FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍTT

86. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 11. APRÍL 2017

„Við vorum dauðhrædd,“ segir hinn fimmtán ára gamli Guðjón Már Atlason, sem lenti ásamt kærustu sinni, Silvíu Gunnarsdóttur, í heldur óskemmtilegri lífsreynslu í Laugardalnum síðdegis í gær. Ökumaður á svörtum Opel fólksbíl ók hratt eftir þröngum göngustígum á útivistarsvæðinu, skammt frá Húsdýragarðinum. Ökulag bílsins var að sögn Guðjóns og Silvíu ógnandi, eins og bílstjórinn væri að elta ungmennin. Þau kunna enga skýringu á háttalagi hans en lögregla var kölluð til og leitar hún sökudólgsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Erum ekki undirbúin fyrir hryðjuverk

Ríkislögreglustjóri segir lögregluna ekki nægilega undirbúna til að takast á við hryðjuverkaárás af því tagi sem gerð var í Stokkhólmi á föstudag. Lögreglumönnum hefur fækkað um 100 undanfarin ár. Bæta þarf þjálfun lögreglumanna til að takast á við flóknari verkefni.

ÖRYGGISMÁL Íslenska lögreglan er ekki nægilega vel í stakk búin til þess að takast á við árás af því tagi sem gerð var í miðborg Stokkhólms fyrir liðna helgi. Fjórir fórust í árásinni og fimmtán særðust, þar af níu alvarlega.

„Við höfum í gegnum árin, Ríkislögreglustjóraembættið, bent á það, eins og fjölmiðlar vita og eins og alþjóð veit, að við þurfum að auka getu íslensku lögreglunnar til þess að vera vel í stakk búin til að takast á við atburði sem þessa,“ segir Haraldur Johannessen ríkislögreglustjóri. „Við erum það ekki nægjanlega, satt best að segja, eins og staðan er í dag. En við gerum allt sem við getum til þess að þjálfa lögregluliðið í landinu og til þess að vera með þann viðbúnað sem við þó höfum og getum haft,“ segir Haraldur.

Hann bendir á að lögreglan hafi staðið frammi fyrir umtalsverðum niðurskurði á fjárveitingu alveg frá hruni, eins og aðrar ríkisstofnanir. „Við höfum bent á að það þurfi að bæta í það til að komumst á svipaðan stað og við vorum á fyrir hrun hvað varðar fjárveitingar og mannafla. Við höfum misst töluverðan fjölda lögreglumanna úr lögreglunni,“ segir Haraldur. Hann telur að lögreglumönnum hafi fækkað um 100 á liðnum árum. „Við töldum á sínum tíma, þegar við vorum að meta mannaflaþörf, að lögreglan þyrfti að vera með um 900 lögreglumenn en við erum einhvers staðar undir 700 lögreglumönnum. Þetta skiptir verulegu máli,“ segir Haraldur.

Hann segir að það þurfi líka að bæta þjálfun lögreglumanna til að takast á við flókin verkefni, upplýsingaöflun, netárásir og skipulagða glæpastarfsemi. „Þetta þarf að efla. Það er ýmislegt sem þarf að laga og við getum lagað og eflt lögregluna,“ segir hann. **– jhh / sjá síðu 6**

Fresturinn forkastanlegur

STJÓRNSÝSLA Samtök ferðaþjónustunnar (SAF) furða sig á því að þau hafi ekki verið ein þeirra sem beðin voru um umsögn vegna fjármálaáætlunar ríkisstjórnarinnar. Í henni er gert ráð fyrir hækkun virðisaukaskatts á ferðaþjónustu.

Fjárlaganefnd kallaði eftir umsögnum ýmissa aðila um fjármálaáætlunina síðastliðinn föstudag. Á þeim lista var SAF hvergi að sjá. Eftir kvörtun í gær var þeim bætt á listann.

„Samtökin gera alvarlegar athugasemdir við það eitt og sér en það sem er ekki síður alvarlegt er að umsagnarfresturinn er afskaplega stuttur og óraunhæfur, eða til föstudagsins 21. apríl, strax eftir páskafrí og sumardaginn fyrsta. Kemur hinn skammi frestur sér því verulega illa fyrir SAF, sem og aðra umsagnaraðila,“ segir Helga Árnadóttir, framkvæmdastjóri SAF.

Helga Árnadóttir, framkvæmdastjóri SAF

„Áætlaðar auknar álögur á greinina með væntum virðisaukaskattshækkunum nema um 17 milljörðum, hvorki meira né minna,“ segir Helga. „Málsmeðferð þessi og vinnubrögð að baki tillögunni eru, vægt til orða tekið, ekki boðleg af hálfu ríkisstjórnar og Alþingis og síst til þess fallin að auka á virðingu gagnvart þessum annars mikilvægu stofnunum ríkisvaldsins.“ **– jóe**

Fréttablaðið í dag

FRÉTTIR Er norska rannsóknarskipið Seabed Constructor í fjársjóðsleit? 13

SKOÐUN Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir skrifar um samkeppni og landbúnað. 13

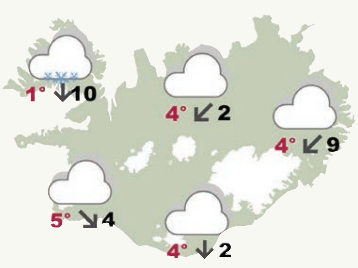
SPORT Grindvíkingar bættu sig allir fyrir úrslitakeppnina. 16

LÍFIÐ Arelía Eydís er þeirrar skoðunar að fólk nýti ekki „leikhlé“ lífs síns nógu vel. 30

PLÚS SÉRBLAÐ ● FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Stíf norðaustlæg átt á norðanverðu landinu, hvassast á Vestfjörðum en annars hægari vindur og víða slydda eða rigning en úrkomulítið suðaustantil. Vaxandi norðlæg átt þegar líður á daginn. SJÁ SÍÐU 20

Guðmundur Arnar Guðmundsson, markaðsstjóri Íslandsbanka. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Hörð viðbrögð við auglýsingu Íslandsbanka

HÚSNÆÐISMÁL „Markmiðið með þessum auglýsingum er að láta ekki neikvæðnina draga kjarkinn úr ungu fólki þannig að hún standi í vegi fyrir því að það undirbúi framtíðina,“ segir Guðmundur Arnar Guðmundsson, markaðsstjóri Íslandsbanka, en auglýsingaherferð bankans sem hófst í gær hefur fengið afar misjafna dóma.

Samfélagsmiðlar, bæði Facebook og Twitter, voru undirlagðir af myndum þar sem auglýsingaherferðin var skrumskæld. Töldu margir að einfölduð mynd væri dregin upp af erfiðri stöðu ungs fólks á fasteignamarkaði.

„Markmið okkar er að vekja von hjá ungu fólki í dag. Þetta er vissulega erfitt ástand núna en við vitum ekki hvernig þetta verður eftir 1-2 ár og þá skiptir máli að vera undirbúinn. Leiðirnar eru ólíkar fyrir fólk að komast inn á fasteignamarkaðinn en það hefur alltaf verið erfitt að komast inn á hann,“ segir Guðmundur.

Samkvæmt tölum bankans fá 70-80% hjálp frá fjölskyldu sinni við kaup á fyrstu eign. „Umræðan er oft afar neikvæð í tengslum við þennan málaflokk. Þess vegna vildum við minna fólk á að það megi ekki gefast upp og gera það meðvitaðra um ólíkar leiðir sem það gæti nýtt sér til að komast inn á fasteignamarkaðinn.“ **– bb**

Ökumaðurinn hljóp af vettvangi

Mildi þykir að ekki fór verr þegar ökumaður missti stjórn á bíl sínum á leið sinni vestur Hringbraut um hádegisbilið í gær. Litlu mátti muna að farartækið endaði á bílum sem komu úr gagnstæðri átt. Þegar viðbragðsaðila bar að garði var manninn hvergi að finna en hann skilaði sér til lögreglu seinni partinn. Slökkviliðið var kallað á vettvang vegna olíuleka frá bílnum en hreinsun gekk greiðlega. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Panamaskjölin fengu Pulitzer

FJÖLMIÐLAR The McClatchy Company, Alþjóðasamtök rannsóknarblaðamanna og bandaríska blaðið Miami Herald fengu í gærkvöldi Pulitzer-verðlaunin fyrir umfjöllun sína um Panamaskjölin á vormánuðum í fyrra. Þetta er í 101. sinn sem verðlaunin eru veitt.

Í umsögn nefndarinnar var vinna blaðamannanna lofuð en hún tók marga mánuði. Meira en 300 blaðamenn frá sex heimsálfum unnu saman að því að afhjúpa skattaskjól á eyjum í Karíbahafinu.

Vinna blaðamannanna afhjúpaði aflandsfyrirtæki meira en 140 stjórnmálamanna frá rúmlega fimmtíu löndum. Í hópi þeirra voru þrír ráðherrar í ríkisstjórn Íslands en líkt og alkunna er hrökklaðist Sigmundur Davíð Gunnlaugsson úr stóli forsætisráðherra vegna umfjöllunar um félag eiginkonu hans. **- jóe**

Fimm ára fékk fimm spor eftir hundaárás

Hinn fimm ára Tristan Logi Örnuson slapp með skrekkinn þegar stór hundur af gerðinni Malamute réðst á hann og beit í höfuðið. Hröð handtök föður Tristans komu í veg fyrir að alvarleg meiðsl hlytust af. Drengurinn tók því rólega í gær.

SAMFÉLAG Snör handtök föður komu í veg fyrir að verr færi þegar hundur réðst á fimm ára barn hans í fyrradag. Móðurinni þótti aðdáunarvert að fylgjast með drengnum meðan gert var að sárum hans.

„Þetta gerðist á nokkrum sekúndum. Ég hélt fyrst að hann hefði dottið og fengið blóðnasir en svo var ekki,“ segir Arna Bára Karlsdóttir, móðir Tristans Loga. Fjölskyldan var stödd í fjölskyldumatarboði og var Arna innandyra þegar atburðurinn átti sér stað. Hundurinn, sem er af kyninu Malamute, stökk á barnið með uppglenntan skoltinn og beit það.

„Maðurinn minn stökk strax á hundinn og reif hann af Tristani. Hin börnin komu inn grátandi og hann með alblóðugt barnið í fanginu,“ segir Arna Bára. Höfuð hins bitna var vafið handklæði og síðan brunað upp á slysadeild.

Það voru ekki aðeins viðbrögð sjónarvotta sem björguðu því að ekki fór verr, heldur náði Tristan að skýla sér vel. Hann grúfði sig niður og hélt höndunum um hnakka sér. Afleiðingin var sú að eyru, háls og hnakki sluppu vel, miðað við aðstæður, en fingurnir lentu verr í því. Skurðir bak við hægra eyra og við hægri nös voru saumaðir en fleiri voru sporin ekki.

„Á slysadeildinni létu læknar blóðið renna aðeins úr sárunum til að leyfa þeim að hreinsast. Sárin voru skoluð og þrifin og hann sprautaður nokkrum sinnum,“ segir Arna Bára. Meðan á þessu stóð var Tristan hinn rólegasti miðað við aðstæður og kveinkaði sér lítið.

Höfuð Tristans slapp vel en hann grúfði sig niður og skýldi hnakkanum með höndunum. Fingurnir fengu að kenna á því. MYNDIR/ARNA BÁRA

„Við stóðum skelkuð hjá og sögðum honum hvað hann væri duglegur. Þetta tók í raun meira á okkur en hann,“ segir móðirin og hlær.

Tristan dvaldi nótt á sjúkrahúsi og fékk sýklalyf til að koma í veg fyrir að illt kæmi í sárin. Að því loknu var honum hleypt heim á nýjan leik þar sem við tók dekur og rólegheit. Arna gerir ráð fyrir að hið sama verði uppi á teningnum í dag og næstu daga enda páskarnir á næsta leiti.

johannoli@frettabladid.is

NÚ VERÐ FRÁ:

29.990

RINGSTED ROYAL GÆSADÚNSÆNG
Virkilega mjúk og góð sæng fyllt með 90% af gæsadúni og 10% af gæsafiðri. Sængin er með áklæði úr 100% bómullarcambric og hvítum snúrukanti úr satíni. Saumuð í 4 x 6 sm. ferninga og því helst fyllingin jöfn yfir alla sængina. Sængurtaska fylgir. Má þvo við 60°C. Fylling: 600 gr.
Stærðir: 135 x 200 sm. **44.990** nú **29.990** 135 x 220 sm. **49.990** nú **34.990** 200 x 220 sm. **69.990** nú **54.990** Koddi: 50 x 70 sm. Vnr. 4021450, 4301404

FRÁBÆR TILBOÐ!

FULLT VERÐ: 69.950

49.950

DREAMLAND DÝNA
Frábær dýna með áfastri yfirdýnu.
Miðlungsstíf með 3 þægindasvæðum til að styðja við axlir, hrygg og mjaðmir.
Vnr. 8880000720A

Svamp-fylling | 10 ára Ábyrgð | 2 ára Ábyrgð | Pokagormar | Mjúk Meðalstíf Stíf Stífleiki | Yfirdýna | Svæða-skipt

PAULA SÆNGURVERASETT
Efni: 100% bómull. Stærðir:
140 x 200 sm. **3.595** nú **2.695**
140 x 220 sm. **3.995** nú **2.996**
200 x 220 sm. **5.395** nú **4.046**
Koddaver 50 x 70 sm. Lokað með tölum. Vnr. 1279580

NÚ VERÐ FRÁ:

2.695

FULLT VERÐ: 2.995

1.795

TOP ROLLER PLASTKASSI
Stærð: 59,3 x 39,3 x 34,2 sm.
Vnr. 2046

NÚ VERÐ FRÁ:

1.869

DARK MYRKVUNARGARDÍNA
Þykk og góð myrkvunargardína. Litur: Hvítur. Stærðir:
60 x 170 sm. **2.495** nú **1.869** 80 x 170 sm. **2.995** nú **2.246**
100 x 170 sm. **3.495** nú **2.621** 110 x 170 sm. **3.995** nú **2.996**
120 x 170 sm. **4.295** nú **3.221** 140 x 170 sm. **4.695** nú **3.521**
150 x 170 sm. **4.995** nú **3.746** 160 x 170 sm. **5.495** nú **4.121**
180 x 170 sm. **5.995** nú **4.496** 150 x 250 sm. **5.995** nú **4.496**
90 x 250 sm. **4.495** nú **3.371** 200 x 170 sm. **6.495** nú **4.871**
Vnr. 69060000

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

www.rumfatalagerinn.is
GILDIR 11.04 - 18.04

Gætu þurft að bíða í hálft þriðja ár eftir leikskólaplássi

AKUREYRI Margir foreldrar barna á Akureyri eru áhyggjufullir þar sem börn fædd í upphafi árs 2016 fá ekki leikskólapláss næsta haust. Þá er skortur á dagmæðrum í bænum og erfitt að fá pláss.

„Ég átti að hefja störf þann 1. mars síðastliðinn en barnið mitt sem er fætt í febrúar í fyrra hefur ekki pláss hjá dagmóður og því kemst ég ekki til vinnu,“ segir Eydís Stefanía Kristjánsdóttir, móðir á Akureyri. „Ég hefði því eiginlega þurft að segja upp starfi þá en vinnuveitandi minn var svo elskulegur að veita mér launalaust leyfi þar til í haust.“

Svo gæti farið að börn fái ekki inni á leikskóla á Akureyri fyrr en þau ná tveggja og hálfs árs aldri.

„Það er um 40 börnum fleira en við gerðum ráð fyrir í þessum árgangi,“ segir Soffía Vagnsdóttir, fræðslustjóri bæjarins og bætir við að yfirvöld hafi ekki séð fyrir þá miklu fjölgun barna sem orðið hefur.

Eydís Stefanía segir það alveg ljóst að þetta hafi gífurleg áhrif. „Spariféð er uppurið sem við hjónin höfðum safnað saman og því er ástandið orðið alvarlegt,“ segir Eydís. **– sa**

Eydís Stefanía lenti í svipuðu ástandi árið 2013. Hún segir sparifé uppurið í launalausu leyfi því ekkert brúi bil milli fæðingarorlofs og leikskóla. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Það sem af er ári nemur farþegafjölgun WOW air 180 prósentum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ekkert lát á vexti WOW

VIÐSKIPTI WOW Air flutti 201 þúsund farþega til og frá landinu í mars eða um 155 prósent fleiri farþega en í mars árið 2016. Þá var sætanýting WOW air 91,6 prósent í mars í ár sem er nálægt þriggja prósentustiga aukning á milli ára. Sætanýtingin jókst þrátt fyrir 212 prósent aukningu á framboðnum sætakílómetrum miðað við sama tímabil í fyrra, segir í tilkynningu.

Það sem af er ári hefur WOW air flutt um 539 þúsund farþega en það er 180 prósenta fjölgun farþega á sama tímabili frá árinu áður. **– sg**

Í fangelsi vegna umskurðar á dætrunum

DANMÖRK Dómstóll í Kolding í Danmörku hefur dæmt foreldra frá Sómalíu, sem búa í Fredericia, í 18 mánaða fangelsi fyrir að hafa látið umskera dætur sínar þegar fjölskyldan var á ferð í Afríku. Foreldrarnir neita sök.

Móðirin greindi frá því fyrir rétti að hún hefði sjálf verið umskorin þegar hún var barn. Það hefði verið hræðileg lífsreynsla og að hún myndi ekki láta sér detta í hug að láta gera þetta við dætur sínar.

Dómstóllinn úrskurðaði einnig að vísa ætti móðurinni úr landi. Sá dómur fellur niður haldi hún skilorð í tvö ár. **– ibs**

Møller Olsen gæti fengið tuttugu ára dóm fyrir málin

Thomas Møller Olsen neitaði í gær í Héraðsdómi Reykjaness að hafa ráðið Birnu Brjánsdóttur bana og neitaði einnig stórfelldu fíkniefnalagabroti. Lektor í refsirétti segir heimilt að dæma hann í allt að tuttugu ára fangelsi verði hann fundinn sekur. Hámarksrefsing fyrir manndráp sé lífstíðarfangelsi.

LÖGREGLUMÁL Thomas Møller Olsen neitaði við þingfestingu málsins í Héraðsdómi Reykjaness í gær að hafa ráðið Birnu Brjánsdóttur bana.

Þingfestingin fór fram klukkan eitt og sátu fréttamenn stærstu fjölmiðla landsins hana. Møller Olsen kom hulinn inn í salinn og tók ekki af sér teppið fyrr en dómarinn mætti. Þegar hann var beðinn að svara fyrir brot sín sagði hann á dönsku, ég er saklaus. Að öðru leyti tjáði hann sig ekki.

Hann neitaði bæði manndrápsákærunni sem og stórfelldu fíkniefnalagabroti. Kolbrún Benediktsdóttir varahéraðssaksóknari segir breytta afstöðu Møllers Olsens til fíkniefnalagabrotsins hafa komið sér nokkuð á óvart en hann hafði játað brotið í yfirheyrslum lögreglu.

Møller Olsen er sakaður um að hafa slegið Birnu ítrekað í andlit og höfuð, tekið hana kverkataki og hert kröftuglega að hálsi hennar hinn 14. janúar síðastliðinn. Þá hafi hann í framhaldinu varpað Birnu í sjó eða vatn með þeim afleiðingum að hún drukknaði.

Á þingsetningunni mótmælti hann bótakröfum foreldra Birnu, sem fara fram á rúmar 10 milljónir hvort, með vísan til afstöðu sinnar.

Kolbrún Benediktsdóttir hefur sagt að aðalmeðferð málsins gæti farið fram í maí. Ef Møller Olsen verður fundinn sekur þá gæti hann fengið meira en 16 ára fangelsisdóm. „Fyrir það fyrsta er hámarksrefsingin fyrir manndrápsbrot lífstíðarfangelsi. Þannig að það er hægt að dæma í lífstíðarfangelsi, en það eru engin fordæmi fyrir því,“ segir Jón Þór Ólason, lögmaður og lektor í refsirétti.

„Það er einnig hægt að nota heimild í 79. grein hegningarlaga. Þar kemur fram að ef lög heimila aukna refsingu við broti, þá sé ekkert því til fyrirstöðu að dæma í allt að 20 ára fangelsi. Þegar um brotasamsteypu er að ræða þá er hægt að nota reglu um brotasamsteypu og heimila að dæma í lengra fangelsi. Það hefur verið nýtt.“

Hann segir ekki hægt að leggja mat á það hvort Møller Olsen muni fá meira en 16 ár. Sextán ár sé líkleg niðurstaða fyrir manndrápið.

„En sé um alvarlegt hegningarlagabrot að ræða og annað stórfellt brot og sakfellt er fyrir þau bæði er heimilt að dæma í allt að 20 ára fangelsi.“

saeunn@frettabladid.is

Thomas Møller Olsen lýsti yfir sakleysi sínu við þingsetningu í Héraðsdómi Reykjaness í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þá er hægt að nota reglu um brotasamsteypu og heimila að dæma í þyngra fangelsi.

Jón Þór Ólason, lögmaður og lektor í refsirétti

Bótakröfur algengar

Algengt er að vegna andláts sækist fjölskyldumeðlimir eftir bótum í morðmálum að sögn Jóns Þórs Ólasonar lögmanns en foreldrar Birnu fara fram á rúmar 10 milljónir hvort.

