FRÉTTABLAÐIÐ
FRÍTT
88. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 13. APRÍL 2017

Fjölbreyttur hópur fólks verðlaunaður

SAMFÉLAG Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins voru afhent í gær. Þau voru veitt í fimm flokkum. Lesendur blaðsins sendu inn hátt í hundrað tilnefningar

Lótushús hlaut aðalverðlaunin. Ljónshjarta hlaut verðlaunin í flokknum Frá kynslóð til kynslóðar. Sigrún Steinarsdóttir og Sunna Ósk Jakobsdóttir hlutu verðlaunin í flokknum Hvunndagshetjan. Verðlaunin í flokknum Til atlögu gegn fordómum runnu til Foreldrafélags Breiðholtsskóla. Heiðursverðlaunin gengu að þessu sinni til Guðmundar Haraldssonar sem hefur helgað sig brunaöryggismálum í marga áratugi. Fjölbreyttur hópur fólks hlaut einnig viðurkenningar fyrir störf sín. – **kbg** / **sjá síðu 4**

Skrítið ef Ólafur fengi ekki að tjá sig

ALÞINGI Ólafur Ólafsson fjárfestir hefur farið fram á það við Brynjar Níelsson, formann stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis, að fá að tjá sig fyrir nefndinni um einkavæðingu Búnaðarbankans.

Í yfirlýsingu frá í gær segir Ólafur að hann hafi farið yfir öll aðgengileg gögn er tengjast málinu síðan skýrslan kom út. Hann telji mikilvægt að kasta ljósi á nýjar upplýsingar sem hann hafði ekki fengið aðgang að áður.

Brynjar Níelsson segir að það verði auðvitað rætt í nefndinni hvort hann fái að koma fyrir hana og tjá sig.

„Sjálfur sé ég því ekkert til fyrirstöðu að hann fái að tjá sig. Hann sem er nú kannski aðalpersónan í þessari rannsóknarskýrslu. Það væri mjög skrítið ef nefndin kæmist að því að hann mætti ekki koma fyrir nefndina og tjá sig,“ segir Brynjar. – **þea**

Lótushús hlaut aðalverðlaun Samfélagsverðlauna Fréttablaðsins í gær. Guðni Th. Jóhannesson forseti afhenti Sigrúnu Olsen og Þóri Barðdal verðlaunin. Ritstjóri Fréttablaðsins afhenti þeim einnig verðlaunafé, 1,2 milljónir króna. Aðrir vinningshafar fengu spjaldtölvur frá Epli. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Krabbameinsáætlun geymd í skúffu ráðherra í tvö ár

HEILBRIGÐISMÁL Krabbameinsáætlun fyrir Ísland verður loks kynnt eftir páska, ef að líkum lætur. Vinnu ráðherranefndar um málið er löngu lokið og er stjórnsýslan gagnrýnd fyrir seinagang. Krabbameinsfélög hafa spurt heilbrigðisyfirvöld um stöðu málsins en ekki verið svarað.

Ófeigur Tryggvi Þorgeirsson, læknir og formaður ráðgjafarhóps ráðherra, telur að krabbameinsáætlunin verði send út til umsagnar fljótlega og birt á vef ráðuneytisins – líklega strax eftir páska. „Hún er tilbúin en það er alveg rétt að þetta hefur dregist úr hófi fram. Við skiluðum af okkur í nóvember 2015. Ég tek undir gagnrýni um seinagang í stjórnsýslunni,“ segir Ófeigur.

Nefnd gagnrýni hefur ekki síst komið frá félagasamtökum, Krabbameinsfélagi Íslands og Reykjavíkur, sem hafa sent ráðuneytinu erindi og ályktað að undanförnu, til að grafast fyrir um stöðu mála. Þeim skrifum hefur ekki verið svarað formlega.

> Ég tek undir gagnrýni um seinagang í stjórnsýslunni.
>
> Ófeigur Tryggvi Þorgeirsson, læknir

Minnt er á að Ísland sé eina Norðurlandaþjóðin sem hafi ekki enn sett sér heildstæða krabbameinsáætlun. Mikil vinna hafi verið lögð í áætlunina og hætta sé á að hún verði til lítils ef upplýsingar og gögn úreldast, en þar er vísað til þess að fjöldi manns hefur komið að gerð áætlunarinnar, bæði beint og sem ráðgjafar.

Eins er minnt á að þjóðin megi engan tíma missa. Nú greinist árlega 1.500 manns með krabbamein og eftir fimmtán ár megi búast við að tilfellum hafi fjölgað mjög sem skýrist fyrst og fremst af hækkandi meðalaldri og fjölgun íbúa.
– **shá** / **sjá síðu 6**

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þorvaldur Gylfason skrifar um hömluleysi í ferðaútvegi og meðvirkni stjórnvalda. 13

SPORT Valdís Þóra og Ólafía Þórunn verða báðar á ferðinni um páskana. 18

LÍFIÐ Inga Hrönn Ásgeirsdóttir náði ótrúlegum árangri á fitnessmóti á dögunum. 38

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **PÁSKAR**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

LYFJA – Lífið heil

Gleðilega páska

Opið alla páskana frá 8:00–24:00

Verslanir Lyfju Lágmúla og Smáratorgi verða opnar alla páskana, bæði föstudaginn langa og páskadag.

Netverslunin er opin allan sólarhringinn.

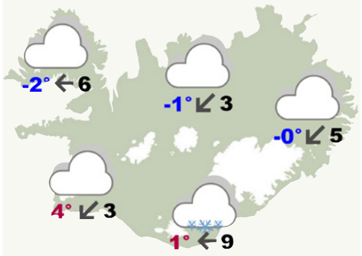
lyfja.is

SMÁRALIND

GLEÐILEGA PÁSKA

OPIÐ 13-18 Í DAG

Veður



Útlit fyrir norðaustlæga átt 8 til 15 metra á sekúndu með snjókomu austan til og éljum nyrst um kvöldið, en þurrt veður og bjart með köflum annars staðar. SJÁ SÍÐU 22

Talningar eru hluti af rannsóknum á komum ferðamanna. MYND/UMHVERFISSTOFUN

Setja upp mæla og telja ferðamenn

FERÐAÞJÓNUSTA Umhverfisstofnun hefur sett upp teljara í Dimmuborgum í Mývatnssveit. Hann mun telja alla sem ganga inn um aðalhliðið niður í borgirnar. Fyrir var teljari sem telur bíla sem koma í Dimmuborgir.

Davíð Örvar Hansson, sérfræðingur Umhverfisstofnunar í Mývatnssveit, segir í frétt á vef Umhverfisstofnunar að samkvæmt fyrstu tölum hafi um 100 ferðamenn notið náttúrufegurðar Dimmuborga á mánudagskvöld eftir að mælirinn var settur upp.

Mælirinn er færanlegur og er ætlað að gefa upplýsingar um fjölda fólks á friðlýstum svæðum á vegum Umhverfisstofnunar. Byrjað er í Dimmuborgum en svo fer mælirinn á flakk, eins og segir í fréttinni.

„Upplýsingarnar nýtast til að sjá hvenær fólk er flest í Dimmuborgum. Við getum nýtt þær upplýsingar til að ákvarða hvenær við viljum hafa landvörð á svæðinu, hvenær við viljum bjóða upp á fræðslugöngur til að ná til sem flestra og ekki síst mun koma í ljós hvenær mannfjöldaálag fer að valda neikvæðum áhrifum á náttúrufar, t.d. ef gróðurþekja við stígana fer að rofna,“ segir Davíð Örvar.

Samkvæmt mælingum lögðu yfir 350.000 manns leið sína í Dimmuborgir á síðasta ári. **– shá**

Komu færandi hendi

Meðlimir Brunavarðafélagsins, starfsmannafélags Slökkviliðs höfuðborgarsvæðisins, mættu færandi hendi á Barnaspítala Hringsins í gær og færðu börnum páskaegg. Félagið hafði verið með páskabingó og átt afgangspáskaegg. „Okkur fannst tilvalið að fara á barnaspítalann og gefa krökkunum sem eru inniliggjandi páskaegg sem við gerðum svo og vakti mikla lukku,“ segir Ari Jóhannes Hauksson slökkviliðsmaður. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Telja árásina hryðjuverk

ÞÝSKALAND Saksóknarar í Þýskalandi telja að sprengjuárásin á rútu knattspyrnuliðsins Borussia Dortmund hafi verið hryðjuverk. Þá greindi lögregla frá því að hún hefði handtekið mann með tengsl við herskáa íslamista í tengslum við árásina.

Þrjár sprengjur sprungu nærri rútunni á þriðjudagskvöld. Hafði litlum málmstykkjum verið komið fyrir í þeim til að valda sem mestum skaða. Enginn særðist alvarlega í árásinni en fresta þurfti leik liðsins við AS Monaco í Meistaradeildinni.

Talsmaður ríkissaksóknara Þýskalands sagði í gær að tveir menn væru grunaðir um að standa að árásinni. 25 ára Íraki og 28 ára Þjóðverji.

Þrjú eintök af sama bréfi fundust á vettvangi sem bentu til tengsla árásarmanna við ISIS. Í þeim var meðal annars farið fram á brotthvarf þýskra orrustuflugvéla frá Sýrlandi. **– þea**

Ganga langt vegna alvarleika brotsins

Yfirmaður kynferðisbrotadeildar segir lögreglu hafa fulla ástæðu til að fara fram á hlerun brotaþola í nauðgunarmáli. Grunur leikur á að brotið sé alvarlegt og lögreglan muni því beita öllum tiltækum meðulum til að upplýsa um brotið.

LÖGREGLUMÁL Yfirmaður kynferðisbrotadeildar segir að ástæða þess að ráðist sé í umfangsmiklar lögregluaðgerðir sem beinast að þolanda í kynferðisbrotamáli, sé sú trú lögreglu að um alvarlegt brot sé að ræða sem beri að upplýsa. Fréttablaðið greindi frá því í gær að þolandi í nauðgunarmáli upplifði sig sem glæpamann eftir samskipti við lögreglu en lögregla heldur áfram að rannsaka ætlaða nauðgun gegn vilja konunnar. Konan var hleruð á meðan á rannsókn stóð og þá lagði lögregla hald á tölvu í eigu sonar hennar og síma á heimilinu.

Konan leitaði á Neyðarmóttöku fyrir þolendur nauðgana eftir kynni sín af manni þann 10. desember síðastliðinn. Þá voru myndaðir miklir áverkar á konunni og tekin af henni skýrsla. Nokkrum dögum síðar dró konan framburð sinn til baka og bar við að menn vopnaðir skotvopnum hefðu mætt heim til hennar vegna málsins. Maðurinn sem grunaður er um að nauðga konunni hefur áður hlotið dóm fyrir nauðgun og var gert að sitja eftirstöðvar dóms síns, samtals 630 daga, en maðurinn var á reynslulausn þegar atvikið átti sér stað.

„Það er alltaf hægt að teygja það í allar áttir hvort [aðgerðirnar] eru miklar eða ekki. Við erum að rannsaka mjög alvarlegt brot sem við lítum alvarlegum augum og notum þau úrræði sem við þurfum til þess að upplýsa þannig mál,“ segir Árni Þór Sigmundsson, yfirmaður kynferðisbrotadeildar lögreglunnar.

„Allt það sem við gerum í þágu rannsóknar eru úrræði sem eru studd dómsákvörðun,“ tekur Árni

Nokkur vitni voru samtímis leidd til yfirheyrslu á þriðjudag svo þau hefðu ekki tækifæri til að samræma framburð sinn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Við erum að rannsaka mjög alvarlegt brot sem við lítum alvarlegum augum.**
>
> Árni Þór Sigmundsson, yfirmaður kynferðisbrotadeildar

fram varðandi þá fordæmalausu ákvörðun að hlera þolandann í málinu. Konunni var greint frá hleruninni á þriðjudag en hún stóð yfir í um það bil einn mánuð, frá miðjum desember og fram í miðjan janúar. Konan var eitt nokkurra vitna sem leidd voru til yfirheyrslu samtímis á þriðjudag, aðgerð sem var ráðist í svo vitnin gætu ekki samræmt framburð sinn í málinu. Konan hefur neitað að tjá sig frekar við lögreglu um málið. Fréttablaðið hefur heimildir fyrir því að í yfirheyrslum hafi hún sagt atvikið hafa átt sér stað með hennar vilja.

„Við rannsökum málin í samræmi við þau gögn sem liggja fyrir hverju sinni. Ef við höfum gögn til að styðjast við þá förum við eins langt og við getum í öllum málum. Rannsókn í þessu máli miðar vel. Við erum að rannsaka mjög alvarlegt brot og gerum það sem við getum til að upplýsa hvað átti sér þarna stað í samræmi við þau gögn sem við höfum,“ segir Árni.

snaeros@frettabladid.is

ÚRVALIÐ ER ENDALAUST
PÁSKA
VEISLA
Þú færð allt fyrir glæsilega
veislu á einum stað.
OPIÐ Í DAG
13–18
GJAFA KORT
AFGREIÐSLUTÍMI
UM PÁSKA:
FÖSTUDAGURINN LANGI LOKAÐ
LAUGARDAGURINN 15. APRÍL 10–18
PÁSKADAGUR LOKAÐ
ANNAR Í PÁSKUM LOKAÐ
Kringlan
Af öllu hjarta
kringlan.is
facebook.com/kringlan.is

Fjölbreyttur hópur verðlaunaður

Lótushús hlaut aðalverðlaun Samfélagsverðlauna Fréttablaðsins við hátíðlega athöfn á Hótel Reykjavík Natura í gær. Guðni Th. Jóhannesson forseti afhenti verðlaunin, 1,2 milljónir króna. Fjölbreyttur hópur fólks hlaut einnig viðurkenningar fyrir störf sín.

SAMFÉLAG Samfélagsverðlaunin eru veitt í fimm flokkum og þetta var í tólfta skipti sem þeim var úthlutað. Lesendur blaðsins sendu inn hátt í hundrað tilnefningar, dómnefnd valdi fyrst þrjár í hverjum flokki og síðan eina af þeim þremur. Í dómnefnd að þessu sinni sátu Þórey Vilhjálmsdóttir, ráðgjafi hjá Capacent, Davíð Þór Jónsson sóknarprestur og Kristín Þorsteinsdóttir, ritstjóri Fréttablaðsins.

Lótushús er hugleiðslu- og fræðslumiðstöð þar sem boðið er upp á fjölda námskeiða og fyrirlestra árið um kring og þúsundir hafa nýtt sér. Starfið hefur að markmiði að hjálpa einstaklingum að tileinka sér jákvætt lífsviðhorf og byggja upp innri frið til að takast á við áskoranir daglegs lífs. Ekkert gjald er tekið fyrir námskeiðin en kostnaði mætt með frjálsum framlögum. Í einni tilnefningunni segir: Lótushús er griðastaður þar sem fallegar, kærleiksríkar og umhyggjusamar sálir starfa.

Afar stór og fjölbreyttur hópur fólks fékk viðurkenningar og verðlaun fyrir störf sín í þágu samfélagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hélt að verðlaunin væru gabb

Heiðursverðlaunahafinn í ár, Guðmundur Haraldsson, hélt að það væri verið að gabba hann þegar haft var samband við hann vegna verðlaunaafhendingarinnar. „Ég hélt fyrst að þetta væri gabb, þegar haft var samband við mig. Því bað ég mágkonu mína að hringja og athuga hvort ég þyrfti að mæta hér en eftir að ég var búinn að fá staðfestingu lét ég náttúrlega sjá mig og þakka innilega fyrir heiðurinn. Það er gaman að fá viðurkenningu fyrir sín störf,“ sagði Guðmundur.

Gáfu forsetanum heimagerða orðabók

Tveir synir Jamils Kouwatli, sem hlaut viðurkenningu fyrir baráttu sína gegn fordómum, stigu óvænt fram á verðlaunaafhendingunni og vildu gefa forseta Íslands, Guðna Th. Jóhannessyni, gjöf. Gjöfin var orðabók sem þeir hafa unnið ötullega að og á að aðstoða innflytjendur og Íslendinga við að skilja hverjir aðra. Í bókinni er að finna orð, hugtök og ýmislegt fleira er tengist daglegu lífi á nokkrum tungumálum, svo nefnd séu nokkur: arabísku, pólsku, íslensku og dönsku. Þeir bræður hafa fengið stuðning frá mennta-málaráðuneytinu til að gefa orðabókina út. Forsetinn gladdist yfir gjöfinni og ræddi lengi við þá bræður um dugnað þeirra.

Hjálpar mörgum

„Lótushús á marga vini og starfsemin er alltaf að aukast. Við byrjuðum tvö fyrir tæpum tuttugu árum en nú eru um tíu kennarar þar.

Já, það eru samfelld námskeið í gangi, jákvæð hugsun og hugleiðsla. Hugleiðslan er svo gagnleg í dag, þar sem fólk er í tilvistarkreppu og mörgum líður illa yfir ástandi heimsins. Lótushús hefur hjálpað mörgum,“ sagði Sigrún Olsen hjá Lótushúsi sem mætti til að taka á móti verðlaununum ásamt Þóri Barðdal.

Aðrir sem tilnefndir voru til Samfélagsverðlaunanna voru Vakandi, samtök sem vinna að því að sporna gegn matarsóun, og Kaffistofa Samhjálpar sem býður upp á mat og kaffi fyrir utangarðsfólk og aðstöðulausa.

Ljónshjarta hlaut verðlaunin í flokknum Frá kynslóð til kynslóðar. Þar er um samtök að ræða fyrir fólk á öllum aldri sem misst hefur maka sína og börn þess. Samtökin hafa starfað í rúm þrjú ár og aðallega í sjálfboðavinnu og hyggjast efla starfsemina í framtíðinni.

Magnús Þorkelsson, skólastjóri Flensborgarskóla, og Þórhalla Guðbjartsdóttir, skólastjóri Blönduskóla á Blönduósi, voru einnig tilnefnd í þessum flokki.

Komust ekki vegna anna

Sigrún Steinarsdóttir og Sunna Ósk Jakobsdóttir hlutu verðlaunin í flokknum Hvunndagshetjan. Fyrir þremur árum stofnuðu þær Facebook-hóp sem nefnist „Matargjafir Akureyri og nágrenni“. Í hópnum getur fólk sem vill gleðja aðra auglýst ef það á eitthvað aflögu og fólk sem þarfnast hjálpar getur sömuleiðis skráð sig. Þær Sigrún og Sunna Ósk sjá svo um að deila gjöfunum til fjölskyldna sem hafa lítið milli handanna. Í dag eru 1.500 manns skráðir á síðuna, sem er uppfærð reglulega. „Við erum þakklátar fyrir viðurkenninguna. Það er mikið að gera núna og þetta er hvatning. Það er mikið leitað til okkar þessa dagana, núna eru að koma páskar. Það er oft álag á fjölskyldum fyrir hátíðir,“ segir Sigrún í símaviðtali við blaðamann en þær Sunna Ósk máttu ekki vera að því að koma suður vegna anna við úthlutanir. Það var því móðir Sigrúnar, Guðný Jóhanna Jónsdóttir, sem veitti verðlaununum viðtöku og vissi af ferð norður með þau strax í gærkvöldi.

Þau Ástrós Rut Sigurðardóttir, varaformaður Krafts, og þeir Dagur Egonsson og Pétur Helgason sem hafa staðið fyrir Powerade-hlaupum árum saman voru líka tilnefnd í þessum flokki.

Dregur fram styrkleikana

Verðlaunin í flokknum Til atlögu gegn fordómum runnu til Foreldrafélags Breiðholtsskóla. Það hefur staðið fyrir fjölmenningarhátíðum fyrir nærsamfélagið þar sem öllum íbúum hverfisins er boðið í skólann. Tilgangurinn er að tengjast betur foreldrum og börnunum sem þar búa, kynnast ólíkum uppruna þeirra, tungumáli og ekki síst að fagna fjölbreytileikanum. „Þetta er viðurkenning á mikilli vinnu og hvatning til fólks sem hefur staðið vaktina,“ segir Sara Björg Sigurðardóttir. „Ég vil draga fram styrkleika samfélagsins í Breiðholti,“ segir hún og segir umfjöllunina um hverfið of oft á neikvæðum nótum.

Flóttamenn fengu viðurkenningu

Í flokknum voru einnig tilnefndir sýrlensku flóttamennirnir Kinan Kadoni og Jamil Kouwatli sem báðir hafa lagt fram krafta sína í eldamennsku í þágu góðra málefna og Morteza Songolzadeh sem hefur boðið fram ómetanlega túlkaþjónustu.

Heiðursverðlaunin gengu að þessu sinni til Guðmundar Haraldssonar sem hefur helgað sig brunaöryggismálum í marga áratugi, fyrst sem slökkviliðsmaður, síðar eftirlitsmaður og brunavarna og loks sem skólastjóri Brunamálaskólans. Hann hefur þjálfað nokkrar kynslóðir slökkviliðsmanna. „Það er vel að þessum verðlaunum staðið og gaman að sjá að það er verið að veita þau hinum og þessum hópum sem eru að gera góða hluti. Það er alltaf gaman þegar fólk passar upp á hlutina og hefur þá í lagi, sama á hvaða sviði það er. Ég þakka bara innilega fyrir mig,“ sagði Guðmundur. **– gun, kbg**

GRAND CHEROKEE

Eigum Jeep® Grand Cherokee Limited og Overland dísel og bensín til afgreiðslu strax.

Verðlaunaðasti **og einn öflugasti jeppi sem framleiddur hefur verið.**

Áttu eldri Jeep® Grand Cherokee upp í?

Spjallaðu þá við okkur, því við vitum hvað Jeep® Grand Cherokee er góður í endursölu.

Tökum upp í allar gerðir bíla.

*Bíll á mynd með 32"breytingu

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ

Umboðsaðili Alfa Romeo, Chrysler, Dodge, Fiat, Fiat Professional, Jeep og Ram Trucks á Íslandi - Þverholti 6
270 Mosfellsbær - s. 534 4433 - www.isband.is - isband@isband.is - Opið virka daga 10-18 - Laugardaga 12-16

HÚSASMIÐJAN | blómaval

Nýtt Húsasmiðjublað
Vorið er komið

PÁSKA TILBOÐ

Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. Úrval getur verið misjafnt milli verslana.

Gasgrill Weber Q3000
Postulínsglerungshúðaðar grillgrindur úr pottjárni. Hitamælir í loki, 2 ryðfríir brennarar, 6,35 kW/h-21.700 BTU .
Grillflötur: 63x45 cm.
3000379

Þú sparar: 12.000 kr.

67.990 kr
~~79.990 kr~~

SÚPER TILBOÐ
Páskaliljur
10 stk.

999 kr
~~1.490 kr~~

Fullar verslanir af súper tilboðum um páskana

Þú sparar: 11.000 kr.
25.990 kr
~~36.990 kr~~
Gasgrill
Sunset Solo 3, 3ja brennara.
Grillflötur: 628x406 mm.
3000393

Þú sparar: 9.910 kr.
49.990 kr
~~59.900 kr~~
Gasgrill Q2200
Gasgrill á fótum, Grillflötur: 39x54 cm, ryðfrír brennari.
3000378

Vorerika
599 kr

SÚPER TILBOÐ
1.299 kr
~~1.490 kr~~
Túlípanar
10 stk.

Þú sparar: 5.000 kr.
15.990 kr
~~20.990 kr~~
Gasgrill
2ja brennara með hliðaborði.
Grillflötur: 50x36 cm.
3000225

FRÁBÆRT VERÐ
799 kr
Páskagreinar
Forsythia, 3 stk.

Afgreiðslutími um páskana

Skútuvogur
Skírdagur 10-19
Föstudagurinn langi .... Lokað
Laugardagur 15. apríl
Húsasmiðjan 10-18
Blómaval 10-19
Páskadagur .... Lokað
Annar í páskum 10-17

Grafarholt
Skírdagur 10-18
Timbursala lokuð
Föstudagurinn langi .... Lokað
Laugardagur 15. apríl 10-18
Páskadagur .... Lokað
Annar í páskum .... Lokað

Sjá afgreiðslutíma um land allt á www.husa.is

VERSLAÐU Á HUSA.IS
FRÍ HEIMSENDING Í APRÍL EF VERSLAÐ ER FYRIR 5.990 KR. EÐA MEIRA

Byggjum á betra verði

Með millilendingu í Finnlandi kemstu til Peking á 13 klukkutímum. NORDICPHOTOS/AFP

Styttra til Asíu

SAMGÖNGUR Fyrsta flug finnska flugfélagsins Finnair til Helsinki frá Keflavíkurflugvelli er á þriðjudag.

Þetta eru talin nokkur tímamót þar sem flug Finnair mun stórbæta tengingar Íslands við Asíu og átján áfangastaði flugfélagsins þar. Svo dæmi sé tekið verður hægt að komast milli Íslands og Peking með Finnair í gegnum Helsinki á aðeins þrettán klukkustundum.

Kerfi Finnair svipar til þeirra sem Icelandair og WOW styðjast við milli Evrópu og Norður-Ameríku.

Á þessu ári munu fjórfalt fleiri flugfélög bjóða upp á áætlunarflug til og frá Keflavíkurflugvelli en árin fyrir hrun. **– shá**

Nox Medical vex hraðast

VIÐSKIPTI Íslenska svefnrannsóknafyrirtækið Nox Medical er á lista Financial Times yfir þau fyrirtæki í Evrópu sem hafa vaxið hvað hraðast á milli áranna 2012 til 2015.

