



Íbúar höfuðborgarsvæðisins raku margir upp stór augu í gærmorgun þegar við blasti snævi þakin jörð á öðrum degi páska. Unga kynslóðin sá þó tækifærin í páskahretinu líkt og bræðurnir Óttar, Rúrik og Grímur sem í félagi við frænda sinn Sölva voru í óða önn við að byggja myndarlegt snjóvirki þegar ljósmyndara bar að garði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRÍ

Konum sem glíma við þunglyndi fjölgar

Tæplega nítján prósentu aukning var í ávisunum þunglyndislyfja milli 2012 og 2016. Langmest er ávísað á Austurlandi og Norðurlandi en minnst á Vestfjörðum. Sérfræðingur í lyfjateymi Landlæknis segir aukninguna áhyggjuefni. Mögulega sé lyfjum ávísað án greiningar.

HEILBRIGÐISMÁL Tæplega nítján prósentu aukning varð á ávisuðum skömmtum frá árinu 2012 til 2016. Tæplega tvöfalt fleiri þunglyndislyfjaskömmtum er ávísað til kvenna heldur en karla. Þetta er meðal þess sem lesa má úr Mælaborði lýðheilsu sem Embætti landlæknis gefur út. Árið 2016 var 132,3 dagskömmum þunglyndislyfja ávísað á hverja 1.000 íbúa (DDD). Árið 2012 stóð

talán hins vegar í 106,8 DDD. Mestu er ávísað á Austurlandi, 150,6 DDD, og Norðurlandi, 141,6 DDD. Minnstu er ávísað á Vestfjörðum eða 111 DDD. Sé horft til kynjanna er langmestu, 170 DDD, ávísað til kvenna samanborið við 94,1 DDD til karla. Áberandi langmestu er ávísað á Austurlandi þar sem 210,3 DDD var ávísað til kvenna á svæðinu árið

2016. Til samanburðar var tæpum 82 DDD ávísað til karla á Suðurlandi og Suðurnesjum sama ár. Norðurland og Austurland skera sig úr en á fyrrgreindu tímabili jukust ávisanir á svæðinu um fjórðung. Í flestum öðrum heilbrigðisumdæmum var aukningin á bilinu 14 til 18 prósent. „Þetta bendir til þess að á þessum svæðum sé mögulega einhver skortur á öðrum úrræðum fyrir þessa ein-

staklinga,“ segir Ólafur B. Einarsson, sérfræðingur í lyfjateymi Landlæknis. Ólafur segir þunglyndislyfin ekki ávanabindandi og að ekkert lækna-ráð eigi sér stað. Það sé hins vegar einhver vanlíðan sem ekki virðist unnt að leysa á annan hátt en með lyfjagjöf. Embætti landlæknis sér aðeins hve mörgum skömmtum er ávísað en ekki hvaða greiningar eða hve margar liggja þar að baki.

Mögulega sé verið að ávísa lyfjum án þess að fyrir liggja nákvæm greining á sjúkdómum. „Í samanburði við aðrar þjóðir erum við að nota meira en aðrar. Við notum til að mynda fjórðungi fleiri DDD en sú Norðurlandaþjóð sem á eftir okkur kemur. Það er áhyggjuefni hvað það er mikil aukning í ávisun lyfja,“ segir Ólafur. — **jóe / sjá síðu 5**

Fara varlega að auglýsingabanni

FJÖLMIDLAR Áfengisframleiðendur og innflytjendur nýta sér í auknum mæli samfélagsmiðla til að koma áfengisauklýsingum óhindrað á framfæri og þar með fram hjá banni við áfengisauklýsingum hér á landi. Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, fer nú yfir tillögur nefndar um bætt rekstrarmhverfi fjölmiðla sem lagði til að bannið verði afnumið. Lilja segir að mjög góð rök þurfi til að lögunum verði breytt. — **smj / sjá síðu 6.**



Lilja Alfreðsdóttir

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Sigurður Friðleifsson skrifar um vannýtt sóknarfæri í notkun metans. **16**