„Það fer eftir atvikum hverju sinni hvernig bótakröfurnar eru metnar. Það er ekki hægt að segja að það sé einhver ákveðin tala. Það er tiltekinn kostnaður eins og útfararkostnaður sem hefur fallið til, svo eru það miskabætur og annað sem er ákvarðað. Foreldrarnir verða fyrir áfalli og langvarandi andlegri þjáningu og þess vegna hafa verið ákvarðaðar miskabætur. Þetta er mjög algengt,“ segir Jón Þór.

Smærri viðgerðir

Hraðþjónusta HEKLU.
Hringdu í 590 50 30 eða renndu við.
Hekla.is

HEKLA

Lögreglan segir þróunina neikvæða

AKUREYRI „Við höfum séð ákveðna þróun í neikvæða átt varðandi þessa hátíð. Meiri áhersla er lögð á skemmtanahald og næturlíf og því fylgir meiri erill fyrir okkur,“ segir Daníel Guðjónsson, yfirlögregluþjónn á Akureyri, um vetraríþróttahátíðina AK Extreme sem haldin var um síðustu helgi.

Á annað hundrað mála voru færð í bækur lögreglu þessa helgi sem eru mun fleiri mál en á venjulegri helgi í apríl að mati lögreglu. Daníel segir þessa helgi geta orðið eina af stóru helgum ársins hjá lögreglunni, líkt og Bíladagahelgin og verslunarmannahelgin, ef fram heldur sem horfir. „Við höfum svo sem ekkert á móti þessari helgi og hún á sannarlega rétt á sér. Hins vegar mætti fækka þessum málum sem inn á okkar borð koma.“

Til að mynda voru sex einstaklingar kærðir fyrir fíkniefnaakstur, maður kærður fyrir ólöglegan vopnaburð og einn settur í varðhald þar sem hann sturlaðist af fíkniefnaneyslu. Átta einstaklingar gistu fangageymslur þessa helgi sem er nokkuð mikið að mati lögreglunnar. **– sa**

Frábær tilþrif sjást í Listagilinu á laugardagskveldi eins og þessi ljósmynd ber glöggt vitni. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Meiri áhersla er lögð á skemmtanahald og næturlíf

Daníel Guðjónsson yfirlögregluþjónn

#LITRÍKASTUR

Nýr Ford Ka+ er snjall bíll með litríkan persónuleika sem skín í gegnum nýtt útlit hans með töffaralegu Ford grilli og rennilegum framljósum. Ford Ka+ er svo snjall að í honum getur þú með raddstýringu hringt og svarað símtölum, hlustað á sms skilaboð eða spilað uppáhalds tónlistina þína. Samhliða því upplifir þú svo frábæra akstursseiginleika, notagildi og Ford gæði.

VERÐ FRÁ:

1.890.000 KR.

28.388 kr.
á mánuði

- Miðað við 90% Lykillán
- Kaupverð 1.890.000 kr.
- Útborgun 189.000 kr.
- Vextir 8,9%
- Lánstími 84 mánuðir
- Árleg hlutfallstala kostnaðar 10,66%

Útborgun í formi uppítökubíls er að sjálfsögðu möguleiki

THE COLOR RUN™
BY Alvogen

Ford Ka+ er The Color Run bíllinn í ár.
Komdu og reynsluaktu og þú gætir unnið miða í hlaupið!

ford.is

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar:
Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17
og laugardaga kl. 12-16

Sautján Skagfirðingar missa vinnuna

SAMFÉLAG Meðferðarheimilinu Háholti í Skagafirði verður lokað þann 1. september næstkomandi. Sautján starfsmenn missa vinnuna og segir Hinrik Már Jónsson, einn rekstraraðila Háholts, sérhæft starfsfólk ekki fá vinnu við hæfi í Skagafirði eftir lokun meðferðarheimilisins.

Bragi Guðbrandsson, forstjóri Barnaverndarstofu, segir ákvörðunina um að loka Háholti hafa að einhverju leyti verið einfalda. „Kjarninn er í sjálfu sér augljós. Eftirspurn eftir þjónustunni hefur verið ófullnægjandi í áraraðir. Það er ekki hægt að réttlæta rekstur sem er eins dýr og raun ber vitni miðað við þá slöku nýtingu sem er á úrræðinu,“ segir Bragi.

„Fyrir næstum tveimur áratugum tók Háholt til starfa í samræmi við bestu vitneskju um það sem menn höfðu í meðferðarmálum barna, hvert virkasta úrræðið var og hvað

> Það er liðin tíð að reka staði eins og Háholt.

Bragi Guðbrandsson, forstjóri Barnaverndarstofu

væri best fyrir börnin. Á þessum tíma hafa orðið stórstígar breytingar á þekkingu manna hvað virkar í meðferðum barna og hvað ekki. Það er liðin tíð að reka staði eins og Háholt,“ bætir Bragi við.

Þorsteinn Víglundsson velferðarráðherra segir verið að setja upp nýtt meðferðarúrræði nær höfuðborgarsvæðinu og að frumkvæði að lokun Háholts hafi komið frá rekstraraðilum þess. „Bréf barst frá rekstraraðilunum sjálfum um að þeir vildu ekki framlengja samninginn sem þeir höfðu við Barnaverndarstofu sem rennur út þann 1. september,“ segir Þorsteinn. „Barnaverndarstofu er því falið að finna lausnir. Nú er verið að byggja upp meðferðarúrræði nær höfuðborgarsvæðinu.“

Barnaverndarstofa lagði það til við Eygló Harðardóttur, þáverandi velferðarráðherra, að loka Háholti þar sem lítil notkun réttlætti ekki fjármagnið til þess. Eygló ákvað hins vegar að gera nýjan samning við Hádranga ehf. um reksturinn.

Hinrik Már Jónsson og Ari Jóhann Sigurðsson, yfirmenn í Háholti og eigendur fyrirtækisins sem reka stofnunina, vildu ekki ræða við blaðamann um málið þegar eftir því var leitað. **sveinn@frettabladid.is**

Lögreglan með aukið eftirlit fram yfir páska

Lögreglan mun viðhalda verklagi vegna hryðjuverkaárása í nágrannalöndum framyfir páska. Ástæðan er hryðjuverkaárás í Svíþjóð og sprengja sem fannst í Noregi. Ekki þykir ástæða til að hækka viðbúnaðarstig hér á landi.

LÖGREGLUMÁL Lögreglan mun hafa aukið eftirlit að minnsta kosti fram yfir páska vegna árásarinnar í Stokkhólmi fyrir helgi og atburðar í Ósló um helgina, þegar heimagerð sprengja fannst. Eftir að fréttir af árásinni í Svíþjóð bárust virkjaði greiningardeild Ríkislögreglustjóra verklag vegna hryðjuverkaárása í nágrannalöndum.

Í því fólust tilmæli til lögreglunnar á Suðurnesjum um að vera sérstaklega vakandi vegna flugumferðar, ákveðið var að fjölga sérsveitarmönnum á vakt og lögregluliðið fékk tilmæli um að vera á varðbergi gagnvart grunsamlegum einstaklingum og óvenjulegum atburðum sem gætu tengst áformum um stórfellda ofbeldisglæpi.

„En eins og staðan er núna höfum við ekki hækkað okkar viðbúnaðarstig og við náttúrlega vonumst til þess að ekkert þessu líkt gerist á Íslandi. En við reynum að vera viðbúin og útilokum að sjálfsögðu ekkert,“ segir Haraldur.

Hann segir að auknu eftirliti verði haldið áfram, að minnsta kosti fram yfir páska. „Við ætlum að hafa okkar sérsveitarmenn áfram með sín vopn og fleiri sérsveitarmenn við vinnu fram yfir páska. Við erum líka að beina ákveðnum tilmælum til lögreglustjórans á Suðurnesjum varðandi vopnaburð í flugstöðinni,“ segir Haraldur.

Þá beinir Ríkislögreglustjóri einnig tilmælum til lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu um aukið eftirlit á stöðum þar sem mikill fjöldi fólks kemur saman.

„Það sem kallar á þetta eru ekki einungis atburðir í Stokkhólmi heldur líka það sem var að gerast í Ósló. Það er okkar mat að við þurfum að fylgjast mjög vel með hér á landi,“ segir Haraldur.

Fleiri sérsveitarmenn voru á vakt um helgina en venja er vegna hryðjuverkanna í Stokkhólmi og sprengju sem fannst í Ósló. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

> Við ætlum að hafa okkar sérsveitarmenn áfram með sín vopn og fleiri sérsveitarmenn við vinnu fram yfir páska.

Haraldur Johannessen ríkislögreglustjóri

Sigríður Andersen dómsmálaráðherra segir ráðuneyti sitt hafa verið í sambandi við Ríkislögreglustjóra eftir árásina í Stokkhólmi. Ráðuneytið var meðal annars upplýst um það verklag sem sett var í gang. Sigríður segir reynt að hafa almennan viðbúnað lögreglu í eins góðu horfi og hægt er á hverjum tíma. „Það eru allir tilbúnir til að vera eins vel í stakk búnir og hægt er,“ segir hún. Þá segir hún það alþjóðasamstarf sem Ísland er í á sviði landamæravörslu og löggæslu skipta miklu máli. „Við erum í Schengen-samstarfinu þar sem við höfum aðgang að tækjum og greiningarvinnu sem við nýtum okkur,“ segir Sigríður. **jonhakon@frettabladid.is**

Telur hjartað í Vatnsmýri gera illt verra

SAMGÖNGUMÁL Logi Einarsson, formaður Samfylkingarinnar og þingmaður frá Akureyri, segir þróun byggðar í Reykjavík þrengja svo að flugvellinum að hann þurfi að víkja. Mikilvægt sé að fram fari samtal um hverjar bestu lausnirnar séu svo innanlandsflug leggist ekki af.

„Á meðan umræðan snýst aðeins um veru flugvallar í Reykjavík eða ekki munum við ekki ná neinum árangri. Á einhverjum tímapunkti mun flugvöllurinn fara úr Vatnsmýrinni. Því skiptir mestu að við skoðum aðra möguleika,“ segir Logi.

Logi Már Einarsson, formaður Samfylkingarinnar.

Að hans mati þýðir það endalok innanlandsflugs ef flugið yrði flutt til Keflavíkur. Hins vegar sé það svo að ef aðeins talsmenn Hjartans í Vatnsmýrinni eða þeirra sem vilja flugvöllinn burt fái að tjá sig muni enginn árangur nást.

„Ég legg ríka áherslu á að við höldum áfram að skoða kosti Rögnunefndar. Við þurfum nýtt flugvallarstæði í nágrenni Reykjavíkur sem er öllum aðilum í hag. Þá fær Reykjavík að vaxa og þróast og nýr flugvöllur yrði til nær þungamiðju Reykjavíkur,“ bætir Logi við. Innanlandsflug er að mati Loga mikilvæg lífæð fyrir landsbyggðirnar og þess vegna sé mikilvægt að fara að gera áætlanir. Þeir sem hæst tala um að ríghalda í flugvöll í Vatnsmýri geri illt verra. „Þeir munu bera ábyrgð á því þegar flugvöllurinn fer og þjónusta við aðra landshluta skerðist.“ – **sa**

MILLJÓNAVELTAN

ER FJÓRFÖLD!

MILLJÓNIR Á EINN MIÐA

DRÖGUM KL. 18.00 Í DAG – TRYGGÐU ÞÉR MIÐA Á HHI.IS

HAPPDRÆTTI
HÁSKÓLA ÍSLANDS

Vænlegast til vinnings

PIPAR\TBWA • SÍA • 171688

Fjársjóðsleit eða er skipið yfirvarp?

Leiga á rannsóknaskipi eins og Seabed Constructor er um 10 milljónir á dag. Landhelgisgæslan hafði fylgst með skipinu dögum saman áður en það var fært til hafnar. Spurt er hvað sé svo verðmætt um borð í gömlu þýsku skipi að það réttlæti hundraða milljóna rannsóknir.

Landhelgisgæslan hafði fylgst með norska rannsóknaskipinu Seabed Constructor dögum saman áður en ákveðið var að færa það til hafnar í Reykjavík. Leiga á jafn vel útbúnu rannsóknaskipi í Noregi hleypur á milljónum dag hvern og ljóst að þá daga sem það hefur varið innan íslenskrar lögsögu hleypur kostnaðurinn á tugum eða hundruðum milljóna, að því er næst verður komist.

Landhelgisgæslan færði rannsóknaskipið til hafnar í Reykjavík á sunnudag, en um nokkurra daga skeið hafði það haldið sig á afmörkuðu svæði um 120 sjómílur suðaustur af landinu. Þar liggur á hafsbotni þýska flutningaskipið Minden, sem áhöfn þess sökkti sjálf á fyrstu dögum síðari heimsstyrjaldarinnar að skipun þýskra hernaðaryfirvalda. Þá hafði skipið siglt í flasið á breskum herskipum, en áhöfnum þýskra skipa var uppálagt að granda þeim frekar en að þau lentu í höndum óvinarins.

Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu fer með rannsókn málsins – og snýr málið að því hvað er leyfilegt innan 12 mílna landhelgi Íslands og efnahagslögsögunnar sem liggur utan hennar. Skipstjórinn og tveir aðrir skipverjar voru yfirheyrðir í gær, að sögn Gríms Grímssonar yfirlögregluþjóns sem stjórnar rannsókninni. Um finni drætti málsins vildi Grímur fátt segja í gær, en taldi þá að rannsókn væri langt komin.

> **Athyglisvert er að á ýmsum heimasíðum á netinu, sem fjalla um skipsflök, er jafnan mikið fjallað um það ef eitthvað verðmætt hefur verið talið vera í viðkomandi skipi. Minden hefur aldrei dúkkað upp í slíkum vangaveltum.**
>
>
>
> Illugi Jökulsson, rithöfundur og blaðamaður

Skipið er í eigu norska fyrirtækisins Swire Seabed, en er leigt af fyrirtækinu Advanced Marine Services, fyrirtækis sem litlar opinberar upplýsingar eru um. Heimildir Fréttablaðsins herma að leiga svo vel útbúins skips af þessari stærðargráðu sé aldrei minni en ein milljón norskar krónur á dag – sem eru þrettán íslenskar milljónir. Vitað er að skipið hélt úr höfn á Íslandi 22. mars og því ljóst að kostnaðurinn er gríðarlegur og jafnvel tæpur kvartmilljarður frá því skipið lagði úr höfn í mars.

Spurningin sem brennur á allra vörum er því hvað er svo verðmætt um borð í gömlu þýsku flutningaskipi, sem sökkt var fyrir 78 árum, að það réttlæti slík fjárútlát.

Illugi Jökulsson, rithöfundur og blaðamaður, gjörþekkir sögu tímabilsins, og ekki síst siglingasögu styrjaldarinnar.

„Minden var á leið til Kína en ekki Þýskalands þegar skipið var kallað heim, eins og önnur þýsk kaupskip, sumarið 1939. Farmur þess var því ekki ætlaður í þýsk hergögn eða neitt af því tagi. Að vísu kom skipið við í Brasilíu áður en það lagði upp í síðasta áfangann til Þýskalands, en hvað gæti hafa verið sett þar um borð er engin leið að segja,“ segir Illugi sem telur það athyglisvert að á ýmsum heimasíðum á netinu, sem fjalla um skipsflök, er jafnan mikið fjallað um það ef eitthvað verðmætt hefur verið talið vera í viðkomandi skipi.

„Minden hefur aldrei dúkkað upp í slíkum vangaveltum,“ segir Illugi sem nefnir að annaðhvort „hafa þessir Bretar komist yfir einhverjar upplýsingar sem farið hafa fram hjá öllum í tæp 80 ár, eða þeir nefna Minden sem skálkaskjól fyrir annað sem þeir eru að hnusa af þarna niðri í sjónum. Í bili og þangað til annað kemur í ljós finnst mér seinni skýringin töluvert líklegri,“ segir Illugi sem skrifaði ítarlega grein um þessa atburði á vef Stundarinnar.

svavar@frettabladid.is

Leiga skipsins er talin vera um eða yfir 10 milljónir króna á dag. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

KIA

Notaðir jeppar

Kaupauki fylgir fram að páskum

Aukahlutir að eigin vali að verðmæti 100.000 kr. og dráttarbeisli.

5 ÁR EFTIR AF ÁBYRGÐ KIA Notaðir

Kia Sportage EX 4WD

Árgerð 6/2015, ekinn 36 þús. km, dísil, 1.995 cc, 136 hö, beinskiptur, eyðsla frá 5,7 l/100 km.

Raðnúmer: 320346

3.990.000 kr.

32.700 kr. á mánuði*

5 ÁR EFTIR AF ÁBYRGÐ KIA Notaðir

Kia Sportage EX 4WD

Árgerð 11/2015, ekinn 68 þús. km, dísil, 1.995 cc, 136 hö, sjálfskiptur, eyðsla frá 6,9 l/100km.

Raðnúmer: 340003

4.350.000 kr.

36.500 á mánuði*

4 ÁR EFTIR AF ÁBYRGÐ KIA Notaðir

Kia Sorento Premium

Árgerð 5/2014, ekinn 97 þús. km, dísil, 2.199 cc, 197 hö, sjálfskiptur, eyðsla frá 6,9 l/100km.

Raðnúmer: 280061

5.390.000 kr.

44.000 kr. á mánuði*

5 ÁR EFTIR AF ÁBYRGÐ KIA Notaðir

Kia Sorento EX Luxury

Árgerð 4/2015, ekinn 36 þús. km, dísil, 2.199 cc, 198 hö, sjálfskiptur, eyðsla frá 6,9 l/100km.

Raðnúmer: 320248

6.390.000 kr.

52.300 kr. á mánuði*

3 ÁR EFTIR AF ÁBYRGÐ KIA Notaðir

Kia Sorento Luxury

Árgerð 6/2013, ekinn 70 þús. km, dísil, 2.199 cc, 197 hö, sjálfskiptur, eyðsla frá 6,9 l/100 km.

Raðnúmer: 340002

4.690.000 kr.

38.800 kr. á mánuði*

2 ÁR EFTIR AF ÁBYRGÐ KIA Notaðir

Kia Sorento Classic

Árgerð 5/2012, ekinn 70 þús. km, dísil, 2.199 cc, 197 hö, sjálfskiptur, eyðsla frá 6,9 l/100 km.

Raðnúmer: 992135

4.450.000 kr.

37.500 kr. á mánuði*

5 ÁR EFTIR AF ÁBYRGÐ KIA Notaðir

Kia Sportage EX 4WD

Árgerð 05/2015, ekinn 84 þús. km, dísil, 1.995 cc, 136,hö, sjálfskiptur, eyðsla frá 6,9 l/100 km

Raðnúmer: 992080

4.090.000 kr.

33.300 kr. á mánuði*

5 ÁR EFTIR AF ÁBYRGÐ KIA Notaðir

Kia Sportage EX

Árgerð 8/2015, ekinn 92 þús. km, dísil, 1.995 cc, 136 hö, sjálfskiptur, eyðsla frá 6,9 l/100 km.

Raðnúmer: 320632

3.890.000 kr.

32.100 kr. á mánuði*

Birt með fyrirvara á verðbreytingum, innsláttarvillum og myndarugli

*Mánaðargreiðsla m.v. 50% bílalán í 84 mánuði. Vextir 8,50% og árleg hlutfallstala kostnaðar er 10,30%.
Ábyrgð er í 7 ár frá skráningardegi bifreiðar.

ASKJA **NOTAÐIR BÍLAR** www.notadir.is

Kletthálsi 2
110 Reykjavík
590 2160

Opnunartímar:
Virka daga 10–18
Laugardaga 12–16

RANGE ROVER SPORT

FULLKOMIN HÖNNUN TÆKNILEGIR YFIRBURÐIR

LAND ROVER

ABOVE & BEYOND

Range Rover Sport er með byltingarkennt burðarvirki úr áli sem eykur sportlega eiginleika og minnkar eldsneytiseyðslu. Range Rover Sport sameinar betur en nokkur annar jeppi hefur gert hingað til sportlega eiginleika og hæfni við erfiðar akstursaðstæður. Range Rover Sport er búinn 240 hestafla dísilvél, 8 þrepa sjálfskiptingu, loftpúðafjöðrun á öllum hjólum og hinu rómaða Terrain Response drifbúnaðarkerfi.

Range Rover Sport SE SD4, verð: 13.190.000 kr.
Innifalið í verði er m.a. Xenon aðalljós, bakkmyndavél, rafdrifin sæti, 20" álfelgur, upphituð fram- og aftursæti, litað gler, upphitað stýri og framrúða, rafdrifið dráttarbeisli og rafdrifin opnun á afturhlera.

www.landrover.is

ENNEMM / SÍA / NM81181

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

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

B|L

Fjögur bítast um franska forsetastólinn

Framan af var talið að þrír frambjóðendur væru líklegastir til að hljóta kjör í frönsku forsetakosningunum. Frammistaða kommúnistans Jean-Luc Melenchon í kappræðum hefur hins vegar gert það að verkum að hann hefur bæst í hóp efstu manna.

FRAKKLAND Frönsku forsetakosningarnar hefjast 23. apríl næstkomandi. Nýjustu kannanir benda til þess að kosningarnar verði spennandi en óvæntur frambjóðandi hefur bæst í hóp þeirra sem gætu hreppt hnossið.

Alls eru tólf í framboði en framan af virtist baráttan ætla að standa á milli Evrópuþingmannsins Marine Le Pen, frambjóðanda Þjóðarfylkingarinnar, og Repúblikanans Francois Fillon. Stuðningur við Fillon hefur hins vegar dalað frá því í upphafi árs en samtímis aukist við Emmanuel Macron. Macron býður sig fram fyrir afl sem kallast Á hreyfingu!