Af fyrirtækjunum þúsund er Nox Medical í 482. sæti listans. Sé einungis litið til heilsugeirans og þeirra fyrirtækja sem hafa náð meira en 10 milljónum evra í ársveltu hefur ekkert fyrirtæki vaxið hraðar en Nox Medical, samkvæmt Fininical Times.

„Við erum afskaplega stolt af þessum árangri,“ segir Pétur Már Halldórsson, framkvæmdastjóri Nox Medical. „Starfsfólk okkar, eigendur og samstarfsaðilar eiga allan heiðurinn af þessu enda hafa þau lagt mikið á sig.“ **– shá**

Mótmælt í nafni Ataturk

Kona mótmælir fyrirhuguðum stjórnarskrárbreytingum og veifar fána með mynd af föður Tyrklands, Mustafa Kemal Ataturk. Til stendur að kjósa um að færa forseta landsins meira vald á kostnað þingsins þann 16. apríl. Kannanir benda til þess að mjótt gæti orðið á munum og hefur fylgið sveiflast mjög að undanförnu, þótt andstæðingar breytinganna hafi yfirleitt mælst fleiri. NORDICPHOTOS/AFP

ÁRÉTTING

Vegna fréttar Fréttablaðsins í gær, 12. apríl, undir fyrirsögninni „Loforð um aukið fé til lyfjakaupa ekki efnt“ vill Guðrún Gylfadóttir, formaður lyfjagreiðslunefndar, árétta að heilbrigðisráðherra er með fullan vilja til að efna loforð sitt um aukið fjármagn til nýrra krabbameinslyfja.

Málið sé í góðum farvegi og lyfjagreiðslunefnd sé nú þegar farin að samþykkja ný lyf.

Hillir loks undir krabbameinsáætlun

Krabbameinsáætlun fyrir Ísland verður kynnt eftir páska, ef að líkum lætur. Vinnunni er löngu lokið. Stjórnsýslan hefur verið gagnrýnd fyrir seinagang. Krabbameinsfélög hafa spurt yfirvöld um stöðu málsins en ekki verið svarað.

HEILBRIGÐISMÁL Nú styttist mjög í það að krabbameinsáætlun fyrir Ísland líti dagsins ljós. Hins vegar er það gagnrýnt hversu lengi vinnan hefur velkst um í kerfinu. Strax um mitt ár 2014 var boðað að áætlunin yrði lögð fram fyrir árslok.

Ófeigur Tryggvi Þorgeirsson, læknir og formaður ráðgjafarhópsins, telur að krabbameinsáætlunin verði send út til umsagnar fljótlega og birt á vef ráðuneytisins – líklega strax eftir páska. „Hún er tilbúin en það er alveg rétt að þetta hefur dregist úr hófi fram. Við skiluðum af okkur í nóvember 2015. Ég tek undir gagnrýni um seinagang í stjórnsýslunni,“ segir Ófeigur.

Nefnd gagnrýni hefur ekki síst komið frá félagasamtökum, Krabbameinsfélagi Íslands og Reykjavíkur, sem hafa sent ráðuneytinu erindi og ályktað að undanförnu, til að grafast fyrir um stöðu mála. Þeim skrifum hefur ekki verið svarað formlega. Minnt hefur verið á að Ísland er eina Norðurlandaþjóðin sem hefur ekki enn sett heildstæða krabbameinsáætlun. Mikil vinna hafi verið lögð í áætlunina og hætta sé á að hún verði til lítils ef upplýsingar og gögn úreldast.

Krabbameinsfélag Reykjavíkur samþykkti áskorun á heilbrigðisráðherra síðast 20. mars síðastliðinn. Engan tíma megi missa. Nú greinist árlega 1.500 manns með krabbamein og eftir fimmtán ár megi búast við að tilfellum hafi fjölgað um 30% sem skýrist fyrst og fremst af hækkandi meðalaldri og fjölgun íbúa.

Ófeigur telur að krabbameinsáætlunin sé gríðarlega mikilvægt verkefni.

Fjögur ár síðan vinnan hófst

- Ráðgjafarhópur vegna vinnu við gerð krabbameinsáætlunar var fyrst kallaður saman í febrúar 2013, að frumkvæði Guðbjarts Hannessonar, þáverandi heilbrigðisráðherra.
- Verkefninu var skipt upp í fimm afmarkaða verkþætti sem unnið var að í jafnmörgum vinnuhópum.
- Þeir fjölluðu um faraldsfræði og skráningu, forvarnir og heilsugæslu, rannsóknir og gæðastjórnun, meðferðarþætti og mannafla og loks var hópur um eftirmeðferð og líknandi meðferð.
- Þvert á þessa hópa störfuðu tveir rýnihópar fulltrúa fullorðinna sem greinst hafa með krabbamein og fulltrúar krabbameinsgreindra barna og aðstandenda þeirra.
- Gert er ráð fyrir að setja fram markmiðsmælda og tímasetta aðgerðaáætlun til þriggja eða fimm ára.

Full ástæða er til að bæta hér úr því fólk kemur oft mjög laskað út úr meðferð. Þessi skýrsla tekur á þessu frá a til ö.

Ófeigur Tryggvi Þorgeirsson, læknir og formaður ráðgjafarhóps um krabbameinsáætlun

„Það eru tæplega 15.000 Íslendingar sem eru lifandi með krabbamein í dag. Þetta er orðinn fyrirferðarmikill þáttur í íslenskri heilbrigðisþjónustu, og ekki bara það heldur einnig í félagsþjónustunni,“ segir Ófeigur og bætir við að þessi áætlun sé hluti af stærri heilbrigðisáætlun fyrir Ísland, og það sé á valdi ráðherra að ákveða hvernig farið verður með tillögur ráðgjafarhópsins – hvort unnið verði eftir áætluninni eins og hún kemur fyrir eða lögð verði áhersla á ákveðna þætti hennar.

Spurður um þær breytingar sem krabbameinsáætluninni gætu fylgt nefnir Ófeigur hvernig megi samhæfa þjónustu innan heilbrigðiskerfisins og félagslegan stuðning.

„Við tökum á því á heildstæðan hátt hvernig fólk fær stuðning, allt frá því það greinist. Það á bæði við um fullorðna og börn. Þetta er voðalega losaralegt og sundurleitt kerfi sem mætir fólki í dag. Full ástæða er til að bæta hér úr því fólk kemur oft mjög laskað út úr meðferð. Þessi skýrsla tekur á þessu frá a til ö,“ segir Ófeigur og nefnir marga fleiri þætti sem ættu að færast til betra horfs, og þar á meðal forvarnir.

Mörg vestræn ríki, þar með talin Norðurlöndin, hafa sett fram sínar eigin krabbameinsáætlanir en til samanburðar lauk þessari vinnu árið 1998 í Noregi.

svavar@frettabladid.is

ORF Líftækni hf., kt. 420201-3540, boðar hér með til aðalfundar félagsins **fimmtudaginn 27. apríl** næstkomandi kl. 16:30 í nýjum aðalstöðvum félagsins, **Víkurhvarfi 7, í Kópavogi.**

Fundarefni:

1. Setning fundar, skipun fundarstjóra og fundarritara
2. Venjuleg aðalfundarstörf, m.a.
   - Skýrsla stjórnar og kynning á starfsemi félagsins
   - Kynning á reikningum félagsins
   - Samþykkt ársreiknings
   - Meðferð rekstrarhagnaðar/taps
   - Kosning stjórnar og endurskoðanda
   - Greiðslur til stjórnarmanna og endurskoðanda
3. Lagabreytingar þar sem helstu tillögur til breytinga fjalla um;
   - Heimild stjórnar til útgáfu nýrra hlutabréfa
4. Kynning forstjóra
5. Kynning framkvæmdastjóra rannsókna- og vöruþróunarsviðs
6. Önnur mál

Eftir lok fundar gefst hluthöfum kostur á að skoða nýtt húsnæði félagsins.

Stjórn ORF Líftækni hf.

ORF LÍFTÆKNI

BOSS
HUGO BOSS
SAND
POLO
RALPH LAUREN
TINO COSMA
ARMANI
COLLEZIONI
eterna
VAN KOLLEM
MADISON PARK • NY
gardeur
HUGO
HUGO BOSS
PETER VAN HOLLAND
FINUCCI
bugatti
Stenströms
BELLINI
collezione
MANZ
GERMANY QUALITY SHOES SINCE 1898
BARKER
ENGLISH SHOEMAKERS SINCE 1880
LLOYD
Opið virka daga frá kl. 11 til 18
laugardaga frá kl. 11 til 17
sunnudaga frá 13 til 17
Sími 568 9512
Suðurlandsbraut 54 bláu húsin (við faxafen)
Herra lagerinn outlet
líka fyrir konur
Troðfull verslun af merkjavöru!
40-60%
afsláttur
af öllum vörum

Samkynhneigðir settir í fangabúðir í Tsjetsjeníu

TSJETSJENÍA Rúmlega hundrað samkynhneigðum mönnum er haldið í fangabúðum í rússneska sjálfsstjórnarhéraðinu Tsjetsjeníu. Frá þessu hefur fjöldi erlendra fjölmiðla greint. Í frétt The Independent segir að fangarnir séu barðir og pyntaðir.

Dagblaðið Novaya Gazeta greindi fyrst frá þessu í upphafi mánaðar og sagði vopnaða hermenn taka samkynhneigða til fanga og taka þá jafnvel af lífi án dóms og laga. Byggir Novaya Gazeta umfjöllun sína á vitnisburði þeirra sem hafa séð misþyrminguna með eigin augum. Heldur blaðið því fram að búðirnar séu í bænum Argun.

Svetlana Zakharova, talsmaður samtaka hinsegin fólks í Rússlandi, sagði í samtali við Mail Online í gær að samkynhneigðum hefði verið safnað saman í búðirnar. Nú væru samtökin að vinna að því að koma samkynhneigðum frá Tsjetsjeníu.

„Þeir sem hafa sloppið segja að þeim hafi verið haldið í herbergi með tugum annarra. Þeir séu pyntaðir með raflosti og barðir, sumir til dauða.“ **– þea**

Bandarískir hermenn æfðu með suðurkóreskum hermönnum í landamæraborginni Paju í mars. NORDICPHOTOS/AFP

Stormur í vatnsglasi eða yfirvofandi innrás?

Á annað hundrað þúsunda kínverskra hermanna eru við landamærin að Norður-Kóreu. Bandarísk flotadeild er við ströndina. Leiðtoginn hótar að skjóta kjarnorkusprengjum. Suður-Kórea heldur heræfingar við landamæri ríkjanna.

NORÐUR-KÓREA Kim Jong-un, leiðtogi Norður-Kóreu, fagnar um þessar mundir fimm ára afmæli sínu sem leiðtogi ríkisins. Ríkisstjórnir nágrannaríkjanna Kína og Suður-Kóreu hafa áhyggjur af því að Kim fagni afmælinu með sinni sjöttu kjarnorkuvopnatilraun um helgina.

Sjálfur hefur Kim tilefni til þess að hafa áhyggjur. Viðbúnaður ríkjanna tveggja, sem og Bandaríkjanna, er mikill vegna mögulegra tilrauna.

Kínverski ríkismiðillinn Global Times hefur greint frá því að kínverski herinn hafi sent 150.000 hermenn að landamærunum og að suðurkóreski herinn sé nú með heræfingar við landamæri Kóreuríkjanna tveggja.

Í þokkabót siglir Carl Vinson, flotadeild innan bandaríska sjóhersins, upp að Kóreuskaga. Í flotadeildinni er flugmóðurskipið Carl Vinson og þrjú stór orrustuskip. Eru skipin fjögur meðal annars útbúin langdrægum eldflaugum, loftvarnakerfi og eldflaugavarnakerfi. Þá eru fjölmargar orrustuþotur á flugmóðurskipinu sjálfu.

Norður-Kóreumenn hafa ekki tekið aðgerðum Bandaríkjamanna þegjandi. Í ríkisdagblaðinu Rodong Sinmun er greint frá því að herinn fylgist með öllum hreyfingum óvinanna. Kjarnorkuvopnum sé beint að Bandaríkjunum. Ekki einungis herstöðvum þeirra í Suður-Kóreu og á Kyrrahafi heldur líka að sjálfum Bandaríkjunum.

> *Átti mjög gott símtal við forseta Kína um ógnina í Norður-Kóreu.*
>
> Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, á Twitter

Miðað við viðbúnað ríkjanna þriggja mætti halda að allsherjarinnrás væri yfirvofandi. Sú er þó ekki endilega raunin.

Ríkisfréttastofan CCTV í Kína greindi frá því í gær að kínverska ríkisstjórnin vildi að allir aðilar kæmu að samningaborðinu til að ræða um kjarnorkumál á Kóreuskaga sem fyrst. Á blaðamannafundi sagði utanríkisráðherrann Lu Kang að friði ætti að koma á með samræðum og samningum.

Þá hefur James Mattis, varnarmálaráðherra Bandaríkjanna, útskýrt staðsetningu flotadeildarinnar og sagt að hún sigli frjálslega um Kyrrahafið. Bandaríkjamönnum hafi einfaldlega þótt skynsamlegast að staðsetja flotadeildina við Kóreuskaga sem stendur.

„Við erum ekki að gera neinar sérstakar kröfur og það er engin sérstök ástæða fyrir staðsetningunni,“ sagði Mattis á blaðamannafundi í vikunni.

Washington Post greindi frá því að Xi Jinping og Donald Trump, forsetar Kína og Bandaríkjanna, hefðu talast við í síma í gær. Hafði Xi hvatt Trump til þess að finna friðsamlega lausn á deilunni. Trump tjáði sig um símtalið á Twitter og tísti: „Átti mjög gott símtal við forseta Kína um ógnina í Norður-Kóreu.“

Áður hafði Trump tíst því að Bandaríkin myndu sjá um Norður-Kóreuvandann, með eða án aðstoðar Kínverja.

Sökum þess hve Norður-Kórea er lokuð er viðbragðsgeta ríkisins við innrás óljós. Í úttekt CNBC kemur fram að norðurkóreski herinn búi þó yfir um sjötíu kafbátum sem gætu nýst í orrustu gegn Carl Vinson flotadeildinni. Varnarmálagreinendur halda því fram að norðurkóreski herinn búi yfir tækninni til þess að útbúa kafbáta með kjarnorkuvopnum.

Í ágúst sýndu norðurkóreskir fjölmiðlar myndband af svokallaðri KN-11 eldflaug sem skotið var úr kafbáti. Átti eldflaugin að hafa flogið um 400 kílómetra austur af Japan. Sérfræðingar í Suður-Kóreu halda því fram að eldflaugarnar drífi allt að 935 kílómetra.

Dennis Wilder, fyrrverandi ráðgjafi George W. Bush Bandaríkjaforseta, sagði í viðtali við ABC að norðurkóreski herinn gæti á næstu árum þróað kjarnorkusprengju sem gæti flogið að vesturströnd Bandaríkjanna. Ekki þykir líklegt að svo langdrægar eldflaugar fyrirfinnist nú í norðurkóreska vopnabúrinu.

thorgnyr@frettabladid.is

Fjárhagsáætlun sveltir Háskóla Íslands

SAMFÉLAG Stjórn Félags háskólakennara lýsir yfir miklum vonbrigðum með fjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar tímabilið 2018–2022 þar sem hún viðheldur undirfjármögnun háskólastigsins. Í tilkynningu sem stjórnin sendi frá sér segir að stjórnvöld hafi ítrekað gefið fyrirheit um að fjármögnun háskólastigsins á Íslandi verði í takt við það sem gerist í nágrannalöndum. Með fjármálaáætluninni sé ekki verið að efna þessi fyrirheit.

„Fyrirliggjandi fjármálaáætlun er sérstaklega til þess fallin að grafa undan starfsemi Háskóla Íslands en á síðustu árum hefur skólinn mátt þola umtalsverðan niðurskurð. Ef fjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar stendur óbreytt verður ekki möguleiki á auknu framlagi til kennslu og rannsókna, sem hefur mátt þola verulegan niðurskurð síðustu ár,“ segir meðal annars.

Þar er einnig bent á að nái fjármálaáætlunin óbreytt fram að ganga sé hætta á að Háskóli Íslands dragist aftur úr í alþjóðlegum samanburði háskóla, þurfi að minnka námsframboð, fresta nauðsynlegri þróun kennsluhátta og hætta við brýna uppbyggingu innviða rannsókna og nýsköpunar.

Stjórnin skorar á ríkisstjórnina að endurskoða fjármálaáætlunina fyrir 2018-2022 með það í huga að hækka töluvert fjárframlag til háskólastigsins.

„Fjárfesting í menntun er fjárfesting í framtíðinni,“ segir enn fremur í tilkynningunni. **– bb**

Glæsilegt úrval á pier.is

FULL BÚÐ AF NÝJUM VÖRUM

30% AFSLÁTTUR AF LUKTUM

Gildir 13.– 19. apríl

PÁSKAOPNUN

KORPUTORG & SMÁRATORG

Skírdagur	12–18
Föstudagurinn langi	LOKAÐ
Laugardagur 15.apríl	10–18
Páskadagur	LOKAÐ
Annar í páskum	12–18

GLERÁRTORG

Skírdagur	13–17
Föstudagurinn langi	LOKAÐ
Laugardagur 15.apríl	10–17
Páskadagur	LOKAÐ
Annar í páskum	13–17

the PIER

Smáratorgi 522 7860 • Korputorgi 522 7870 • Glerártorgi 522 7880

Stórfyrirtæki tryggja sig gegn netárásum

Tryggingafélögin búa sig undir aukna eftirspurn eftir vátryggingum gegn netárásum. Tölvuglæpunum fjölgar hér líkt og annars staðar en hér á landi er lítil reynsla af netábyrgðartryggingum og þær þykja almennt of dýrar. Fyrirtæki tilkynna ekki alltaf innbrot.

Landsbankinn, Íslandsbanki og Arion banki urðu allir fyrir netárásum í janúar síðastliðnum.

Vaxandi eftirspurn er á meðal stórfyrirtækja hér á landi eftir vátryggingum gegn netárásum enda hefur tölvuglæpum af þeim toga fjölgað á síðustu árum. Íslensku tryggingafélögin eru byrjuð eða í startholunum með að bjóða tryggingar fyrir tjóni sem þeim geta fylgt en þær þykja almennt of dýrar.

„Sannarlega eru fyrirtæki að skoða þetta en þau þurfa annars vegar að átta sig á nauðsyninni og hins vegar að varan hefur verið verðlögð út frá erlendum þörfum. Það hefur staðið í fyrirtækjum og þótt frekar dýrt en við vinnum nú að því að aðlaga tryggingarnar íslenskum aðstæðum,“ segir Hermann Björnsson, forstjóri Sjóvár.

Ráðgjafarfyrirtækið IFS greining dreifði á þriðjudag nýju virðismati sínu á Sjóvá, TM og VÍS. Í því er bent á að tækniþróun og deilihagkerfið muni leiða til þess að vátryggingamarkaðurinn taki örum breytingum á næstu árum og því þurfi tryggingafélög að útvíkka vöruframboð sitt. Þau hafi aftur á móti litla reynslu af netábyrgðartryggingum og því sé verðlagningin líklega í meiri óvissu en á öðrum vörum þeirra. Samkvæmt upplýsingum frá VÍS seldi fyrirtækið fyrstu netábyrgðartrygginguna í árslok 2014.

„Erlend tryggingafélög hafa komið hingað í gegnum okkur og haldið kynningar. Þetta snýst um tvennt og þá annars vegar það tjón sem viðkomandi fyrirtæki verður fyrir í svona árásum. Menn þurfa þá að ráða inn lögmenn, kaupa krísustjórnun og annað slíkt. Hins vegar þarf að tryggja sig fyrir væntum bótakröfum viðskiptavina. Í byrjun næsta árs tekur svo gildi ný Evrópulöggjöf varðandi persónuvernd sem er miklu strangari en nú þekkist og þar geta verið sektarákvæði og annað slíkt sem ýta enn frekar á að fyrirtæki hugi að þessari vernd,“ segir Hermann.

Samkvæmt Hermanni tekur iðgjald og annar kostnaður tryggingataka vegna netárása hér á landi nú mið af verðlagningu hjá breskum en aðallega bandarískum vátryggingafélögum. Bendir Hermann á að bótakröfur neytenda í Bandaríkjunum séu almennt ekki í samræmi við þær sem þekkjast hér og því þurfi að laga vöruna að íslenska markaðnum.

„Hvernig við munum verðleggja þetta verður framtíðin að leiða í ljós og þá einnig hversu stór tekjupóstur þetta verður í okkar starfsemi.“

Arion banki, Íslandsbanki og Landsbankinn urðu allir fyrir netárásum í janúar síðastliðnum þegar gerðar voru álagsárásir á netkerfi íslenskra fjármálafyrirtækja. Nokkrum dögum síðar fjallaði Fréttablaðið um árás tölvuþrjóta á heimasíðu húsgagnaverslunarinnar Epal. Í því tilviki var lausnargjalds krafist ef fyrirtækið vildi fá vefsíðuna sína upp aftur. Þekktasta dæmið er án efa árásin á tölvukerfi Vodafone á Íslandi í nóvember 2013.

„Það er aukning í þessum gagnagíslatökum og öðrum árásum og Ísland fylgir alþjóðlegri þróun í þessum málum. Það er mjög erfitt að segja hversu mörg tilvik koma upp á ári því þetta er ekki alltaf tilkynnt enda vilja fyrirtækin oft ekki láta vita af þessu,“ segir Stefán Snorri Stefánsson, hópstjóri netöryggissveitarinnar CERT-ÍS hjá Póst- og fjarskiptastofnun.

haraldur@frettabladid.is

Sannarlega eru fyrirtæki að skoða þetta en þau þurfa annars vegar að átta sig á nauðsyninni og hins vegar að varan hefur verið verðlögð út frá erlendum þörfum. Það hefur staðið í fyrirtækjum og þótt frekar dýrt en við vinnum nú að því að aðlaga tryggingarnar íslenskum aðstæðum.

Hvernig við munum verðleggja þetta verður framtíðin að leiða í ljós og þá einnig hversu stór tekjupóstur þetta verður í okkar starfsemi.

Hermann Björnsson, forstjóri Sjóvár

Eigendur Brims ætla að leita til dómstóla vegna Ufsabergsdeilunnar

Guðmundur Kristjánsson, forstjóri Brims, segir sjávarútvegsfyrirtækið ætla að leita til dómstóla til að fá hnekkt niðurstöðu atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytisins um að hafna beiðni um skipan rannsóknarmanna svo rannsaka mætti tiltekna þætti í starfsemi Vinnslustöðvarinnar í Vestmannaeyjum (VSV) og meðferð eigin fjár í tengslum við samruna VSV og útgerðarinnar Ufsabergs sem samþykkt var í október 2014.

Fjallað var um nýjustu deilu eigenda Brims annars vegar og meirihlutaeigenda VSV hins vegar í Markaðnum, fylgiriti Fréttablaðsins um viðskipti og efnahagsmál, í gær. Lýsti Guðmundur þar undrun sinni á niðurstöðunni, sem ráðuneytið sendi forsvarsmönnum Brims og VSV í síðustu viku, og sagði það umhugsunarefni hvort minnihlutavernd væri enn við lýði í hlutafélögum hér á landi. Brim, sem er í eigu Guðmundar og Hjálmars Kristjánssona, á 33 prósenta hlut í VSV en átök bræðranna og meirihlutans í Eyjum eiga sér um tíu ára sögu. Halda bræðurnir því fram að raunverulegur tilgangur samruna VSV og Ufsabergs, sem Hæstiréttur samþykkti í júní í fyrra, hafi verið að þynna út hlutafjáreign og völd minnihlutaeigenda VSV.

„Upphaf málsins má rekja til ársins 2011, þegar meirihluti eigenda VSV kom því til leiðar að þynna út eignarhlut aðila tengdra Brimi hf. með því að virkja atkvæðarétt eigin bréfa VSV. [...] Með því móti tókst meirihlutanum í krafti leynilegs hluthafasamkomulags að þvinga fram aukinn meirihluta, eða 67% atkvæðavægi sem þurfti til að samþykkja samruna VSV og Ufsabergs útgerðar ehf. Slíkur meirihluti var ekki til staðar fyrir sölu eiginbréfa VSV til aðila innan hins leynilega hluthafasamkomulags,“ segir í tilkynningu sem Guðmundur sendi fjölmiðlum í gær. **– hg**

Guðmundur Kristjánsson, forstjóri og annar eigenda Brims hf. MYND/BRIM

Upphaf málsins má rekja til ársins 2011, þegar meirihluti eigenda VSV kom því til leiðar að þynna út eignarhlut aðila tengdra Brimi hf. með því að virkja atkvæðarétt eigin bréfa VSV.

Guðmundur Kristjánsson, forstjóri Brims

Portofino & Cinque Terre
3. - 10. júní AUKA BROTTFÖR
Fararstjóri: Jóhanna Marín Jónsdóttir
Hér er á ferðinni spennandi gönguferð um tvær af fallegustu gönguleiðunum við Miðjarðarhafið, Portofino skagann og Cinque Terre ströndina. Náttúrufegurðin er ólýsanleg. Brattir klettar og höfðar, þaktir ilmandi og litríkum miðjarðarhafsgróðri sem speglar sig í túrkisbláum sjónum. Göngurnar eru við allra hæfi.
Verð: 234.900 kr. á mann í tvíbýli. ÖRFÁ SÆTI LAUS
Mjög mikið innifalið!
Bókaðu núna á baendaferdir.is
Sími 570 2790 | bokun@baendaferdir.is | Síðumúla 2, 108 RVK
spör ehf.

