FRÉTTABLAÐIÐ
FRÍTT
117. TÖLUBLAÐ 17. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 19. MAÍ 2017

MUNDUÐU SKÆRIN Gleðin leyndi sér ekki þegar Óttarr Proppé heilbrigðisráðherra klippti á borða við opnun Blóðskimunarseturs, miðstöðvar rannsóknarinnar Blóðskimun til bjargar, í gærdag. Við hlið ráðherrans stendur Sigurður Yngvi Kristinsson, forsvarsmaður og helsta driffjöður rannsóknarinnar, prófessor í blóðsjúkdómum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Tíu í haldi grunaðir um fíkniefnasmygl

Óvenju miklar annir eru hjá lögreglunni á Suðurnesjum vegna fíkniefnainnflutnings. Tíu aðskilin smyglmál hafa komið upp á skömmum tíma. Rannsakað er hvort þau tengist innbyrðis.

LÖGREGLUMÁL Tíu manns sitja í gæsluvarðhaldi hjá lögreglunni á Suðurnesjum grunaðir um fíkniefnasmygl. Einstaklingarnir komu hver í sínu lagi til landsins með flugi og voru ýmist með fíkniefnin innvortis eða í farangri sínum. Um tvær konur og átta karlmenn er að ræða.

Jón Halldór Sigurðsson, lögreglufulltrúi í fíkniefnadeild lögreglunnar á Suðurnesjum, segir að um óvenju miklar annir sé að ræða. „Þetta eru allt sterk fíkniefni, ýmist kókaín eða amfetamín. Einnig MDMA-efni,“ segir Jón Halldór um fíkniefnin sem flutt hafa verið til landsins á undanförnum tveimur mánuðum og hlaupa samanlagt á nokkrum kílóum.

Enginn Íslendingur er á meðal þeirra tíu sem sitja í gæsluvarðhaldi. Um er að ræða einn Bandaríkjamann, tvo frá Brasilíu og sjö Hollendinga eða einstaklinga með tengingar við Holland eins og frá fyrrverandi nýlendu Hollands, Súrínam.

Að sögn Jóns Halldórs hefur lögreglan enn ekki fengið botn í hvort þetta merki stóraukinn innflutning á fíkniefnum eða hvort um heppni lögreglu og tollayfirvalda sé að ræða.

Þrátt fyrir að um tíu aðskildar sendingar sé að ræða, frá jafn mörgum einstaklingum, hefur lögreglan til rannsóknar hvort tengingar séu á milli sendinganna. Þær eigi sér mögulega sömu upptök hér á landi eða erlendis. Jón Halldór vill ekki segja til um hvort lögreglan sé einhverju nær um hvort svo sé. „Það er eitthvað sem ég ætla bara að halda fyrir mig á þessu stigi. Við erum að sjálfsögðu að skoða tengingar á milli þessara mála en hvernig þetta er vaxið neita ég að tjá mig um eins og staðan er. Þessi mál eru á viðkvæmu stigi og flest á fullu í rannsókn en þetta er samt staðan.“ **– snæ**

Skattgreiðendur borga kveðjuhóf

STJÓRNSÝSLA Kveðjuhóf sem haldið var á föstudag í Höfða í tilefni þess að Svanhildur Konráðsdóttir hættir störfum sem sviðsstjóri menningar- og ferðamálasviðs Reykjavíkurborgar og tekur við starfi forstjóra Hörpu kostaði borgina tæpar 400 þúsund krónur.

Slíkt kveðjuhóf er haldið í hvert sinn sem sviðsstjóri hjá borginni lætur af störfum og var einnig haldið þegar fyrrverandi forseti borgarstjórnar, Sóley Tómasdóttir, hætti í borgarstjórn. Hefur sá háttur verið hafður á lengi.

„Mér finnst þetta ekki vera frétt, eða þannig séð. Það hefur tíðkast í áraraðir að kveðja sviðsstjóra með þessum hætti,“ segir Bjarni Brynjólfsson, upplýsingafulltrúi borgarinnar. **– snæ** / sjá síðu 4

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þröstur Ólafsson skrifar um krónuna og ferðamenn. 20

SPORT FH og Valur þurfa að mætast í oddaleik um Íslandsmeistaratitilinn. 22

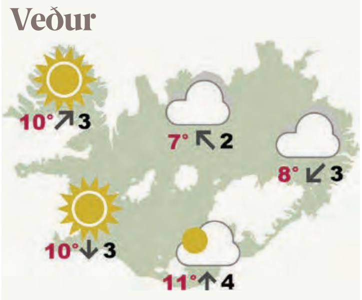
MENNING Sigurður Pálsson hlaut Maístjörnuna á degi ljóðsins. 32

LÍFIÐ Hljómsveitin Dynfari gaf nýverið út plötu sem er innblásin af baráttu söngvara sveitarinnar við ólæknandi meltingarsjúkdóminn Crohn's. 44

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● **FÓLK** ● **ÚT AÐ HLAUPA**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Fremur hægur vindur og léttskýjað víðast á landinu í dag. Hiti á bilinu 10 til 17 stig en heldur svalara austast á landinu. SJÁ SÍÐU 30

Opnuðu vitundina í vatni

„Vatnið er sköpun og þú skapar þinn veruleika á hverjum einasta andardrætti,“ sagði í kynningu fyrir Jóga í vatni, jógatímanum sem haldinn var í Laugardalslaug í gær. Fjölmennt var í lauginni og teygði fólk sig til og fetti á mildan hátt í vatninu. Fastagestir ráku þó margir upp stór augu. Ljúfir tónar voru leiknir þar til í lokin, þá tók við raddhugleiðsla sem „opnaði vitundina fyrir því tæra sem vill rata í tilveruna“. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

MAST bótaskylt vegna kjötböku

DÓMSMÁL Matvælastofnun er skaðabótaskyld vegna fréttatilkynningar um kjötleysi í kjötbökum Gæðakokka. Hæstiréttur felldi dóm þess efnis í gær.

Í upphafi árs 2013 birti MAST tilkynningu um að athugun hefði leitt í ljós að kjötbökur frá Gæðakokkum, nú Kræsingum ehf., innihéldu ekki kjöt. Með dómi héraðsdóms árið 2015 var fyrirtækið sýknað af ákæru um að hafa viðhaft blekkingar gagnvart neytendum með áðurnefndum bökum.

Hæstiréttur taldi að MAST hefði farið út fyrir starfsvið sitt með tilkynningunni þar sem það hefði verið heilbrigðiseftirlitsins að hafa eftirlit með kjötbökunum. Þá þótti rannsókn MAST á kjötbökunum ábótavant en aðeins var tekið sýni úr einni kjötböku. **– jóe**

Málið á rætur að rekja til fréttatilkynningar þess efnis að ekkert kjöt væri í kjötbökum frá Gæðakokkum.

Fá ekki 22 milljóna bætur eftir bruna

TRYGGINGAR Úrskurðarnefnd í vátryggingamálum hefur hafnað kröfu eigenda bifreiðaverkstæðis sem brann árið 2011 um bætur. Tjónið hljóðaði upp á rúmar 22 milljónir.

Bruninn átti sér stað á Smiðjuvegi í Kópavogi í mars 2011. Eldurinn kviknaði út frá bíl og dreifði sér þaðan um húsið og lausamuni. Rífa þurfti þakið af til að slökkva eldinn.

Eigendurnir höfðu fengið bætur fyrir tjón sem varð á húsinu en vildu einnig fá bætur fyrir tjón á lausamunum. Nefndin taldi að umfang tjónsins hefði legið fyrir í árslok 2011 og krafan hefði því fyrnst fjórum árum síðar. **– jóe**

Varð fyrir tjóni í kjallara Hörpu

TRYGGINGAR Hljóðfæraleikari í Sinfóníuhljómsveit Íslands sem slasaðist á leið til vinnu í bílastæðakjallara Hörpu fær ekki bætur úr ábyrgðartryggingu eigenda Hörpu eða bílakjallarans.

Konan hafði lagt bíl sínum í kjallaranum og ætlaði að flýta sér upp í Hörpu. Við það rakst hún í keðju, sem strengd hafði verið til að stýra því hvar bílum væri lagt, hrasaði og datt. Taldi hún að eigendur og rekstraraðilar ættu að bera ábyrgð á tjóninu enda sé frágangur á keðjunni á þeirra ábyrgð.

Úrskurðarnefnd í vátryggingamálum féllst hins vegar ekki á þá röksemd. Taldi nefndin að konan hefði verið að stytta sér leið milli bifreiða í kjallaranum í stað þess að fara merkta gönguleið. Ekkert hefði verið að því að staðsetja keðjuna á þessum stað og fæst tjón konunnar því ekki bætt. **– jóe**

Fatlaður fær kennslu eftir áralanga baráttu

Akureyrarbær viðurkennir mistök þegar stjórnendur neituðu fjölfötluðum dreng um kennslu í veikindum. Lagalegur réttur hans á sjúkrakennslu viðurkenndur, segir móðir drengsins.

SKÓLAMÁL Akureyrarbær hefur viðurkennt rétt fjölfatlaðs drengs til heimakennslu í veikindum. Fréttablaðið greindi frá því á dögunum að bæjaryfirvöld hefðu neitað honum um kennslu og viljað skoða rétt sveitarfélagsins. Kostnaður fylgir því að kenna barni fjarri skólastofnun.

Kristján Logi Vestmann Kárason er ellefu ára, fatlaður og algjörlega háður öðrum með hreyfingu og allar athafnir daglegs lífs. Kristján hefur í gegnum árin fengið miklar öndunarfærasýkingar og því getur hann löngum stundum ekki verið innan um önnur börn.

Akureyrarbær neitaði Kristjáni Loga um þessi réttindi sín og ákváðu foreldrar hans að skjóta málinu til menntamálaráðuneytisins. Á fundi foreldra með bæjaryfirvöldum, lögfræðingi sveitarfélagsins, fræðslustjóra og formanni fræðsluráðs í vikunni kom fram að unnið yrði að málinu svo tryggt væri að réttindi hans yrðu virt á næsta skólaári.

„Lagalegur réttur hans á sjúkrakennslu var viðurkenndur á fundi með bæjaryfirvöldum í vikunni,“ segir Vera Kristín Kristjánsdóttir, móðir drengsins. „Okkur var lofað að hann muni fá sjúkrakennslu hér eftir og að fyrir næsta skólaár verði tilbúið verkferli, sem við höfum nú kallað eftir í nokkur ár, um útfærslu sjúkrakennslunnar.“

Kristján Logi þarf á mikilli aðstoð að halda. Akureyrarbær hefur nú viðurkennt rétt hans til sjúkrakennslu utan skóla. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Samkvæmt reglugerð um nemendur með sérþarfir á nemandi, sem að mati læknis getur ekki sótt skóla vegna slyss eða langvarandi veikinda, rétt á sjúkrakennslu annaðhvort á heimili sínu eða á sjúkrastofnun.

Foreldrarnir eru að vonum ánægðir með málalyktir. „Þó það sé erfitt að þurfa að ganga svona langt til að tryggja réttindi barnsins er ljóst að það þurfti. Nú vonum við að þetta komi til með að standa næsta vetur,“ segir Vera Kristín.

Soffía Vagnsdóttir, fræðslustjóri á Akureyri, sagði á sínum tíma bæinn ekki geta veitt þessa þjónustu og vitnaði til fordæma í Reykjavík. „Sambærilegum beiðnum hefur verið hafnað annars staðar. Það þarf að ræða þessi mál og fá úr því skorið nákvæmlega hver réttur barna er,“ sagði Soffía.

sveinn@frettabladid.is

Starfsánægja, sanngirni og jafnrétti – til hamingju!

Árlega stendur VR fyrir kjöri á Fyrirtæki ársins. Niðurstöður stærstu vinnumarkaðskönnunar á Íslandi liggja nú fyrir.

Stór fyrirtæki
- CCP Games
- Johan Rönning
- Nordic Visitor Iceland
- S4S
- TM Software

Meðalstór fyrirtæki
- Expectus
- Fulltingi
- Iceland Pro Travel
- Kortaþjónustan
- Margt smátt

Lítil fyrirtæki
- Beiersdorf
- Eirvík
- Rafport
- Sigurborg
- Vinnuföt

VR óskar Fyrirtækjum ársins til hamingju með frábæran árangur!

VR | KRINGLUNNI 7 | 103 REYKJAVÍK | SÍMI 510 1700 | VR.IS

VR

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

Seldi eitur sem heilsubótarefni

AKUREYRI Gefin hefur verið út ákæra á hendur Jóhannesi Bjarmarssyni auk annars manns fyrir að hafa framleitt natríumklórít sem heilsubótarefni en það er í raun baneitrað. Átti efnið að lækna bæði krabbameinssjúka og mænuveika svo dæmi séu tekin en gerir í raun mikið ógagn og getur leitt til dauða.

Lögreglan lagði hald á gríðarlegt magn af efninu, auk sítrónusýru og lyfjaglasa sem notuð voru við framleiðsluna, í nóvember 2015. Einnig fór lögreglan þá að bænum Hæringsstöðum í Svarfaðardal og stöðvaði kannabisræktun Jóhannesar.

Heimildir Fréttablaðsins herma að þar hafi hann framleitt kannabisolíu og selt veikum einstaklingum með loforði um allra meina bót. Einnig á hann að hafa talið andlega veika einstaklinga af því að taka lyf sem þeim hafði verið ávísað af læknum og þess í stað fengið þeim natríumklórítlausnir og kannabisolíu.

„Ég myndi ekki segja að þetta sé eitthvað töframeðal fyrir krabbameinssjúklinga en ég get sagt með vissu að þetta hefur læknað hundrað þeirra sem ég þekki. Flensa og malaría deyr í líkamanum á innan við fjórum klukkustundum eftir inntöku. Það eru bara sýklalyfjaframleiðendur sem vilja banna þetta. Þetta gerir öllum gott. Ef hampolían mín og ACD-lyfið væri leyft væri hægt að loka öllum apótekum landsins,“ sagði Jóhannes við Fréttablaðið í lok nóvember 2015. **– sa**

Framleiðandinn fékk verðlaun á nýsköpunarhátíð Háskólans á Akureyri fyrir lífræna síræktun. Hann hefur nú verið ákærður. MYND/LÖGREGLAN

Geta ekki opnað sundlaug

NORÐURÞING Atvinnuástandið í Norðurþingi er með þeim ágætum í sumar að sveitarfélaginu reynist erfitt að opna sundlaugina í Lundi í Öxarfirði sökum manneklu. Aðeins hefur ein umsókn um sumarstarf borist en auglýst hefur verið eftir fólki í á fimmta mánuð.

„Atvinnuástandið er gott þarna og næga vinnu að fá. Þetta er í sjálfu sér bara þróunin sem við erum að sjá. Til að mynda eru færri og færri að sækja Vinnuskólann á Húsavík því atvinnurekendur eru að sækja í yngra og yngra fólk til að halda uppi þjónustu,“ segir Kjartan Páll Þórarinsson, íþrótta- og tómstundafulltrúi Norðurþings. **– sa**

Tvöfalt fleiri karlar en konur skrópa vegna þynnku. NORDICPHOTOS/AFP

Fjórðungur í vinnu með timburmenn

NOREGUR Fjórðungur Norðmanna kveðst að minnsta kosti einu sinni á liðnu ári hafa verið með timburmenn í vinnunni eða ekki afkastað nógu miklu vegna of mikillar drykkju kvöldið áður. Fimm prósent hafa verið fjarverandi frá vinnu vegna þynnku.

Þetta eru niðurstöður könnunar norsku lýðheilsustofnunarinnar hjá starfsmönnum 22 fyrirtækja í átta starfsgreinum. Þátttakendur voru 2.430. Markmið könnunarinnar var að komast að því hversu mikill vandinn er vegna kostnaðar og öryggismála.

Fjarvistir vegna timburmanna voru algengastar hjá starfsmönnum veitingahúsa. **– ibs**

Vegleg kveðjuhóf starfsmanna haldin á kostnað borgarbúa

Reykjavíkurborg heldur veislu í Höfða í hvert sinn sem sviðsstjóri hjá borginni lætur af störfum. Veisla sem haldin var fyrir viku kostaði 400 þúsund krónur. Á gestalistanum voru meðal annars fyrrverandi stjórnmálamenn. Forseti borgarstjórnar segir veislur það fyrsta sem yrði skorið niður ef harðnaði í ári.

STJÓRNSÝSLA Kveðjuhóf sem haldið var á föstudag í Höfða í tilefni þess að Svanhildur Konráðsdóttir, fráfarandi sviðsstjóri menningar- og ferðamálasviðs Reykjavíkurborgar, hættir störfum og tekur við starfi forstjóra Hörpu kostaði borgina tæpar 400 þúsund krónur. Slíkt kveðjuhóf er haldið í hvert sinn sem sviðsstjóri hjá borginni lætur af störfum og var einnig haldið þegar fyrrverandi forseti borgarstjórnar, Sóley Tómasdóttir, hætti í borgarstjórn.

Fréttablaðið óskaði eftir upplýsingum um boðið og fékk þau svör að löng hefð væri fyrir því að kveðja sviðsstjóra Reykjavíkurborgar með þessum hætti. Reykjavíkurborg bæri allan kostnað af veislunni. „Ég held að það hafi alltaf verið haldið einhvers konar kveðjuhóf þegar æðstu embættismenn borgarinnar hætta,“ segir Bjarni Brynjólfsson, upplýsingastjóri Reykjavíkurborgar. „Mér finnst þetta ekki vera frétt, eða þannig séð. Það hefur tíðkast í áraraðir að kveðja sviðsstjóra með þessum hætti,“ segir Bjarni.

Á gestalista fyrir boðið voru aðalmenn og varamenn í menningar- og ferðamálaráði, starfsfólk menningar og ferðamálasviðs, stjórn Höfuðborgarstofu og fyrrverandi formenn ráðsins á borð við Einar Örn Benediktsson, Ingibjörgu Sólrúnu Gísladóttur, Þórólf Árnason og Óttar Proppé heilbrigðisráðherra. Þá voru á gestalista ýmsir innan sem utan borgarkerfisins sem hafa eitthvað með ferðamál og menningu að gera svo sem Jakob Frímann Magnússon tónlistarmaður, Andri Snær Magnason rithöfundur, Ólöf Ýrr Atladóttir ferðamálastjóri og margir fleiri. Alls um sjötíu manns.

Halldór Halldórsson, oddviti Sjálfstæðismanna, segir að sér þyki veislan dýr. „Mér finnst mjög eðlilegt að kveðja fólk og sýna því tilhlýðilega virðingu fyrir vel unnin störf en mér finnst þetta dýrt. Það kemur mér verulega á óvart hvað þetta er dýrt.“

Líf Magneudóttir, forseti borgarstjórnar og oddviti Vinstri grænna, segir eðlilegt að gera vel við starfsfólk og kveðja með táknrænum hætti. „Auðvitað má spyrja sig hvort það megi ekki spara þarna líka og hvort það megi ekki fækka svona veislum. Það væri væntanlega það fyrsta sem fengi að fjúka ef það harðnar í ári að verja peningum í slíkt.“

Líf bendir á að Höfði sé einnig notaður í annars konar tilgangi, svo sem til að veita verðlaun eða við opinberar heimsóknir.

„Það má alltaf vanda sig og velja vel hvað er við hæfi hverju sinni. Við fáum yfirlit yfir veislur sem eru haldnar og eftir að ég varð forseti borgarstjórnar hef ég sérstaklega beðið um að fá yfirlit yfir kostnaðinn. Ég bið um rökstuðning í hvert sinn ef þær eru mjög dýrar. Við reynum að fylgjast með þessu og það hlýtur að verða að eiga sér stað einhver rýning, að þetta sé vel valið og vandað og þarna sé ekki eitthvert bruðl.“ **snaeros@frettabladid.is**

Sundurliðaður kostnaður veislunnar

Snittur og pinnamatur	**195.600 kr.**
Drykkjarföng	**53.168 kr.**
Framreiðsla	**46.040 kr.**
Gjöf	**10.000 kr.**
Blóm	**18.228 kr.**
Tónlist/skemmtiatriði	**70.000 kr.**
Samtals:	**393.036 kr.**

Eftir að ég varð forseti borgarstjórnar hef ég sérstaklega beðið um að fá yfirlit yfir kostnaðinn. Ég bið um rökstuðning í hvert sinn ef þær eru mjög dýrar.

Líf Magneudóttir, oddviti VG í Reykjavík

Í Höfða eru helstu veislur borgarinnar haldnar. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA

Jeep

RENEGADE

Á STÓRSÝNINGU JEEP

Laugardaginn 20. maí

Opið frá 12 - 17

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 12-17

TAX FREE

DAGAR

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATT*
AF **ÖLLUM LEIKFÖNGUM**
18.-22. MAÍ**

*Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af þessari sölu. Verðlækkunin 19,36% er alfarið á kostnað Hagkaups. **Gildir ekki með afmælisafsláttum í Borganesi.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Aguamarina

Frá kr. 48.670
m/ekkert fæði innif.
Netverð á mann frá kr. 48.670 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í stúdíó.
Netverð á mann frá kr. 57.345 m.v. 2 fullorðna í stúdíó.
28. maí í 7 nætur.

Stökktu

Frá kr. 51.565
m/ekkert fæði innif.
Netverð á mann frá kr. 51.565 m.v. 2 fullorðna og 1 barn í gistingu.
Netverð á mann frá kr. 52.995 m.v. 2 fullorðna í gistingu.
28. maí í 7 nætur.

Playa Granada Club Resort

Frá kr. 60.520
m/allt innifalið
Netverð á mann frá kr. 60.520 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í fj.herb.
Netverð á mann frá kr. 81.995 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
4. júní í 7 nætur.

Palia Las Palomas

Frá kr. 76.865
m/allt innifalið
Netverð á mann frá kr. 76.865 m.v. 2 fullorðna og 1 barn í herbergi.
Netverð á mann frá kr. 88.595 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
4. júní í 7 nætur.

Hotel Roc Flamingo

Frá kr. 62.130
m/allt innifalið
Netverð á mann frá kr. 62.130 m.v. 2 fullorðna og 2 börn í herbergi.
Netverð á mann frá kr. 70.895 m.v. 2 fullorðna í herbergi.
4. júní í 7 nætur.

Heimsferðir
– fáðu meira út úr fríinu

Hækkuðu eigin laun um 66 prósent

AKUREYRI Laun stjórnar Lífeyrissjóðs starfsmanna Akureyrarbæjar hækkuðu um 66 prósent á síðasta ári. Lífeyrissjóðurinn er alfarið rekinn af lífeyrissjóðnum Stapa og því er stjórnin ekki með neinn starfsmann á sínum snærum.

Þetta kom fram á síðasta aðalfundi lífeyrissjóðsins sem haldinn var á dögunum. Laun formanns stjórnar lífeyrissjóðsins, bæjarstjórans Eiríks Björns Björgvinssonar, hækkuðu á milli ára um 66 prósent, fóru úr 180 þúsund krónum í 300 þúsund. Á sama ári lækkaði raunávöxtun sjóðsins úr níu prósentum í rétt rúmlega tvö prósent. Aðrir aðalmenn í sjóðnum hækka úr 90 þúsund krónum í 150 þúsund.

Eiríkur Björn Björgvinsson, bæjarstjóri á Akureyri

Auk Eiríks í stjórn sjóðsins eru oddvitar Sjálfstæðisflokks og Samfylkingar fyrir hönd Akureyrar auk tveggja stjórnarmanna frá Kili stéttarfélagi.

Einnig var samþykkt að hækka laun stjórnarmanna lítillega fyrir árið 2017 á stjórnarfundinum.

Stapi lífeyrissjóður sér um rekstur Lífeyrissjóðs starfsmanna Akureyrarbæjar í samræmi við samning sjóðanna þar um.

Markmiðið með samningnum er að tryggja góðan rekstur LSA sem og góða þjónustu við sjóðfélaga. Framkvæmdastjóri Stapa lífeyrissjóðs er jafnframt framkvæmdastjóri LSA.

Ekki náðist í Eirík Björn Björgvinsson, bæjarstjóra á Akureyri, þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir blaðamanns. **– sa**

Lögreglustjóri óttast uppþot í flugstöðinni

Ólafur Helgi Kjartansson, lögreglustjóri á Suðurnesjum, sagði á fundi hjá flugvirktarráði að lítið þyrfti til að uppþot yrðu í flugstöðinni á Keflavíkurflugvelli. Slíkt er ekki upplifun starfsmanna Isavia, segir upplýsingafulltrúi.

LÖGREGLUMÁL Ef marka má mat lögreglustjórans á Suðurnesjum, Ólafs Helga Kjartanssonar, er ástandið í Leifsstöð svo eldfimt að lítið megi út af bregða svo ekki verði uppþot meðal óánægðra farþega á Keflavíkurflugveli.

„ÓHK [Ólafur Helgi Kjartansson] kom einnig að öryggismálum í flugstöðinni sjálfri, lítið þurfi til að það komi til uppþota vegna seinkana og þess háttar,“ segir í fundargerð um umræður í flugvirktarráði í janúar.

Ekki fengust viðbrögð frá lögreglustjóranum vegna þessara orða þar sem hann er í fríi í útlöndum.

„Það er ekki upplifun starfsmanna Isavia að þetta ástand sé ríkjandi,“ segir hins vegar Guðni Sigurðsson, upplýsingafulltrúi Isavia.

Guðni segir að á háannatímum og þegar komið hafi til seinkana á flugi sé meira um kvartanir frá farþegum og við því sé reynt að bregðast. Almennt gangi vel að bregðast við mikilli fjölgun farþega.

„Auðvitað er mikið af farþegum á þeim álagstímum sólarhringsins sem stóru flugfélögin fljúga en tekist hefur að dreifa álaginu betur bæði yfir sólarhringinn og árið og er það lykilatriði í að takast á við svona mikla fjölgun farþega á svona stuttum tíma. Enn eru tímabil yfir sólarhringinn, á milli stóru álagspunktanna, þar sem lítið er að gera í flugstöðinni, jafnvel yfir hásumarið,“ segir Guðni.

Þétt og stigvaxandi umferð er nú um Leifsstöð enda dregur að háannatíma ársins í ferðamennskunni. Mikið öngþveiti virðist vera í flugstöðinni á köflum þessa dagana ef marka má lýsingar þeirra sem fara þar um.

„Ástandið í Leifsstöð er auðmýkjandi fyrir land og þjóð,“ segir blaðamaðurinn Friðrik Þór Guðmundsson sem kom með flugi frá Bandaríkjunum á þriðjudagsmorgun.

Álagið eykst stöðugt í Leifsstöð. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> **Ástandið í Leifsstöð er auðmýkjandi fyrir land og þjóð.**
>
> Friðrik Þór Guðmundsson, blaðamaður

Friðrik segir margar vélar hafa lent á stuttum tíma og algert öngþveiti hafi tekið við inni í flugstöðinni þar sem farþegar hafi ýmist reynt að komast inn eða út í vél. Á sama tíma og farþegar hafi mjakast upp stiga hafi flugáhafnirnar skautað fram hjá þvögunni í rúllustiga.

„Einna verst fannst mér að fólk með grátandi börn hafi ekki fengið sérmeðferð og að kallkerfið hafi ekki verið notað til útskýringa og að biðjast velvirðingar á ástandinu. Í ofanálag skilst mér að nýtt færibandasýstem fyrir farangurinn sé síbilandi,“ segir Friðrik.

Þeir sem eru í Ameríkuflugi fara ekki í gegn um landamæraeftirlit hins evrópska Schengen-svæðis. „Við vitum af þessari töf sem getur orðið á leið upp í landamæraeftirlit á háannatímum,“ segir Guðni. Verið sé að stækka landamærasal og fjölgað verði hliðum fyrir landamæraeftirlit. Sett verði upp sjálfvirk landamærahlið eins og þekkist á flugvöllum erlendis.

„Þetta mun tvöfalda afkastagetuna um landamærin og er því verið að taka beint á þessu með framkvæmdunum. Starfsmenn farþegaþjónustu flugvallarins hafa reynt eftir bestu getu að veita upplýsingar og aðstoða farþega þegar tafir hafa orðið og munu gera það áfram,“ segir upplýsingafulltrúi Isavia. **gar@frettabladid.is**

Hægt að fjarstýra heimilinu með síma

TÆKNI Mikið vatn hefur runnið til sjávar undanfarin árin með snjalltækni inni á heimilum og í auknum mæli er hægt að stýra ýmsum heimilistækjum, lýsingu og öðru með snjallsímanum. Öryggisfyrirtæki hafa nú byrjað að þróa tækni sem leyfir notendum að nýta snjalltækni til öryggisgæslu á heimilum sínum þegar þeir eru að heiman.

Securitas er að koma með þessa tækni til landsins. Fyrirtækið mun forsýna Snjallvaktina, nýja öryggislausn, á sýningunni Amazing Home Show í Laugardalshöll um helgina. Stefnt er að því að lausnin fari svo í sölu í haust.

Hjörtur Freyr Vigfússon, markaðsstjóri hjá Securitas, segir þetta vera nýja nálgun á öryggismál. „Þetta er miklu meira en öryggiskerfi, þú ert farinn að stýra ýmsu á heimilinu. Þú getur til dæmis stillt ljós, séð hver var að hringja dyrabjöllunni, svarað, opnað dyr, stýrt hita og svo er hægt að stýra myndavélum bæði inni og úti.“

Hjörtur Vigfússon, markaðsstjóri Securitas

Hann segir þetta í raun vera næsta skref í heimavörn Securitas. „Viðskiptavinum mun bjóðast að uppfæra kerfið sitt í snjallari heimavörn. Almennt veitir þetta fólki aukin þægindi. Öllu þessu er stýrt með einu smáforriti.“

Securitas fór í samstarf við fyrirtækið Alarm.com til að bjóða upp á tæknina en það fyrirtæki er leiðandi í þeirri tækni. Margir óttast hakkara í kerfum sem þessum, í ljósi þess segir Hjörtur mikilvægt að velja vel með hverjum er farið í samstarf.

Hjörtur segist ekki í vafa um það að Íslendingar muni fagna þessari nýjung. „Íslendingar eru frekar fljótir til, og símaeign og símanotkun er með því mesta sem er í heiminum, því held ég að þetta muni nýtast íslenskum markaði mjög vel.“ **– sg**

Nýr og nettur Yaris er hlaðinn orku með nýrri vél, endurbættu Hybrid-kerfi og enn meira aðdráttarafli. Yaris hefur árum saman verið rómaður fyrir frábæra aksturseiginleika sem nú fá að njóta sín til fulls í splunkunýrri og kraftmikilli hönnun.

Komdu og reynsluaktu nýjum Yaris orkubolta hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota á morgun, **laugardag 20. maí kl. 12–16**.

- **2 ára þjónustupakki fylgir með Yaris**
- **Kynntu þér Toyota FLEX, nýja leið til að eignast Toyota bifreið, á www.toyota.is**

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

3+2 ÁBYRGÐ · 2 ÁRA ÞJÓNUSTA · FLEX

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Óhlýðnaðist starfsmanni fimleikahúss

SLYS Fimleikastelpa, sem fótbrotnaði á báðum fótum fyrir æfingu, fær ekki bætur úr ábyrgðartryggingu fimleikahúss. Þetta er álit úrskurðarnefndar í vátryggingamálum.

Þegar slysið varð var stúlkan fjórtán ára og var ásamt þremur vinkonum sínum á trampólíni í húsinu. Stukku hinar stelpurnar á hana með fyrrgreindum afleiðingum.

Tryggingafélagið og nefndin höfnuðu bótum þar sem stelpurnar vissu að bannað væri að leika sér í salnum fyrir æfingu. Það hefðu þær gert samt. Ekkert var að aðbúnaði í húsinu og bótum því hafnað. **– jóe**

Fráflæðisvandi á geðsviði LSH

HEILBRIGÐISMÁL Að jafnaði er tíunda hvert legurými geðdeilda Landspítalans upptekið af einstaklingum sem bíða eftir búsetuúrræði.

„Á hverjum tíma liggja á bilinu tíu til fimmtán inni á deild sem bíða eftir slíku úrræði,“ segir María Einisdóttir, framkvæmdastjóri geðsviðs Landspítalans.

María segir að markmiðið sé að fólk sé útskrifað heim til sín og komi síðan í göngudeildarúrræði. Sé þess kostur eigi fólk að geta komið á morgnana í endurhæfingu og farið heim til sín að henni lokinni.

„Til þess þarf fólk að eiga heima einhvers staðar,“ segir framkvæmdastjórinn. **– jóe**

Sóknir hvattar til að sameinast

Búast má við meiri þunga í umræðu um sameiningu sókna. Kirkjuráð vill að sóknir sem hyggja á sameiningu eigi mögulega á styrk úr jöfnunarsjóði. Talsmaður sókna segir verulega vanta upp á framlög frá ríkinu.

TRÚMÁL Búast má við því að aukinn þungi færist í umræðu um sameiningu sókna innan kirkjunnar á næstunni. Þetta er mat Einars Karls Haraldssonar, sem Kirkjuþing hefur valið sem talsmann sóknanna.

Einar Karl bendir á samþykkt kirkjuráðs frá því fyrr í mánuðinum þar sem athygli forráðamanna sóknanna er vakin á því að þeir geti óskað eftir stuðningi jöfnunarsjóðs sókna til þess að jafna stöðu til sameiningar. „Jöfnunarsjóður hefur meðal annars það hlutverk að jafna aðstöðu sókna og veita þeim sóknum aðstoð þar sem tekjur duga ekki fyrir nauðsynlegum útgjöldum og telur kirkjuráð að sameiningar sókna geti fallið undir hlutverkið,“ segir í samþykktinni frá 9. maí.

Margar sóknir glíma við mikinn rekstrarvanda. Myndin er frá messu eldri borgara í Háteigskirkju. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fréttablaðið greindi í gær frá því að Breiðholtssókn á í viðræðum við Fella- og Hólasókn um sameiningu. Einar Karl segir sameiningar fleiri sókna ekki komnar á framkvæmdastig en býst við meiri umræðu um það á næstunni. „Meðal annars í ljósi þessarar samþykktar kirkjuráðs og í ljósi þess að sumar sóknir eru orðnar það fámennar að það ber ekki uppi sóknarstarf,“ segir hann.

„Það eru að vísu litlar sóknir úti á landi sem hafa sameinast. Það er töluvert af litlum sóknum. Síðan hafa oft og tíðum verið umræður um meira samstarf á milli sókna og um starfssvæði þar sem menn hefðu samstarf og leituðu hagræðingar,“ segir Einar Karl. Þar vísar hann til samstarfs sókna á höfuðborgarsvæðinu en líka á Austurlandi, á svæðinu í kringum Egilsstaði.

Hann segir ástæðurnar verri rekstrarstöðu sókna. „Þessi skerðing á sóknargjöldum er mjög íþyngjandi. Það er breyting á samsetningu íbúa, sem stafar af íbúaþróun í borginni og fleiri koma frá öðrum löndum og síðan hefur fækkað í þjóðkirkjunni,“ segir hann.

Einar Karl segist vonast til að það muni færast meiri alvara í viðræður ríkis og kirkju. Við afgreiðslu fjáraukalaga árið 2015 hafi verið ákveðið að taka öll fjárhagsleg samskipti ríkis og kirkju til endurskoðunar. Þeirri vinnu hefði átt að ljúka 15. febrúar 2016. „Núna erum við komin í maí 2017 og það verður að segjast eins og er að það hefur ekki verið mikil alvara í þessum viðræðum,“ segir Einar Karl og bætir við að eftir bankahrunið hafi sóknargjöld verið skorin niður um fjórðungi meira en það sem undirstofnanir innanríkisráðuneytisins þurftu að þola. Heildarskerðing á framlögum til safnaða þjóðkirkjunnar frá árinu 2008 nemi rúmum 5,8 milljörðum króna. **jonhakon@frettabladid.is**

Það er hlýtt á toppnum.

Við frumsýnum Marco Polo í sýningarsal atvinnubíla, Fosshálsi 1, á laugardag, kl. 12–16.

Marco Polo er einstakur bíll sem sameinar kosti hins fullkomna fjölskyldu- og ferðabíls. Þægilegt gistiplássið á toppnum gerir Marco Polo að frábærum ferðafélaga, hvert sem leið þín liggur.

Mercedes-Benz
Vans. Born to run.