Benoit Hamon, frambjóðandi Sósíalista, hefur reynt hvað hann getur til að bjarga framboði sínu en hingað til hefur það ekki gengið sem skyldi. Fylgi hans dalar jafnt og þétt. Hamon er flokksbróðir sitjandi forseta, Francois Hollande, en ljóst er að eitthvað mikið þarf að gerast til að Hamon komist í stól forseta.

Öllum að óvörum hefur fylgi kommúnistans Jean-Luc Melenchon aukist mjög á síðustu dögum en hann hefur þótt standa sig vel í kappræðum hingað til.

Hneykslismál hafa einkennt kappið hingað til. Í upphafi árs hrapaði fylgi við Francois Fillon eftir að hann var sakaður um að hafa útvegað eiginkonu og börnum sínum laun úr opinberum sjóðum fyrir litla sem enga vinnu. Þá var Macron sakaður um að hafa haldið ítrekað fram hjá eiginkonu sinni.

Gamall refur

Jean-Luc Melenchon er 65 ára gamall og starfaði lengi í Sósíalistaflokknum en sagði skilið við hann árið 2008. Í kjölfarið stofnaði hann Vinstriflokkinn.

Meðal stefnumála hans er að lækka skattbyrði láglaunafólks og setja sérstakan skatt á ríkasta hálfa prósentið. Alls muni 90 prósent tekna þeirra renna til ríkisins. Að auki skal þak sett á laun stjórnenda fyrirtækja.

Þá er það skoðun hans að Donald Trump sé jafn slæmur og aðrir forsetar Bandaríkjanna hingað til. Þá telur hann Rússland náttúrulegan bandamann Frakka og að NATO sé óþarft.

Þetta eru áherslur frönsku forsetaframbjóðendanna

	Le Pen	**Fillon**	**Macron**	**Hamon**	**Melenchon**
INNFLYTJENDUR	Auka landamæravörslu og fækka komum innflytjenda	Lágmarka kvótaflóttamenn	Fjölga lögreglumönnum og auka útgjöld til varnarmála	Auka nágrannavörslu	Innflytjendur gefa meira af sér en þeir kosta
ESB	Nei	Já	Já	Já	Já
SKATTAR	Lækka skatta á lítil fyrirtæki, hækka skatt á erlent vinnuafl	Lækka skatta á fólk og fyrirtæki, hækka virðisaukaskatt	Lækka skatta á fólk og fyrirtæki	Lækka skatta á sprotafyrirtæki	Lækka á láglaunafólk, hækka á hálaunafólk
EFTIRLAUNAALDUR	Lækka niður í 60 fyrir þá sem hafa unnið lengi	Hækka í 65 ár	Sama kerfi fyrir opinbera starfsmenn og aðra	Hætta í fyrsta lagi 60 ára, í síðasta lagi 65 ára	Lækka niður í 60 fyrir þá sem hafa unnið lengi

Í nýjustu könnunum eru Le Pen og Macron hnífjöfn með tæplega fjórðungsstuðning. Melenchon er nú þriðji með átján prósent og Fillon prósenti á eftir honum. Fylgi Hamon er komið niður fyrir tíu prósent eftir að hafa verið rúmlega fimmtán prósent í upphafi febrúar.

Þrátt fyrir að Le Pen hafi undanfarið notið mests fylgis er talið ólíklegt að hún verði forseti. Hljóti enginn frambjóðandi meira en helming atkvæða í fyrri umferðinni er kosið að nýju milli þeirra tveggja sem flest atkvæði hlutu. Skoðanakannanir sýna að bæði Macron og Fillon myndu hafa nokkuð öruggan sigur í framlengingu. Hins vegar er óvíst hvað gæti gerst ef Melenchon yrði annar tveggja efstu.

23/4

Frönsku kosningarnar fara fram þann 23. apríl næstkomandi

johannoli@frettabladid.is

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

PÁSKASTEIKIN
Á DÚNDURVERÐI
LAMBALÆRI
KRYDDLEGIÐ
1299 KR. KG
HELGARSTEIK
ÚR LÆRI
1999 KR. KG
LAMBA SIRLOIN SNEIÐAR
KRYDDLEGNAR
1499 KR. KG
LAMBALÆRISNEIÐAR
KRYDDLEGNAR
1899 KR. KG
MAGNUM
ÍS Í BOXI
599 KR. PK.
440ml
ICELAND
OSTAKÖKUR
JARÐABERJA OG TOFFEE
499 KR. PK.
540/455g
BEN & JERRY´S
ALLAR TEGUNDIR
599 KR. PK.
500ml
HÄAGEN DAZS
ÍS Í BOXI
599 KR. PK.
500ml
BASKIN ROBBINS
ÍS Í BOXI
399 KR. PK.
500ml
50%
AFSLÁTTUR Í NAMMILANDI
MIÐVIKUDAG, FIMMTUDAG, FÖSTUDAG,
LAUGARDAG OG SUNNUDAG
OPIÐ
24
TÍMA
Netgíró
Betri leið til að borga
Iceland
OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

Villta vestrið

Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Laxeldi í sjókvíum hefur vaxið hratt á síðustu árum í skjóli þess að ríkið hefur ekki haft skoðun á því hvað sé gott eða slæmt þegar ræktun á fiski í íslenskum sjó er annars vegar.

Atvinnugreinin hefur vaxið svo hratt í skjóli stefnuleysis ríkisins að embættismenn, fluguveiðimenn og aðrir sem þekkja til kalla hana „villta vestrið“ sín á milli. Það er með nokkrum ólíkindum að Matvælastofnun hafi gefið út mikinn fjölda leyfa til að stunda laxeldi í sjókvíum án þess að það liggi fyrir fullnægjandi greining á því hvaða áhrif þetta hefur á lífríki villtra fiska.

Einar K. Guðfinnsson, fyrrverandi forseti Alþingis, er orðinn talsmaður laxeldisfyrirtækja en hann er formaður Landssambands fiskeldisstöðva. Hann hefur það hlutverk að verja hagsmuni fyrirtækjanna í opinberri umræðu. Í fréttum Stöðvar 2 á fimmtudag sagði Einar að fyrirtækin sjálf hefðu beinan fjárhagslegan hag af því að passa upp á það að ræktaði laxinn slyppi ekki úr sjókvíunum. Þess vegna hefðu fyrirtæki eins og Arnarlax sérstakar myndavélar í kvíunum til að fylgjast með því að laxinn myndi ekki sleppa.

Skoskt dagblað greindi frá því í gær að í lok mars hefðu 20 þúsund eldislaxar sloppið úr sjókvíum í Bloody Bay á eyjunni Mull í suðvesturhluta Skotlands. Talið er að selir hafi nagað gat á kvíarnar með fyrrgreindum afleiðingum. Þetta getur hæglega gerst hér. Myndavélar hrökkva skammt og það þarf bara eitt pínulítið gat til að laxinn sleppi út. „Auðvitað er ekki hægt að útiloka að einhver tilvik komi upp þar sem menn vita þetta ekki nákvæmlega,“ sagði Einar á fimmtudag. Auðvitað er ekki nokkur leið að vita þetta með vissu.

Norðmenn eru ein fremsta fiskeldisþjóð heims. Þeir hafa líka haslað sér völl á Íslandi því stærstur hluti laxeldis í sjókvíum hér á landi er í eigu norskra fyrirtækja. Mikil mengun er í norskum laxastofnum. Um það bil þriðjungur af rannsökuðum stofnum höfðu að geyma mikið erfðamengaðan lax eða blöndun við eldislax. Líffræðingar og erfðafræðingar sem hafa rannsakað erfðafræði laxfiska segja að þegar genetískt breyttur lax sleppur út í náttúruna og eignast afkvæmi með villtum laxi eru líkur til þess að hæfni villtra stofna rýrni. Þeir fái inn í sig gen úr eldislaxinum sem eru ekki heppileg fyrir villtar aðstæður og standi sig verr í lífsbaráttunni.

Með laxeldi í sjókvíum erum við án nokkurs vafa að fikta í íslenskri náttúru án þess að vita til fulls hvaða afleiðingar það mun hafa. Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra, sagði að hún vildi hægja á útgáfu nýrra leyfa til laxeldis í sjókvíum á meðan starfshópur um stefnu stjórnvalda væri að störfum. Starfshópurinn á að skila niðurstöðum í ágúst. Svo virðist sem Matvælastofnun líti svo á að þetta nái ekki til leyfa sem langt eru komin í umsóknarferli. Það væri tilhlýðilegra og heiðarlegra ef stofnunin myndi bíða með afgreiðslu umsókna á meðan starfshópurinn er að störfum.

> **Með laxeldi í sjókvíum erum við án nokkurs vafa að fikta í íslenskri náttúru án þess að vita til fulls hvaða afleiðingar það mun hafa.**

Halldór

Frá degi til dags

Vörn í sókn

Jón Þór Ólafsson, þingmaður Pírata, sneri vörn í sókn þegar fjölmiðlar höfðu greint frá því að hann, hálaunamaðurinn, byggi í félagslegu húsnæði. Hann byrjaði á að upplýsa á samfélagsmiðlunum að hann myndi flytja út og finna nýja íbúð. Svo sendi hann aftur færslu inn á samfélagsmiðlana þar sem hann óskaði eftir íbúð til leigu. Netmiðlarnir gleypa við frásögnum Jóns og gera sér mat úr þeim. Það er því auðvitað til mikils að vinna fyrir Jón að halda áfram fréttaflutningi af sjálfum sér í íbúðarleitinni. Í fyrsta lagi gæti það hjálpað honum í leitinni. Í öðru lagi áttar Jón Þór sig á því að þetta er ágæt leið fyrir hann til að gera sig sýnilegan fyrir kjósendum.

Til góðs

En svo má vel vera að ítarlegar frásagnir Jóns Þórs af leitinni að leiguíbúð geti verið almenningi til góðs. Í fyrsta lagi sakar það ekki að þingmaður hafi innsýn inn í ástandið á leigumarkaði. Í öðru lagi er ekki verra að hann gefi almenningi innsýn inn í þennan sama heim. Hugsanlega væri það til bóta að Jón Þór myndi gera raunveruleikaþætti um þessa lífsreynslu sína svo við hin gætum horft á og lært af.

jonhakon@frettabladid.is

Fjárfestum í framtíð Íslands

Lilja Alfreðsdóttir
þingmaður Framsóknarflokksins

Menntunarstig þjóða ræður miklu um velsæld og tækifæri þeirra. Þeim þjóðum farnast einna best til lengri tíma sem leggja mikla rækt við menntun og þekkingu. Sjálfstraust og kjarkur til framfara eykst samhliða aukinni þekkingu. Þess vegna viljum við að á Íslandi séu samkeppnisfærir háskólar sem búa þjóðina undir áskoranir 21. aldarinnar.

Á Íslandi vantar fleiri vellaunuð störf fyrir ungt fólk. Slík störf verða eingöngu til ef áhersla er lögð á menntun, rannsóknir og nýsköpun. Með því að fjárfesta í menntun á háskólastigi getum við tryggt samkeppnishæfni Íslands í alþjóðlegum samanburði til framtíðar og skapað verðmæt störf um samfélagið allt.

Að óbreyttu mun það ekki gerast á næstunni, a.m.k. ef marka má áherslurnar sem birtast í fimm ára ríkisfjármálaáætlun sem ríkisstjórnin hefur lagt fram. Horfurnar fram undan eru góðar ef litið er til þjóðhagsspár, þ.e. áframhaldandi hagvöxtur, hátt atvinnustig, skuldir ríkissjóðs lækka og afgangur er á viðskiptajöfnuðinum. Þrátt fyrir það stendur ekki til að fjárfesta í framtíðinni, þ.e. háskólastiginu, í þeim mæli sem þarf, ólíkt því sem öll samanburðarríkin í kringum okkur eru að gera. Fjárframlög til háskólastigsins eru í engu samræmi við fyrirheit stjórnmálaflokka fyrir síðustu kosningar og algjörlega úr takti við stefnu Vísinda- og tækniráðs um að ná OECD-meðaltalinu er varðar fjárframlög á hvern háskólanema.

Nú er lag að fjárfesta til framtíðar með því að sýna metnað og stefnufestu í þágu okkar allra.

Fjórða iðnbyltingin stendur nú yfir og á næstu misserum munum við sjá miklar framfarir á mörgum tæknisviðum. Hlutfall starfa sem tengjast þessari tækniþróun mun hækka og þau hvíla fyrst og fremst á þekkingu og menntun. Ef ekki er fjárfest í menntun, rannsóknum og nýsköpun til framtíðar mun Ísland dragast aftur úr. Svo einfalt er það. Hvert ár skiptir hér máli og því er fimm ára ríkisfjármálaáætlunin reiðarslag fyrir háskóla- og vísindasamfélagið. Það er enn tækifæri til þess að gera breytingar á ríkisfjármálaáætluninni og hvet ég allan þingheim til að sameinast í að gera betur.

> **Fjárframlög til háskólastigsins eru í engu samræmi við fyrirheit stjórnmálaflokka fyrir síðustu kosningar.**

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Andri Ólafsson *andri@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:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LÍFIÐ:** Guðný Hrönn Antonsdóttir *gudnyhronn@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Vilhelm Gunnarsson *villi@365.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Nokkur orð um samkeppni og íslenskan landbúnað

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir
sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra

Almennt göngum við Íslendingar út frá því að allir séu jafnir fyrir lögum og reglum samfélagsins. Og þannig á það líka að vera. Á þessu eru þó nokkrar undantekningar enda íslenskt samfélag um margt sérstakt vegna smæðar sinnar og einangrunar.

Ein atvinnugrein sem nýtur sérstakra ríkisstyrkja er íslenskur landbúnaður. Sama má segja um hinar ýmsu menningarstofnanir, íþróttastarf, ákveðinn hóp listamanna og svo mætti lengi telja. Við sem samfélag höfum ákveðið það að þessir þættir samfélagsins séu okkur mikilvægir og þess vegna nýtum við okkar sameiginlegu sjóði til að tryggja tilvist þeirra og undirstöður samfélaginu til góðs. Gildir þar einu hvort að um ræðir tónlistarhúsið Hörpu, Þjóðleikhúsið, Íslensku óperuna, Háskóla Íslands eða íslenskan landbúnað. Allt er þetta hluti af okkar samfélagssáttmála jafnvel þó sumir stigi aldrei fæti inn í Hörpu og aðrir drekki aldrei mjólk eða borði hvorki kjöt né hveiti.

Hagræðing og fákeppni

Íslenskur landbúnaður hefur þó ákveðna sérstöðu í þessum efnum þar sem ákveðnir rekstrarþættir afurðastöðva í mjólkuriðnaði njóta einnig tiltekinna undanþága frá samkeppnislögum. Þetta á vissulega við um örfáar aðrar greinar líka en sérstaðan er engu að síður talsverð í tilfelli mjólkuriðnaðarins sem í dag einkennist af fákeppni.

Að því sögðu er ljóst að núverandi fyrirkomulag á mjólkurmarkaði hefur skilað sér í auknu hagræði fyrir bæði bændur og neytendur á undanförnum áratugum vegna sparnaðar sem rekja má til hagræðingar í rekstri, flutningi og aðföngum. Hvort sama árangri hefði verið hægt að ná með öðrum hætti er ómögulegt að segja en eftir stendur að mjólkuriðnaðurinn á Íslandi er öflug atvinnugrein og tækifærin eru mörg ef rétt er á málum haldið.

Þó svo að við Íslendingar séum í grunninn sammála um hvernig samfélagi við viljum búa í þá verða ráðstafanir hins opinbera á almannafé og undanþágur frá lögum alltaf umdeildar og skemmst er að minnast búvörusamninganna sem eins og kunnugt er voru naumlega samþykktir á Alþingi með 19 atkvæðum gegn sjö. Þessari stöðu þarf að snúa við enda óásættanlegt að ein af grunnatvinnugreinum þjóðarinnar sitji ítrekað undir neikvæðri umræðu.

Reyndar tel ég málum þannig háttað að þeir sem vilja áfram sérreglur og undanþágur frá lögum sem gilda um almannahagsmuni þurfi að útskýra mál sitt en ekki hinir sem vilja að almennar leikreglur samfélagsins gildi.

Ýmist of eða van

Í samræmi við stjórnarsáttmálann hef ég farið yfir þá þætti sem snerta frávik mjólkuriðnaðarins frá tilteknum ákvæðum samkeppnislaga og lagt fram drög að frumvarpi þess efnis. Drögunum er meðal annars ætlað að koma til móts við athugasemdir Samkeppniseftirlitsins og annarra aðila sem telja samkeppnisstöðu mjólkuriðnaðarins vera óeðlilega í ljósi gildandi undanþága. Í samræmi við lýðræðisleg og gegnsæ vinnubrögð var frumvarpið lagt fram á vef ráðuneytisins til að gefa hagsmunaðilum og öðrum tækifæri til að tjá sig strax á fyrstu stigum málsins. Viðbrögðin við frumvarpsdrögunum hafa verið misjöfn, en sumir telja frumvarpið ekki ganga nógu langt á meðan aðrir, einkum þeir sem koma að mjólkuriðnaðinum, hafa lýst yfir áhyggjum og sumir farið mikinn á miðlunum. Þessum sjónarmiðum hefur nú verið komið milliliðalaust til ráðuneytisins.

Það er hvorki óeðlilegt að þau hagsmunaöfl sem búið hafa við sérreglur um nokkurn tíma vilji viðhalda þeim, né er það skrýtið að stjórnmálamenn og flokkar sem alla tíð hafa barist gegn samkeppni á sviði landbúnaðar tjái sig með afgerandi hætti. Hitt væri sérstakt ef nýir og gamlir flokkar sem kallað hafa eftir aukinni samkeppni og frelsi fylgdu ekki þeim hugsjónum sínum eftir. Reyndar tel ég málum þannig háttað að þeir sem vilja áfram sérreglur og undanþágur frá lögum sem gilda um almannahagsmuni þurfi að útskýra mál sitt en ekki hinir sem vilja að almennar leikreglur samfélagsins gildi.

Ég mun fara vel yfir þær athugasemdir sem hafa borist um frumvarpið og leggja það síðan fyrir þing og ríkisstjórn á komandi haustmánuðum. Mikilvægt er að söfnun mjólkur sé tryggð yfir allt landið og þar með byggðafesta, sem og að tryggður verði jafn aðgangur að kaupum á hrámjólk og auka þar með möguleika á frekari nýliðun við vinnslu á mjólkurvörum.

Aukin innsýn eykur traust

Í hreinskiptnum samtölum mínum við bændur síðastliðnar vikur hef ég ítrekað þá afstöðu mína að ekki stendur til að kollvarpa íslenskum landbúnaði á þessu kjörtímabili heldur þvert á móti styðja enn frekar við áframhaldandi sókn greinarinnar. Á því hefur engin breyting orðið þó svo að mörgum kunni að finnast endurskipun samráðshóps um búvörusamningana og umrædd frumvarpsdrög til marks um annað. Ég er hins vegar sannfærð um að hvort tveggja muni leiða til aukinnar umræðu um íslenskan landbúnað og í kjölfarið aukinnar sáttar eftir því sem fleiri öðlast skilning á stöðu bænda.

Við verðum að veita ólíkum hópum innsýn inn í málefni landbúnaðarins til að auka skilning og byggja upp traust. Að sama skapi verða mjólkurframleiðendur að skilja að á meðan þeir njóta ríkisstyrkja og undanþága frá lögum umfram aðra þá verða þeir að þola umræðu um hvort núverandi kerfi sé réttlátt og sanngjarnt gagnvart öðrum hópum samfélagsins. Annars skapast seint sátt um íslenskan landbúnað.

Upp komast svik

Jón Sigurðsson
fv. skólastjóri

Sögur hafa gengið um einkavæðingu Landsbanka og Búnaðarbanka. Orð stóð gegn orði. Nú hefur ónefndur maður afhent gögn sem virðast upplýsa margt varðandi Búnaðarbankann og S-hópinn. Undirritaður var á sínum tíma stjórnarmaður í Samvinnutryggingum/Andvöku og varamaður í stjórn VÍS og sat fundi í undirbúningi málsins.

Vilhjálmur Bjarnason, núv. alþingismaður, hefur haft rétt fyrir sér um það að þýski bankinn Hauck & Aufhäuser hafi ekki lagt fé í þessi viðskipti. Þó höfðu fulltrúar Société Générale sagt annað áður.

Annað mál er að sölu Búnaðarbankans andmæltu aðrir sem vildu fá góðan bita af kökunni.

Málsatvik virðast þessi:

1 Menn úr S-hópnum settu upp blekkingavef á síðustu stundu. – Einkavæðingarnefnd var blekkt, svo og aðrir fulltrúar fyrirtækja í S-hópnum, ásamt öðrum sem málinu tengdust. Við þetta voru notaðir starfsmenn sem ekki fengu að sjá neitt samhengi eða heildarmynd.

2 Lögð var áhersla á að S-hópurinn legði fram verulegt eigið fé. – Nú má sjá að fjármagn, sem á vantaði, kom frá öðru íslensku fjármálafyrirtæki, en þessu var leynt.

3 Sérstaklega var ætlast til að erlent fjármagn kæmi með og þá frá ótengdum aðila. – Blekkingum var beitt um þetta.

4 Gert var ráð fyrir að Búnaðarbankinn starfaði áfram sem sjálfstætt fyrirtæki. – Annað íslenskt fjármálafyrirtæki yfirtók bankann í raun þá þegar.