STARFSEMI BIRTU LÍFEYRISSJÓÐS Á ÁRINU 2016

Birta lífeyrissjóður tók formlega til starfa 1. desember 2016 í kjölfar þess að fjármála- og efnahagsráðuneytið staðfesti sameiningu Sameinaða lífeyrissjóðsins og Stafa lífeyrissjóðs að fengnu áliti Fjármálaeftirlitsins. Sameiningin miðast við stöðu sjóðanna 1. janúar 2016.

HELSTU TÖLUR ÚR ÁRSREIKNINGI

EFNAHAGSREIKNINGUR

Sameiginlegt yfirlit samtryggingardeildar og séreignardeildar	2016	í milljónum kr. 2015
Eignarhlutir í félögum og sjóðum	129.274	133.362
Skuldabréf	179.166	166.197
Bundnar bankainnstæður	4.589	4.706
Aðrar fjárfestingar	372	754
Kröfur	1.840	1.587
Rekstrarfjármunir og aðrar eignir	5.771	9.545
Skuldir	-859	-2.406
Hrein eign til greiðslu lífeyris	**320.152**	**313.745**

BREYTINGAR Á HREINNI EIGN

Sameiginlegt yfirlit samtryggingardeildar og séreignardeildar	2016	í milljónum kr. 2015
Iðgjöld	13.476	11.426
Lífeyrisgreiðslur	-9.323	-8.867
Fjárfestingartekjur	3.329	30.932
Fjárfestingargjöld	-313	-604
Rekstrarkostnaður	-689	-646
Sameiningarkostnaður	-73	
Hækkun á hreinni eign á árinu	**6.407**	**32.242**
Hrein eign frá fyrra ári	313.745	281.503
Hrein eign til greiðslu lífeyris	**320.152**	**313.745**

KENNITÖLUR SAMTRYGGINGARDEILDAR	2016	2015
Nafnávöxtun	0,6%	10,6%
Hrein raunávöxtun	-1,5%	8,5%
Hrein raunávöxtun, 5 ára meðaltal	5,3%	6,1%
Hrein raunávöxtun, 10 ára meðaltal	0,5%	
Eign umfram heildarskuldbindingar	-4,1%	0,0%
Fjöldi virkra sjóðfélaga	15.927	14.808
Fjöldi lífeyrisþega	12.058	11.797
Fjöldi stöðugilda	30,5	29,9

TRYGGINGAFRÆÐILEG STAÐA

Við sameiningu sjóðanna þurfti að gera breytingar á réttindum sjóðfélaga til að eignir og skuldbindingar Birtu lífeyrissjóðs yrðu jafnar. Réttindi sjóðfélaga í Stöfum voru aukin um 1,8% en réttindi sjóðfélaga í Sameinaða lækkuð um 1,1% til þess að tryggingafræðileg staða Birtu yrði 0,0% í upphafi árs 2016. Í lok árs 2016 var tryggingafræðileg staða -4,1%. Stjórn sjóðsins hyggst ekki leggja fram tillögu til réttindabreytinga á komandi ársfundi.

SÉREIGNARDEILD

Hrein eign séreignardeildar var 12,7 milljarðar króna í árslok 2016 og jókst um tæplega 584 milljónir króna frá fyrra ári. Lífeyrisgreiðslur úr séreignardeild voru 556 milljónir króna á árinu. Raunávöxtun séreignar á árinu 2016 var frá -4,2% til 5,8%. Hæst var ávöxtun þeirra sparnaðarleiða sem innihéldu hátt hlutfall innlendra skuldabréfa en lægst hjá þeim leiðum sem innihéldu hátt hlutfall erlendra verðbréfa. Ítarlegri upplýsingar um ávöxtun sparnaðarleiða eru aðgengilegar á heimasíðu sjóðsins, birta.is.

Stjórn sjóðsins:

Þorbjörn Guðmundsson
formaður
Davíð Hafsteinsson
Guðrún Jónsdóttir
Ingibjörg Ólafsdóttir
Unnur María Rafnsdóttir

Jón Bjarni Gunnarsson
varaformaður
Dríva Sigurðardóttir
Gylfi Ingvarsson
Jakob Tryggvason
Viðar Örn Traustason

Framkvæmdastjóri: Ólafur Sigurðsson

Ársfundur 2017

Ársfundur Birtu lífeyrissjóðs verður haldinn þriðjudaginn 9. maí nk. kl. 17.00 í Silfurbergi í Hörpu, Reykjavík.

Dagskrá fundarins verður auglýst síðar.

ENNEMM / SÍA / NM81284

BIRTA
LÍFEYRISSJÓÐUR

Kynbætur

Þorbjörn Þórðarson
thorbjorn@frettabladid.is

Talsmenn laxeldis á Íslandi halda því fram að lagalegur grundvöllur starfseminnar sé skýr og skipulag og umgjörð hennar byggist á vandaðri lagasetningu.

Að störfum er starfshópur í sjávarútvegs- og landbúnaðarráðuneytinu sem á að koma með tillögur til ráðherra um laxeldi í sjókvíum í sérstakri skýrslu sem á að birta næsta sumar. Ástæðan er sú að stjórnvöld hafa ekki haft skýra stefnu í málaflokknum. Menn færu ekki að ræsa út heilan starfshóp til skýrslugerðar ef umgjörð atvinnugreinarinnar væri skýr. Ráðherra viðurkenndi í viðtali á Stöð 2 að ríkisvaldið hefði ekki haft „sterka stefnu“ þegar laxeldi í sjókvíum væri annars vegar.

Einar K. Guðfinnsson, formaður Landssambands fiskeldisstöðva, nefnir í grein hér í blaðinu í gær að forsenda fiskeldis sé að Hafrannsóknastofnun vinni burðarþolsmat á þeim fjörðum þar sem ætlunin sé að ala fisk. Stofnunin beiti mikilli varúð við matið og nefnir Einar mat á burðarþoli í Ísafjarðardjúpi í dæmaskyni. Það sem Einar nefnir ekki í sinni grein er að burðarþolsmat vegna laxeldis í sjókvíum nýtist ekkert til að meta áhrif eldisins á lífríkið við strendur Íslands og í þeim ám sem falla til sjávar hér við land. Í burðarþolsmatinu er eingöngu horft til lífrænna áhrifa sem gætu spillt vatnsgæðum. Ef hafstraumar dreifa mengun sem laxeldi í sjókvíum hefur í för með sér nógu mikið er þannig talið að viðkomandi svæði sem er metið beri fiskeldi af tiltekinni stærð. Á þessum forsendum er komist að þeirri niðurstöðu að Ísafjarðardjúp beri 30 þúsund tonna fiskeldi þótt eitt þúsund tonna framleiðsla á staðnum gæti skaðað vistkerfið stórkostlega.

Þá er til staðar óvissa um lögmæti leyfa sem Matvælastofnun (Mast) veitti Arnarlaxi hf. og Löxum Fiskeldi ehf. eins og er ítarlega rakið í stefnum málsóknarfélaganna Náttúruverndar 1 og Náttúruverndar 2 á hendur Mast og umræddum félögum þar sem krafist er ógildingar á leyfum sem fyrirtækin fengu til laxeldis. Meðal annars er byggt á því að Mast hafi brotið gegn 40. gr. stjórnarskrárinnar og brotið varúðarreglu 9. gr. laga um náttúruvernd, en með laxeldi í sjókvíum er hætta á verulegum og óafturkræfum náttúruspjöllum.

Einar K. Guðfinnsson bendir réttilega á að það hafi verið villandi framsetning í leiðara þessa blaðs á þriðjudag að tala um „genetískt breyttan lax“ í sjókvíum. Eðlilegra hefði verið að tala um kynbættan lax. Óvarleg notkun á einu stöku orði í forystugrein breytir engu um þá áhættu sem tekin er með ræktun á kynbættum laxi í sjó nálægt lífríki villtra fiska. Einar skautar líka alveg fram hjá mikilvægum atriðum úr leiðaranum. Eins og þeirri staðreynd að 20 þúsund laxar sluppu úr sjókvíum við eyjuna Mull í Skotlandi í mars. Eins sjókvíum og notaðar eru hér á landi. Scottish Sea Farms, sem rekur laxeldið þar sem umhverfisslysið varð, er í eigu norska fyrirtækisins SalMar sem er stærsti hluthafinn í Arnarlaxi hf., umsvifamesta laxeldisfyrirtæki Íslands. Það væri fullkomið glapræði að halda áfram uppbyggingu á laxeldi í sjókvíum hér á landi án skýrrar stefnumörkunar stjórnvalda.

Í burðarþolsmatinu er eingöngu horft til lífrænna áhrifa sem gætu spillt vatnsgæðum.

Halldór

Frá degi til dags

Þorvaldur til í samstarf

Fleiri stjórnmálaflokkar en Samfylkingin virðast uggandi yfir stofnun Sósíalistaflokks Gunnars Smára Egilssonar. Mbl.is greindi frá því í gær að Þorvaldur Þorvaldsson, formaður Alþýðufylkingarinnar, teldi stofnun Sósíalistaflokksins undarlega kæmi stefna hans til með að samræmast stefnu Alþýðufylkingarinnar. Sagðist hann einnig til í samstarf við Sósíalistaflokkinn.

Þó má búast við því að Sósíalistaflokkurinn verði sigursælli en Alþýðufylkingin ef hann býður fram, enda Gunnar Smári öllu þekktari en Þorvaldur og er sannfæringarmáttur hans rómaður.

Hins vegar gæti það verið áhyggjuefni fyrir fólk á vinstrivængnum að enn einn vinstriflokkurinn verði í framboði.

Þriggja ára seinkun

Krabbameinsáætlun fyrir Ísland virðist ætla að líta dagsins ljós á næstunni. Frá þessu er greint í Fréttablaði dagsins. Eru það vissulega gleðitíðindi í ljósi þess að fjölmörg vestræn ríki hafa sett fram sínar eigin krabbameinsáætlanir löngu á undan okkur Íslendingum.

Hins vegar er áhugavert að áætlunin sé að líta dagsins ljós löngu á eftir áætlun en um mitt ár 2014 var boðað að hún yrði lögð fram fyrir árslok. Afar skiljanlegt er því að Ófeigur Tryggvi Þorgeirsson, formaður ráðgjafarhópsins, gagnrýni stjórnsýsluna fyrir þriggja ára seinagang. thorgnyr@frettabladid.is

Vanmetin nýsköpun

Ari Trausti Guðmundsson
þingmaður VG í Suðurkjördæmi

Sífellt er minnst á hve nýsköpun skiptir framvindu samfélagsins miklu máli. Í ríkisfjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar, sem er hennar pólitíska hagfræði, er eitt af málefnasviðunum nefnt rannsóknir, nýsköpun og þekkingargreinar. Þar eru sett fram markmið um að Ísland verði leiðandi á sviði rannsókna og þekkingar! Hvar höfum við ekki ætlað að vera leiðandi á þessari öld?

Taldar eru upp aðgerðir á málasviðinu en engar fjárhæðir til hvers hluta. Þeim mun oftar stendur: – Verður forgangsraðað innan ramma. Í yfirliti kemur fram að framlög til málefnasviðsins árið 2018 lækka um 120 millj. kr. en eftir það, næstu fjögur ár, allt til ársins 2022, hækka framlög milli ára aðeins um 120 millj. kr.

Hvernig rímar þessi sérkennilega fjárhagsáætlun við þarfir samfélagsins, hvað þá undarlegt markmið um leiðandi stöðu á heimsvísu? Vissulega hafa framlög til rannsókna og þróunar verið aukin í allmörg ár, enda sér þess víða gleðilegan stað og sprotafyrirtæki, og jafnt vísinda- og tæknimenn sem Nýsköpunarmiðstöð Íslands staðið sig vel.

Tryggir ekki nýsköpun og þróun

Ég fullyrði engu að síður að 500-600 millj. kr. framlag á fimm árum tryggi ekki næga nýsköpun, rannsóknir og þróun; þaðan af síður að upphæðin hafi mikið með hin háleitu markmið að gera, af því að í raun og veru eru framlög til málaefnanna enn undir viðmiðum nágrannaþjóða. Þarna er verið að marka stefnu er varðar loftslagsmarkmið Íslands, nýsköpun í iðnaði, ferðaþjónustu, landbúnaði og sjávarútvegi o.s.frv.

Svipuð, röng fjármálastefna kemur fram gagnvart háskólastiginu. Þar vantar milljarða til fimm ára, bæði til HÍ og annarra háskóla, háskólasetra og þekkingarsetra. Það eru ekki einungis rannsókna- og þróunarsjóðirnir sem verða vanfjármagnaðir til lengri tíma litið, heldur er líka öll umgjörðin, allt háskólastigið, einfaldlega vanfjármagnað í ríkisfjármálaætluninni.

Það eru ekki einungis rannsókna- og þróunarsjóðirnir sem verða vanfjármagnaðir til lengri tíma litið, heldur er líka öll umgjörðin, allt háskólastigið, einfaldlega vanfjármagnað í ríkisfjármálaætluninni.

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*

Lausaganga ferðafólks

Í DAG

Þorvaldur Gylfason

Offjölgun ferðamanna er vel þekkt viðfangsefni víða um lönd. Úti í heimi er því til staðar dýrmæt reynsla af réttum og röngum viðbrögðum heimamanna við slíkri offjölgun.

Frá Feneyjum ...

Byrjum í Feneyjum, einni sögufrægustu og fegurstu borg Evrópu. Íbúafjöldi gömlu borgarinnar var á bilinu 100 til 150 þúsund frá miðri 16. öld til aldamótanna 1900, nálgaðist síðan 200 þúsund manns um 1960 og er nú kominn niður í 50 til 55 þúsund. Íbúum Feneyja hefur sem sagt fækkað um tvo þriðju frá fyrri tíð. Fækkunin hefur einkum átt sér stað síðustu áratugi þar eð heimamenn hafa lagt á flótta undan ágangi ferðamanna. Fjöldi ferðafólks sem heimsækir borgina nú nemur um 25 til 30 milljónum á hverju ári. Ör fjölgun síðustu ára stafar m.a. af tíðum heimsóknum stórra skemmtiferðaskipa sem yfirvöldin leyfa sumum að leggjast að bryggju við Markúsartorgið í hjarta borgarinnar þar sem skipin gnæfa yfir miðaldaminjarnar. Svo rammt kveður að traðakinu og útlitsspjöllunum að Sameinuðu þjóðirnar segjast munu setja Feneyjar á lista yfir heimsminjar í útrýmingarhættu ef borgaryfirvöld taka sig ekki á.

Vandi Feneyja er tvíþættur. Íbúarnir flýja og borgin drabbast niður. Hægt hefði verið að stemma stigu við áníðslunni með gjaldheimtu til að halda borginni í byggð og vernda minjarnar en borgaryfirvöldin brugðust ekki við ítrekuðum áskorunum í þá veru fyrr en 2011 með innheimtu lítils háttar gistináttagjalds. Gjaldið nær ekki til langstærsta hópsins, þeirra sem heimsækja borgina yfir daginn og skilja lítið sem ekkert eftir. Við eigum eftir að sjá hvort yfirvöldin bregðast við áskorun SÞ frá í fyrra. Framtíð Feneyja er ekki einkamál Feneyinga eða Ítala.

... um Máritíus og Barbados ...

Eyjan fagra í Indlandshafi, Máritíus, er annar handleggur. Þar réðu tiltölulega fáir sykurekrueigendur lögum og lofum á fyrri tíð þar eð sykur var helzta útflutningsafurð eyjarskeggja. Þegar skemmtiferðir færðust í vöxt eftir 1960 og venjulegt fólk hafði loksins efni á utanferðum varð Máritíus smám saman vinsæll áfangastaður ferðafólks. Ferðaútvegurinn varð á skömmum tíma helzti útflutningsatvinnuvegur landsmanna. Þessum umskiptum fylgdi aukin valddreifing þar eð eignarhald fyrirtækja í ferðaútveginum er tiltölulega dreift í andstöðumerkingu við samþjappað eignarhald á sykurekrunum. Lítil fjölskylduhótel og litlir veitingastaðir kepptu við stór hótel og keðjur. Yfirgangur gömlu sykurgreifanna hreif ekki lengur. Þið sjáið hvert ég er að fara.

Ferðaútvegurinn varð á skömmum tíma helzti útflutningsatvinnuvegur landsmanna. Þessum umskiptum fylgdi aukin valddreifing þar eð eignarhald fyrirtækja í ferðaútveginum er tiltölulega dreift í andstöðumerkingu við samþjappað eignarhald á sykurekrunum. Lítil fjölskylduhótel og litlir veitingastaðir kepptu við stór hótel og keðjur. Yfirgangur gömlu sykurgreifanna hreif ekki lengur. Þið sjáið hvert ég er að fara.

Við bættist umhyggja stjórnvalda fyrir umhverfinu. Leiguflug til Máritíus var ekki leyft heldur aðeins áætlunarflug. Þetta var gert til að halda fjölda ferðamanna í skefjum. Skv. tölum Alþjóðabankans kom rösklega ein milljón ferðamanna til Máritíus 2014 sem er drjúg tvöföldun frá 1995. Íbúafjöldinn á Máritíus er 1,3 milljónir. Til samanburðar við aðra ferðaparadís kom hálf milljón ferðamanna til Karíbahafseyjarinnar Barbados 2014 borið saman við 400 þúsund 1995, fimmtungsaukning sem sagt. Íbúafjöldi Barbados er innan við 300 þúsund. Bæði eyríkin leggja þunga áherzlu á umhverfisholla hágæðaþjónustu handa hóflegum fjölda ferðamanna til að treysta ferðaútveginn í sessi sem sjálfbæran og varanlegan máttarstólpa efnahagslífsins.

... til Íslands

Hingað heim kom ein milljón ferðamanna 2014 skv. tölum Alþjóðabankans og Ferðamálastofu borið saman við 200 þúsund 1995, fimmföldun sem sagt. Fjöldi ferðamanna var 1,8 milljónir í fyrra, 2016, og það gerir þá nífföldun frá 1995. Vissulega hefur fjölgun ferðamanna örvað efnahagslífið eins og ráða má t.d. af iðandi mannlífi á götum Reykjavíkur sem áður voru fáfarnar. Á móti kemur ónæði af völdum ferðamanna, m.a. stóraukin umferð í borginni og úti á vegum. Hringveginum, sjálfri þjóðbrautinni, hefur verið lýst sem hættulegasta ferðamannastað landsins.

Margt má hafa til marks um hömluleysið í ferðaútveginum og meðvirkni sinnulausra stjórnvalda sem hafa orðið uppvís að margfaldri vanrækslu. Stjórnvöld hafa vanrækt uppbyggingu innviða til að hægt sé að taka sómasamlega á móti ferðamönnum. Þau hafa ekki svo vitað sé látið fara fram úttekt á umhverfisáhrifum ferðabyltingarinnar. Þau hafa líkt og borgaryfirvöld í Feneyjum gerðu lengi vel hunzað tillögur um gjaldheimtu, sama úrræði og hefði dugað bezt til að tryggja hagkvæma og réttláta fiskveiðistjórn og myndi nú duga til að tempra fjölgun ferðamanna; boðuð færsla ferðaþjónustu upp í efra þrep virðisaukaskatts er þó skref í rétta átt. Og þau sýna engin merki þess enn að þau hafi hug á að þiggja ráð frá þeim sem mestum árangri hafa náð í sjálfbærum ferðaútvegi, t.d. á Barbados og Máritíus.

2017

Gleðilega páska!

OPIÐ VERÐUR Í KOLAPORTINU
Á SKÍRDAG - FIMMTUDAG 13. APRÍL
OG Á LAUGARDAG 15. APRÍL
FRÁ KL. 11-17

LOKAÐ ER FÖSTUDAGINN LANGA,
PÁSKADAG OG ANNAN Í PÁSKUM.

KOLAPORTIÐ
– dásamleg deild samfélagsins

KVIKA

KRÓNAN

Krónan mælir með!

-20%

399 kr. pk.

Pink Lady epli, 8 stk. í pakka, Frakkland

Verð áður ~~499~~ kr. pk.

LÍFRÆNT VOTTAÐ

-20%

399 kr. pk.

Lífrænt vottuð epli, Piniova,1 kg, Ítalía

Verð áður ~~499~~ kr. pk.

Gott verð!

159 kr. kg

Jónagold epli, Holland

KRÓNAN

Ódýrt

249 kr. stk.

Karamellusósa, 250 ml

Ódýrt

399 kr. pk.

Krónuís, súkkulaði eða vanillu, 2 lítrar

190 kr. pk.

Lakkrískurl, 150 g

499 kr. pk.

Krónuís, bragðarefur, 2 lítrar

Tilboðin gilda til 17. apríl. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

KRÓNAN

Páska máltíðin

Krónan mælir með!

2079 kr. kg

Lambahryggur

2999 kr. kg

Lambalæri með sveppa- og púrtvíns fyllingu eða camembert- og döðlu fyllingu

1499 kr. kg

Lambalæri

Opið frá 9-21 föstudaginn langa

í Krónunni Árbæ, Hamraborg, Hvaleyrarbraut, Jafnaseli og Nóatúni

Tilboðin gilda til 17. apríl. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

KRÓNAN
-25%
4499 kr. kg
Ungnautalund, Nýja-Sjáland
Verð áður 5999 kr. kg
5999 kr. stk.
Anton Berberie önd 3,2 kg, Frakkland
3299 kr. kg
Andarbringur, Berberie, Frakkland
Krónan mælir með!
Kalkúnn ferskur
1999 kr. kg
3499 kr. kg
Kalkúnaskip með salvíusmjöri
Tilboðin gilda til 17. apríl. Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl. Afgreiðslutímar á www.kronan.is

Valsmenn tryggðu sér sæti í Domino's-deild karla í gærkvöldi

Fögnuður á Hlíðarenda Valur tryggði sér sæti í Domino's-deild karla með risasigri á Hamri, 109-62, í oddaleik í umspili í gærkvöldi. Ótrúlegur 47 stiga sigur Valsmanna sem lentu 2-1 undir í einvíginu. Tímabilið hefur verið mikið ævintýri fyrir Valsmenn sem fóru einnig í undanúrslit í Maltbikarnum. Valur lék síðast í efstu deild tímabilið 2013-14. Þá unnu Valsmenn aðeins tvo leiki og féllu niður í 1. deild. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Vonir um íslenska páskafugla

Páskahelgin er söguleg fyrir, því í fyrsta sinn á Ísland keppendur á bandarísku og evrópsku mótaröðinni á sama tíma. Ólafía Þórunn Kristinsdóttir keppir á LPGA á Hawaii og Valdís Þóra Jónsdóttir á LET í Marokkó.

GOLF Ólafía Þórunn Kristinsdóttir og Valdís Þóra Jónsdóttir verða flottir fulltrúar íslenska golfsins á erlendri grundu um páskahelgina þegar þær verða báðar í eldlínunni á tveimur stærstu mótaröðum heims.

Þetta verður í fyrsta sinn í sögunni þar sem íslenskir kylfingar keppa á þessum virtustu mótaröðum kvennagolfsins á sama tíma.

Ólafía Þórunn hefur þegar keppt á fjórum mótum á bandarísku mótaröðinni og komist tvisvar í gegnum niðurskurðinn. Valdís Þóra er á leiðinni á sitt annað mót á evrópsku mótaröðinni en Ólafía keppti ekki helgina þegar Valdís var á Oates Victorian Open í Ástralíu.

Ólafía Þórunn er komin til Hawaii-eyja þar sem hún keppir á Lotte/Hershey-mótinu á LPGA mótaröðinni. Hún hóf keppni í nótt og löngu eftir að Fréttablaðið fór í prentun en klukkan á Hawaii er tíu tímum á eftir þeirri á Íslandi. Flestir af bestu kylfingum heims eru á meðal keppenda á Oahu-eyju.

Fimmta LPGA-mótið

Þetta er fimmta mótið hjá Ólafíu Þórunni á sterkustu atvinnumótaröð heims. Hún komst í gegnum niðurskurðinn á fyrstu tveimur mótunum. Hún náði ekki að komast í gegnum niðurskurðinn á síðustu tveimur mótum. Það munaði mjög litlu á þriðja mótinu í Phoenix en á síðasta móti í Kaliforníu spilaði hún í fyrsta sinn yfir pari á LPGA-mótaröðinni.

Ólafía Þórunn Kristinsdóttir.

» Ólafía Þórunn hefur spilað tólf fyrstu hringina sína á LPGA á -5.

Valdís Þóra Jónsdóttir.

» Valdís Þóra varð í 2. sæti á lokaúrtökumótinu í desember sem fór líka fram í Marokkó.

Valdís Þóra Jónsdóttir er aftur á móti stödd í Marokkó þar sem hún svo eftirminnilega tryggði sér sæti á evrópsku mótaröðinni í desember síðastliðnum. Valdís var þar í öðru sæti sem er besti árangur sem íslenskur kylfingur hefur náð á lokaúrtökumótinu fyrir Evrópumótaröðina.

Mótið í Marokkó er haldið samhliða móti á Evrópumótaröðinni í karlaflokki. Þetta er annað mótið á þessu tímabili þar sem leikið er á LET-mótaröðinni samhliða atvinnumóti í karlaflokki. Valdís lék einnig á slíku móti í Ástralíu á sínu fyrsta LET-móti á ferlinum en mótið í Marokkó er annað mót á þessu stigi. Valdís Þóra endaði í 51. sæti á Oates Victorian-mótinu í Ástralíu þar sem hún lék samtals á einu höggi undir pari. Hún náði í gegnum síðasta niðurskurðinum og spilaði því ekki lokadaginn.