SPORT Úrslitakeppni Ólís-deildar kvenna hefst í kvöld. **12**

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ • FÓLK • FASTEIGNIR

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



Betolvex B-12



Fæst án lyfseðils

Actavis

NUTRILENK öflugur liðstyrkur



4BLS BÆKLINGUR Í FRÉTTABLAÐINU Í DAG



TÖLVUTEK

Reykjavík • Hallarmúla 2 | Akureyri • Undirhlíð 2

Veður



Stíf norðlæg átt á landinu, en hvassviðri við austurströndina og má búast við hvössum vindhviðum við fjöll suðaustanlands. Snjócoma eða él norðan- og austanlands og víða lélegt skyggni. Hiti um og undir frostmarki. **SJÁ SIÐU 22**



Winnie ásamt Mandela, fyrrverandi eiginmanni sínum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Hin baráttuglaða Winnie Mandela öll eftir veikindi

SUÐUR-AFRÍKA Winnie Madikizela, sem fór mikinn í baráttu sinni gegn aðskilnaðarstefnunni í Suður-Afríku um miðbik síðustu aldar, lést á heimili sínu í Suður-Afríku í gær. Í yfirlýsingu frá talsmanni hennar lést Winnie umkringd fjölskyldu sinni eftir langvarandi veikindi. „Hún barðist hetjulega gegn aðskilnaðarstefnu yfirvalda í Suður-Afríku og fornaði lífi sínu fyrir frelsið,“ segir í yfirlýsingu.

Á árunum 1958 til 1996 var Winnie gift Nelson Mandela en saman börðust þau fyrir réttindum svartra og gegn aðskilnaðarstefnu suðurafrikskra yfirvalda sem var innleidd árið 1949. Winnie var ítrekað fangelsuð fyrir mótmæli sín gegn hvíta minnihlutunum sem stýrði landinu en hún var einnig áberandi í baráttunni fyrir frelsun eiginmanns síns. Árið 1995 rak Mandela hana úr ríkisstjórn sinni vegna ásakana um spillingu. Þau skildu fljótlega eftir það. Á seinni árum var hún ítrekað sökuð um spillingu og þvertók hún fyrir að biðjast afsökunar á voðaverkum sem framin voru á aðskilnaðartíma í hennar nafni.

Á seinni árum var hún gagnrýnd fyrir framgöngu sína þar sem hún virtist reiðubúin að forna öllu fyrir málstaðinn, öfugt við fyrrverandi eiginmann sinn sem talaði fyrir málamiðlun til að innleiða nýja tíma í Suður-Afríku.

„Ég mun aldrei biðjast afsökunar,“ sagði Winnie árið 2013. „Ef ég þyrfti að ganga í gegnum þetta aftur þá myndi ég ekki breyta neinu. – khh

Heimför eftir páskaheggi



Það var jafn og þéttur umferðarþungi inn í borgina í gær þegar þúsundir borgarbúa sneru aftur til síns heima eftir páskaferðalög. Páskaheggin er ein af stærstu ferðahelgum ársins. Færð spilltist víða um land um helgina og á suðvesturhorninu í gær. Þó umferðin hafi gengið ágætlega urðu tvö slys með skömmu millibili í gær. Annað á Grindavíkurvegi. Hitt á Norðurlandsvegi sunnan Blönduóss. Fjórtnán slösuðust í slysum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI

Stúdentaráð gagnrýnir ráðherra

MENNTUN Stúdentaráð Háskóla Íslands segir mennta- og menningarmálaráðherra ekki hafa hlustað á kröfur stúdenta í stjórn Lánasjóðs íslenskra námsmanna um að framfærslugrunnur námsmanna nægi til að námsmenn geti framfleytt sér. Í ályktun sem stúdentaráð sendi frá sér segir að þetta sé ótækt.

Er bent á að lágmarkslaun á Íslandi séu um 280 þúsund krónur og verði um 300 þúsund í maí. Grunnframfærsla námsmanna sé hins vegar um 184 þúsund krónur samkvæmt nýjum úthlutunarreglum. – jhh

» Stúdentaráð bendir á að grunnframfærsla námsmanna sé um 100 þúsund krónum undir lágmarkslaunum.

Vilja fá Íslendinga til Noregs í víkinganám

Fjórtnán nemendur í víkingafræðum koma til Íslands á morgun frá Nordfjordeid. Þeir ætla að skoða víkingaskip, hitta íslenska ásatrúarmenn og skoða söguslóðir fornra víkinga. Lýðheilsuskólinn í Norfjordeid vill fá Íslendinga í námið.

SAGA Fjórtnán nemendur á víkingalínu í lýðháskóla í Nordfjordeid í Noregi koma hingað til Íslands á morgun í tengslum við nám sitt. Þeir ætla að skoða víkingaskip, hitta íslenska ásatrúarmenn og skoða söguslóðir íslenskra víkinga.