ASKJA ATVINNUBÍLAR · Fosshálsi 1 · 110 Reykjavík · Sími 590 2120 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi

Þú finnur okkur á Facebook
„Mercedes-Benz Ísland atvinnubílar“

Honda Civic er bíll sem er allt annað og meira. Hannaður sérstaklega fyrir þig. Hann endurspeglar metnað okkar fyrir tæknilegum yfirburðum. Skemmtilegur að keyra, öruggur, áreiðanlegur með pláss fyrir flest, þó sérstaklega – athygli! Fullkomin blanda af krafti, sparneytni og gæðum. **Komdu í heimsókn og prófaðu meira af okkar besta til þessa.**

www.honda.is

BERNHARD

Vatnagörðum 24-26 • 104 Reykjavík • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Umboðsaðilar: Bernhard, Reykjanesbæ • Bílver, Akranesi • Höldur, Akureyri • Bragginn, Vestmannaeyjum

Kosið í Íran í dag

ÍRAN Íranar ganga til kosninga í dag og kjósa sér forseta. Hassan Rouhani, sitjandi forseti, býður sig fram á ný gegn klerknum Ebrahim Raisi.

The Telegraph greinir frá því að Rouhani hafi varið síðustu fjórum árum í það að koma Íran út úr alþjóðlegri einangrun.

Rouhani mælist með forystu, en Raisi er að ná sér á strik gagnvart honum og hefur lofað að efna samninginn milli Bandaríkjanna og Íran. Hann segir þó forsetann núverandi bera of mikið traust til Vesturlanda.

Fleiri eru í framboði en valið er talið verða á milli þeirra tveggja, ef enginn hlýtur 50 prósent atkvæða mun önnur umferð fara fram þann 26. maí. Áhugavert verður ef Rouhani nær ekki endurkjöri, en það væri í fyrsta sinn sem það gerðist í Íran síðan árið 1981. **– sg**

Hassan Rouhani, sitjandi forseti, sækist eftir endurkjöri. NORDICPHOTOS/GETTY

Mannréttindadómstóllinn telur að ríkið hafi brotið gegn Jóni Ásgeiri og Tryggva Jónssyni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Niðurstaðan ekki óvænt segir saksóknari

Vararíkissaksóknari segir niðurstöðu í máli Jóns Ásgeirs Jóhannessonar og Tryggva Jónssonar gegn íslenska ríkinu ekki koma á óvart. Mannréttindadómstóllinn hafi breytt dómaframkvæmd sinni. Dómurinn mun hafa mikil áhrif.

DÓMSMÁL Íslenska ríkið braut á mannréttindum þeirra Jóns Ásgeirs Jóhannessonar kaupsýslumanns og Tryggva Jónssonar, fyrrverandi forstjóra Baugs, þegar þeir voru ákærðir fyrir skattalagabrot í svokölluðu Baugsmáli. Þetta er niðurstaða Mannréttindadómstóls Evrópu sem dæmdi í málinu í gær.

Það er niðurstaða Mannréttindadómstólsins að óheimilt hafi verið að refsa þeim Jóni Ásgeiri og Tryggva tvisvar vegna vangoldinna skatta. Annars vegar lagði yfirskattanefnd á 25 prósenta álag en síðar var þeim gerð refsing fyrir Hæstarétti.

„Maður átti alveg eins von á þessari niðurstöðu og ástæðan fyrir þessari niðurstöðu núna er breytt framkvæmd Mannréttindadómstólsins, hvað hann telur mannréttindabrot,“ segir Helgi Magnús Gunnarsson vararíkissaksóknari.

Helgi Magnús segir að Mannréttindadómstóllinn hafi fallist á þessa aðferðafræði árið 2004 í máli sem var höfðað gegn sænska ríkinu. Nú þrettán árum síðar slái hann því föstu að þessi fyrrnefnda aðferðafræði sé mannréttindabrot.

Helgi Magnús segir að dómur sem Mannréttindadómstóllinn kvað upp í máli gegn rússneska ríkinu í nóvember árið 2009 hafi gefið vísbendingar um að dómstóllinn myndi komast að þeirri niðurstöðu sem hann komst að í máli Jóns Ásgeirs og Tryggva gegn íslenska ríkinu.

Engu að síður hafi málið gegn þeim farið fyrir Hæstarétt og hann komist að þeirri niðurstöðu árið 2010 að rétta skyldi í því. „Hann er okkar fyrirmynd og við héldum því áfram enda ekkert annað að gera,“ segir Helgi Magnús. Enda hafi íslensk lög ekki gefið tilefni til neins annars en að halda málinu áfram. Endanleg niðurstaða Hæstaréttar varð svo að dæma Tryggva og Jón í skilorðsbundið fangelsi og til hárra sektargreiðslna.

Vildi sjá breytingu í meðferð skattamála

Jón Ásgeir Jóhannesson segir niðurstöðu Mannréttindadómstólsins ekki koma sér á óvart, enda sé hún í samræmi við fyrri dóma sem kveðnir hafi verið upp allt frá árinu 2009.

„Mér finnst umhugsunarefni að hér á landi var engu breytt í refsimeðferð skattamála þótt mál mitt hefði verið tekið til efnismeðferðar hjá Mannréttindadómstólnum og fyrir lægju fordæmi um að íslenska kerfið stæðist ekki. Ríkin í kringum okkur brugðust allt öðru vísi við og reyndu að laga sína framkvæmd að niðurstöðum Mannréttindadómstólsins,“ segir Jón Ásgeir í yfirlýsingu til fjölmiðla.

Hann segist hafa barist gegn hinum ýmsu öngum stjórnvalda í réttarsölum landsins undanfarin fimmtán ár og haft það oftar en ekki á tilfinningunni að pottur væri brotinn í íslensku réttarkerfi.

„Niðurstaðan staðfestir þennan grun minn og staðfestir líka sem betur fer að íslenska réttarkerfið er ekki, eitt réttarkerfa í Evrópu, undanþegið mannréttindasáttamála Evrópu.“

Ráðuneytið ætlar að skoðar dóminn

Niðurstaða Mannréttindadómstólsins er í skoðun hjá dómsmálaráðuneytinu. „Það er ljóst að það þarf að greina verklag og taka afstöðu til fyrirkomulags mála hér á landi varðandi samspil skattayfirvalda og lögreglu,“ segir Laufey Rún Ketilsdóttir, aðstoðarmaður ráðherrans.

Helgi Magnús segir að dómurinn muni hafa víðtæk áhrif, en ekkert liggi fyrir um hvernig unnið verður úr þeim málum sem þegar hefur verið dæmt í. Hæstiréttur Íslands eigi eftir að fella dóm þar sem hann tekur afstöðu til þess að hvaða marki þessi dómur Mannréttindadómstólsins hefur áhrif. „Það má búast við því að Hæstiréttur fylgi þessu fordæmi í meginatriðum, en við skulum átta okkur á því að dómar Mannréttindadómstólsins eru ekki bindandi fyrir Hæstarétt,“ segir hann.

Þá bætir Helgi við að niðurstaðan í Baugsmálinu varði tekjuskatt einstaklinga en því hafi ekki enn verið svarað hvaða áhrif dómur Mannréttindadómstólsins hefur á álag á virðisaukaskatt. Hæstiréttur þurfi að svara því.

Helgi segir að taki Hæstiréttur mið af sjónarmiðum Mannréttindadómstólsins í næsta dómi sínum, þá komi vissulega til greina að taka þau mál upp aftur sem þegar hefur verið dæmt í.

„Eiginlega er eina leiðin til þess að vinda ofan af þeim að fella dómana úr gildi og vísa málum frá að því marki sem þau stangast á við reglur mannréttindasáttmálans,“ segir Helgi, en bætir við að í ljósi þess að um nýja dómaframkvæmd Mannréttindadómstólsins sé að ræða þurfi að svara þeirri spurningu hvenær þessi aðferðafræði sem beitt var í Baugsmálinu varð ekki í lagi. „Það eina sem við vitum er að þetta var í lagi árið 2004,“ segir Helgi.

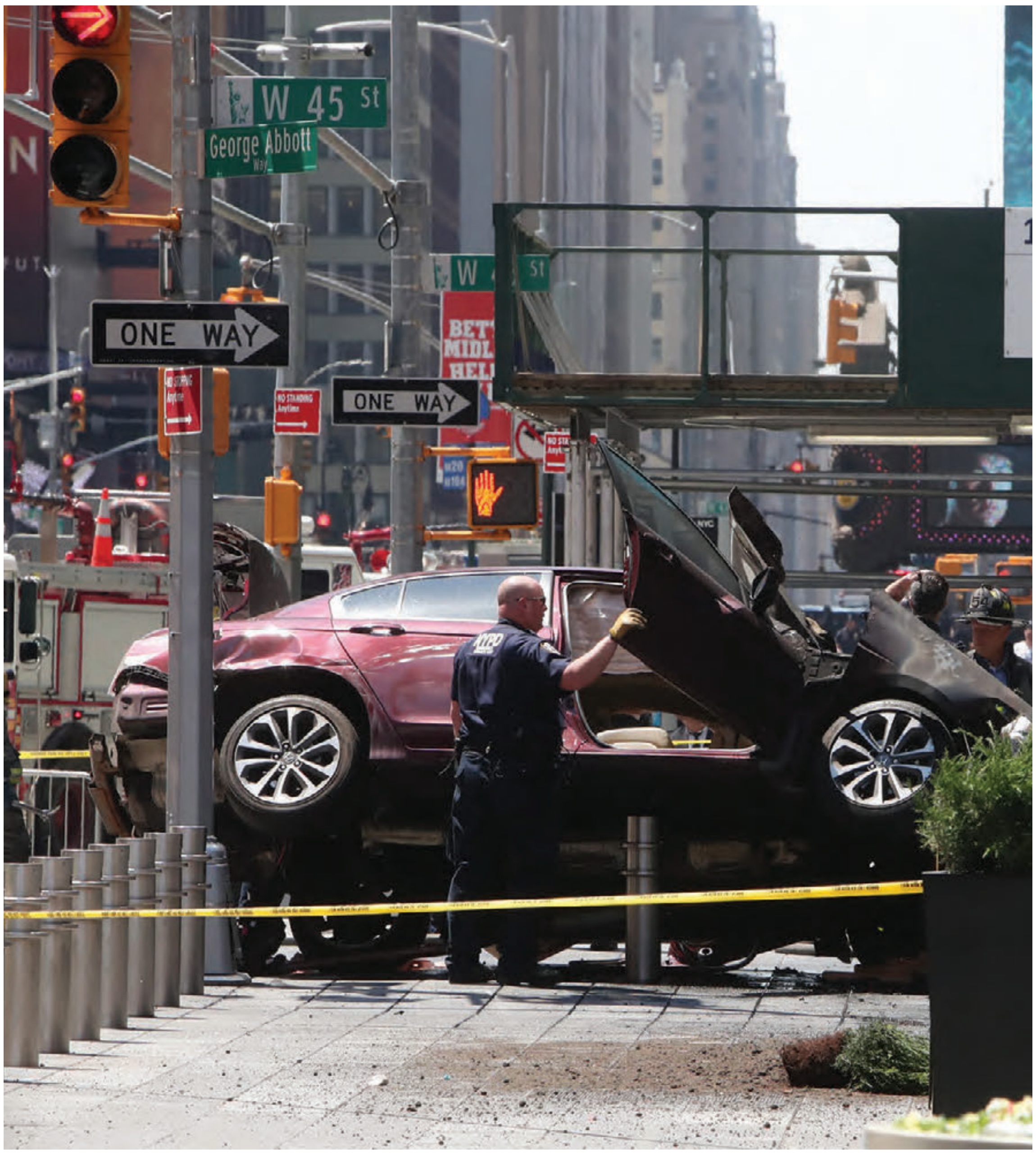
Við höfum rekið þetta af mikilli ábyrgð og útsjónarsemi en það verður ekki lengra komist með það.

Helgi Magnús Gunnarsson, vararíkissaksóknari

jonhakon@frettabldid.is

ŠKODA
FD R21
JL N19
JM M11
NÝR KODIAQ OG NÝ OCTAVIA
FRUMSÝND Á ŠKODA DEGINUM Í HEKLU
Á MORGUN MILLI KL. 12 OG 16
Verið velkomin á ŠKODA daginn í HEKLU Laugavegi, á morgun laugardag milli kl. 12 og 16. Við frumsýnum sportjeppann KODIAQ, sem hefur alls staðar slegið í gegn, og vinsæla fjölskyldubílinn OCTAVIU sem er einn mest seldi bíll á Íslandi og margverðlaunaður um allan heim. Að sjálfsögðu verður grillið í fullum gangi, andlitsmálun fyrir krakkana og svalandi drykkir fyrir alla. Komdu og fagnaðu deginum með okkur. Hlökkum til að sjá þig!
HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000
www.skoda.is

Ölvaður ók á gangandi vegfarendur



Einn lést og yfir tuttugu slösuðust þegar ölvaður ökumaður ók á hóp gangandi vegfarenda á Times Square í New York í gær. Ökumaður bílsins, 26 ára fyrrverandi bandarískur hermaður, var handtekinn á staðnum grunaður um ölvun við akstur. Málið verður rannsakað af bandarísku alríkislögreglunni, FBI. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Vandræði Trumps farin að smitast út á markaðinn

Miklar lækkanir urðu á bandarískum hlutabréfamarkaði í vikunni. Vandræði Trumps hafa neikvæð áhrif. Lilja Alfreðsdóttir segir markaðinn ráðast af því hvernig þingið tekur í efnahagsstefnu hans.

BANDARÍKIN Vandræði Donalds Trump Bandaríkjaforseta virtust engan enda ætla að taka síðastliðna viku, í málum á borð við tengsl við Rússland, brottrekstur yfirmanns alríkislögreglunnar og fleira, og nú eru áhrif þeirra farin að smitast á markaði.

CNN greinir frá því að miðvikudagurinn hafi verið versti dagur Dow-vísitölunnar í átta mánuði en hún lækkaði um 1,8 prósent. Gengi hlutabréfa í Bandaríkjunum tók dýfu í kjölfar þess að greint var frá minnisblaði þess efnis að Trump hefði beðið James Comey, yfirmann FBI, alríkislögreglu Bandaríkjanna, að hætta að rannsaka Michael Flynn, fyrrverandi öryggisráðgjafa sinn.

Lækkunin hafði áhrif á Asíumarkað og Ástralíumarkað en hlutabréf þar lækkuðu í gærmorgun.

CNN hefur eftir Lukman Otunuga, greiningaraðila hjá FXTM, að vegna aukinna ásakana um að Trump sé að hindra réttlæti og að margir kalli eftir ákæru hans (e. impeachment) gæti Trump þurft að hætta á undan áætlun.

„Nú er öll hækkunin frá kjöri hans að ganga til baka. Það sem er athyglisvert er að í gær féll gengi í amerískum bönkum verulega, eða um fimm prósent. Ávöxtunarkrafan hefur verið að lækka og það virðist vera vegna hræringa og pólitísks óróa,“ segir Lilja Alfreðsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins, sem hefur fylgst vel með valdatíð Trumps.

„Tíðar mannabreytingar í Hvíta húsinu og óstöðugleiki er varðar mannval í teymi forsetans er mögulega að valda ákveðnum titringi,“ segir hún. „Ég tengi þetta fyrst og síðast við það að markaðir séu kannski orðnir minna trúaðir á það að hann geti komið sinni efnahagsstefnu í gegn vegna þess sem hefur verið að gerast í Hvíta húsinu.“

Markaðir tóku við sér í Bandaríkjunum í gær en höfðu ekki um eftirmiðdaginn í gær náð að vinna til baka lækkunina frá deginum áður. S&P 500 hafði þá hækkað um 0,07 prósent, Nasdaq um 0,24 prósent og Dow staðið í stað.

Varðandi þróun markaðarins segir Lilja skipta mestu máli núna hvernig þingið mun taka efnahagsáætlun Trumps. „Það verður vísbending um hvað muni koma. Nú þurfum við að sjá hvort hann hefur stuðning inni í þinginu og markaðurinn mun líklega bregðast við því hversu trúverðug áætlunin er og hversu líklegt er að hann muni njóta stuðnings inni í þinginu." saeunn@frettabladid.is

Margt erfitt hefur gengið á hjá Donald Trump Bandaríkjaforseta í vikunni. NORDICPHOTOS/EPA

> Ávöxtunarkrafan hefur verið að lækka og það virðist vera vegna hræringa og pólitísks óróa.
>
> Lilja Alfreðsdóttir, þingmaður Framsóknarflokksins

Norðmenn þreyttir á heræfingum

NOREGUR Alls hafa 330 bandarískir hermenn verið við æfingar í Værnes í Nyrðri-Þrændalögum frá því í janúar. Hermennirnir eiga að stunda æfingar við norsk vetrarskilyrði. Eftir sex mánaða æfingar taka aðrir við. Rétt við æfingasvæðið eru birgðir bandarískra hergagna fyrir 17 þúsund hermenn, að því er norska ríkisútvarpið greinir frá.

Kennari við norska herskólann telur að æfingar við vetrarskilyrði séu ekki ástæða dvalar hermannanna í Noregi. Mikilvægasta ástæðan sé stutt vegalengd til eins af varasömustu svæðum Evrópu, Eystrasaltsins. Það sé mikil áskorun fyrir NATO hvernig koma megi Eystrasaltslöndunum og Póllandi til aðstoðar á trúverðugan hátt komi til átaka við Rússa á Eystrasalti.

Búðirnar hafa sætt gagnrýni í Noregi þar sem þær líkist erlendri herstöð. Rússar hafa einnig lýst yfir áhyggjum vegna þeirra.

Norska varnarmálaráðuneytið fullyrðir að einungis sé um æfingabúðir að ræða en yfirmenn í bandaríska hernum hafa á vefsíðunni military.com látið í ljósi óskir um að gera Værnes að aðalbækistöð sinni í Evrópu. Þeir vilja jafnframt tvöfalda fjölda bandarísku hermannanna þar. – ibs

Bandarískir hermenn á Keflavíkurflugvelli. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

SÍÐASTI SÉNS!

60 stk.

15 mín. hraðkerfi

Verð áður 84.995

55.995

A+++	9	1400
Orkuflokkur	Kg	Snúninga

34% afsláttur

SAMSUNG

ÞVOTTAVÉL

- Skilar 44% raka (A) eftir fulla vindu
- EcoBubble, BubbleSoak og AddWash
- SmartCheck og innbyggt sjálfhreinsikerfi
- Kolalaus mótor með 10 ára ábyrgð

WW90K5400WW

40 stk.

Verð áður 59.995

44.995

14"

FHD
1920x1080

Vinnsluminni
4GB DDR3 1600MHz

Örgjörvi
Intel Celeron N3060
2 kjarna 1,6-2,48GHz

Harður diskur
128GB SSD

Rafhlaða
Allt að 12,5 klst.

Þyngd
1,6 kg

25% afsláttur

acer
SWIFT 1

ACNXSHWED002

Bluetooth

80 stk.

Vatnsvarinn

Verð áður 37.995

16.995

55% afsláttur

ultimate ears

MEGABOOM

- 360° hljóð
- Bluetooth með NFC og AUX
- Allt að 20 klst. rafhlöðuending
- Vatnsvarinn
- Hægt að hlaða síma í gegnum USB

UEMEGABOOMDE/BU/RD

100 stk.

Verð áður 14.995

8.995

800	20
Vött	Lítra

40% afsláttur

KENWOOD

ÖRBYLGJUOFN

- Flottur 800W ofn í burstuðu stáli
- Stafrænn og með öflugt handfang
- 20 lítra ofn, 24,5 cm snúningsdiskur
- Með afþíðingu, hraðstarti og pizzakerfi

K20MSS10E

75 stk.

1TB

Verð áður 11.995

7.995

30% afsláttur

Seagate

UTANÁLIGGJANDI HARÐUR DISKUR -EXPANSION RESCUE EDITION

- 2,5" drif
- Allt að 5Gbps sem tryggir hraða yfirfærslu gagna

SG1TBEMSRSBLK/ SG2TBEMSRSBLK/ SG4TBEMSRSBLK

Birt með fyrirvara um myndabrengl og/eða prentvillur. Vöruúrval og vöruframboð getur verið breytilegt milli verslana. Gildir fyrir alla birtingu í blaðinu: *0% vextir / 3,5% lántökugjald / 390 kr. á hverja greiðslu.

AFMÆLISVEISLAN KLÁRAST
UM HELGINA
40 stk.
Verð áður 154.995
94.995
eða 8.583 kr. á mánuði
m.v. 12 mán. vaxtalaust kortalán - Alls 103.000 kr. - ÁHK 17,1%
55”
ULTRA HD
00Hz skjár
WiFi
Bluetooth
ambi light
QUAD CORE
NETFLIX
49”
79.995
39% afsláttur
PHILIPS
SNJALLSJÓNVARP UHD HDR
• 55” Philips snjallsjónvarp með 1800 PPI myndvinnslu
• Android stýrikerfi með bæði Bluetooth og WiFi þráðlausum tengingum
55PUS6501
75 stk.
Innbyggður púlsmælir
Verð áður 20.995
14.995
29% afsláttur
GARMIN
HEILSU- OG SNJALLÚR-VIVOSMART HR
• Innbyggður púlsmælir sem skráir mælingu allan sólarhringinn
• Góður snertiskjár sem sést vel á í sól. Nett úr sem er þægileg í daglegri notkun
• Sýnir skrefafjölda, vegalengd, kaloríur, púls, hæð og hversu mikið þú stundar æfingar
0100195500 / 0100195503
60 stk.
Verð áður 29.995
19.995
800 Vött
HYCLEANFJM Ryksugupoki
AADA Orkumerking
73 dB
33% afsláttur
Miele
RYKSUGA
• Vönduð ryksuga með 12 m vinnuradíus
• AirClean Plus loftsía, stöðvar 99,9%
• Innfelldir aukahlutir og með demparakanti
• Gerð til að endast í 20 ár
COMPACTC2XXL
100 stk.
Verð áður 32.895
24.995
24% afsláttur
beats by dr. dre
SOLO3 ÞRÁÐLAUS
• Þráðlaus heyrnartól frá Beats
• Allt að 40 klst. rafhlöðuending
• Aðeins 215 g
Bluetooth
BEATSSOLO3W
150 stk.
Verð áður 2.995
995
67% afsláttur
Logic3
STÝRIPINNI
• USB tengdur stýripinni fyrir PC
• 12 action takkar með titringi
JP284
TAKMARKAÐ MAGN
TILBOÐIN GILDA Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST
AÐEINS 1 STK. Á HVERN VIÐSKIPTAVIN
SKOÐAÐU ÖLL AFMÆLISTILBOÐIN Á ELKO.IS
ELKO
GRANDI-LINDIR-SKEIFAN-VEFVERSLUN

Of lítið, of seint

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Það má taka undir þau orð seðlabankastjóra að það er um margt skrítið þegar tilkynnt er um lækkun vaxta í efnahagsumhverfi þar sem hagvöxtur er sex til sjö prósent og framleiðsluspenna í þjóðarbúskapnum heldur áfram að aukast. Íslensk hagsaga er hins vegar ekki góður leiðarvísir til að glöggva sig á núverandi efnahagsuppsveiflu. Í stað erlendrar skuldsetningar er gengisstyrking krónunnar drifin áfram af gríðarmiklum viðskiptaafgangi, verðbólga hefur verið undir markmiði Seðlabankans í meira en þrjú ár og þjóðhagslegur sparnaður hefur sjaldnast verið meiri. Staðan er fordæmalaus.

Vaxtalækkun peningastefnunefndar Seðlabankans í vikunni, þar sem vextir voru lækkaðir úr 5 prósentum í 4,75 prósent, er sem fyrr rökstudd með hliðsjón af styrkingu gengisins. Lækkun á gengi krónunnar eftir að tilkynnt var um afnám hafta í mars reyndist, eins og við var að búast, skammgóður vermir. Styrkingin hefur verið um og yfir tíu prósent gagnvart helstu gjaldmiðlum frá því í apríl og samkvæmt nýrri spá Seðlabankans mun krónan halda áfram að hækka í verði fram á næsta ár. Svigrúm sjálfbærrar gengisstyrkingar er líklega senn á þrotum.

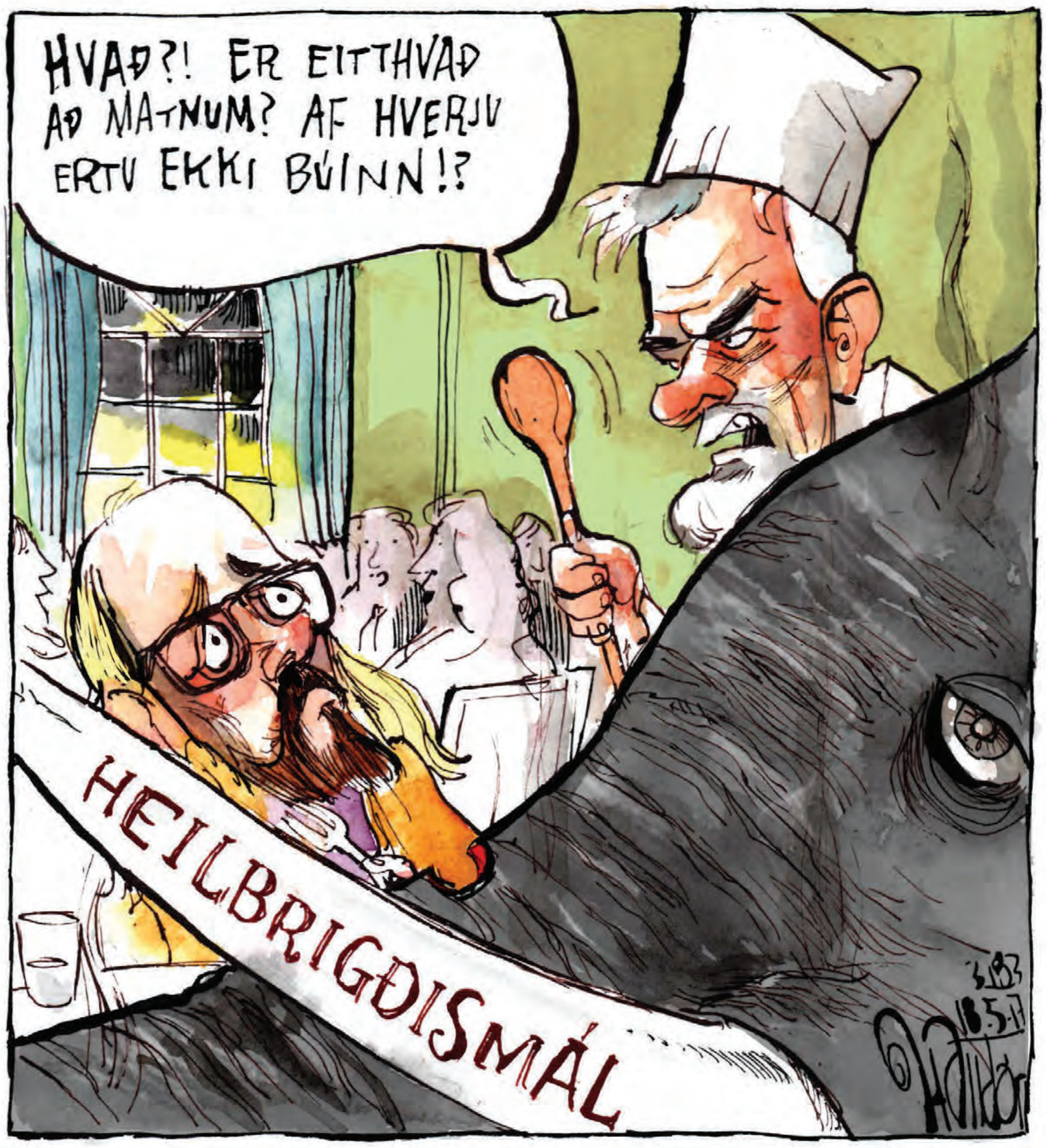
Þessi mikla gengisstyrking er birtingarmynd þeirra umskipta sem orðið hafa á grunngerð hagkerfisins á undanförnum árum og endurspeglast ekki hvað síst í erlendri skuldastöðu sem helst má orðið bera saman við ríki á borð við Sviss, Þýskaland og Austurríki. Tilkoma nýrrar og ört vaxandi gjaldeyrisskapandi atvinnugreinar skýrir einkum af hverju Ísland er með um átta prósenta afgang á viðskiptum við útlönd á toppi hagsveiflunnar. Þetta þýðir að jafnvægi í hagkerfinu næst við mun hærra raungengi en áður hefur þekkst sem skilar sér í mikilli og viðvarandi lífskjarabót fyrir meginþorra almennings.

Hin hliðin á þessari þróun er að þótt gengishækkunin hafi spilað lykilhlutverk í aðlögun þjóðarbúsins þá er hún farin að reyna verulega á þolmörk útflutningsgreina landsins sem sjá að óbreyttu fram á versnandi afkomu. Þegar það gerist er hætt við snarpri leiðréttingu þar sem viðskiptaafgangur snýst í halla með tilheyrandi gengisveikingu og aukinni verðbólgu. Við sjáum vísbendingar um að slík atburðarás kunni að vera í kortunum. Í peningamálariti Seðlabankans er vakin athygli á því að fyrirtæki í flutningum, ferðaþjónustu og sjávarútvegi eru í vaxandi mæli að fjármagna fjárfestingar sínar með lánsfé en ekki eigin fé. Þetta helst í hendur við þá staðreynd að mun fleiri fyrirtæki í þessum sömu atvinnugreinum fullyrða að framlegð þeirra hafi minnkað á síðustu sex mánuðum heldur en hin sem segja að hún hafi batnað. Það er ástæða til að taka þessa þróun alvarlega.

> **Þetta þýðir að jafnvægi í hagkerfinu næst við mun hærra raungengi sem skilar sér aftur í mikilli og viðvarandi lífskjarabót fyrir meginþorra almennings.**

Vaxtalækkun Seðlabankans var af þessum sökum tímabær, enda þótt hún hafi verið of lítil og komið of seint. Bankinn kaus hins vegar að taka varfærið skref í þetta sinn og hægt er að sýna þeirri ákvörðun skilning þótt öllum megi vera ljóst að það eru forsendur fyrir því að vextir lækki enn frekar á næstu mánuðum og misserum. Nauðsynlegt er að draga úr alltof miklum raunvaxtamun Íslands við útlönd – hann er um fimm prósent – og stuðla þannig að meira jafnvægi í gjaldeyrisflæði til og frá landinu. Ekki er ástæða til annars en að halda að peningastefnunefnd Seðlabankans sé sama sinnis og leyfi almenningi og fyrirtækjum að njóta bættrar stöðu þjóðarbúsins í formi betri vaxtakjara.

Halldór



Frá degi til dags

Ballið í borginni
Eins og greint er frá í Fréttablaðinu í dag er haldið kveðjuhóf í Höfða í hvert sinn sem sviðsstjóri Reykjavíkurborgar skiptir um starfsvettvang. Kostnaðurinn við hverja veislu, nokkur hundruð þúsund krónur, er auðvitað eins og dropi í hafið fyrir sjóði borgarinnar en ein slík veisla jafngildir um það bil, og kannski aðeins ríflega, mánaðarlaunum leikskólastarfsmanns. Það eru einmitt leikskólarnir sem hafa þurft að sýna aðhald undanfarin ár, og meðal annars skorið niður í rúsínum við morgunverðarborð barnanna. Frægt er einnig að starfsmenn Reykjavíkurborgar hjá leikskólunum og sem sinna umönnun fatlaðra fá ekki jólagjafir frá borginni, því slíkt bruðl er ekki hægt að bjóða skattgreiðendum upp á.

Söguskýringin
Allir nefndarmenn stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis voru sammála um að fundurinn með Ólafi Ólafssyni hefði engu bætt við Rannsóknarskýrslu Alþingis og Ólafur ekki fært nefndinni neinar nýjar upplýsingar. Það var einnig skilningur allra þeirra blaðamanna sem fjölluðu um málið að enn væri veigamiklum spurningum um ástæður fléttunnar við kaupin á Búnaðarbankanum ósvarað, þar á meðal hver hlaut helming ágóðans við viðskiptin. Nei, allra blaðamanna eru ýkjur. Viðskiptablaðið fjallaði um fundinn í gær með fyrirsögninni: „Upplýsti um allt sem spurt var um.“ snaeros@frettabladid.is

Mjólk í sókn

Elín M. Stefánsdóttir
bóndi og stjórnarkona í Auðhumlu svf.

Sagt er að þau fyrirtæki sem búa ekki við aðhald samkeppnisreglna setji upp hærra verð, framleiði minna, fjárfesti minna, setji minna fé í vöruþróun og leiti að nýjum mörkuðum og veiti minni atvinnu en þau sem búa við samkeppni. Mjólkuriðnaðurinn á Íslandi nýtur leyfis til samvinnu sín á milli og er um að ræða svokallaða undanþágu frá samkeppnislögum.

En á þessi speki við um framleiðslu mjólkur á Íslandi? Hver er raunveruleikinn á mjólkurmarkaðinum?

Mjólkuriðnaðurinn hefur á sl. árum aldrei framleitt úr meiri mjólk á Íslandi. Hann er bundinn af opinberri verðlagningu, en verðlagsnefnd búvara ákvarðar verð á helstu mjólkurafurðum hér á landi. Þá stunda mjólkurfyrirtæki á Íslandi öflugt vöruþróunarstarf og setja á markað fjöldann allan af vörunýjungum á hverju ári samanborið við nágrannaríki. Þá hefur mikil sókn verið á nýjum mörkuðum bæði innan lands og utan, t.d. með próteinríkum vörum og skyri sem hefur átt mikilli velgengni að fagna á erlendri grundu.

Síðastliðin 30 ár hefur bændum fækkað úr 1.600 í tæplega 600. Störfum í framleiðslu hefur fækkað um 30 prósent en sú fækkun er aðallega tilkomin vegna sameiningar og krafna um aukna hagræðingu frá stjórnvöldum ásamt fjárfestingu í nýjum og sjálfvirkum tækjabúnaði sem krefst minni mannafla en áður. Þá hafa sprottið upp minni fyrirtæki sem sinna þörfum markaðarins með framleiðslu á t.d. lífrænni mjólk og laktósafríum vörum svo eitthvað sé nefnt.

> **Undanþága frá samkeppnislögum til samvinnu fyrir mjólkuriðnaðinn er veitt vegna erfiðra skilyrða á Íslandi til hagkvæmrar framleiðslu um allt land.**

Undanþága frá samkeppnislögum til samvinnu fyrir mjólkuriðnaðinn er veitt vegna erfiðra skilyrða á Íslandi til hagkvæmrar framleiðslu um allt land. Bændur sameinast í félag um að sækja mjólkina inn í innstu firði og út á ystu nes og við henni taka framleiðslufyrirtæki í þeirra eigu sem skylduð eru til þess að framleiða nauðsynlegar vörur innan ákveðinna verðtakmarkana.

Markmiðið breytinganna var og er að færa neytendum góðar heilnæmar vörur á eins hagstæðu verði og mögulegt er og bændum kjör sem eru í samræmi við aðrar stéttir og vel hefur tekist til.

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*

Kosningakapp án forsjár

Í DAG

Þorvaldur Gylfason

Stjórnmálavafstur er að jafnaði mjög leiðinlegt. Þó býður það öðru hverju upp á þá óviðjafnanlegu tilfinningu að kitla í manni keppnisskapið. Kosningabarátta er nefnilega keppni þar sem andstæðingarnir eru sýnilegir og árangurinn mælanlegur—og fólk safnast saman og klappar fyrir frambjóðendum og lætur í ljós aðdáun. Það er því stundum sagt—meira í alvöru en gríni—að stjórnmál séu góður vettvangur fyrir fólk sem vill njóta aðdáunar þótt það sé ekki nógu fallegt til þess að starfa í skemmtanabransanum og ekki nógu hæfileikaríkt til að ná árangri í íþróttum.

Og eins og í allri keppni þá fer forsjáin gjarnan forgörðum. Jafnvel þótt flestir stjórnmálamenn segist vilja málefnalega kosningabaráttu þá vita þeir mætavel að það skilar miklu betri árangri að móta sérstöðu í kringum stórar og einfaldar hugmyndir með fallegum slagorðum.

Ókeypis kaffi

Þegar ég var í menntaskóla leiddi þetta gjarnan til þess að kosningabarátta í hin ýmsu embætti fór að snúast fyrst og fremst um verðið á kaffibollanum í veitingasölunni. Eftir að frambjóðendur höfðu toppað hver annan í yfirboðum í nokkur ár var staðan orðin sú að næsta skref var einfaldlega að gefa kaffið, eða borga með því—en þegar þeim punkti var náð varð fljótlega til nýtt jafnvægi því koffínlausu nemendurnir áttuðu sig á því að þeir voru að niðurgreiða kaffisvelgina með hærra verði á ristuðum samlokum og Trópí.