5 Þessi viðskipti áttu að vera opinber og algerlega gegnsæ. – Nú má sjá að blekkingaslaufu var brugðið um viðskiptin í lokin, með viðkomu á Tortóla, og verulegar þóknanir runnu til einstaklinga.

6 Sagt er að skrifstofuhúsnæði fyrir Framsóknarflokkinn tengist þessu en ekki liggur fyrir hvernig þau tengsl kunna að hafa verið.

Vitað var um bláþræði í einkavæðingu bankanna. Fallið var frá dreifðri sölu og þrýst á að hraða verkum. Aðeins fimm tilboð bárust og matsaðilar töldu aðeins tvö þeirra tæk. Hæsta boði var ekki tekið í annan bankann. Ómálefnaleg afskipti virðast hafa ráðið miklu varðandi báða bankana.

Þessar nýju upplýsingar virðast eyða vafa um margt. Allt er þetta skammarlegt.

Þessar nýju upplýsingar virðast eyða vafa um margt. Allt er þetta skammarlegt. Hugsanleg lögbrot kunna að vera fyrnd. En réttum upplýsingum skal fagna, – svo og málagjöldum.

Mannvonska eða skilningsleysi

Tryggvi Gíslason
fv. skólameistari

Með fárra daga millibili fáum við að heyra í fjölmiðlum að dvalarheimili á Akureyri og í Reykjavík geti ekki leyft gömlum hjónum að búa saman síðustu ár ævikvöldsins vegna þess að matsreglur leyfa ekki slíkt.

Ekki veit ég hvaða orð á að hafa yfir þetta: skilningsleysi, virðingarleysi, tillitsleysi, heimska eða mannvonska. Kostnaður við að leyfa gömlum hjónum að dveljast tvö saman í litlu herbergi á dvalarheimili fyrir aldraða er lítill sem enginn. Sú mótbára, að kostnaður leyfi þetta ekki, heldur því ekki í þetta skipti.

Alþingi og ríkisstjórn á að skammast sín og skipa málum þannig að við gömul hjón getum dvalist saman síðustu ár okkar, ef við óskum þess.

Sú mótbára, að kostnaður leyfi þetta ekki, heldur því ekki í þetta skipti.

Hvernig er gætt að sparifé landsmanna?

Katrín Júlíusdóttir
framkvæmdastjóri Samtaka fjármálafyrirtækja

Í opinberri umræðu undanfarið hafa margir lýst áhyggjum af öryggi sparifjár okkar Íslendinga og hættu á því að bankar og sparisjóðir (innlánsstofnanir) taki of mikla áhættu. Séu jafnvel að „gambla“ með sparnað landsmanna.

Sem betur fer er það ekki raunin enda taka fjármálafyrirtæki alvarlega það traust sem innistæðueigendur sýna þeim og búa einnig við regluverk sem tryggir innstæður. Umræðan um þetta er mikilvæg því ekkert okkar vill sjá fólk tapa fé vegna ógætilegra ákvarðana. Þannig eru það sameiginlegir hagsmunir fólks, fyrirtækja og innlánsstofnana að innlánin séu örugg í vörslu fjármálafyrirtækja.

Ráðstöfun innlána

Innlán í eigu innlendra aðila í bönkum og sparisjóðum hér á landi voru um síðustu áramót röskir 1.600 milljarðar króna. Aðrar innlendar skuldir námu um 470 milljörðum og erlendar skuldir um 500 milljörðum króna. Heildarskuldir banka á sama tíma voru 3.200 milljarðar króna en þar er meðtalið eigið fé banka og sparisjóða sem nam um 630 milljörðum króna í árslok 2016. Innlán og eigið fé eru þannig samtals um 2.200 milljarðar króna eða 70% af skuldum banka og sparisjóða.

Hlutur heimila (einstaklinga) í innlánum var um 733 milljarðar króna, hlutur fyrirtækja 348 milljarðar króna, hlutur opinberra aðila 47 milljarðar króna og hlutur annarra fjármálafyrirtækja um 430 milljarðar.

Eins og sjá má á meðfylgjandi töflu er fjármögnun íslenskra banka og sparisjóða að langstærstum hluta notuð til að fjármagna útlán til íslenskra heimila og fyrirtækja. Innlend útlán og eignarleigusamningar innlánsstofnana námu þannig í árslok 2016 um 2.263 milljörðum króna. Innlend hlutabréf í eigu innlánsstofnana námu um 61 milljarði. Á sama tíma námu erlendar eignir innlánsstofnana um 251 milljarði króna. Sú eign er að langstærstum hluta bundin í skráðum skuldabréfum og útlánum en eign bankanna í hlutabréfum nemur aðeins tveimur milljörðum.

Áhættan í þessu eignasafni telst ekki mikil. Þannig er eign innlánsstofnana í innlendum og erlendum hlutabréfum og heildareign innlánsstofnana í hlutabréfum innan við 2% af heildareignum. Langstærstu hlutar eignasafnsins, eða um 70%, eru í útlánum. Um 12% eru bundin í sjóðum og innstæðum í Seðlabankanum. Samtals er hlutfall þessara eigna um 82% af heildareignum. Íslensk ríkisskuldabréf og önnur skuldabréf eru 6% en sú eign er í raun hluti af lausafjárforða innlánsstofnana. Sá forði er um 18% sem verður að teljast afar traust. Hlutabréfaeign innlánsstofnana og erlendar eignir nema samtals um 10% efnahagsins en bókfært eigið fé nemur um 20% af efnahagnum. Hvort tveggja lausafjárstaða og hlutur bókfærðs eiginfjár hljóta að teljast vel viðunandi í ljósi samsetningar eigna og alþjóðlegs samanburðar.

Helstu eignaflokkar innlánsstofnana í árslok 2016

	Milljarðar króna	Hlutfall af eignum, %
Sjóður og innstæður í Seðlabanka	385	12%
Innlend útlán og eignaleigusamningar	2.263	70%
Innlend markaðsskuldabréf og -víxlar	206	6%
Innlend hlutabréf og hlutdeildarskírteini	61	2%
Eign í tengdum fyrirtækjum innanlands (dótturfélög)	47	1%
Erlend útlán og markaðsskuldabréf	186	6%
Innlán í erlendum bönkum	56	2%
Erlend eign í hlutabréfum og hlutdeildarskírteinum	2	0%
Annað ótalið	5	0%
Eignir alls = Skuldir og eigið fé	3.211	100%

Barið í brestina

Í kjölfar fjármálakreppunnar haustið 2008 var gripið til margvíslegra aðgerða til þess að tryggja að leikurinn endurtaki sig ekki og skattgreiðendur þurfi ekki bera kostnað af fjármálaáföllum. Margar af þessum breytingum hafa þegar tekið gildi hér á landi svo sem nýjar reglur um eigið fé fjármálafyrirtækja þar sem kröfur um eigið fé hafa verið hertar og auknar. Ný innstæðutryggingatilskipun ESB bíður innleiðingar hér á landi. Sömuleiðis ný tilskipun um skilameðferð fjármálafyrirtækja. Saman auka þessar tilskipanir vernd innstæðueigenda. Settar hafa verið reglur um lausafé lánastofnana og hámark á gírun þeirra og heimildir FME til þess að grípa inn í rekstur fjármálafyrirtækja hafa verið styrktar.

Varúð og öflugt eftirlit

Eins og sjá má hér að framan eru innlán landsmanna vel varin í tryggum útlánum og fjárfestingum. Ekkert bendir til þess að innlánsstofnanir séu nú að stofna til rekstrar sem skapar sérstaka áhættu fyrir innstæðueigendur. Ef svo væri hefur Fjármálaeftirlitið öflug verkfæri til að grípa inn í enda hefur eftirlit á íslenskum fjármálamarkaði verið eflt verulega og mun eflast enn með nýju evrópsku regluverki.

SIMPLY CLEVER

ŠKODA

Taktu frá 24 tíma með Octaviu!

ŠKODA Octavia er margverðlaunaður og einn af söluhæstu bílum á Íslandi enda ótal kostum búinn. Gefðu þér sólarhring til að prófa frábæra aksturseiginleika, gott rýmið og sparsemi í rekstri – allt það sem gerir **ŠKODA Octavia** að einum besta fjölskyldubílnum á markaðnum.

Dráttarbeisli og vetrardekk
fylgja í takmarkaðan tíma!

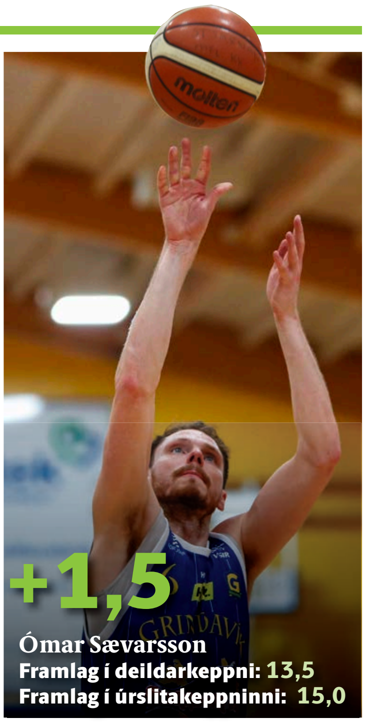
Verð frá aðeins:
3.350.000 kr.
Sjálfskiptur frá aðeins: **3.550.000 kr.**

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

www.skoda.is

+4,6
Dagur Kár Jónsson:
Framlag í deildarkeppni: 11,6
Framlag í úrslitakeppninni: 16,3

+0,9
Ólafur Ólafsson
Framlag í deildarkeppni: 19,7
Framlag í úrslitakeppninni: 20,6


+1,5
Ómar Sævarsson
Framlag í deildarkeppni: 13,5
Framlag í úrslitakeppninni: 15,0

+6,0
Þorleifur Ólafsson
Framlag í deildarkeppni: 9,2
Framlag í úrslitakeppninni: 15,3

+1,5
Þorsteinn Finnbogason
Framlag í deildarkeppni: 7,3
Framlag í úrslitakeppninni: 8,8

+1,0
Lewis Clinch Jr.
Framlag í deildarkeppni: 19,1
Framlag í úrslitakeppninni: 20,1

Allir stigu á bensínsgjöfina

Grindavík er komið í lokaúrslit í Domino's-deild karla eftir auðvelt undanúrslitaeinvígi. Stjörnumenn áttu engin svör við því að allir aðalleikmenn Grindavíkur spiluðu betur en þeir gerðu í deildarkeppninni.

KÖRFUBOLTI Það er vissulega vel þekkt að einn til tveir leikmenn í liði bæti leik sinn þegar kemur inn í úrslitakeppni en gerist ekki á hverju vori að allir aðalleikmenn liðs stígi á bensínsgjöfina þegar er komið inn á stóra sviðið.

Þannig er hins vegar saga Grindavíkurliðsins í vetur. Sex bestu leikmenn liðsins eru allir að skila meiru fyrir liðið í úrslitakeppninni en í deildarkeppninni þar sem liðið vann 13 af 22 leikjum og endaði í fjórða sæti. Þegar þeir sex leikmenn sem eru í stærstu hlutverkunum í liðinu bæta við sig samanlagt meira en fimmtán framlagsstigum þá er ekkert skrýtið að liðið sem tapaði báðum deildarleikjum sínum á móti Stjörnunni sópi Garðbæingum í sumarfrí með tilþrifum.

Grindvíkingar eru komnir í lokaúrslitin um Íslandsmeistaratitilinn eftir 3-0 sigur í undanúrslitaeinvígi sínu á móti Stjörnunni. Grindavíkurliðið vann leikina þrjá með samtals 63 stigum eða með 21 stigi að meðaltali. Það þarf ekki að fara lengra en til 2. mars til að finna góðan samanburð.

Þá mættu Garðbæingar í Grindavík og unnu 19 stiga sigur þar sem þeir unnu alla fjóra leikhlutana. Stjörnuliðið var meira að segja án Justin Shouse í þessum leik en nú mánuði síðar, og með Justin í búningi, voru þeir hins vegar að glíma við allt annað Grindavíkurlið.

Fann réttu takkana á öllum

Sömu leikmenn, jú, en Grindavíkurlið með allt annað sjálfstraust, allt annað tempó og allt aðra stemningu. Þjálfarinn Jóhann Þór Ólafsson fann réttu takkana á öllum sem fyrir vikið er Grindavíkurliðið komið á mikinn skrið.

Þórsarar komu einvígi sínu á móti Grindavík í átta liða úrslitum alla leið í oddaleik en Stjörnumenn sáu aldrei til sólar. Tveir af þremur sigurleikjum Grindavíkur voru í Garðabæ og þegar upp var staðið hafði aðeins einu liði verið sópað harkalegar út úr úrslitakeppni í seríu þar sem þurfti að vinna þrjá leiki. Það er bara Keflavíkurliðið sterka frá 2003 sem hefur sópað liði út 3-0 með meiri heildarstigamun.

Tveir leikmenn hækka sig mest

Tveir leikmenn af þessum sex hækka sig þó mun meira en hinir. Það eru bakvörðurinn Dagur Kár Jónsson og fyrirliðinn Þorleifur Ólafsson sem nær tvöfaldar framlag sitt frá því í deildarkeppninni. Þorleifur fer úr því að vera með 9,2 framlagsstig að meðaltali í deildinni í það að vera með 15,3 framlagsstig í leik í úrslitakeppninni.

Síðasti leikur (4 framlagsstig) tók meðaltalið niður en þar voru yfirburðirnir það miklir að Þorleifur gat sparað sig fyrir komandi átök í lokaúrslitunum. Í fyrstu tveimur leikjunum við Stjörnuna var hann með 21,5 framlagsstig að meðaltali.

Frábær viðbót í nóvember

Dagur Kár Jónsson var frábær viðbót við Grindavíkurliðið þegar hann kom í nóvember. Hann bætir sig ekki um alveg eins mörg framlagsstig og Þorleifur en framfarir hans ná samt yfir alla tölfræði eins og stig, fráköst, stoðsendingar, stolna bolta, þriggja stiga körfur og skotnýtingu. Samtals bætir Dagur sig um 4,6 framlagsstig í leik.

Ólafur Ólafsson var fulltrúi Grindavíkurliðsins í úrvalsliði seinni umferðarinnar og það er athyglisvert að skoða betur framlagsaukningu Ólafs. Ólafur hefur nefnilega skorað 3,1 stigi minna í leik í úrslitakeppninni en í deildarkeppninni en er samt að hækka framlag sitt um tæplega eitt framlagsstig í leik. Ólafur er búinn að koma sér yfir 20 í framlagi með því að hækka sig í bæði fráköstum og stoðsendingum. Framlag Ólafs mælist ekki síst í plús og mínus en Grindavíkurliðið er búið að vinna þær 270 mínútur sem hann hefur spilað í úrslitakeppninni með 93 stigum eða með 11,6 stigum í leik.

Tíu daga bið milli leikja

Grindvíkingar þurfa að bíða í tíu daga eftir fyrsta leik í lokaúrslitum en það gæti komið í ljós á morgun hver verður mótherji þeirra þegar KR-ingar geta klárað einvígi sitt á móti Keflavík. Væntanlegir mótherjar gætu hins vegar spilað tvo leiki í millitíðinni fari hitt undanúrslitaeinvígið alla leið í oddaleik sem færi þá fram á föstudaginn langa.

Þá verður fróðlegt að sjá hvort hinir sjóðheitu Grindvíkingar hafi kólnað eitthvað niður þá. Liðið sem sundurspilaði Stjörnumenn er til alls líklegt. ooj@frettabladid.is

+8%

Grindvíkingar eru með bestu 3ja stiga skotnýtinguna í úrslitakeppninni en voru í 10. sæti í deildarkeppninni.

›› Grindavíkurliðið hefur unnið jafn margar seríur í úrslitakeppninni í ár (2) og í þremur úrslitakeppnum þar á undan.

Domino's-deild kvenna
Undanúrslitaeinvígi - Leikur 4

Skallagrím. - Keflavík 77-68

Skallagrímur: Tavelyn Tillman 36, Fanney Lind Thomas 10/5 fráköst, Jóhanna Björk Sveinsdóttir 10/4 fráköst/5 stoðsendingar, Sigrún Sjöfn Ámundadóttir 10/10 fráköst, Ragnheiður Benónísdóttir 6/5 fráköst, Kristrún Sigurjónsdóttir 5.

Keflavík: 19/12 fráköst/6 stoðsendingar, Thelma Dís Ágústsdóttir 16/8 fráköst, Birna Valgerður Benónýsdóttir 12/5 fráköst, Emelía Ósk Gunnarsdóttir 8/4 fráköst, Irena Sól Jónsdóttir 7, Salbjörg Ragna Sævarsdóttir 6/5 fráköst.

Staðan í einvíginu er 2-2 en liðin þurfa að mætast í oddaleik í Keflavík á fimmtudaginn.

Olís-deild karla
Átta liða úrslit, leikur 1

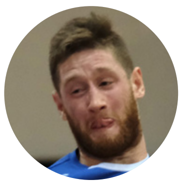
Afturelding - Selfoss 31-17

Afturelding: Ernir Hrafn Arnarson 7/2, Árni Bragi Eyjólfsson 6/2, Mikk Pinnonen 4, Kristinn Hrannar Elísberg 4, Guðni Már Kristinsson 2, Elvar Ásgeirsson 2, Gunnar Kristinn Þórsson 2, Gestur Ólafur Ingvarsson 2, Jóhann Jóhannsson 1, Þrándur Gíslason 1.

Selfoss: Elvar Örn Jónsson 7, Teitur Örn Einarsson 4, Einar Sverrisson 4, Guðni Ingvarsson 1, Haukur Þrastarson 1.

Staðan í einvíginu er 1-0 fyrir Aftureldingu.

ARNAR BIRKIR Í LEIKBANN



Arnar Birkir Hálfdánarson, stórskytta Framara í Olís-deild karla í handbolta, verður ekki með liðinu þegar það mætir Haukum öðru sinni í einvígi liðanna í átta liða úrslitum deildarinnar í kvöld. Arnar var úrskurðaður í eins leiks bann fyrir fólskulegt brot á Hákoni Daða Styrmissyni, leikmanni Hauka, í fyrsta leik liðanna á Ásvöllum. Honum var sýnt rauða spjaldið og það bláa með þeim afleiðingum að hann verður að fylgjast með leiknum úr stúkunni í kvöld. Þetta er mikið áfall fyrir Fram en Arnar Birkir var markahæsti leikmaður liðsins í deildarkeppninni með 164 mörk og þá skoraði hann sjö mörk í óvæntum sigri Fram-liðsins á Haukum í fyrsta leik liðanna. Með sigri í kvöld kemst Fram í undanúrslitin.

GOÐSÖGN TEKUR VIÐ SVERRI

Sverrir Ingi Ingason, miðvörður Granada í spænsku 1. deildinni, fékk nýjan þjálfara í gær en við liðinu tók Tony Adams, fyrrverandi leikmaður Arsenal og enska landsliðsins. Adams er einn besti miðvörður í sögu Englands en hann vann úrvalsdeildina fjórum sinnum með Arsenal og spilaði 66 landsleiki.

Í dag

18.30	Dortmund - Mónakó	Sport 3
18.30	Juventus - Barcelona	Sport 2
18.30	Keflavík - KR	Sport
20.45	Meistaramörkin	Sport 2
21.00	Körfuboltakvöld	Sport

Domino's- deildin – undanúrslit

19.15	Keflavík - KR	Keflavík

Olís-deildin – átta liða úrslit

19.30	Fram - Haukar	Safamýri
19.30	Grótta - FH	Seltjarnarnes

Fólk

Heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 11. APRÍL 2017

Tekin í gegn í Sviss

Sextán manna landslið Íslands í hjólreiðum tekur þátt í Smáþjóðaleikunum í San Marínó í byrjun sumars. Erla Sigurlaug Sigurðardóttir er hluti af hópnum sem hélt utan á dögunum í tveggja vikna æfingabúðir í Sviss. →2

Gestum Laugardalslaugar er boðið í jóga ofan í lauginni annað kvöld. Jógakennarar leiða æfingarnar við ljúfa tónlist og enda á hugleiðslu.

heilsa →6

Sólveig Gísladóttir
solveig@365.is

Hjólreiðasamband Íslands er nýlega orðið hluti af Alþjóða hjólreiðasambandinu UCI og þar með opnast miklir möguleikar við að byggja upp sportið hér á landi. Þetta er til dæmis í fyrsta sinn sem búið er til jafn fjölmennt landslið en við, 16 karlar og konur, munum fara á Smáþjóðaleikana í San Marínó í lok maí,“ segir Erla.

Erla er nokkuð nýlega farin að æfa hjólreiðar. „Þetta hófst þegar ég var að æfa Crossfit en meiddi mig í baki og fékk brjósklos vorið 2015. Ég tók allt sumarið rólega til að jafna mig en var ráðlagt að hjóla þar sem það væri gott fyrir bakið og gæti virkjað ónýtar taugar niður í fætur. Ég þekkti nokkra hjólara og fannst spennandi að prófa en hjólasportið var líka búið að smitast inn í Crossfit-stöðina þar sem ég æfði, í gegnum WOW Cyclothon.“ Erla smitaðist alvarlega af hjólabakteríunni og æfði í kjölfarið inni á æfingahjóli allan veturinn. „Síðasta sumar fór ég svo að keppa og gekk rosa vel.“ Hún var valin hjólreiðakona ársins 2016 og komst svo inn í nýstofnað landsliðið í byrjun árs.