„Við erum með hóp í víkinganámi. Þeir læra stálsmiði, leðurvinnu og að útbúa föt og mat að hætti víkinganna. Svo læra þeir að sigla víkingaskipi og svo framvegis,“ segir Stig Myren, sérfræðingur í víkingafræðum og kennari í náminu. Hann segir að í náminu sé sjónum beint að því sem vitað er um víkingaöldina og hvernig sýn manna á víkingana hefur breyst yfir tímann, meðal annars vegna sjónvarpsins. Stig segir að hópurinn verði hér á landi í eina viku, en þetta er í annað skipti sem nemendur í þessu námi fara til Íslands.

Stig segir að hluti af náminu sé reiðkennsla og að nokkrir nemendanna hyggist fara á hestbak hér. Svo stefna nemendurnir líka á að kynna sér glímu á Íslandi. Stig segir þó að það hafi reynst mjög erfitt að finna glímuiðkendir sem geti tekið á móti þeim.

Íslendingurinn Marta Eiríksdóttir býr í Nordfjordeid Noregi, þar sem lýðháskólinn er og kennir jóga einu sinni í viku. Hún segir Norðmenn hafa mikinn áhuga á sögu landnámsmannanna norsku sem sigldu til Íslands og hún hafi verið beðin um að segja þá sögu oftar en einu sinni. „Ísland er eins og Mekka er fyrir múslima. Þetta er landið sem varðveitt hefur tungumálið forna, dýrategundirnar eins og íslenska hestinn, landnámsþætur og fleira



Erna Solberg, forsætisráðherra Noregs, hefur heimsótt skólann til að kynna sér námið. Tormod Flatebo, ljósmyndari Fjordabladet, tók mynd af henni.

Þeir læra stálsmiði, leðurvinnu og að útbúa föt og mat að hætti víkinganna. Svo læra þeir að sigla víkingaskipi og svo framvegis.

Stig Myren, sérfræðingur í víkingafræðum



vegna mjög strangra krafa yfirvalda um verndun íslenskrar náttúru,“ segir Marta.

Marta segir að skólanum sé umhugað um að fá Íslendinga í námið og hvetur þá sem gætu haft áhuga á náminu að kynna sér það betur. „Ég held að það þurfi að hrista aðeins upp í Íslendingum, að þeir átti sig aðeins á því hvaðan við komum. Við erum ekki Amerikanar og við erum ekki Danir. Við erum Norðmenn. Það þarf að dusta rykið af þessu og það er verið að gera það í þessum litla bæ.“

jonhakon@frettabladid.is



**GARÐS
APÓTEK**
- í yfir 60 ár

Hafðu lyfin tilbúin þegar þú sækir
Pantaðu tiltekt á appotek.is
eða í síma 568 0990
Garðs Apótek - í leiðinni

Fáðu lyfin send heim með póstinum
Pantaðu sendingu á appotek.is
Garðs Apótek - um land allt

Sogavegi við Réttarholtsveg og Miklubraut
Opið kl. 9-18 virka daga, lokað um helgar



Sparaðu og við hvetjum þig áfram

Landsbankinn greiðir 6.000 kr. mótframlag þegar fermingarbörn leggja 30.000 kr. eða meira inn á Framtíðargrunn eða í verðbréfasjóð. Ef báðir kostir eru nýttir leggur Landsbankinn því til 12.000 kr. í mótframlag. Þannig viljum við hvetja til sparnaðar.

Nánari upplýsingar um verðbréfasjóði má nálgast á landsbankinn.is/sjodir.



Frestur til að lýsa kröfum í bú United Silicon runninn út

VIÐSKIPTI Frestur til að lýsa kröfum í protabú United Silicon rann út á föstudaginn langa, eða 30. mars. Á þessari stundu liggur ekki fyrir hver heildarupphæð krafna er. „Við eigum eftir að reikna það út en það kemur í ljós seinna í mánuðinum,“ segir Geir Gestsson skiptastjóri. Kröfuhafafundur verður haldinn í apríl og býst Geir við að þá verði búið að taka afstöðu til flestra krafna sem bærust.