En sá sem býður sig fram undir þeim formerkjum að hann ætli að lækka kaffiverðið getur ekki annað en staðið við það; jafnvel þótt hann ætti sig fullkomlega vel á því að loforðið hafi verið fáránlegt. Þannig virka yfirboð í allri kosningabaráttu.

Í þau fjölmörgu skipti sem ég hef sjálfur tekið þátt í—og tapað—kosningum, hefur það því ævinlega verið huggun harmi gegn að þurfa ekki að standa við ævintýralegustu loforðin sem gefin voru í hita leiksins.

Þetta hlýtur að hafa verið það sem gerðist hjá Viðreisn síðasta haust þegar ákveðið var að setja á oddinn í kosningabaráttunni loforð um að færa í lög að öllum íslenskum fyrirtækjum með fleiri en 25 starfsmenn yrði gert, að viðlögðum háum dagsektum, að fara í gegnum svokallaða jafnlaunavottun. Orðið sjálft er frábærlega kosningavænt og í snarpri kosningabaráttu var enginn tími til þess að fara djúpt ofan í saumana á því hvað þetta fagurhljómandi loforð kynni að hafa í för með sér. Það mátti hins vegar gefa sér að allir þeir sem legðu út í að reyna að gagnrýna það eða ræða vitrænt um kosti og galla hugmyndarinnar myndu ekki eiga sér viðreisnar von í snörpu rifrildi. Slíkur mótþrói gæti ekki endað öðruvísi heldur en með því að efasemdafólkið liti út fyrir að vera argasta afturhald og karlrembur.

Eins og kunnugt er æxluðust stjórnarmyndunarviðræður með þeim hætti að eftir þær stóð í raun ekkert eftir af kosningamálum Viðreisnar nema þetta eitt—jafnlaunavottun skyldi leidd í lög á kjörtímabilinu.

Gallað og galið

Margvíslegt málefnaleg gagnrýni hefur komið fram um það frumvarp sem nú er allt kapp lagt á að samþykkja sem fyrst. Í fyrsta lagi hafa tölfræðingar bent á að vísindaleg athugun á fyrirliggjandi gögnum sýni ekki með óyggjandi hætti fram á að kynjabundin launamismunun réttlæti svo freklegt inngrip í rekstur fyrirtækja. Í öðru lagi hefur verið bent á að kostnaður lítilla fyrirtækja við skýrslugjöfina muni líklega hlaupa á mörg hundruðum þúsunda (auk óbeins kostnaðar sem felst í raski á daglegum rekstri fyrirtækjanna og stjórnun þeirra). Í þriðja lagi hefur verið bent á að ólíklegt sé að hægt sé að komast að nothæfum niðurstöðum, einkum í smærri fyrirtækjum, þar sem ómögulegt er að skilgreina niður á Excel-skjal framlag og verðmæti starfsmanna, sem gjarnan sinna fjölbreyttum hlutverkum.

Í fjórða lagi hljóta stjórnvöld sem kenna sig við almennt frjálslyndi að velta vöngum yfir því hvort þau séu á réttri leið með því að setja í lög kröfur um svo freklegt inngrip í frjálsan markað. Sú hugmynd að stjórnvöld og staðlahöfundar séu þess umkomnir að fara yfir einstakar ákvarðanir fyrirtækjastjórnenda, og meta hvort þær séu réttar eða rangar, getur nefnilega ekki kallast annað en kommúnísk.

> **Inngripið í rekstur fyrirtækja sem frumvarpið um jafnlaunavottun felur í sér er ekkert smámál. Hugmyndafræðin á bak við það er meingölluð og framkvæmdin sem stungið er upp á er galin.**

Inngripið í rekstur fyrirtækja sem frumvarpið um jafnlaunavottun felur í sér er ekkert smámál. Hugmyndafræðin á bak við það er meingölluð og framkvæmdin sem stungið er upp á er galin. Þingmenn ættu því að hugsa sig vandlega um áður en þeir heimta að slíkar kvaðir séu lagðar á lítil og meðalstór fyrirtæki í landinu. Annars er hætt við því að kosningakappið endi með eftirsjá.

17-1480 - HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

MORGUNFUNDUR ISAVIA
ÞRIÐJUDAGINN 23. MAÍ
Á HILTON REYKJAVÍK NORDICA

Isavia boðar til opins fundar um ferðasumarið sem framundan er. Á fundinum verður meðal annars farið yfir þær aðgerðir sem ráðist hefur verið í til að taka sem allra best á móti ferðamönnum á Keflavíkurflugvelli, og kynnt uppbygging og áskoranir Framkvæmdasjóðs ferðamannastaða.

Fundurinn verður haldinn þriðjudaginn 23. maí á Hilton Reykjavík Nordica **kl. 8.30 - 10.00**. Boðið verður upp á kaffi og létta morgunhressingu.

Dagskrá

— Elín Árnadóttir, aðstoðarforstjóri Isavia opnar fundinn

HVAÐ ER Í KORTUNUM?
Farþegaþróun á Keflavíkurflugvelli
— Grétar Már Garðarsson, verkefnastjóri á Viðskiptasviði Isavia

HVERNIG TÖKUM VIÐ Á MÓTI FERÐAMÖNNUM Í SUMAR?
Aukin þjónusta og framkvæmdir á Keflavíkurflugvelli
— Hlynur Sigurðsson, framkvæmdastjóri Viðskiptasviðs Isavia

ÞAÐ ER ÝMISLEGT AÐ GERAST
Verkefni Ferðamálastofu og starfsemi Framkvæmdasjóðs ferðamannastaða
— Ólöf Ýrr Atladóttir, ferðamálastjóri

SKRÁNING Á FUNDINN ER Á:
ISAVIA.IS/MORGUNFUNDUR

isavia

Mundir þú eftir að bursta og skola í morgun?
GUM eru hágæða tannvörur
tannlæknar mæla með GUM tannvörum

... fæst í næsta apóteki og helstu stórmörkuðum
allar upplýsingar á www.icecare.is

VIÐ SJÁUM UM
VIÐHALD OG VIÐGERÐIR Á KÆLI- OG FRYSTIKERFUM
Kælivirkni ehf
Rauðagerði 25 - 108 Reykjavík
Sími: 517 0900 / 777 1901
www.kaelivirkni.is

Njóttu frelsisins

NITRO
Urðarhvarfi 4 / 203 Kópavogi
Sími 557 4848 / www.nitro.is

intellecta.is
RÁÐNINGAR

intellecta

Áskorun til alþingismanna – Frumvarp um jöfnuð á vinnumarkaði

Rannveig Sigurðardóttir
varamaður í stjórn VR

Það var í febrúar 2008 við gerð kjarasamninga á almenna vinnumarkaðnum að ekki var hægt að undirrita samninga nema að samþykkja skerðingu á örorkubótum í slysakafla kjarasamninganna.

Til að átta sig á málinu, er rétt að vísa til kjarasamninga á almenna vinnumarkaðnum, sem kveða á um að atvinnurekendum sé skylt að tryggja launamenn fyrir slysum í vinnu og á leið til og frá vinnu. Þessar tryggingar kaupa þeir hjá tryggingafélögum, sem tryggja vinnuvikur. Hvergi í tryggingunum er tekinn fram aldur þeirra sem tryggðir eru eða nöfn þeirra skráð í vátryggingaskírteinum.

Í þeim samningi sem undirritaður var á árinu 2008 fengu launamenn á almenna vinnumarkaðnum mikla kjarabót að öðru leyti, allar bótafjárhæðir voru hækkaðar, aldur barna hækkaður þegar kemur að dánarbótum og stærsta kjarabótin var að allar fjárhæðir í slysakaflanum voru tengdar vísitölu. Ég er ekki viss um að launamenn geri sér almennt grein fyrir hversu mikil kjarabót það var.

Brot á jafnræðisreglu Stjórnarskrár Íslands

En því miður lauk þessum samningi með skerðingu á örorkubótum slysakaflans. Ef launamaður slasast á vinnutíma eða á leið til og frá vinnu og hlýtur varanlegan líkamlegan skaða vegna slyssins og er svo óheppinn að vera orðinn 50 ára, skerðist örorka hans um 2% fyrir hvert aldursár eftir það, þó aldrei meira en 90%. Einnig var bótatími dagpeninga styttur úr 52 vikum í 37 vikur. Sá launamaður sem orðinn er 50 ára eða eldri tapar því bótum sínum með skerðingarákvæðinu. Hver græðir? Við þetta hafa launamenn á almenna vinnumarkaðnum búið síðan.

Skerðing af þessu tagi er ekki í kjarasamningum þeirra sem vinna hjá ríkinu eða hjá sveitarfélögunum. Þetta er mismunun og að mínu mati brot á 65. gr. Stjórnarskrár Íslands, jafnræðisreglunni.

Þessu hef ég haldið fram frá þessum degi í febrúar 2008, sérstaklega innan launþegahreyfingarinnar, en aldeilis fyrir daufum eyrum forystumanna ASÍ. Við gerð samninga um veikinda- og slysakafla kjarasamningsins hafa stéttarfélögin innan ASÍ a.m.k. frá árinu 2004 gengið sameinuð að samningaborðinu. Krafan um að taka út þessa skerðingu hefur aldrei verið sett fram í samningagerðinni, þrátt fyrir beiðni mína þar um.

Takk fyrir, ráðherra

Við skoðun á frumvarpi félags- og jafnréttismálaráðherra um jafna meðferð á vinnumarkaði kemur í ljós að árið 2000 kom tilskipun frá ESB nr. 2000/78/EB um almennar reglur um jafnrétti á vinnumarkaði og í starfi. Mér skilst að í upphafi árs 2003 hafi íslensk stjórnvöld ákveðið að aðlaga þessa tilskipun íslenskum lögum. En síðan eru liðin mörg ár.

Auðvitað átti forysta verkalýðshreyfingarinnar að taka þessa tilskipun og beita sér fyrir innleiðingu hennar. Gaman væri að fá upplýsingar um hvort forystan hafi gert það, ég hef ekki heyrt neitt um það. Því eins og forysta ASÍ sagði svo eftirminnilega í október 2008: „Það eina sem getur bjargað Íslandi í dag er inngangа í Evrópusambandið.“ Þversögn í orði og verki.

Því vil ég þakka Þorsteini Víglundssyni, félags- og jafnréttisráðherra, fyrir hans framlag til að jafna stöðuna á vinnumarkaðnum og virða almenn mannréttindi.

Ég trúi því ekki að vinnumarkaðurinn og ráðuneytin þurfi rúmlega tvö ár til að yfirfara lög og kjarasamninga til að leiðrétta aldursmörk í lögum og samningum.

Athugasemd – tíminn skiptir máli

En eitt vil ég gera athugasemdir við. Í 19. gr. frumvarpsins segir um gildistöku laganna: „Þó skulu ákvæði laga þessara ekki gilda um mismunandi meðferð á grundvelli aldurs, sbr. 1. mgr. 1. gr., fyrr en 1. júlí 2019.“

Kjarasamningur flestra á almenna vinnumarkaðnum rennur út 31.12.2018. Hvers vegna má aldursákvæðið ekki taka gildi 1.1.2019, þannig að hægt sé að semja þá?

Ég trúi því ekki að vinnumarkaðurinn og ráðuneytin þurfi rúmlega tvö ár til að yfirfara lög og kjarasamninga til að leiðrétta aldursmörk í lögum og samningum.

Ég skora á alla alþingismenn að samþykkja þetta frumvarp, en breyta gildistíma aldursákvæðisins til 1. janúar 2019. Ég ítreka að jöfnuður á vinnumarkaði næst ekki fyrr en skerðingarákvæði slysakafla kjarasamninga á almennum vinnumarkaði hverfur úr samningunum.

Það er einlæg ósk mín að á mig verði hlustað af þingmönnum, því þeirra eyru eru þau réttu eftir áralanga baráttu um jöfnuð fyrir launamenn. Jöfnuður á vinnumarkaði er mikilvæg og sjálfsögð mannréttindi.

Baráttan gegn sýklalyfjaónæmi kallar á norrænt samstarf

Valgerður Gunnarsdóttir **Sigurður Ingi Jóhannsson**
þingmenn og nefndarmenn í Íslandsdeild Norðurlandaráðs

Í byrjun apríl sl. sátum við þing Norðurlandaráðs í Stokkhólmi þar sem fulltrúar norrænu landanna samþykktu einróma ályktun um að taka höndum saman í baráttunni gegn sýklalyfjaónæmi. Ályktunin byggir á tillögum sem mótaðar hafa verið með aðstoð helstu sérfræðinga á Norðurlöndum á þessu sviði. Tillögurnar eru birtar í hvítbók sem Norðurlandaráð hefur gefið út. Norðurlandaráð vill að mótuð verði norræn langtímastefna á þessu sviði með eftirfarandi að leiðarljósi:

1. Dregið verði úr þörf fyrir sýklalyfjameðferð með bólusetningum og aðgerðum sem fyrirbyggja smithættu.
2. Notkun sýklalyfja til meðferðar á fólki og dýrum verði takmörkuð.
3. Safnað verði þekkingu um útbreiðslu og útbreiðslumynstur sýklalyfjaónæmis og um æskilega notkun á þeim sýklalyfjum og bólusetningum sem þegar eru til staðar.
4. Búið verði til hvatakerfi til þróunar á nýrri heilbrigðistækni, nýsköpandi lyfjum og bólusetningum.

Í hvítbókinni eru tilgreindar tólf aðgerðir sem grípa ber til í sameiginlegri norrænni aðgerðaráætlun.

Ónæmi gegn sýklalyfjum er vaxandi vandamál. Það gerir meðferð gegn sjúkdómum tímafrekari og kostnaðarsamari en ella og er talið valda ótímabærum dauða yfir fimm hundruð þúsund manna, kvenna og barna á ári hverju í heiminum. Ef ekki tekst að stöðva þessa óheillavænlegu þróun getur sú tala tuttugufaldast á næstu tveimur eða þremur áratugum og farið upp í tíu milljónir manna árlega. Við teljum að þetta sé ein af alvarlegustu ógnum sem steðja að mannkyni og við fögnum því að Norðurlandaráð hefur lagt fram heildstæða áætlun um að berjast gegn sýklalyfjaónæmi með markvissum tillögum.

Við hvetjum bæði heilbrigðisráðherra og sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra til að fylgja málinu eftir þegar þeir koma til funda með norrænum starfssystkinum sínum á næstu mánuðum.

Sýklalyfjaónæmi kallar á þverfaglegt átak, á lands-, svæðis- og alþjóðavísu. Margir mismunandi aðilar sem starfa á ólíkum sviðum þurfa að taka höndum saman og vandinn verður ekki leystur án markvissra pólitískra aðgerða. Nú er það í höndum Norræna ráðherranefndarinnar, sem er samstarfsvettvangur ríkisstjórna Norðurlanda, að hrinda tillögum Norðurlandaráðs í framkvæmd. Við hvetjum bæði heilbrigðisráðherra og sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra til að fylgja málinu eftir þegar þeir koma til funda með norrænum starfssystkinum sínum á næstu mánuðum.

Hvítbókin er aðgengileg á vefnum á dönsku og ensku undir heitinu „12 konkrete tiltak, Norden i samlet kamp mod antimikrobiel resistens“.

Sheer
Driving Pleasure
BMW 2
FJÓRHJÓLADRIF.
KNÚIÐ AF RAFMAGNI.
BMW 225xe xDrive EXCLUSIVE, sjálfskiptur,
plug-in hybrid. Verð: 5.250.000 kr.
Aukabúnaður í EXCLUSIVE útgáfu: Sensatec leðuráklæði, LED aðalljós, rafdrifin framsæti, sjálfvirkur „Leggja í stæði“ búnaður, skyggðar rúður, HIFI 9 hátalara 205W hljómkerfi, lykillaust aðgengi, rafdrifinn afturhleri, snertilaus opnun/lokun á afturhlera, 17" álfelgur, állistar í kringum rúður og þakbogar.
iPERFORMANCE
VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR
BL ehf
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík
525 8000 / www.bl.is
B|L

Silicor Materials í Hvalfirði og nýju fötin keisarans

Ragnheiður Þorgrímsdóttir
Einar Tönsberg
Ágústa Oddsdóttir
Svana Lára Hauksdóttir
Jóna Thors
f.h. Umhverfisvaktarinnar við Hvalfjörð

Þann 24. apríl síðastliðinn var flutt mál í Héraðsdómi Reykjavíkur þar sem tekin var fyrir krafa íbúa í Hvalfirði og fólks sem á þar eignir, um að fram fari mat á umhverfisáhrifum vegna fyrirhugaðs kísilvers Silicor Materials á Grundartanga.

Gagnrýnisraddir vegna fyrirhugaðs kísilvers eru háværar og þess krafist að sérstakt tillit skuli tekið til þess að um sé að ræða tilraunaverksmiðju, þá fyrstu sinnar tegundar í heiminum. Sú staðreynd kallar á sérstaka varúð. En hefur varúð verið viðhöfð? Þvert á móti. Sé leitað í gögn um kísilver Silicor Materials finnst ekki annað efni en það sem Silicor hefur sjálft lagt fram. Óháðir aðilar með til þess bæra þekkingu hafa ekki ennþá rýnt gögn Silicor. Aftur á móti hafa ýmsir áhrifaaðilar beitt lýðskrumi gagnvart almenningi.

Hverra hagur er það að kísilver Silicor Materials þurfi ekki að sæta mati á umhverfisáhrifum? Víst er að hagsmunir almennings eru ekki hafðir að leiðarljósi.

Faxaflóahafnir sf., sem eru að mestu í eigu Reykjavíkurborgar og eiga iðnaðarsvæðið á Grundartanga, lögðu til við Skipulagsstofnun í bréfi þann 1. apríl 2014 að kísilverið þyrfti ekki að sæta mati á umhverfisáhrifum. Alvarleikinn felst í því að stjórn Faxaflóahafna sf. er skipuð kjörnum fulltrúum almennings og á að gæta hagsmuna þeirra. Talsverður hluti af þeim almenningi mun sitja uppi með afleiðingarnar ef rekstur kísilversins misheppnast, til dæmis íbúar Akraness þar sem hafnarstjóri Faxaflóahafna sf. var bæjarstjóri um árabil. Í stjórn Faxaflóahafna sf. sitja meðal annarra einnig núverandi oddvitar Hvalfjarðarsveitar og Akraneskaupstaðar.

Ljóst er að Skipulagsstofnun, sem ákvað að iðjuverið þyrfti ekki að sæta mati á umhverfisáhrifum, notaði einvörðungu gögn frá Silicor Materials sjálfu til að byggja ákvörðun sína á.

Sveitarstjórn Hvalfjarðarsveitar, sem hefur skipulagsvald fyrir Grundartanga, leitaði álits um kísilverið hjá ráðgjafarfyrirtækinu Environice í Borgarnesi. Þess var sérstaklega óskað að metnar yrðu verstu mögulegu afleiðingar af starfsemi kísilversins. Environice hafði ekki fremur en aðrir upplýsingar frá óháðum aðilum um framleiðsluferli kísilversins og aflaði þeirra ekki. Þá ákvað ráðgjafarfyrirtækið að þar sem það hefði ekki nein gögn um verstu mögulega útkomu yrði ekki lagt mat á hana.

Lýsing Environice á tilraunaverksmiðjunni er samt afar hástemmd þar sem notuð er orðræða um umhverfisvæna stóriðju. Það fyrirbæri er, eðli málsins samkvæmt, ekki til. Þessa niðurstöðu tók sveitarstjórnin góða og gilda. Nauðsynlegt er að fram komi að varaoddviti Hvalfjarðarsveitar er fyrrverandi starfsmaður Environice.

> **Hverra hagur er það að kísilver Silicor Materials þurfi ekki að sæta mati á umhverfisáhrifum?**

Það hefði lýst meiri metnaði sveitarfélagsins að leita til óháðs aðila sem treysti sér til að uppfylla kröfurnar sem settar voru fram. Niðurstaðan hefði þá kannski orðið trúverðug.

Umhverfismat fyrir kísilver Silicor Materials er sjálfsagt, eins og fyrir alla stóriðju. Því til stuðnings má nefna að eftir er að afla viðmiðunarmarka á Íslandi fyrir ýmiss konar eiturefni sem er að finna í framleiðsluferli kísilversins. Það er vissulega óásættanleg staða. Jafnframt er ekki ljóst hvaða eiturefni verða geymd á athafnasvæði kísilversins, í hve miklu magni og hvernig þau verða geymd, en þessi atriði skipta miklu máli.

Það er dapurlegt að talsmenn og verjendur þess að kísilver Silicor Materials þurfi ekki að sæta umhverfismati skyldu viðhafa ómálefnalega umræðu fyrir Héraðsdómi Reykjavíkur þann 24. apríl sl. svo sem að það sé lítil mengun frá kísilveri Silicor Materials miðað við önnur iðjuver á Grundartanga. Silicor Materials mun senda mengandi efni út í umhverfið í ófyrirséðu magni. Það er auðvitað kjarni málsins.

Krónan, ferðamenn og dýrtíðin

Þröstur Ólafsson
hagfræðingur

Fyrir fáum dögum birtist frétt sem greindi frá því að þýskar ferðaskrifstofur hefðu afturkallað pantanir í orlofsferðir hingað til lands. Uppgefin ástæða var hve dýrt væri að dvelja hérlendis eftir að gengi krónunnar styrktist. Það kemur engum á óvart sem hér býr. Ísland er ekki bara „stórasta land í heimi“, heldur eitt það dýrasta. Framfærslukostnaður hér er hár, ekki bara fyrir útlendinga,heldur einnig fyrir venjulegt fólk, sem lifa þarf af þokkalegum launum. Um vanda þess er minna talað, en meira um erlenda ferðamenn sem hætta við ferðir hingað. Það ætti að vera meginmarkmið íslenskra stjórnmála að vinna almenningi það gagn, að hann geti framfleytt fjölskyldu sinni skammlaust. Eitt af því er að búa við sterka og stöðuga krónu. Þannig verður framfærsla íslensks almennings léttari. Á meðan íslenskir framleiðendur og seljendur vöru og þjónustu lækka ekki verð sitt vegna styrkingar krónunnar, þá verður fylgifiskurinn sá, að það verður dýrara fyrir erlenda ferðamenn að dvelja hér. Því miður höfum við séð það gagnstæða; verð á innlendri þjónustu til erlendra ferðamanna hefur hækkað samfara styrkingu krónunnar, svo ekki sé minnst á þá fádæma ósvífni að bjóða tvöfalt verð, annars vegar til Íslendinga hins vegar til útlendinga. Þeir alþingismenn sem biðja um veikari krónu og óbreyttan vask, ættu þess í stað að einbeita sér að því að knýja á um að þjónustuaðilar – líka á landsbyggðinni – lækki verð sitt.

> **Sterkur gjaldmiðill er besta ráðið gegn óarðbærum fyrirtækjum og greinum, sem ekki geta borgað lífvænleg laun.**

Aðhald af sterkum gjaldmiðli

Þótt myndarlegur fjöldi erlendra ferðamanna sé keppikefli, og hafi reist efnahag landsins við, er staðreyndin samt sú að skyndileg innkoma þeirra í íslenskt atvinnulíf hefur valdið ójafnvægi. Þar sem of margir framboðendur vöru og þjónustu hafa nýtt sér sterklega aukna eftirspurn til verðhækkana, hefur það einnig bitnað á íslenskum almenningi. Íslenskir stjórnmálamenn eru einkar lagnir við að leysa afmörkuð verkefni, en eru klaufar þegar stóra samhengið blasir við. Þá kikna margir þeirra undan sérhagsmunum hjá atkvæðisþungum kjósendum. Í umræðum um þessi mál heyrast stundum þau rök frá aðilum í ferðaþjónustu að launahækkanir hafi neytt þá til að hækka verðið. Sterkt gengi veitir þá hollt aðhald, léttir á umfram eftirspurn og neyðir til hagræðingar. Þótt sá sem þetta ritar telji óraunhæft og skaðlegt fyrir íslenskt efnahagslíf og almenning að búa til lengdar við örmyntina íslensku krónuna, þá blasir sú staðreynd við, að ekki er í bráð pólitískur vilji til að gera þar á neinar breytingar.Krónan mun sveiflast og ekki endilega alltaf í takt við almannaheill. Sterkur gjaldmiðill er besta ráðið gegn óarðbærum fyrirtækjum og greinum, sem ekki geta borgað lífvænleg laun.Hann er sá agi sem dugar, nema enn verði gripið til einhvers konar niðurgreiðslna. Þar skarar landbúnaðurinn fram úr öðrum óarðbærum atvinnugreinum. Það innra ójafnvægi sem hann skapar, veikir grunn krónunnar til að gagnast sem alvöru gjaldmiðill. Örmyntir þurfa heilsteyptan bakgrunn.

Tekjuþörf ríkissjóð

Mishár virðisaukaskattur og undanþágur hafa löngum viðgengist. Landbúnaðarvörur, sum menningarstarfsemi og ferðaþjónustan hafa notið slíkra vildarkjara frá skattalögum. Ferðaþjónustan er orðin stærsti atvinnuvegur landsins. Fátt bendir til annars en áframhaldandi velgengni þar á bæ og því óþarfi að óttast mikla fækkun fyrirtækja. Það er hvorki sanngjarnt né eðlilegt að niðurgreiða þess starfsemi lengur. Þegar þar við bætist að tekjuþröng ríkissjóðs er öllum ljós og þörfin á auknum framlögum um allt samneyslukerfið er æpandi. Náttúruperlurnar, mjólkurkýr ferðamennskunnar drabbast niður. Stærsta atvinnugrein landsmanna má ekki skorast undan. Hærri ríkistekna er þörf. Í morgunbænakveri flestra hægri flokka stendur að opinberi geirinn megi ekki vera stór. Gott og vel. Fræðilegar athuganir sýna þó, að það er ekki endilega stærð opinbera geirans í hagkerfinu sem er vandamál, heldur opinber skuldasöfnun og langvarandi halli á ríkissjóði. Mörg þeirra ríkja sem hvað hæst hafa hlutfall opinberrar þjónustu eru jafnframt þau efnahagslega öflugustu. Við byggjum aldrei upp sterkt og réttsýnt samfélag nema því fylgi öflugt, samkeppnishæft atvinnuog menningarlíf og myndarleg samneysla með sterkan, stöðugan gjaldmiðil.

Innköllun hlutabréfa vegna rafrænnar skráningar

Tilkynning frá Íslandsbanka hf. 19. maí 2017

Stjórn Íslandsbanka hf., kt. 491008-0160, gerir kunnuga þá ákvörðun sína, með heimild í 27. gr. laga um hlutafélög nr. 2/1995, að hlutabréf í félaginu verði tekin til rafrænnar skráningar í kerfi Nasdaq verðbréfamiðstöðvar hf. Stjórn bankans hefur ákveðið að ógilda með innköllun öll útgefin hlutabréf í Íslandsbanka, vegna rafrænnar skráningar þeirra í verðbréfamiðstöð í samræmi við ákvæði laga nr. 131/1997 um rafræna eignarskráningu verðbréfa, ásamt síðari breytingum, og reglum settum samkvæmt þeim.

Réttindi samkvæmt hinum áþreifanlegu hlutabréfum verða rafrænt skráð í verðbréfamiðstöð þann 31. ágúst 2017 kl. 9 og verða hin áþreifanlegu hlutabréf þar með ógild. Nánar tilgreint verða öll hlutabréf Íslandsbanka hf. tekin til rafrænnar skráningar, en þau eru öll í einum flokki og gefin út á nafn hluthafa.

Við rafræna útgáfu ofangreindra hlutabréfa er nafnverð hluta ákveðið ein króna eða margfeldi þar af.

Að lokinni rafrænni skráningu geta hluthafar falið reikningsstofnun, sem gert hefur aðildarsamning við Nasdaq verðbréfamiðstöð hf., umsjón með eignarhlut sínum í félaginu. Hluthafar munu fá sendar tilkynningar og reikningsyfirlit í samræmi við ákvæði reglugerðar nr. 397/2000.

Íslandsbanki

OKKAR SÝN Á LÚXUS

Volvo XC90 AWD er skandínavískur lúxus. Rómaður snertiskjárinn, mögnuð sætin, há sætisstaðan og einstök veghæðin endurspegla sænska natni við smáatriði. Aflið og mýktin ásamt einstöku öryggi, Volvo öryggi, sýna vel sænska snilli bílahönnuða Volvo.

RAFDRIFIN FRAMSÆTI MEÐ MINNI
BAKKMYNDAVÉL
LEIÐSÖGUKERFI MEÐ ÍSLANDSKORTI
NÁLÆGÐARSKYNJARI AÐ FRAMAN OG AFTAN
NETTENGDUR 9 TOMMU SNERTISKJÁR
VERÐ FRÁ 9.990.000 KR

KOMDU Í BRIMBORG OG REYNSLUAKTU
VOLVO XC90 AWD

Menning Svíþjóðar og samfélagsleg vitund hefur mótað gjörðir okkar frá stofnun Volvo árið 1927. Frá upphafi hefur megináhersla verið lögð á fólk sem hefur leitt af sér einstakar öryggisuppfinningar og áhrifaríkar umhverfisáherslur. Uppfinningar okkar hafa sett Volvo bíla fremsta í öryggi og leitt til lágmarksáhrifa á umhverfið. Við höfum nú sett okkur enn eitt krefjandi markmiðið. Frá árinu 2020 muni enginn slasast alvarlega eða láta lífið í nýjum Volvo. Vertu í fararbroddi og veldu öryggi í fremstu röð og bíl þar sem allt hefur verið gert til að lágmarka neikvæð áhrif á umhverfið.

Brimborg | Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6 · Sími 515 7000 | Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5 · Sími 515 7050 | volvocars.is

Oddaleikur á sunnudaginn

Fagnað á Hlíðarenda FH-ingar fagna eftir 25-30 sigur á Valsmönnum í Valshöllinni. Með sigrinum tryggði FH sér oddaleik um Íslandsmeistaratitilinn í Kaplakrika á sunnudaginn. FH-ingar voru mun sterkari aðilinn í leiknum í gærkvöldi og voru ávallt í bílstjórasætinu. Allir fjórir leikirnir í úrslitaeinvíginu hafa unnist á útivelli og Valsmenn vonast væntanlega eftir því að það mynstur haldist óbreytt á sunnudaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Oddaleikjaveislan heldur áfram

FH-ingar tryggðu sér hreinan úrslitaleik um Íslandsmeistaratitilinn á heimavelli sínum í Kaplakrika með því að vinna fimm marka sigur á Val í gærkvöldi í fjórða leik liðanna í úrslitaeinvígi Olís-deildar karla.

HANDBOLTI Það er fátt sem slær út hreinan úrslitaleik um Íslandsmeistaratitilinn og nú er boðið upp á slíkan viðburð í þriðja sinn á fjórum árum í úrslitakeppni Olísdeildar karla.

Valsmenn gátu tryggt sér Íslandsmeistaratitilinn með sigri á FH á heimavelli sínum í gærkvöldi en líkt og í fyrstu þremur leikjunum fagnaði útiliðið sigri. Það verður því hreinn úrslitaleikur í Kaplakrika.

FH-ingar eru að fara að spila sinn fyrsta oddaleik um titilinn á sunnudaginn en Valsmenn eru aftur á móti komnir í þessa stöðu í fjórða sinn í sögu úrslitakeppninnar.

Tveir sem gleymast aldrei

Það var bara einn oddaleikur um titilinn á fyrstu níu árum úrslitakeppninnar og fram til ársins 2013 voru þeir bara orðnir fjórir. Það eru því margir handboltaáhugamenn sem fagna því vel hversu jöfn baráttan um Íslandsmeistaratitilinn hefur verið undanfarin ár.

Hreinn úrslitaleikur um Íslandsmeistaratitilinn er alltaf mikil veisla en tveir leikir standa upp úr af þessum sex sem hafa farið fram hingað til. Fólk er enn að ræða og rifja upp leikina 1995 og 2014.

Í þeim fyrri fyrir 22 árum vann Valsliðið KA-menn eftir framlengdan leik og í þeim síðari fyrir þremur árum kórónuðu Eyjamenn ævintýri sitt með því að vinna eins marks sigur á Haukum á Ásvöllum. Valsmenn tryggðu sér framlengingu með marki Dags Sigurðssonar örskömmu fyrir leikslok 1995 og Agnar Smári Jónsson skoraði sigurmark ÍBV tuttugu sekúndum fyrir leikslok í leik við Haukana 2014.

Það er enginn Gunnar Magnússon með að þessu sinni en þjálfari Hauka og fyrrverandi þjálfari ÍBV hefur stýrt sínum liðum til sigurs í tveimur síðustu úrslitaleikjum um Íslandsmeistaratitilinn, fyrst ÍBV 2014 og svo Haukum í fyrra.

Halldór Jóhann þekkir þetta vel

Halldór Jóhann Sigfússon, þjálfari FH-liðsins, hefur hins vegar góðar minningar úr síðasta oddaleik sínum um titilinn sem leikmaður en hann skoraði 8 mörk fyrir KA þegar liðið vann 24-21 sigur á Val á Hlíðarenda í úrslitaleik vorið 2002. KA-menn lentu þá 2-0 undir en unnu þrjá síðustu leikina. Tíu mörk Halldórs árið á undan dugði hins vegar ekki til sigurs á heimavelli í úrslitaleik um titilinn á móti Haukum.

> **9,0**
>
> **Halldór Jóhann Sigfússon, þjálfari FH, hefur unnið oddaleik um titilinn sem bæði leikmaður og þjálfari. Hann skoraði 18 mörk í tveimur oddaleikjum um titilinn sem leikmaður KA 2001 og 2002.**

Halldór Jóhann hefur líka unnið oddaleik um titilinn sem þjálfari en Framkonur urðu Íslandsmeistarar vorið 2013 undir hans stjórn eftir 19-16 sigur á Stjörnunni í hreinum úrslitaleik. Það er margt líkt með þessari seríu og þeirri í ár enda var Framliðið líka með heimavallarrétt í úrslitaeinvíginu og fyrstu fjórir leikirnir unnust allir á útivelli. Framliðið kláraði hins vegar heimaleik sinn á hárréttum tíma og tryggði sér titilinn.

Óskar Bjarni Óskarsson, annar þjálfara Valsliðsins, var líka þjálfari liðsins þegar liðið spilaði oddaleik um titilinn fyrir sjö árum. Valsmenn töpuðu þá fyrir Haukum en þeir hafa ekki unnið titilinn í úrslitakeppni í nítján ár. Titillinn sem liðið vann 2007 vannst í deildarkeppni.

Fínt pláss í Kaplakrikanum

Handboltaáhugamenn geta fagnað því að úrslitaleikir síðustu ára hafa farið fram í stórum og rúmgóðum húsum. Undanfarnir þrír oddaleikir (2010, 2014 og 2016) fóru fram á Ásvöllum og að þessu sinni verður spilað til úrslita í Kaplakrika sem tekur ekki færra fólk en Ásvellir.

Þeir sem muna eftir oddaleikjunum 1995, 2001 og 2002 gleyma ekki að þar komust að miklu færri en vildu enda talsvert minni hús.

Nú ætti handboltaáhugafólk að geta fjölmennt í Krikann klukkan 16.00 á sunnudaginn.

ooj@frettabladid.is

Vinnum oddaleikinn

„Það fór aldrei neitt um mig í kvöld, við vissum að þeir kæmu með áhlaup en við stóðum þetta af okkur,“ sagði hinn sautján ára gamli Gísli Þorgeir Kristjánsson, leikmaður FH, sem fór á kostum með liðinu í fimm marka sigri, 25-30, á Val í fjórða leik liðanna í úrslitaeinvígi Olís-deildar karla í gær. Gísli Þorgeir skoraði átta mörk, gaf fjórar stoðsendingar, fiskaði þrjú vítaköst og stjórnaði leik FH eins og hann hefði spilað svona stóra leiki í áratug.

„Ég varð ekkert stressaður í þessari umgjörð, leikurinn tók bara yfir og þá gleymir maður öllu öðru,“ sagði Gísli Þorgeir en FH komst mest átta mörkum yfir í gær. „Við erum alltaf að fara vinna oddaleikinn og þurfum bara að mæta eins stemmdir í þann leik og í kvöld,“ bætti Gísli Þorgeir við.

Liðin mættast í hreinum úrslitaleik á sunnudaginn í Kaplakrika klukkan 16.00.