Eitthvað nýtt á hverjum degi

Sem hluti af undirbúningi landsliðsins var ákveðið að fara í tveggja vikna æfingaferð til Sviss en fjórtán liðsmenn héldu utan um miðjan mars. „Þar sáu hjólreiðaþjálfarar frá Alþjóða hjólreiðasambandinu um að taka okkur í gegn,“ segir Erla glaðlega.

Æfingabúðirnar voru haldnar í Aigle í Sviss í höfuðstöðvum UCI.

Komið var hið notalegasta vor í Sviss og hópurinn naut sín vel umkringdur fögrum Alpafjöllunum.

UCI er Alþjóða hjólreiðasambandið.

Fjallahjólafólkið fékk góða æfingu.

Konurnar í landsliðinu á leiðinni að keppa í Sviss.

Þar var komið vor og því hægt að hjóla úti án vandkvæða. Sumir í liðinu leggja áherslu á götuhjólreiðar og aðrir á fjallahjólreiðar en Erla keppir í hvoru tveggja. „Á þessum fagra stað vorum við með Alpafjöllin á alla kanta. Aðstæðurnar voru alveg príma. Þarna var að finna frábærar brekkur fyrir götuhjólin og æðislega stíga fyrir fjallahjólreiðar. Við lærðum eitthvað nýtt á hverjum degi og okkur var kennd ýmis tækni. Til dæmis skortir okkur öll tækni og reynslu við að hjóla í fjölmenni og það var tekið vel fyrir,“ segir Erla en hópurinn tók þátt í tveimur mótum úti þar sem reyndi á þessa hæfni. „Þetta var mikið að taka inn. Við gerðum miklar og góðar tækniæfingar, fengum sérstaka fjallahjólreiðaþjálfara og fórum í 200 kílómetra götuhjólatúr svo eitthvað sé nefnt. Það er óhætt að segja allir hafi bætt sig í þessari ferð.“

Eitt af því sem hópurinn fékk að prófa var svokölluð Velodrome-braut sem er hjólabraut inni. „Það var frábært og eitthvað sem sárlega vantar á Íslandi.“

Hlakkar til hjólasumarsins

Erla segir íslenskt hjólreiðafólk eiga sér stóra drauma um uppbyggingu hjólaíþróttarinnar á Íslandi. Mikið hafi gerst síðustu ár og hjólreiðafólki fjölgað mikið. „Hins vegar mættu mun fleiri taka þátt í mótum, sérstaklega konur,“ segir Erla sem þekkir fjölmargar konur sem hjóla og taka þátt í almenningskeppnum eins og Gullhringnum og Bláalónsáskoruninni. „En svo sér maður þær lítið meir. Það væri gaman að sjá fleiri konur keppa í sportinu enda er mikið fjör í kringum mótin.“

En hvað er næst á dagskrá hjá Erlu? „Það eru Smáþjóðaleikarnir í San Marínó í lok maí. Þar keppi ég í tímatöku í götuhjólreiðum og einnig í fjallahjólreiðum. Síðan tekur við skemmtilegt íslenskt hjólasumar sem maður hefur beðið eftir með óþreyju eftir að hafa hjólað inni í allan vetur.“

> „Við lærðum eitthvað nýtt á hverjum degi og okkur var kennd ýmis tækni. Til dæmis skortir okkur öll tækni og reynslu við að hjóla í fjölmenni og það var tekið vel fyrir.
>
> Erla Sigurlaug Sigurðardóttir

Álgluggar og hurðir

CE - merkt framleiðsla

- Íslensk framleiðsla, framleitt af Idex álgluggum ehf.
- Hágæða álprófílkerfi frá Schüco
- Schüco tryggir lausnir og gæði
- Þekking og þjónusta
- Áralöng reynsla

Fjölbreytilegt útlit hentar mismunandi tegundum bygginga

IDEX
idex.is - sími 412 1700
framl.- sölu- og þjónustuaðili Schüco á Íslandi

SCHÜCO
- þegar gæðin skipta máli

Þarftu að ráða?
Iðnaðarmann
Bílstjóra
Bifvélavirkja
Þjónustufólk
Öryggisvörð
Lagerstarfsmann
Matreiðslumann

elja
Starfsmannaþjónusta

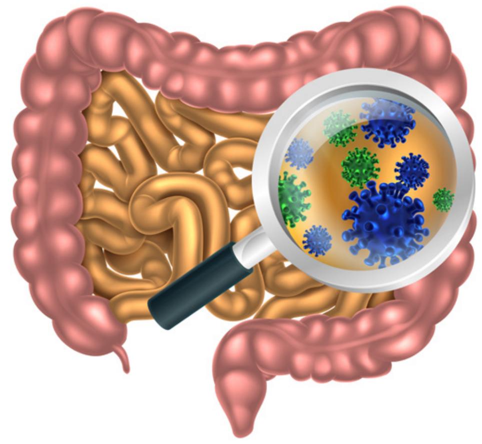
Láttu okkur ráða

Elja starfsmannaþjónusta 4 150 140 elja.is ELJA@ELJA.IS

Reglulegar hægðir – lykill að góðri heilsu

Inulin eru vatnsleysanlegar trefjar sem bæta meltinguna, efla fjölgun vinveittra gerla í þörmunum og hjálpa til við að koma reglu á hægðirnar.

Auk þess hefur regluleg inntaka jákvæð áhrif á kólesterólið og vinnur á innri fitu. Inulin er á duftformi, það er bragðlaust og afar einfalt í notkun. Inulin eru vatnsleysanlegar trefjar á duftformi. Þessar trefjar finnast í lauk, blaðlauk, hvítlauk, banönum, spergli og í kaffifífli (síkoría) en Inulin er einmitt unnið úr honum. Inulin eins og aðrar vatnsleysanlegar trefjar verða seigfljótandi og geta örvað vöxt æskilegra baktería í ristlinum með því að vera fæða (e. prebiotics) fyrir þær. Þær eru því góður áburður fyrir góðu gerlana í þörmunum.



Hægðatregða og óreglulegar hægðir

Við vitum flest upp á hár hvaða mat við eigum að borða og hvað er hollt fyrir líkamann. Það er hins vegar annað mál hvort við förum eftir því. Meltingarónot, hægðatregða og vandamál tengd því eru líka allt of algeng en eins og áður sagði, þá hefur það almennt slæm áhrif á heilsufar okkar. Trefjar í formi bætiefna eru lausn fyrir marga og langflestir sem hafa notað Inulin tala um að það komist regla á hægðirnar og að þær verði heilbrigðari.

Melting, blóðrásarkerfi og innri fita

Inulin er eins og áður sagði 100% náttúrulegt og hefur það verið rannsakað töluvert. Hér eru nokkrir

> **Betri melting og reglulegri hægðir**

áhugaverðir punktar um þessar frábæru trefjar:

- Með nægilegu vökvamagni auðveldar Inulin hægðalosun.
- Inulin ýtir undir fjölgun vinveittra gerla í þörmunum, hjálpar til við niðurbrot á trefjum, fóðrar þarmaveggina og hefur góð áhrif á ónæmiskerfið.
- Inulin hefur jákvæð áhrif á (heildar) kólesteról og þríglýseríð í blóði.
- Inulin hjálpar til við niðurbrot á innri fitu.

Þegar þessar trefjar koma í þarmana, verða til ýmiss konar fitusýrur sem hafa góð heilsufarsleg áhrif á okkur.

Sölustaðir: Flest apótek heilsubúðir og heilsuhillur verslana.

Inulin er góð fæða fyrir þarmaflóruna.

Þetta eru t.d. acetate-, proprionate- og butyrate-fitusýrur sem hjálpa til við niðurbrot á innri fitu og geta auðveldað upptöku á steinefnum eins og kalki, magnesíum, fosfór, kopar, járni og sinki.

Minna hungur – meiri hamingja

Trefjar eru mikil heilsubót fyrir alla því það er allt of algengt að við fáum ekki nægilega mikið af þeim úr fæðunni. Þær taka pláss þegar þær drekka í sig vökva og hægja á meltingunni og draga þannig úr sveiflum á blóðsykrinum. Við erum minna svöng og verðum glaðari ☺

Auðvelt í notkun

Það er gríðarlega auðvelt að nota Inulin, það er á duftformi og ekkert mál að hræra út í glas af vatni og skella í sig. Einnig má setja það í búst, grauta eða strá yfir morgunkorn eða jógúrt. Það er bragðlaust fyrir utan örlítinn sætukeim og sumir skella því jafnvel í kaffibollann sinn. Trefjarnar taka smá tíma í að drekka í sig vökva og verða að seigfljótandi vökva, því er alveg óhætt að setja þær í kaffibollann.

Inulin er eins og áður sagði góð fæða fyrir þarmaflóruna. Hafa ber í huga að inulin er líka fóður fyrir óvinveitta gerla og er t.d. ekki ráðlegt fyrir fólk með iðrabólgu (IBS) að nota efnið. Inulin er engu að síður afar gott og mikil heilsubót fyrir flesta.

Viltu leyfa þér um páskana?

Digestive Enzyme Complex inniheldur öll nauðsynleg ensím til að létta á meltingunni. Ensímin hjálpa til við niðurbrot á mat í maganum og geta komið í veg fyrir ýmiss konar meltingarónot og hjálpað fólki sem þolir illa ákveðnar fæðutegundir. Frábært þegar gera á vel við sig í mat og drykk.

Í munninum hefst meltingin þar sem við tyggjum og byrjum að brjóta fæðuna niður. Fæðan blandast munnvatni sem mýkir hana en í munnvatninu er einnig fyrsta meltingarensímið sem fæðan kemst í snertingu við. Í maganum taka svo fleiri tegundir af ensímum við og hefja m.a. niðurbrot á próteinum, fitu og laktósa. Þar drepast einnig flestar örverur sem geta fylgt með matnum en magasafinn, sem er mjög sterk saltsýra, sér um þá vinnu.

Niðurbrot fæðunnar er mjög mikilvægt til að upptaka næringarefna verði sem best. Ef það skortir meltingarensím getur það gerst að við fáum ekki þá næringu sem við þurfum, hvort sem um er að ræða mat eða bætiefni.

Inulin er góð fæða fyrir þarmaflóruna. Góð melting um páskana er gulli betri.

Fæðuóþol og/eða léleg upptaka

Rótin að mörgum meltingarvandamálum getur verið skortur á meltingarensímum. Stundum vantar okkur ákveðin ensím en margir kannast t.d. við mjólkursykursóþol eða laktósaóþol sem er tilkomið vegna skorts á laktasa, ensími sem brýtur niður laktósann. Einnig getur það gerst að líkaminn getur ekki virkjað ákveðin ensím en ef við borðum of mikið og/eða samsetning matarins er slæm þá nær líkaminn ekki að „lesa skilaboðin rétt“ og þ.a.l. virkjast ekki rétt ensím.

Það er líka afar nauðsynlegt að borða í rólegheitum og tyggja matinn vel. Fæðan kemur ekki að fullum notum nema hún sé rækilega tuggin og blönduð munnvatni. Þetta er sá hluti meltingarinnar sem við höfum að fullu á okkar valdi og til gamans skal þess getið rannsóknir benda til þess að með því að tyggja matinn vel, þurfum við að borða minna sem þýðir færri hitaeiningar. Það tekur um 20 mínútur fyrir heilann að meðtaka skilaboð frá maganum um að hann sé orðinn fullur og þá erum við oft búin að gleypa í okkur meiri mat en við þurfum á að halda.

Afleiðingar vegna skorts á meltingarensímum geta verið víðtækar og hugsanlega finnum við fyrir öðrum einkennum en meltingarónotum, þetta eru einkenni eins og:

- Vindverkir, uppþemba, kviðverkir, ógleði og brjóstsviði
- Bólur
- Exem
- Höfuðverkur
- Skapsveiflur
- Liðverkir

Góð melting gulli betri

Digestive Enzyme Complex frá Natures Aid geta létt verulega á meltingunni. Þarna eru öll helstu meltingarensímin í einni töflu og má einfaldlega taka inn 1-2 töflur með máltíð. Þetta má svo nota eftir þörfum; daglega eða þegar við vitum að meltingin á erfitt verk fyrir höndum. Fólk sem þolir illa laktósa hefur notað meltingarensímin með góðum árangri.

Sölustaðir: Flest apótek, heilsubúðir og heilsuhillur verslana

Allir krakkar ættu að hafa gaman af því að baka páskamúffur.

Hægeldun hefur slegið í gegn undanfarið, enda hentug matreiðsla.

Hægeldað og huggulegt

Hægeldað nautakjöt í rauðvíni er tilvalinn helgarréttur sem hægt er að láta malla í ofninum í 2-3 tíma. Í eftirrétt er svo gott að gæða sér á súkkulaðimúffum með litlum páskaeggjum.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Hægeldun hefur heldur betur slegið í gegn undanfarið, enda þægileg matreiðsluaðferð sem ekki krefst mikils undirbúnings. Hægeldað nautakjöt, eða Beef Bourguignon, er heimsþekktur réttur ættaður frá Frakklandi. Talið er að upphaflega komi rétturinn frá héraðinu Búrgund sem er í austurhluta landsins en þaðan koma margir góðir réttir eins og Coq au Vin sem margir þekkja. Þessi réttur samanstendur af nautakjöti og rauðvíni, oft rauðvíni frá Búrgund, og nautasoði. Rétturinn er til í ótal útgáfum og má t.d. nota hvítlauk í hann til bragðbætis, og nota það kjöt af nautinu sem hver kýs.

Beef Bourguignon var upphaflega sveitamatur og vinsæll á meðal bænda en þótti ekki sérlega fínn hjá franska aðlinum. Hann hefur þó fyrir löngu skipað sér á bekk með þeim réttum sem þykja dæmigerðir fyrir franska eldamennsku og er að margra mati einn besti franski rétturinn.

Hægeldað nautakjöt í rauðvíni

fyrir fjóra

4 msk. ólífuolía
100 g beikon, skorið í bita
2 laukar, smátt skornir
4 gulrætur, skornar í 2 cm bita
1 selleristöngull, smátt skorinn
150 g sveppir, skornir til helminga eða í fjóra parta
1 kg nautakjöt, skorið í 3 cm bita
2 tsk. hveiti, kryddað með salti og pipar
350 ml rauðvín
250 ml kjötsoð
Salt og nýmalaður pipar
1 kryddvöndur, t.d. timjan, steinselja og rósmarín bundið saman í vönd

Hitið ofninn í 150°C. Setjið tvær matskeiðar af ólífuolíu í stóran pott sem má setja í ofn, gjarnan steypujárnspott. Steikið beikonið í 1-2 mínútur svo það verði stökkt. Bætið við lauk, gulrótum, sellerí og sveppum og steikið í um 5 mínútur. Setjið til hliðar.

Þerrið kjötið með eldhúspappír. Veltið kjötinu upp úr hveitinu. Hitið það sem eftir er af ólífuolíunni og steikið kjötið þar til það brúnast. Gott er að steikja kjötið ekki allt í einu. Setjið kjötið til hliðar.

Hellið rauðvíninu og kjötsoðinu í pottinn og hrærið vel saman. Kryddið með salti og pipar, bætið kryddvendinum saman við. Bætið síðan kjötinu og grænmetinu út í soðið. Látið lok á pottinn og setjið hann inn í ofn. Látið steikjast í 2,5 klst. eða þar til kjötið er orðið mjúkt.

Fjarlægið kryddvöndinn og berið fram, t.d. með brauði.

Súkkulaðimúffur með páskaeggjum

275 g hveiti
100 g sykur
50 g kakó
2 tsk. lyftiduft
Salt á hnífsoddi
100 g bráðið smjör
300 ml mjólk
2 stór egg
5 ml vanilludropar
Krem
225 flórsykur
100 g mjúkt smjör
30 ml kakó
2 msk. heitt vatn
Litil páskaegg til skreytingar.

Hitið ofninn í 200°C. Best er að nota múffubökunarform og byrja á að setja pappaform ofan í bökunarformið.

Setjið öll þurrefnin saman í skál. Blandið saman bráðnu smjöri, mjólk, eggjum og vanillu í aðra skál og blandið síðan saman við þurrefnin. Hrærið vel saman. Gott er að hræra allt saman í hrærivél. Setjið deigið í múffuformin og bakið síðan í 20-25 mínútur, eða þar til múffurnar hafa lyft sér vel og eru bakaðar í gegn. Látið múffurnar kólna á bökunargrind.

Hrærið vel saman flórsykur og smjör. Bæti við kakói og vatni, þar til blandan verður mjúk. Skreytið múffurnar með kreminu. Skreytið með páskaeggjum.

OptiBac probiotics

Anna G. Steinsen

heilsumarkþjálfi, þjálfari, fyrirlesari og jógakennari

Ég hef notað Optibac probiotics extra strength og finn heilmikinn mun á mér þegar ég tek inn þessa góðgerla daglega.

Ef ég borða mjólkurvörur eða glútein þá finn ég fyrir óþægindum í ristlinum, ef ég tek Optibac probiotics daglega þá líður mér miklu betur og er ekki eins þaninn.

Lykilatriði að taka inn góða gerla og Optibac hentar mér frábærlega, ég mæli eindregið með Optibac probiotics vörunum. Aukin vellíðan og minni óþægindi.

PRENTUN.IS

Fæst í apótekum og heilsubúðum

www.facebook.com/optibaciceland

ÞREYTT Á AÐ VERA ÞREYTT?

Járnskortur getur verið ein ástæðan. Floradix hjálpar þér að viðhalda góðri heilsu og heilbrigði.

Engin aukaefni!

Fæst í apotekum, heilsuvörubúðum og betri matvöruverslunum

Sunna, Arnbjörg og Ingibjörg standa fyrir jóga í vatni í Laugardalslauginni annað kvöld. MYND/STEFÁN

Jóga í vatni

Gestum Laugardalslaugar er boðið í jóga ofan í lauginni annað kvöld. Jógakennarar leiða æfingarnar við ljúfa tónlist og enda á hugleiðslu.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Við DJ Sunna Ben og Ingibjörg Stefánsdóttir jógakennari í YogaShala ætlum að bjóða fólki að koma og eiga góða stund í Laugardalslauginni annað kvöld. Við munum leiða fólk í jóga í lauginni, teygja vel á líkamanum, fara inn á við, anda í núvitund og hlusta á góða tónlist sem Sunna ætlar að spila. Við Sunna og Ingibjörg endum svo með hugleiðslustund í vatninu. Ingibjörg leiðir hugleiðsluna, ég mun spila á gong og Sunna á einstaka koparhörpu á meðan,“ segir Arnbjörg Kristín Konráðsdóttir jógakennari.

Aðeins þarf að greiða hefðbundinn aðgangseyri í Laugardalslaug og viðburðurinn stendur yfir frá 19.30-20.30.

„Það er svo gaman að geta boðið upp á jóga í almenningslaug svo fólk staldri við og eigi góða stund. Við stefnum á að búa til fallega stemningu í lauginni. Það þarf ekki að kunna neitt í jóga til að vera með, við leiðbeinum á staðnum. Fólk þarf bara að koma með opinn huga, opið hjarta og bros og þannig sköpum við einingu saman. Ekkert flókið,“ segir Arnbjörg.

Milt jóga fyrir alla

Jóga í vatni hefur lengi verið Arnbjörgu hugleikið og hún segir það henta fólki á öllum aldri. Fimm ár eru frá því að hún hóf að þróa jógakennslu í sundlaugum og áhuginn á því er mikill, að hennar sögn. „Þetta byrjaði þannig að ég var með fólk í einkatímum í jóga. Margir stríddu við verki, voru með gigt eða stoðkerfisvandamál og treystu sér því ekki í hefðbundna jógatíma. Ég ákvað að prófa jóga í vatni og það reyndist vera alveg dásamlegt. Ég hef síðan þróað það áfram og haldið nokkur námskeið í því. Jóga í vatni er í raun mildara en jóga í æfingasal. Auðvelt er að hreyfa sig í vatninu, æfingarnar

> **Við stefnum á að búa til fallega stemningu í lauginni. Það þarf ekki að kunna neitt í jóga til að vera með, við leiðbeinum á staðnum. Fólk þarf bara að koma með opinn huga, opið hjarta og bros og þannig sköpum við einingu saman. Ekkert flókið.**

eru góðar fyrir liðina og teygja vel á líkamanum. Það er líka gott að hreyfa sig með vatninu og slaka vel á.“

Kennir tilvonandi jógakennurum

Arnbjörg hefur verið í samvinnu við Heilsustofnunina í Hveragerði og kennt tilvonandi jógakennurum jóga í vatni. „Um er að ræða 200 tíma sérnám. Í lok apríl útskrifast annar útskriftarárgangurinn og næsta námskeið hefst í september,“ segir hún. „Margir sem koma í endurhæfingu á Heilsustofnunina eru þreyttir á líkama og sál. Á Heilsustofnuninni fá þeir milda uppbyggingu og hafa átt kost á því að stunda jóga í vatni í þeim tilgangi meðan á námslotum stendur. Því hefur verið afar vel tekið.“

Arnbjörg nam kúndalíníjóga hérlendis og jógaþerapíu í New York og hefur starfað sem jógakennari í mörg ár. „Ég sótti mér síðan vatnsþjálfararéttindi í Bandaríkjunum svo ég væri betur undirbúin fyrir þetta skref í lífi mínu. Ég hef sérhæft mig með gong og söngskál og notað það þegar fólk flýtur í vatni og slakar á.“

Spilar á ylströndinni

Einu sinni í mánuði spilar Arnbjörg á gong á ylströndinni í Nauthólsvík í samstarfi við Íþrótta- og tómstundaráð Reykjavíkur. „Það hefur verið mjög vinsælt. Fólk á oft erfitt með að hugleiða svo ég spila á gong til að hjálpa fólki að hreinsa hugann. Gong hjálpar okkur að fara handan hugsana á annan stað í vitundinni til að kúpla okkur betur út úr amstri dagsins. Næsta gongslökun þar verður 19. apríl kl. 19.30. Ég hef líka verið að kenna fólki á gong.“

Á næstu vikum fer ég svo til Azoreyja og Lissabon að kenna jóga og spila á gong á fallegum náttúrustöðum á nokkrum eyjum í samstarfi við Yoga Azores. Það er gaman frá því að segja að 21.-23. júní verður svo boðið upp á þrjár gongslökunarferðir á hvalaslóðum á vegum Norðursiglingar frá Húsavík,“ segir Arnbjörg.