Ólík tölfræði hjá stelpunum

Það er fróðlegt að bera saman tölur stelpnanna í þessum fyrstu mótum sem sýnir að vissu leyti hvað þær eru ólíkar. Það er reyndar aðeins eitt mót búið hjá Valdísi Þóru en samanburðurinn er engu að síður fróðlegur.

Ólafía Þórunn kemur nefnilega mjög vel út í nákvæmni í upphafshöggum (84 prósent – 21. sæti) og fáum púttum (29,0 – 27. sæti) en ekki eins vel í því að hitta flatir í áætluðum höggfjölda (66 prósent – 117. sæti) eða að bjarga sér upp úr sandgryfjum (32 prósent – 129. sæti). Valdís Þóra er aftur á móti best í því að bjarga sér upp úr sandgryfjum (100 prósent – 1. sæti) og að hitta flatir í áætluðum höggfjölda (78 prósent – 9. sæti) en hefur gengið verr í nákvæmni sinni í upphafshöggum (64 prósent – 77. sæti) og að pútta (32,0 – 69. sæti). Þær geta vonandi bætt þessar tölur um helgina.

Bæði mótin á Golfstöðinni

Íslenskir golfáhugamenn ættu að geta eytt páskahelginni í að fylgjast með íslensku stelpunum. Lotte/Hershey-mót Ólafíu Þórunnar verður í beinni á Golfstöðinni alla dagana og þá verða tveir síðustu dagarnir á móti Valdísar Þóru í Marokkó einnig sýndir á Golfstöðinni á laugardag og sunnudag.

Nú er bara að vona að það verði nóg af íslenskum páskafuglum hjá okkar konum og að þær nái báðar niðurskurðinum, sem verður eftir leik í nótt hjá Ólafíu en eftir leik á morgun hjá Valdísi Þóru.

ooj@frettabladid.is

Olís-deild karla
Átta liða úrslit, leikir 2

Selfoss - Afturelding 31-33

Markahæstir: Einar Sverrisson 9, Teitur Örn Einarsson 8/5, Elvar Örn Jónsson 7, Hergeir Grímsson 5 - Ernir Hrafn Arnarson 13/3, Árni Bragi Eyjólfsson 4/1, Kristinn Hrannar Bjarkason 4, Mikk Pinnonen 4, Elvar Ásgeirsson 4.

Afturelding vann einvígið 2-0 og er komin áfram í undanúrslit.

Valur - ÍBV 31-27

Markahæstir: Vignir Stefánsson 8/1, Josip Juric Grgic 7/1, Ólafur Ægir Ólafsson 5, Atli Karl Bachmann 5, Orri Freyr Gíslason 3 - Sigurbergur Sveinsson 8, Róbert Aron Hostert 6, Theodór Sigurbjörnsson 6/4.

Staðan í einvíginu er 1-1. Oddaleikur liðanna fer fram á laugardaginn.

Meistaradeildin í fótbolta
Átta liða úrslit, fyrri leikir

Bayern - Real Madrid 1-2

1-0 Arturo Vidal (25.), 1-1 Cristiano Ronaldo (47.), 1-2 Ronaldo (77.).

Rautt spjald: Javi Martínez, Bayern (61.).

Dortmund - Monaco 2-3

0-1 Kylian Mbappe (19.), 0-2 Sjálfsmark (35.), 1-2 Ousmane Dembélé (57.), 1-3 Mbappe (79.), 2-3 Shinji Kagawa (84.).

Atl. Madrid - Leicester 1-0

1-0 Antoine Griezmann, víti (28.).

ODDALEIKJAREYNSLUBOLTAR Keflavík og Skallagrímur spila í kvöld hreinan úrslitaleik um sæti í úrslitaeinvíginu um Íslandsmeistaratitilinn. Sigurvegarinn í kvöld mætir Íslandsmeisturum þriggja síðustu ára í Snæfelli í lokaúrslitunum sem hefjast á mánudag.

Það er mikill munur á reynslu leikmanna liðanna af oddaleikjum í úrslitakeppni. Tveir leikmenn Skallagríms, þær Sigrún Sjöfn Ámundadóttir og Kristrún Sigurjónsdóttir, munu setja nýtt met í kvöld með því að spila báðar sinn níunda oddaleik á ferlinum. Kristrún hefur nú spilað oddaleik í sjö seríum í röð í úrslitakeppni. Sigrún er í oddaleik í undanúrslitum annað árið í röð en hún tapaði með Grindavík við sömu kringumstæður í fyrra. Liðsfélagi þeirra, Jóhanna Björk Sveinsdóttir, spilaði tvo oddaleiki með Haukum í úrslitakeppninni í fyrra. Eini Keflvíkingurinn sem hefur tekið þátt í oddaleik er fyrirliðinn Erna Hákonardóttir og það bara einu sinni. Erna kom hins vegar ekki inn á þegar Snæfell vann Hauka í úrslitaleik um titilinn í fyrra.

Í dag

14.00	KR - FH	Sport
19.00	Ajax - Schalke	Sport 2
19.45	Anderlecht - Man. Utd	Sport
19.00	Lyon - Besiktas	Sport 3
19.00	RBC Heritage	Golfstöðin
19.05	Keflavík - Skallagrím.	Sport 4
23.00	Lotte á LGPA	Golfstöðin

Á morgun

15.50	Wolves - Brighton	Sport
18.35	Newcastle - Leeds	Sport
19.00	RBC Heritage	Golfstöðin
23.00	Lotte á LGPA	Golfstöðin

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Opið í dag frá

10:00-19:00

Skírdagur	13. apríl	kl. 10-19
Föstudagurinn langi	14. apríl	LOKAÐ
Laugardagur	15. apríl	kl. 10-19
Páskadagur	16. apríl	LOKAÐ
Annar í páskum	17. apríl	kl. 12-18

BÓNUS PÁSKAEGGIN

ÓDÝRUSTU

PÁSKAEGGIN Í BÓNUS

Nr. 3	Nr. 4	Nr. 5	Nr. 6	RISAEGG
598 kr. 170 g	998 kr. 315 g	1.298 kr. 420 g	1.598 kr. 520 g	2.598 kr. 1 kg

BÓNUS

EKKERT BRUÐL

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

Jónu Bertu Jónsdóttur
Lindarsíðu 4,
Akureyri.

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

Þorgerður, Guðmundur og Sigurður.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigrún Dagbjört Marín Pétursdóttir
áður til heimilis að Kársnesbraut 71, Kópavogi,

lést á Hrafnistu í Hafnarfirði föstudaginn 7. apríl. Hún verður jarðsungin frá Kópavogskirkju miðvikudaginn 19. apríl kl. 13.

Kristján Helgi Jóhannsson | **Brynja Baldursdóttir**
Rúdólf Jóhannsson | **Hrönn Kristinsdóttir**
Ari Jóhannsson | **Anna Ingibergsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

Þóris Jóhannssonar
frá Syðra-Lágafelli, Miklaholtshreppi,

sem lést á hjúkrunarheimilinu Droplaugarstöðum þann 30. mars sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Starfsfólki Droplaugarstaða sendum við hlýjar kveðjur fyrir góða umönnun.

Ingibjörg Þórðardóttir
Ingibjörg Sveina Þórisdóttir | **Georg Hauksson**
Einar Björn Þórður Þórisson | **Hafrún Sigurðardóttir**
Anna Þórisdóttir | **Daði Hreinsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Innilegar þakkir færum við öllum þeim sem sýndu hluttekningu og hlýhug við andlát

Sólveigar Jónsson
hjúkrunarfræðings og píanóleikara.

Kirkjugestir, prestur, tónlistarfólk, útfararþjónusta og allir sem sendu blóm, kveðjur og skeyti hrærðu hug okkar. Sérstakar þakkir fær allt starfsfólk Hrafnistu í Hafnarfirði sem annaðist Sólveigu af miklu kærleiksþeli undanfarin ár.

Jón Hjörleifur Jónsson
Sólveig Hjördís Jónsdóttir | **Stefán Stefánsson**
Kristín Guðrún Jónsdóttir | **Jón Thoroddsen**
Jón Árni Jónsson | **Linda Dís Guðbergsdóttir**
Kolbrún Sif Muchiutti | **Ricardo Muchiutti**
barnabörn, makar og barnabarnabörn.

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.

Blóm eru í aðalhlutverki á sýningu Lindu, Í blóma, sem verður opnuð í dag.

Það verður eitthvert verk blautt á sýningunni

Listakonan Linda Björk Óladóttir opnar sína áttundu einkasýningu, Í blóma, í dag í Mjólkurbúðinni á Akureyri. Á þessari sýningu eru blóm í aðalhlutverki en þau málar Linda með olíu á hör. Í stað þess að einblína á lit blómanna leggur hún áherslu á formið.

Þetta eru ný verk í bland við gömul verk. Þetta eru þó aðallega málverk sem ég hef verið að vinna núna í haust og í fyrra,“ segir listakonan Linda Björk Óladóttir sem hefur unnið með blómaþema síðan árið 2014.

Linda vinnur með blóm á fremur óvenjulegan hátt en hún stækkar þau upp og tekur litinn úr þeim. „Með þessari aðferð legg ég meiri áherslu á formið sem við horfum venjulega ekki á, þetta er svolítið eins og að setja blóm undir smásjá. Og svo vinn ég með grátónaskala.

Við erum svo vön að tengja blóm við liti, maður kaupir sér t.d. gul sumarblóm, af því að þau eru gul en ekki af því að þau eru svona eða hinsegin í laginu. En mér finnst form og áferð blómanna heillandi og það er það sem ég hef verið að glíma við í málun og teikningu undanfarið. Það er mjög skemmtilegt að einblína á formið því blómin hafa öll sinn karakter sem gaman er að spá í.“

> **Við erum svo vön að tengja blóm við liti, maður kaupir sér t.d. gul sumarblóm, af því að þau eru gul en ekki af því að þau eru svona eða hinsegin í laginu.**

Í bakgrunni er svo hör. „Já, ég mála á hör en skil hörinn eftir í bakgrunni, þannig að hann fær algjörlega að njóta sín.“

Á meðan á samtali við blaðamann stóð var Linda að leggja lokahönd á málverk sýningarinnar. „Ég rek vinnustofu, held námskeið og geri ýmislegt annað listatengt og það er búið að vera mikið að gera. Þannig að ég er að leggja lokahönd á sýninguna núna, það verður eitthvert verk blautt á opnun sýningarinnar,“ segir Linda og hlær.

Þess má geta að sýningin Í blóma verður opnuð í dag klukkan 14.00 og er opin til 17. apríl. „Sýningin er bara opin þessa helgi, en hún er opin alla dagana fram að 17. apríl,“ segir Linda að lokum.

gudnyhronn@365.is

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Elín Kristbergsdóttir
Lækjargötu 32, Hafnarfirði,

lést mánudaginn 10. apríl 2017. Útförin verður auglýst síðar.

Kristján S. Sigurgeirsson
Friðrik Friðriksson | **Guðrún Helga Sigurðardóttir**
Herborg Friðriksdóttir | **Guðjón Ágúst Sigurðarson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, amma og langamma,

Pálína Eggertsdóttir
Hvassaleiti 58, Reykjavík,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Grund 5. apríl síðastliðinn. Útförin fer fram frá Grensáskirkju þriðjudaginn 18. apríl kl. 15.00.

Ástríður Ebba Arnórsdóttir
Stella Valgerður Arnórsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

Gréta María Ámundadóttir
Efstalandi 20
(áður Akurgerði 22),

lést 7. apríl sl. á hjartadeild Landspítalans. Útför hennar fer fram frá Háteigskirkju miðvikudaginn 19. apríl klukkan 14. Þeim sem vildu minnast hennar er bent á að láta Einhverfusamtökin njóta þess.

Íris Árnadóttir | **Jakob Þorsteinsson**
Davíð Andri Jakobsson
Alex Árni Jakobsson
Aron Jakobsson
Kristófer Árni og Alexander Helgi

Útför ástkærs föður míns, afa, tengdaföður og langafa,

Ólafs Guðmundssonar
fyrrverandi forstjóra Sölumiðstöðvar hraðfrystihúsanna í Bretlandi,

sem lést á heimili sínu í Bretlandi, þriðjudaginn 14. mars, fer fram frá Neskirkju föstudaginn 21. apríl kl. 13.00.

Guðmundur Bjarni Ólafsson | **Catherine Stormont**
Richard Jón Ólafsson | **Elena Ólafsson**
Robert Pétur Ólafsson | **Caroline Tweddle**
Andrew Ólafsson
Anna Ólafsson
Elfa Halldóra Ólafsson

Fólk

FIMMTUDAGUR 13. APRÍL 2017

Tíska

Leðurjakki Ögmundar Kárasonar úr hljómsveitinni Phlegm minnir marga á Michael Jackson og Casablancas úr The Strokes.

Tíska ➔4

Látlaust og litríkt

Berglind Ómarsdóttir á erfitt með að hemja sig þegar hún sér föt sem hana langar virkilega til að eignast. Hún segist eyða heldur miklu í föt.

Golla: H&M, bolur: Vero Moda, buxur: Cheap Monday, Weekday í Svíþjóð (fást einnig í Gallerí 17). MYND/STEFÁN

Við óskum ykkur gleðilegra

PÁSKA

comma,

SMÁRALIND

Úlpa: Topshop í London, peysa: keypt notuð á fatamarkaði, buxur: Zara, skór: Kaupfélagið. MYND/STEFÁN

Framhald af forsíðu

Berglind stundar nám við Menntaskólann við Sund og lýkur stúdentsprófi í vor. Hún vinnur mikið með skólanum, m.a. í fataverslun í Kringlunni og í snyrtivöruversluninni Fotia. Berglind hefur oft hugsað um að læra fatahönnun en eins og stendur hefur hún meiri áhuga á innanhússhönnun og stefnir á að mennta sig í faginu í framtíðinni.

Spáir þú mikið í tísku? „Já, svo sannarlega. Ég hef haft áhuga á tísku síðan ég byrjaði að kaupa mín eigin föt og það var þá sem peningaeyðslan byrjaði fyrir alvöru. Ég fylgist mikið með tískubloggurum alls staðar að í heiminum, en þá sérstaklega þeim skandinavísku. Ég hef alltaf haft gaman af því að gera mig fína og dressa mig upp fyrir hin ýmsu tilefni.“

Hvernig myndir þú lýsa þínum stíl? „Hann er mjög fjölbreytilegur og er eiginlega mismunandi á hverjum tíma. Ég á mikið af klassískum flíkum og þá eru átfittin einföld en stílhrein. Á hinn bóginn er ég einnig mjög mikið fyrir litríkar og mynstraðar flíkur og mér finnst fátt skemmtilegra en að setja saman björt og sumarleg átfitt.“

Hvar kaupir þú fötin þín? „Ég á ótalmargar uppáhaldsbúðir og á mjög erfitt með að velja aðeins nokkrar, en þær sem eru í algjöru uppáhaldi hjá mér hér á landi eru Vero Moda, Topshop og Zara. Ég hef einnig pantað mikið á netinu og þá helst frá Asos og Nasty Gal. Báðar verslanirnar senda til Íslands. Annars er ekkert skilyrði að flíkurnar sem ég kaupi séu merkjavörur. Ég á mikið af fallegum „second hand“ flíkum sem eru margar í uppáhaldi hjá mér.“

Eyðir þú miklu í föt? „Ef ég á að vera hreinskilin þá eyði ég líklega of miklum peningum í föt, að mati sumra að minnsta kosti. Ég á erfitt með að hemja mig þegar ég sé eitthvað sem mig virkilega langar í og oftast nær verslunareðlið yfirhöndinni. Mér til varnar er ég samt dugleg að kaupa ódýr föt, eins og í H&M, Primark eða í „second hand“ búðum, svo sem í Kolaportinu eða á fatamörkuðum.“

Skyrta: Gyllti kötturinn, buxur: 5 units, Gallerí 17, skór: GS skór. MYND/STEFÁN

Hver er uppáhaldsflíkin þín? „Ég á margar uppáhaldsflíkur en þær sem eru í algjöru uppáhaldi akkúrat núna eru líklega ljósbleika úlpan mín úr Topshop og Marc Jacobs taskan mín.“

Hver er helsti veikleiki þinn þegar kemur að tísku og útliti? „Hversu lengi ég er að gera mig til og ákveða í hverju ég á að vera. Ég er oftast síðust út úr húsi og ég þarf að vera ánægð með átfittið áður en að ég fer út.

Notar þú fylgihluti? „Ég á ótal töskur og klúta en þá fylgihluti held ég mest upp á. Ég nota ekki mikið skartgripi nema þegar ég fer eitthvað fínt eða er í stuði til þess. Hins vegar held ég mikið upp á snyrtivörur og fyrir mér er flott förðun lykillinn að flottu lúkki.“

Áttu þér tískufyrirmynd? „Ég held upp á Kenzu Zouiten, tískubloggara frá Svíþjóð, og hef fylgst lengi með því sem hún er að gera. Hún hannaði fatalínu fyrir nokkrum árum sem heitir Ivyrevel og ég held mikið upp á og skoða reglulega.“

Fólk er kynningarblað sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana. Í blaðinu er einnig hefðbundið ritstjórnarefni. Blaðið fylgir fréttablaðinu daglega.

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@365.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@365.is, s. 512 5367 | **Sólveig Gísladóttir,** solveig@365.is, s. 512 5351 **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@365.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@365.is, s. 512 5358 | **Vera Einarsdóttir,** vera@365.is, s. 512 5357

Útgefandi: 365 miðlar

Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson

Sölumenn: **Atli Bergmann,** atlib@365.ls, s. 512 5457 | **Jóhann Waage,** johannwaage@365.ls, s. 512 5439 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.ls, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@365.ls, s. 512 5433

BRONZ' EXPRESS
BRONZ' EXPRESS
GOUTTES MAGIQUES ÉCLAT
AUTO-BRONZANT SUR-MESURE
MAGIC RADIANCE DROPS
TAILOR-MADE SELF-TANNER
VISAGE & CORPS
FACE & BODY
ACADÉMIE SCIENTIFIQUE DE BEAUTÉ
PARIS
BÆTTU SMÁ SÓL Í UPPÁHALDSKREMIÐ ÞITT!
HENTAR BÆÐI FYRIR ANDLIT OG LÍKAMA
Fæst á eftirtöldum sölustöðum: Hagkaup, Lyfju, Lyf og heilsu, Árbæjarapoteki, Helenu Fögru, Snyrtimiðstöðinni, Snyrtist. Paradís, Wanitu, Riverside Spa, Mánagull, Fiðrildinu, Snyrtist. Snotru, Dekurhorninu, Snyrtihúsi Bergdísar, Abaco, Snyrtistofu Jennýjar Lind, Snyrtist. Grafarvogs, Snyrtist. Öldu, Snyrtistofunni Eftirlæti, Snyrtist. Hönnu, Snyrtist. Ílit, Snyrtist. Mízú, Snyrtistofu Bergdísar, Snyrtistofu Valgerðar, Snyrtihofinu, Snyrtistofunni Rós og Snyrtistofunni Cöru.

Fágætur og fínn nýr Múmínbolli

Múmínbolli ársins 2017 er að mörgu leyti sérstakur. Á hann er þrykkt mynd sem höfundurinn Tove Jansson teiknaði sjálf í sögunni Pípuhattur galdrakarlsins en hún kom fyrst út árið 1948. Múmínbollarnir frá Arabia eru óhemju vinsælir og margir safna þeim. Á hverju ári kemur ný útgáfa af bollanum í takmörkuðu upplagi. Bollarnir geta því orðið verðmætir eftir því sem þeir eldast. Í fyrra seldist Múmínbolli á rúmlega 991 þúsund krónur í Svíþjóð eða 79.000 sænskar krónur. Hann var úr Fazer-seríunni og var einungis gerður í 400 eintökum árið 2004. Aðeins 380 bollar fóru í verslanir.

Nýi bollinn sem kemur út í maí er gerður til heiðurs Tove Jansson og verkum hennar um Múmínálfana. Jafnframt fagnar Finnland 100 ára sjálfstæði á þessu ári og verður mikið um dýrðir af því tilefni.

Múmínbolli ársins 2017.

„Blái leðurjakkinn minn er líklega uppáhaldsflíkin mín núna, hann er svo skemmtilega „eitís“, segir Ögmundur Kárason. Jakkann keypti hann notaðan á um 6.000 kr. á fatamarkaði við Hlemm. MYND/EYÞÓR

Blái jakkinn í miklu uppáhaldi

Leðurjakki Ögmundar Kárasonar úr hljómsveitinni Phlegm minnir marga á Michael Jackson og Casablancas úr The Strokes.

Hljómsveitin Phlegm lenti óvænt í öðru sæti Músíktilrauna í upphafi mánaðarins. Sveitin, sem var stofnuð einungis viku fyrir keppnina, er skipuð þeim Flemming Viðari Valmundssyni bassaleikara og Ögmundi Kárasyni trommuleikara en báðir sjá þeir um sönginn. Ögmundur er tvítugur strákur af Seltjarnarnesi og skipar tónlistin stóran sess í lífi hans. „Ég spila reglulega með ýmsum hljómsveitum og vona að ég geti unnið við og lifað á tónlist í framtíðinni. Einnig hlusta ég mikið á tónlist, grandskoða hana og pæli mikið í henni. Ég er hægt og rólega að stækka safnið mitt, bæði af geisladiskum og plötum, og meira að segja kasettum.“

Phlegm spilar einhvers konar blöndu af hardcore- og noise-rokki og segir Ögmundur Músíktilraunir hafa verið mjög skemmtilega upplifun. „Þetta var rosalega gaman allt saman, að spila og líka bara að kynnast öllu þessu fólki. Ég verð að segja að árangurinn kom mér mjög á óvart, mér brá eiginlega þegar Phlegm var lesið upp. Svo varð ég mjög hissa að vinna verðlaunin trommuleikari ársins vegna þess að það voru aðrir mjög góðir trommuleikarar að keppa líka.“

Ögmundur lýsir fatastíl sínum sem frekar einföldum. „Hversdagslega er ég yfirleitt bara í gallabuxum og ýmist í skyrtu eða bol, og þá oft tónlistarbol, og svo kannski í peysu. Ég klára svo heildarmyndina oft með einhverjum skemmtilegum jakka yfir.“

Hvenær fékkstu áhuga á tísku? „Ég hef ekki beint áhuga á tísku, frekar bara áhuga á fötum. Áhuginn kviknaði í menntaskóla þar sem fatasmekkur minn þróaðist

> Áhuginn kviknaði í menntaskóla þar sem fatasmekkur minn þróaðist hægt og rólega. Gallabuxurnar hafa þrengst aðeins í gegnum tíðina og tónlistarbolum hefur fjölgað. Ég hef líka verið að safna í smá slaufusafn.

hægt og rólega. Gallabuxurnar hafa þrengst aðeins í gegnum tíðina og tónlistarbolum hefur fjölgað. Ég hef líka verið að safna í smá slaufusafn.“ Hvað einkennir klæðnað karla í dag? „Tíska karlmanna virðist vera skemmtileg blanda af götuklæðnaði og smá dassi af íþróttavörum, þá aðallega skóm. Föt með pínu fínum blæ sem finnast t.d. í búðum eins og Húrra Reykjavík.“

Áttu þér uppáhaldsverslanir? „Ég er eiginlega bara svolítill flakkari og fer á milli búða og vonast eftir því að finna mér eitthvað flott. Það eru margar mjög fínar verslanir bæði hér heima og erlendis en engin sérstök í uppáhaldi. Annars finnst mér mjög gaman að fara á fatamarkaði og skoða meðal annars notuð föt.“

Hverjir eru uppáhaldshönnuðirnir? „Ég fylgist ekki svo mikið með hönnuðum en mér hefur alltaf fundist Coco Chanel mjög einkennilegt og skemmtilegt nafn. Mér fannst reyndar líka Kanye West ansi brattur þegar hann skellti sér í tískuna. Þetta sýnir bara hversu lítið ég fylgist með. Aftur á móti þá þekki ég einn íslenskan hönnuð ágætlega persónulega. Hann heitir Jón Gunnar Zoëga og hefur verið að gera nokkuð góða hluti með merkinu sínu Modern Day Slaves. Ég hlakka til að sjá hvað hann gerir í framtíðinni.“

Áttu uppáhaldsflík? „Jakkafötin sem ég klæddist við útskriftina úr menntaskóla eru í miklu uppáhaldi hjá mér en þau eru spari. Blái leðurjakkinn minn er líklega uppáhaldsflíkin mín núna, hann er svo skemmtilega „eitís“. Ég keypti hann notaðan á um 6.000 kr. á fatamarkaði við Hlemm. Ég hef fengið að heyra að hann minni meðal annars á Michael Jackson, með smá svona „thriller vibe“ og á Julian Casablancas úr The Strokes.“

Bestu og verstu kaupin? „Blái jakkinn er klárlega ein bestu kaup sem ég mun nokkurn tíman gera. Annars get ég líka nefnt ponsjó sem ég keypti á Hróarskeldu, mér varð hvorki of kalt né of heitt. Verstu kaupin væru mögulega flestar buxur sem ég hef keypt í H&M því að þær rifna svo auðveldlega í klofinu.“

Næstu tónleikar hjá sveitinni verða á sumardaginn fyrsta þar sem hún kemur fram á Bar Ananas ásamt félögum í Captain Syrup og CeaseTone. „Svo munum við líka spila á Iceland Airwaves í haust en utan þess er lítið annað planað.“

Áhugasamir geta fylgst með þeim félögum á Facebook (Phlegm) og hlustað á tvö lög sveitarinnar á síðu Músíktilrauna á Soundcloud.com (musiktilraunir).