Nýjast

Olís-deild karla - lokaúrslit

Valur - FH 25-30

Valur: Josip Juric Grgic 6/3, Sveinn Aron Sveinsson 5, Ólafur Ægir Ólafsson 4, Orri Freyr Gíslason 3, Vignir Stefánsson 2, Ýmir Örn Gíslason 2, Heiðar Þór Aðalsteinsson 1/1, Atli Már Báruson 1, Atli Karl Bachmann 1.

FH: Gísli Þorgeir Kristjánsson 8, Einar Rafn Eiðsson 7, Ásbjörn Friðriksson 6/2, Arnar Freyr Ársælsson 3, Jóhann Karl Reynisson 2, Halldór Ingi Jónasson 1, Jóhann Birgir Ingvarsson 1, Óðinn Þór Ríkharðsson 1, Ágúst Birgisson 1.

Staðan í einvíginu er 2-2. Liðin mætast í oddaleik á sunnudaginn klukkan 16:00.

Borgunarbikar karla
32 liða úrslit

Magni - Fjölnir	1-2
FH - Sindri	6-1
Víkingur Ó. - Valur	0-1

Í pottinum þegar dregið verður í 16 liða úrslitin í hádeginu í dag.

Pepsi-deildin (9 lið): FH, Fjölnir, Grindavík, ÍA, ÍBV, KR, Stjarnan, Valur, Víkingur R.
Inkasso-deildin (5 lið): Fylkir, Grótta, ÍR, Leiknir R., Selfoss
C-deild (1 lið): Víðir
D-deild (1 lið): Ægir

Enska úrvalsdeildin í fótbolta

Leicester - Tottenham 1-6

Ben Chiwell - Harry Kane 4, Son Heung-Min 2.

Staða efstu liða

FÉLAG	L	U	J	T	MÖRK	S
Chelsea	37	29	3	5	80-32	90
Tottenham	37	25	8	4	79-25	83
Man. City	37	22	9	6	75-39	75
Liverpool	37	21	10	6	75-42	73
Arsenal	37	22	6	9	74-43	72
Man. Utd	37	17	15	5	52-29	66
Everton	37	17	10	10	61-41	61

VALDÍS ÞÓRA VEIK OG MISSIR AF MÓTINU Í LEIRUNNI

Atvinnukylfingurinn Valdís Þóra Jónsdóttir ætlaði að taka þátt í fyrsta móti sumarsins á Eimskipsmótaröðinni í golfi sem hefst í dag á Hólmsvelli í Leiru en varð að hætta við þátttöku vegna veikinda sem hafa hrjáð hana undanfarna daga. Kristján Þór Einarsson úr GM er efstur á stigalista Eimskipsmótaraðarinnar eftir tvö fyrstu mótin á tímabilinu 2016-2017 sem fram fóru síðasta haust. Kristján sigraði á Honda-Classic mótinu á Akranesi og varð í þriðja sæti á Nýherjamótinu í Vestmanneyjum. Kristján Þór getur ekki verið með um helgina á Egils Gullmótinu þar sem hann er að taka sveinspróf í húsasmíði á sama tíma og mótið fer fram. Í kvennaflokknum er Ragnhildur Kristinsdóttir úr GR efst á stigalistanum eftir tvö fyrstu mótin. Ragnhildur varð önnur á Nýherjamótinu í Vestmannaeyjum en sigraði á Honda-Classic mótinu á Akranesi.

Í dag

20.00	AT&T Byron Nelson	Golfst.
20.30	Kingsmill mótið	Sport 4
21.00	Teigurinn	Sport
21.50	1 á 1	Sport
00.30	NBA: Celtics - Cavs	Sport
19.15	Haukar - Breiðablik	Ásvellir

blómaval

SUMAR BLÓMA SPRENGJA

Vinsælustu sumarblómin okkar á ótrúlegu verði alla helgina á meðan birgðir endast

Margarita

990kr

~~1.790kr~~

Vilmundur Hansen,
garðyrkjufræðingur, verður á laugardag í Blómaval Skútuvogi með kaffispjall kl. 11:30 um ræktun og umhirðu ávaxtatrjáa og berjaplantna og í framhaldi ráðgjöf til kl. 16:00.

Tilboð
Hengi-lobelia
990kr
~~1.790kr~~
11211012

Tilboð
Sólboði
990kr
~~1.590kr~~

Tilboð
Margarita
990kr
~~1.790kr~~

Tilboð
Snædrífa
990kr
~~1.790kr~~
11211012

Jarðarberja-planta, 1 stk.
399kr

Úrvals gróðurmold 45 ltr.
999kr

-25%
afsláttur af öllum útipottum

Ragnheiður Júlíusdóttir er nú orðin Íslandsmeistari og ætlar að vinna titilinn aftur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Horfði á Stellu vinna og langaði að vera með

Ragnheiður Júlíusdóttir horfði á Fram verða Íslandsmeistara fyrir fjórum árum sem táningur í stúkunni. Hún byrjaði í meistaraflokki sama vetur og stendur nú einnig uppi sem meistari eins og goðin hennar. Hún ætlar ekki að yfirgefa Fram.

HANDBOLTI Ragnheiður Júlíusdóttir, 19 ára gömul stórskytta Fram, varð Íslandsmeistari á miðvikudagskvöldið þegar Safamýrarstúlkur kláruðu einvígið á móti Stjörnunni í lokaúrslitum Olís-deildarinnar, 3-1. Ragnheiður fór á kostum í leiknum og skoraði níu mörk en hún varð markahæsti leikmaður lokaúrslitanna í ár með 27 mörk eða 6,8 mörk að meðaltali í leik.

Ragnheiður gat lítið fagnað titlinum nema rétt á gólfinu á meðan partístrimlarnir féllu til jarðar og mættu þar gleðitárum Framstúlkna. Þegar gólfið var svo sópað og allir búnir í sturtu tók raunveruleikinn aftur við. Ragnheiður þurfti nefnilega að mæta í próf í gærmorgun.

„Þetta var nú bara enskupróf, ekkert það erfitt. Ég lærði bara í nótt og mætti svo í prófið,“ segir Ragnheiður sem fær tækifæri til að fagna þessum merka áfanga sínum og titli liðsins um helgina.

„Við náðum ekkert að fagna almennilega. Það er leiðinlegt að vinna þetta svona í miðri viku þó tilfinningin hafi verið æðisleg og léttirinn ógeðslega mikill. Við skemmtum okkur um helgina bara í staðinn,“ segir hún.

Áttum þetta skilið

Framstúlkur voru búnar að fara flatt út úr tveimur stórum leikjum á móti Stjörnunni en Garðbæingar höfðu betur þegar liðin mættust í úrslitaleik bikarsins og í hreinum úrslitaleik liðanna um deildarmeistaratitilinn. Fram byrjaði betur í lokaúrslitunum og komst í 2-0 en Stjarnan svaraði með stórsigri í leik þrjú og minnkaði muninn. Fór þá skjálfti um Ragnheiði og stöllur hennar?

„Ég fór allavega að hugsa fyrir fjórða leikinn að vonandi myndum við ekki mæta svona til leiks aftur. Við vorum búnar að mæta tvisvar illa til leiks á móti þeim í stóra leiki. Ég sá þetta ekki gerast fyrir leik þrjú því stemningin var mikil í hópnum. Stebbi þjálfari sagði samt að þetta væri eðlilegt. Að vera með forskot hefur ekkert alltaf hentað okkur. Það var mjög gott að vinna þetta og mér finnst við eiga þetta mjög mikið skilið,“ segir Ragnheiður sem sér auðvitað á eftir hinum tveimur stóru titlunum.

> Ég mun einn daginn fara út að spila en ég er ekkert að drífa mig út núna.
>
> Ragnheiður Júlíusdóttir

„Ég er mjög sátt með veturinn en við vildum líka vinna bikarinn og deildina. Leikirnir á móti Stjörnunni þar voru skrítnir. Við mættum hrikalega illa til leiks í þá en Íslandsmeistaratitilinn bætir þetta upp.“

Stella kveikti neistann

Fram varð síðast Íslandsmeistari á vormánuðum árið 2013. Í því liði voru landsliðskonur nánast í hverri stöðu; Ásta Birna Gunnarsdóttir, Sigurbjörg Jóhannsdóttir, Sunna Jónsdóttir og stórskyttan Stella Sigurðardóttir svo dæmi séu tekin. Fram vann titilinn í dramatískum oddaleik í Safamýri með einu marki og uppi í stúku var fimmtán ára gömul rauðhærð stúlka sem fjórum árum síðar átti eftir að upplifa það sama og þessar stórstjörnur. Þá sem stjarna sjálf.

„Ég man eftir þessum leik. Ég sat uppi í stúku í Framheimilinu og horfði á Steinunni og Stellu og allar þessar stelpur verða meistara. Ég man að þarna langaði mig að vera með og byrjaði í meistaraflokki næsta vetur þegar þær voru allar farnar í atvinnumennsku. Ég hélt svo mikið upp á Stellu. Hún var náttúrlega í minni stöðu og var uppáhaldið mitt. Það var geðveikt að sjá þær vinna þetta og það kveikti neistann hjá mér,“ segir Ragnheiður.

Hún gerði gott betur en að byrja bara í meistaraflokki. Ragnheiður tók stöðu átrúnaðargoðsins Stellu og varð markahæst á sínu fyrsta tímabili með Fram, 16 ára, með 123 mörk í 22 leikjum.

„Ég átti ekki að vera í svona stóru hlutverki þarna en ég stóð mig bara vel á æfingum og hef verið þarna síðan. Ég þakka alltaf Dóra [Halldóri Jóhanni Sigfússyni] fyrir að gefa mér tækifæri,“ segir Ragnheiður.

Ekki á leið í atvinnumennsku

Faðir Ragnheiðar er Júlíus Gunnarsson, fimmfaldur Íslandsmeistari í handbolta. Hann vill nú alveg benda stúlkunni sinni á það sem miður fer hjá henni og hjálpa henni að verða betri en það er þó ekkert of mikið að sögn Ragnheiðar.

„Pabbi er ekkert harður við mig. Hann segir mér alltaf hvað ég eigi að gera betur og svo vill hann að ég æfi undirhandarskotin sem hann var svo frægur fyrir. Hann er alltaf að segja mér hitt og þetta en eftir tapleiki er ég lítið heima. Ég nenni ekki að tala við foreldra mína eftir tapleiki,“ segir hún og hlær við.

Stuðningurinn er mikill á heimilinu og skilningurinn mikill enda báðir foreldrar fyrrverandi afreksfólk. Móðir hennar er Guðrún Júlíusdóttir, fyrrverandi landsliðskona í badminton. „Mamma þekkir allt varðandi mataræði og svefn og hjálpar mér mikið. Ég fæ mikinn stuðning heima,“ segir Ragnheiður.

Stefnan er ekki sett á atvinnumennsku í vetur. Frábærir leikmenn eru á leið heim í Fram og ætlar Ragnheiður að vinna titilinn aftur.

„Ég er að klára skólann núna og útskrifast um næstu helgi. Ég ætla svo að fara að vinna næsta vetur og halda áfram að spila með Fram. Ég mun einn daginn fara út að spila en ég er ekkert að drífa mig út núna,“ segir Ragnheiður Júlíusdóttir.

tomas@365.is

Fólk

Lífsstíll

FÖSTUDAGUR 19. MAÍ 2017

Eva Laufey Hermannsdóttir töfrar fram kræsingar í þáttum sínum. Nú er það sushi og sashimi. Sjá uppskriftir.

Lífsstíll →6

Þær Ósk og Thelma kenna báðar við Grunnskólann í Sandgerði. Þær stefna báðar á innanhússarkitektúr í haust. MYND/ANTON BRINK

Fylgjast að í flestu

Tvíburasysturnar Thelma Guðlaug og Ósk Matthildur Arnarsdætur eru fæddar og uppaldar í Sandgerði. Þær starfa báðar við Grunnskólann í Sandgerði en í skólann ganga sex önnur tvíburapör. Þegar þær voru sjálfar nemendur við skólann voru fimm tvíburapör í skólanum. →2

Þær Ósk og Thelma láta báðar afskaplega vel af því að vera tvíburar. „Það er best í heimi,“ segir Ósk. „Við erum heppnar með það að okkur hefur alltaf samið vel og mér finnst gott að eiga alltaf vísan bandamann,“ segir Thelma. MYND/ANTON

Vera Einarsdóttir
vera@365.is

Framhald af forsíðu ➪

Í Sandgerði búa um 1.800 manns. Í grunnskólann ganga sex tvíburapör. Þar að auki starfa tvíburasysturnar Thelma og Ósk við skólann. Hlutfall tvíbura í skólanum, sem telur 210 nemendur, verður að teljast nokkuð hátt. Þær Thelma og Ósk segja engan geta skýrt hvernig á því standi en að vissulega velti fólk vöngum. „Það veltir því fyrir sér hvort þetta sé tilviljun eða hvort það sé hreinlega eitthvað í vatninu hér í Sandgerði,“ segir Thelma og hlær.

Hún og Ósk eru eineggja og það sama á við um fjögur önnur tvíburapör í skólanum. Tvö þeirra eru tvíeggja. Aðspurð segist Thelma halda að um það bil helmingur tvíburanna sé fæddur og uppalinn í Sandgerði og hinn helmingurinn aðfluttur. Í tíunda bekk einum og sér eru þrjú pör af tvíburum, allt stelpur. „Þegar við gengum í skólann voru þær á yngri árum. Við bjuggum allar í sömu götu og lékum okkur mikið saman. Í dag erum við að kenna þeim sem er svolítið sérstakt,“ segir Thelma, en á þeim tíma sem hún og Ósk gengu í skólann var líka eldra tvíburapar við nám.

Þær Thelma og Ósk láta báðar afskaplega vel af því að vera tvíburar. „Það er best í heimi,“ segir Ósk. „Við erum heppnar með það að okkur hefur alltaf samið vel og mér finnst gott að eiga alltaf vísan bandamann,“ segir Thelma. Ósk segir þær systur alltaf hafa þolað hvor aðra. „ Við erum bestu vinkonur og stólum mikið á hvor aðra.“ Þær systur segja plúsana margfalt fleiri en mínusana en að stundum geti þó verið erfitt að standa á eigin fótum og að því geti stundum fylgt svolítið óöryggi.

Að sögn Thelmu eru þær Ósk með nákvæmlega sama fatasmekk. „Við göngum líka með eins gleraugu og erum með jafnsítt hár.“ Að sögn Óskar er algengt að eineggja tvíburar hafi svipaðan smekk og áhugamál. „Mér finnst ég líka sjá það hjá hinum tvíburunum í skólunum. Þeir hafa margir svipaðan karakter og feta svipaðar brautir í lífinu. Það á til dæmis við um eitt parið í tíunda bekk. Þær eru báðar miklar fótboltastelpur og eru báðar í landsliðinu.“

Þær Thelma og Ósk héldu að loknu grunnskólanámi báðar í Fjölbrautaskólann í Sandgerði og útskrifuðust 2013. Thelma eignaðist síðan barn og flutti með kærastanum til Keflavíkur en Ósk býr áfram í Sandgerði. Í dag starfa þær báðar við Grunnskólann í Sandgerði. Thelma sem umsjónakennari í 1. bekk og Ósk sem forfallakennari og stuðningsfulltrúi. Í haust stefna þær báðar á nám í innanhússarkitektúr enda hafa þær mikinn áhuga á hönnun, menningu og tísku. „Við munum því halda áfram að fylgjast að,“ segir Ósk.

Thelma var líka í forfallakennslu fyrst um sinn og hafa systurnar báðar kennt öllum tvíburapörum skólans. Þær segja það hafa ýmsa kosti og að þær eigi auðveldara með að skilja aðstöðu þeirra. „Tvíburar fá stundum að heyra það að þeir verði nú að geta sleppt hendinni af hvor öðrum og að þeir þurfi nú ekki að fylgjast að í einu og öllu. Við höfum kannski meiri skilning á þeirri þörf en aðrir. Við fáum líka extra mikið knús frá þeim á göngunum,“ segir Ósk og hlær.

En litar þessi tvíburafjöldi ekki skólalífið? „Jú, örugglega að einhverju leyti en við erum þó öll svo vön þessu.“ Undir það tekur skólastjórinn Hólmfríður Árnadóttir. „Það er helst að utanaðkomandi þyki þetta merkilegt. Við hin þekkjum ekki annað.“ Hólmfríður er ekki viss um að frjósemin sé meiri í Sandgerði en annars staðar. „Hins vegar hefur bæjarfélagið vaxið mikið að undanförnu og er mikið um að fjölskyldufólk setjist hér að. Það skýrir þetta að einhverju leyti. Eitt parið er til að mynda frá Póllandi og annað flutti í bæinn í fyrra. Hins vegar eru önnur sem eru fædd hér og uppalin svo þetta er svolítið í bland.“ Aðspurð segir Hólmfríður engin tvíburapör í í leikskóla bæjarins sem stendur. Það er því ekki von á fjölgun tvíbura í grunnskólanum í bili.

Fremri röð frá vinstri: Amelia og Zusanna Zarebska í 4. bekk, Auðbjörg og Sigríður María Garðarsdætur í 5. bekk, Katrín Ýr og Olgeir Aron Baldursbörn í 3. bekk. Efri röð frá vinstri: Kristjana Oddný og Sigríður Nanna Björgvinsdætur, Elísabet Ýr og Lovísa Rut Hansdætur, Íris Una og Katla María Þórðardætur, allar í 10. bekk. Út við endann eru kennararnir Thelma Guðlaug og Ósk Matthildur Arnarsdætur. Athygli vekur mikill meirihluti tvíburasystra.

Thelma og Ósk eru eineggja.

Þeim Thelmu og Ósk hefur alltaf samið vel.

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.Is, s. 512 5457 | **Jóhann Waage,** johannwaage@365.Is, s. 512 5439 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.Is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@365.Is, s. 512 5433

Fylgstu með á Facebook -
Lindex Iceland
#lindexiceland
NÝ
VERSLUN
OPNUM Á
LAUGAVEGI 7
Í DAG KL. 12:00
Sérverslun með
undirfatnað
LINDEX
we make fashion feel good

Í tilefni afmælisins verður 20% afsláttur af öllum 501 buxum í verslunum Levi's í dag.

501 Levi's dagurinn 20. maí

Á morgun eru 144 ár frá því að fyrstu 501 Levi's gallabuxurnar urðu til. Þær eru sígildar, fara aldrei úr tísku og eru fyrir löngu orðnar vinsælar um allan heim hjá fólki á öllum aldri.

Árið 1873 komu fyrstu Levi's gallabuxurnar fram á sjónarsviðið og hafa síðan þá farið sigurför um heiminn. Þær hafa breytt tískunni og haft áhrif á heilu kynslóðirnar. 501 Levi's voru valdar ein af áhrifamestu flíkum samtímans af tískutímaritinu Vogue árið 2000. Grunnsniðið að 501 týpunni er alltaf eins en fæst í mismunandi útgáfum og litum. Þær fara bæði konum og körlum vel. En vissir þú þetta um 501 Levi's buxurnar?

Buxur fyrir gullgrafara

Fyrstu 501 Levi's urðu til þegar gullæðið stóð sem hæst í Ameríku 1873. Jacob Davis, klæðskeri í Nevada, seldi gullgröfurum slitsterk tjöld úr gallaefni og fékk þá stórgóðu hugmynd að sauma vinnubuxur úr gallaefninu. Hann fékk Levi Strauss með sér í lið, sem á þessum tíma var fatakaupamaður á vesturströnd Ameríku. Þeir ákváðu að vinna saman og til urðu gallabuxur með koparhnöppum, buxnaklauf með tölum og stórum vösum.

Á Woodstock hátíðinni 1969 var áberandi hversu margir voru í 501 Levi's buxum.

Í haust kom á markað nýtt snið af 501 sem kallast 501 SKINNY og er bæði fyrir konur og karla. Það snið er mun þrengra en 501 ORIGINAL og dömubuxurnar eru mjög háar í mittið.

501 Levi's voru valdar ein af áhrifamestu flíkum samtímans af tískutímaritinu Vogue árið 2000.

Hétu XX eftir verksmiðjunni

Allt fram undir 1980 voru 501 Levi's buxurnar einfaldlega kallaðar XX eftir verksmiðjunni þar sem þær voru framleiddar. Nafnið 501 er dregið af gallaefninu sem var notað í fyrstu buxurnar.

Calico 501

Elsta eintakið sem til er af Levi's buxum er kallað Calico 501 því það fannst í gamalli gullnámu í bænum Calico í Suður-Kaliforníu. Þær fundust árið 1940 en eru frá 19. öld. Þessar buxur eru einar af verðmætustu gallabuxum heims.

Rauði einkennismiðinn

Rauða miðanum (Red Tab) sem einkennir Levi's buxur var bætt við á þriðja áratug síðustu aldar til að aðgreina þær frá öðrum gallabuxum. Nú er rauði miðinn eitt af því sem einkennir Levi's buxur.

Vinsælar eftir stríðið

501 Levi's buxurnar urðu geysivinsælar eftir seinni heimsstyrjöldina. Í október 1947 voru þær sýndar á tískupöllunum í París í fyrsta sinn. Þá voru 701 Levi's frumsýndar en þær eru eins og 501 nema með kvenlegra sniði.

Á forsíðu Vogue

Árið 1949 birtist í fyrsta sinn í Vogue mynd af 501 Levi's buxunum. Í nóvember 2012 prýddu ofurfyrirsæturnar Stephanie Seymore, Daria Werbowy og Lauren Hutton forsíðuna á Vogue, allar klæddar í 501 Levi's. Fyrirsæturnar voru á aldrinum 20-60 ára, en þar var lögð áhersla á að Levi's hentar fólki á öllum aldri.

Marilyn Monroe í 501 Levi's

Marilyn Monroe var ein fyrsta leikkonan til að klæðast 501 Levi's gallabuxum í kvikmyndum. Hún var í slíkum buxum í myndinni River of No Return og í síðustu kvikmyndinni sem hún lék í, The Misfits.

Nafnið 501 er dregið af gallaefninu sem var notað í fyrstu buxurnar.

Heilluðu unga fólkið

Á hippatímabilinu voru 501 Levi's einkennisklæðnaður ungu kynslóðarinnar. Á Woodstock hátíðinni 1969 var t.d. áberandi hversu margir voru í 501 Levi's buxum.

Andy Warhol í 501 Levi's

Bob Calacello, fyrrverandi ritstjóri Interview tímaritsins, segir að Andy Warhol hafi verið fyrstur allra til að klæðast 501 Levi's buxum við jakkafatajakka. Í dag þykir þessi samsetning smart hversdagsklæðnaður.

Síðastliðið haust kom á markað nýtt snið af 501 sem kallast 501 SKINNY. Þær buxur eru til bæði fyrir konur og karla, en sniðið er mun þrengra en 501 ORIGINAL og dömubuxurnar eru mjög háar í mittið. Sumar áferðir í 501 hafa teygju í efninu sem gerir þær enn þægilegri.

Í tilefni afmælisins verður 20% afsláttur af öllum 501 buxum í verslunum Levi's í dag og á morgun. Þær eru þrjár talsins og eru í Kringlunni, Smáralind og á Glerártorgi á Akureyri.

Málþing Matarheilla

Í tilefni ársfundar Matarheilla, samtaka áhugafólks um át- og þyngdarvanda, halda samtökin málþing í Háskólanum í Reykjavík 23. maí. Yfirskrift málþingsins er: Hvað er matarfíkn, hvaða meðferðir eru í boði og hvernig virka þær?

Rætt er um matarfíkn sem heilbrigðisvanda og nauðsyn þess að þeir sem greinast með matarfíkn hafi aðgengi að viðeigandi úrræðum, ráðgjöf og meðferð í heilbrigðiskerfinu.

Erindi flytja sérfræðingar í meðferðarúrræðum fyrir þá sem greinast með matarfíkn eða missa stjórn á áti og þyngd. Sérfræðingarnir koma víða að, til að mynda frá Ástralíu, Kanada, Íslandi og Bandaríkjunum, og eiga það sameiginlegt að vera hluti af fyrsta hópnum sem útskrifast sem matarfíkniráðgjafar, FAC-meðferðaraðilar (Food Addiction Counselor) frá INFACT-International School for Food Addiction Counseling and Treatment. Í útskriftarárganginum eru fimmtán sérfræðingar, meðal annars í geðlækningum, hjúkrunarfræðum og næringarfræðum, og eru staddir hér á landi til að ljúka við lokaáfanga námsins.

Kynntar verða tölulegar upplýsingar, úr könnun Matarheilla um matarfíkn og meðferðir MFM miðstöðvarinnar á Íslandi, ACORN í Bandaríkjunum (Food Dependency Recovery Services) og frá fíknimeðferðarstöð Bitten Jonson í Svíþjóð.

Málþingið verður haldið í Háskólanum í Reykjavík þann 23. maí og hefst klukkan 20. Það er öllum opið og enginn aðgangseyrir.

Sólríkir sumardagar

Þótt íslenskur sumarhiti og brennandi sól í heiðríkju hafi ekki enn náð yfirhöndinni er alveg kominn tími til að undirbúa heita sólardaga með líf og heilsu í fyrirrúmi.

Á sumrin geta einkenni ýmiss ofnæmis versnað, svo sem exems, astma og frjókornaofnæmis, með tilheyrandi hósta, hnerra, mæði og kláða. Þeir sem þjást af slíku ofnæmi ættu að undirbúa sig í tíma með fyrirbyggjandi lyfjum sem draga úr einkennum.

Til að fyrirbyggja sólsting eða ofhitnun er ráðlegt að forðast sólina á heitasta tíma dagsins, sem er yfirleitt frá klukkan ellefu til þrjú á daginn. Notið sólarvörn og drekkið kalda drykki yfir daginn. Klæðist lausum, ekki of hlýjum fatnaði og notið hatta ef sól mun skína lengi á kollinn.

Sýnið náungakærleik og lítið til með vinum, ættingjum og nágrönnum sem eru einsamlir og gætu þurft aðstoð eða innlit.

Út að ganga í kvöldsólinni

Þegar sólin hækkar á lofti og kvöldin verða björt og falleg er upplagt að nýta þau til hreyfingar. Göngutúr á kvöldin eftir setu allan daginn í vinnunni getur gert kraftaverk fyrir heilsu og líðan. Hressandi göngutúr gefur aukna orku og fólk sefur betur auk þess sem líkaminn brennir fitu. Rétt er að gera ákveðið gönguplan og byrja rólega. Tuttugu mínútur á dag er góð byrjun. Síðan væri ágætt að auka það í tvær 20 mínútna göngur á dag. Aukið síðan tímann smám saman. Í annarri viku er ágætt að fara í göngu í 30 mínútur, í þriðju vikunni í 45 mínútur og í þeirri fjórðu í 60 mínútur. Margir lífsstílssjúkdómar sem hrella okkur í dag eru vegna þess að við hreyfum okkur ekki nægilega og kyrrseta er of mikil.

Skynsamlegt er að fá einhvern með í gönguna; vin eða maka. Sé maður einn á ferð er gott að hlusta á tónlist, það léttir á göngunni og tíminn líður hraðar. Best er að hreyfa sig á hverjum degi. Gangan kemst smátt og smátt upp í vana sem fólk vill ekki vera án.

Göngur utandyra bæta heilsuna.

Lager- og sýnishornasala

Herrafatnaður
(jakkaföt – skyrtur- bolir o. fl.)
Dömufatnaður
(Jakkar, kjólar, buxur o.fl)
Rúmföt • Handklæði • Lök

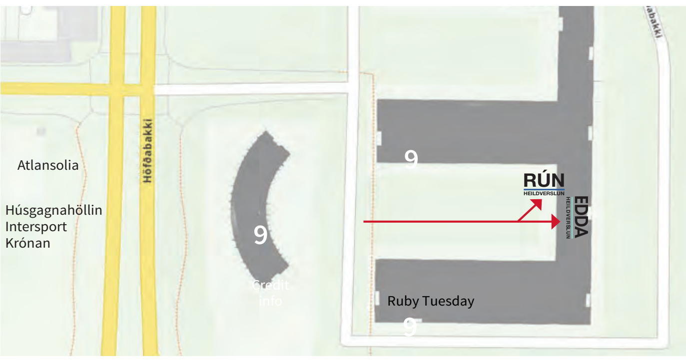
19.-20. maí

flottar vörur á frábæru verði

Opið aðeins þessa daga

Föstudagur frá kl. 13-19

Laugardagur frá kl. 12-17



RÚN HEILDVERSLUN
EDDA HEILDVERSLUN

Höfðabakka 9, 110 Reykjavík | run@run.is | www.run.is | www.eddaehf.is

Sashimi-salat, einföld uppskrift að sumarlegu sushi sem er tilvalið sem forréttur eða léttur aðalréttur.

Sushi og sashimi-salat

Eva Laufey Hermannsdóttir töfrar fram kræsingar í þáttum sínum, Í eldhúsi Evu, sem sýndir eru á Stöð 2 á fimmtudögum.

Í eldhúsi Evu

Eva Laufey Hermannsdóttir

Guðdómlegt sushi með djúpsteiktum humar og bragðmikilli chilisósu

600 g skelflettur humar
Tempura-deig
Ferskur aspas, soðinn í söltu vatni í 3 mínútur
Agúrka, skorin í þunnar og langar sneiðar
Rauð paprika, skorin þunnar og langar sneiðar
Lárpera
Ferskur kóríander
Chili-majónes
Pikklað engifer
Wasabi-mauk
Sojasósa
Nori-blöð

Sushi-hrísgrjón

350 g sushi-hrísgrjón
7 ½ dl vatn
Salt
Hrísgrjónaedik
1 tsk. sykur

Skolið hrísgrjónin mjög vel, mér finnst best að skola þau í góðu sigti. Það tekur svolitla stund eða um 5 – 7 mínútur. Leggið hrísgrjónin í bleyti í köldu vatni í um það bil tvær klukkustundir, skiptið um vatn 2 – 3 sinnum.
Setjið hrísgrjónin út í kalt vatn í þykkbotna pott og látið suðuna koma upp. Lækkið hitann þannig að rétt malli og sjóðið í 20 mínútur við lægsta suðuhita.

Rúllan er skreytt með lárperu, chili-majónesi og kóríander.

Takið pottinn af hitanum og hafið lok á. Látið standa í 15mínútur áður en hrísgrjónin eru notuð til sushi-gerðar.
Setjið hrísgrjónin í pappírsklædda ofnplötu og hellið ediksblöndu yfir (blandið saman hrísgrjónaediki og sykri).
Blandið vel saman og leyfið grjónunum að kólna alveg áður en þið notið þau.

Humar tempura

130 g hveiti
½ tsk. lyftiduft
200 ml sódavatn
Salt og pipar, um ½ tsk. samtals af hvoru
Djúpsteikingarolía

Blandið öllum hráefnum saman í skál og hitið olíu í potti (um 500 ml af olíu). Þerrið humarinn afar vel svo það fari ekki umfram vökvi í deigið, dýfið humrinum varlega ofan í deigið og svo beint í olíuna. Djúpsteikið humarinn í nokkrar mínútur eða þar til hann er orðinn gullinbrúnn. Setjið humarinn beint á eldhúspappír þegar hann er tilbúinn.

Chili majónes

200 g japanskt majónes
2 – 3 msk. siracha-sósa
Salt og pipar
Skvetta af límónusafa

Setjið öll hráefni í skál og hrærið vel saman þar til sósan er silkimjúk.

Samsetning: Dreifið hrísgrjónum yfir nori-blað og snúið strax við, setjið agúrku, aspas, humar, papriku og smávegis af kóríander ofan á nori blaðið og rúllið upp, varlega. Þegar þið hafið náð að mynda góða rúllu þá skerið þið lárperu afar þunnt sem þið skreytið rúlluna með ásamt því að dreifa vel af chilimajónesinu yfir. Njótið strax!

Sashimi-salat með ponzu-sósu

Ákaflega einföld uppskrift að sumarlegu sushi sem er tilvalið sem forréttur eða léttur aðalréttur.

300 g lax, beinhreinsaður og skorinn í þunnar sneiðar
1 lárpera, vel þroskuð
1 mangó, vel þroskað
Blandað salat
1 dl límónusafi
3/4 dl sojasósa
1/2 rautt chili
1 1/2 msk. kóríander
1/4 tsk. rifið engifer
1 msk. vorlaukur, smátt skorinn
Sesamfræ, ristuð

Best er að byrja á ponzu-sósunni en það er japönsk sósa sem gerð er úr sojasósu og límónusafa. Blandið öllum hráefnum saman í matvinnsluvél eða hrærið saman í skál, þannig verður sósan örlítið grófari en báðar aðferðirnar eru jafn góðar. Geymið í kæli á meðan þið setjið laxinn á disk.
Skerið laxinn, mangó og lárperu afar þunnt og raðið á stórt fat eða litla diska. Setjið sósuna í skál sem er fyrir miðju á fatinu og raðið meðlætinu í kringum skálina.
Ristið sesamfræ á pönnu og dreifið yfir. Í lokin er bæði gott og fallegt að skera niður ferskt kóríander sem þið setjið yfir réttinn.

Hafðu AKU® með í valinu

AKU SUPERALP GTX 32.900 kr.

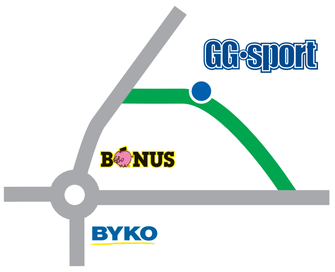
Kaup á nýjum gönguskóm getur verið snúið ferli. Til að velja rétt þarf að vera hægt að bera saman allar helstu gerðir. Því er best að gefa sér góðan tíma, fara á alla helstu útsölustaði, prófa, máta og taka síðan upplýsta ákvörðun.

Framleiddir á Ítalíu úr100% evrópskum íhlutum og efnum

„Finndu okkur á Facebook"

Þú finnur allar okkar vörur ásamt ítarlegum upplýsingum á www.ggsport.is

GG•sport



Smiðjuvegur 8, Græn gata, 200 Kópvogi, sími: 571 1020 • www.ggsport.is

Með nýjasta æðið í höndunum

Unga kynslóðin er kolfallin fyrir litlu leikfangi sem hefur farið sigurför um heiminn. Ekki er enn komið íslenskt nafn á gripinn en á ensku kallast það fidget spinner.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is

Hvaða foreldri hefur ekki verið beðið um að kaupa fidget spinner því allir hinir krakkarnir eigi það? Leikfangið hefur óðum selst upp hérlendis og sumir því gripið til þess ráðs að auglýsa eftir því á Facebook eða keypt það á erlendum sölusíðum. Eins og stendur hafa mismunandi útgáfur af fidget spinner raðað sér í efstu sætin yfir söluhæstu leikföngin á Amazon, enda er það ekki aðeins vinsælt hér á landi heldur um allan heim. Á Youtube koma t.d. upp 3,8 milljónir myndbanda þar sem fidget spinner kemur við sögu.

En hvaða dót er þetta eiginlega?

Fidget spinner er lítið leikfang sem hægt er að halda á með tveimur fingrum og láta þeytast hratt á milli fingranna. Þeir sem ná mikilli leikni geta látið það þeytast á nefbroddinum eða á enninu og einnig er hægt að raða nokkrum saman og mynda turn sem þeytist í hringi.

Leikfangið kemur í mörgum litum og útgáfum en upphaflega var það vinsælt á meðal fullorðinna. Í tímaritinu Forbes var það t.d. tilnefnt sem skrifstofuleikfangið 2017 og frá því snemma í vor hafa vinsældirnar náð miklu flugi. Krakkar hafa gaman af fidget spinner en margir eiga erfitt með að leggja það frá sér og einbeita sér að einhverju öðru. Nú er svo komið að í sumum skólum hafa skólastjórar óskað eftir því við foreldra að krakkarnir skilji fidget spinner eftir heima því það trufli ekki aðeins skólastarfið í kennslustundum heldur einnig á göngunum.

Skemmtilegt en truflar einbeitingu

Víða er leikfangið kynnt þannig að það henti vel fyrir börn með ADHD eða þau sem eru á einhverfurófinu. Steinunn Anna Sigurjónsdóttir, sálfræðingur hjá Litlu kvíðameðferðarmiðstöðinni, hefur kynnt sér fidget spinner og hún er ekki sammála því. „Ég hef séð börn leika með þetta og ég get vel ímyndað mér hvers vegna kennarar vilja banna þetta. Í fyrsta lagi heyrist mér að flestöll börn séu komin með þetta dót, það er töluvert á hreyfingu og það truflar í rauninni sjónsviðið hjá öllum sem eru nálægt þessu. Augun eru þannig að þau bregðast við þegar eitthvað hreyfist nálægt okkur, jafnvel þótt það sé í jaðri sjónsviðsins þá leita augun þangað. Í öðru lagi gefur fidget spinner frá sér hljóð þegar það snýst. Þetta er sérstaklega skemmtilegt leikfang og ég tel að það sé svo áhugavert og gaman að leika með það að það tekur athyglina frá því sem barnið ætti að gera, frekar en að það auki einbeitinguna," segir Steinunn.