Greint var frá því seinni hluta febrúarmánaðar að samkomulag hefði náðst milli skiptastjóra protabúsins og Arion banka um að bankinn myndi ganga að veðum og

taka yfir allar helstu eignir United Silicon. Bankinn ætlar síðan að gera nauðsynlegar lagfæringar á verksmiðjunni og selja hana eins skjótt og auðið er. Geir segir að þetta hafi verið stærsta ákvörðunin í búinu. „Eftir það er þetta meiri formvinna,“ segir Geir og bætir við að upplýst verði um verðmæti þeirra eigna sem Arion tók yfir á kröfuhafafundinum.

Þá hefur jafnframt komið fram að stjórn United Silicon sakar Magnús Garðarsson, fyrrverandi forstjóra og stofnanda kísilversins, um auðgunarbrot og hefur kært hann til lögreglu. Þá hafa fimm lífeyrissjódir sem

komu að fjármögnun verksmiðjunnar líka lagt inn kærur. Það eru Festa, Eftirlaunasjóður FÍA, Frjálsi lífeyrissjóðurinn, Lífeyrissjóður starfsmanna Búnaðarbanka Íslands og Brú lífeyrissjóður. Kærendur telja að blekkingum hafi verið beitt og átt hafi verið við áætlanir og upplýsingar í þeim tilgangi að fegra stöðu félagsins og leyna kerfisbundnum auðgunarbrotum sem virðast hafa verið stunduð í skjóli félagsins.

Kæran var lögð fram að fenginni niðurstöðu lögfræðialits um stöðu sjóðanna vegna fjárfestinga sem tapast við gjaldþrot United Silicon. – jhh



Arion banki ætlar að gera nauðsynlegar lagfæringar á verksmiðju United Silicon og selja hana eins skjótt og auðið er. FRÉTTABLAÐIÐ/EYFÓR

FRÉTTABLAÐIÐ IS

MEST LESIÐ



1 Þrír fluttir á brádamóttöku með þyrlu Landhelgisgæslunnar

2 Ari Eldjárn fór á kostum í áströlskum spjallþætti

3 Meira plast en súkkulaði í páskaegginu

4 Kim heillaður af K-poppi

5 Lavrov varpar ábyrgð á taugaeittrinu yfir á Breta

Breytingar í þjóðfélaginu geti skýrt aukningu í ávísunum

Mismunandi skammtastærð gæti skýrt að hluta hvi við notum meira af þunglyndislyfjum en nágrannabjódir. Um talsverð aukning hefur verið í ávísunum til ungra kvenna. Að mati yfirlæknis getur opin-ská umræða um sjúkdóminn stuðlað að því að fleiri leiti aðstoðar.

HEILBRIGÐISMÁL Mikil aukning er í ávísunum á þunglyndislyfjum til ungra kvenna. Ávísunum til þeirra fjölgaði umfram aukninguna til annarra hópa. Tæplega níttján prósent aukning var í þunglyndislyfjaávisunum milli árunna 2012 og 2016.

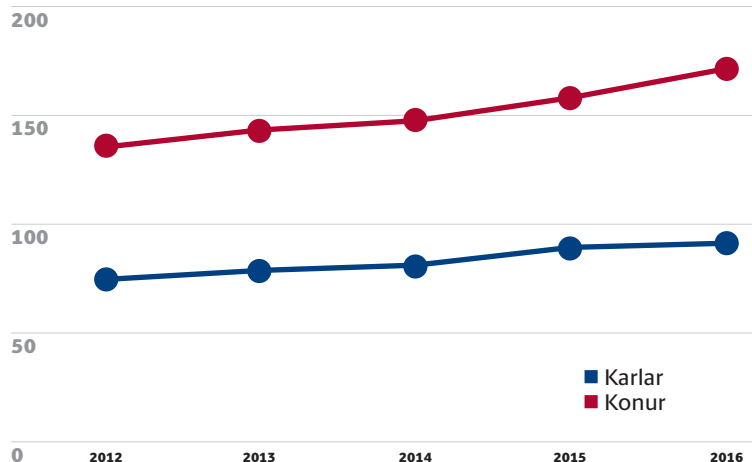
„Ein breyting sem við merkjum er að frá árinu 2012 hefur verið mikil aukning í því að ungar konur fái ávísad slíkum lyfjum,“ segir Ólafur B. Einarsson sérfræðingur á lyfjasviði landlæknis.

