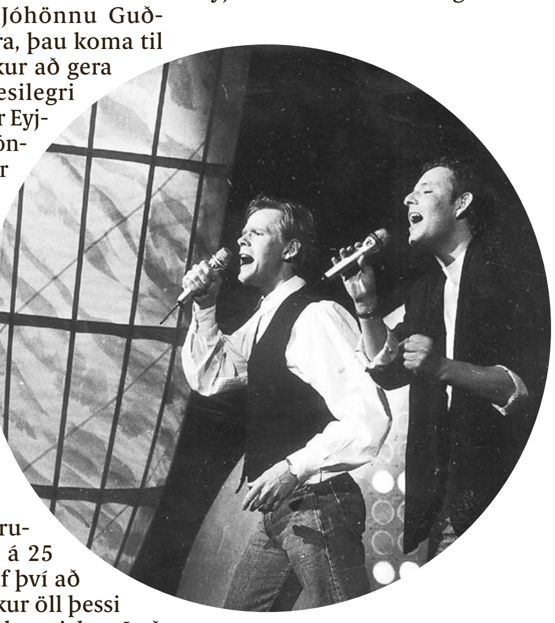
NESDEKK
561 4200 / NESDEKK.IS

Stefán og Eyfi smellpassa en í Nínu-fötin 25 árum eftir en þeir fluttu lagið Draumur um Nínu í Eurovision-söngvakeppninni í Róm. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Er ég vakna, ó Nína, þú ert ekki lengur hér

Tuttugu og fimm ár eru liðin frá því að **Stefán Hilmarsson** og **Eyjólfur Kristjánsson** sungu lagið Draumur um Nínu í Eurovision-söngvakeppninni. Af því tilefni halda þeir afmælistónleika í Salnum í kvöld.

„Tónleikarnir í kvöld eru nokkurs konar heiðurstónleikar, ekki bara vegna 25 ára afmælis Nínu heldur líka vegna þeirra fjölmörgu Eurovision-laga sem við elskum. Með okkur á sviðinu verður hörku band auk þeirra Jóhönnu Guðrúnar og Bjarna Ara, þau koma til með að hjálpa okkur að gera tónleikana að glæsilegri afmælisveislu,“ segir Eyjólfur Kristjánsson tónlistarmaður spurður út í afmælistónleikana sem hann og Stefán Hilmarsson halda í Salnum í Kópavogi í kvöld í tilefni af því að tuttugu og fimm ár eru liðin frá því að þeir félagar stigu á sviðið í Róm og fluttu lagið Draumur um Nínu.



„Við erum náttúrulega að halda upp á 25 ára afmæli Nínu, af því að hún hefur fylgt okkur öll þessi ár og er okkar einkennislag. Það kom mér allavega verulega á óvart hvað þetta lag hefur lifað góðu lífi og stimplað sig inn, ekki bara sem eitt vinsælasta íslenska Eurovision-lagið, heldur líka sem eitt vinsælasta dægurlag fyrr og síðar á Íslandi,“ segir Eyfi glaður í bragði og bætir við að fjólubláu og myntugrænu jakkafötin verði til staðar, en þau voru hönnuð af versluninni Gallerí 17 á sínum tíma, og hafði Svava Johansen, eigandi NTC, sem yfirumsjón með því.

Margt hefur breyst á þessum tíma og hafa þeir félagar verið farsælir í tónlistarbransanum. Þegar Eyjólfur lítur til baka hugsar hann með jákvæðni til þess ævintýris sem Draumur um Nínu var.

VINSÆLDIR LAGSINS HAFA EKKI SÍST KOMIÐ OKKUR Á ÓVART, ÞAR SEM TEXTINN ER FREKAR DAPURLEGUR.

„Þegar ég hugsa til baka koma ekkert annað en frábærar minningar upp í hugann, við vorum mjög sáttir við lagið og ekki síður hópinn sem við tókum með okkur,“ segir Eyfi og bætir við að því miður muni hópurinn ekki vera með á tónleikunum í kvöld, en hann er viss um að þau verða með þeim í anda.

Það er óhætt að segja að hver og einn einasti Íslendingur hafi heyrt og söngláð með laginu Draumur um Nínu, enda hefur líklega ekki verið haldin veisla eða óskalagatími í útvarpi án þess að eitt alvinsælasta dægurlag landsins sé sett á fóninn.