Hún segist sjálf eiga erfitt með að einbeita sér ef t.d. skjólstæðingur sé að leika sér með fidget spinner í viðtali hjá henni því athyglin sé á leikfanginu. „Kannski hjálpar þetta einu barni að auka einbeitinguna en mér finnst líklegt að þetta trufli alla í kringum það. Börn með ADHD einbeita sér oft betur ef þau hafa eitthvað til að fikta með. Það þarf að vera eitthvað sem truflar ekki umhverfið og er ekki það áhugavert og skemmtilegt að þau hætti að hlusta á kennarann. Frekar ætti að nota mjúka bolta, líma mjúkt efni undir skólaborðið sem þau geta strokið yfir eða litla teninga sem hægt er að pota í. Þetta gefur ekki frá sér hljóð og er ekki til að leika listir sínar með."

Dæmigerð hjarðhegðun

Steinunn segir kennara geta notað fidget spinner sem umbun í skólastarfinu, t.d. ef það er vinnufriður í 20 mínútur fái allir að leika sér með það í 10 mínútur. „Þetta er ekki dýrt leikfang og fyrir utan kennslustofur held ég að þetta sé hið besta mál. Þetta er allavega ekki snjallsími og ég myndi heldur vilja að mín börn léku sér með fidget spinner en í símanum."

En hvers vegna skyldi þetta litla leikfang vera svona vinsælt? „Þetta er eins og hjá okkur fullorðna fólkinu með Ittala-vörurnar og Omaggio-vasana. Þetta er bara hjarðhegðun í okkur mannfólkinu. Við erum svona, bæði börn og fullorðnir," segir Steinunn.

Skemmtilegast er að láta leikfangið snúast hratt á fingurgómunum og jafnvel nefbroddinum.

Fidget spinner var tilnefnt skrifstofuleikfang ársins 2017 af Forbes.

Steinunn Anna Sigurjónsdóttir sálfræðingur segir fidget spinner skemmtilegt en eiga ekki heima í skólastofum.

Veglegt hlaðborð með fjölbreyttum og bragðgóðum réttum
Tilvalið fyrir fjölskyldur!

Krakkar að 5 ára aldri borða frítt
5 -12 ára börn 1.200kr.
HLAÐBORÐ ALLA DAGA FRÁ KL. 11:00 - 14:00
Verð kr. 2.100

Opið alla daga vikunnar frá kl. 11:00 - 22:00

Kinahofid
Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | kinahofid@kinahofid.is | Sími 554 5022
Við erum á facebook.
www.kinahofid.is

Út að hlaupa

FTUDAGUR 19. MAÍ 2017

Kynningar: MS Mjólkursamsalan

Laugavegurinn uppáhalds

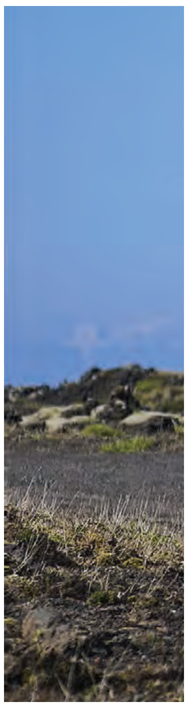
Halla Björg Þórhallsdóttir og Guðmundur Kristinsson eru forfallnir hlaupagikkir og hafa ferðast víða um heim bæði hlaupandi og gangandi. Þau halda úti heimasíðunni runninginiceland.com. →2

ENNEMM / SÍA • NM82184

ÞÚ FERÐ LENGRA MEÐ

SAGAPRO

Vinsæl vara við tíðum þvaglátum



SAGA MEDICA

Ragnheiður Tryggvadóttir
heida@365.is

Framhald af forsíðu ➪

Ég fór að hlaupa reglulega með Laugaskokki eftir að hafa tekið þátt í Reykjavíkurmaraþoni árið 2008 en þar hljóp ég tíu kílómetra. Fram að því hafði ég þó alltaf hreyft mig mikið, spilað tennis þegar ég var yngri, gengið á fjöll og farið í ræktina en hlaupin urðu á endanum að föstum punkti í tilverunni," segir Halla Björg Þórhallsdóttir en hún hleypur allt að fimm sinnum í viku yfir sumartímann og minnst þrisvar í viku á veturna. Þess utan gengur hún einnig á fjöll og stundar utanvegahlaup ásamt manninum sínum, Guðmundi Kristinssyni. Hún segir eins gott að þau séu bæði forfallnir hlaupagikkir, þetta sport geti verið tímafrekt, sérstaklega þegar fram undan eru stór hlaup.

„Hlaupin eru auðvitað baktería og það er einmitt mikill kostur að við höfum bæði áhuga á að hlusta á hitt tala um hlaup. Það nenna því ekkert allir," segir hún og bætir við að þau stilli hlaupaumræðunum í hóf þegar þau mæti í fjölskylduboðin. Saman hafa þau ferðast víða um heim á hlaupum og gangandi.

„Við Guðmundur kynntumst í hlaupahópnum Laugaskokk og hlaupum alltaf saman. Það er bara svo gaman að hittast eftir vinnu og fara saman út að hlaupa, annaðhvort bara tvö eða með hópnum. Við erum dugleg að fara í Heiðmörk, í Mosfellsbæ og hlaupum oft á Esjuna. Fyrir ári fórum við í fjögurra vikna ferð til Suður-Ameríku þar sem við gengum inkaslóðann til Machu Picchu og tókum þátt í Líma maraþoninu. Það var ótrúlega skemmtileg lífsreynsla og mikil upplifun. Það er dálítið skondið að þó ferðast sé yfir hálfan hnöttinn sér maður að allir hlauparar eru eins, stemmingin er alveg eins og í Reykjavíkurmaraþoninu og allir jafn stressaðir í startinu," segir Halla. „Aðbúnaðurinn var allur til fyrirmyndar og sömu sögu er að segja þegar við tókum þátt í Amsterdam maraþoninu síðasta haust. Við höfum líka hlaupið í Búdapest og þá hef ég hlaupið maraþon í München. Ég á þessi stóru eftir, Boston, New York og London, en við Guðmundur erum á leiðinni núna í pínulítið maraþon í Færeyjum. Við grínuðumst með að næst hlypum við í Guernsey, við værum á góðri leið með að sérhæfa okkur í litlum maraþonum."

Það er frábært að taka þátt í Laugavegshlaupinu sjálfu en það er líka ótrúlega gaman að hlaupa hann á eigin vegum, með nesti í bakpoka og myndavélina.

„Við Guðmundur kynntust í hlaupahópnum Laugaskokk og hlaupum alltaf saman. Það er bara svo gaman að hittast eftir vinnu og fara saman út að hlaupa.

Halla og Guðmundur hlaupa einnig innanlands og spurð um uppáhalds hlaupaleiðirnar segir Halla stórkostlega upplifun að hlaupa Laugaveginn.

„Það er frábært að taka þátt í Laugavegshlaupinu sjálfu en það er líka ótrúlega gaman að hlaupa hann á eigin vegum, með nesti í bakpoka og myndavélina og gefa sér tíma til að njóta náttúrunnar."

Ekki nóg með að Halla og Guðmundur fari út að hlaupa mörgum sinnum í viku og tali saman um hlaup yfir kvöldmatnum heldur halda þau úti heimasíðu um hlaup, runninginiceland.com

„Þetta er upplýsingasíða um hlaup á Íslandi, bæði fyrir Íslendinga og eins fyrir erlenda hlaupara sem langar að heimsækja Ísland. Þegar við förum í frí til útlanda tökum við alltaf hlaupaskóna með og finnst gaman að upplifa aðra staði á hlaupum. Því fannst okkur sniðugt að búa til síðu fyrir Ísland. Þarna er keppnisdagatal og merktar leiðir og umfjallanir um þær leiðir sem við höfum hlaupið. Þetta er áhugasíða og ekki styrkt af neinum. Við byggjum hana á okkar reynslu," segir Halla.

Halla og Guðmundur tóku þát í Líma maraþoninu í Perú.

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson | Sölumaður auglýsinga: Ólafur H. Hákonarson, olafurh@365.is, s. 512 5433 | Veffang: Visir.is

HLAUPTU INN
Í SUMARIÐ
25%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM
SPORTVÖRUM
18. - 21. MAÍ*
ÚTILÍF
síðan 1974
KRINGLUNNI / SMÁRALIND
utilif.is
*Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Ekki byrja hlaup eftir fimmtugt

Joost van Ervan, sjúkraþjálfari hjá Tápi, fær marga hlaupara til sín sem orðið hafa fyrir einhvers konar álagsmeiðslum. Hann bendir fólki á að fara mjög varlega af stað og helst ekki byrja hlaup eftir fimmtugt.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Joost segist sjálfur vera hættur að hlaupa en hann gerði það lengi. „Álagið var of mikið á fæturna,“ segir hann. „Mín skoðun er sú að fólk sem er eldra en 45 ára ætti ekki að hlaupa mikið. Maður sér hlaupandi fólk á sextugsaldri og eldra sem ætti frekar að fara í röska göngu. Það fengi miklu meira út úr þeirri hreyfingu. Fólk er auðvitað mismunandi byggt og sumir eru í góðri þjálfun og geta hlaupið. Langflestir þola hins vegar illa að hlaupa eftir miðjan aldur,“ segir hann.

Joost bendir á að ökklarnir, hnén og bakið geti farið illa við álagið. Síðan fer þetta svolítið eftir því hvernig vinnu fólk stundar, hvort það sé kyrrseta eða mikil hreyfing. Einnig hvort fólk hafi hreyft sig reglulega í langan tíma. „Sumir sem koma til mín eru illa farnir eftir mikil hlaup. Líkaminn verður fyrir ákveðnu höggi við hlaupin sem getur valdið miklum óþægindum. Þá leitar fólk til sjúkraþjálfara.“

> Ég mæli frekar með hlaupahópum. Þeir eru skemmtilegur félagsskapur og fólk fær nauðsynlega fræðslu og leiðbeiningar fyrir hlaupið.
>
> Joost van Ervan

Joost segist ekki vera á móti hlaupum og margir kollegar hans séu leiðbeinendur með hlaupahópum. „Það er einmitt mjög mikilvægt að hlaupa undir leiðsögn svo fólk geri þetta rétt og ekki of mikið. Hlaupahópar eru að aukast og það er mjög jákvætt því iðulega eru einhverjir þjálfaðir leiðbeinendur með í hópnum. Margir þurfa gott aðhald svo þeir fari ekki fram úr sér. Þá er einnig gríðarlega mikilvægt að vera í góðum skóm. Þegar fólk kemur til mín með álagsmeiðsl spyr ég alltaf fyrst um skóna. Það má ekki spara við sig þegar kemur að þeim. Keppnisfólk hugar til dæmis mjög vel að því að vera í góðum skóm. Áhugahlauparar mættu taka þá til fyrirmyndar með það.“

Joost segir að það sé ekki gott þegar fólk ákveður einn daginn að fara út að hlaupa. „Ég held að sá sem gerir það geti komið sér í vond mál. Ég mæli frekar með hlaupahópum. Þeir eru skemmtilegur félagsskapur og fólk fær nauðsynlega fræðslu og leiðbeiningar fyrir hlaupin. Fólk sem er með einhvers konar stoðkerfisvandamál ætti að fara sérstaklega gætilega í hlaup og ræða við fagfólk áður en það hleypur af stað,“ segir hann. „Það býður hættunni heim að fara ógætilega af stað. Mörg vandamál í stoðkerfi eru þekkt hjá hlaupurum.“

Joost segir að margt sé að varast þegar fólk ákveður skyndilega að fara út að hlaupa. MYND/GVA

Joost segir að fyrst og fremst þurfi fólk að hafa áhuga á þeirri líkamsrækt sem það ákveður að stunda. „Það er alveg sama hvort hreyfingin er innan dyra eða utan, göngur, hlaup eða sund, fólk þarf að hafa gaman af því sem það gerir. Sumir fara í leikfimi tvisvar til þrisvar í viku. Það getur verið mjög góð hreyfing fyrir allan líkamann.“

Þegar Joost er spurður hvort ekki sé nauðsynlegt að teygja vel eftir hlaup, segir hann það umdeilt. „Léttar teygjur eru nóg,“ bendir hann á.

Sjálfur hreyfir hann sig mikið. Fer í göngur og hjólar mikið, enda Hollendingur. „Mér finnst gaman að fara í fjallgöngur. Þeir sem vilja fara á fjöll þurfa þó að þjálfa sig fyrst, byrja á litlu fjalli eins og Úlfarsfelli, síðan Helgafelli áður en haldið er á Esjuna. Þá skiptir máli að vera óþreyttur og að manni líði vel. Þegar maður hefur sett sér markmið með hreyfingu er nauðsynlegt að halda sig við planið hvernig sem veðrið er, það þarf sjálfsaga.“

FRÁBÆRT FYRIR HLAUPARA

• TILVALIÐ Í NESTIÐ • FYRIR OG EFTIR ÆFINGU • HENTAR ÖLLUM

INNIHELDUR CHIA FRÆ, ÁVEXTI OG GRÆNMETI. 1200 MG AF OMEGA 3. TREFJA- OG PRÓTEINRÍKT. GLÚTEINLAUST OG VEGAN. LÍFRÆNT VOTTAÐ OG ÓERFÐABREYTT.

ÖLL íþróttaföt og hlaupaskór á tilboði

Brandson
Brynhildr æfingabuxur
~~10.990 kr.~~
8.790 kr.

Adidas
Essentials Linear hlýrabolur
~~3.990 kr.~~
2.990 kr.

Macron
W hlaupabolur
~~4.990 kr.~~
3.990 kr.

Macron
Pollock vindjakki
~~11.990 kr.~~
9.490 kr.

Adidas
Response W vindjakki
~~10.490 kr.~~
8.290 kr.

Under Armour
Breathe Muscle hlýrabolur
~~7.590 kr.~~
5.990 kr.

» Stærsta íslenska vefverslunin – yfir 30.000 vörutegundir.
» Frí heimsending ef verslað er fyrir 4.000 kr. eða meira.
» Afhendum samdægurs á höfuðborgarsvæðinu alla daga.

HEIMKAUP

www.heimkaup.is | Smáratorgi 3 | 201 Kóp. | S: 550-2700

Saumaklúbbur á ferðinni

Fljótlega eftir að Guðbjörg Friðbjörnsdóttir hóf að hlaupa gekk hún í hlaupahópinn WRW í London þar sem hún býr. Hún segir dýrmætt að eiga hlaupafélaga og stemningin innan hópsins er frábær.

Guðbjörg Friðbjörnsdóttir hefur verið búsett í London um tveggja áratuga skeið. Fyrir sjö árum síðan hóf hún að stunda hlaup, fyrst ein en svo fljótlega með hlaupahópi sem heitir WRW (Women Running the World) og samanstendur af konum frá ýmsum löndum með ólíkan bakgrunn. Hún segist í fyrstu hafa hlaupið á milli ljósastaura en nú, sjö árum síðar, stefnir hún á fyrsta maraþonhlaup sitt þegar hún fagnar fimmtugsafmæli sínu síðar á árinu.

Guðbjörg segist hafa kunnað ágætlega við að hlaupa ein, þannig sé gott að tæma hugann og njóta augnabliksins. Kostirnir við að eiga hlaupafélaga séu hins vegar margir og því hafi hún stigið það skref fljótlega að leita að hentugum hópi. „Ég hafði oft séð hóp kvenna hlaupa í hverfinu. Þær voru svo margar að það var eins og fuglabjarg þegar þær fóru hjá. Í fyrstu þorði ég ekki að setja mig í samband við þær enda var ég viss um að þær væru að hlaupa mun hraðar og lengra en ég. Eftir nokkurra vikna umhugsun og smá njósnastarfsemi fann ég kjarkinn til að mæta á staðinn. Eftir það var ekki aftur snúið. Þær tóku ótrúlega vel á móti mér og ég fann hve dýrmætt það er að eiga hlaupafélaga.“

Stemningin innan hópsins er frábær að hennar sögn. „Það mætti kannski lýsa hlaupaæfingunum sem saumaklúbbi á ferð þar sem spjallað er um heima og geima og svo er oft tekinn kaffibolli þegar endamarkinu er náð. Það er mikið hlegið en einnig rædd erfiðari mál, gefin ráð og mismunandi umræðuefni brotin til mergjar. Eftir hvert hlaup fer maður glaður heim, fullur af orku og með góða samvisku.“

Kaffispjallið mikilvægt

Hún segir það hafa verið skemmtilegast að uppgötva hvernig hópurinn notar hlaupin til að læra að þekkja borgina. „Á mánudögum er sem dæmi oft farið um miðborgina (Westminister, Green Park, Hyde Park), á miðvikudögum er hlaupið í hverfin í kring og á föstudögum er svo farið upp í Hampstead Heath, Kenwood House, Highgate og víðar.“

Ánægðar með gott hlaup í Padóva á Ítalíu. Guðbjörg er önnur frá vinstri.

> „Eftir hvert hlaup fer maður glaður heim, fullur af orku og með góða samvisku.

Félagsskapurinn í hópnum er mjög sterkur, bæði hvað varðar samskiptin á æfingum en einnig utan þeirra, segir Guðbjörg. „Félagar í hópnum fara t.d. í lengri göngur um England. Við erum líka flestar í St. John's Wood Women's Club þar sem starfsemin er öflug og fullt af uppákomum af alls kyns tagi. Einnig fara flestar í a.m.k. eitt hálfmaraþon á ári og þá gjarnan í öðru landi. Síðast fóru hátt í hundrað konur saman til Póllands. Ekki má gleyma að eftir hverja æfingu fara þær sem hafa tíma saman á kaffihús til að spjalla. Það er eiginlega mikilvægasti þátturinn í þessu öllu.“

Að hlaupa heilt maraþon hefur lengi verið fjarlægur draumur Guðbjargar og í ár ætlar hún að gefa sjálfri sér slíkt hlaup í fimmtugsafmælisgjöf. „Ég hef einhvern veginn aldrei haft trú á að ég gæti það. Núna, kannski einmitt vegna stuðnings frá hlaupafélögunum, sé ég allt í einu að ég á alveg að geta hlaupið heilt maraþon ef ég æfi mig vel. Þó er mikilvægt að muna að hafa gaman og ekki má gleyma aðalatriðinu, að Prosecco-hvítvínið bíður við endalínuna.“

REGENOVEX
Ný kynslóð af liðvernd

Ekki leiða liðverki hjá þér!
Komdu í veg fyrir frekari skemmdir og niðurbrot á auðveldan og áhrifaríkan hátt

MS Léttmál

góð næring í amstri dagsins

Gæddu þér á bragðgóðu Léttmáli þegar hungrið lætur á sér kræla og njóttu þess að borða með góðri samvisku.

MS Léttmál er ný tegund millimála og frábær kostur fyrir þá sem kjósa fljótlega, bragðgóða og umfram allt holla millimáltíð í amstri dagsins. Vörulínan samanstendur af fjórum vörum sem eiga það sameiginlegt að vera hreinar í grunninn, án viðbætts sykurs og sætuefna og með hollum og stökkum toppi. Léttmálslínan inniheldur gríska jógúrt með döðlum, möndlum og fræjum, kotasælu með berjum og möndlum og nú fyrir skemmstu bættust við grjónagrautur með rúsínum, möndlum og kanil og skyr með berjum og möndlum.

Þeir sem stunda hlaup og aðrar íþróttir vita að mataræði og næring skiptir höfuðmáli til að ná árangri og það er erfitt að koma sér í líkamlega gott form ef við hugum ekki að því sem við látum ofan í okkur. Við getum stritað og púlað en ef við hugsum ekki um hvað við borðum og drekkum eru töluverðar líkur á því að hreyfingin skili ekki þeim árangri sem við vonumst eftir. Marga dreymir um að hafa nægan tíma til að útbúa millimál og nesti frá grunni en dagskrá hversdagsins er víða ansi þétt og því verður gjarnan lítið úr háleitum hugmyndum með tilheyrandi svekkelsi og skyndilausnum. MS Léttmál er frábær valkostur fyrir fólk sem vill velja hollt en hefur ekki tíma til að gera allt frá grunni.

Léttmálin frá MS eru einstaklega handhæg og bragðgóð og auðvelt er að grípa þau með sér og neyta hvar sem er og hvenær sem er. Léttmálin eru því handhæg og hollur kostur þegar þig langar í góða næringu í amstri dagsins.

MS Léttmál er ný tegund millimála og frábær kostur fyrir þá sem kjósa fljótlega, bragðgóða og umfram allt holla millimáltíð í amstri dagsins.

macron

ÆFÐU Í LIT

Macron er ört vaxandi íþróttamerki með höfuðstöðvar í Bologna á Ítalíu. Vandaður og litríkur fatnaður fyrir alla aldurshópa.

Macron Store Reykjavík er opin 12-18 alla virka daga og 11-14 á laugardögum.

Macron.is | Macron Store Reykjavík | Grensásvegi 16

Fimmtíu fjallvegahlaup

Bókin Fjallvegahlaup kom nýlega út hjá Sölku útgáfu. Í henni er að finna leiðarlýsingar að 50 fjallvega víðs vegar um landið auk veglegs undirbúningskafla og fjölda góðra ráða. Leiðirnar er hægt að hlaupa eða ganga, allt eftir getu hvers og eins og eru af ýmsum toga. Það sem leiðirnar eiga sameiginlegt er að þær eru allar 9 kílómetrar eða lengri, ná að minnsta kosti 160 metra hæð yfir sjó og tengja saman tvö byggðarlög eða áhugaverða staði. Leiðirnar geta verið fornar göngu- eða reiðleiðir eða fáfarnir bílvegir. Hverri leið fylgir ítarleg leiðarlýsing, kort og GPS-hnit, aragrúi ljósmynda og upplýsingar um staðhætti og aðstæður. Þar að auki má finna mikinn sögulegan og landfræðilegan fróðleik um þær leiðir sem hlaupið eða gengið er um hverju sinni.

Höfundur bókarinnar er Stefán Gíslason umhverfisfræðingur sem ákvað á fimmtugsafmæli sínu að hlaupa 50 fjallvegi fyrir sextugt. Markmiðið með verkefninu var meðal annars að halda sér í formi á sextugsaldrinum, kynnast landi sínu betur og vekja áhuga annarra á útivist og hreyfingu. Stefáni tókst ætlunarverk sitt, hljóp 50 leiðir, ýmist einn síns liðs eða í góðra vina hópi, og afraksturinn má finna í bókinni.

Taktviss öndun

Hlauparar þurfa að ná inn sem mestu súrefni og þá dugar ekki að anda bara með nefinu. Heldur er mælt með því að anda með bæði munni og nefi. Flestir hlaupa í öndunartakti 2/2 eða tvö skref á innöndun og tvö skref á útöndun. Í hægara tempói fara margir í þrjú skref á innöndun og þrjú skref á útöndun. Á miklum hraða eru sumir með taktinn 2/1 eða 1/1.

Flestum hættir til að anda of grunnt. Gott er að hafa í huga að reyna að klára vel innöndun áður en andað er út og útöndun áður en andað er inn. Að góðum öndunartakti auðveldar súrefnisupptöku og hlaupin til muna.

Heimild: hlaup.is

Hlaupanámskeið hlaup.is

Hlaup.is hefur frá árinu 2009 staðið fyrir námskeiðum fyrir hlaupara, byrjendur og lengra komna, þar sem farið er yfir helstu atriði í tengslum við hlaupaþjálfun og flest þau atriði sem huga þarf að í tengslum við hlaup. Hlaupanámskeiðin henta vel sem grunnur fyrir byrjendur eða lengra komna sem langar til að fræðast og ná meiri hraða og úthaldi.

Á námskeiðinu verður meðal annars farið yfir eftirfarandi:

- Hvað þarf að hafa í huga þegar byrjað er að hlaupa?
- Æfingahugtökin, æfingamagnið, æfingaáætlanir
- Þjálfun með púlsmæli
- Hlaupastíll
- Mataræði
- Teygjur og liðleikaæfingar
- Styrktaræfingar
- Meiðsli og fyrirbyggjandi aðgerðir
- Konur og hlaup – Hvernig þurfa konur að hátta sínum æfingum öðruvísi en karlmenn
- Útbúnaður og val á útbúnaði – Skór, fatnaður, tæki
- Almenningshlaup og undirbúningur fyrir hlaup

Nú stendur yfir skráning á námskeiðum í Reykjavík á hlaup.is en þau verða haldin 23. maí, 30. maí og 1. júní.

AF HVERJU VELUR SVO MARGT AFREKS- ÍÞRÓTTA- OG ÆVINTÝRAFÓLK AÐ NOTA EVY?

LANGVIRK SÓLARVÖRN–ÞOLIR SJÓ, SUND OG LEIK

SÆNSKA LANDSLIÐIÐ Í HJÓLREIÐUM

Rennur ekki af þegar við svitnum í sólinni
- FYRIRLIÐI ANDREAS DANIELSSON

„EVY var eina sólvörnin sem ekki sveið í augun þegar maður svitnaði. Ég hjóla tímunum saman í sólinni og þarf sólvörn sem ekki rennur af húðinni í ströngum æfingum. Fyrstu kynni mín af EVY sem áður hét Proderm var þegar ég keppti með Human Link. EVY var eina sólvörnin sem ekki rann af enninu niður í augu. Síðan nota ég eingöngu EVY og mitt keppnislið. Við keppum um allan heim og síðast í Nepal þar er sólin gríðarsterk og besta tegund af sólvörn algjör nauðsyn. Ég útbý allt mitt keppnisfólk með EVY á sólríkum dögum."

RÓÐRAKEPPNI – YFIR ATLANTSHAFIÐ

Eina hugsanlega sólarvörnin
-FREDRIK ABELLIN OG VIKTOR MATTSSON

„Atlantic Rowing Race er ein af erfiðustu keppnum heims. Róið er í opnum bát yfir allt Atlanshafið til Barbados á strönd Suður Ameríku, sem er 2512 sjómílur í steikjandi sól. Það er róið á tveggjatíma vöktum, allan sólarhringinn. Þegar við erum að róa verða allar pakkningar að vera minimal en sólvörnin á sitt pláss. EVY situr mjög lengi og þolir bæði svitann og saltvatn. Að sólbrenna getur verið örlagaríkt og má bara ekki gerast. Við svo einstakar aðstæður er EVY eina hugsanlega sólarvörnin."

OFNÆMISPRÓFUÐ ÖRUGG SÓLARVÖRN MEÐMÆLI HÚÐLÆKNA

Læknifræðilega skráð grunnformúla.

SÆNSKA GOLFLANDSLIÐIÐ

Með EVY þurfum ekki að hafa áhyggur af sólinni
- FYRIRLIÐI KATARINA VANGDAL

„Golfspilarar í sænska golflandsliðinu þurfa að takast á við að vera í sterkri sól tímunum saman bæði í keppnum og við æfingar allt árið. Við verðum að geta að fullu einbeitt okkur að golfinu burtséð frá því hve sterk sólin er. Þetta á við um alla okkar spilara allt frá unglingalandsliðinu upp í hæstu atvinnutoppanna. Við þurfum þolna vörn sem er auðvelt að nota, án þess að þurfa að hafa áhyggur þessvegna höfum við valið EVY sem opinbera sólarvörn Sænska golflandsliðsins"

ATVINNU LANDSLIÐSMENN Í BLAKI

Frábært að hafa fundið svo góða sólarvörn
-ANNA ÅSBERG OCH SOFIA ÖGREN

„Það er þægilegt að bera EVY á sig og vörnin gengur hratt inn í húðina og rennur ekki af líkamanum þegar við svitnum í sólinni. Sem blakspilarar er frábært að hafa fundið svo góða sólvörn eins og EVY sem helst á húðinni lengi því það er erfitt að bera á sig þegar leikurinn er hafinn og hendur og líkami allur í sandi. Að sólvörnin rennur ekki af líkamanum þegar við svitnum í sólinni er mikilvægt. Við notum alltaf EVY því við erum oft heilu dagana úti í steikjandi sól og engir skuggar að leita skjóls í."

SWEDISH GOLF TEAM · SWE CYCLING · VOLVO OCEAN RACE · BÄST-I-TEST.se · Svenska Vitiligo förbundet · UVA ULTRA

Sjá útsölustaði á www.evy.is

Ein stærsta vöru- og þjónustusýning sem haldin hefur verið á Íslandi fyrir almenning
Framkvæmdir & viðhald
Garðurinn
Nútímaheimilið
Fjölskyldan matur & frístundir
Um 100 fyrirtæki kynna allt það NÝJASTA
OPIÐ
LAU 11-18
SUN 11-17
amazing
HOME SHOW
LAUGARDALSHÖLL
HELGINA 20. OG 21. MAÍ
Sjáðu DRAUMA HERBERGI Þórunnar Antoníu og Friðriks Dórs
BARNA HORN KRUMMA
ÍS-BÍLLINN
HOPPU KASTALI
FRÁBÆR DAGSKRÁ fyrir alla fjölskylduna
KOMDU OG UPPLIFÐU!
DAGSKRÁ Á SVIÐI
LAUGARDAGUR 20. MAÍ
12:30 - Íþróttaálfurinn
14:00 - Bíbí og Björgvin, töfrandi lög ævintýranna
15:00 - Einar Mikael töframaður
16:00 - Vísinda-Villi
SUNNUDAGUR 21. MAÍ
12:30 - Sirkustrúðurinn Wally
13:30 - Bíbí og Björgvin, töfrandi lög ævintýranna
15:00 - Einar Mikael töframaður
16:00 - Bollywood-dívur Kramhússins
Miðasala á www.midi.is og við inngang
Miðaverð kr. 1.200 / Frítt fyrir eldri borgara og 16 ára og yngri (í fylgd fullorðinna)
SI Samtök iðnaðarins
www.amazinghomeshow.is
Nýsköpunarmiðstöð Íslands

Mjólk og fiskur seinka tíðahvörfum

Það eru margar sögusagnir um tíðahvörf. Flestar eru bara vitleysa.

Konur sem borða mikið af fiski og drekka mjólk geta seinkað breytingaskeiðinu. Þetta sýna niðurstöður nýrrar bandarískar rannsóknar. Nægilegt D-vítamín og kalk er mikilvægt fyrir konur.

Elín Albertsdóttir
elin@365.is

Rannsóknin byggðist á stórum hópi hjúkrunarfræðinga. Þær fundu út að konurnar sem borðuðu mest af mat sem inniheldur D-vítamín fóru mun seinna að finna fyrir einkennum tíðahvarfa en þær sem borðuðu til dæmis lítinn fisk. Að auki virtist kalk einnig hafa áhrif. Þær sem drukku mjólk eða borðuðu mikið af jógúrt, osti og grænmeti eins og grænkáli, spergilkáli og spínati fóru seinna á breytingaskeið. Allt þetta grænmeti inniheldur mikið kalk. Feitur fiskur eins og túnfiskur, makríll og lax eru matartegundir sem eru stútfullar af D-vítamíni.

Næstum 120 þúsund hjúkrunarfræðingar í Bandaríkjunum tóku þátt í rannsókninni sem hófst árið 1989. Síðan hefur þeim verið fylgt eftir og þær spurðar um lífsstíl og heilsu. Með þessu móti hefur verið fylgst með lifnaðarháttum þeirra og mataræði. Tekið var inn í rannsóknina ef þær reyktu eða drukku áfengi en slík iðja hefur verið talin hafa áhrif á að konur fari snemma á breytingaskeið. Sú reyndist ekki raunin, að því er einn rannsakenda, Alexandra Purdue-Smith, segir í tilkynningu til fjölmiðla frá háskólanum í Massachusetts. Greint er frá rannsókninni á forskning.no.

45-55 ára

Niðurstaða rannsóknarinnar sýnir að eðlilegt verður að teljast þegar konur fara á breytingaskeið á aldrinum 45 til 55 ára. Meðalaldur er 51 ár. Alltaf eru einhver tilfelli að tíðahvörf hefjist þegar konan er yngri en 45 ára en talið er að það sé innan við tíu prósent. Konur sem fara mjög ungar á breytingaskeið eru í meiri hættu á að fá hjartaáfall síðar á ævinni en aðrar konur. Snemmbúið breytingaskeið getur sömuleiðis valdið beinþynningu og öldrun í fyrra falli.

Algengt er hjá nútímakonum að eiga barn um og yfir fertugu. Vísindamenn benda á að erfitt getur reynst fyrir konur að verða barnshafandi á þeim aldri ef breytingaskeið er hafið. Það getur staðið allt upp í tíu ár áður en blæðingar hætta. Konur ættu því ekki að draga barneignir of lengi.

Margar sögusagnir

Hitakóf og nætursviti eru algengustu einkenni breytingaskeiðsins. Í annarri bandarískri könnun kom fram að það er misjafnt hversu lengi breytingaskeiðið stendur yfir hjá konum í mismunandi kynþáttum. Afrískar konur eru á breytingaskeiði í tíu ár á meðan asískar eru í fimm ár. Hvítar bandarískar konur eru á breytingaskeiði í sex og hálft ár. Í norskri könnun sem gerð var fyrir nokkrum árum kom fram að konur töldu sig vera á breytingaskeiði í fjögur ár. Eitt prósent taldi sig vera á breytingaskeiði í tólf ár.

Samkvæmt norsku rannsókninni eru margar sögusagnir til um breytingaskeið sem eiga sér enga stoð. Þar á meðal að konur missi löngun til kynlífs og að þurrkur í leggöngum sé vandamál. Reyndar eru til margvíslegar lausnir við slíku vandamáli sem gætu hafa breytt niðurstöðu rannsóknarinnar. Til dæmis benti ekkert til þess í norsku rannsókninni að konur eigi við mikil svefnvandamál að stríða við tíðahvörf, né heldur kvíða eða skapbresti.

Quesadillas með beikoni og eggi

Fjölskyldan sest oft niður í bröns um helgar og þá er skemmtilegt að prófa eitthvað nýtt. Hér er uppskrift að mjög góðum quesadillas sem eru fyllt tortilla-kaka sem steikt er á pönnu. Þessi uppskrift er með eggi en í staðinn fyrir það má nota kjúkling og grænmeti. Ef kjötið er notað í staðinn fyrir eggið er gott að brjóta kökuna saman og setja hana í samlokugrill en það er erfiðara þegar notað er egg.

Quesadillas henta í bröns en eru líka upplagður partímatur. Svo er hægt að fylla kökuna með einhverju sem börnum finnst gott og hafa í afmælum. Með quesadillas er best að hafa lárperumauk (guacamole), salsa og sýrðan rjóma.

Uppskriftin er miðuð við einn en auðvitað má stækka hana að vild.

1 tortilla-kaka
2 beikonsneiðar
1 tsk. smjör
½ lárpera
1 egg
Rifinn ostur

Steikið beikonið í smjörinu þar til það verður stökkt. Leggið á eldhúspappír smá stund en grófhakkið það síðan. Leggið tortilla-kökuna á þurra, heita steikarpönnu. Leggið lárperusneiðar á helminginn af kökunni. Brjótið eitt egg og setjið ofan á lárperuna. Dreifið beikoni og osti yfir og leggið hinn helminginn af kökunni yfir. Steikið á miðlungshita í um það bil tíu mínútur á báðum helmingum eða þar til eggið hefur stífnað.

Mest seldi bjór í heimi

Það er ekki danskur bjór sem trónar á toppnum þegar kemur að mest seldu bjórtegundunum. Ekkert pláss fyrir Carlsberg á topp 5, segir á vefmiðli Jyllands Posten. Danirnir segja að eftir því sem efnahagur verður betri í Kína þeim mun meiri bjórsala er þar í landi. Það kemur fram í tölum á heimsvísu um mest seldu bjórtegundirnar. Ekki er verið að meta gæði í þessari könnun heldur einungis sölutölur.

Fimmti mest seldi bjór í heimi er belgísk/afríski bjórinn SKOL. Í fjórða sæti er ameríski Budweiser, í því þriðja er ameríski Bud Light, í öðru sæti er kínverski bjórinn Tsingtao og í fyrsta sæti er kínverski bjórinn Snow beer.

Snow beer kemur frá stærstu bruggverksmiðju í Kína sem í raun eru 90 bruggverksmiðjur víða um landið. Snow beer er mest seldi bjór í heiminum þó að hann fáist eingöngu í Kína.