Ólafur bendir enn fremur á að tæplega tvöfalt fleiri skömmtum sé ávísad til kvenna heldur en karla. Þar spili meðal annars inn í að yfir 40 prósent kvenna á aldrinum 85-89 ára fái slík lyf.

Ávísanir þunglyndislyfja eru mældar í fjölda dagskammta sem ávísad er á hverja þúsund íbúa (DDD). Í tveimur heilbrigðisumdæmum, Austurlandi og Suðurnesjum, fá konur ríflega tvöfalt fleiri skömmtum ávísad en karlar. Minnstur er munurinn á Vestfjörðum. Þar



Ávísun þunglyndislyfja eftir kyni



fer 81,8 DDD til karla en 141,4 til kvenna. Sé litið til Austurlands fara 99,4 DDD til karla en 210,3 DDD til kvenna. Íslendingar nota langmest af þunglyndislyfjum samanborið við nágrannalönd okkar.

„Eitt af því sem við verðum að taka með í reikninginn þegar við berum Ísland saman við önnur lönd er að á Íslandi er aðeins hægt að ávísastórum skömmtum í einu,“ segir Nanna Briem, yfirlæknir á geðsviði Landspítalans.

Mörgum lyfjum er aðeins hægt að ávísastórum skömmtum. Allskostar óvíst er að rétt lyf finnist í fyrstu tilraun og því sé mögulegt að gifurlega mörgum skömmtum sé ávísad á sama einstakling þó aðeins lítill hluti þeirra sé síðan nýttur. Það sé einn af þeim hlutum sem getur spilað inn í og haft áhrif á samanburðinn.

„Ef við veltum þessu fljótt fyrir okkur þá er eitt af því sem mér dettur í hug að gæti mögulega haft áhrif að á þessu tímabili sé fólk frekar tilbúið að leita sér aðstoðar,“ segir Nanna.

Tímabilið 2012 til 2016 sé nokkuð langt og margt hafi breyst á þeim tíma. Margir hafi stigið fram, úr hinum ýmsu stéttum samfélagsins, og rétt opinskátt um sína kvilla og hvernig þeim hefur tekist að vinna úr þeim. Hingað til hafi konur yfirleitt verið líklegri til að leita sér aðstoðar sem geti skýrt muninn á því hvi konur fái fleiri skömmtum ávísad heldur en karlar.

Mikill munur er eftir landshlutum á því hve miklu er ávísad til fólks. „Mögulega er hluti skýringarinnar sá að fólk vill sækja sér aðstoð. Sumstaðar er aðstoðin í formi lyfja þar sem önnur fullnægjandi meðferð er ekki í boði,“ segir Nanna. jolli@frettabladid.is

Jeep



ALLT SEM ÞÚ ÞARFT Í JEPPA
COMPASS
LITLI BRÓÐIR GRAND CHEROKEE

VERÐLÆKKUN

DÍSEL 2.0L 140 HÖ. EÐA 170 HÖ. 9 GÍRA SJÁLFSKIPTING ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF MEÐ 4 DRIFSTILLINGUM

Select-Terrain™ fjórhjóladrif með 4 drifstillingum, árekstravörn, akgreinaaðstoð, leður/tau áklæði, hiti í stýri og framsætum, hraðastillir, snertiskjár, regnskynjari, LED ljós að framan og aftan, Bluetooth, leðurklætt aðgerðarstýri, varadekk í fullri stærð, 17" álfelgur o.fl. Einnig fáanlegur með 170 hö. bensínvél, sjálfskiptur.

VERÐ FRÁ 5.490.000 KR.

ÍSABAND
ISLENSK-BANDARISKA EHF. BÍLAUMBOD

Umboðsaðili Jeep - Þverholti 6 - 270 Mosfellsbær - s. 534 4433 - www.jeep.is
www.isband.is - isband@isband.is - Opið virka daga 10-18 - Laugardaga 12-16

NÝR FJÓRHJÓLADRIFINN E-PACE

VEÐURSPÁIN SKIPTIR ENGU MÁLI.



ENHEM / SIA / NM87429

Nýr Jaguar E-Pace er glæsilegur sportjeppi í millistærð og sá fyrsti sinnar gerðar frá Jaguar. E-Pace sameinar alla skemmtilegustu eiginleika Jaguar í þægilegum bíl sem auðvelt er að stjórna og hagkvæmt að eiga. Komdu og láttu drauminn um að skoða og reynsluaka Jaguar verða að veruleika.

jaguarisland.is

THE ART OF PERFORMANCE

Jaguar E-Pace, fjórhjóladrifinn, sjálfskiptur. Verð frá: 5.990.000 kr.