Svefntruflanir úr sögunni

Svefntruflanir geta stuðlað að vanlíðan. Melissa Dream eru vísindalega samsettar vörur sem aðstoða fólk við að sofa betur og vakna hresst.

Við búum í hröðu og erilsömu samfélagi sem veldur því að svefntruflanir eru gríðarlega algengar. Sigríður Geirsdóttir er fimmtug kona í krefjandi stjórnunarstarfi og hefur átt við svefnvandamál að stríða af og til undanfarin tíu ár. „Svefnvandamálið lýsir sér þannig að ég næ ekki að „slökkva á mér“ á kvöldin, heilinn fer á fullt að hugsa um næstu vinnudaga og ég næ ekki að slaka nægilega á til að sofna. Fyrir nokkrum árum fékk ég vægt svefnlyf hjá lækni sem hjálpaði mér en ég var aldrei hrifin af því að taka svefnlyf að staðaldri. Lyfin fóru einnig illa í mig, til dæmis vaknaði ég á morgnana með hálfgerða timburmenn, en þá líðan tengdi ég beint við notkun svefnlyfja. Fyrir nokkru var mér ráðlagt að prófa Melissa Dream og hentar það mér mun betur en svefnlyfin,“ segir Sigríður. „Eftir að ég fór að nota Melissa Dream þá næ ég að slaka á og festa svefn. Ég sef eins og ungbarn og er hress morguninn eftir. Einnig hefur Melissa Dream hjálpað mér mikið vegna pirrings í fótum sem angraði mig oft á kvöldin. Það er líka góð tilfinning að notast við náttúruleg lyf ef þess er kostur.“

Elsa hefur prófað margt til að ná að hvílast og sofna en Melissa Dream-töflurnar eru það eina sem hefur virkað hingað til. MYND/GVA

Finnur ekki fyrir fótaóeirð

Sigríður Helgadóttir fór að nota Melissa Dream þegar hún var búin að eiga nokkrar andvökunætur vegna fótaóeirðar sem truflaði svefn hennar. „Fótaóeirðin var mjög óþægileg og hélt fyrir mér vöku en ég er ekki vön að vera andvaka. Þá sá ég reynslusögur í blöðunum um Melissa Dream og ákvað að prófa.“ Sigríður tekur tvær töflur klukkutíma fyrir svefn þegar henni finnst hún þurfa á því að halda. „Þá næ ég að sofna fljótlega og finn ekki fyrir þessum fótapirringi. Það sem mér finnst líka æðislegt við töflurnar er að þær eru náttúrulegar og hafa engin eftirköst þegar maður vaknar. Ég er mjög ánægð með Melissa Dream og mæli með því fyrir alla sem eiga erfitt með svefn.“

Ekkert hefur reynst eins vel

„Ég hafði verið í vandræðum með svefn og slökun í töluverðan tíma,“ segir Elsa Ásgeirsdóttir, klæðskeri og hönnuður. „Ég náði alltaf að sofna en náði ekki að sofa alla nóttina.“ Elsa las sér til um Melissa Dream-töflurnar eftir að hún sá þær auglýstar og ákvað að prófa. „Mér leist vel á þær þar sem þetta er náttúruleg lausn, mér líkar það vel. Það sem er líka gott við Melissu er að nú heyrir fótapirringur sögunni til en ég átti það til að vera slæm af fótapirringi þegar ég var komin í háttinn. Ég hef prófað mjög margt til að ná að hvílast og sofna en ekkert annað hefur reynst mér svona vel. Þetta er það eina sem hefur hjálpað mér hingað til!“

SOFÐU BETUR MEÐ MELISSA DREAM

- Vísindalega samsettar náttúruvörur.
- Aðstoða þig við að sofa betur og vakna endurnærð/ur.
- Innihalda ekki sljóvgandi efni.
- Innihalda náttúrulegu amínósýruna L-theanine, sem hjálpar til við slökun.
- Innihalda B-vítamín sem stuðlar að eðlilegri taugastarfsemi.
- Innihalda mikið magnesíum, sem stuðlar að eðlilegri vöðvastarfsemi og dregur þar með úr óþægindum í fótum og handleggjum.

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is

Júlíus Jóhannsson fann ótrúlega góð áhrif eftir að hafa notað Amínó Liði í fimm daga. MYND/ERNIR

Átti erfitt með að trúa virkninni

Júlíus Jóhannsson er mikill fjallgöngugarpur og hjólreiðamaður, rétt rúmlega fertugur og var farinn að finna fyrir slæmum verkjum og óþægindum í liðum, sérstaklega í hnjánum. „Það var helst sem ég fann fyrir miklum óþægindum daginn eftir fjallgöngu eða hjólatúr, sem hömluðu mér því ég varð stirður strax að morgni.

Ég var farinn að finna fyrir því að ég væri ekki eins ferskur og ég hafði verið og var farinn að átta mig á að einhverjar breytingar væru að eiga sér stað í líkamanum. Fjallgöngurnar reyndu sérstaklega á hnén og var þetta orðið hvimleitt vandamál hjá mér.

Ég hef ekki haft mikla trú á fæðubótarefnum í gegnum tíðina, en ákvað að prófa Amínó Liði, þar sem ég sá að þetta er framleitt úr íslenskum sæbjúgum og íslenskum fiskpróteini, það fannst mér áhugavert. Ég trúði því ekki þegar ég fór að finna fyrir áhrifum af Amínó Liðum, því að aðeins eftir fimm daga fann ég ótrúlega góð áhrif. Ég átti erfitt með að trúa þessu, því að ég var alltaf að bíða eftir því að verða slæmur eftir fjallgöngur eða hjólatúra.

Ég ætla klárlega að halda áfram að nota Amínó Liði, því það virkar mjög vel fyrir mig.“

Íris Ásmundardóttir ballerína er mjög hraust, sjaldan þreytt og með góða einbeitingu. MYND/ANTON BRINK

Styrkir ónæmiskerfið og eykur úthald og hreysti

Íris Ásmundardóttir æfir ballet í rúmlega tuttugu klukkustundir á viku ásamt því að vinna sem aðstoðarkennari í ballett fyrir þau sem eru að taka fyrstu sporin. „Þegar ég lærði að stærsti hluti ónæmiskerfisins væri í meltingarfærunum ákvað ég að gera eins vel og ég gæti til að styðja við og halda þeim í sem bestu standi. Ég ætla mér langt í ballettinum og mér hefur undanfarin tvö ár hlotnast sá heiður að fá að stunda nám við sumarskóla Boston Ballet ásamt því að hafa tekið tíma bæði í Steps on Broadway og í London. Til þess að geta stundað þetta allt saman af fullum krafti tek ég Bio-Kult á hverjum degi til að styrkja ónæmiskerfið og koma í veg fyrir að ég fái alls konar umgangspestir, ég má ekkert vera að því að eyða tímanum í þær,“ segir Íris.

» Hreysti og betri einbeiting fyrir tilstuðlan Bio-Kult.

Henni finnst Bio-Kult gera sér gott samhliða heilsusamlegu mataræði. „Ég er allavega mjög hraust, sjaldan þreytt, með góða einbeitingu og hlakka nær undantekningarlaust til að takast á við verkefni dagsins.“

Bio-Kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkjanna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og grape seed extract.

Bílar & Farartæki

SUZUKI

TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrír litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.000,-

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

Hópferðabílar

Til sölu MAN Lion Star 50 manna árg 2000. ek. 680þ Góður bíll í fínu lagi Verð 4m uppl. 8923102

Til sölu Bova 70 manna Nýleg vél og nýlega klæddur að innan, mikið endurnýjaður Verð ca. 3m uppl. 8923102

Bátar

Smíðum álhurðir í báta stóra sem smáa. Skoðaðu heimasíðuna okkar algluggar.is Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.

Hjólbarðar

VAKA

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

Þjónusta

Pípulagnir

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

Bókhald

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

Spádómar

Símaspá, spáí í spil. Tímapantanir. S. 891 8727 Stella. Geymið auglýsinguna

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

FLÍSALAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK
Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Keypt & Selt

Óskast keypt

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

Tilkynningar

EFLA VERKFRÆÐISTOFA — ARCTIC HYDRO

Hólsvirkjun Fnjóskadal

Mat á umhverfisáhrifum. Kynning á drögum að matsáætlun og athugasemdafrestur.

Drög að tillögu að matsáætlun, athugasemdafrestur frá 13. til 27. apríl 2017.

Arctic Hydro hefur undanfarið unnið að undirbúningi vegna Hólsvirkjunar í Fnjóskadal. Um er að ræða nýja 5,5 MW vatnsaflsvirkjun í landi Ytra-Hóls, Syðra-Hóls og Garðs.

Samkvæmt ákvörðun Skipulagsstofnunar þann 27. febrúar 2017 er framkvæmdin háð mati á umhverfisáhrifum.

Drög að tillögu að matsáætlun er nú birt til kynningar á heimasíðu verkfræðistofunnar EFLU, www.efla.is.

Allir geta gert athugasemdir við drögin. Koma skal athugasemdum til Snævarrs Arnar Georgssonar hjá verkfræðistofunni EFLU á netfangið snaevarr.georgsson@efla.is frá 13. til 27. Apríl 2017. Skriflegar athugasemdir skal merkja „Hólsvirkjun, 5,5 MW vatnsaflsvirkjun. Drög að tillögu að matsáætlun" og senda til Snævarrs Arnar Georgssonar, EFLA Verkfræðistofa, Höfðabakka 9, 110 Reykjavík.

Verkefnastjóri velferðarsviðs

Við leitum að verkefnastjóra sem hefur brennandi áhuga á velferðarmálum, er skipulagður, drífandi og hugsar í lausnum.

Helstu verkefni verkefnastjóra

- Þátttaka í stefnumótun og verkefnastjórnun við undirbúning, skipulagningu og innleiðingu á nýjum verkefnum eða þjónustu
- Framkvæmd þjónustu- og starfsánægjukannana á sviðinu
- Umsjón með tölfræðilegum upplýsingum er varða þjónustu velferðarsviðs, úrvinnsla og framsetning. Gerð ársskýrslu sviðsins
- Gerð úttekta á einstökum verkefnum, ásamt endurskoðun starfshátta, starfsreglna og verklags
- Umsjón með fræðslu og námskeiðahaldi fyrir starfsfólk sviðsins
- Umsjón með verkferlum er varða upplýsingaöryggi og meðferð persónuupplýsinga auk gæðamála sviðsins

Menntunar- og hæfniskröfur

- Háskólamenntun sem nýtist í starfi, meistarapróf er nauðsynlegt
- Þekking á framkvæmd og úrvinnslu kannana og framsetningu tölulegra upplýsinga
- Lipurð samskiptum og tjáningu, skipulagshæfni, frumkvæði og sjálfstæð vinnubrögð
- Færni til að tjá sig skipulega bæði í ræðu og riti á íslensku. Slíkt vald á öðru tungumáli er kostur
- Góð færni í notkun hugbúnaðar sem tengist starfinu

Frekari upplýsingar veitir Aðalsteinn Sigfússon, sviðsstjóri velferðarsviðs, á netfanginu **adalsteinn@kopavogur.is**.

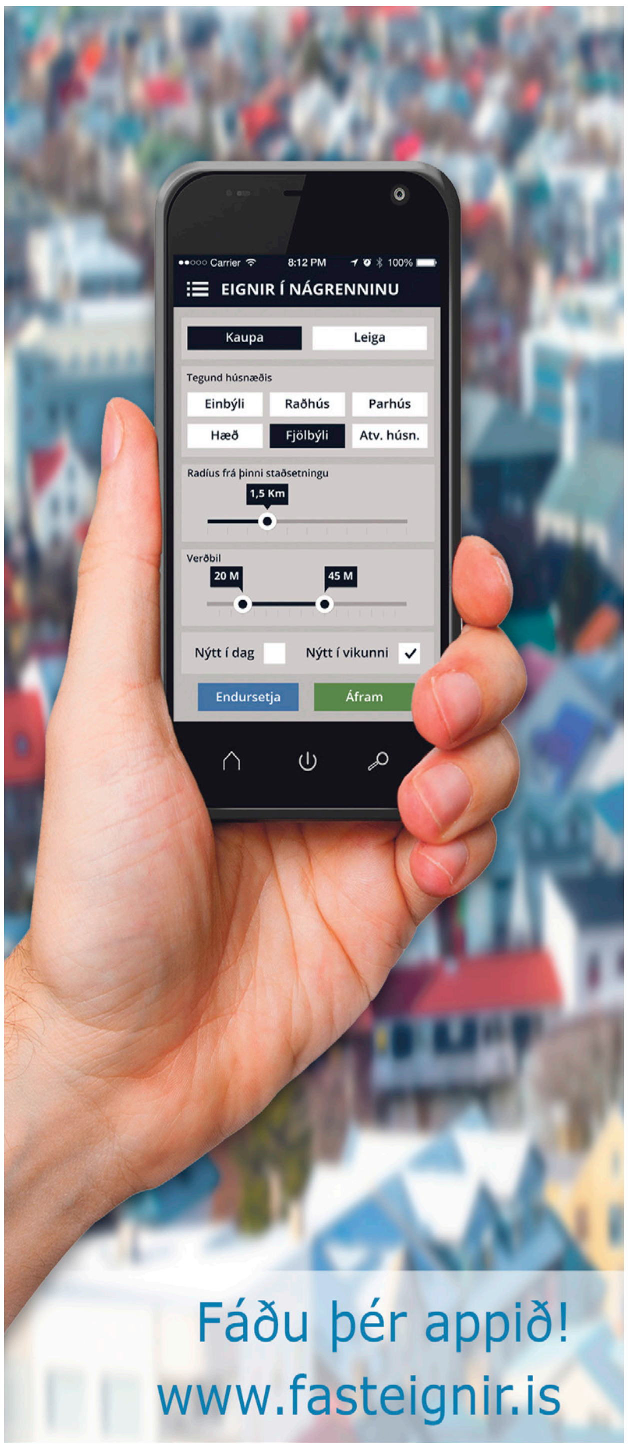
Umsóknarfrestur er til og með 30. apríl 2017.

Umsókn þarf að fylgja ítarleg starfsferilskrá og kynningarbréf. Eingöngu er hægt að sækja um starfið á vef Kópavogsbæjar **www.kopavogur.is**

Laun eru samkvæmt kjarasamningi Launanefndar sveitarfélaga og viðkomandi stéttarfélags. Við ráðningu í starfið verður tekið mið af jafnréttisstefnu Kópavogsbæjar.

Við hvetjum karla jafn sem konur til að sækja um starfið.

Kópavogsbær
kopavogur.is



Heilsa

Nudd

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

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU
SAFT

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
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

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

Rótgróið verktakafyrirtæki óskar eftir mönnum í hellulagnir. Næg verkefni framundan, reynsla æskileg. Umsóknir og ferilskrár berist til baldur@btverk.is

Work! Need person with some experience to work on house, concrete and more. Information: 6185286, Þórður.

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/

Til sölu

GLUGGA GERÐIN
Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það
Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.
Hafðu samband og við metum ástandið.
Súðarvogur 5 • Sími 566-6630 • gluggagerdin@gluggagerdin.is

Húsnæði óskast

Ártúnsholt / Árbær
Hjón með þrjú börn óska eftir **einbýli/raðhúsi/hæð á svæði 110,** Ártúnsholt / Árbær.
Aðeins langtímaleiga kemur til greina.
Reglusemi og skilvísar greiðslur.

Allar nánari upplýsingar sendist á:
sendtohelgi@gmail.com

Við gætum verið með næsta starfsmann mánaðarins á skrá

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

capacent
www.capacent.is

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

- Hjólbarðaviðgerðir
- Smurþjónusta
- Bremsur
- Demparar
- Rafgeymar
- o.fl.

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

vélastilling
Auðbrekku 19 - 200 Kópavogi - Sími 554 3140 - velastilling@simnet.is
Alhliða bílaverkstæði

STARFSMANNAHÚS

Framleiðum starfsmannahús, útleiguhús og geymslur.
Nánari upplýsingar í síma 899 0913 Fríða eða reisum@simnet.is www.reisum.is

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

EYJALIND
Gúmmíbelti
- Fyrir smágröfur

Vertu vinur okkar á Facebook
Sími: 517-8240 - Súðarvogur 20 - www.eyjalind.is

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.
Formbólstrun
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

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

viftur.is
Viftur ● Blikkrör ● Aukahlutir
íshúsið
S:566 6000 ● Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ
Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur!
Kíkjið á facebook síðu okkar:
facebook.com/snyrti og nuddstofan smart
Verið hjartanlega velkomin.
Tímapantanir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Atvinna

Laus störf hjá Kópavogsbæ

Leikskólar
- Leikskólakennari í leikskólann Efstahjalla
- Deildarstjóri í leikskólanum Læk
- Sérkennsla í leikskólanum Læk
- Deildarstjóri í leikskólann Núp

Grunnskólar
- Umsjónarkennari í Kársnesskóla
- Umsjónarkennari í Kópavogsskóla
- Sérkennari í námsver í Kópavogsskóla

Velferðasvið
- Verkefnastjóri

Eingöngu er hægt að sækja um störfin rafrænt á heimasíðu Kópavogsbæjar, www.kopavogur.is, þar sem jafnframt má finna fleiri störf og nánari upplýsingar.

Kópavogsbær

kopavogur.is

Fasteignasalan Stakfell óskar eftir að ráða starfmann í skjalvinnslu

Fasteignasalan Stakfell óskar eftir að ráða starfsmann í 50% starf á skrifstofu. Starfið felst í utanumhald við skjalavinnslu, bakvinnslu, útreikning á uppgjörum samninga ásamt öðru sem til fellur við frágang samninga. Gerð er krafa um menntun og reynslu sem nýtist í starfinu.

Umsóknarfrestur er til 29. apríl n.k.
Ferilskrá ásamt kynningarbréfi berist á netfangið thorlakur@stakfell.is.

Allar nánari upplýsingar veitir
Þorlákur Ómar Einarsson löggiltur fasteignasali,
thorlakur@stakfell.is

STAKFELL
FASTEIGNASALA|1984

Forstöðumaður Menningarstofu Fjarðabyggðar

Fjarðabyggð auglýsir starf forstöðumanns Menningarstofu Fjarðabyggðar laust til umsóknar

Með samþykkt nýrrar menningarstefnu Fjarðabyggðar mun aðkoma sveitarfélagsins að stuðningi við hvers kyns menningarstarfsemi stóreflast. Helstu nýmælin í stefnunni er stofnun Menningarstofu og ráðning forstöðumanns hennar en á meðal verkefna viðkomandi verður að hrinda í framkvæmd viðamikilli aðgerðaráætlun sveitarfélagsins. Leitað er að einstaklingi með brennandi áhuga fyrir menningarmálum sem á að hafa yfirsýn og drifkraft til að tengja saman allt það ólíka sem fer fram í fjölkjarna sveitarfélagi með áherslur bæjarfélagsins í þróun þessara mála að leiðarljósi.

Forstöðumaður ber ábyrgð á starfsemi Menningarstofu Fjarðabyggðar, verkefnastjórn og fjármögnun verkefna stofnunar. Viðkomandi er forstöðumaður Tónlistarmiðstöðvar og annast daglega umsýslu starfsemi hennar.

Helstu verkefni:
- Forstaða Tónlistarmiðstöðvar Austurlands.
- Annast verkefnastjórnun í menningarmálum.
- Þróunarstarf, samstarf og fagleg ráðgjöf á sviði tónlistar.
- Annast undirbúning menningarviðburða, hátíðarhalda.
- Fagleg ráðgjöf í menningarmálum.
- Efling samstarfs í menningarlífi Fjarðabyggðar.
- Stuðlar að framþróun á sviði menningar og lista.
- Annast öflun styrkja og styrktaraðila vegna viðburða.
- Gerð menningardagatals fyrir Fjarðabyggð.

Hæfniskröfur:
- Menntun á sviðum tónlistar, menningar og lista er áskilin.
- Þekking á menningarstarfi og listum.
- Reynsla af stjórnun.
- Framúrskarandi samstarfs-, skipulags- og samskiptahæfileikar.
- Frumkvæði og öguð vinnubrögð.
- Góð tungumálakunnátta og hæfni til að miðla upplýsingum í töluðu og rituðu máli.

Starfið gegnir veigamiklu hlutverki sveitarfélagsins í menningarmálum. Rík áhersla er lögð á teymisvinnu og þverfaglega vinnu.

Launakjör eru samkvæmt kjarasamningum sveitarfélagsins við viðkomandi stéttarfélag. Konur jafnt sem karlar eru hvattar til að sækja um stöðuna.

Allar frekari upplýsingar veitir Gunnar Jónsson, bæjarritari, í síma 470 9062 eða á netfanginu gunnar.jonsson@fjardabyggd.is.

Umsóknarfrestur er til og með 19. apríl 2017 og æskilegt að viðkomandi geti hafið störf sem fyrst og eigi síðar en 1. júlí nk.

Umsóknir berist rafrænt á Íbúagátt Fjarðabyggðar eða á skrifstofu Fjarðabyggðar, Hafnargötu 2, 730 Fjarðabyggð.

FJARÐABYGGÐ
fjardabyggd.is

Jafnlaunaúttekt PwC 2016

ÞÚSUND FJALIR EHF

SMIÐUR ÓSKAST

Rótgróið fyrirtæki með trausta verkefnastöðu, óskar eftir að ráða framtíðarmann á sviði húsasmíða. Gengur starfsmaðurinn til liðs við samhentan hóp iðnaðarmanna, sem vinna að krefjandi en jafnframt fjölbreyttum og spennandi verkefnum.

Áhugasamir eru beðnir um að hringja í Björgvin (897-7983) eða senda ferilskrá/upplýsingar á netföngin;
retturmadur@gmail.com eða bjorgvin@vatnstjon.is.
100 % trúnaði er heitið. Heimasíða fyrirtækisins er vatnstjon.is, en þar má kynna sér starfsemi fyrirtækisins.

ÞÚSUND FJALIR EHF

PÍPARI ÓSKAST

Rótgróið fyrirtæki með trausta verkefnastöðu, óskar eftir að ráða framtíðarmann á sviði pípulagna. Gengur starfsmaðurinn til liðs við samhentan hóp iðnaðarmanna, sem vinna að krefjandi en jafnframt fjölbreyttum og spennandi verkefnum.

Áhugasamir eru beðnir um að hringja í Björgvin (897-7983) eða senda ferilskrá/upplýsingar á netföngin;
retturmadur@gmail.com eða bjorgvin@vatnstjon.is.
100 % trúnaði er heitið. Heimasíða fyrirtækisins er vatnstjon.is, en þar má kynna sér starfsemi fyrirtækisins.

ÞÚSUND FJALIR EHF

MÚRARI ÓSKAST

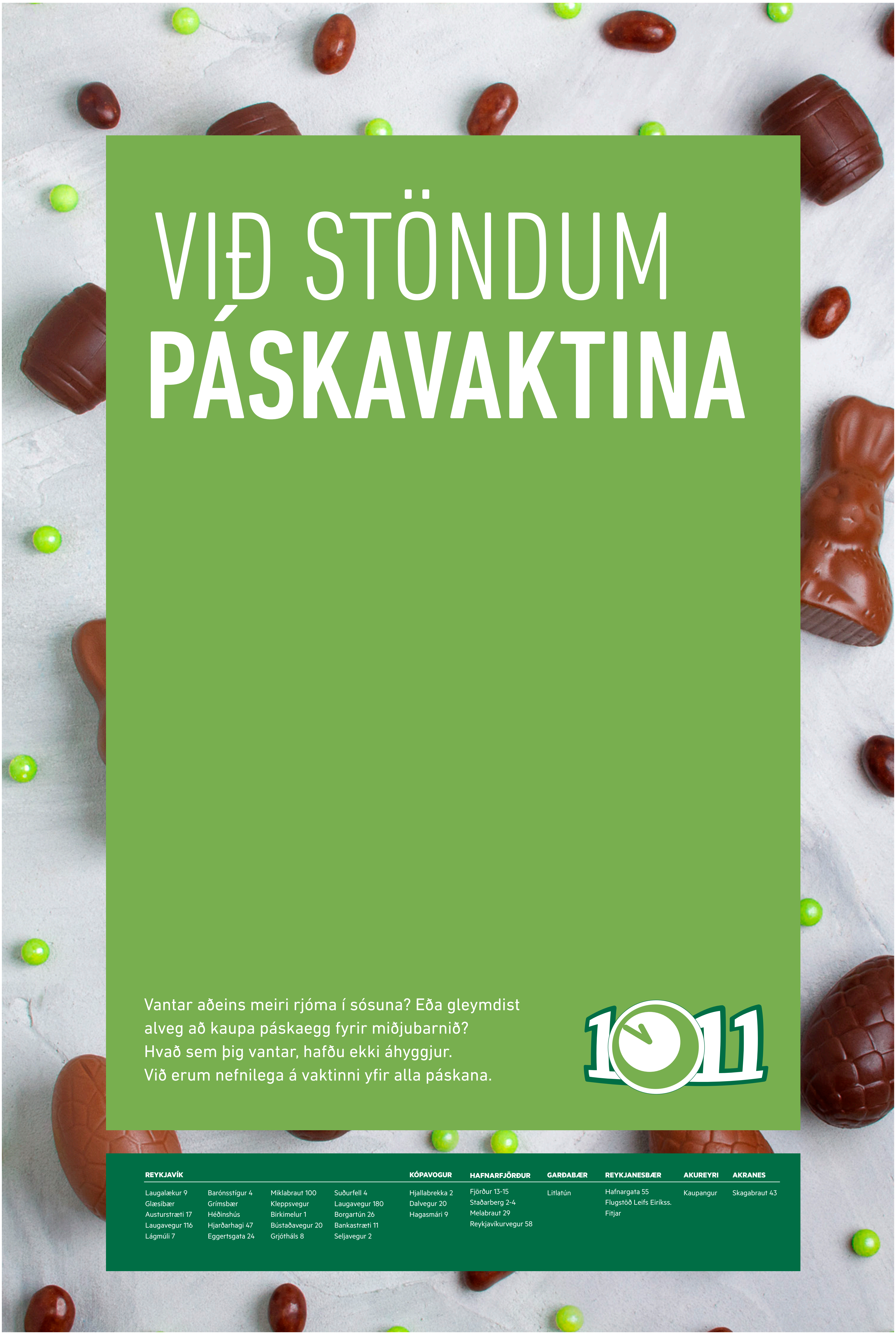
Rótgróið fyrirtæki með trausta verkefnastöðu, óskar eftir að ráða framtíðarmann á sviði múrverks. Gengur starfsmaðurinn til liðs við samhentan hóp iðnaðarmanna, sem vinna að krefjandi en jafnframt fjölbreyttum og spennandi verkefnum.