Gómsætar lárperukúlur

Þessar súkkulaðikúlur eru ótrúlega gómsætar og það er því sem næst hægt að segja að þær séu hollar.

1 þroskuð lárpera (eða 2-3 minni)
150 g dökkt súkkulaði
¼ tsk. vanilludropar
2 ½ msk. kakó
1 tsk. hlynsíróp (má sleppa)
Sjávarsalt á hnífsoddi

Skerið lárperuna í tvennt. Fjarlægið steininn og takið kjötið úr. Maukið í blandara. Bræðið súkkulaðið við vægan hita. Hrærið varlega í á meðan. Hellið út í lárperumaukið ásamt salti, vanilludropum og hlynsírópi (ef vill). Formið deigið í litlar kúlur með höndunum. Hellið kakói í skál og veltið kúlunum upp úr því. Setjið í skál eða box. Geymið í kæli.

Svefninn hefur áhrif á útlitið

Þeir sem þjást af svefnleysi þykja minna aðlaðandi en aðrir. Aðeins nokkurra nátta lélegur svefn getur látið fólk líta verr út. Lítill og lélegur svefn getur jafnvel orðið til þess að annað fólk vill síður umgangast þann þreytta. Þetta kemur fram í nýlegri rannsókn sem framkvæmd var af rannsakendum við Karólínska sjúkrahúsið í Svíþjóð.

Alls voru 25 nemendur, konur og karlar, beðnir um að sofa vel tvær nætur í röð. Til að mæla gæði svefns voru nemendur tengdir við tæki sem mældi hreyfingu í svefni. Síðan voru nemendurnir beðnir um að sofa aðeins fjóra tíma næstu tvær nætur. Farðalausar myndir voru teknar af nemendunum eftir báðar aðstæður.

Rannsakendur báðu síðan 122 ókunnuga að skoða myndirnar og meta nemendur eftir því hversu aðlaðandi þeir þóttu, hvort þeir litu út fyrir að vera heilbrigðir, syfjaðir og hvort þeim væri treystandi. Einnig voru þeir spurðir hversu mikið þeir myndu vilja umgangast manneskjuna á myndinni.

Ef manneskjan á myndinni var syfjuð var hún metin minna aðlaðandi og fólk hafði minni áhuga á að umgangast hana þar sem hún leit út fyrir að vera óheilbrigð.

NÝTT: A Perfect World - fyrir andlit og augnsvæði. Verndaðu húðina með því besta úr náttúrunni. Mikil vörn gegn geislum sólar og óæskilegum umhverfisþáttum. Ríkt af andoxunarefnum.

20% afsláttur af öllum Origins vörum í Lyfjum & heilsu Kringlunni og Glerártorgi dagana 19.-21. maí. Smart taska* fylgir ef keyptar eru tvær eða fleiri vörur frá Origins.

*á meðan birgðir endast

ORIGINS

Ævintýralega falleg vinátta

Guði sé lof fyrir sterka og dýrmæta vináttuna, segja ítölsku verkfræðinemarnir Nicola Nicklas Olivieri og Manuel Speroni, sem kynntust íslenskum strákum úr Breiðholtinu á Grundarfjarðardögum sumarið 2013.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@365.is

Vinirnir frá vinstri: Nicola Nicklas Olivieri (fremstur á mynd), Andrea Cristofaro, Roberta Albertini, Carolina Bertolli, Manuel Speroni, Victor Alexander Guðjónsson (aftast til hægri) og Sigurður Sverrisson. MYND/ANTON

Faðir minn hafði ferðast til Íslands á sínum yngri árum og oft talað fallega um Vestfirði og ævintýralega ferð að Látrabjargi,“ segir Nicola um tilurð Íslandsferðar þeirra Manuels og Andrea Marti, þegar þeir hrukku upp með andfælum við gítarleik og söng Victors Alexanders Guðjónssonar, Sigurðar Sverrissonar og Friðriks Önfjörð sem staddir voru í sinni fyrstu tjaldútilegu sem ungir og upprennandi menn á Grundarfjarðardögum.

„Við höfðum komið við í nokkrum bæjum á leið okkar um landið og vakti furðu að hvar sem við komum sást varla sála á ferli. En þegar til Grundarfjarðar kom var allt krökkt af fólki og hvergi laust rými til að tjalda fyrir utan lítinn grasbala við klósettin,“ útskýrir Nicola um tilhögun örlaganna að þeir kynntust íslensku strákunum.

Smeykir við Bessastaði

„Við vinirnir höfðum hringsólað í leit að tjaldstæði þegar við fundum loks blett við hliðina á stöku tjaldi þar sem Ítalirnir reyndust vera. Þegar kvöldaði meir tókum við fram gítara og byrjuðum að syngja og hafa gaman. Við það raskaðist næturfriður Ítalanna sem drifu sig forviða út en þá hafði hópur fólks safnast saman við tjaldið okkar og tók undir með íslenskum ættjarðarlögum, Bubba og þessum alkunnu sem gjarnan eru sungin á íslenskum sumarnóttum,“ segir Victor um upphaf kynna þeirra Sigurðar við Nicola og Manuel sem vaxið hafa og dafnað æ síðan.

„Það varð úr að við Sigurður buðum þeim að hitta okkur í Reykjavík þar sem við sýndum þeim borgina, buðum upp á Bæjarins bestu og bönkuðum að gamni upp á á Bessastöðum þar sem enginn kom til dyra. Við höfðum ekki sagt þeim hver þar væri húsráðandi en þegar við ljóstruðum upp að það væri forseti lýðveldisins urðu Ítalirnir skelkaðir, lögðust á grúfu og bjuggust við leyniskyttum á hverri stundu því þannig væri tekið á málum í þeirra heimalandi,“ segir Victor og brosir að minningunni.

Við kveðjustund buðu Ítalirnir þeim Victori og Sigurði að heimsækja sig til Ítalíu og árið eftir fóru íslensku strákarnir til Busto Arsizio, þar sem Nicola og Manuel búa, rétt utan við Mílanó.

„Þar var tekið á móti okkur eins og týndu sonunum, búið til heimagert rauðvín af vínekrunni og við horfðum á ömmuna handgera heimagert pasta frá grunni og mömmuna skera svínið. Það var mikil upplifun fyrir stráka úr Breiðholtinu. Við þvældumst um með strákunum og fórum meðal annars í köfun að Jesústyttunni í djúpinu við San Fruttuoso, sem var ógleymanleg upplifun. Ári síðar fögnuðum við áramótunum með strákunum á Ítalíu, fórum um Toskana, til Flórens og Siena og eignuðumst enn fleiri vini því vinahópur Nicola og Manuels er stór.“

Heimilismatur hjá ömmu

Nú eru Nicola og Manuel í Íslandsdvöl hjá Victori og Sigurði. Með þeim í för eru Andrea Cristofaro, Carolina Bertolli og Roberta Albertini, öll verkfræðinemar nema Roberta sem er lyfjafræðingur.

„Allar okkar samverustundir hafa verið töfrandi upplifun og ævintýri. Ítalirnir eru gapandi yfir gimsteinum íslenskrar náttúru og gómsæta íslenska matnum. Við höfum fætt þá á hangikjöti, hákarli, harðfiski og brennivíni, sem þeim þótti himneskur drykkur og ruku svo beint í búðina til að kaupa sér meiri harðfisk. Þeir hafa aldrei heyrt um kokteilsósu, mexíkóska kjúklingasúpu eða hvítlauksbrauð með lasanja, eins og Íslendingar þekkja vel úr sínum eldhúsum, en dásama það allt. Hins vegar mættu Íslendingar temja sér ítalska ástríðu fyrir sameiginlegu borðhaldi því ólíkir borðsiðir þjóðanna eru sláandi. Þegar við borðum með Ítölunum má enginn fara frá borði nema að allir séu búnir að borða og allir sitja lengi saman við borðið, án síma.“

Victor er í sumarhúsi í Landsveitinni þegar blaðamaður tekur á honum hús og þar í sveitinni fylgjast Ítalirnir stóreygir með sauðburði og skoða einstakar fornminjar. Búið er að fara í Þórsmörk, á Þingvelli, í Bláa lónið, til Vestmannaeyja, um höfuðborgina þvera og endilanga og setjast að íslenskum heimilismat hjá ömmum og mömmum eins og tíðkast á Ítalíu.

„Maður upplifir land og þjóð nánar og á allt annan hátt í fylgd heimamanna. Ítalirnir vilja helst ekki fara heim og sjálfur hef ég fengið nýja sýn á landið mitt með þeim og rifjað upp þjóðsögur og draugasögur sem skotið hafa þeim skelk í bringu. Við höfum svo margar sögur að segja hvert öðru af landi okkar og þjóð og verðum aldrei uppiskroppa með umræðuefni. Mig grunar að þessi sterka og skemmtilega vinátta eigi eftir að vaxa og dafna um langan veg og næsta sumar ætlum við að njóta ítalska sumarsins á Sardiníu.“

Laugardaginn **27. maí** gefur Fréttablaðið út aukablaðið

TÍSKA & FEGURÐ

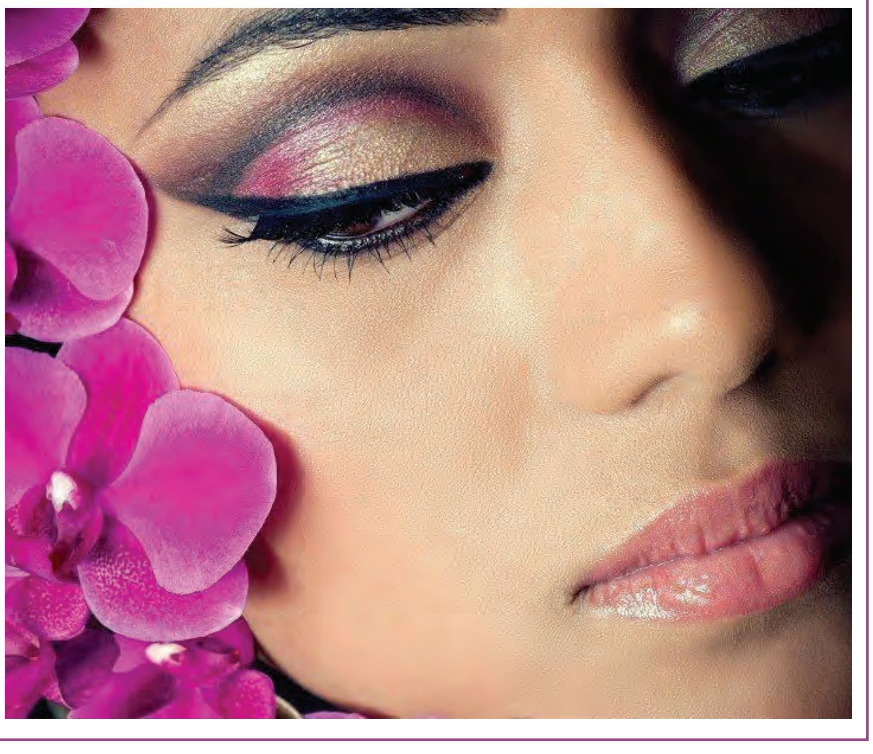
Blaðið mun skarta afar áhugaverð viðtöl, fjölbreytta fróðleiksmola og áhugaverðar greinar,

Sumartískan 2017 – Hvaða litir verða allsráðandi í sumar? Hártískan, neglur, förðun. sundfatnaður, skart og fylgihlutir. ***Íslensk fatahönnun*** Litið er á tískusýningu útskriftarnema í fatahönnun við LHÍ. ***Brúðarkjólar*** – Skoðaðir eru brúðarkjólar frá frægustu hönnuðum heimsins - ***Fegurðardrotting Íslands*** - viðtal

Áhugasamir auglýsendur hafið samband við sérblaðadeild Fréttablaðsins

Sími 512 5402 **netfang**
serblod@365.is **serblod@365.is**

FRÉTTABLAÐIÐ



Parísartízkan verður Tískan

Eftir hálfa öld í hringiðu tískunnar hefur Parísartízkan fengið nýtt nafn og nýja, gullfallega umgjörð sem opinberast í dag. Upplifunin er einstakt tískuævintýr og tilboðin ómótstæðileg.

Parísartízkan var stofnuð árið 1963 og nafnið sótt í þá tíma þegar París bar höfuð og herðar yfir allar borgir þegar kom að tískustraumum. Í dag eru breyttir tímar, bæði í tískuheiminum og hjá okkur. Við ákváðum því að gera breytingar á nafninu og lá beinast við að breyta því úr Parísartízkan í Tískan,“ segja eigendur Tískunnar, hjónin Hjördís Sif Bjarnadóttir og Hilmar Þórarinn Hilmarsson, sem saman eiga einnig kvenfataverslunina Comma í Smáralind.

Hjördís hefur verið viðloðandi Parísartízkuna síðan á barnsaldri því móðir hennar átti verslunina í aldarfjórðung.

„Parísartízkan hefur frá fyrstu tíð séð um klæði fyrir best klæddu konur lýðveldisins. Þannig klæddum við Vigdísi Finnbogadóttur alla hennar forsetatíð og man ég eftir því að hlaupa með mömmu allar fínu göturnar í London til að finna skó eða tösku sem pössuðu við glæsileg klæði heimsdömunnar,“ segir Hjördís og brosir að kærri minningunni. „Í fyrstu voru franskir brúðarkjólar saumaðir í Parísartízkunni en fljótlega bárust líka snið af nýjustu kventískunni frá París og allt var saumað á staðnum.“

Undanfarin 54 ár hefur Parísartízkan verið órjúfanlegur hluti íslenskrar tískuflóru og segir Hjördís þar af leiðandi marga telja búðina vera fyrir eldri dömur.

„En það er hún svo sannarlega ekki! Tískan er ung og fersk, spennandi og ný, og gerir konur svo undurfínar að eftir er tekið. Tískan er draumaverslun kvenna á öllum aldri og í öllum stærðum. Hér fæst allt sem prýðir vel klæddar konur; sömu merki og prinsessur heimsins, söngkonur og leikkonur klæðast í starfi og leik.“

Nýja verslunin er glæsileg svo af ber; hátt til lofts, kristalsperlur í loftum og skínandi fagrar innréttingar í anda fágunar og fegurðar sem hæfa vörumerkjum Tískunnar.

„Upplifunin er eins og að koma inn í fínustu búðir veraldar og einhver á eflaust eftir að skima eftir dyraverðinum,“ segir Hjördís og hlær. „Persónuleg þjónusta og vandaður hátískufatnaður er í hávegum hafður og við komum til móts við allar konur með vönduðum fatnaði á góðu verði. Tískan sker sig úr verslanaflórunni hérlendis því hún er einstök fyrir stíl, fágun, elegans og falleg klæði.“

Hjördís segir þau Hilmar vera full tilhlökkunar að taka á móti gömlum og nýjum viðskiptavinum á nýjum stað. Tískan verður opnuð með pompi og prakt í dag og stendur opnunin frá klukkan 14 til 18.

„Ég veit að margir viðskiptavina okkar bíða þess með óþreyju að verslunin opni dyr sínar að nýju og Tískan verður opnuð full af flottum fötum og glæsilegum tilboðum. Við eigum stóran hóp fastra viðskiptavina sem eru engum líkir að yndisleik. Þegar móðir mín féll frá breyttist Parísartízkan í blómabúð og þegar við opnuðum Comma í Smáralind jukust samlegðaráhrif verslananna enn meir vegna traustra viðskiptavina. Eftir hálfrar aldar langa sögu má líkja okkur við kaupmanninn á horninu þar sem allir hittast og sýna hver öðrum náungakærleik, vináttu og virðingu. Og víst erum við nú komin á hornið í bókstaflegri merkingu; flottari sem aldrei fyrr.“

Hjördís og Hilmar segja Tískuna draumi líkasta. „Til stóð að flytja verslunina í Smáralind en svo duttum við niður á þetta húsnæði sem bauð upp á möguleika sem samrýmdust okkar óskum. Það er stundum eins og örlögin taki í taumana og vísi manni á einar dyr þegar stefnan hefur verið tekin á aðrar. Við erum hamingjusamari en nokkru sinni hér á horninu.“ MYNDIR/ERNIR

Ný verslun Tískunnar er á pari við fínustu tískuverslanir veraldar. Þar fæst allt sem prýðir vel klæddar konur á öllum aldri og í öllum stærðum. Vörumerkin eru mörg hver þau sömu og prinsessur, söngkonur og leikkonur velja að klæðast í starfi og leik. Þau helstu eru MAXMARA, WEEKEND, PENNY BLACK, CODE, MARINA RINALDI, PERSONA BY MARINA RINALDI, BRAX OG BASLER.

Tískan er ung og fersk, spennandi og ný og von er á mörgum nýjum merkjum.

Meðal vörumerkja í Tískunni eru Basler og MaxMara í sex mismunandi línum.

Tískan er í Skipholti 21, á horni Skipholts og Nóatúns. Sjá nánar á tiskan.is

Smáauglýsingar

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími
er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000

GÓÐ KAUP !
Skoda Fabia Ambiente 1.4L 10/2007 (nyrra lag mód 2008) 5 gira ek 110 þ.km ny tímareim Verð 690 þús !!! 100% Lán í boði.

GOTT EINTAK !
Honda CRV Live-Style 07/2013 ek 49 þ.km sjálfskiptur, hálft leður , góð þjónusta, verð 3.9 mil !!!

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

STÓRA BÍLASALAN

100% LÁN -
TOYOTA RAV4. Árgerð 2006, ekinn 152 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 4 gírar. Verð 1.380.000. Rnr.136020.

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

100% LÁN -
TOYOTA RAV4 4WD. Árgerð 2000, ekinn 220 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 6 gírar. Verð 490.000. Rnr.159584.

STÓRA BÍLASALAN

100% LÁN -
SKODA Fabia Combi 1.6 DÍSEL. Árgerð 2011, ekinn 131 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.290.000. Rnr.135861.

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

VAKA

Öruggir Vinnuvéla-Lyftara og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

BÍLA GALLERÍ

NÝR BÍLL - NÝR BÍLL !
SKODA Octavia station. Árgerð 2017, ekinn 0.KM, bensín, 6 gírar. Verð 3.490.000. Rnr.101663. Loftkæling, bakkskynjarar,ofl. Á staðnum !

NÝR BÍLL - NÝR BÍLL !
SKODA Yeti sjálfskiptur. Árgerð 2017, ekinn 0.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.790.000. Rnr.111542. Frábær fjölskyldu og/ eða sendibíll ! Á staðnum !

NÝR BÍLL - NÝR BÍLL !
SKODA Octavia stw 1.6 tdi . Árgerð 2017, ekinn 0 Þ.KM, dísel, beinsk. Verð 3.490.000. Rnr.101657. Loftkæling, bakkskynjarar,ofl. Er á staðnum !

Bílagallerí bílasala
Hlíðasmári 13, 201 Kópavogur
Sími: 554 6700
www.bílagalleri.is

SUZUKI

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

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

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

VOLVO XC90 T8 Plug in hybrid Inscription. loftpúðafjöðrun, krókur og fl. Árgerð 2017, ekinn 0 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 8 gírar. Verð 11.950.000. Rnr.211616. Sá flottasti.

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

Bílar til sölu

TÆKIFÆRI!!
Veitingabíll Chevy stepvan 30 1993 vél.6,2 díesel,breytt í veitingabíl fyrir 3 árum,innréttaður og allur einangraður og klæddur tilbúinn í grillpartý eða hvað sem er. Útbúinn sem grillbíll, bíllinn er einn flottasti sölubíllinn,gasgrill,háfur og loftræsting,brauðhitari,stór hitaskápur, hitaplata,stál hillur og skúffur,3 kælar,sjóðsvél,brendur dúkur og ýmislegt fleira.Verð 4,5. Magnús 820-5181

Húsbílar

Til sölu LMC Liberty Fiat húsbíll árgerð 2008 með öllu. . Ekinn 32 þús. km. Ný tímareim. Sex gíra dísel, 2.3 cc. Tilboð óskast. Uppl. í s. 892 2207

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
holl og góð fæða stuðlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á

HONDA
CR-V Lifestyle
Nýskráður 10/2010, ekinn 94 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.290.000

HONDA
CR-V ES
Nýskráður 5/2005, ekinn 157 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 990.000

BÍLL DAGSINS
CR-V Elegance
Nýskráður 5/2007, ekinn 128 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Bíll dagsins kr. 1.690.000

HONDA
CR-V Elegance
Nýskráður 2/2016, ekinn 33 þús.km., dísil, 6 gírar.
Verð kr. 4.990.000

HONDA
CR-V Elegance með GPS Navi
Nýskráður 1/2016, ekinn 11 þús.km., dísil, 6 gírar.
Verð kr. 4.390.000

HONDA
CR-V Executive
Nýskráður 10/2007, ekinn 156 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.990.000

HONDA
CR-V Lifestyle Dísil
Nýskráður 12/2012, ekinn 66 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.990.000

HONDA
CR-V Elegance með GPS Navi
Nýskráður 7/2016, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.690.000

HONDA
CR-V Executive
Nýskráður 9/2016, ekinn 3 þús.km., dísil, sjálfskiptur 9 gírar.
Verð kr. 6.290.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Opið á laugardögum
milli kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Tilboðsverð miðast við bein kaup og enga uppítöku, fjölbreytt lánakjör í boði.

Lyftarar

VINNULYFTUR EHF
Eigum á lager nýjar skæralyftur frá SKYJACK og bómulyftur frá Niftylift uppl. 7742501 eyvindur@simnet.is www.skyjack.is

Bátar

Hjólbarðar

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

Fellihýsi

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

Garðyrkja

S. 760 1316
Betri Garðar
Garðsláttur og garðaúðanir á góðu verði.

Bókhald

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

Málarar

Faglærðir málarar geta bætt við sig útiverkefnum. Mikil reynsla og fagmennska í fyrirrúmi. Jón og Marteinn S. 861 1242

Búslóðaflutningar

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Húsaviðhald

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

Rafvirkjun

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

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

Keypt & Selt

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Stærðir í cm: 200x200, 210x210, 220x220, 235x235, 235x217, 217x174, 8 hyrnd lok. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar

Óskast keypt

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

Heilsa

Nudd

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

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

Jaxon 4 og 5 laga öndunarvöðlur Bestu vöðlurnar undir 30 þús. kr. á markaðnum Verð 29.800 kr Með skóm .34.900 kr Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940

Rússneskir gæða sjónaukar frá Yukon 25 % afsláttur af öllum sjónaukum Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940

PVC vöðlur . Þykkar og góðar vöðlur fyrir erfiðar aðstæður St. 42-48. Verð 10.950 kr Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940

Barnavöðlur í St. 20-35 7.900 kr, St 36-42, 8.900 kr, 4 litir í boði Belti og poki fylgir hverjum vöðlum Verð 7.900 kr Besta verðið !! Veiðiportið Grandagarði 3 552-9940

Húsnæði

Húsnæði óskast

Vantar fullbúna íbúð á Höfuðborgarsvæðinu til skammtímaleigu. Upp. s 821 5600

M.BENZ Sprinter 519 16+1+1 manna VIP Luxury.

Árgerð 2017, ekinn 0 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.
Verð 10.700.000. án vsk. Rnr.211453. Webasto, Bakkamyndavél, bluetooth, dráttarkrókur, x-enon ljós, leðursæti, tveir stórir skjáir í farþegarými, ökuriti, aðgreinavari og margt fleira.
Bílanir eru skoðaðir og klárir í akstur.
Eigum tvo á staðnum.

HÖFÐABÍLAR ...þar sem bílar seljast
Fossháls 27/ Dragháls megin • S. 577 4747 • www.hofdabilar.is

VERSLUNARTÆKNI
www.verslun.is
Allt hjá okkur

VINDSKILTI - AUGLÝSINGASKILTI

Framúrskarandi fyrirtæki 2016
www.verslun.is
Draghálsi 4 - 110 Reykajvík
Sími: 535 1300
verslun@verslun.is

Sumarbústaðir

Útvegum efni í hágæða-timburhús frá Finnlandi. Sumarhús- einbýlishús Fjölbreytt úrval- gott verð.

Upplýsingar hjá **ghalldor@simnet.is**

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

WWW.GEYMSLAEITT.IS
FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
á minna en 7 m2. Ódýrt eftir það. S: 564-6500

Atvinna

Atvinna í boði

VANAN 2.STÝRIMANN/ BÁTSMANN
vantar á frystitogara sem gerður er út á rækju í Barentshafi. Upplýsingar í síma 694-2689

Tilkynningar

Fundir

REYKJAVÍKUR AKADEMÍAN

AÐALFUNDUR REYKJAVÍKUR-AKADEMÍUNNAR
Félags sjálfstætt starfandi fræðimanna, verður haldinn

Föstudaginn 26.maí 2017 kl. 14:00 í fundarsal félagsins að Þórunnartúni 2, 4. hæð hjá Bókasafni Dagsbrúnar. Á dagskrá eru venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt lögum félagsins og stjórnarkjör. Atkvæðisrétt á fundinum hafa félagsmenn sem eru viðstaddir og hafa greitt félagsgjald.
www.akademia.is

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Tilkynningar

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir

- **Kjúklingabú að Jarlsstöðum, Rangárþingi ytra**
- **Flutningur á 140.000 m³ efni til landmótunar á Keflavíkurflugvelli**
- **Efnistaka af hafsbotni í Fossfirði við Arnarfjörð**

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **20. júní 2017.**

Framkvæmdaleyfi fyrir undirbúningsframkvæmdum við Brúarvirkjun

Sveitarstjórn Bláskógabyggðar hefur samþykkt að gefið verði út framkvæmdaleyfi fyrir undirbúningsframkvæmdum vegna vatnsaflsvirkjunar í efri hluta Tungufljóts sem kallast Brúarvirkjun.

Um er að ræða framkvæmdaleyfi fyrir:
- Efnistöku á um 18.000 m3 efnis úr námu E, sunnan Biskupstungnabrautar
- Veglagningu frá stöðvarhúsi að inntaki
- Plan undir vinnubúðir verktaka
- Lagning rafstrengs og ljósleiðara milli stöðvarhúss og inntaks
- Tenging við dreifikerfi Rarik
- Lagning vatnsveitu
- Uppsetning girðinga

Framkvæmdin er í samræmi aðal- og deiliskipulag svæðins og álit Skipulagsstofnunar varðandi mat á umhverfisáhrifum framkvæmdarinnar.

Ákvörðun sveitarstjórn um veitingu framkvæmdaleyfis er kæranleg til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála og er kærufrestur einn mánuður frá dagsetningu þessarar auglýsingar. Nálgast má gögn sem varða framkvæmdaleyfið á vefslóðinni http://www.sbf.is.

Pétur Ingi Haraldsson
Skipulagsfulltrúi
petur@utu.is

Til leigu

Til leigu við Suðurlandsbraut

Stórglæsilegt 135fm rými sem hentað getur margs konar starfsemi, allt nýuppgert. Rýmið er í lyftuhúsi með útsýni yfir Laugardalinn og næg bílastæði.

Upplýsingar í síma **695-7045** eða í tölvupósti **bragi@sagaz.is**

Atvinna

Vísir hf óskar eftir að fastráða vélavörð sem getur leyst af yfirvélstjóra á Kristínu Gk 457. Kristín er línuveiðiskip með beitningarvél.

Nánari upplýsingar gefur skipstjóri í síma 856 5730 eða á heimasíðu Vísis www.visirhf.is

VÍSIR

ráðum ráðningarstofa
Er verið að leita að þér?
RÁÐUM EHF • Vegmúla 2, 108 Reykjavík • Sími 519 6770 • radum@radum.is

Fundir

Aðalfundur ÍFR 2017

ÍÞRÓTTAFÉLAG FATLAÐRA REYKJAVÍK STOFNAÐ 30. 5. 1974

Aðalfundur Íþróttafélags fatlaðra í Reykjavík verður haldinn **laugardaginn 27. maí. 2017 kl. 14.00 í íþróttahúsi félagsins að Hátúni 14.**

Dagskrá:
1. Venjuleg aðalfundarstörf
2. Önnur mál

Stjórnin

AÐALFUNDUR HUNDARÆKTARFÉLAGS ÍSLANDS
MIÐVIKUDAGINN 31. MAÍ 2017 KL. 20:00
HÓTEL CABIN 7. HÆÐ, BORGARTÚNI 32, 105 REYKJAVÍK

Stjórn HRFÍ boðar til aðalfundar í félaginu þann 31. maí n.k. sem haldinn verður á Hótel Cabin 7. hæð, Borgartúni 32, 105 Reykjavík og hefst kl. 20:00.

Dagskrá:
1. Skipan fundarstjóra, fundarritara og lögmæti fundarins kannað
2. Skýrsla stjórnar HRFÍ
3. Ársreikningar félagsins ásamt skýrslum löggilts endurskoðanda og félagskjörinna skoðunarmanna fyrir síðastliðið ár, lagðir fram til staðfestingar
4. Skýrsla um starfsemi siðanefndar
5. Starfs- og fjárhagsáætlun stjórnar samþykkt fyrir næsta starfstímabil
6. Lagabreytingar
7. Kosning formanns HRFÍ og annarra stjórnarmanna skv. 10.gr
8. Kosning tveggja félagskjörinna skoðunarmanna og tveggja til vara
9. Kosning siðanefndar
10. Önnur mál

Kosningarétt og kjörgengi á fundinum hafa þeir sem borgað hafa félagsgjald sitt fyrir 2017, fimm virkum dögum fyrir fundinn. Greiðsluseðlar vegna félagsgjalds 2017 voru sendir til félagsmanna í byrjun janúar.
Þá er hægt að hafa samband við skrifstofu til að ganga frá greiðslu.

Herdís Hallmarsdóttir gefur áfram kost á sér til formanns. Í framboði í stjórnarkjöri eru Daníel Örn Hinriksson og Pétur Alan Guðmundsson sem gefa kost á sér áfram í aðalstjórn félagsins.
Eftirfarandi gefa einnig kost á sér í aðalstjórn en til vara í stöðu varamanns: Damian Krawczuk, Kjartan Antonsson og Viktoría Jensdóttir.
Eftirfarandi gefur kost á sér í stöðu varamanns: Þórdís Björg Björgvinsdóttir

Endurskoðaðir reikningar munu liggja frammi á skrifstofu félagsins fimm dögum fyrir aðalfund og jafnframt sendir öllum félagsmönnum á tölvupóstlista.

Erindi sem fundarmenn vilja bera undir fundinn undir liðnum önnur mál skulu vera skrifleg og hafa borist stjórn HRFÍ fimm dögum fyrir aðalfund. Slíkar tillögur um önnur mál liggja frammi á skrifstofu og á heimasíðu félagsins næsta virka dag eftir að þær berast.

Aðalfundur sem boðað var til 17. maí 2017 er afboðaður.

Stjórn Hundaræktarfélags Íslands

Skemmtanir

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

HAPPY HOUR alla föstudaga 16-19

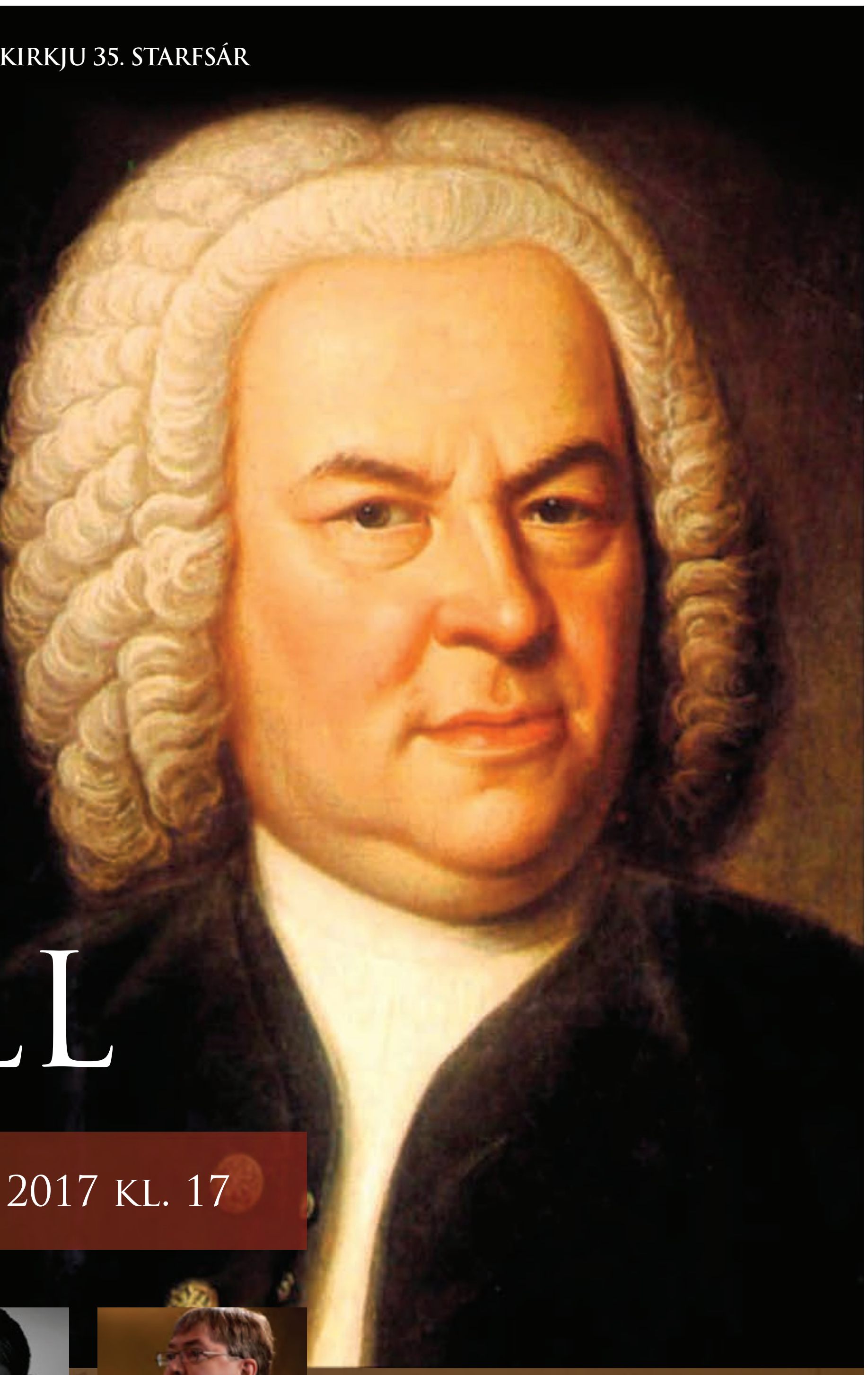
LEIKIR HELGARINNAR:
SUNNUDAGINN 21. MAÍ
13:50 Liverpool - Middlesbrough
13:50 Man. United - Crystal Palace

TRAP frá Ísafirði með Sixties ball um helgina
föstudag frá kl. 23-02 (opið til 03)og laugardag frá kl. 00-03

Gullnáman

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

LISTVINAFÉLAG HALLGRÍMSKIRKJU 35. STARFSÁR



J.S. BACH

MESSA Í H-MOLL

Í HALLGRÍMSKIRKJU 10. OG 11. JÚNÍ 2017 KL. 17

HÁTÍÐARTÓNLEIKAR Í TILEFNI AF 35 ÁRA AFMÆLI MÓTETTUKÓRSINS

H-moll messan er eitt af mögnuðustu stórvirkjum tónlistarsögunnar og ávallt mikill viðburður þegar verkið er flutt á tónleikum. Verkið gerir afar miklar kröfur til kórsöngvara enda fullt af glæsilegum og fjölbreyttum kórköflum sem félagar Mótettukórsins njóta þess að glíma við á ný, en síðasti flutningur kórsins á messunni fyrir réttum áratug fékk fimmstjörnu dóma.

FLYTJENDUR:

Mótettukór Hallgrímskirkju
Hannah Morrison sópran
Alex Potter kontratenór
Elmar Gilbertsson tenór
Oddur Arnþór Jónsson baríton
Alþjóðlega barokkhljómsveitin í Hallgrímskirkju
Stjórnandi: Hörður Áskelsson

Miðasala í Hallgrímskirkju sími 510 1000 og á midi.is - miðaverð 9.500 fyrir úrvalssæti og 5.900 fyrir almenn sæti.

Reykjavíkurborg
Mennta- og menningarmálaráðuneytið
midi.is

Nánari upplýsingar á motettukor.is og listvinafelag.is

✝

Ástkær eiginkona og móðir,

Mary Esther Simundson

andaðist á Landspítalanum 4. maí.