Hægt er að lesa meira um það á **www.jogaivatni.is.**

Bílar & Farartæki

SUZUKI

SUZUMAR gúmmíbátar. Uppblásnir slöngubátar með álgólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

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

KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?
Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www. bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

STÓRA BÍLASALAN

100% LÁN
KIA Sorento. Árgerð 2006, ekinn 193 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur 4 gírar. Verð 1.280.000. Rnr.162478.

100% LÁN
SKODA Octavia 1.6 Dísel. Árgerð 2008, ekinn aðeins 95 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 990.000 Staðgr., Rnr.159326.

100% LÁN
CHEVROLET Lacetti Station. Árgerð 2011, ekinn 115 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 980.000. Rnr.159184.

STÓRA BÍLASALAN

100% LÁN
SUZUKI Grand Vitara LUX. Árgerð 2005, ekinn 193 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 gírar. Verð 890.000. Rnr.136085.

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

Hjólbarðar

VAKA

NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.
Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Bátar

MARÁS
TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR

Léttir Fyrirferðalítir Hljóðlátir
Kraftmiklir Sparneytnir 3,5-250 hö

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.is

Þjónusta

Bókhald

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

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315

Búslóðaflutningar

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

Rafvirkjun

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

Húsaviðhald

HÚSASMIÐIR GETA BÆTT VIÐ SIG VERKEFNUM
Húsasmiðir geta bætt við sig verkefnum fyrir einstaklinga og fyrirtæki. Uppsláttur og öll almenn trésmíðavinna, innan- sem utanhúss. Meistararéttindi og Byggingastjórn.

Kristján 8575000

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan
VISA 562 8211 EURO

Keypt & Selt

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar
jonogoskar.is s.552-4910

Heilsa

Nudd

TANTRA NUDD

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

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

Suma hlut er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

MOSFELLS BAKARÍ

MOSFELLSBAKARÍ - HÁALEITISBRAUT, RVK.

Óskum eftir þjónustulunduðu, hressu og samviskusömu fólki til að vinna með okkur í verslun okkar að Háaleitisbraut, Rvk. Vinnutími er virka daga frá 07:00-13:00 eða 13:00 - 18:30 og aðra hverja helgi annann daginn. Umsækjendur þurfa að tala góða íslensku.

Umsóknareyðublöð á staðnum eða á netinu, slóðin er www.mosfellsbakari.is/atvinnu-umsokn/

Starfskraft vantar í Sauðburð æskilegt að viðkomandi gæti unnið innivek með Uppl. í s. 487 4791 864 2146

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.

Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is
Sími 551-5000
Netfang proventus@proventus.is

Tilkynningar

Fundir

AÐALFUNDUR FÉLAGS SUMARHÚSAEIGENDA VIÐ HESTVÍK ÁRIÐ 2017

verður haldinn þriðjudaginn 25. apríl n.k. kl. 20:00 í Háskólanum í Reykjavík, Öskjuhlíð. Dagskrá fundarins verður samkvæmt samþykktum félagsins.
Stjórnin

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn...

...góðar fréttir fyrir umhverfið

Fasteignir

TRAUSTI fasteignasala

Kristján Baldursson hdl.
Löggiltur fasteignasali og leigumiðlari
867-3040

Birkimelur 8, 107 Reykjavík

OPIÐ HÚS Í DAG KL 17:30 – 18:00

Glæsileg, rúmgóð og björt 3ja-4ra herbergja íbúð á frábærum stað. Um er að ræða eign sem er skráð 99,6 fm. Íbúðin skiptist í hol með fataskáp, eldhús, svefnherbergi, baðherbergi og samliggjandi stofu og borðstofu. Risherbergi á efstu hæð. **Verð: 49.9 millj.**

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

LIND FASTEIGNASALA **510 7900**

Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

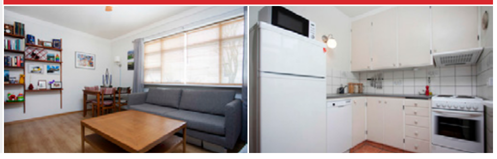
Rauðalækur 49
105 REYKJAVÍK

STÆRÐ: 64 fm FJÖLDI HERBERGJA: 2

Falleg og vel staðsett tveggja herbergja íbúð í þríbýlishúsi með sérinngangi við Rauðalæk 49.

31.900.000,-

OPIÐ HÚS › 11. APRÍL KL. 18:00-18:30



Heyrumst
Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
Sölustjóri
› 699 5008
› hannes@fastlind.is

Útboð

ONVK-2017-09/ 11.04.2017

Útboð

Orka náttúrunnar ohf. óskar eftir tilboðum í:

Tengingu Sulfix vatns inn á varmastöð

Verkið felur í sér uppsetningu lagna og aðlögun lagna á þremur stöðum: í lofthreinsistöð, í stokk við láglokahús og í og við skiljuvatnslokahús. Um er að ræða lagnir í stærðum DN15 til DN400 bæði í svörtu og ryðfríu stáli.

Verktaki annast alla stálsmíði, pípulagnir, uppsetningu á búnaði, tengingar, prófanir og annað það sem þarf til þess að ljúka verkinu að fullu.

Nánar lýst í útboðsgögnum „ONVK-2017-09 Tenging Sulfix vatns inn á varmastöð"

Útboðsgögn er hægt að sækja án greiðslu á vefsíðu OR https://www.or.is/fjarmal/utbod

Tilboð verða opnuð hjá Orku náttúrunnar ohf. Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík, þriðjudaginn 02.05.2017 kl. 14:00.

ORKA NÁTTÚRUNNAR
Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is
Allar fyrirspurnir vegna útboðs skal senda á utbod@on.is

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

TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

SAFT

STAKFELL FASTEIGNASALA | 1984 **535-1000**

BORGARTÚNI 30 / 105 REYKJAVÍK
stakfell@stakfell.is / www.stakfell.is

FÉLAG FASTEIGNASALA
Þorlákur Ómar Einarsson
LÖGGILTUR FASTEIGNASALI

ASPARFELL 12, ÍB. 0208 - 111 REYKJAVÍK

Opið hús í dag þriðjudaginn 11. apríl milli kl. 17:30-18:00.
Falleg 2ja herbergja íbúð á annarri hæð.

HRAUNBÆR 122, ÍB. 0302 - 121 REYKJAVÍK

Opið hús í dag þriðjudaginn 11. apríl milli kl. 18:30-19:00.
Falleg 2ja herbergja íbúð á þriðju hæð.

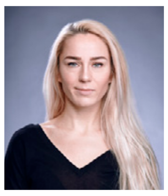
HÖRPULUNDUR 1, GARÐABÆ

Opið hús á morgun, miðvikudaginn 12. apríl milli kl. 17:30-18:00. Fallegt einnar hæðar einbýlishús á góðum stað í Garðabæ.

HÁALEITISBRAUT 44, ÍB. 0301 - 108 REYKJAVÍK

Opið hús á morgun, miðvikudaginn 12. apríl milli kl. 18:30-19:00.
Falleg 3ja herbergja íbúð á þriðju hæð.

Allar nánari upplýsingar gefur **Matthildur Sunna Þorláksdóttir** í síma **690-4966** og **matthildur@stakfell.is**
Þorlákur Ómar Einarsson Löggiltur fasteignasali



Tilkynningar

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun um matsskyldu

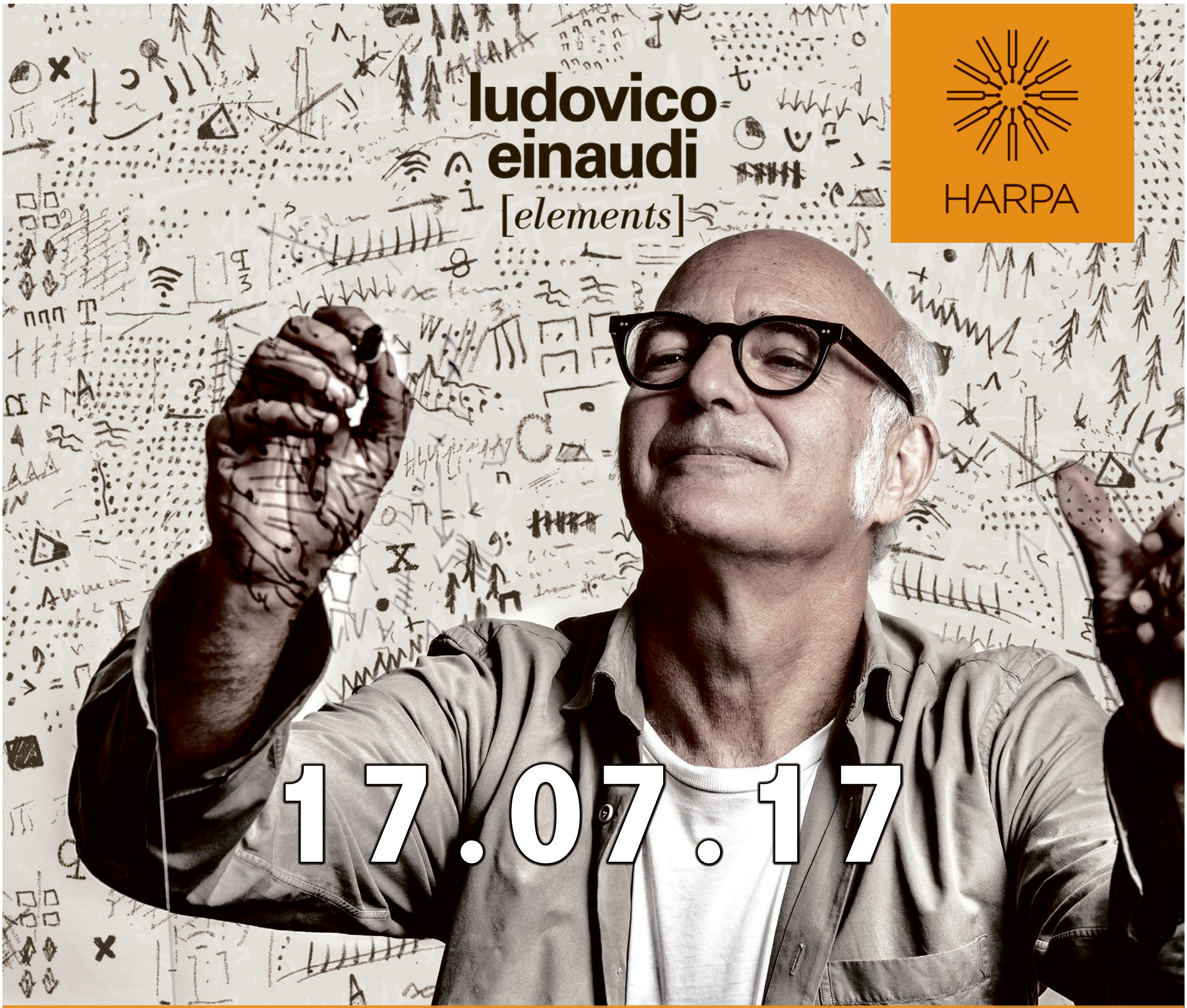
Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Seiðaeldisstöð við Þorvaldsdalsárós, Dalvíkurbyggð

skuli háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **11. maí 2017**.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Ofbeldisfullir tölvuleikir hafa áhrif á börn.



Ítalska tónskáldið og píanóleikarinn Ludovico Einaudi verður með tónleika í Eldborgarsal Hörpu þann 17. júlí.

Einaudi leikur þar úrval verka af nýjustu plötu sinni „Elements" auk fjölda annarra verka frá hans magnaða tónsmíðaferli.

Elements inniheldur tólf hljóðverk þar sem leikið er á píanó, strengjahljóðfæri, slagverk, gítar og rafhljóðfæri. Verkin eru innblásin af frumþáttum náttúrunnar, stærðfræði og vísinda, ólíkum tónlistar stefnum og listaverkum.

„Hann er mitt á milli hafta klassískrar tónlistar og ákafa poppmelódíunnar."

The INDEPENDENT

„Píanisti á Guðs vegum."

The Daily Telegraph

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA NÚNA Á TIX.IS EÐA Í MIÐASÖLU HÖRPU SÍMA - 528 5050

PROVENTS tix.is

Elskuleg eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Björg F. Hansen

Skúlagötu 20,

lést á Droplaugarstöðum 6. apríl. Útförin fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 18. apríl kl. 13.00. Blóm afþökkuð en þeim sem vilja minnast hennar er bent á líknarstofnanir.

Ólafur Haukur Árnason
Jósefína Ólafsdóttir **Hilmar Finnsson**
Árni Ólafsson **Þorgerður Sigurðardóttir**
barnabörn og langömmubörn.

Innilegar þakkir til ykkar allra sem sýnduð okkur hlýhug og samúð við andlát og útför eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Sverris Pálssonar

fv. skólastjóra,
Mosateigi 7, Akureyri.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Grenihlíðar á Dvalarheimilinu Hlíð, Akureyri, fyrir frábæra umönnun.

Ellen Lísbet Pálsson
Sigríður Sverrisdóttir **Brandur Búi Hermannsson**
Lárus Sverrisson
Inga Björg Sverrisdóttir **Torfi Ólafur Sverrisson**
Páll Sverrisson **Guðbjörg Ingimundardóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, sonur, bróðir, mágur og tengdasonur,

Halldór Helgi Backman

lögmaður,
Perlukór 12,

lést sunnudaginn 2. apríl. Útförin fer fram frá Lindakirkju miðvikudaginn 12. apríl kl. 11.00.

Ragnheiður Kolviðsdóttir
Sylvía Líf, Margrét Eva, Kolviður Sævar
Valgerður Bergsdóttir
Valgerður Margrét Backman **Jóhann Halldórsson**
Margrét Backman **Birgir Hilmarsson**
Margrét Hreinsdóttir **Kolviður Helgason**

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Erla Rebekka Guðmundsdóttir

frá Þorsteinsstöðum, Svarfaðardal,

lést á hjúkrunarheimilinu Dalbæ þann 3. apríl síðastliðinn. Jarðarförin fer fram frá Dalvíkurkirkju laugardaginn 15. apríl klukkan 13.30, jarðsett verður á Urðum.

Guðmundur, Steinunn Ingibjörg, Iðunn Brynja, Halldór Tryggvi, Helga Björk, Vilborg Elva og Guðmunda Gunnlaugsbörn, Margrét Berglind Gunnarsdóttir, Jón Páll Sigurjónsson, Helgi Már Eggertsson, Luzia Elizangela, Ingvar Kristinsson börn og barnabörn.

Ástkær faðir minn, afi okkar, tengdafaðir og langafi,

Júlíus Guðmundsson

Vallargerði 36,

lést á Landspítala háskólasjúkrahúsi í Fossvogi þann 8. apríl síðastliðinn.

Guðmundur J. Júlíusson – Anzela Tsistjakova
Arnþór Fannar Guðmundsson
Berglind Björg Guðmundsdóttir
Gylfi Hinrik Ásgeirsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Hjartans þakkir til allra sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýju vegna andláts og útfarar ástkærrar systur okkar, mágkonu, frænku og vinar.

Önnu Karólínu Konráðsdóttur

Mýrarási 2.

Ingibjörg Ottósdóttir **Guðjón Hreiðar Árnason**
Þórður Gísli Ottósson
og aðrir aðstandendur.

ÚTFARARSTOFA ÍSLANDS
Auðbrekku 1, Kópavogi SÍÐAN 1996
ALÚÐ • VIRÐING • TRAUST • REYNSLA
Símar allan sólarhringinn:
581 3300 & 896 8242
Komum heim til aðstandenda og ræðum skipulag útfarar ef óskað er
www.utforin.is
Sverrir Einarsson Kristín Ingólfsdóttir
ÚTFARARSTOFA HAFNARFJARÐAR
Flatahraun 5a • www.utfararstofa.is • Símar: 565 5892 & 896 8242

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Guðrún Ágústa Lárusdóttir

Vesturbergi 18,
Reykjavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja laugardaginn 1. apríl. Útförin fer fram frá Fella- og Hólakirkju þriðjudaginn 11. apríl kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Oddssjóð, Reykjalundi.

Marinus Schmitz
Lárus S. Marinusson **Guðlaug Helga Ásgeirsdóttir**
Sigurður Marinusson **Irma Schortinghuis**
Viktoría Marinusdóttir **Gísli Már Finnsson**
Einar Daði, Guðný Helga og Elías Hlynur
Jurjen Sindri og Arnar Smári
Viktor Smári og Lovísa Kristín

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

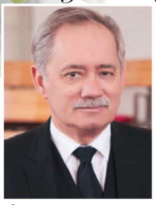
Jenný Marta Kjartansdóttir

Frostafold 20,

lést að heimili sínu 6. apríl. Hún verður jarðsungin frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 12. apríl klukkan 13. Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vildu minnast hennar er bent á að láta Ljósið, stuðningsmiðstöð fyrir krabbameinsgreinda, njóta.

Jóhanna Þorvaldsdóttir **Þorvaldur Þorvaldsson**
Margrét Þorvaldsdóttir **Þorlákur Þorvaldsson**
Jónína Þorvaldsdóttir
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

Nærgætni, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*



ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn
Ísleifur Jónsson, Útfararstjóri, Farsími 821 5353
Steinunn Magnúsdóttir, Útfararþjónusta, Farsími 861 3441

Þökkum hlýjar kveðjur og auðsýnda samúð vegna fráfalls ástkærrar eiginkonu, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Margrétar Ólafsdóttur

Skálateigi 3,
Akureyri.

Sérstakar þakkir fær allt það yndislega fólk sem annaðist hana í veikindum hennar.

Hreinn Pálsson
og fjölskylda.

Okkar elskulegi eiginmaður, sonur, faðir, tengdafaðir, afi og vinur,

Hreiðar Örn Gestsson

húsasmíðameistari og viðskiptafræðingur,

lést á líknardeild Landspítalans að morgni 6. apríl. Jarðarförin fer fram í Bústaðakirkju miðvikudaginn 19. apríl kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast Hreiðars er bent á styrktarsjóð vinar hans, Viktors Óla Grétarssonar, sem greindist með hvítblæði í janúar sl., kt. 130510-2640, banki: 0370-13-300550.

Elísabet S. Ólafsdóttir
Jónína Sigurðardóttir
Heiðrún Hreiðarsdóttir **Heimir Óskarsson**
Davíð Örn Hreiðarsson **Lena Mjöll Markusdóttir**
Ingvar Örn Hreiðarsson
Helena Melberg Guðmundsdóttir
Stefán Óli Jónsson **Sigrún Eir Axelsdóttir**
Eva Hrönn Jónsdóttir **Grétar Örn Bragason**
Emilía Íris Grétarsdóttir
Viktor Óli Grétarsson
Elísabet Eva Grétarsdóttir

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararstofa kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | útför.is

Elsku litli drengurinn okkar, bróðir og barnabarn,

Mikael Rúnar Jónsson

Kambahrauni 58,

verður jarðsunginn frá Hveragerðiskirkju miðvikudaginn 12. apríl kl. 13.00.

Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð en þeim sem vildu minnast hans er bent á Áfalla og styrktarsjóð Félags sjúkraflutningamanna á Suðurlandi, kt. 500806-1090, bankanr. 0586-26-61090.