Áhugasamir eru beðnir um að hringja í Björgvin (897-7983) eða senda ferilskrá/upplýsingar á netföngin;
retturmadur@gmail.com eða bjorgvin@vatnstjon.is.
100 % trúnaði er heitið. Heimasíða fyrirtækisins er vatnstjon.is, en þar má kynna sér starfsemi fyrirtækisins.

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

INHOPE insafe
SAFT
TILKYNNA ÓVIÐEIGANDI EÐA ÓLÖGLEGT EFNI Á NETINU

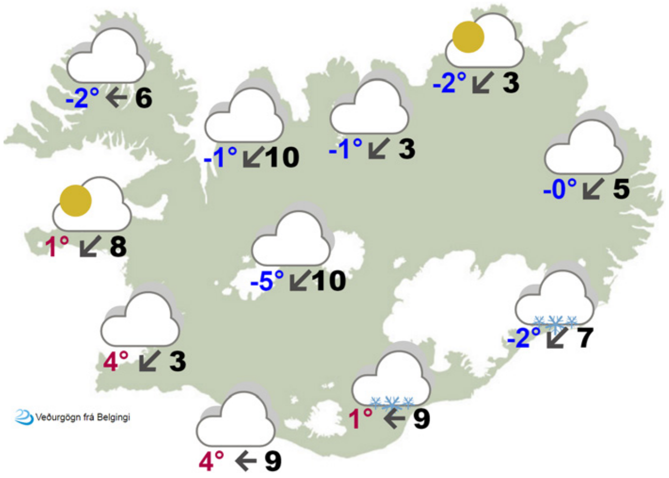
Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi
www.hagvangur.is


VIÐ STÖNDUM
PÁSKAVAKTINA
Vantar aðeins meiri rjóma í sósuna? Eða gleymdist
alveg að kaupa páskaegg fyrir miðjubarnið?
Hvað sem þig vantar, hafðu ekki áhyggjur.
Við erum nefnilega á vaktinni yfir alla páskana.
10 11
REYKJAVÍK
Laugalækur 9
Glæsibær
Austurstræti 17
Laugavegur 116
Lágmúli 7
Barónsstígur 4
Grímsbær
Héðinshús
Hjarðarhagi 47
Eggertsgata 24
Miklabraut 100
Kleppsvegur
Birkimelur 1
Bústaðavegur 20
Grjótháls 8
Suðurfell 4
Laugavegur 180
Borgartún 26
Bankastræti 11
Seljavegur 2
KÓPAVOGUR
Hjallabrekka 2
Dalvegur 20
Hagasmári 9
HAFNARFJÖRÐUR
Fjörður 13-15
Staðarberg 2-4
Melabraut 29
Reykjavíkurvegur 58
GARÐABÆR
Litlatún
REYKJANESBÆR
Hafnargata 55
Flugstöð Leifs Eiríkss.
Fitjar
AKUREYRI
Kaupangur
AKRANES
Skagabraut 43

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Útlit fyrir norðaustlæga átt 8 til 15 metra á sekúndu með snjókomu austan til og éljum nyrst um kvöldið, en þurrt veður og bjart með köflum annars staðar. Frost víða 0 til 6 stig norðan til en hiti allt að 6 stigum við suðurströndina.



Föstudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
1°	-5°	-3°
↓ 10	↓ 9	↓ 7

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-2°	1°	-7°
↓ 11	↙ 4	↓ 8

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
1°	-4°	-4°
↙ 6	↙ 3	↓ 6

Egilsstaðir	Kirkjubæjarkl.	Hveravellir
-2°	1°	-7°
↘ 9	↙ 3	↓ 7

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

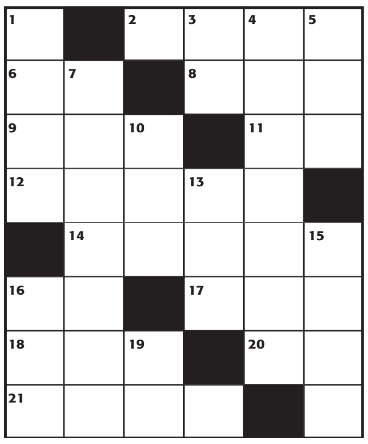
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
2. umstang
6. í röð
8. drulla
9. mjaka
11. aðgæta
12. andin
14. kveðja
16. tveir eins
17. sægur
18. viður
20. bókstafur
21. þefja

LÓÐRÉTT
1. jurt
3. skóli
4. brá
5. bar
7. hvasst horn
10. fóstra
13. angan
15. rænuleysi
16. munda
19. persónufornafn



LÁRÉTT: 2. ómak, 6. rs, 8. aur, 9. aka, 11. gá, 12. sálin, 14. halló, 16. oo, 17. mor, 18. tré, 20. ká, 21. anga.
LÓÐRÉTT: 1. gras, 3. ma, 4. augnlok, 5. krá, 7. skáhorn, 10. ala, 13. ilm, 15. óráð, 16. ota, 19. ég.

Skák Gunnar Björnsson

Gylfi Þórhallsson (2.070) átti leik gegn Gunnari Frey Rúnarssyni (2.006) í áskorendaflokki Íslandsmótsins í skák.
Svartur á leik
30. … Hxc5! 31. Dxc5 Dd2
32. Kg3 (32. … Hb8+ Kh7
33. Dg1 Df4+ og hrókurinn fellur). **32. … Dxg2+ 33. Kf4 Dh2+!** (lokar flóttaleiðinni á e5). **34. Kg5** (34. Ke3 Dg1+ og drottningin fellur). **34. … Dg3+ 35. Kxh5 Bf3+ 0-1.**
www.skak.is: Styttist í Reykjavíkurskákmót.

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

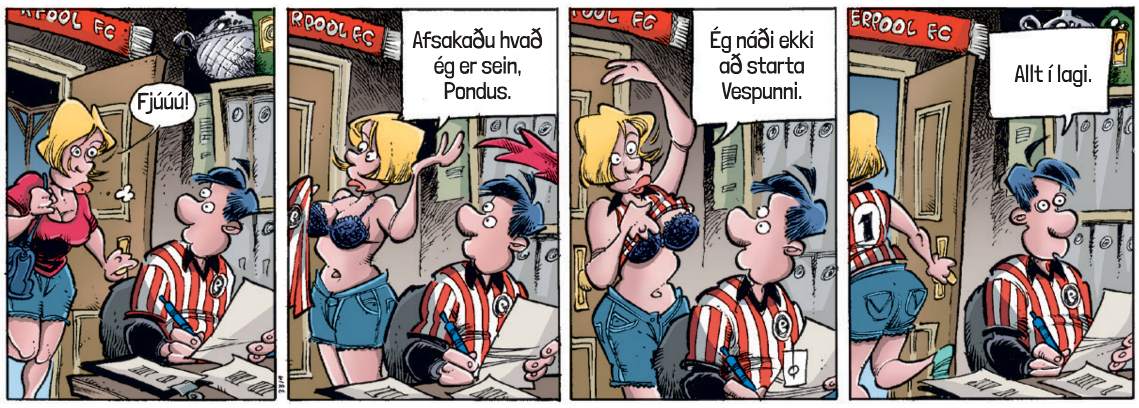
5	2	8	9	1	4	6	3	7
3	7	1	2	5	6	8	9	4
4	6	9	7	3	8	1	5	2
8	9	3	1	6	7	2	4	5
6	4	2	8	9	5	7	1	3
7	1	5	4	2	3	9	6	8
9	8	7	5	4	1	3	2	6
1	5	6	3	7	2	4	8	9
2	3	4	6	8	9	5	7	1

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

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

Pondus

Eftir Frode Øverli



Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Á ferð og flugi um heiminn

Líf Yrsu Sigurðardóttur hefur tekið stakkaskiptum síðustu ár. Hún pakkar nokkrum sinnum í mánuði ofan í ferðatösku og ferðast um heiminn.

Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins

Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins voru afhent í vikunni. Við fræðumst um líf og störf vinningshafanna sem hafa lagt sitt af mörkum til betra samfélags.

Hleranir og árásir netþrjóta

Sérfræðingar í netöryggismálum segja frá helstu aðferðum netþrjóta til árása, hlerana og þjófnaðar og hvernig almenningur getur varið sig.

Heimskulegt skeyti

Stefán Pálsson skrifar um frægt leyniskeyti Þjóðverja.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

OPNUNARTÍMI UM PÁSKANA

OPIÐ 24 TÍMA

Skírdagur 13. apríl - **Opið allan sólarhringinn**

Föstudagurinn langi 14. apríl - **Opið allan sólarhringinn**

Laugardagur 15. apríl - **Opið allan sólarhringinn**

Páskadagur 16. apríl - **Opið allan sólarhringinn**

Annar í páskum 17. apríl - **Opið allan sólarhringinn**

OPIÐ 24 TÍMA

Netgíró
Betri leið til að borga

Iceland

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN
ICELAND, ENGIHJALLA,
VESTURBERGI OG ARNARBAKKA

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 í samræmi við ströngum gæðastöðlum Hagkaups.

HAGKAUPS HAMBORGARHRYGGUR
1.899 kr/kg

nature & more

LÍFRÆNT ræktað

Gott úrval af lífrænum ávöxtum og grænmeti

499 kr/pk
Sætar kartöflur
500 g.

899 kr/kg
Engifer
Í lausu.

399 kr/pk
Sítróna
500 g.

379 kr/pk
Mangó
400 g.

Pellini
Nýtt í Hagkaup

Pellini
Hágæða ítalskt kaffi. 100% Arabica.

Atlanta Cheesecake
Hágæða ostakökur beint frá USA.

997 kr/stk
Quality Street
900 g.

KARTÖFLUR FRÁ FRAKKLANDI

- RATTE
- CHERIE
- CELTIANE
- VITELOTTE

Gildir til 17. apríl á meðan birgðir endast.

VEISLA MATGÆÐINGSINS

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Hinn kómíski kvíði

LEIKHÚS

Fyrirlestur um eitthvað fallegt: gamanverk um kvíða

★★★☆☆

Tjarnarbíó
Höfundur: SmartíLab-hópurinn
Leikstjórn: Sara Martí
Leikarar: Agnes Wild, Guðmundur Felixson, Hannes Óli Ágústsson, Kjartan Darri Kristjánsson og Sigrún Huld Skúladóttir
Leikmynd og búningar: Brynja Björnsdóttir
Ljósahönnun: Arnar Ingvarsson
Hljóðmynd og myndbönd: SmartíLab-hópurinn

Það er rík ástæða til að gefa SmartíLab tækifæri til að koma á óvart, fræða og skemmta, segir í leikdómi. MYND/GEIRIX

Árið 1950 söng Judy Garland eitt af sínum frægustu númerum í kvikmyndinni Summer Stock. 'Get Happy' átti eftir að verða eitt af hennar lykilnúmerum og dansatriðið goðsagnakennt. Það sem færri vita er að hún var svo djúpt sokkin í lyfjaneyslu á þessum tíma að atriðið var tekið upp mánuðum eftir að upptökum lauk. Langvarandi kvíði hennar og óánægja með eigin líkama varð henni að lokum að falli, og dó hún fyrir aldur fram.

Kvíðinn getur nefnilega bæði verið lamandi en líka uppspretta fyrir listræna sköpun. Þetta er línan sem SmartíLab hópurinn reynir að dansa á í sýningunni Fyrirlestur um eitthvað fallegt, frumsýndur í Tjarnarbíó síðastliðinn sunnudag. Baldur er listamaður á kafi í vinnu að sínu nýjasta verki en er beðinn um að halda ræðu á versta tíma og í miðjum ræðuhöldunum fær hann óstjórnanlegt kvíðakast.

Hópurinn allur er skrifaður fyrir handritinu þar sem mismunandi kvíðasögur þræðast saman í bland við kómísk innslög. Sara Martí leikstýrir og finnur oft vandaðar lausnir til þess að láta atriðin flæða. Forvitnilegt verður að fylgjast með hennar listrænu þróun á næstu misserum. Vandamálið er að sýningin og handritið á það til að vera heldur bókstaflegt og lopinn er teygður óþarflega.

Sem dæmi má nefna leikmyndina en sýningin á að gerast inni í heilanum á Baldri. Leikmyndahönnuðurinn hæfileikaríki Brynja Björnsdóttir smíðar tilkomumikla grind sem trónir á sviðinu miðju en spyrja má hvort hún hafi verið besta lausnin fyrir sýninguna. Búningarnir eru því miður ekkert sérstaklega spennandi heldur frekar samtíningur af misfallegum rauðum flíkum. Hljóðmyndin og myndbandsvinnan er líka í höndum hópsins og glímir við sama vandamál. Stundum er hún virkilega áhrifarík en í öðrum atriðum, s.s. þegar ein persónan líkir kvíðanum við ljón, alltof einföld. Aftur á móti er lýsing Arnars Ingvarssonar einstaklega vel heppnuð þrátt fyrir einfaldleikann og skyggir leikmyndina fallega.

Leikararnir Agnes Wild, Guðmundur Felixson, Hannes Óli Ágústsson, Kjartan Darri Kristjánsson og Sigrún Huld Skúladóttir vinna vel saman og fá öll tækifæri til þess að skína. Öll leika þau mismunandi útgáfur af Baldri, þar á meðal raddirnar í höfðinu á honum, en einnig persónur sem takast á við kvíða á mismunandi hátt. Sigrún Huld er grátbrosleg sem unga konan að undirbúa sig fyrir stefnumót, Guðmundur bráðfyndinn sem Kvíðamaðurinn og frammistaða Kjartans Darra oft á tíðum virkilega góð. Hann hefur bæði taktinn og einlægnina til að vaxa enn frekar.

Hannes Óli hefur alveg einstaklega traustvekjandi sviðsveru og á auðvelt með að vekja samúð áhorfenda en á sama tíma kitla hláturtaugarnar, oft með fáum orðum. Eitt af áhrifaríkustu atriðunum er undir tónum 'Get Happy' sungið af Judy Garland á meðan Agnes klemmir þvottaklemmur á líkama sinn. Ekkert er sagt heldur er áhorfendum gefið tækifæri til þess að upplifa kvíðann á sínum eigin forsendum, nánast á sínu eigin skinni.

Fyrirlestur um eitthvað fallegt rokkar á milli þess að hitta beint í mark og jaðra á öðrum stundum við áhugamannaleikhús. Aftur á móti er rík ástæða til að hvetja fólk til þess að gefa SmartíLab tækifæri til að koma á óvart, fræða og skemmta.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTAÐA: Skondin sýning um mikilvægt málefni en listræna dirfsku skortir.

Greta Salóme fór á kostum

TÓNLIST

Freyjujazz

★★★★☆

Greta Salóme, Gunnar Hilmarsson og Leifur Gunnarsson komu fram á Freyjujazzi.
Listasafn Íslands
Þriðjudagur 11. apríl

Ég kom við í Listasafni Íslands í hádeginu á þriðjudaginn. Leiðin lá fyrst í kaffiteríuna, en á meðan ég var að ganga upp stigann heyrðist ofsafengin hljóðfæraleikur. Hann barst að neðan og var vægast sagt framandi. Þetta var auðheyrilega sígaunatónlist. Laglínurnar voru flúraðar, sterk austurlensk áhrif voru greinanleg, takturinn var skoppandi, hljómagangurinn líflegur og mikið um svokallaða minnkaða hljóma. Til að kóróna allt var fiðlan í forgrunni.

Þetta var Greta Salóme sem var að hita sig upp. Hún var að fara að koma fram á tónleikum. Landsmenn þekkja Gretu fyrst og fremst sem fulltrúa þjóðarinnar í Eurovison fyrir skemmstu. Hún er þó ekki bara poppdíva og lagasmiður, heldur hámenntaður fiðluleikari sem á m.a. heima í Sinfóníuhljómsveit Íslands. Hún er augljóslega ákaflega fjölhæf.

Með Gretu spiluðu Gunnar Hilmarsson á gítar og Leifur Gunnarsson á kontrabassa. Dagskráin einkenndist af sígaunastíl. Slík tónlist er sjaldheyrð á Íslandi, en þó ekki. Haydn, Brahms, Mozart og félagar eru fluttir hér í hverri viku á hinum og þessum tónleikum, og þeir voru hugfangnir af tónlist sígauna. Kaflar í verkum þeirra eru innblásnir af slíkri músík, og maður heyrir þá oft. Greta var hins vegar ekki að spila klassík heldur djass og henni fórst það einstaklega vel úr hendi. Leikstíllinn minnti mjög á Stephane Grappelli, tónarnir voru tærir en samt dásamlega tvíræðir, eins mótsagnarkennt og það hljómar. Hrynjandin var hárnákvæm og alls konar hröð tónahlaup voru létt og leikandi.

Tónleikarnir voru hluti af röð sem hefur vakið töluverða athygli. Hún ber heitið Freyjujazz og er hugarfóstur Sunnu Gunnlaugs djasspíanista. Markmiðið, fyrir utan það að skemmta áheyrendum, er að auka veg kvenna í djassinum. Það kemur því alltaf fram a.m.k. ein kona á tónleikum raðarinnar.

Sem fyrr segir var sígaunastíllinn þema tónleikanna, en það voru undantekningar. Moon River er ekkert sígaunalag. Það var þó ákaflega fallega spilað, fiðlan var draumkennd og ljóðræn. Eitt lagið á dagskránni var eftir móður Gretu, það var fjörlegt og grípandi.

Meðleikararnir voru magnaðir. Gunnar Hilmarsson á gítarnum var frábær. Hann spilaði af gríðarlegri fimi og innlifun, svo mjög að það var alveg einstakt. Leifur á bassann var líka afar rytmískur og kröftugur. Samspil þeirra þriggja var vandað og samtaka, þau spiluðu eins og ein manneskja.

Þetta var skemmtileg stund. Hádegistónleikar eru notaleg leið til að brjóta upp daginn og hverfa frá amstrinu. Oftast er talað um flótta frá veruleikanum sem eitthvað neikvætt, en svo þarf aldeilis ekki að vera. Stundum er gott að gleyma sér aðeins og hvað er þá betra en lifandi og safarík tónlist?

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Sígaunadjass í Listasafninu var flottur.

LÍF EFTIR DAUÐANN
NÝ ÍSLENSK SJÓNVARPSMYND
PÁSKADAG OG ANNAN Í PÁSKUM
VEGIR LIGGJA TIL ALLRA ÁTTA
Kristbjörg Kjeld í 60 ár - skírdag
ÞRESTIR
Margverðlaunuð íslensk kvikmynd
föstudaginn langa
BAKK
Bráðfyndin íslensk gamanmynd
laugardag
BFG
Fjölskyldumynd eftir Steven Spielberg - páskadag
EMÍLÍANA TORRINI OG SINFÓ
annan í páskum
ÍSLENSKIR PÁSKAR Á RÚV
skepnan
ÚTVARPSLEIKHÚSIÐ: SKEPNAN
skírdag, föstudaginn langa, páskadag og annan í páskum
VÍKINGUR SPILAR PHILIP GLASS
skírdag
ALDREI FÓR ÉG SUÐUR
ALDREI FÓR ÉG SUÐUR
Á Rás 2, RÚV 2 og RÚV.is
föstudaginn langa og laugardag
77/87/97
Helstu plötur ársins
skírdag, föstudaginn langa og páskadag
OG HVAÐ SVO?
Rithöfundar fjalla um óvissuna
12.–17. apríl
AMERÍSKI DRAUMURINN
skírdag, föstudaginn langa, páskadag og annan í páskum
GERVIGREIND
skírdag og föstudaginn langa
NEI, HÆTTU NÚ ALVEG
skírdag, föstudaginn langa, páskadag og annan í páskum
RÁS 1
KrakkaRÚV ENDALAUST AF TÖFRANDI BARNAEFNI Í ÖLLUM MIÐLUM
RÁS 2
Páskaglaðningur á RÚV.is!
Gríptu gæsina og horfu á sérvaldar þáttaraðir frá upphafi til enda á RÚV.is
RÚV
- okkar allra um páskana

Ástarþríhyrningur, ýktar skopmyndir og gervidramatík

KVIKMYNDIR

Snjór og Salóme

★★☆☆☆

Leikstjóri: Sigurður Anton
Framleiðendur: Magnús Thoroddsen Ívarsson, Sigurður Anton
Handrit: Sigurður Anton
Kvikmyndataka: Aron Bragi Baldursson
Aðalhlutverk: Anna Hafþórsdóttir, Telma Huld Jóhannesdóttir, Vigfús Þormar Gunnarsson

Anna Hafþórsdóttir sýnir og sannar hversu efnileg leikkona hún er í hlutverki sínu sem Salóme. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Við kynnumst hinni ungu og viðkunnanlegu Salóme. Hún vinnur á útvarpsstöð og býr með fyrrverandi kærasta sínum, Hrafni, sem hún heldur góðu sambandi við. Lífið virðist vera nokkuð venjulegt og átakalaust þangað til að Hrafn byrjar að hitta nýja stelpu – og barnar hana fljótlega. Eins og sannur herramaður ákveður hann auðvitað að það sé fín hugmynd að leyfa barnsmóðurinni, henni Ríkeyju, sem ber tvíbura undir belti, að flytja inn með þeim. Skiljanlega setur þetta veröld Salóme á hliðina, en stóra spurningin reynist vera hvort þetta sé upphafið að algjörri martröð eða einhverju töluvert ljúfara.

Íslenskar kvikmyndir um ungt fólk eru ekki á hverju strái og hingað til hefur hin svokallaða aldamótakynslóð aðallega fengið að halda sér í vissum „indí“ (jaðrandi við „míkróbudget“) geira. Tilbreytingin er ávallt góð og í stað þess að hæla Snjó og Salóme fyrir það hvað hún hefur, þá liggur við að sé meira jákvætt að finna í því sem hún hefur ekki; hér er enginn sveitabær í forgrunni, litlar sem engar fjölskyldudeilur, enginn drykkjuvandi eða linnulaus eymd.

Snjór og Salóme hefur vissan ferskleika sér til vopns og er í eðli sínu jákvæð og hjartahlý. En góður ásetningur og sterkur áhugi aðstandenda getur bara flutt eina kvikmynd ákveðið langt. Restin hvílir náttúrulega á sjarmanum, almennri úrvinnslu og ekki síður tæknivinnslu. Mikill sjarmi getur léttilega breitt yfir viðvaningslegt útlit en snyrtilegur stíll getur aftur á móti sjaldnast bætt upp fyrir sjarmaleysi. Þessi mynd líður fyrir að klikka á hvoru tveggja. Það er ódýr bragur á henni, oftar en ekki tilgerð í dramanu og, það sem verra er, einn af hverjum tuttugu bröndurum hittir í mark.

Myndin kemur frá sömu aðstandendum og gáfu út greddukómedíuna Webcam fyrir nokkrum árum, sem betur mátti líkja við krúttlega tilraun frekar en kvikmynd, af stílbrögðum, hljóðvinnslu og frásögn að dæma.

Leikstjóri og handritshöfundur beggja mynda, Sigurður Anton, hefur greinilega ómældan áhuga á léttgeggjuðum persónum, eðlilega óeðlilegum samböndum þeirra og mikilli spunagleði en þarf betur að vanda sig í listinni að púsla slíkum þáttum saman í ásættanlegan heildarpakka.

Snjór og Salóme er annars vegar metnaðarfyllri og einlægari saga heldur en Webcam. Í myndinni er fiktað við þemu um vináttu og erfiðið við það að horfa fram á við í lífinu en það verður þó fljótlega áberandi að leikstjórinn er ekki viss um það hvernig mynd þetta á að vera (Webcam átti við sams konar vandamál að stríða), eða hvað það er sem hún ætlar sér að segja. Eina stundina er stuðst við aðstæðubundna kómík, eins og óbeint sé kallað eftir dósahlátri, en svo er reynt að kreista út einlægu drama inn á milli í togstreitu titilpersónunnar.

Í hlutverki Salóme sýnir Anna Hafþórsdóttir hvað hún er efnileg leikkona, sem gæðir Salóme miklu meira lífi heldur en pappírinn hefur boðið upp á. Telma Huld Jóhannesdóttir hefur sömuleiðis mikla útgeislun og er sannfærandi að flestu leyti, þrátt fyrir að Ríkey sé líkari ýktri skopmynd þegar hún er kynnt til sögunnar áður en hún þróast hægt og rólega í bitastæðari karakter.