Guðjón Ingi Hauksson
Daníel Jón Guðjónsson
Jóhann Ingi Guðjónsson

✝

Ástkær

Jóhanna Kristjónsdóttir

verður jarðsungin frá Neskirkju í dag, föstudaginn 19. maí, klukkan eitt. Þökkum hlýhug og samúð,

börn Jóhönnu og aðrir vandamenn.

Til lífs og til gleði.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og amma,

Þórey Vigdís Ólafsdóttir
sálfræðingur og félagsráðgjafi,
Frostaskjóli 27, Reykjavík,

sem andaðist þriðjudaginn 9. maí, verður jarðsungin frá Langholtskirkju mánudaginn 22. maí kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Krabbameinsfélagið.

Guðmundur Eiríksson
Guðrún D. Guðmundsdóttir **Óttar Freyr Gíslason**
Ólafur Björn Guðmundsson **Lovísa Jónsdóttir**
Elín Vigdís Guðmundsdóttir **Gunnar Þorvaldsson**
Helga Guðmundsdóttir
og barnabörn.

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Steinþór Þorvaldsson
skipstjóri,
Árnastíg 1,
Grindavík,

lést á líknardeild Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja miðvikudaginn 17. maí. Útförin fer fram frá Grindavíkurkirkju þriðjudaginn 23. maí klukkan 14.00.

Pétur Ásgeir Steinþórsson **Guðrún Jóhanna Þorbjarnardóttir**
Sigrún Steinþórsdóttir Hommerding
Hafsteinn Már Kristinsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Jóna Símonardóttir Sigurðsson

lést í Denver, Colorado, 3. apríl sl. Jarðsungið verður í Hrepphólakirkju 7. júlí kl. 16.00.

Aðstandendur.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigríður Sigurðardóttir
Flögu II, Skaftártungu,

lést á Landspítalanum við Hringbraut fimmtudaginn 11. maí. Útförin fer fram frá Grafarkirkju laugardaginn 20. maí kl. 14.00.

Ásta Sigrún Gísladóttir
Vigfús Gunnar Gíslason **Lydía Pálmarsdóttir**
Sigurður Ómar Gíslason **Þórgunnur María Guðgeirsdóttir**
Jóna Lísa Gísladóttir **Örn Guðmundsson**
Sigurgeir Bjarni Gíslason **Jóhanna Lind Elíasdóttir**
Sverrir Gíslason **Fanney Ólöf Lárusdóttir**
ömmu- og langömmubörn.

Persónuleg áramót og fyrsta portrettsýningin

Sara Riel opnar myndlistarsýninguna Þessi í Listamönnum, Skúlagötu, í dag um leið og hún fagnar 37 ára afmæli sínu. Það verður því tvöfalt tilefni til að fagna. Þetta er fyrsta sýning hennar þar sem manneskjur koma við sögu en níu verk hanga nú uppi.

Það sem leiddi mig inn á þessa braut var þáttaröðin Fangar. Ég hef ekki tæklað manneskjuna áður. Ég hef haldið mig frá henni,“ segir myndlistarkonan Sara Riel en hún mun opna sýninguna Þessi í Listamönnum á Skúlagötu í dag. Verkin níu sem sýnd verða eru persónueinkennalaus portrett af fólki, af hugarástandi eða sammannlegri manngerð. Kristín Ómarsdóttir, skáld og rithöfundur, skrifaði svo prósa meðfram verkunum og verður hann gefinn út í tilefni af sýningunni. „Ég er mikill aðdáandi Kristínar og hef verið það lengi. Það verður því gaman að bæta auka miðli við strigann,“ segir hún.

Sara sá um myndefnið fyrir Fanga og það ýtti henni á þessa braut sem hún hefur ekki verið þekkt fyrir að snerta á. Hún á fjölda veggverka í Reykjavík, eins og til dæmis Fjöðrina í Asparfelli. Meðfram veggjalistinni hefur Sara fært sig í átt að notkun fleiri miðla og til náttúrunnar, vísinda og tónlistar.

„Spurningin sem ég lagði upp með var, er portrett áhugaverð ef maður þekkir ekki persónuna? Ég stroka í raun alveg út hver þetta er, þannig þetta eru andlitsmyndir en þú veist ekki hver þetta er. Við erum ólík en samt svo eins. Það var útgangspunkturinn.“

Sara segir að hún sé ekkert sérstaklega hrifinn af portrettmyndum nema eftir meistarana sjálfa, Rembrandt og van Gogh. „Þar erum við að tala um eitthvað annað. Þar er tilfinning í myndunum. Einhver angist, viska og annað. Ekki bara sjáðu mig.“

Sara Riel hefur ríkulega ástæðu til að brosa duglega enda opnar hún sýningu ásamt því að fagna 37 ára afmæli. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Í dag er afmælisdagur Söru og fagnar hún 37 árunum með þessari sýningu. Hún segir að daginn muni að miklu leyti snúast um sýninguna. „Það er afmælispartí og gleðistund og vonandi koma sem flestir að sjá. Þetta eru persónuleg áramót og það er alltaf gaman að eiga afmæli.“ **benediktboas@frettabladid.is**

✝

Elskulegur sonur okkar, bróðir, mágur og frændi,

Friðgeir Einar Kristjánsson

er látinn. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Innilegt þakklæti til vina og velunnara Friðgeirs.

Gígja Friðgeirsdóttir **Kristján Helgi Sveinsson**
Rósa Guðlaug Kristjánsdóttir **Páll Hrannar Hermannsson**
Sveinn Sigurjón Kristjánsson
Dóra Margrét Kristjánsdóttir **Sverrir Rúnar Hilmarsson**
Kristján Hermann - Svanhildur Gígja og Arnar Magni.

✝

Systir mín kær,

Erla Friðgeirsdóttir

er látin. Útförin hefur farið fram í kyrrþey. Kærar þakkir til starfsfólks Heilbrigðisstofnunar Suðurnesja og Nesvalla Hrafnistu fyrir góða umönnun.

Gígja Friðgeirsdóttir
og fjölskylda.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir, amma, langamma, systir, mág- og svilkona,

Jóna Geirný Jónsdóttir
sjúkraliði,
Sóleyjarima 9, Reykjavík,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans mánudaginn 15. maí. Útförin verður auglýst síðar.

Már E. M. Halldórsson
Jóhann Másson **Margrét Geirsdóttir**
Birgir Másson **Ríkey Mortensen Pétursdóttir**
Arnór Már Másson **Arnrún Sæby Þórarinsdóttir**
barnabörn, barnabarnabarn og aðrir aðstandendur.

✝

Elskuleg kona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma

Helga Jóhannsdóttir
Ljungskile, Svíþjóð,
frá Þórshöfn,

lést miðvikudaginn 10. maí í Svíþjóð. Útförin fer fram í Ljungs Kyrka, Ljungskile, Svíþjóð, föstudaginn 26. maí kl. 11.00.

Guðmundur S. Björgvinsson
Björgvin og Soffía **Ægir og Kwan**
Albert og Mari **Brynjar og Wanna**
Linda og Patric
barnabörn og barnabarnabörn.

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

KS TOOLS

Verðlækkun

Verkfærasett

Frábært verð 17.800

179 stk.

www.stilling.is/KS9170779/

Stilling
Allt fyrir bílinn

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

TVENNUTILBOÐ

899 kr/pk

Kirsuber 400 g.

899 kr/pk

Bláber 500 g.

Tvennutilboð!

1.498 kr
fullt verð 1.798

Gildir til 21. maí á meðan birgðir endast.

Whole Earth hnetusmjör
Lífrænt engin viðbætur sykur.

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

637 kr/stk
fullt verð 849

659 kr/stk
fullt verð 879

Grandiosa pizzur
Hakk & laukur, pepperóní og skínka & paprika.

179 kr/stk

249 kr/stk

Tvennutilboð!

299 kr
fullt verð 428

Red Bull
Orginal og Tropical tvenna á tilboði.

Nýtt í Hagkaup

699 kr/stk

599 kr/stk

Bone Doctor BBQ sósur
The cure for the common Barbeque.

Nýtt í Hagkaup

699 kr/pk

Lava Cheese
Bragðast þá eins og osturinn sem lekur undan grillaðri samloku.

Nýtt í Hagkaup

389 kr/pk

Nói MEGA kropp
MEGA stórar og brakandi karamellu kroppkúlur
sem þú verður að smakka!.

Sælkeraborð HAGKAUPS

SMØRREBRØD Í ÖLLUM VERSLUNUM

995 kr/stk

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan,
Spöng & Eiðistorg

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

LAMBAFILE
3.519 kr/kg
verð áður 4.399

FYLLT LAMBAFILE MEÐ SVEPPUM, KAPERS OG HVÍTLAUK. BORIÐ FRAM MEÐ BÖKUÐUM SÆTUM KARTÖFLUM OG JÓGÚRTDRESSINGU

Fylling
100 g sólþurrkaðir kirsuberjatómatar
1 msk kapers
1 hvítlauksrif (fínt rifið)
1 poki spínat
2 msk graslaukur (fínt skorin)
1 box shiitake sveppir
sjávarsalt
svartur pipar úr kvörn
ólífuolía til steikingar

Skerið sveppina fínt niður, hitið pönnu með olíu og steikið sveppina þar til þeir eru gylltir. Bætið hvítlauknum og spínatinu út á pönnuna, hrærið öllu saman og slökkvið undir pönnunni. Skerið sólþurkuðu tómatana í strimla og bætið þeim út á pönnuna ásamt kapers og graslauk. Smakkið allt til með salti og pipar.

Fyllt lambafile
4 x 200-230 g lambafile bitar með fitu
sjávarsalt
svartur pipar úr kvörn
olía til steikingar
snæri til að binda

Hitið pönnu með olíu, steikið kjötið með fituhliðina niður og brúnið hana þar til hún er gyllt. Snúið kjötinu við og haldið áfram að steikja í um það bil 1 mín. eða þar til lambið nær gylltum lit og kryddið kjötið með salti og pipar. Skerið eftir endilöngu í kjötið en passið að skera ekki alveg alla leið í gegn svo að það haldist saman. Setjið fyllinguna inn í kjötið og bindið það upp með snærinu. Eldið kjötið í 200°C heitum ofni í 15 mín. Takið kjötið út, setjið álpappír yfir það og látið það hvíla í 15 mín áður en það er borið fram.

Bakaðar sætar kartöflur og jógúrtdressing
2 stk sætar kartöflur
1 tsk fennelfræ
1 tsk cumin
1 msk sjávarsalt
1 msk Sambal Oelek
½ sítróna
100 ml ólífuolía

Skrælið kartöflurnar og skerið eftir endilöngu. Leggjið kartöflunar í eldfast mót eða bökunarplötu. Setjið öll kryddin, sambalinn og olíuna saman í skál, rífið börkin af sítrónunni yfir allt saman og kreistið að lokum safan úr henni. Blandið öllu saman og smyrjið jafnt yfir kartöflurnar. Setjið inn í 180°C heitan ofn í 40 mín. eða þar til kartöflunar eru mjúkar undir tönn.

Jógúrtdressing
1 dós Grísk jógúrt
1 stk lime, safinn og börkurinn fínt rifin
2 msk hlynsíróp
3 msk graslaukur (fínt skorinn)
1 tsk cumin

Setjið allt hráefnið saman í skál og blandið vel saman. Berið fram með sætu kartöflunum.

TILBOÐ 25% afsláttur á kassa

GRÍSK MARINERAÐAR LAMBAKÓTILETTUR
2.699 kr/kg
verð áður 3.599

ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistarans

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

ÍSLENSK NAUTA PIPARSTEIK
3.009 kr/kg
verð áður 4.299

ÍSLANDS NAUT
Stolt kjötmeistarans

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

ÍSLENSKT NAUTA RIBEYE
3.999 kr/pk
verð áður 4.999

Holta KJÚKLINGUR

TILBOÐ 30% afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-LEGGIR
699 kr/kg
verð áður 999

Holta KJÚKLINGUR

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-BRINGUR
1.759 kr/kg
verð áður 2.199

449 kr/pk

GEETA´S
Gerðu þinn eigin indverska kjúklingarétt.

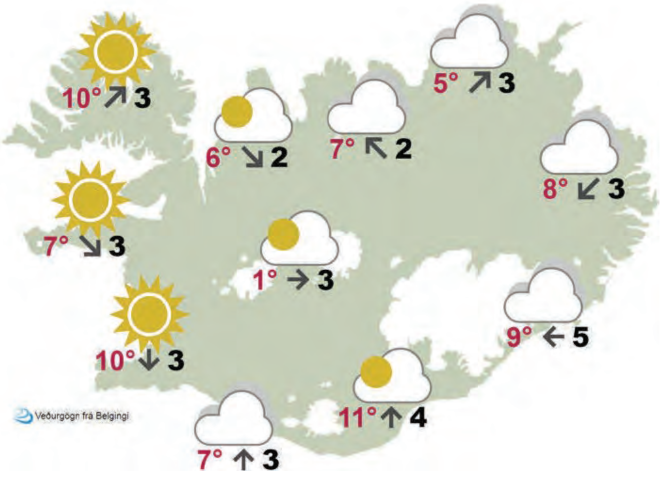
399 kr/stk

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Fremur hægur vindur og léttskýjað víðast á landinu í dag. Hiti á bilinu 10 til 17 stig en heldur svalara austast á landinu.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
7° ↘2	8° ↗15	10° ↗9
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
12° ↗2	12° ↖3	5° →4

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9° ↘6	12° ←2	12° ↖4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
10° ←7	13° ←6	10° ↙1

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

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.

Krossgáta

LÁRÉTT
2. hamingju
6. utan
8. flan
9. sódi
11. í röð
12. goðsagnavera
14. ránfugl
16. kaupstað
17. aðstoð
18. amboð
20. fyrir hönd
21. pottréttur

LÓÐRÉTT
1. rótartauga
3. óð
4. flutningaskip
5. þei
7. nýta
10. flík
13. mjög
15. innyfla
16. nafar
19. skóli

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

LÁRÉTT: 2. gæfu, 6. án, 8. ras, 9. gos, 11. rs, 12. atlas, 14. fálki, 16. bæ, 17. lið, 18. orf, 20. pr, 21. ragú.
LÓÐRÉTT: 1. tága, 3. ær, 4. farskip, 5. uss, 7. notfæra, 10. slá, 13. all, 15. iðra, 16. bor, 19. fg.

Skák Gunnar Björnsson

Davíð Kjartansson (2.389) átti leik gegn Bárði Erni Birkissyni (2.162) á Íslandsmótinu í skák í Hafnarfirði.

Hvítur á leik

25. Hxg6+! fxg6 26. Dxg6+ Kf8 27. Bh6+ Ke7 28. Bg5+ Kd7 29. Hd1+ Kc7 30. Bxd8+ Haxd8 31. Hxd8 Kxd8 32. Df6+ 1-0. Áttaunda og næstsíðasta umferð fer fram í og hefst umferðin kl. 17. Mótinu lýkur svo á morgun.

www.skak.is: Allt um Íslandsmótið.

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Misjafnt í matarkörfunni

Er grasið grænna hinum megin við lækinn? Við lítum í innkaupakörfur Norðurlandabúa og fáum innsýn í matarverð, úrval og mismunandi matarmenningu landanna.

Mætir fordómum með brosi

Hjónin Natthawat og Svavar reka saman vinsæla taílenska staðinn Ban Kúnn í Hafnarfirði. Natthawat hefur sætt fordómum á Íslandi en endurgeldur þá með brosi.

Stjórnvöld girði sig í brók

Áki Friðriksson er nýr formaður Átaks og segir stjórnvöld þurfa að girða sig í brók. Fatlaðir séu þreyttir á loforðum um sjálfsögð mannréttindi.

Frelsið og framtíðin

Chelsea Manning var látin laus úr fangelsi í vikunni eftir sjö ára fangelsisvist. Hún hlakkar til að lifa í frelsi sem kona.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

WHIRLPOOL **DAGAR**

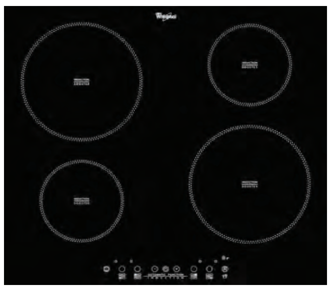
ÖLL WHIRLPOOL HEIMILISTÆKI MEÐ ALLT AÐ 60% AFSLÆTTI

ÞVOTTAVÉLAR - ÞURRKARAR - UPPÞVOTTAVÉLAR - ÖRBYLGJUOFNAR - OFNAR HELLUBORÐ - GUFUGLEYPAR - KÆLISKÁPAR - FRYSTISKÁPAR - FRYSTIKISTUR

40%

Whirlpool AKP457IX
Actual Line Multifunction 8 blástursofn með klukku og 65L ofnrými. Niðurfellanlegt grill sem auðveldar þrif og tvöfalt gler í hurð. Orkuflokkur A. Stál.

TILBOÐ **29.995**
FULLT VERÐ 44.995



38%

Whirlpool ACM804NE
4 spansuðu hellur með snertitökkum. Tímastilling og booster á öllum hellum. Stilling til að láta suðu koma upp og lækka ásamt barnalæsingu og glerkanti. 60 cm.

TILBOÐ **39.995**
FULLT VERÐ 64.995

16%

Whirlpool WHM2511
251 lítra frystikista með körfu. Hraðfrysting og ljós í kistunni. 2 hjól og 2 fætur, lás og ECO stilling. Orkuflokkur A+. 42dB. Hvít.

TILBOÐ **49.995**
FULLT VERÐ 59.995

16%

Whirlpool WUO3T321X
14 manna uppþvottavél með 10 þvotta-kerfum og sótthreinsikerfi. 6th sense með gufuþvotti sem nemur óhreinindi í vatninu. LCD skjár sýnir þvottatíma. Þvottahæfni A. Orkuflokkur A++. Þurrkgeta A. 41 dB. Stál.

TILBOÐ **79.995**
FULLT VERÐ 94.995

Lífstíðar ábyrgð á mótor

27%

Íslenskt skjáborð og leiðarvísir.

Whirlpool FSCR12440C
1400 snúninga og 12 kg þvottavél með stafrænu kerfisvali og 6th sense. Hægt að fylgjast með og stýra kerfum í gegnum app. Íslenskt stjórnborð. Lífstíðarábyrgð á mótor. Orkuflokkur A+++.

TILBOÐ **129.995**
FULLT VERÐ 179.995

Heimilistæki ht.is

7 VERSLANIR UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRTORGI **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

Góðir samkomugestir! Hjartans þakkir, ég tek við þessum verðlaunum með auðmýkt og stolti. Maístjarnan, ljóðabókaverðlaun RSÍ og Landsbókasafnsins er frábær hugmynd og mikilvæg.

Í ár eru fimmtíu ár liðin frá því að ljóðtextar eftir mig komu fyrst fyrir almenningssjónir, það var í tímaritinu Birtingi, ritstjórarnir Einar Bragi og Thor Vilhjálmsson tóku þessum átján ára dreng ákaflega vel og voru svo vinsamlegir og uppörvandi að ekki gleymist. Þeim skal þakkað enn og aftur. Nokkrum árum síðar gaf ég út mína fyrstu bók, Ljóð vega salt, útgefandinn var Sigfús Daðason, ég stend í eilífri þakkarskuld við hann. Hann var reyndar meira en útgefandi, hann var ídol mitt og fyrirmynd í ljóðlist ásamt Þorsteini frá Hamri og Hannesi Péturssyni.

En nokkur erlend skáld voru ekki síður mikilvæg sem fyrirmyndir og viðmið, þau las ég fyrst í splunkunýjum íslenskum þýðingum á þessum árum, frönsk skáld í þýðingu Jóns Óskars, Vladimir Majakovskí og bók hans Ský í buxum í þýðingu Geirs Kristjánssonar, svo var það Goðsaga eftir gríska nóbelsskáldið Giorgos Seferis í þýðingu Sigurðar A. Magnússonar. Ástæða er til að þakka þýðendunum, brúarsmíði þeirra er ákaflega mikilvæg.

Ljóðaþýðingar minna okkur á að ljóðlistin er alþjóðleg, Lýðveldi ljóðsins nær yfir allan heiminn. Í okkar heimshluta nær það tvö þúsund og sex hundruð ár aftur í tímann þegar forngríska skáldkonan Saffó var á dögum.

Ljóðlistin er innri rödd bókmenntanna.

Rödd ljóðsins er rödd mennskunnar sem aldrei gefst upp í heimi sem böðlast áfram. Rödd friðar í ofbeldisdýrkandi heimi.

Rödd mannréttinda og jöfnuðar í heimi þar sem átta menn eiga jafnmikil auðæfi og 50% af mannkyninu.

Rödd frelsis og lýðræðis í heimi sem er dauðþreyttur á misnotkun á hugtökunum frelsi og lýðræði.

Rödd ljóðsins vinnur gegn ofstopafullri einsleitni í notkun tungumálsins, hún býr yfir margræðni og blæbrigðum, býr til hugrenningatengsl, tilfinningatengsl, allan fínvefnað tungumálsins.

En umfram allt er rödd ljóðsins hin heilaga innri rödd hvers og eins, röddin sem gerir okkur að einstaklingum í samfélagi annarra.

Portúgalska stórskáldið Fernando Pessoa sagði að eitt mikilvægasta hlutverk ljóðlistarinnar væri að standa vörð um hið huglæga samhengi veru okkar, standa vörð um þessa veru innra með hverjum og einum, veruna sem varð til á bernskuárunum, veruna sem tilheyrir hinu magíska, goðsagnatengda og draumvirka svæði innra með okkur.

Rödd ljóðsins. Við getum leitað til hennar á dimmum dögum þegar ráðamenn stærstu ríkja heims standa fyrir iðnvæðingu lyga, mannfyrirlitningar og ofbeldisdýrkunar.

Rödd ljóðsins í Bandaríkjunum, hverjir eru fulltrúar hennar? Walt Whitman, Allen Ginsberg, Bob Dylan, Ilya Kaminsky og tugþúsundir annarra. Það er hin raunverulega rödd Bandaríkjanna.

Og í Rússlandi: alla leið frá Púshkín er óstöðvandi breiðfylking: Vladimir Majakovskí, Anna Akhmatova, Osip Mandelstam, Marína Tsvetajeva, Boris Pasternak, Evgení Evtusjenkó, Jósef Brodský. Það er hin raunverulega rödd Rússlands og hún mun heyrast ótrufluð eftir að mislukkaðir ráðamenn eru löngu horfnir.

Og þannig gæti ég farið land úr landi. Því Lýðveldi ljóðsins er alþjóðlegt, á landamærum er ekkert eftirlit, engir veggir, engir múrar, bara brýr, ekkert nema hjálpsamir hugsjónamenn sem reyna að koma textum og röddum af einu tungumáli á annað, það góða fólk kallast þýðendur.

Fyrir fimmtíu árum kynntist ég nýju stórskáldi á hálfs mánaðar fresti, flest þeirra hafa verið ferðafélagar mínir æ síðan. Hin síðari ár hefur þeim fækkað sem ég uppgötva en þeim mun stórkostlegri er tilfinningin að uppgötva stórskáld. Fyrir fimm árum kynntist ég einu slíku á ljóðlistarþingi, hann heitir Ilya Kaminsky.

Fæddur í Úkraínu, flutti barn að aldri með fjölskyldunni til Bandaríkjanna og skrifar á ensku. Ég er að þýða ljóðabók hans Dansað í Ódessa. Ég ætla að lokum að leyfa ykkur að heyra eitt ljóð úr henni, það er úr ljóðaflokknum Musica Humana, sem er óður til Osip Mandelstam. Það hefst á stuttum inngangi sem hljóðar svo:

[Sumarið 1924 fór Osip Mandelstam með unga eiginkonu sína til Sankti Pétursborgar. Nadezhda var það sem Frakkar kalla laide mais charmante, ófríð en sjarmerandi. Var hann sérvitringur? Auðvitað var hann það. Hann kastaði stúdenti niður stiga fyrir að kvarta undan því að hann væri ekki gefinn út. Osip öskraði: Var Saffó gefin út? Var Jesús Kristur gefinn út?]

Skáld er rödd, segi ég, eins og Íkarus,
hvíslandi að sjálfum sér meðan
hann fellur til jarðar.

Já, líf mitt er brotin trjágrein
í vindinum,
fellur til jarðar í norðrinu.
Ég er núna að skrifa sögu um snjó,
lampaljósið baðar skipin
sem sigla um blaðsíðuna.

En stundum síðdegis
opnast Sálmalýðveldið
og ég verð skelfingu lostinn að ég hafi
ekki lifað, dáið, ekki nóg
til þess að hripa þessa alsælu niður
sem sérhljóða, heyra
skvampið í skýrri, biblíulegri
orðræðu.

Ég les Platón, Ágústínus, einsemd
atkvæða þeirra
meðan Íkarus heldur áfram að falla.
Og ég les Akhmatovu, hennar
frjósama þyngd jarðbindur mig,
hnetutréð á veröndinni andar
að sér þurru lofti, dagsljósinu.

Já, ég var lifandi. Ríkið hengdi mig
upp á fótunum, ég sá
dætur Sankti Pétursborgar, svani,
lærði málfræði mávafylkinga
og lenti fyrir fullt og allt á
Púskínstræti, meðan minnið
sat úti í horni og strokaði mig
út með svampi.

Ég hef gert mistök, já: í rúminu
líkti ég ríkisstjórninni
við vinkonu mína.
Ríkisstjórnin! Hönd hrokafulls
rakara
sem rakar skinnið af.
Öll dönsum við hamingjusamlega
kringum hann.

Sigurður Pálsson tók við Maístjörnunni, í Þjóðarbókhlöðunni á degi ljóðsins, fyrir bók sína Ljóð muna rödd. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Rödd ljóðsins er rödd mennskunnar

Maístjarnan, ný ljóðabókaverðlaun á vegum Rithöfundasambands Íslands og Landsbókasafn Íslands, voru afhent í gær á degi ljóðsins. Verðlaunahafinn, Sigurður Pálsson, flutti ávarp af því tilefni sem birtist hér í heild með leyfi skáldsins.

UMSÖGN DÓMNEFNDAR

„Hér af spássíu Evrópu“ heitir eitt ljóð í bókinni Ljóð muna rödd, bók sem er rík af röddum, ljósi, skuggum, nálægð og fjarlægð. Spássían getur á óvæntan hátt verið auðugt svæði og það lýsir vel skáldinu sem svo yrkir. Í þessari bók birtist auðugur ljóðheimur Sigurðar Pálssonar, skálds sem hefur sannarlega lagt sitt fram til endurnýjunar og krafts íslensks ljóðmáls. Ljóð muna rödd er sterk bók þar sem glímt er við stórar spurningar. Röddin í titlinum er áleitin, ljóðin eru myndræn, tregafull og magnþrungin, en eru jafnframt óður til lífsins og lífsgleðinnar.

Dómnefndina skipuðu Ármann Jakobsson tilnefndur af Rithöfundasambandinu og Áslaug Agnarsdóttir tilnefnd af Landsbókasafni Íslands – Háskólasafni

HÉR Á SPÁSSÍU EVRÓPU

Héðan af spássíu Evrópu
horfi ég á eilífð álfunnar

Að venju vegast á
bjartsýni og nihilismi

Hér á spássíu Evrópu
höfum við skrifað nótur
um meginmálið á síðunni

Við erum á sömu blaðsíðu
en við erum á spássíunni

Sigurður Pálsson,
Ljóð muna rödd, bls. 10

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
BÓNUS
VINSÆLASTA GRILLKJÖTIÐ Í BÓNUS
BÓNUS Grillkjöt
Grísakótelettur
Grísakótelettur kryddaðar
1.298
Kr. pr. kg.
Ali
SPARERIBS
Soðin vara - Þarf aðeins að hita í ofni eða á útigrilli
Útigrill: 10 - 12 mínútur
Ofn: 30 - 35 mínútur
TILBÚIÐ fulleldað aðeins að hita
Ali Spareribs
1.098
Kr. pr. kg.
GRÍSA FILLET
Bestu bitarnir bragðbættir með þremur spennandi kryddtegundum
Grísa Fillet
1.679
Kr. pr. kg.
Hunangs marineraðar kótelettur
Hunangsmareneraðar í BBQ
1.998
Kr. pr. kg.
Léttreyktar BBQ
Beinlausar
Grísa kótelettur HUNANGS Marineraðar og léttreyktar
Hunangsmareneraðar reyktar
1.998
Kr. pr. kg.
Léttreyktar
BÓNUS BÝÐUR BETUR
4899# TAKTIK / maí17

Coca-Cola
LAUGARÁSBÍÓ
5%
midi.is
Miðasala og nánari upplýsingar

SAMBÍÓIN SAMbio.is
KAUPTU BÍÓMIÐANN Í SAMBÍÓ APPINU
Frá Guy Ritchie, leikstjóra Sherlock Holmes myndanna

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

A FEW LESS MEN	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10
KING ARTHUR 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
KING ARTHUR 2D VIP	KL. 8 - 10:40
SPARK ÍSL TAL	KL. 4 - 6
SNATCHED	KL. 8 - 10:10
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D	KL. 5 - 8 - 10:50
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D VIP	KL. 5
FAST AND FURIOUS 8	KL. 10:10
GOING IN STYLE	KL. 8
BEAUTY AND THE BEAST 2D	KL. 5:30

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

A FEW LESS MEN	KL. 5:30 - 8 - 10:10
ALIEN: COVENANT	KL. 5:20 - 8 - 10:35
KING ARTHUR 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D	KL. 5:20 - 7:40 - 10:30

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

ALIEN: COVENANT	KL. 8 - 10:40
KING ARTHUR 2D	KL. 10:10
SPARK ÍSL TAL	KL. 5:50
ÉG MAN ÞIG	KL. 8
GUARDIANS OF THE GALAXY 3D	KL. 5:10

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

KING ARTHUR 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40
SPARK ÍSL TAL	KL. 5:50
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D	KL. 6 - 9
GUARDIANS OF THE GALAXY 3D	KL. 8 - 10:50

SAMBÍÓIN AKUREYRI

A FEW LESS MEN	KL. 8
KING ARTHUR 2D	KL. 10:50
KING ARTHUR 3D	KL. 10:05
SPARK ÍSL TAL	KL. 6
GUARDIANS OF THE GALAXY 2D	KL. 5:10 - 8

Hvað? Hvenær? Hvar?
Föstudagur

hvar@frettabladid.is

19. MAÍ

Tónlist

Hvað? Killer Queen í Mosó
Hvenær? 21.00
Hvar? Hlégarður
Öll bestu lög Queen í flutningi strákanna í Killer Queen verða flutt. Í Killer Queen eru þeir Magni Ásgeirsson, Einar Þór, Summi Hvanndal, Arnar Tryggvason, Valmar Valjoits og Valur Hvanndal. Miðaverð í forsölu er 2.990 krónur.

Hvað? Næntís með Rokkkór Íslands
Hvenær? 20.00
Hvar? Harpa
Rokkkór Íslands skipa um 40 söngvarar sem flestir eiga sameiginlegt að hafa mikla reynslu í popp-, rokk- og dægurlagasöng. Á þessum tónleikum verða flutt þekkt rokklög frá tíunda áratugnum eftir flytjendur á borð við Radiohead, No Doubt, Jet black Joe, Stone Temple Pilots, Anouk, Metallica og Guns N'Roses.

Drengirnir í Killer Queen ætla að taka öll bestu lög Queen í kvöld. NORDICPHOTOS/GETTY

Hvað? Útskriftarverk Atla K. Petersens og Björns Pálma Pálmasonar
Hvenær? 20.00
Hvar? Sölvhólsgata 13
Útskriftarverk Atla K. Petersens og Björns Pálma Pálmasonar úr meistaranámi í tónsmíðum verða flutt af Caput undir stjórn Guðna Franzsonar. Atli K. Petersen lauk prófi frá blásarakennaradeild Tónlistarskólans í Reykjavík árið 1988 þar sem kennarar hans voru m.a. Kjartan Óskarsson og Oddur Björnsson. Atli hefur stundað kennslu og unnið að tónsmíðum og útsetningum í Færeyjum síðan hann lauk námi. Leiðbeinendur Atla í tónsmíðum undanfarin tvö ár hafa verið Úlfar I. Haraldsson og Áskell Másson.
Björn Pálmi Pálmason lauk framhaldsprófi í píanóleik undir handleiðslu Júlíönu Rúnar Indriðadóttur frá Tónskóla Sigursveins D. Kristinssonar árið 2011. Hann lauk bakkalárnámi við Listaháskóla Íslands í tónsmíðum árið 2014 þar sem kennarar hans voru Hróðmar I. Sigurbjörnsson og Páll Ragnar Pálsson. Undanfarin tvö ár hefur hann stundað meistaranám í tónsmíðum undir handleiðslu Páls Ragnars Pálssonar.

Hvað? LaunchParty Secret Solstice 2017 at Paloma!
Hvenær? 17.00
Hvar? Paloma
Launch-partí tónlistarhátíðarinnar Secret Solstice verður í kvöld. Þar koma fram listamennirnir GKR, Teitur Magnússon og Herra Hnetusmjör ásamt fjölmörgum öðrum. Ókeypis inn.

Hvað? Útgáfupartí fyrir Eldraunir
Hvenær? 22.00
Hvar? Bar 11
Eldraunir, nýjasta plata Dimmu, kemur út í dag. Af því tilefni býður X977 og Boli til hlustunar og útgáfuteitis á BAR 11. Platan verður spiluð á meðan skálað verður í Bola.

Sýningar

Hvað? Hrafnkell Sigurðsson - Móttaka 2 / Induction 2
Hvenær? 16.00
Hvar? Hugsmiðjan
Verkið „Móttaka 2“ / „Induction 2“ eftir Hrafnkel Sigurðsson verður afhjúpað í Hugsmiðjunni í dag. Hrafnkell Sigurðsson fæddist í Reykjavík og lærði í MHÍ áður en hann hélt til Hollands í framhaldsnám. Hrafnkell lauk MFA frá Goldsmiths College í London 2002. Hann hefur búið og starfað í Reykjavík frá 2004. Frá 1990 hefur ljósmyndin verið helsti miðill Hrafnkels en einnig hefur hann unnið með aðra miðla eins og vídeó, skúlptúr og innsetningar.

Rapparinn GKR er einn þeirra sem koma fram í Launch-partíi Secret Solstice í kvöld.

Hvað? Opnun sýningarinnar Þessi
Hvenær? 16.00
Hvar? Listamenn, Skúlagata 32
Sara Riel opnar myndlistarsýninguna Þessi. Verkin á sýningunni eru gerð með blandaðri tækni og eru persónueinkennalaus portrett af fólki, af hugarástandi eða sammannlegri manngerð. Kristín Ómarsdóttir skrifaði prósa meðfram verkunum og er hann gefinn út í tilefni af sýningunni. Opnunin er frá klukkan 16-19.

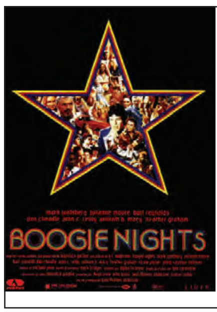
Uppákomur

Hvað? Hanami í Hljómskálagarðinum
Hvenær? 17.00
Hvar? Hljómskálagarðurinn
Íslensk-japanska félagið ætlar að halda sína árlegu hanami-samkomu í Hljómskálagarðinum. Félagið mun skaffa léttar veitingar í föstu og fljótandi, dúka sem hægt er að setjast á og teppi til að halda hita á þeim allra verst klæddu. Einnig verða einhver skemmtiatriði á dagskrá, en þau verða tilkynnt þegar nær dregur.

Hvað? Í hverju ertu? - Útgáfuhóf
Hvenær? 17.00
Hvar? Loft
Í dag verður útgáfu skáldverksins Í hverju ertu? fagnað. Bókin er unnin af fimm höfundum og þremur ritstjórum sem sameinað hafa krafta sína. Í bókinni eru smásögur, örsögur og ljóð. Höfundar eru Ásta Björk Sveinbjörnsdóttir, Brynjólfur Þorsteinsson, Lárus Jón Guðmundsson, María Hjálmtýsdóttir og Þorvaldur S. Helgason. Ritstjórar eru Elín Illugadóttir, Erna Rut Vilhjálmsdóttir og Sigríður Erla Viðarsdóttir.

Uppboð í yfir 20 ár
Listmunauppboð
í Gallerí Fold
mánudaginn 22. maí, kl. 18
Á uppboðinu verður gott úrval verka samtímalistamanna ásamt fjöldi frábærra verka gömlu meistaranna.