Elva Óskarsdóttir **Jón Gísli Guðlaugsson**
Aníta Ísey Jónsdóttir
Karen Elva Jónsdóttir
Hrefna Ósk Jónsdóttir
Elín Hrönn Jónsdóttir
Guðlaugur Bragi Gíslason **Elín Hrönn Jónsdóttir**
Óskar Hjaltason

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

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

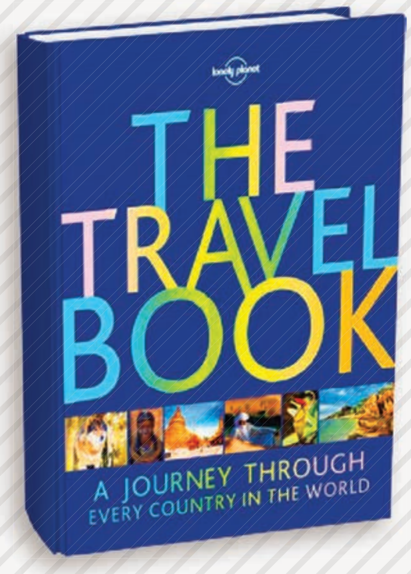
FERMINGARGJAFIR

Tuðra Week með handfangi
VILDARVERÐ: 8.749.-
Verð: 12.499.-

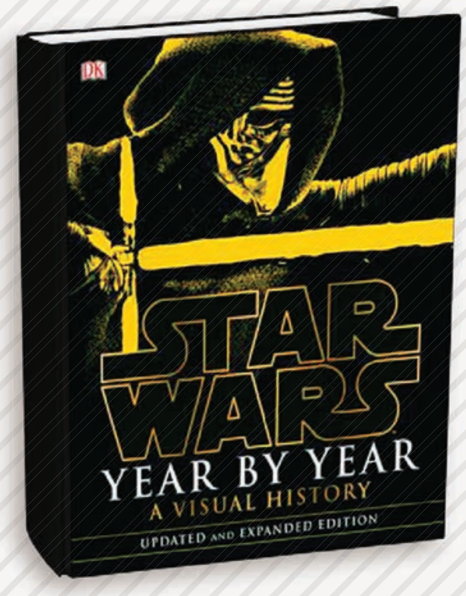
Ferðataska KITE 4 hjól (S/M/L)
VILDARVERÐ: 16.099.- / 20.299.- / 25.199.-
Verð: 22.999.- / 28.999.- / 35.999.-

Kubbaklukkur með dags. og hitamæli
Verð frá: 6.999.-

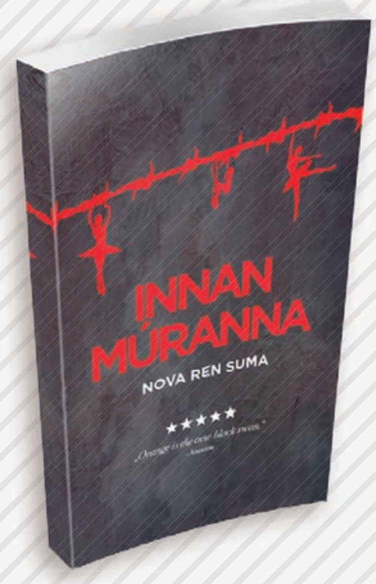
Passíusálmar
VILDARVERÐ: 2.999.-
Verð: 3.699.-



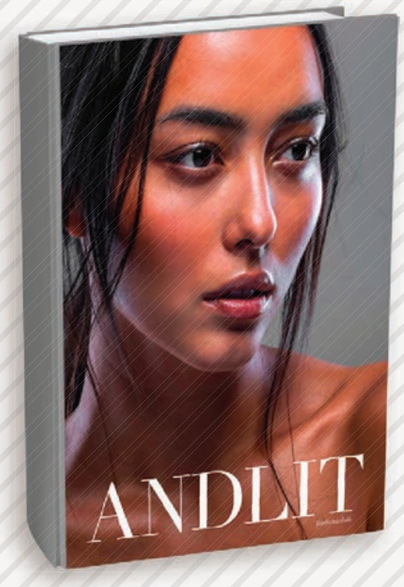
The Travel Book
VILDARVERÐ: 6.299.-
Verð: 8.999.-



Star Wars - Year by Year
VILDARVERÐ: 6.299.-
Verð: 8.999.-

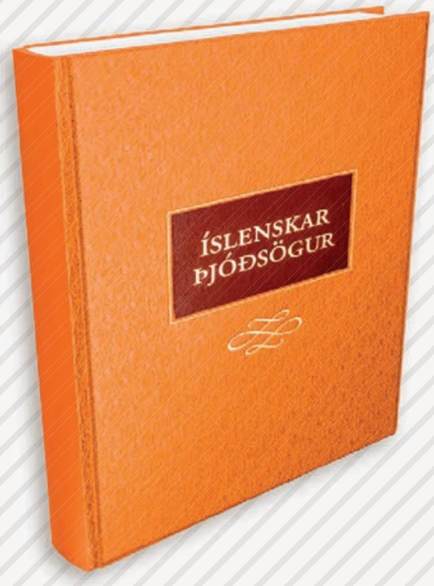


Innan múranna
VILDARVERÐ: 2.999.-
Verð: 3.499.-

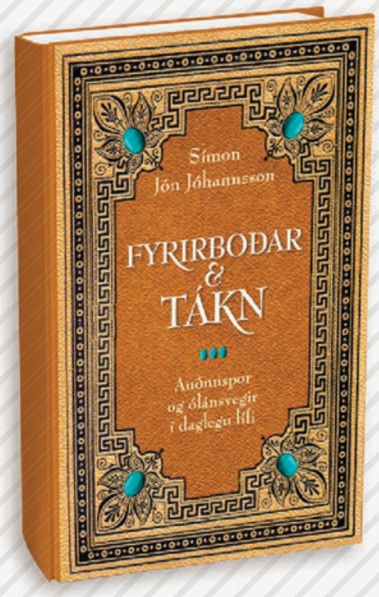


Andlit
VILDARVERÐ: 3.999.-
Verð: 4.999.-

Sjálfstætt fólk
TILBOÐSVERÐ: 5.199.-
Verð áður: 7.810.-



Íslenskar þjóðsögur
TILBOÐSVERÐ: 6.699.-
Verð áður: 7.899.-



Fyrirboðar og tákn
VILDARVERÐ: 5.999.-
Verð: 6.999.-

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9

PENNINN Eymundsson

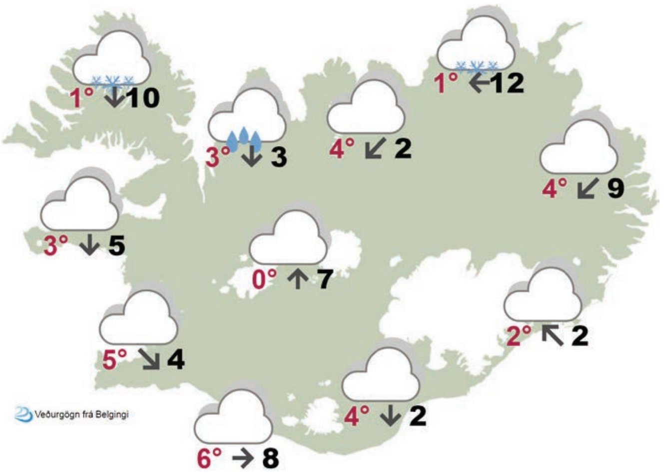
540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðs- og vildarverða er til og með 15. apríl eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Stíf norðaustlæg átt á norðanverðu landinu, hvassast á Vestfjörðum en annars hægari vindur og víða slydda eða rigning en úrkomulítið suðaustan til. Vaxandi norðlæg átt þegar líður á daginn með snjókomu og éljum norðan og austan til um kvöldið. Hiti 1 til 10 stig, hlýjast í Öræfum.



Miðvikudagur

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

Fimmtudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
3°	-4°	-4°
↖11	←12	←6
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
-4°	0°	-3°
↙2	←11	↑10

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. mats
6. frá
8. gums
9. kænu
11. gelt
12. veifa
14. ámæla
16. berist til
17. hamingja
18. for
20. í röð
21. malargryfja

LÓÐRÉTT
1. plat
3. belti
4. sjúkdómur
5. forsögn
7. þögull
10. mál
13. óvild
15. svari
16. hryggur
19. óreiða

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

LÁRÉTT: 2. dóms, 6. af, 8. lap, 9. bát, 11. gá, 12. blaka, 14. álasa, 16. bt, 17. lán, 18. aur, 20. rs, 21. krús. **LÓÐRÉTT:** 1. gabb, 3. ól, 4. magasár, 5. spá, 7. fálátur, 10. tal, 13. kal, 15. ansi, 16. bak, 19. rú.

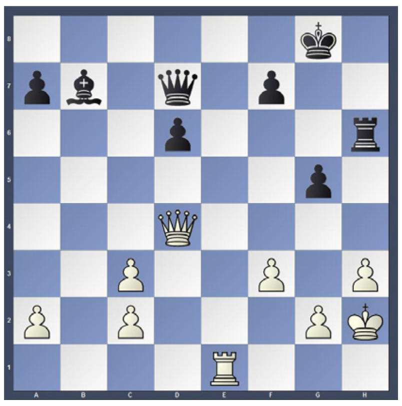
Skák Gunnar Björnsson

Björgvin Kristbergsson (1.060) átti leik gegn Herði Jónassyni (1.513) í lokaumferð áskorendaflokks Íslandsmótsins í skák.

Svartur á leik

32. … Bxf3! 33. Df2 (33. gxf3 Dxh3+ 34. Kg1 Dg3+ 35. Kf1 Dxf3+ 36. Kg1 Hh1#). **33. … Bd5 34. Dg3 f6 35. Hd1 Df5** og svartur vann skömmu síðar.

www.skak.is: Úrslit Bandaríska meistaramótsins.



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

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

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

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

Aðalfundur Fella- og Hólasóknar

Fundurinn verður haldinn í safnaðarsal Fella- og Hólakirkju **þriðjudaginn 25. apríl og hefst kl. 19.30.**

Á dagskrá fundarins verða lögbundin aðalfundarstörf.

1. Starfsskýrslur og starfsáætlanir um safnaðarstarfið kynntar.
2. Reikningar kirkjunnar fyrir liðið ár og fjárhagsáætlun þessa árs lögð fram til samþykktar.
3. Önnur mál

Rétt til fundarsetu eiga allir þeir sem búa í Fella – og Hólahverfum í Reykjavík og eru skráðir í Þjóðkirkjuna.
Verið velkomin.

Sóknarnefnd

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FERMINGAR 2017

TILBOÐ AF VÖLDUM GJAFAVÖRUM FYRIR MEÐLIMI Í A4 KLÚBBNUM

30. mars - 17. apríl

OH stóll frá Umbra
Verð með afslætti: 7.990 kr.
Verð áður: 9.990 kr.

Járnhilla
Verð með afslætti: 5.999 kr.
Verð áður: 7.999 kr.

Base Boost frá Samsonite
25% afsláttur af öllum stærðum
Verð frá 14.993 kr.

Hnattlíkön með ljósi
Verð með afslætti: 11.990 kr.
Verð áður: 13.990 kr.

Hliðarborð frá Bloomingville
Verð með afslætti: 16.990 kr.
Verð áður: 21.990 kr.

Ananas frá Bloomingville
25% afsláttur af öllum gerðum
Verð frá 2.999 kr.

Þú skráir þig í A4 klúbbinn á www.a4.is eða í næstu A4 verslun.

Athugið að vöruúrval er mismunandi á milli verslana. Afsláttur gildir ekki með öðrum tilboðum.

A4 Kringlunni / **A4** Skeifunni / **A4** Smáralind / **A4** Hafnarfirði / **A4** Akureyri / **A4** Egilsstöðum / **A4** Selfossi

www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á **Facebook** **pinterest.com/a4fondur** og **instagram.com/a4verslanir**

A4

PÁSKAEGG Í MIKLU ÚRVALI

Ferskt og gott alla daga!

Gildir til 17. apríl á meðan birgðir endast.

1.499 kr/pk

Bláber
500 g.

nature & more

899 kr/kg

Lífrænt engifer
Í lausu.

nature & more

499 kr/pk

Lífrænar sætar kartöflur
500 g.

ÞÚ VEIST HVAÐAN ÞAÐ KEMUR
íslenskt grænmeti

549 kr/pk

Blandaðar íslenskar gulrætur
Brakandi ferskar. 500 g.

JOE&Seph's

849 kr/stk

Joe&Seph´s karamellusósur
Gómsætar á ísinn, kökuna og ávextina.

Wild harvest
Lífrænar súrar gúrkur.

Saltverk salt
Skemmtilegt tvist í matargerðina.

Pellini

SÉRFRÆÐINGAR Í ESPRESSO
Hágæða ítalskt kaffi
100% Arabica

24 Hagkaup

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan,
Spöng & Eiðistorg

VEISLA MATGÆÐINGSINS

Hagkaups smjörsprautað kalkúnaskip
Undanfarin áratug hefur Hagkaup boðið upp á smjörsprautað kalkúnaskip sem er algjört lostæti og hefur slegið rækilega í gegn á hverju ári. Það er tilbúið beint í ofninn og eldamennskan ofur einföld.

HAGKAUPS SMJÖRSPRAUTAÐ KALKÚNASKIP
3.399 kr/kg

Hagkaups Hamborgarhryggur
Sérvalinn af fagmönnum úr fersku hráefni. Við viljum vera viss um að hátíðamaturinn þinn verði óaðfinnanlegur. Þess vegna látum við framleiða sérstakan hrygg samkvæmt ströngum gæðastöðlum Hagkaups.

HAGKAUPS HAMBORGAR-HRYGGUR
1.899 kr/kg

FYLLTAR KALKÚNABRINGUR

4 tegundir
- BEIKON
- DÖÐLU
- TRÖNUBERJA
- AMERÍSK

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
A MONSTER CALLS	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
GHOST IN THE SHELL 3D	KL. 10:40	12
GHOST IN THE SHELL 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
GHOST IN THE SHELL 2D VIP	KL. 5:30 - 8 - 10:30	VIP
CHIPS	KL. 8 - 10:10	16
BEAUTY AND THE BEAST 2D	KL. 5:20 - 8	9
KONG: SKULL ISLAND 2D	KL. 8 - 10:40	12
ROCK DOG ÍSL TAL	KL. 6	L
LEGO BATMAN ÍSL TAL	KL. 5:40	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
A MONSTER CALLS	KL. 5:40	12
GHOST IN THE SHELL 2D	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
CHIPS	KL. 5:40 - 8 - 10:40	16
BEAUTY AND THE BEAST 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:10	9
KONG: SKULL ISLAND 2D	KL. 8 - 10:30	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
A MONSTER CALLS	KL. 5:30	12
POWER RANGERS	KL. 8	12
GET OUT	KL. 10:40	16
GHOST IN THE SHELL 2D	KL. 8 - 10:30	12
BEAUTY AND THE BEAST 2D	KL. 5:20	9

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
A MONSTER CALLS	KL. 8	12
GHOST IN THE SHELL 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
CHIPS	KL. 10:40	16
BEAUTY AND THE BEAST 3D	KL. 5:20 - 8	9
BEAUTY AND THE BEAST 2D	KL. 10:20	9
LA LA LAND	KL. 5:20	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI		
A MONSTER CALLS	KL. 5:30	12
GHOST IN THE SHELL 2D	KL. 8 - 10:30	12
CHIPS	KL. 10:45	16
BEAUTY AND THE BEAST 2D	KL. 5:10 - 8	9

Góða skemmtun í bíó

L-Mesitran

Náttúruleg sáragræðsla með hunangi

Nánari upplýsingar fást á **www.wh.is.**

L-Mesitran®

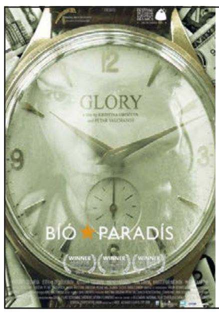
Vörurnar fást í Lyf og heilsu, Lyfjaveri, Apótekaranum, Hraunbergsapóteki, Lyfsalanum Glæsibæ, Akureyrarapóteki, Apóteki Mos og Apóteki Ólafsvíkur.

VIÐ SJÁUM UM

VIÐHALD OG VIÐGERÐIR Á KÆLI- OG FRYSTIKERFUM

Kælivirkni ehf

Rauðagerði 25 - 108 Reykjavík
Sími: 517 0900 / 777 1901
www.kaelivirkni.is



BIO ★ PARADIS — HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

The Other Side Of Hope	17:30
The Midwife	17:30
I, Daniel Blake	20:00
Glory	20:00
Toni Erdmann	20:00
Staying Vertical	22:15
Moonlight	22:00

Guitar Islancio Electric mun halda uppi stuðinu á Kexi.

Hvað? Hvenær? Hvar?

Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

11. APRÍL 2017

Uppákomur

Hvað? Vatnslitun – Water colouring at Loft
Hvenær? 20.00
Hvar? Loft, Bankastræti 7
Nú er komið að hinu mánaðarlega vatnslitakvöldi á Lofti. Fjölskyldur, vinir og kunningjar koma saman til þess að vatnslita. Boðið verður upp á vatnsliti og pappír en að sjálfsögðu megið þið koma með ykkar eigin. Íris María mun veita ráðgjöf og kennslu við vatnslitun ef áhugi er fyrir hendi. Frítt inn.

Tónlist

Hvað? Amoríos – suðrænir söngvar
Hvenær? 12.15
Hvar? Norðurljósasalur Hörpu
Á þessum tónleikum á vegum Íslensku óperunnar verða suðrænir straumar í aðalhlutverki. Þá koma fram listakonurnar Sigríður Ósk Kristjánsdóttir mezzósópran og Hrönn Þráinsdóttir píanóleikari og flytja spennandi efnisskrá með yfirskriftinni Amoríos – suðrænir söngvar.
Á efnisskránni eru verk eftir Ravel, Bizet, de Falla, Gomez og Rossini. Enginn aðgangseyrir er á tónleikana.

Hvað? Royal Wind Band Schelle lúðrasveitin frá Belgíu
Hvenær? 20.00
Hvar? Harpa
The Royal Wind Band Schelle lúðrasveitin er ein fremsta lúðrasveit Belgíu en tónleikarnir í Hörpu eru liður í Evróputúr sveitarinnar. Á tónleikunum hljómar tónlist af ýmsum toga, verk eftir belgísk tónskáld, en einnig tónlist úr kvikmyndum og söngleikjum.

Hvað? Guitar Islancio Electric á Kexi
Hvenær? 20.30
Hvar? KEX Hostel, Skúlagötu 28
Á djasskvöldi Kex Hostels í kvöld kemur fram Guitar Islancio Electric; rafmögnuð kvartettútgáfa hins vinsæla tríós Guitar Islancio. Björn Thoroddsen og Gunnar Þórðarson leika á gítara, Jón Rafnsson á kontrabassa og Sigfús Óttarsson á trommur. Þeir munu leika djass, blús og allt þar á milli. Aðgangur ókeypis.

Fyrirlestrar

Hvað? Body All Mind fyrirlestur með Martin Bonde
Hvenær? 19.00
Hvar? Gló, Fákafeni
Heilsugúrúinn Martin Bonde Mogensen, maðurinn á bak við Body All Mind kerfið, sem hefur notið mikilla vinsælda í Danmörku og víðar, heldur fyrirlestur fyrir alla sem eru forvitnir um að læra hvað þarf til, til að líða vel á líkama og sál og hvernig þú getur orðið besta útgáfan af sjálfum þér. Eftir þennan fyrirlestur muntu vonandi vera mun fróðari um sjálfan þig og þær vísbendingar sem líkaminn þinn sendir þér. Þátttaka kostar 5.000 krónur.

Hvað? Opinn fræðslufundur
Hvenær? 14.15
Hvar? Alzheimersamtökin, Hátúni 10
Ása Guðmundsdóttir, klínískur sálfræðingur á Minnismóttökunni, á Landakoti flytur erindið Að vera aðstandandi. Aðgangur ókeypis og allir velkomnir. Heitt á könnunni.

Það verður vatnslitakvöld á Lofti í kvöld. NORDICPHOTOS/GETTY

Hvað? Dönsk tilvera í Reykjavík á fyrri hluta 20. aldar.
Hvenær? 12.00
Hvar? Fyrirlestrasalur Þjóðminjasafnsins
Íris Ellenberger flytur erindið en Íris er nýdoktor við sagnfræðistofnun Háskóla Íslands. Hún leggur stund á rannsóknir á sögu kynverundar á Íslandi og sögu fólksflutninga með áherslu á samskipti, átök og samblöndun ólíkra menningarkima í íslensku þéttbýli. Í erindinu verður fjallað um veruleika fólks af dönskum uppruna í Reykjavík við upphaf 20. aldar út frá hugmyndum um aðlögun og þverþjóðleika.

Hver er þinn uppáhalds páskaís?