JAGUAR

HESTHÁLSI 6-8, 110 REYKJAVÍK
SÍMI: 525 6500

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR



PEUGEOT PARTNER

MEÐ BAKKMYNDAVÉL Á TILBOÐI

LÁTTU GÆÐIN VINNA MEÐ ÞÉR!

Verð frá 2.790.000 kr. m/VSK
Tilboðsverð 2.540.000 kr. m/VSK
Tilboðsverð 2.048.000 kr. án VSK

**250.000 kr.
afsláttur**



Peugeot Partner er hagkvæmur og lipur atvinnubíll sem býður upp á frábært vinnuumhverfi, sveigjanlegt flutningsrými og hagkvæmni í rekstri.



Sjálfvirk bakkmyndavél, Bluetooth og 7" snertiskjár. Hraðastillir og aksturstólva með eyðslutölum.



3ja sæta. Sveigjanlegt og gott innra rými sem hægt er að stilla eftir þörfum. 850 kg burðargeta og 3,3 m³ hleðslurými.

KOMDU OG KEYRÐU PEUGEOT PARTNER!



Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Brimborg Reykjavík: Bildshöfða 8, sími 515 7040 | Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

peugeotisland.is

Góð rök þarf til að breyta bitlitlu banni

Áfengisframleiðendur og innflytjendur koma auglýsingum óhindrað til almennings með keyptri dreifingu á samfélagsmiðlum. Nefnd vill afnema bann við áfengisauðglýsingum. Ráðherra segir að lýðheilsusjónarmið muni ráða för.

FJÖLMIÐLAR Mennta- og menningarmálaráðherra segir að lýðheilsusjónarmið muni ráða för þegar afstaða verður tekin til þess hvort farið verði að tillögum nefndar um bætt rekstrarumhverfi fjölmiðla um að afnema bann við áfengisauðglýsingum. Mjög góð rök þurfi að vera fyrir breytingum á lögum.

Áfengisframleiðendur og innflytjendur hafa löngum skautað fram hjá hinu umdeilda banni með því meðal annars að auglýsa léttöl í stað bjórs í hefðbundnum fjölmiðlum. Framleiðendur og innflytjendur hafa þó undanfarið nýtt sér samfélagsmiðla til að koma auglýsingum sínum óhindrað á framfæri, utan lögsögu íslenska auglýsingabansins.

Á meðfylgjandi myndum má sjá brot af keyptri dreifingu á auglýsingum framleiðenda og innflytjenda af Facebook, sem birst hafa neytendum óhindrað á timalinu þeirra nýverið, óháð því hvort þeir séu fylgjendur viðkomandi síðu á Facebook. Þar á meðal leik þar sem verið var að gefa tvo kassa af páska-bjór og kynna nýtt útlit og umbúðir á annarri þekktri tegund.

Með Facebook-auglýsingum er hægt að klæðskerasníða dreifingu auglýsinganna að tilteknum markhópi. Þeir framleiðendur sem Fréttablaðið hefur rætt við segjast nota þennan möguleika af ábyrgð og benda meðal annars á að í flestum ef ekki öllum tilfellum séu aldurstakmörk á því hverjir geti fylgst með síðunum á samfélagsmiðlum.

Bent hefur verið á að bann við áfengisauðglýsingum í fjölmiðlum hér á landi sé gagnslítið gagnvart þessum nýju óhindruðum leiðum til að ná til neytenda.

Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, segir rétt að aðgengi í tengslum við samfélagsmiðla, tækni- og hina stafrænu byltingu, sé gjörbreytt.

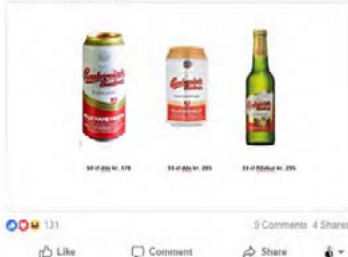
Á borði hennar liggja nú tillögur nefndarinnar þar sem meirihluti hennar lagði meðal annars til að birting á áfengis- og tóbaksauðglýsingum verði heimiluð innan þess ramma sem alþjóðlegar skuldbindingar Íslands segja til um. Í tillögunni segir: „Bent hefur verið á að bannið



Við drögum á miðvikudaginn.