Húmorinn í myndinni er kannski að megninu til pínlegur en þegar reynt er að hamra á alvarlegri dýnamík á milli Salóme og Ríkeyjar laumast eitthvað trúverðugra í gegn. Því miður er þó langt á milli slíkra augnablika, en þessar tvær draga myndina þangað sem hún kemst og gera það með aðdáunarverðum sóma.

Vigfús Þormar Gunnarsson er ekki upp á marga fiska í hlutverki Hrafns, heldur bara einkennilega flatur. Maður skilur varla hvers vegna stelpurnar eru báðar svona helteknar af manninum, en hann er hvort sem er illa skrifuð persóna sem gefst lítið tækifæri til að þróa og hann hverfur reglulega úr myndinni eftir þörfum handritsins.

Það kemur reglulega fyrir að tvívíðar og skrípalegar persónur skjóti upp kollinum, yfirleitt til þess að fylla upp í tímarammann, þótt það verði að segjast að þau Ólafía Hrönn, Júlí Heiðar, Ævar Már Ágústsson og ástralski grínarinn Jonathan Duffy bæti miklu við með hressleika sínum.

Það eru ýmsir söguþunktar sem eru ekki nægilega vel þróaðir, til dæmis skandall sem kemur upp hjá samstarfsmanni Salóme, leikinn af furðulega vannýttum Góa. Handritið hefði almennt þurft að fínpússa og samantektin hefði líklega skilað einhverju ef afgangurinn drægist ekki svona á langinn á röngum stöðum – oftast á tímapunktum þar sem lopi brandaranna er teygður upp að slitmörkum.

Ég er viss um að það sé einhvers staðar hress, mannleg og eflaust hugguleg mynd til hjá Sigurði Antoni. En þetta er ekki hún.

Tómas Valgeirsson

NIÐURSTAÐA: Það hjakkar ekki mikið í klisjum og }myndin hefur gott hjarta ásamt góðum samleik frá leikkonunum tveimur, en handritsgerð og tæknivinnsla er viðvaningsleg og tónninn í algeru tjóni.

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

BEN & JERRY´S
ALLAR TEGUNDIR
599 KR. PK.
500ml

ICELAND
OSTAKÖKUR
JARÐABERJA OG TOFFEE
299 KR. PK.
540/455g

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

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

FAST AND FURIOUS 8	KL. 2:20 - 5:10 - 8 - 10:45	12
FAST AND FURIOUS 8 VIP	KL. 2:20 - 5:10 - 8 - 10:45	VIP
GOING IN STYLE	KL. 5:50 - 8 - 10:10	6
A MONSTER CALLS	KL. 1 - 3:20 - 5:40 - 8	12
GHOST IN THE SHELL 2D	KL. 5:30 - 8 - 10:45	12
CHIPS	KL. 10:20	16
BEAUTY AND THE BEAST 2D	KL. 2 - 3 - 5:10 - 8	9
KONG: SKULL ISLAND 2D	KL. 10:45	12
ROCK DOG ÍSL TAL	KL. 1	L
LEGO BATMAN ÍSL TAL	KL. 1 - 3:20	L

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU
KR.950 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1250 Á GRÆNT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

FAST AND FURIOUS 8	KL. 3 - 5 - 7:40 - 10:30	12
GOING IN STYLE	KL. 5:50 - 8 - 10:10	6
GHOST IN THE SHELL 2D	KL. 10:10	12
CHIPS	KL. 8 - 10:40	16
BEAUTY AND THE BEAST 2D	KL. 2 - 5:20 - 8	9
KONG: SKULL ISLAND 2D	KL. 5:30	12
ROCK DOG ÍSL TAL	KL. 2 - 3:50	L
LEGO BATMAN ÍSL TAL	KL. 3	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

GOING IN STYLE	KL. 5:50 - 8 - 10:10	6
GHOST IN THE SHELL 2D	KL. 10:40	12
BEAUTY AND THE BEAST 2D	KL. 3:10 - 5:10 - 8	9
ROCK DOG ÍSL TAL	KL. 3:10	L

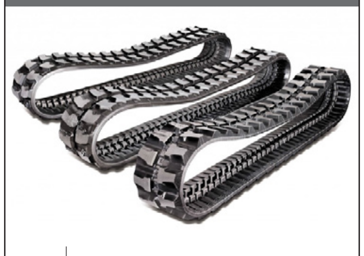
SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

GOING IN STYLE	KL. 3 - 5:50 - 8 - 10:10	6
GHOST IN THE SHELL 2D	KL. 8 - 10:30	12
BEAUTY AND THE BEAST 3D	KL. 3 - 5:20 - 8 - 10:40	9
A DOG'S PURPOSE	KL. 3	12
LA LA LAND	KL. 5:20	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

FAST AND FURIOUS 8	KL. 5:20 - 8 - 10:45	12
GOING IN STYLE	KL. 8 - 10:10	6
POWER RANGERS	KL. 5:20	12
DÝRIN Í HÁLSASKÓGI ÍSL TAL	KL. 3:20	L
BEAUTY AND THE BEAST 2D	KL. 2:45	9

GÚMMÍBELTI
UNDIR ALLAR VÉLAR
Á LAGER



MERKÚR

Hýsi-Merkúr hf. - Lambhagavegi 6 - 113 Reykjavík
534 6050 - merkur@merkur.is - www.merkur.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Skírdagur

hvar@frettabladid.is

13. APRÍL 2017

Tónlist

Hvað? Magnús & Ingibjörg
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Ingibjörg Elsa Turchi og Magnús Trygvason Eliassen taka höndum saman á tónleikum í Mengi í kvöld. Miðaverð: 2.500 kr.

Hvað? Blúshátíð í Reykjavík
Hvenær? 20.00
Hvar? Hilton Reykjavík Nordica, Suðurlandsbraut
Lokakvöld: Blúsmenn Andreu spila. Blúsmenn hinnar óviðjafnanlegu Andreu Gylfadóttur eru Guðmundur Pétursson á gítar, Haraldur Þorsteinsson á bassa, Jóhann Hjörleifsson á trommur og Einar Rúnarsson á Hammond. Algjörlega pottþétt band sem hreinlega getur ekki klikkað. Blúsbræðingur: Fyrir hlé verður Blúsbræðingur þar sem undrabörnin Óskar Logi Ágústsson, Davíð Þór Jónsson og Ásgeir Óskarsson spila magnaðan blúsgjörning. Uncle John jr.: Á lokakvöldi Blúshátíðar hefur Uncle John jr. leikinn og fer fimum höndum um kassagitarinn.

Hvað? Aldrei fór ég suður
Hvenær? 10.00
Hvar? Ísafjörður
Aldrei fór ég suður hefst í dag, skírdag.

Hvað? Zhrine & Auðn
Hvenær? 22.00
Hvar? Hard Rock Café, Lækjargötu
Sveitirnar Zhrine og Auðn hefja Evróputúr sinn á Hard Rock Café í kvöld og mun þar nýtt efni óma í bland við eldra. Þeim til halds og trausts verða unglömbin í Óværu en meðlimirnir hafa marga fjöruna sopið í sveitum allt frá Klinki og Betrefa til Q4U og Dr. Mister and Mister Handsome.

Hvað? Söngvahátíð barnanna
Hvenær? 14.00
Hvar? Hallgrímskirkju
Um 100 börn og unglingar úr sjö barna- og unglingakórum flytja fjölbreytta efnisskrá við undirleik úrvals djasshljóðfæraleikara, en þeir eru Agnar Már Magnússon á píanó, Gunnar Hrafnsson á bassa og Pétur Grétarsson á slagverk, en Björn Steinar Sólbergsson leikur einnig með á orgel, m.a. í Slá þú hjartans hörpustrengi.

Hvað? Til heiðurs Amy Winehouse
Hvenær? 22.00
Hvar? Rosenberg, Klapparstíg
Amy Winehouse heiðurstónleikar með Bryndísi Ásmunds og stórsveit.

Hvað? VAR / VETUR / útgáfutónleikar
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra, Naustunum
VAR heldur útgáfutónleika í tilefni þess að platan Vetur kemur út á alnetinu 13. apríl, en platan var upphaflega gefin út í Japan í desember 2016 sem „special edition“ þar í landi. Í framhaldi af því var ákveðið að gefa hana út á netinu.

Gísli Pálmi skemmtir Ísfirðingum og aðkomufólki á föstudaginn langa. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Platan inniheldur lög af fyrstu plötu VAR sem hafa verið hljóðblönduð upp á nýtt, tvö áður útgefin lög af EP-plötunni Kafbáti sem kom út á iTunes og Spotify sem og fjögur ný lög sem voru hljóðrituð sérstaklega fyrir þessa útgáfu. Ljúflingurinn Mighty Bear mun sjá um upphitun. Ath! Dyr opnast kl. 20.00, tónleikar hefjast 21.00. Aðgangseyrir 1.000 krónur.

Viðburðir

Hvað? Interwoven
Hvenær? 09.00
Hvar? Norræna húsinu
Á sýningunni eru verk eftir listamenn sem tengjast fjórum háskólum á norðurheimskautssvæðinu; Listaháskóla Íslands, University of Lapland, Sámi University College og Bergen Academy of Art and Design. Listir og handverk eru sterklega samtvinnuð daglegu lífi okkar og oft á tíðum erum við ekki meðvituð um tilvist þeirra og áhrif.

Hvað? Jesus Christ Superstar
Hvenær? 19.30
Hvar? Hörpu
Jesus Christ Superstar í Eldborg um páskana. Vegna frábærra viðbragða og mikillar eftirspurnar verður Jesus Christ Superstar sett á svið í sjötta sinn í Eldborg í dag.

Hvað? Stórsýning sunnlenskra hestamanna
Hvenær? 20.00
Hvar? Rangárhöllinni
Stórsýning sunnlenskra hestamanna er einn flottasti, fjölbreyttasti og skemmtilegasti hestatengdi viðburðurinn á Íslandi ár hvert. Sýningin samanstendur af fjölbreyttum atriðum sem eru við allra hæfi, glæsilegir stóðhestar, merar og vonarstjörnur framtíðarinnar.

Hvað? Núnó og Júnía
Hvenær? 16.00
Hvar? Hofi, Akureyri
Núnó og Júnía er nýtt íslenskt leikrit fyrir börn og unglinga úr smiðju Sigrúnar Huldar Skúladóttur og Söru Martí Guðmundsdóttur. Þær eru einnig höfundar leikgerðar Pílu pínu sem sló í gegn á síðasta leikári. Sara Martí leikstýrði uppsetningunni og hefur fengið til liðs við sig stóran hluta þess listræna teymis sem skapaði undraheim Pílu í sviðsetningu MAk í Hamraborg. Núnó og Júnía verður mikið sjónarspil hlaðið leikhústöfrum og sjónhverfingum.

Hvað? Karókíkvöld
Hvenær? 20.00
Hvar? Lofti, Bankastræti
Karókí á Lofti í kvöld. Um að gera að mæta og góla heimasmíðaða útgáfu af uppáhaldslaginu frá tíunda áratugnum.

Hvað? Kvöldmessa og Getsemanestund
Hvenær? 20.00
Hvar? Hallgrímskirkju
Sr. Birgir Ásgeirsson prédikar og þjónar fyrir altari ásamt sr. Irmu Sjöfn Óskarsdóttur og hópi messuþjóna. Félagar úr Mótettukór Hallgrímskirkju syngja. Organisti er Björn Steinar Sólbergsson. Í lok athafnar verður Getsemanestund með afskrýðingu altarisins. Altarisklæði og hökull eftir Unni Ólafsdóttur tekin fram til notkunar í guðsþjónustu föstudagsins langa.

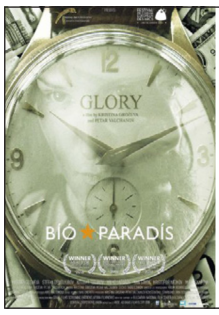
Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagurinn langi

hvar@frettabladid.is

Tónlist

Hvað? Kristín Anna á föstudaginn langa
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Tónlistarkonan Kristín Anna er gestum Mengis að góðu kunn en hér hefur hún margoft magnað upp mikinn galdraseið með tónlist sinni.

Hvað? Páskar 2017 í Krúsinni – Gísli Pálmi
Hvenær? 23.59
Hvar? Krúsinni, Ísafirði
Ísafjörður er staðurinn til að vera á um páskana. Þá fer tónlistarhátíðin Aldrei fór ég suður fram í bænum ásamt fjölda annarra viðburða fyrir jafnt unga sem aldna. Skemmtistaðurinn Krúsin hefur verið starfræktur frá árinu 1987 og er elsti og þekktasti skemmtistaður Ísfirðinga. Miðaverð við dyr 1.800 krónur en 1.500 í forsölu.



BIO ★ PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

I, Daniel Blake	18:00, 20:00
Glory	18:00
The Other Side Of Hope	17:30
Genius	20:00
Toni Erdmann	20:00
Staying Vertical	22:00
Moonlight	22:00

PIPAR\TBWA • SÍA • 165455

DAGSKRÁ

Skírdagur

STÖÐ 2

07.00 Könnuðurinn Dóra
07.50 Kalli kanína og félagar
08.15 Tommi og Jenni
08.35 Curious George 3: Back to the Jungle
10.00 The Little Engine That Could
11.20 The Flintstones & WWE Stone Age Smackdown
12.10 Simpson-fjölskyldan
12.35 The Middle
13.00 Friends
13.20 Modern Family
13.40 The Goldbergs
14.05 A Little Chaos
16.00 Kramer vs. Kramer
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2 Fréttastofa Stöðvar 2 flytur fréttir í opinni dagskrá.
18.55 Tom and Jerry: Back to Oz
20.15 Homeland Sjötta syrpa þessara mögnuðu spennuþátta þar sem við höldum áfram að fylgjast með Carrie Mathieson, nú fyrrverandi starfsmanni bandarísku leyniþjónustunnar. Carrie er komin aftur til Bandaríkjanna eftir Berlínardvöl þar sem hún kom í veg fyrir hryðjuverkaárás. Nú berst hún gegn mismunun og óréttlæti í garð minnihlutahópa og fyrir auknum borgararéttindunum þeirra. Hún og Saul hafa ekki enn náð sáttum.
21.10 Prison Break Æsilegi flóttinn heldur áfram en við tökum upp þráðinn þar sem frá var horfið í síðustu þáttaröð. Nú sjö árum síðar komast Lincoln og Sara að því að Michael er enn á lífi og er í fangelsi í Jemen. Nýr, ævintýralegur og æsispennandi flótti er í kortunum.
21.55 The Blacklist: Redemption
22.40 Elizabeth
00.45 Mad Max: Fury Road
02.40 Martha & Snoop's Potluck Dinner Party
03.00 Big Little Lies
04.00 Shameless
04.55 Shameless
05.50 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.30 Atletico Madrid - Leicester City
09.10 Bayern München - Real Madrid
10.50 Meistaradeildarmörkin
11.20 Formúla 1 2017 - Keppni
13.50 Lengjubikarinn
16.00 Keflavík - KR
17.40 Domino's-körfuboltakvöld
18.25 MD 2017 - Samantekt
19.00 Anderlecht - Manchester United
21.10 Lengjubikarinn
22.50 Domino's-deild kvenna
00.30 Ajax - Schalke

STÖÐ 2 SPORT 2

07.30 Skallagrímur - Keflavík
09.10 Keflavík - KR
10.55 Domino's-körfuboltakvöld
11.40 Football League Show
12.10 Atletico Madrid - Leicester City
13.50 NBA
14.40 Bayern München - Real Madrid
16.20 Meistaradeildarmörkin
19.00 Ajax - Schalke
21.10 Lyon - Besiktas
22.50 Anderlecht - Manchester United
00.30 Lengjubikarinn

STÖÐ 3

10.15 Þær tvær
13.20 Þær tvær
13.50 Ég og 70 mínútur
14.25 Ég og 70 mínútur
14.55 Ég og 70 mínútur
15.25 Ég og 70 mínútur
16.00 Ég og 70 mínútur
16.25 Ég og 70 mínútur
17.00 The Big Bang Theory
17.20 The New Girl
17.45 Anger Management
18.05 Modern Family
18.30 Curb Your Enthusiasm
19.05 Á fullu gazi
19.40 Þær tvær
20.00 Mildred Pierce
21.05 Little Britain USA
21.35 Little Britain USA
22.05 Angie Tribeca
22.30 The New Adventures of Old Christine
22.55 Gilmore Girls
23.35 Curb Your Enthusiasm
00.05 Á fullu gazi
00.40 Þær tvær
01.00 Angie Tribeca
01.20 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
07.11 Zigby
07.25 Stóri og Litli
07.38 Skógardýrið Húgó
08.00 Könnuðurinn Dóra
08.24 Mörgæsirnar
08.47 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 Áfram Diego, áfram!
09.24 Svampur Sveinsson
09.49 Lalli
09.55 Rasmus Klumpur
10.00 Strumparnir
10.25 Hvellur keppnisbíll
10.37 Ævintýraferðin
10.49 Gulla og grænjaxlarnir
11.00 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
11.11 Zigby
11.25 Stóri og Litli
11.38 Skógardýrið Húgó
12.00 Könnuðurinn Dóra
12.24 Mörgæsirnar
12.47 Doddi litli og Eyrnastór
13.00 Áfram Diego, áfram!
13.24 Svampur Sveinsson
13.49 Lalli
13.55 Rasmus Klumpur
14.00 Strumparnir
14.25 Hvellur keppnisbíll
14.37 Ævintýraferðin
14.49 Gulla og grænjaxlarnir
15.00 Skoppa og Skrítla enn út um hvippinn og hvappinn
15.11 Zigby
15.25 Stóri og Litli
15.38 Skógardýrið Húgó
16.00 Könnuðurinn Dóra
16.24 Mörgæsirnar
16.47 Doddi litli og Eyrnastór
17.00 Áfram Diego, áfram!
17.24 Svampur Sveinsson
17.49 Lalli
17.55 Rasmus Klumpur
18.00 Strumparnir
18.25 Hvellur keppnisbíll
18.37 Ævintýraferðin
18.49 Gulla og grænjaxlarnir
19.00 Ævintýri Desperaux

GOLFSTÖÐIN

08.00 Lotte Championship
10.05 Golfing World
10.55 2017 Augusta Masters
16.05 Lotte Championship
18.10 Golfing World
19.00 RBC Heritage
22.10 Golfing World
23.00 Lotte Championship

BÍÓSTÖÐIN

11.10 Miracles from Heaven
13.00 Dolphin Tale
14.50 Belle
16.35 Miracles from Heaven
18.25 Dolphin Tale
20.15 Belle Rómantísk bíómynd frá árinu 2013 sem byggð er á sannsögulegum atburðum, en með hlutverk fara meðal annars Tom Wilkinson og Emily Watson.
22.00 The Hunger Games: Catching Fire Myndin hefst eftir að Katniss Everdeen kemur heim til sín eftir að hafa unnið 74. árlegu Hungurleikana, ásamt félaga sínum Peeta Mellark. Sigur þýðir að þau verða núna að fara í sigurferð um landsvæðin og skilja vini sína og fjölskyldur eftir heima. Í ferðinni skynjar Katniss að uppreisn er í aðsigi, en The Capitol stendur samt traustum fótum og Snow forseti er að undirbúa 75. árlegu Hungurleikana sem er keppni sem getur breytt landinu Panem til framtíðar.
00.25 Bridge of Spies
02.45 Ouija
04.15 The Hunger Games: Catching Fire

RÚV

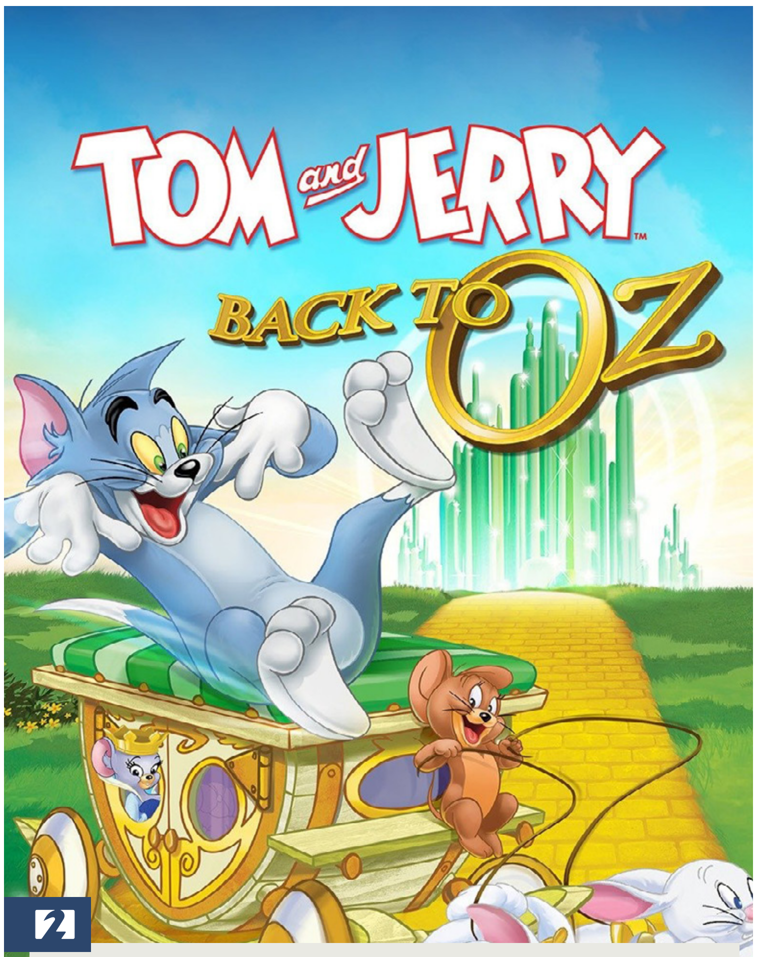
08.00 KrakkaRÚV
08.01 Veistu hvað ég elska þig?
08.12 Pósturinn Páll
08.27 Lundaklettur
08.34 Vinabær Danna tígurs
08.47 Eðlukrúttin
08.58 Hæ Sámur
09.05 Friðþjófur Forvitni
09.28 Ólivía
09.38 Tréfú Tom
10.00 Drekar
10.23 Hrúturinn Hreinn
10.30 Búi
10.45 Vísindahorn Ævars
10.55 Skólahreysti
11.25 Dagbók Kidda klaufa
12.55 Fólkið í kjallaranum
14.40 Landinn
15.10 Mandela, faðir minn og ég
16.05 Hátíðartónleikar Vínarfílharmóníunnar
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Stundin okkar
18.25 Litli prinsinn
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Vegir liggja til allra átta
21.00 Regnbogapartý
21.20 And Then There Were None – Seinni hluti
22.50 The Descendants
00.45 Sveitabrúðkaup
02.20 Dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 America's Funniest Home Videos
08.25 American Housewife
08.50 The Mick
09.15 Speechless
09.40 Black-ish
10.05 Superstore
10.30 The Voice USA
12.00 Father of the Bride
13.45 Kingpin
15.40 The Prince and Me
17.35 Hvíti kóalabjörninn
19.00 Two Brothers
20.50 Oz the Great and the Powerful
23.05 Unbreakable
00.55 Cape Fear
03.05 Air Force One
05.10 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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



Skemmtileg teiknimynd í fullri lengd um Tomma og Jenna sem fara með Dorothy til Kansas eftir að vonda nornin hverfur á braut. En nú hafa ný vandamál bæst við í Oz og það er undir þeim komið að leysa þau á sinn einstaka hátt.

SKEMMTILEGUR SKÍRDAGUR

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

HOMELAND

Magnaðir þættir þar sem við höldum áfram að fylgjast með Carrie Mathieson sem er aftur flutt til Bandaríkjanna eftir að hafa komið í veg fyrir hryðjuverkaárás í Berlín.

PRISON BREAK

Æsilegi flóttinn heldur áfram en við tökum upp þráðinn þar sem frá var horfið í síðustu þáttaseríu. Nú sjö árum síðar komast Lincoln og Sara að því að Michael er enn á lífi og er í fangelsi í Jemen.

ELIZABETH

Stórgóð og söguleg stórmynd með Cate Blanchett í aðalhlutverki. Myndin fjallar um líf Elisabetar fyrstu frá því hún varð drottning yfir Englandi tuttugu og fimm ára gömul og ástarsamband hennar og Roberts Dudley lávarðar.

THE HUNGER GAMES: CATCHING FIRE

Myndin hefst eftir að Katniss Everdeen kemur heim til sín eftir að hafa unnið 74. árlegu Hungurleikana ásamt félaga sínum Peeta Mellark.