Häagen-Dazs®

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.20 Teen Titans Go
07.45 The Middle
08.10 Mike & Molly
08.35 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 First Dates
11.05 Suits
11.50 Mr Selfridge
12.35 Nágrannar
13.00 American Idol
14.20 American Idol
15.45 Anger Management
16.10 Mike and Molly
16.30 The Simpsons
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 Last Week Tonight With John Oliver Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt.
19.55 Anger Management
20.20 Catastrophe Þriðja þáttaröðin um hinn ameríska Rob og hina írsku Sharon sem hófu kynni sín á skemmtistað í London. Upp frá því réðust örlög þeirra.
20.50 Girls Sjötta og síðasta gamanþáttaröðin um vinkonur á þrítugsaldri sem búa í draumaborginni New York.
21.20 Blindspot Önnur þáttaröðin af spennuþáttunum um Jane, unga konu sem finnst á Times Square en hún er algjörlega minnislaus.
22.05 Outsiders
22.55 Grey's Anatomy
23.40 Wentworth
00.30 Bones
01.15 Rapp í Reykjavík
01.50 Jonathan Strange and Mr Norrell
02.50 Containment
03.30 NCIS
04.15 Justified
05.00 You're The Worst
05.25 Married
05.50 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Crystal Palace - Arsenal
09.10 Messan
10.40 Lengjubikarinn
12.20 Meistaradeildin í hestaíþróttum
14.50 Crystal Palace - Arsenal
16.30 Messan
18.00 Þýsku mörkin
18.30 Keflavík - KR
21.05 Domino's körfuboltakvöld
21.45 Premier League Review
22.40 Juventus - Barcelona
00.30 Meistaradeildarmörkin
01.00 Evrópudeildin - fréttaþáttur

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 QPR - Brighton
08.40 Football League Show
09.10 Real Madrid - Atletico Madrid
10.50 Spænsku mörkin
11.20 Bournemouth - Chelsea
13.00 Tottenham - Watford
14.40 West Ham United - Swansea City
16.20 Skallagrímur - Keflavík
18.05 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur 2016/2017
18.30 Juventus - Barcelona
20.45 Meistaradeildarmörkin
21.15 Borussia Dortmund - Monaco
23.05 Keflavík - KR
00.45 Domino's körfuboltakvöld

STÖÐ 3

17.30 The Big Bang Theory
17.55 The New Girl
18.15 Anger Management
18.40 Modern Family
19.05 Curb Your Enthusiasm
19.40 Mayday. Disasters
20.30 Last Man On Earth
20.55 The Americans
21.45 Salem
22.30 The Wire
23.30 Curb Your Enthusiasm
00.00 Mayday. Disasters
00.50 Last Man On Earth
01.15 The Americans
02.00 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Könnuðurinn Dóra
07.24 Mörgæsirnar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Svampur Sveinsson
08.25 Áfram Diego, áfram!
08.49 Lalli
08.55 Rasmus Klumpur
09.00 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
10.11 Zigby
10.25 Stóri og Litli
10.38 Skógardýrið Húgó
11.00 Könnuðurinn Dóra
11.24 Mörgæsirnar
11.47 Doddi litli og Eyrnastór
12.00 Svampur Sveinsson
12.25 Áfram Diego, áfram!
12.49 Lalli
12.55 Rasmus Klumpur
13.00 Strumparnir
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
14.11 Zigby
14.25 Stóri og Litli
14.38 Skógardýrið Húgó
15.00 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Svampur Sveinsson
16.25 Áfram Diego, áfram!
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur
17.00 Strumparnir
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
18.11 Zigby
18.25 Stóri og Litli
18.38 Skógardýrið Húgó
19.00 Peter and Petra

Mörgæsirnar kl. 07.24, 11.24 og 15.24

GOLFSTÖÐIN

08.00 2017 Augusta Masters
12.50 Golfing World 2017
13.40 2017 Augusta Masters
18.10 Golfing World 2017
19.00 Inside the PGA Tour 2017
19.25 2017 Augusta Masters
23.40 Golfing World 2017

BÍÓSTÖÐIN

12.30 Cheaper by the Dozen
14.10 The Nutty Professor
15.45 The Last of Robin Hood
17.15 Cheaper by the Dozen
18.55 The Nutty Professor
20.30 The Last of Robin Hood
22.00 Inglourious Basterds Leikstjórinn Quentin Tarantino fékk til liðs við sig einvala lið leikara til að segja söguna af hópi bandarískra gyðinga í síðari heimsstyrjöldinni sem hafa það eitt að markmiði að myrða nasista. Meðal leikara eru Brad Pitt, Diane Kruger og Christoph Waltz, sem fékk Óskarsverðlaun fyrir hlutverk sitt í myndinni.
00.30 Riddick
02.30 Pride and Glory
04.40 Inglourious Basterds

RÚV

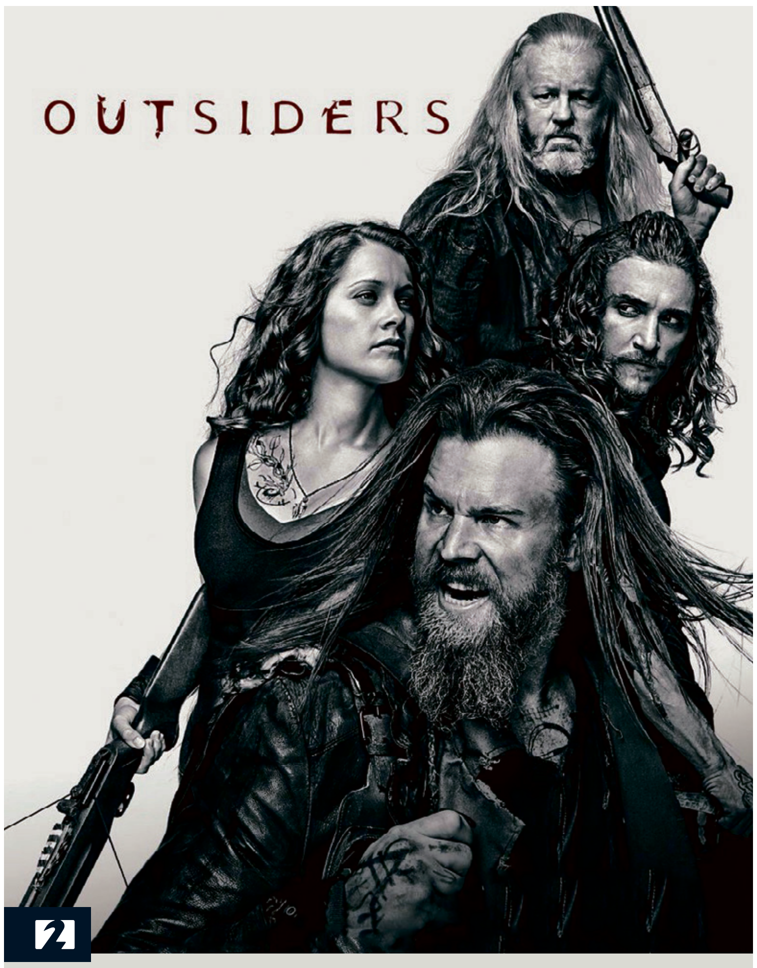
08.00 KrakkaRÚV
08.01 Veistu hvað ég elska þig?
08.12 Pósturinn Páll
08.27 Lundaklettur
08.34 Vinabær Danna tígurs
08.47 Eðlukrúttin
08.58 Hæ Sámur
09.05 Friðþjófur Forvitni
09.28 Ólivía
09.38 Tréfú Tom
10.00 Drekar
10.23 Hrúturinn Hreinn
10.30 Hrúturinn Hreinn og lamadýr bóndans
11.00 Cowgirls' n Angels
12.30 Ikingut
13.55 Íslendingar
14.55 Gyðingaljóðaflokkur eftir Sjostakovitsj
15.40 Einkaleyfastríð
16.40 Táknmálsfréttir
16.50 Holland - Ísland
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.05 Opnun
20.40 Faðir, móðir og börn
21.15 Castle
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Grafin leyndarmál
23.10 Aðferð
23.55 Kastljós
00.20 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 America's Funniest Home Videos
08.25 Dr. Phil
09.05 90210
09.50 Jane the Virgin
10.35 Síminn + Spotify
13.35 Dr. Phil
14.15 Superstore
14.40 Top Chef
15.25 Difficult People
15.50 Survivor
16.35 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
17.15 The Late Late Show with James Corden
17.55 Dr. Phil
18.35 King of Queens
19.00 Arrested Development
19.25 How I Met Your Mother
19.50 Black-ish
20.15 Katherine Mills. Mind Games
21.05 Scorpion
21.50 Madam Secretary
22.35 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
23.15 The Late Late Show with James Corden
23.55 Californication

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



Önnur þáttaröðin af þessum hörkuspennandi þáttum sem fjalla um Farrell gengið sem er eins konar utangarðsfólk og lifir eftir eigin reglum hátt uppi í Appalachia-fjöllum, langt frá mannabyggð.

ÞRÆLGOTT ÞRIÐJUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

LAST WEEK TONIGHT WITH JOHN OLIVER

Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt en hann er þekktur fyrir hárbeittan og beinskeyttan húmor.

CATASTROPHE

Stórskemmtilegir þættir um Rob og Sharon sem reyna af fremsta megni að lifa hinu daglegu lífi án árekstra en það er oft hægara sagt en gert.

GIRLS

Frábær gamansería um hóp vinkvenna á þrítugsaldri sem búa í draumaborginni New York og eiga ekki alltaf auðvelt með samskipti við hitt kynið.

BLINDSPOT

Hörkuspennandi þættir um Jane Doe og félaga hennar í FBI en þar er aldrei neinn lognmolla.

BÍÓ

INGLOURIOUS BASTERDS

Stórgóð mynd sem segir sögu af hópi bandarískra gyðinga í síðari heimsstyrjöldinni sem hafa það eitt að markmiði að myrða nasista.

3

MAYDAY: DISASTERS

Vandaðir og afar áhrifamiklir heimildarþættir sem fjalla um flugslys, flugrán, sprengjuhótanir um borð í flugvélum og aðrar hættur í háloftunum.

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

365.is

TÓNLEIKUR KYNNIR
IT WAS FIFTY YEARS AGO TODAY
EIN MERKASTA PLATA ALLRA TÍMA
SGT PEPPER'S
LONELY HEARTS CLUB BAND
50
ÁRA AFMÆLISTÓNLEIKAR
VOX
HARPA 2. SEPTEMBER | HOF 3. SEPTEMBER
THE BOOTLEG BEATLES
& SINFÓNÍANORD
MIÐASALA HEFST MIÐVIKUDAGINN 19 APRÍL
Á HARPA.IS- TIX.IS – MAK.IS

FRÉTTABLAÐIÐ
LÍFIÐ

Helgin í máli & myndum

Prinsarnir Vilhjálmur og Harry minntust einhvers hernaðarbrölts í Kanada. NORDICPHOTOS/GETTY

Eva Longoria hefur verið á ferðalagi um Spán upp á síðkastið og að sjálfsögðu kom hún við í bænum Longoria. NORDICPHOTOS/GETTY

Páfinn, eða að minnsta kosti maður klæddur eins og páfinn, tók þátt í hinu árlega McVities Mud Madness, 8 kílómetra óbyggðahlaupi sem fram fór í Norður-Írlandi á sunnudaginn. NORDICPHOTOS/GETTY

Það var steikjandi hiti í Brighton í Englandi nú um helgina. Þessi ágæti maður var gjörsamlega að leka niður eins og sjá má. NORDICPHOTOS/GETTY

HB GRANDI

AÐALFUNDUR

Aðalfundur HB Granda hf. verður haldinn föstudaginn 5. maí 2017 í matsal félagsins að Norðurgarði 1, 101 Reykjavík og hefst hann klukkan 17:00. Fundurinn fer fram á íslensku.

Dagskrá

1. Venjuleg aðalfundarstörf skv. 18. gr. í samþykktum félagsins.
2. Tillaga um heimild til félagsstjórnar um kaup á eigin hlutum skv. 55. gr. hlutafélagalaga.
3. Önnur mál.

Réttur hluthafa til að fá mál sett á dagskrá hluthafafundar og kosning
Hver hluthafi á rétt á að fá ákveðin mál tekin til meðferðar á hluthafafundi ef hann gerir um það skriflega eða rafræna kröfu og sendir til félagsstjórnar á netfangið **adalfundur@hbgrandi.is** með það löngum fyrirvara að unnt sé að taka málið á dagskrá fundarins. Þannig skulu óskir hluthafa liggja fyrir eigi síðar en kl. 17:00 25. apríl 2017, þ.e. 10 dögum fyrir fundinn.

Á hluthafafundum fylgir eitt atkvæði hverri einni krónu í hlutafé. Eigin bréf félagsins njóta ekki atkvæðisréttar.

Atkvæðaseðlar og fundargögn verða afhent á fundarstað.

Hluthafar sem ekki eiga kost á að sækja fundinn geta:

a) veitt öðrum skriflegt umboð.
b) greitt atkvæði skriflega.

Þeim hluthöfum sem hyggjast nýta sér annan hvorn þessara kosta er bent á að kynna sér á heimasíðu félagsins hvernig þeir skuli bera sig að. Þar er að finna leiðbeiningar um skráningu, form skjala og hvernig þeim skuli skilað til félagsins.

Aðrar upplýsingar
Hluthöfum er bent á að skv. 63. gr. hlutafélagalaga skal tilkynna skriflega, minnst fimm dögum fyrir hluthafafund, um framboð til stjórnar. Tilkynnt verður um framkomin framboð tveimur dögum fyrir aðalfundinn.

Dagskrá og öll skjöl sem lögð verða fyrir aðalfundinn, þ.m.t. ársreikningur félagsins og tillögur eru hluthöfum tiltæk á íslensku, á heimasíðu félagsins og á skrifstofu félagsins á venjulegum skrifstofutíma.

Endanleg dagskrá og tillögur verða birtar viku fyrir fundinn.

Allar nánari upplýsingar um aðalfundinn er að finna á vefsíðu félagsins, **www.hbgrandi.is**

Stjórn HB Granda hf.

30%

afsláttur af öllum vörum frá Sadolin og Pinotex

m.v. gildandi almennt verð

Þetta er aðeins brot af frábærum páskagleði tilboðum!

Páskagleði

20%

afsláttur af öllum vörum frá PLUS

m.v. gildandi almennt verð

20%

afsláttur af öllum viðar- og harðparketum

m.v. gildandi almennt verð

30%

afsláttur af öllum hillueiningum

m.v. gildandi almennt verð

OPNUNARTÍMI UM PÁSKANA:

Skírdagur 13. apríl	10-18
Föstudagurinn langi 14. apríl	Lokað
Laugardagur 15. apríl	10-18
Páskadagur 16. apríl	Lokað
Annar í páskum 17. apríl	10-18

Páskagleði

frá fimmtudeginum 13. apríl til og með mánudeginum 17. apríl

BAUHAUS®

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2–4 - 113 Reykjavík - 515-0800 - info@bauhaus.is - www.bauhaus.is

Nauðsynlegt að búa sig vel undir seinna þroskaskeiðið

Sterkari í seinni hálfleik er nýjasta bók Árelíu Eydísar Guðmundsdóttur. Bókin fjallar um þær breytingar sem verða í lífi fólks þegar það nær miðjum aldri. Með bókinni vill Árelía Eydís meðal annars minna fólk á að nýta „leikhléið“ sitt vel og læra um þroskastigin.

Árelía Eydís fjallar m.a. um seinna kynþroskaskeiðið í nýjustu bók sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Með því að nýta leikhléið svokallaða vel er hægt að koma sterkari til baka í seinni hálfleik að sögn höfundarins Árelíu Eydísar Guðmundsdóttur. En að mati Árelíu er margt fólk alls ekki að nýta leikhléið sitt til hins ýtrasta.

„Nei, og það er kannski þess vegna sem ég skrifa þessa bók,“ segir Árelía. „Á miðjum aldri fær fólk tækifæri til að endurmeta og fara í gegnum það sem það er búið að gera og hvernig það vill fara inn í leikinn í seinni hálfleik. Þetta kalla ég „leikhlé“. Fólk hefur spilað misvel úr sínum fyrri hálfleik, fólki getur fundist það ýmist vera að vinna eða tapa.“

Nokkur eðlileg þroskastig

Það sem hvatti Árelíu einnig til að skrifa bókina er það að rannsóknir hafa sýnt fram á að lífsánægja fólks er minnst í kringum 46 ára aldur. „Þá erum við að tala um normalkúrfu. Þetta vitum við af því að neysla á þunglyndis-, kvíða og svefnlyfjum er mest hjá fólki á þessum kafla ævinnar. Það þýðir að á miðjum aldri er gert ráð fyrir því, í okkar uppbyggingu, að við tökum upp úr bakpokanum og hreinsum út það sem hreinsa þarf.“

Árelía segir mikilvægt að fólk sé meðvitað um hvað teljist eðlilegur þroski á hverju lífsskeiði fyrir sig. „Alveg eins og með börn, þá eru flestir meðvitaðir um hvað þykir eðlilegur þroski og við grípum inn í ef eitthvað fer úrskeiðis.“

„Á sama hátt eru nokkur eðlileg þroskastig í gegnum alla ævina. Þegar „seinni hálfleikur“ rennur upp þarf fólk að kveðja þennan hluta af sjálfum sér sem er þessi unga manneskja. Þá fer sumt fólk t.d. í eilífa leit að því að vera ungur. Ég myndi ekki segja að það sé frábært þroskastig.“

Þungar hugsanir á miðjum aldri

Að sögn Árelíu er algengt að fólk finni fyrir þungum tilfinningum þegar seinni hálfleikur ævinnar gengur í garð. „Við vöknum bara allt í einu og finnum fyrir þungum tilfinningum því þá erum við að gera okkur grein fyrir því að við höfum takmarkaðan tíma eftir. Og svo erum við líka að upplifa dauða af alls konar tagi. Við erum að missa fólk frá okkur og sumir standa jafnvel frammi fyrir lífshættulegum sjúkdómum og þá koma alls konar hugsanir upp í kollinn. Við höfum ekki allan tímann í heiminum og við munum öll deyja,“ útskýrir Árelía sem mælir með að fólk gefi sér tíma til að skoða þessar þungu tilfinningar sem hún talar um.

En bók Árelíu er ekki bara fyrir fólk á miðjum aldri. „Ég er náttúrulega bara að fjalla um þessar áskoranir sem við stöndum frammi fyrir á miðjum aldri og það er mikilvægt að vita af þeim. Það er gott að vera búinn að undirbúa sig vel fyrir seinna þroskaskeiðið.“

Þess má geta að hluti bókarinnar fjallar um framtíð vinnumarkaðarins og sá kafli á við alla. „Þar tala ég um breytt fyrirkomulag á vinnumarkaði með tilliti til veldisvaxtar tækninnar. Seinni hlutinn fjallar hreinlega um framtíðina,“ segir Árelía að lokum. Meðfylgjandi er svo ráð Árelíu um hvernig má fá sem mest út úr „seinni hálfleik“.

gudnyhronn@365.is

GÓÐ RÁÐ FYRIR „SEINNI HÁLFLEIK“

1. Hættu að fresta. Ef ekki núna hvenær þá?
2. Horfstu í augu við sjálfa/n þig af einlægni og hafðu hugrekki til að vera berskjaldaður/berskjölduð.
3. Púslaðu saman lífssögu þinni hingað til.
4. Settu þér markmið um næstu árin og áratugina.
5. Ekki gleyma að endurnýja þekkingu þína og reynslu reglulega. Það þarf að æfa alla „vöðva“ hvort sem þeir eru líkamlegir, andlegir eða tilfinningalegir.
6. Kynntu þér hvað er fram undan á sem flestum sviðum.
7. Fylgstu með nýjungum í raunvísindum.
8. Taktu þátt í tækniþróun.
9. Vertu forvitin/n.
10. Umfram allt, mundu að þetta verður bara betra.

> **ÞEGAR „SEINNI HÁLFLEIKUR“ RENNUR UPP ÞARF FÓLK AÐ KVEÐJA ÞENNAN HLUTA AF SJÁLFUM SÉR SEM ER ÞESSI UNGA MANNESKJA.**

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, Ólafur H. Hákonarson *olafurh@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*

TÍMAMÓTATÓNLEIKAR
NÝDÖNSK
ÁSAMT STRENGJASVEIT
HARPA 23. SEPTEMBER
Nýdönsk
MIÐASALA HEFST Í DAG KL. 10
Á HARPA.IS, TIX.IS OG Í MIÐASÖLU HÖRPU Í SÍMA 528 5050
Gull
EIMSKIP
YFIR HAFIÐ OG HEIM

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

ÞÚ GETUR NÁLGAST FRÍTT EINTAK AF FRÉTTABLAÐINU VÍÐSVEGAR UM LANDIÐ.
Óskir þú eftir því að fá blaðið í áskrift, hafðu samband við Póstdreifingu.
FRÉTTABLAÐIÐ mest lesna dagblað landsins.

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

BAKÞANKAR

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Fúli bóksalinn

Í spænska strandbænum Garrucha er bókabúð ein sem mér finnst merkileg fyrir þær sakir að eigandinn er svo afspyrnu fúllyndur að hann minnir á föndrarann mikla úr Spaugstofunni. Þegar maður rekur hausinn þangað inn, hreytir hann í mann „hvað?“ eins og maður hafi truflað hann á salerninu. Þegar maður hefur borið upp erindið er ekki óalgengt að hann andvarpi mæðulega, rétt eins og maður hafi beðið hann um að þurrka út allar kommurnar í Don Kíkóta.

Ef maður spyr hvort hann eigi bók eftir Arnald, grettir hann sig eins og ég hafi spurt um dömubindi en stundum bendir hann önugur í hillurnar og segir mér að leita. Þegar minnst varir bregður hann sér út á stétt að reykja eins og kúnnarnir komi honum ekkert við. Ef ég spyr hvort þessi eða hinn höfundurinn seljist er svarið iðulega „nei“. Að hans sögn selst nefnilega ekkert vegna þess að fólk er svo heimskt nú til dags.

Hið undarlega er að þrátt fyrir þennan fjörlitla félagsskap finnst mér alltaf jafn skemmtilegt að koma þarna við. Hvernig skyldi standa á því?

Það er hugsanlegt að ég sé kominn með svo herfilegt ofnæmi fyrir verslanakeðjum að þetta ólundarlega viðmót hreinlega hressi mig við.

Ég er nefnilega nýlega fluttur frá Costa del Sol svæðinu þar sem starfsmönnum er uppálagt að smjaðra fyrir kúnnanum. Allar verslanirnar eru alveg eins, og það sem fer mest í taugarnar á mér er þegar upp koma hátíðir eins og Halloween, þá er starfsfólkið farðað og skreytt frá toppi til táar. Sumir eru umvafðir köngulóarvef eða ataðir blóði. Ávallt er þar spiluð óhljóðatónlist og lagleysur. Þetta er gjörsamlega óþolandi...

Nei, heyrðu, mikið er maður orðinn fúllyndur. Það er kannski að ég opni bókabúð hérna í Garrucha.