„Vinsældir lagsins hafa ekki síst komið okkur á óvart, þar sem textinn er frekar dapurlegur. Texti lagsins fjallar um söknuð manns sem hefur misst unnustu sína, þannig það er ekki hægt að segja að það sé mikið stuð í því, en ég held að lagið og samsöngur okkar Stefáns sé nú aðalmálið þegar kemur að velgengni og vinsældum lagsins, þetta er kraftmikið og grípandi og menn syngja hástöfum með við hvert tækifæri.“

„Við ætlum svo í framhaldi að fara í smá víking og heimsækja nokkra staði úti á landi. Vestmannaeyjar, Akureyri, Ísafjörður, Egilsstaðir, Norðfjörður og fleiri staðir eru komnir á kortið og svo ætlum við pottþétt á Borgarfjörð eystri, en þar hefur Stefán aldrei troðið upp, enda aldrei komið þangað, hann er virkilega spenntur fyrir því,“ segir Eyfi.

gudrunjona@frettabladid.is

NISSAN PULSAR
EINN BEST ÚTBÚNI BÍLLINN Í SÍNUM FLOKKI

VISIA DÍSIL
EYÐSLA 3,6 L/100 KM*
3.290.000KR.

ACENTA DÍSIL
EYÐSLA 3,6 L/100 KM*
3.590.000KR.

STAÐALBÚNAÐUR Í NISSAN PULSAR ACENTA ER MEÐAL ANNARS:
LED dagljósabúnaður, NissanConnect upplýsingakerfi með 7" snertiskjá, íslenskt leiðsögukerfi og samþætting við snjallsíma fyrir Facebook og Google leit, Bluetooth handfrjáls síma- og hljómtækjabúnaður, leðurklætt stýri með aðgerðahnöppum, bakkmyndavél, aðalljós með birtuskynjun, upplýsingatölva með 5" litaskjá, sjálfvirkur regnskynjari á rúðuþurrkum, tvískipt sjálfvirk loftkæling, 16" álfelgur, lykillaust aðgengi og ræsing.

ENNEMM / SÍA / NM75221 *Miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

Þórunn skellti sér í myndatöku hjá ljósmyndara sem hún kynntist úti í Bandaríkjunum. MYND/RUSHZIMMERMAN

Flutti fyrirlestur og fór í myndatöku

Facebook bauð **Þórunni Antoníu Magnúsdóttur** til Kaliforníu til að halda erindi um Góðu systur. „Mig grunaði ekki hversu áhugaverð þessi saga væri," segir Þórunn sem er alsæl eftir velheppnaða ferð.

„Þetta hefur verið algjörlega frábært, þetta gekk svo rosalega vel og lífsreynslan svakaleg," segir Þórunn Antonía, söngkona og upphafskona Góðu systur, sem er nýsnúin aftur heim frá Bandaríkjunum. Fór Þórunn út til Kaliforníu í boði ekki smærra fyrirtækis en sjálfs Facebook til að halda þar erindi vegna hópsins Góðu systur.

„Ég talaði á þessari ráðstefnu á vegum Facebook, Mom 2.0, ásamt tveimur konum, sem hafa einnig stofnað áhugaverða hópa. Önnur er blind og fann sig knúna til að stofna hóp er hún varð ófrísk og þurfti að standa gegn miklum fordómum. Hin er indversk kona sem flutti til Bandaríkjanna og stofnaði sinn hóp til að ræða ólíka menningarhópa. Báðar með það að markmiði að minnka fordóma."

Þórunn segist býsna upp með sér yfir að hafa verið fengin til að slást í hópinn með þessum kraftmiklu konum, og segist hafa fengið virkilega góð viðbrögð. „Þeim fannst þetta stórmerkilegt, að fimmtíu þúsund konur hefðu safnast í hópinn á þremur sólarhringum. Mig grunaði ekki hversu áhugaverð þessi saga væri, enda situr maður kannski ekki heima hjá sér og „ómægod-ar" yfir sjálfri sér endalaust," segir hún og skellir upp úr. Viðurkennir Þórunn þó fúslega að hún hafi ekki verið sú eina sem stútfylltist innblæstri og aðdáun, því sannarlega hafi henni tekist að ná til áheyrenda.

ÉG SKELLTI MÉR BARA Í MYNDATÖKU, GLAMÚR SEXÍ PÆJAN ER ALVEG HLUTVERK SEM ÉG SKELLI MÉR STUNDUM Í ÞÓ ÉG SÉ NÚNA KANNSKI MEIRA Á HIPPALÍNUNNI.