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

365.is

DAGSKRÁ

Föstudagurinn langi

STÖÐ 2

07.00 Áfram Diego, áfram!
07.45 Hanaslagur
09.20 Tommi og Jenni
09.40 Ronja ræningjadóttir
11.45 Simpson-fjölskyldan
12.10 The Middle
12.35 The Detour
13.00 Away & Back
14.40 The Age of Adeline
16.30 The Intern
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 The Little Princess
20.35 Hail, Caesar! Frábær mynd frá 2016 úr smiðju Coen-bræðra sem segir frá reddaranum Eddie Mannix sem vinnur í kvikmyndaiðnaðinum í Hollywood á sjötta áratug síðustu aldar, þar sem hann reynir að komast að því hvað kom fyrir einn af leikurum í kvikmynd sem hvarf á meðan á tökum stóð. Í aðalhlutverkum eru Josh Brolin, George Clooney, Jonah Hill, Scarlett Johansson, Tilda Swinton, Channing Tatum og Ralph Fiennes.
22.25 The Young Messiah Dramatísk mynd frá 2016. Þegar Jesús Kristur var 7 ára gamall bjó hann með fjölskyldu sinni í Alexandríu í Egyptalandi, en þangað flúðu þau til að komast undan barnafjöldamorðum Heródesar konungs í Ísrael. Jesús veit að foreldrar hans, þau Jósep og María, halda einhverju leyndu fyrir honum, um fæðingu hans og annað sem gerir hann öðruvísi en aðra stráka. Foreldrar hans telja hann of ungan til að heyra sannleikann um kraftaverkafæðingu hans og tilgang hans hér á Jörðu. Þegar þau frétta að Heródes sé látinn, þá ákveða þu að snúa aftur til Nasaret í Ísrael, óafvitandi að sonur Heródesar er, rétt eins og faðir hans, staðráðinn í að koma Jesú fyrir kattarnef
00.15 Ted 2
02.05 Entourace
03.50 The Man from U.N.C.L.E.
05.40 The Middle

STÖÐ 2 SPORT

07.00 Granada - Valencia
08.40 Spænsku mörkin
09.10 Keflavík - KR
10.50 Lengjubikarinn
12.30 Lengjubikarinn
14.10 Domino's-deild kvenna
15.50 Wolverhampton - Brighton
17.55 MD 2017 - Samantekt
18.25 Newcastle - Leeds
20.30 Domino's-körfuboltakvöld
21.10 Evrópudeildarmörkin
22.00 Premier League Preview
22.30 Formúla E - Magazine Show
23.00 Bundesliga Weekly
23.30 Newcastle - Leeds

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 MD 2017 - Samantekt
07.35 Domino's-deild kvenna
09.15 Premier League World
09.45 Borussia Dortmund - Monaco
11.25 Juventus - Barcelona
13.05 Meistaradeildarmörkin
13.35 Lyon - Besiktas
15.15 Ajax - Schalke
16.55 Anderlecht - Manchester United
18.35 Newcastle - Leeds
20.45 Wolverhampton - Brighton
22.25 Bayern München - Bor. Dortmund
00.05 Domino's-deild karla
01.45 Domino's-körfuboltakvöld

STÖÐ 3

09.25 Masterchef USA
10.05 Masterchef USA
13.30 Masterchef USA
14.10 Masterchef USA
14.50 Masterchef USA
15.30 Masterchef USA
16.15 The Big Bang Theory
16.35 The New Girl
16.55 Anger Management
17.20 Modern Family
17.40 Curb Your Enthusiasm
18.20 Silicon Valley
18.50 The New Adventures of Old Christine
19.15 Gilmore Girls
20.00 Mildred Pierce
21.10 Olive Kitteridge
22.15 Little Britain USA
22.40 Little Britain USA
23.10 iZombie
23.55 Entourage
00.20 Fresh off the Boat
00.45 Curb Your Enthusiasm
01.25 Silicon Valley
01.55 The New Adventures of Old Christine
02.15 Gilmore Girls
03.00 iZombie
03.40 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Könnuðurinn Dóra
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Doddi litli og Eyrnastór
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
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 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
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 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
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 Mörgæsirnar

GOLFSTÖÐIN

08.00 Lotte Championship
10.05 RBC Heritage
13.05 Golfing World
13.55 Lotte Championship
16.00 RBC Heritage
19.00 RBC Heritage
22.15 Feherty
23.00 Lotte Championship

BÍÓSTÖÐIN

07.10 Still Alice
08.50 Frost/Nixon
10.50 Annie
12.50 Eragon
14.35 Still Alice
16.15 Frost/Nixon
18.15 Annie
20.15 Eragon Bráðfjörug ævintýramynd í anda Lord of the Rings og Harry Potter myndanna fyrir alla fjölskylduna. Myndin er byggð á samnefndum metsölubókum hins bráðunga Christophers Paolini. Sagan segir frá ungum bóndasyni sem skyndilega stendur frammi fyrir því að vera sá útvaldi, sá eini sem bjargað getur þjóð sinni undan illum drekakonungi.
22.00 The Hunger Games: The Mockingjay - Part 1 Í fyrri hluta lokakaflans af Hungurleikunum er staðan orðin erfið hjá Katniss Everdeen. Hún er staðstett í 13. hverfi og ógnarstjórn höfuðborgarinnar er hægt og örugglega að leggja öll hverfin í rúst. Katniss þarf að grípa til aðgerða og átta sig á hverjum sé treystandi, allt sem er henni kært er í hættu.
00.05 Meet Joe Black
03.05 Fast & Furious
04.50 The Hunger Games: The Mockingjay - Part 1
05.45 Roxanne

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 Undraveröld Gúnda
10.45 Drengurinn með gullbuxurnar
12.20 Einstein á ströndinni
16.50 Sykurhúðað
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.16 Kata og Mummi
18.28 Blái jakkinn
18.29 Kóðinn – Saga tölvunnar
18.30 Jessie
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Ungar
20.00 InnSæi
21.20 Þrestir
23.00 Catch Me If You Can
01.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 America's Funniest Home Videos
08.25 American Housewife
08.50 The Mick
09.15 Speechless
09.40 Black-ish
10.05 Superstore
10.30 The Voice USA
11.15 Survivor
12.00 Father of the Bride II
13.45 Meet the Parents
15.35 The Winning Season
17.20 Clueless
19.00 Skrímslaháskólinn
20.45 The Voice USA
22.15 The Lone Ranger
00.50 She's Out of My League
02.35 Win a Date With Tad Hamilton
04.15 Limitless

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

Eddie Mannix sér til þess að kvikmyndastjörnurnar í Capitol myndverinu í Hollywood verði sér og fyrirtækinu ekki til skammar. En dag einn lendir hann í vandræðum og allt fer öðruvísi en áætlað var!

FÖSTUDAGURINN LANGI

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

A LITTLE PRINCESS

Sara Crewe er alin upp á Indlandi en þegar móðir hennar deyr og faðir hennar skráir sig í stríð er Sara litla send í heimavistarskóla í New York. Henni líður afar illa í þessu nýja umhverfi en finnur óvænta leið til að láta reynsluna frá Indlandi fylla heimavistarskólann birtu og hlýju.

THE YOUNG MESSIAH

Þegar Jesús Kristur var sjö ára gamall bjó hann með fjölskyldu sinni í Alexandríu í Egyptalandi. Jesús veit að foreldrar hans, þau Jósep og María, halda einhverju leyndu fyrir honum um fæðingu hans og annað sem gerir hann öðruvísi en aðra stráka.

THE HUNGER GAMES: THE MOCKINGJAY – PART 1

Í fyrri hluta lokakaflans er staðan orðin erfið hjá Katniss Everdeen. Hún er staðstett í 13. hverfi og ógnarstjórn höfuðborgarinnar er að leggja öll hverfin í rúst.

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

365.is

BYKO

NAPOLEON

KANADÍSK GÆÐAGRILL

ROGUE

ROGUE R425 10,6 kW
3 aðalbrennarar, grillgrind 60 x 45 cm
Dual-Level ryðfríar hitadreifigrindur,
JETFIRE™ kveikjukerfi,
WAVE™ grillgrindur úr pottjárni,
ACCU PROBE™ hitamælir.

109.995kr.

506600036

TRAVELQ Pro 285X gasgrill, 4,1 Kw, 2 brennarar. Heildargrillflötur er 54 x 37 cm , JETFIRE™ kveikjukerfi, WAVE™ grillgrindur úr pottjárni, ACCU PROBE™ hitamælir.

59.995kr.

506600020
Almennt verð: 69.995 kr.

TRIUMPH

TRIUMPH 495 18,4 kW, 4 aðalbrennarar og hliðarhella, heildargrillflötur er 73 x 43 cm, JETFIRE™ kveikjukerfi, WAVE™ grillgrindur úr pottjárni, ACCU PROBE™ hitamælir, áfastur flöskuopnari.

104.995kr.

506600034
Almennt verð: 119.995 kr.

ROGUE

ROGUE R4255IB 15,45 kW, 3 aðalbrennarar, innrauður SIZZLE ZONE™ hliðarbrennari, grillgrind 64 x 44 cm, Dual-Level ryðfríar hitadreifigrindur, JETFIRE™ kveikjukerfi, WAVE™ grillgrindur úr ryðfríu stáli, ACCU PROBE™ hitamælir.

149.995kr.

506600038
Almennt verð: 169.995 kr.

weber

Q3200 2 ryðfríir brennarar, samtals 6,35 kW/h. Grillflötur er 63 x 45 cm. Glerungshúðaðar grillgrindur úr pottjárni. Hitamælir í loki. Rafstýrður uppkveikjurofi, ljós í handfangi, grátt lok.

72.995kr.

50650021

weber

Q2200 Á FÓTUM 1 ryðfrír brennari, 3,51 kW/h. Grillflötur er 39 x 54 cm. Glerungshúðaðar grillgrindur úr pottjárni. Hitamælir í loki. Rafstýrður uppkveikjurofi, svart lok.

49.995kr.

50650003

Q2200 1 ryðfrír brennari, 3,51 kW/h. Grillflötur er 39 x 54 cm. Glerungshúðaðar grillgrindur úr pottjárni. Hitamælir í loki. Rafstýrður uppkveikjurofi, svart lok.

34.995kr.

50650007

ÞÚ FÆRÐ ALLA GRILL-AUKAHLUTINA HJÁ OKKUR

HJÓLIN ERU KOMIN

KENT
A century of cycling

FYRIR VORVERKIN

Páskaopnun

VERSLUN BREIDD OG GRANDA

Skírdagur 11-17
Föstudagurinn langi .... Lokað
Laugardagurinn 15. apríl 10-18
Páskadagur .... Lokað
Annar í páskum* 11-17

** Timburverslun og lagnaverslun Breidd lokuð, opið í timbursölu og lagnadeild Granda*

SJÁ ANNAN AFGREIÐSLUTÍMA Á WWW.BYKO.IS

GARDENA

HEKKKLIPPUR EasyCut 450/50, rafmagns, lengd sverðs 50 cm, bil milli tanna 18 mm.

13.995kr.

54909831

BOSCH
Invented for life

HEKKKSNYRTIR ISIO 3,6 V Li, hleðslutími 3.5 klst. vinnutími 50 mín, klippibreidd grasklippu 80 mm, kippibreidd hekkklippu 120 mm, klippir allt að 8 mm sverar greinar.

14.995kr.

74897861

HEKKKLIPPUR GH-EH 4245 420W, rafmagns, lengd sverðs 51 cm, klippilengd 45 cm, bil milli tanna 16 mm.

6.995kr.

74830003
Almennt verð: 9.995kr.

TILBOÐSVERÐ

TILBOÐSVERÐ

HEKKKLIPPUR GC-EH 6055 600W, rafmagns, lengd sverðs 61 cm, klippilengd 55 cm, bil milli tanna 26 mm

8.995kr.

748300041
Almennt verð: 11.995kr.

GARDENA

HEKKSNYRTIR ComfortCut 10,8V Li, hleðslutími 10 klst. Vinnutími 50 mín. Hámarks klippilengd 300mm, hámarks greinasverleiki 8mm.

23.995kr.

54908898

TILBOÐSVERÐ

Einhell

GREINAKURLARI GH-KS 2440. 2400W, hámarks sverleiki greina 40cm, hljóðstyrkur 113dB.

17.995kr.

74930044
Almennt verð: 25.995 kr.

TILBOÐSVERÐ

Einhell

MOSATÆTARI GC-SA 131 M. 1200W, rafmagns, 31 cm vinnubreidd, 3 hæðastillingar, 28 lítra safnpoki.

13.995kr.

74830079
Almennt verð: 17.995

Einhell

JARÐVEGSTÆTARI GC-RT 1440 M. 1400W, vinnubreidd 40cm, vinnudýpt 200mm.

24.995kr.

74830087

TILBOÐSVERÐ

Einhell

MOSATÆTARI GE-SA 1435. 1400W, rafmagns, 35 cm vinnubreidd, 4 hæðastillingar, 28 lítra safnpoki.

19.995kr.

74830082
Almennt verð: 24.995

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Tilboð önnur en á grillum gilda til 8. maí eða á meðan birgðir endast.

Byrjaðu að plana sumarið

PANTAÐU RÁÐGJÖF VIÐ

GARÐAHÖNNUN

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

Skráning á netfangið *gardurinn@byko.is*

Nánari upplýsingar á byko.is

3D MYNDIR AF GARÐINUM

AUÐVELT AÐ VERSLA Á BYKO.IS
SENDUM ÚT UM ALLT LAND

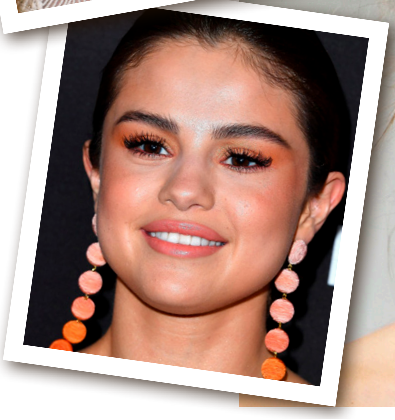
BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Fersk förðun inn í vorið

Ný árstíð kallar oft á breytingar, ekki bara í fataskápnum heldur líka í snyrtibuddunni. Ferskt og náttúrulegt skal það vera núna. Náttúrulegir liðir, ljómandi húð, ljósar neglur og smá kinnalitur. Gefum augnblýantinum smá pásu og tökum upp varalitinn í staðinn til að gefa hversdagsförðuninni hátíðarblæ. Hér er smá innblástur inn í vorið.

HÁR

Leyfum náttúrulegum liðum að njóta sín. Á vorin og sumrinu er vinsælt að nota svokallað saltvatnssprey til að fullkomna strandarútlið.



HÚÐ

Með hækkandi sól og hita er sniðugt að skipta yfir í léttari farða. Bleikir tónar í kinnarnar og smá sólarpúður. Munum eftir sólarvörninni.

VARIR

Datt varaliturinn einhvern tímann úr tísku? Hann er allavega sjóðandi heitur núna, í bleikum og rauðum tónum. Munum að nota varablýant undir til að láta varalitinn endast lengur á vörunum.

NEGLUR

Naglalakk eru meira eins og fylgihlutur sem getur sett punktinn yfir i-ið. Ljósir og bjartir tónar eiga vel við sumarið.

GLAMOUR
Farðu inn á Glamour.is og fáðu daglegar fréttir úr heimi hönnunar, lífsstíls og tísku.
• Facebook • Instagram • Twitter

GLEÐILEGA PÁSKA

skemmtileg vorstemning í miðbænum ... nýjar vörur streyma inn ... **opið í dag 13-18**

15%
afsláttur af öllum vörum

eva
Laugavegi 26

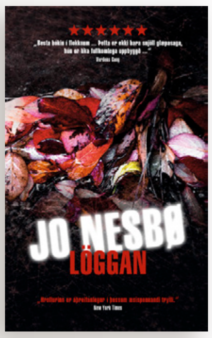
GK
REYKJAVIK

METSÖLULISTI EYMUNDSSON

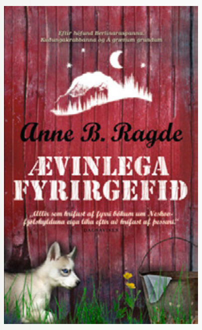
05.04.17 – 11.04.17

1 Sterkari í seinni hálfleik
Árelía Eydís Guðmundsdóttir

2 Í skugga valdsins
Viveca Sten

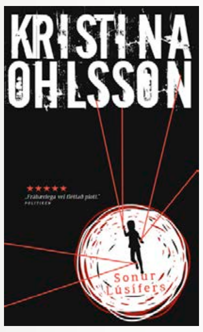


3 Löggan
Jo Nesbø



4 Ævinlega fyrirgefið
Anne B. Ragde

5 Dalalíf 5 - Logn að kvöldi
Guðrún frá Lundi



6 Sonur Lúsífers
Kristina Ohlsson

7 Örvænting
B.A. Paris

8 Risasyrpa - Glóandi gull
Walt Disney

9 Heimför
Yaa Gyasi

10 Ör (kilja)
Auður Ava Ólafsdóttir

SAMKVÆMT BÓKSÖLU Í PENNANUM EYMUNDSSON UM LAND ALLT

Penninn Eymundsson

Þýðir ekkert að vorkenna sjálfri sér

Í byrjun mánaðar bar Inga Hrönn Ásgeirsdóttir sigur úr býtum í sínum flokki á Oslo Grand Prix fitness-mótinu. Ekki nóg með að Inga hafi unnið sinn flokk heldur vann hún líka „overall“ keppnina. Inga segir gott skipulag vera lykilinn á bak við velgengnina.

Inga Hrönn Ásgeirsdóttir fékk áhuga á líkamsrækt í kringum fermingaraldur og þá varð ekki aftur snúið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Mótið í ár var það stærsta hingað til með um 340 keppendur. Ég keppi í fitness-flokki kvenna og vann þann flokk. Ég vann „overall-ið“ líka en það er þegar sigurvegarar úr hverjum hæðar- eða aldursflokki eru bornir saman í lok mótsins, stigahæsti keppandinn þar er þá heildarsigurvegari mótsins. Þannig að þetta var mjög stór sigur og maður er alveg í skýjunum yfir þessu,“ segir Inga Hrönn Ásgeirsdóttir um mótið sem hún vann á dögunum.

Spurð út í hvað sé skemmtilegast annars vegar og erfiðast hins vegar við sportið segir Inga Hrönn: „Það skemmtilegasta við sportið er bara að sjá þessar breytingar á líkamanum, það er magnað og fylgjast með því hvernig maður getur mótað líkamann með þessum hætti. Það erfiðasta er náttúrulega niðurskurðurinn sem hefst tólf vikum fyrir mót. Þá fer maður að skera niður hitaeiningar, en þó ekki þannig að maður verði neitt svangur. Ég er alveg að borða á tveggja tíma fresti yfir daginn en fæðið er einhæft og leiðinlegt. Ég er algjör nammigrís svo ég vakna yfirleitt á hleðsludögum, sem sagt nammidögum, eins og barn á jólum! Ég missi mig samt ekkert,“ segir Inga Hrönn og hlær.

„Ég myndi segja að skipulag væri númer 1, 2 og 3 en forgangsröðun númer 4,“ segir Inga Hrönn spurð út í hver galdurinn sé á bak við að ná góðum árangri. „Þú þarft í fyrsta lagi að vilja ná árangri því þetta tekur hellingstíma og þú þarft að vera tilbúinn að fórna ýmsu. Maður má ekki detta í þann pakka að fara að vorkenna sér af því að maður má ekki fá sér súkkulaðiköku með kaffinu, maður þarf bara að minna sig á að það má alveg borða þessa köku, en maður kýs að gera það ekki á þessum tímapunkti. Svo þarf maður að skipuleggja nokkra daga fram í tímann, elda máltíðir fyrir næstu daga og raða æfingum í kringum vinnu og fjölskyldu. Svo skemmir auðvitað ekki að vera með góða aðila á bak við sig,“ útskýrir Inga Hrönn. Hún segir að mamma hennar og pabbi séu hennar stærstu aðdáendur.

> ÉG ER ALGJÖR NAMMIGRÍS SVO ÉG VAKNA YFIRLEITT Á HLEÐSLUDÖGUM, SEM SAGT NAMMIDÖGUM, EINS OG BARN Á JÓLUM!

Vaknar klukkan 6.00 og er sofnuð fyrir 22.00

Inga hefur náð góðum tökum á skipulaginu þrátt fyrir að það sé mikið að gera hjá henni. „Það er alltaf nóg að gera hjá mér! Ég er í fullri vinnu ásamt því að reka verslunina Momo með mömmu minni. Og ég á sjö ára barn, Óðin Hrafn. Ofan á allt er ég nýútskrifuð úr mastersnámi, svo það er aldrei lognmolla í kringum mig.“

Í undirbúningi fyrir mót byrjar dagurinn alltaf snemma hjá Ingu, eða klukkan 6.00. „Þá tek ég morgunbrennslu, ég nenni yfirleitt ekki út í rækt til að brenna svo ég keypti mér þrekstiga sem ég er með í svefnherberginu, voða eðlilegt allt saman. Svo þarf að gefa stráknum morgunmat, útbúa nesti og græja sig í vinnuna. Tvisvar í viku tek ég æfingu í hádeginu, aðra daga erum við mæðginin mætt á æfingu í Egilshöllinni strax eftir vinnu. Eftir vinnu eða æfingu tekur heimanámið og kvöldmaturinn við. Það getur verið hálfgert púsl rétt fyrir mót þar sem það þarf að elda þríréttað á hverju kvöldi. Ég og kærastinn stillum yfirleitt mótin okkar saman þannig að við erum oftast bæði í niðurskurði en erum ekki að borða sama matinn. Sonurinn fær svo bara venjulegan heimilismat. Eftir að Óðinn er kominn upp í rúm þarf að undirbúa næsta dag, svo ég er yfirleitt komin upp í rúm ekki seinna en 22.00,“ útskýrir Inga sem leggur mikla áherslu á að verja góðum tíma með syni sínum. „Ég æfi á morgnana þegar hann er sofandi eða á meðan hann er sjálfur á fótboltaæfingum, þá er ég ekki að taka tíma af „okkar tíma“ til að æfa. En félagslífið situr oft á hakanum, en þegar tími gefst þá reyni ég að hitta vinkonurnar.

Ég þarf á þessari rútínu að halda til að mér líði vel bæði andlega og líkamlega. Ég lenti í bílslysi fyrir nokkrum árum þar sem ég hálsbrotnaði og ég tel að öll þessi hreyfing sé það sem heldur mér gangandi. Ég finn ef ég tek langa hvíld hvernig bólgurnar magnast upp í bakinu og ég hætti að geta snúið höfðinu en það gengur fljótt til baka um leið og ég byrja að hreyfa mig aftur,“ segir Inga.

Fram undan hjá Ingu eru svo frekari keppnir. „Ég er að fara að keppa á Íslandsmeistaramótinu í Háskólabíói á föstudaginn langa og svo stefni ég á Evrópumeistaramót á Spáni í byrjun maí. Ég ætla samt að leyfa mér smá páskaegg eftir mótið hér heima. En eftir mót tek ég svo alltaf smá hvíld, gef líkamanum smá stund til að jafna sig eftir keyrsluna.“

gudnyhronn@365.is

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*

Njóttu páskanna!
Afgreiðslutími um páskana
Skírdagur: Opið 11-21
Föstudagurinn langi: LOKAÐ
Laugardagur: Opið 11-21
Páskadagur: LOKAÐ
Annar í páskum: Opið 11-21
1.690,-
Nýtt BERÄKNA blómavasi
345,-/50 í pk.
FANTASTISK servíettur
345,-/stk.
SANNING skálar
Ø15cm
FLIMRA vínglös
395,-/stk.
SANNING diskar
345,-/stk.
© Inter IKEA Systems B.V. 2017
JAFNLAUNA-VOTTUN VR
IKEA®
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - www.IKEA.is

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.

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

BAKÞANKAR

Snærósar Sindradóttur

Páskar eru betri en jól

Síðustu jól voru sannkölluð atvinnurekendajól. Vinnudagarnir teygðu sig langt inn á það sem gæti talist eðlilega nálægt jólum og svo unnu launþegar eins og skepnur á milli jóla og nýárs. Til að kóróna ástandið var ekkert frí af viti eftir áramót. Einu launþegarnir sem voru ánægðir voru kennarar sem alltaf fá almennilegt frí um jól, sumar, páska, í vetrarfríinu og á þemadögum tvisvar á ári.

Má ég þá heldur biðja um páska. Stjúpdóttir mín, tólf ára, kom hneyksluð heim fyrir viku síðan og sagði það skandal að páskafríið í ár væri bara ellefu dagar. Bara. Eins og páskafrí grunnskólanna sé ekki alltaf alveg nákvæmlega jafn langt, frá skólalokum á föstudegi út alla dymbilvikuna og svo bætist einn starfsdagur við svo kennarar nái að rétta úr sér eftir súkkulaðibríma helgarinnar.

Við hin erum líka kampakát í fríi frá miðvikudegi og fram á þriðjudag. Eins og alla aðra páska. Í ár ákváðu svo séríslenskar hefðir að kitla okkur enn betur með sumardeginum fyrsta á fimmtudegi eftir páska. Sárabætur fyrir glötuð jól. Launþegar með smá hyggjuvit eru því búnir að tryggja sér frí á föstudeginum og geta byrjað á fimm daga páskahelgi og dembt sér beint í fjögurra daga sumarhelgi. Þeir sem eru flinkastir í fríi gætu sótt sér frí frá 7. apríl til 24. apríl.

Sumardagurinn fyrsti er frábær uppfinning. Hvers vegna er ekki frí á fyrsta vetrardegi? Hefði almenningur ekki gott af fríi á sumarsólstöðum, vetrarjafndægrum og öðrum í þorraþræl? Það eru mannréttindi að eiga frí á afmælinu sínu, afmæli barna sinna og afmæli maka síns (frí á konudag eða bóndadag fyrir þá sem ekki eiga maka). Svo vantar sárlega frí á fyrsta alvöru sólardegi ársins, svona í sárabætur fyrir rigninguna á sumardaginn fyrsta.

Sómasalat
★GERIR KRAFTAVERK★
— FYRIR DAGLEGT BRAUÐ —

FERSKT Á FERÐINNI ★ FRESH TO GO