Eiríkur Smith
Forsýning í Gallerí Fold alla helgina
föstudag kl. 10–18, laugardag kl. 11–16, sunnudag kl. 12–16, mánudag kl. 10–17
Hægt er að skoða uppboðsskrána á myndlist.is
LISTMUNASALA fold
Rauðarárstígur 14 · sími 551 0400 · www.myndlist.is



BIO ★ PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Á Nýjum Stað 18:15
Everybody Wants Some!! 17:45
Hjartasteinn 17:30
Boogie Nights 20:00
Hrútar 20:00
Mýrin 22:30

Tiltekt

Við tökum til
og bjóðum valdar vörur
á stórlækkuðu verði.

**FRITZ HANSEN, ROSENDAHL, STELTON,
ERIK JORGENSEN, MARIMEKKO,
JOSEPH JOSEPH, CARL HANSEN,
HAY OG ALLIR HINIR**

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

epal

15-70% AFSLÁTTUR

**Í DAG FÖSTUDAG,
Á MORGUN LAUGARDAG
OG Á SUNNUDAG,
19. - 21. MAÍ**

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

71 kr verðlækkun

298 kr. 770 g

Myllu Heimilisbrauð
770 g - Verð áður 369 kr.

LÁGT VERÐ ALLA DAGA

198 kr. kg

Vatnsmelónur

198 kr. kg

Melónur Gular

159 kr. stk.

Agúrkur
Íslenskar, ca. 350 g

298 kr. 250 g

Kirsuberjatómatar
Íslenskir, 250 g

298 kr. stk.

Ananas
Ferskur, ca. 1,57 kg

798 kr. 500 g

Bláber
Spánn, 500 g

798 kr. 400 g

Kirsuber
400 g

198 kr. 510 ml

Hunt's BBQ sósur
510 ml, 3 teg.

4x2L

498 kr. 4x2 l

Klaki Kolsýrt Vatn
4x2 l, 3 teg.

4x2L

698 kr. 4x2 l

Pepsi og Pepsi Max
Kippa, 4x2 lítrar

1,35kg

359 kr. 1,35 kg

Heinz Tómatsósa
1,35 kg

98 kr. 100 g

Steiktur laukur
100 g

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

ÍSLENSKT
Lambakjöt

2.598 kr. kg

Íslandslamb Lærissneiðar
1. flokkur, kryddaðar

ÍSLENSKT
Lambakjöt

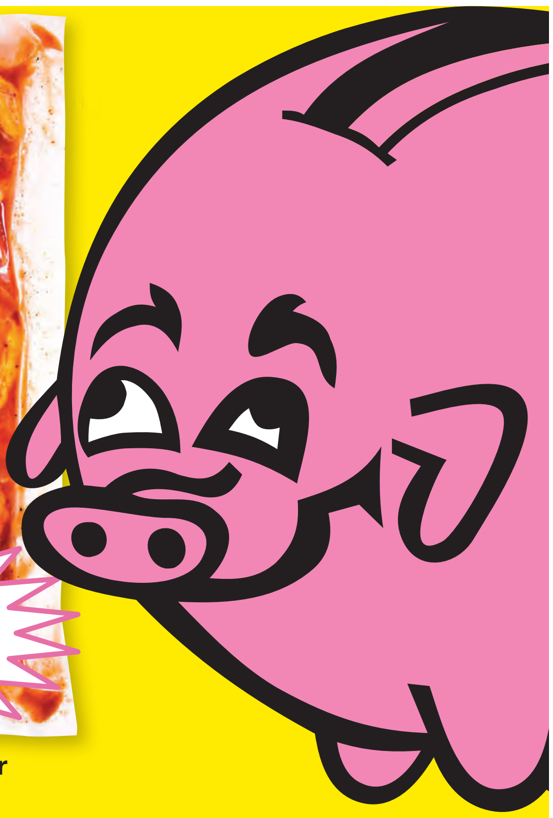
2.798 kr. kg

Íslandslamb Lambakótilettur
Kryddaðar

ÍSLENSKT
grísakjöt

1.298 kr. kg

Bónus Grísakótilettur
Kryddlegnar



SPARAÐU MEÐ BÓNUS

ÓDÝRARA
að krydda sjálfur

1.459 kr. kg

KS Lambalærissneiðar
Frosnar

ÍSLENSKT
Nautakjöt

398 kr. 2x100 g

Stjörnunaut
Smass Hamborgarar
2x100 g

469 kr. 2x120 g

Stjörnunaut
Smass Hamborgarar
2x120 g

Aðeins
29 kr.
stykkið

698 kr. pk.

Bónus Pinnar
24 stk.

198 kr. 400 g

Wewalka Pizzadeig
Ferskt, 400 g

FERSK
Nanbrauð

298 kr. 250 g

Stonefire Nanbrauð
Fersk, 2 teg., 250 g

BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.25 Kalli kanína og félagar
07.45 Tommi og Jenni
08.05 The Middle
08.30 Pretty Little Liars
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 The Goldbergs
10.45 Jamie & Jimmy's Food Fight Club
11.40 Lóa Pind. Bara geðveik
12.10 The Detour
12.35 Nágrannar
13.00 Longest Ride
15.15 Tootsie
17.15 Simpson-fjölskyldan
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.05 Fréttir Stöðvar 2
19.20 Impractical Jokers
19.45 **Asíski draumurinn** Nýir, hörkuspennandi og skemmtilegir þættir.
20.20 **Bad Neighbors 2** Gamanmynd frá 2016 með Seth Rogan, Rose Byrne og Zac Efron. Við kíkjum hér aftur í heimsókn til hjónanna Macs og Kellyar Radner sem líst ekkert á blikuna þegar skólafélag stúlkna hreiðrar um sig í næsta húsi með tilheyrandi partístandi og hávaða.
21.55 **Salt** Hörkuspennandi mynd frá 2010 með Angelinu Jolie í aðalhlutverki. Myndin fjallar um CIA-fulltrúann Evelyn Salt sem sór landi sínu heiðurs- og hollustueið. En það mun reyna á það þegar rússneskur njósnari sakar hana um að vera svikari.
23.40 **Bleeding Heart** Dramatísk spennumynd frá 2015 með Jessicu Bell og Zosiu Mamet. Hálfsysturnar May og Shiva hafa skapað sér ólíkt hlutskipti í lífinu.
01.05 Van Wilder. Freshman Year
02.45 The Captive
04.35 Tootsie

STÖÐ 2 SPORT

07.10 Premier League World
07.40 Leicester City - Tottenham Hotspur
09.20 Borgunarbikar karla
11.00 Borgunarbikarmörkin
12.10 Pepsí deild karla
13.55 Síðustu 20
14.20 WBA - Chelsea
16.05 Stoke - Arsenal
17.50 Premier League World
18.20 Leicester City - Tottenham Hotspur
20.00 PL Match Pack
20.30 La Liga Report
21.00 Teigurinn
22.00 1 á 1
22.30 Premier League Preview
23.00 Formúla E - Magazine Show
23.30 Bundesliga Weekly
00.00 1 á 1
00.30 NBA - Playoff Games

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Las Palmas - Barcelona
08.45 Everton - Watford
10.30 Arsenal - Sunderland
12.10 Manchester City - WBA
13.50 Formúla E
15.00 KR - Grindavík
16.50 Domino's körfuboltakvöld
17.25 Borgunarbikar karla
19.05 Borgunarbikarmörkin
20.15 NBA - Playoff Games
22.05 PL Match Pack
22.35 La Liga Report
23.05 Reading - Fulham
00.45 Sheffield Wednesday - Huddersfield Town

STÖÐ 3

17.30 Mike & Molly
17.50 2 Broke Girls
18.15 Anger Management
18.40 Modern Family
19.05 Fóstbræður
19.35 The New Adventures of Old Christine
20.00 Gilmore Girls
20.45 Silicon Valley
21.15 Izombie
22.00 Fóstbræður
22.30 The New Adventures of Old Christine
22.55 Entourage
23.20 Gilmore Girls
00.05 Fresh Off The Boat
00.25 Silicon Valley
00.55 Tónlist

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar
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 Víkingurinn Viggó
10.11 Zigby
10.25 Stóri og litli
10.38 Latibær
11.00 Dóra könnuður
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 Víkingurinn Viggó
14.11 Zigby
14.25 Stóri og litli
14.38 Latibær
15.00 Dóra könnuður
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 Víkingurinn Viggó
18.11 Zigby
18.25 Stóri og litli
18.38 Latibær
19.00 Gnómeó og Júlía

Doddi litli og Eyrnastór kl. 07.47, 11.47 og 15.47

GOLFSTÖÐIN

08.20 Inside the PGA Tour
08.45 AT&T Byron Nelson
11.45 Kingsmill Championship
13.45 Inside the PGA Tour
14.10 AT&T Byron Nelson
17.10 Kingsmill Championship
19.10 Golfing World
20.00 AT&T Byron Nelson
23.00 Kingsmill Championship

BÍÓSTÖÐIN

11.00 Mary and Martha
12.35 Dolphin Tale
14.25 Steve Jobs
16.30 Mary and Martha
18.05 Dolphin Tale
19.55 **Steve Jobs** Dramatísk mynd frá 2015 byggð á sannsögulegum atburðum sem fjallar eins og nafnið bendir til um frumkvöðulinn og stofnanda Apple, Steve Jobs. Hún er þrískipt og gerist hver kafli hennar í rauntíma, rétt fyrir kynningu á þremur mikilvægum vörum sem Steve Jobs stóð fyrir að markaðssetja. Fyrsti hlutinn gerist árið 1984 þegar Machintosh-tölvan var kynnt, annar hlutinn árið 1988 eftir að Steve var rekinn frá Apple, stofnaði NeXT og kynnti tölvuna Cube, og sá þriðji árið 1998 þegar Steve var aftur tekinn við hjá Apple og kynnti iMac í fyrsta sinn.
22.00 **The Prestige** Magnþrungin stórmynd sem skartar fjölda frábærra leikara á borð við Christian Bale, Hugh Jackman, Michael Caine og Scarlett Johansson í aðalhlutverkum. Myndin gerist um aldamótin 1900 þegar sjónhverfingamenn áttu sitt gullaldarskeið og voru helsta skemmtun sem lýðurinn gat hugsað sér. Bale og Jackman leika félaga sem eru fremstir allra sjónhverfingamanna. En það sem í fyrstu er heilbrigður metingur á eftir að breytast í hatramman rig sem á eftir að hafa skelfilegar afleiðingar í för með sér.
00.15 Inception
02.40 The Number 23
04.20 The Prestige
06.20 Avatar

RÚV

17.20 Landinn
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Pósturinn Páll
18.16 Kata og Mummi
18.28 Bláí jakkinn
18.29 Kóðinn - Saga tölvunnar
18.30 Jessie
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Saga af strák
20.05 Útsvar
21.20 Poirot
22.15 The Sitter
23.35 Maniac
01.00 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Everybody Loves Raymond
08.25 Dr. Phil
09.05 Chasing Life
09.50 Jane the Virgin
10.35 Síminn + Spotify
13.00 Dr. Phil
13.40 Man With a Plan
14.05 Ný sýn - Stefán Karl
14.40 The Mick
15.05 The Voice USA
15.50 The Biggest Loser
16.35 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
17.15 The Late Late Show with James Corden
17.55 Dr. Phil
18.35 King of Queens
19.00 The Millers
19.25 How I Met Your Mother
19.50 America's Funniest Home Videos
20.15 The Voice USA
21.45 The Bachelor
23.15 The Tonight Show starring Jimmy Fallon
23.55 Californication

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	

Bráðfyndnir og stórskemmtilegir þættir fyrir alla fjölskylduna þar sem tvö lið þeysast um Asíu í kapphlaupi við tímann og freista þess að safna stigum með því að leysa ævintýralegar og afar fjölbreyttar þrautir. Liðin eru mönnuð snillingunum Audda, Sveppa, Steinda Jr. og Pétri Jóhanni.

FRÁBÆRT FÖSTUDAGSKVÖLD

Fáðu þér áskrift á **365.is**

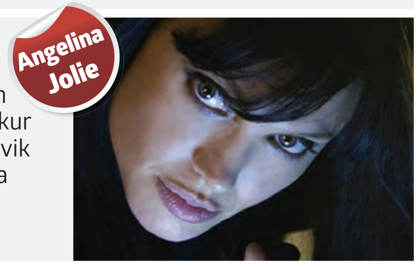
365

BAD NEIGHBOURS 2

Hjónunum Macs og Kelly líst ekkert á blikuna þegar skólafélag stúlkna hreiðrar um sig í næsta húsi með tilheyrandi partýstandi og hávaða. Fyrir utan leiðindin þá gjaldfellur hús hjónanna sem þau voru einmitt að fara að selja.

SALT

Það reynir á CIA fulltrúann Evelyn Salt þegar rússneskur njósnari ásakar hana um svik og og hún þarf að nota alla sína reynslu til að forðast handtöku.



THE PRESTIGE

Myndin gerist um aldamótin 1900 þegar sjónhverfingamenn áttu sitt gullaldarskeið og voru helsta skemmtun sem lýðurinn gat hugsað sér.

FÓSTBRÆÐUR

Hér fara hinir goðsagnakenndu Fóstbræður á kostum með sprenghlægilegu og frumlegu gríni. Íslenskt gæðagrín eins og það gerist best.

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

netto

markhönnun ehf

SANTE

NATURKOSMETIK

afsláttardagar

25%
AFSLÁTTUR

Sante er þýskt snyrtivörumerki sem er leiðandi í framleiðslu lífrænna snyrtivara.

Sante er með eftirtaldar vottanir:

BDIH vottun – Nature vottun

Cruelty Free vottað – Vegan vottun á flestum þeirra vörum

Gildir frá 19. maí - 4. júní · www.netto.is

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

Búðakór • Grandi • Mjódd • Salavegur • Hafnarfjörður • Hrísalundur • Glerártorg • Húsavík • Höfn • Iðavellir • Grindavík • Krossmói • Borgarnes • Ísafjörður • Egilsstaðir • Selfoss

Sumrinu og nýju samstarfi fagnað í NORR11

Helga Ólafsdóttir og Rannveig Kristjánsdóttir.

Í gær var sumrinu fagnað í Norr11. Nýtt samstarf var kynnt til leiks í tilefni þess á milli Norr11 og Postulínu. Það var stuð og stemning hjá viðstöddum sem skáluðu í hvítvíni og gæddu sér á poppkorni.

Guðbjörg Káradóttir, leirkerasmiður úr hönnunarteyminu Postulínu, kynnti nýjungar í sumarpartíi Norr11 í gær. „Þetta er ný útgáfa af kertavösunum okkar. Þetta eru sem sagt blómavasar sem má snúa við og þá passa þeir fyrir kubbakerti. Kertavasarnir eru nú fáanlegir í svörtum steinleir, eingöngu fyrir Norr11, en hingað til hafa þeir verið til í hvítu postulíni,“ segir Guðbjörg um kertavasana sem eru handgerðir. „Engir tveir eru eins.“

Þess má geta að þetta er í annað sinn sem Postulína og Norr11 fara í samstarf.

Guðbjörg Káradóttir og Ólöf Jakobína Ernudóttir eru konurnar á bakvið Postulínu. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Það var fjölmennt í sumarpartíi Norr11.

Sigurborg Selma, Kári Valgeirsson, Gísli Ingimundarson, Auður Ýr og Kári.

Hrefna, Silja, Beatrice og Guðfinna Mjöll létu sig ekki vanta.

Magadansveislan er líka fyrir þá sem vita ekkert um magadans

Á laugardaginn verður sannkölluð magadansveisla í Tjarnarbíói þar sem nokkrir danshópar koma saman. Margét Erla Maack er ein af skipuleggjendum veislunnar.

„Hún er aðallega fyrir okkur magadansmeyjarnar að sýna okkur og skoða hvað er í gangi hjá öðrum sem eru að læra þetta fjölbreytta form,“ segir Margrét Erla, magadanskennari með meiru, spurð út í fyrir hvern veislan sé. „Við lofum samt að sýningin höfðar líka til fólks sem veit ekkert um magadans. Við blöndum saman fjölbreyttum stíl og fáum líka krydd frá Bollywooddívum og burlesque-hóp. Eftir sýningu verður svo óríental diskótek fyrir þá sem gátu ekki setið kyrrir í sætinu og fólk getur fengið leiðsögn frá dönsurunum á sýningunni.“

VIÐ LOFUM SAMT AÐ SÝNINGIN HÖFÐAR LÍKA TIL FÓLKS SEM VEIT EKKERT UM MAGADANS.

Margrét verður vör við að margir landsmenn hafi mikinn áhuga á magadansi. „Já, áhuginn er mikill. Þetta hefur gengið í bylgjum síðan snemma á tíunda áratugum. Konur er í miklum meirihluta og þær flestar gera þetta sér til gamans. En svo eru sumar sem byrja út af t.d. bakeymslum. Ég hef fengið til mín nemendur sem vilja dansa sig í gegnum skilnað, breytingaskeiðið, frjósemisvanda – en allar sem koma vilja finna skemmtilega hreyfingu. Á sýningunni eru um 40 dansarar sem er samt bara brotabrot af flórunni.“

– gha

Margrét Erla Maack mælir með að áhugafólk um magadans skelli sér í Tjarnarbíó á laugardaginn. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

SUMARKROPPIÐ
2017
NÓA
MEGA
KROPP
MEÐ KARAMELLUBRAGÐI
200 g
TAKMARKAÐ
MAGN
MEGA
SÆTT SUMAR

GLAMOUR

Sýningar sumarsins

Stærstu tískuhúsin sýna millilínur sínar fyrir árið 2018 um þessar mundir og kalla þær ýmist Cruise eða Resort. Millisýningar koma á milli vor- og haustlínu tískuhúsanna. Sýningarnar eiga það allar sameiginlegt þetta árið að hafa verið haldnar í einstaklega fallegu umhverfi þar sem öllu er tjaldað til fyrir réttu stemninguna. Sameiginlegan blæ mátti sjá með sýningunum en innblástur frá kúrekum og indíánum var hvað mest áberandi. Hattar, íburðarmikið skart, kúrekastígvél og bjartir litir er það sem koma skal fyrir sumarið 2018.

Bleikir tónar voru áberandi hjá Prada.

Þetta er allt í smáatriðunum hjá Chanel.

Kúrekahattar við fallega kjóla hjá Dior.

Ný útfærsla á kúrekastígvélum hjá Louis Vuitton.

GLAMOUR

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

Nærandi millimál
... er létt mál
Nú getur þú valið úr fjórum hreinum grunnum með bragðgóðum toppum:
grísk jógúrt, kotasæla, grjónagrautur og skyr.
FÖSTUDAGUR
MUNA
jóga
fundur
tannlæknir
Bíllinn í skoðun
fótboltamót
gripa holla næringu
Nýtt
GRÍSK JÓGÚRT
Með döðlum, möndlum og fræjum
SKYR
Með berjum og möndlum
KOTASÆLA
Með berjum og möndlum
GRJÓNAGRAUTUR
Með möndlum, rúsínum og kanil
LÉTTMÁL
17-0910-HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Föstudags-playlisti Lífsins

Erna Rut Vilhjálmsdóttir

MEISTARANEMI Í RITSTJÓRN OG ÚTGÁFU

Erna setti saman þennan lagalista sem kemur henni í gott stuð fyrir kvöldið. Það liggur mikið við en hún ætlar í útgáfuhóf fyrir skáldverkið Í hverju ertu? en hún er einn af þremur ritstjórum verksins.

Föstudagsplaylista Lífsins má einnig finna á Spotify undir notandanafninu Vísir.

PLAY FOLLOW

LAG	FLYTJANDI
Par Avion	FM Belfast
Alaska	Maggie Rogers
Say my name	Tove Styrke
Green light	Lorde
Sexual	NEIKED
HUMBLE.	Kendrick Lamar
Final song	Mø
Past lives	Børns
Hold up	Beyoncé
Do I wanna know	Arctic Monkeys

Tekst á við sársaukann í gegnum tónlistina

Innblástur nýjustu plötu hljómsveitarinnar Dynfara var barátta söngvarans Jóhanns Arnar Sigurjónssonar við hinn ólæknandi sjúkdóm sáraristilbólgu. Ágóði tónleikanna mun renna til Crohn's og Colitis ulcerosa samtakanna en í dag er alþjóðlegur dagur IBD-sjúkdóma.

Jóhann greindist með sjúkdóminn colitis ulcerosa eða sáraristilbólgu árið 2012.

Við vorum að gefa út okkar fjórðu plötu, The Four Doors of the Mind, nú á dögunum. Við tókum upp plötuna í fyrra en mig hefur langað til að gefa út þessa plötu í langan tíma. Í fyrsta skiptið er ég ekki að nota eigin ljóð heldur ljóð nafna míns, Jóhanns Sigurjónssonar – sem orti til dæmis Sofðu unga ástin mín. Það er brætt saman við skrif bókahöfundarins Patrick Rothfuss sem skrifaði einmitt um þessar fjórar dyr hugans sem platan heitir eftir. Þessar fjórar dyr hugans eru sem sagt tæki til að takast á við sársauka,“ segir Jóhann Örn Sigurjónsson úr hljómsveitinni Dynfara sem heldur útgáfutónleika 10. júní næstkomandi. Hluti ágóðans af tónleikunum mun renna til renna til Crohn's og Colitis ulcerosa samtakanna (CCU) en í dag er einmitt alþjóðlegur dagur IBD-sjúkdóma. Ástæða þess að sársaukinn var innblástur á plötunni er sú að Jóhann er sjálfur greindur með sáraristilbólgu.

„Árið 2012 var ég greindur með sjálfsofnæmissjúkdóminn colitis ulcerosa eða sáraristilbólgu. Það hefur engin lækning verið fundin við þessum sjúkdómi og það er mjög lítið vitað um eðli og orsakir sjúkdómsins. Þetta er meltingarsjúkdómur sem lýsir sér með sárum og bólgum í meltingarfærum og veldur kvalafullum kviðverkjum, þyngdartapi og auðvitað fer maður oftar á dolluna en eðlilegt gæti talist.

Á MEÐAN ÉG ER HRAUSTUR VIL ÉG NOTA KRAFTA MÍNA Í AÐ SKAPA EITTHVAÐ SEM VEKUR AÐRA TIL UMHUGSUNAR UM HVAÐ LÍFIÐ ER Í RAUN OG VERU STUTT.

Ég þjáðist mikið af þessu fyrir svona fjórum, fimm árum síðan. Ég fékk margar kveisur, prófaði alls konar lyfjagjafir og var speglaður og allt þetta. Síðan datt ég niður á lyfjasamsetningu sem virkaði á mig þannig að ég er búinn að vera í sjúkdómshléi í um það bil fjögur ár núna. Ég tek þrjár tegundir lyfja daglega og bætiefni. Einkennin ganga dálítið í bylgjum – ég prófaði að minnka skammtinn og fann þá strax að sjúkdómurinn kraumar þarna enn þá. Það geta alveg komið bakslög með skömmum fyrirvara – svona sjúkdómshlé er ekkert varanlegt, það hefur varað í fjögur ár núna en maður veit ekki hvað gerist.“

Jóhann tekur fram að hann sé alls ekki að leita að vorkunn eða einhverri ódýrri leið til að koma hljómsveitinni sinni á framfæri heldur sé þetta hans persónulega úrvinnsla á sjúkdómnum og þeim sársauka sem honum fylgir.

„Það tók svolítið á að koma á framfæri hvað innra með mér dró mig út í það að syngja og öskra á sviði um sársauka og hvernig það er hægt að takast á við hann – en eftir að ég komst að því hvað fékk mig til að vilja gera þetta þá vildi ég svolítið varpa þessari hreinskilni út í kosmósið. Síst af öllu vil ég að eitthvað sem er hluti af líkama mínum sé tabú; sama hvort mér líkar betur eða verr þá mun þessi sjúkdómur vera hluti af lífi mínu þangað til ég dey. Á meðan ég er hraustur vil ég nota krafta mína í að skapa eitthvað sem vekur aðra til umhugsunar um hvað lífið er í raun og veru stutt.“

Tónleikarnir fara fram á Gauknum þann 10. júní næstkomandi. Ásamt þeim kemur hljómsveitin Auðn fram og miðaverð er 2.000 krónur og mun hluti ágóðans renna til CCU eins og áður sagði. **stefanthor@frettabladid.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*

TÚNÞÖKUR OG KERRUMOLD
AFGREIÐSLUTÍMI:
VIRKA DAGA 9-17 ★ HELGAR 10-16

OPIÐ ALLA DAGA
TIL KL 21:00

GARÐHEIMAR

Garðheimar • Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

-40%

TILBOÐSVERÐ

Einhell

HJÓLSÖG
TC-CS 1400.

9.995kr.

74802081
Almennt verð: 16.795kr.

-24%

TILBOÐSVERÐ

BOSCH

SKRÚFVÉL
IXO V Basic 3,6V.

4.995kr.

74864005
Almennt verð: 6.595kr.

TILBOÐSVERÐ

BOSCH

BOR- OG HERSLUVÉL
10,8V 2x2,0Ah.

24.995kr.

74874066
Almennt verð: 39.995kr.

-38%

VERKFÆRA-DAGAR

TIL OG MEÐ 22. MAÍ

SJÁÐU ÖLL TILBOÐIN Á BYKO.IS

25% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM PASLODE OG HAUBOLD NAGLA-/HEFTIBYSSUM • 30-40% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM JÁRNHILLUM • 30% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM TRÖPPUM OG STIGUM • 30% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM LOFTPRESSUM 20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM STANLEY VERKFÆRUM • 30% AFSLÁTTUR AF WIHA HANDVERKFÆRUM 30% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VERKFÆRABOXUM • 20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VINNUFÖTUM OG ÖRYGGISSKÓM

Broil King
Great Barbecues Every Time

3 brennarar
6,9 kw

TILBOÐSVERÐ

GEM 320 gasgrill, 6,9 kW, eldunarsvæði: 2774 cm². Mjög sterkar grillgrindur úr pottjárni. Ryðfrítt Flave-R-Wave™ eldunarkerfi. Þrír ryðfríir brennarar. Linear-Flow™ stillanlegir gaskranar. Sure-Lite™ elektrónískt kveikikerfi. Accu-Temp™ hitamælir í loki.

34.995kr.

ÞÚ SPARAR 7.900kr.

50657521
Almennt verð: 42.895kr.

Broil King
Great Barbecues Every Time

4 brennarar
11,4 kw

TILBOÐSVERÐ

CROWN CART 410 gasgrill 11,4 kW, eldunarsvæði: 4.155 cm². Mjög sterkar grillgrindur úr pottjárni. Ryðfrítt Flave-R-Wave™ eldunarkerfi. Fjórir ryðfríir Dual-Tube™ brennarar. Linear-Flow™ stillanlegir gaskranar. Sure-Lite™ elektrónískt kveikikerfi. Accu-Temp™ hitamælir í loki.

55.995kr.

ÞÚ SPARAR 14.000kr.

50657514
Almennt verð: 69.995kr.

NAPOLEON
ROGUE

NÆR 980°C HITA

3+2 brennarar
23,0 kw

TILBOÐSVERÐ

ROGUE R425SIB gasgrill 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.

139.995kr.

ÞÚ SPARAR 30.000kr.

506600038
Almennt verð: 169.995 kr.

weber

2 brennarar
6,35 kw

FRÁBÆRT VERÐ!

Q3200 grátt, létt og meðfærilegt gasgrill, 6,35 kW/h, 21.700 BTU, stór grillflötur, postulín-glerungshúðaðar grillgrindur úr pottjárni, hitamælir í loki, 63 x 45 cm grillflötur, efri grind: 40 x 11 cm, grill fast á hjólavagni, niðurfellanleg hliðarborð, kryddskúffa í hliðarborði, rafstýrður uppkveikjurofi, ljós í handfangi, álbakki fyrir fitu, gaskútagrind (hámark 5kg)

69.995kr.

50650021

VEGNA FRÁBÆRRA UNDIRTEKTA

KAUPAUKI

FYLGIR AFTUR ÖLLUM SELDUM GASGRILLUM UM HELGINA

4x2l. **PEPSI** eða **PEPSI MAX**, Cool American og Nacho Cheese DORITOS ásamt HARIBO hlauppoka frá Ölgerðinni.

barbecook

3 brennarar
11,4 kw

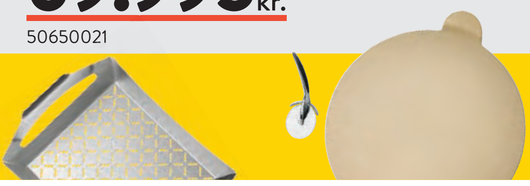
TILBOÐSVERÐ

SPRING 300 gasgrill, 11,4 kW. Grillflötur er 3x(21 x 43) cm, emileraðar grillgrindur, krómuð efri grind, 3 brennarar, hitamælir í loki. Svart eða kremað.

34.995kr.

ÞÚ SPARAR 15.000kr.

50686930/1
Almennt verð: 49.995kr.



MIKIÐ ÚRVAL GRILLFYLGIHLUTA

Klárum dæmið!

GERUM PALLINN FLOTTAN Í SUMAR

REIKNAÐU ÚT EFNISKOSTNAÐ Á BYKO.IS

25%
AFSLÁTTUR
til 22. maí

AF ALLRI GJØCO VIÐARVÖRN

Flymo

ÞÚ SPARAR
4.000kr.

TILBOÐSVERÐ

SLÁTTUVÉL Turbo Lite 330, 1150 W, sláttubreidd 33 cm, sláttuhæð 10-30 mm, þyngd 6,5 kg

18.995kr.

53323051
Almennt verð: 22.995 kr.

Einhell
POWERED BY BRIGGS & STRATTON

ÞÚ SPARAR
11.000kr.

TILBOÐSVERÐ

SLÁTTUVÉL GC-PM 46 B&S, sláttuvél með drifi, fjórgengis B&S mótor, 1,65 kW, sláttubreidd 46 cm, 9 hæðastillingar, 50 lítra safnpoki

43.995kr.

748300654
Almennt verð: 54.995 kr.

McCULLOCH
POWERED BY BRIGGS & STRATTON

ÞÚ SPARAR
10.000kr.

TILBOÐSVERÐ

SLÁTTUVÉL M46-125R með drifi, fjórgengis B&S mótor, 1,6 kW, sláttubreidd 46 cm, 6 hæðastillingar, 50 lítra safnpoki

54.995kr.

53322821
Almennt verð: 64.995 kr.

OUYAO

SLÁTTUVÉL
fjórgengis 2,3kW. Sláttubreidd 46 cm, 5 hæðastillingar

32.995kr.

53323130

FRÁBÆRT VERÐ!

PHOENIX

TILBOÐSVERÐ

SHOGUN 26" reiðhjól, 21 gíra Shimano.

33.995kr.

49620078-9
Almennt verð: 39.995kr.

TILBOÐSVERÐ

SUPER EÐA ROCK CANDY reiðhjól 20", 7 gíra

29.995kr.

49620111-2
Almennt verð: 35.995kr.

KENT
A century of cycling

KENT
A century of cycling

TILBOÐSVERÐ

TRAIL BLASER reiðhjól 24", grænt eða fjólublátt

32.295kr.

49620076-7
Almennt verð: 37.995kr.

TILBOÐSVERÐ

JOURNEY reiðhjól 26", 21 gíra Shimano diskabremsur.

33.995kr.

49620235
Almennt verð: 39.995kr.

PHOENIX

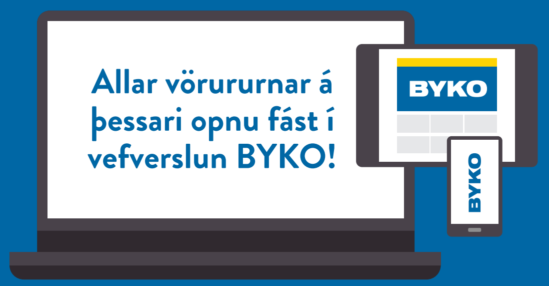
TILBOÐSVERÐ

KVEN- OG KARLHJÓL 28" karla, 6 gíra með brettum og bögglabera eða 26" kvenhjól með körfu.

24.995kr.

49620200-1
Almennt verð: 28.995kr.

PHOENIX



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

BYKO
GERUM ÞETTA SAMAN

Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/ eða myndabrengl. Tilboð og kaupauki gildir til 22. maí eða á meðan birgðir endast.

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

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

BAKÞANKAR

Benedikts Bóasar Hinrikssonar

Ekkert rakakrem í flugvélum

Öryggisgæslan í kringum Eurovision í Úkraínu var ótrúleg. Ég hef aldrei kynnst öðru eins. Þúsundir lögreglumanna og hermanna gættu þess að allt færi vel fram. Þeir voru sanngjarnir en vildu sjá að allar tölvur, vélar og símar virkuðu. Maður þurfti því að kveikja á öllum raftækjum þegar maður mætti, sýna skilríki og fleira og fleira.

Það pípti alltaf á beltið mitt í öryggishliðinu. Hermaður, grár fyrir járnum og með alvæpni, sagði bara: Ok. No worries. Og hleypti mér inn. Svipurinn á honum þegar ég bauðst til að taka beltið af mér var ógleymanlegur. Þeir voru lítið til í að vera með húmor eða sprell og það mátti alls ekki taka myndir af þeim.

En að fara um borð í flugvél. Það er allt annar handleggur. Þar þykjast menn bara sinna öryggisleit. Ótrúlega skrítið fyrirbæri, öryggisleit á flugvelli.

Í Keflavík var ég stoppaður og taskan mín opnuð. Þar var ég með rakakrem sem var of stórt og það mátti alls ekki fara inn í vélina. Bara alls ekki. En einfætinum, sem styður við myndavélina og er í grunninn bara þriggja metra kylfa með hárbeittum oddi í endanum, var hleypt um borð. Ekki vandamálið.

Fyrir aftan mig í röðinni stóð kona að prjóna. Henni var skipað að fara úr skónum og taka af sér beltið. En prjónarnir rúlluðu í gegn.

Þetta gengur engan veginn upp. Það má sem sagt fara með barefli, eggvopn og annað sem auðveldlega væri hægt að nota í vafasömum tilgangi inn í flugvél. En Nivea-rakakrem, já, það er algjört nó nó.

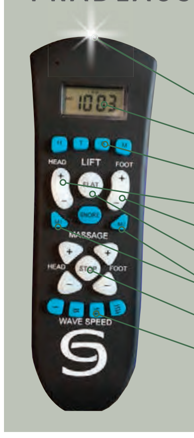
Falskt öryggi pirrar fólk og öryggisleit á flugvelli er ekkert annað en falskt rugl. Það lærði ég þegar ég fór í alvöru öryggisleit. Enda hefur mér aldrei liðið jafn vel, þó það væri stríð og ógnir í sama landi.

OPIÐ ALLAN SÓLARHRINGINN Í ENGIHJALLA, VESTURBERGI OG ARNARBAKKA
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

Charlotte Julien Dream your world™
HEILSURÚM

AÐ SOFA BETUR OG LÍÐA BETUR ER OKKUR ÖLLUM DÝRMÆTT
STILLANLEGIR DAGAR

ÞRÁÐLAUS FJARSTÝRING



DÝPRI OG BETRI SVEFN

Með því einu að snerta takka getur þú stillt rúmið í hvaða stöðu sem er og með öðrum færð þú nudd. Saman hjálpa rúmið og dýnan þér að ná hámarksslökun og dýpri og betri svefni. Svo vaknar þú endurnærð/ur og tilbúin/n í átök dagsins.

STILLANLEG RÚM – VERÐDÆMI
Með tveimur Serta Therapist heilsudýnum, 2 x 90 x 200 cm. Fullt verð: 589.800
Tilboð 442.350 kr.

Með Tempur Micro Tech Hybrid heilsudýnum, 2 x 90 x 200 cm. Fullt verð: 649.800
Tilboð 487.350 kr.

STILLANLEGU HEILSURÚMIN FRÁ C&J:
· Inndraganlegur botn
· Lyftigeta yfir 2 x 450 kg per botn
· Mótor þarfnast ekki viðhalds
· Tvíhert stálgrind undir botni
· Tveir nuddmótorar með tímarofa
· Þráðlaus fjarstýring með klukku, vekjara og vasaljósi
· LED lýsing undir rúmi
· Hliðar og endastopparar svo dýnur færist ekki í sundur

FAXAFENI 5 Reykjavík 588 8477
DALSBRAUT 1 Akureyri 588 1100
SKEIÐI 1 Ísafirði 456 4566
AFGREIÐSLUTÍMI Mán.–fös. 10–18 | Lau. 11–16 www.betrabak.is
Betra BAK