„Það var svolítið skondið að fá metsölurithöfundinn Jessicu Lahey hlaupandi á eftir sér, til að segja mér hversu innblásin hún og sessunautur hennar, ritstjóri The New York Times, hefðu verið. Hún fór þá að segja mér að verið væri að endurskoða kommentakerfi The New York Times og þar hefðu þær hitt á sömu hugmynd og ég, að henda einfaldlega út öllu neikvæðu. Það var svolítið gaman að heyra að þær væru sama sinnis. Það segir mér líka svolítið að konur um allan heim séu komnar með leið á þessu. Ég meina, það má alveg finnast eitthvað fáránlegt án þess að setjast við lyklaborðið og setja þá skoðun á internetið."

Eftir að ráðstefnunni lauk staldraði Þórunn aðeins við þar vestra og skaust til Los Angeles. „Ég hef haft það nokkuð fínt hérna, hitt gamla vini og fólk sem ég hef unnið með. Svo hef ég svolítið verið í myndatökum, dálítið óvænt," segir hún alsæl.

„Ég er alltaf svolítið í því að lenda í ævintýrum, og er mjög opin fyrir þeim. Ég kynntist til að mynda ljósmyndara, fyrrverandi ólympíufara í hokkí sem er á sama leveli og ég í þessum efnum, nema að hagsmunir kvenna á sviði íþrótta brenna á henni. Ég skellti mér bara í myndatöku, glamúr sexí pæjan er alveg hlutverk sem ég skelli mér stundum í þó ég sé núna kannski meira á hippalínunni. Það er nefnilega líka allt í lagi að vera svolítið sexí og maður á ekkert að skammast sín fyrir það. Konur verða ekki minni femínistar fyrir það," segir þessi ævintýragjarna kjarnakona og bætir svo við að stefnan sé sett á að vinna meira með henni í náinni framtíð, en lítið megi gefa upp núna.

„Nú ætla ég bara að fara af stað með nýtt námskeið í Kramhúsinu þar sem ég ætla að nýta ballettmenntunina mína í bland við jóga. Námskeiðið er fyrir konur sem langar til að gleðjast og á ekkert skylt við megrun," segir hún.

gudrun@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
OREO
KRUSHER
Hraun
KRUSHER
MEÐ JARÐABERJASÓSU
LION
KRUSHER
KitKat
KRUSHER
nýtt
KFC krushers
SVOOO
GOTT
Lítill
379 KR.
Stór
529 KR.
2fyrir1
Virka daga
kl. 14–17

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

Hildar Björnsdóttur

Takk, mamma

Af mæðrum okkar lærum við margt. Þeim eigum við margt að þakka. Móðir mín ól fimm börn í þennan heim. Hún helgaði líf sitt fjölskyldunni. Ævistarfið í okkar þágu. Hún innrætti okkur gildi – samviskuna á öxlinni og röddina bakvið eyrað. Hún kenndi okkur margt. Það mikilvægasta kannski það fyrirferðarminnsta – það sem hún sagði aldrei.

Ég man vel eftir upphafi unglingsáranna. Allar heimsins áhyggjur helltust yfir vinkvennahópinn. Spekúleringar og vangaveltur. Komplexar. Sjaldnast skildi ég umræðuefnið. Vinkonurnar Húðslit og Appelsínuhúð hefðu allt eins geta verið skáldsagnapersónur. Þeim veitti ég aldrei sérstaka athygli – því af þeim hafði ég aldrei heyrt.

Móðir mín er sérlega glæsileg kona. Sennilega sú allra fegursta. Það stríða þó flestir við einhvers konar óöryggi. Á mínum uppvaxtarárum kvartaði móðir mín aldrei. Hún talaði aldrei af vanþóknun um sjálfa sig. Ekki eitt einasta styggðaryrði. Ekki einn einasta dag. Ekki eitt einasta skipti.

Einhvern tímann aðspurð var svar hennar einfalt: „Það hefði ég aldrei leyft mér. Hvílíkt vanþakklæti. Mér voru gefin fimm heilbrigð börn!“

Heimurinn er uppfullur af skaðlegum staðalímyndum og brengluðum fyrirmyndum. Jafnvel foreldrum sem hata sjálfa sig í áheyrn barna sinna. Það er mikilvægt að skilaboðin heima séu heilbrigð. Foreldrar hafa mótandi áhrif á sjálfsmynd barna. Við setjum fordæmið.

Móður minni á ég margt að þakka. Hún ól mig upp í heilbrigði og hollustu. Hún innrætti mér þakklæti fyrir allt sem mér var gefið. Hún virti sjálfa sig og var aldrei vanþakklát. Það er dýrmætt veganesti í kröfuhörðum heimi.

Takk, mamma.

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

BJÖRNSBAKARÍ
Sími: 561 1433

Nýbökuð Brauð alla daga.

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.FL.

FAXAFENI 5
Reykjavík
588 8477

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

Betra BAK