Við hvað það væri gaman að geta keypt einn besta lagerbjór í heimi á verði vinnulegs lagerbjórs. Hey, það er þú nágrni!

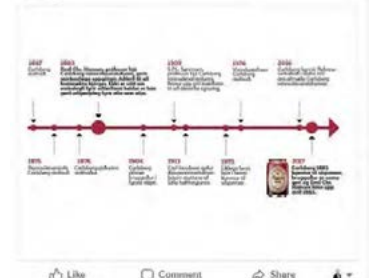
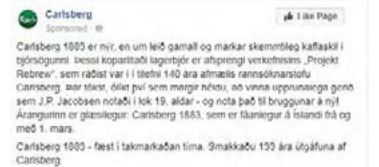


Áfengisauðglýsingar með keyptri dreifingu á Facebook hafa verið áberandi.

Þess vegna þurfum við að stiga mjög varlega til jarðar og það þurfa að vera mjög góð rök fyrir því að við gerum breytingar



Lilja Alfreðsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra. Þjóni vart tilgangi sínum. Lengur þar sem slíkar auglýsingar berist Íslendingum í erlendum miðlum, hvort sem er í gegnum erlenda hljóð- og myndmiðla, erlenda vefi og samfélagsmiðla eða erlend blöð og tímarit. Lilja segir skýrt að sú ákvörðun



sem tekin verði muni byggjast á lýðheilsusjónarmiðum.

„Það skiptir mestu máli að mínu mati. Nefndin skilaði niðurstöðu til mín í febrúar og hef ég þegar sett af stað vinnu þar sem við erum að fara yfir tillögurnar. Þetta er ein af tillögnum sem við erum að fara yfir, hvað þetta þýði fyrir fjölmiðla, hvernig önnur ríki hafa verið að nálgast áfengisauðglýsingar og hvað þetta þýði með tilliti til aukinnar neyslu og aðgengis. Okkur hefur tekist mjög vel til hvað þetta varðar hingað til. Þess vegna þurfum við að stiga mjög varlega til jarðar og það þurfa að vera mjög góð rök fyrir því að við gerum breytingar. Við erum að skoða þetta en það verður fyrst og síðast lýðheilsustefna sem ræður för um hvaða stefna verður tekin.“

mikael@frettabladid.is

Carlos yngsti forseti í sögu Kosta Ríka

KOSTA RÍKA Miðjumaðurinn Carlos Alvarado Quesada hafði betur gegn mótframbjóðanda sínum, Alvarado Muñoz, í forsetakosningunum í Kosta Ríka. Sigur Quesada þykir tryggja áframhaldandi áherslu á umburðarlyndi gagnvart innflytjendum og minnihlutahópum og réttindum þeirra.

Quesada, sem er 38 ára gamall og fyrrverandi þingmaður og rithöfundur, hlaut 61 prósent greiddra atkvæða. Yfirburðir hans voru nokkuð meiri en gert var ráð fyrir.

Quesada verður yngsti forseti í sögu Kosta Ríka þegar hann tekur við völdum í maí. Varaforseti hans verður Epsy Campbell en hún verður fyrsta afríkættaða konan til að gegna því embætti.

„Mitt loford er að stuðla að ríkisstjórn sem allir eiga hlut í, bæði hvað varðar jafnrétti og frelsi einstaklinga til að eiga farsæla framtíð,“ sagði Quesada í gær er þúsundir söfnuðust saman í San José til að hylla forsetann nýja. „Það er miklu fleira sem sameinar okkur en skilur okkur að.“



Carlos Quesada sigri hrósandi eftir kosningarnar. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Í kosningabaráttunni lagði Quesada mikla áherslu á réttindi samkynhneigðra og hefur heitið lagabreytingum sem heimila hjónabönd þeirra. Þessar áherslur Quesada höfðu betur gegn uppátækjum Muñoz sem viðurkenni ósigur stuttu eftir að 95 prósent atkvæða höfðu verið talin.

Muñoz hinn íhaldsami er fyrrver-

andi sjónvarpsfréttamaður en hann er einna þekktastur fyrir trúarlega tónlist sem hann hefur samið lengi vel. Kosningabaráttan hans snerist að stórum hluta um að banna hjónabönd samkynhneigðra og fóstureyðingar.

Muñoz sendi Quesada heillaóskir og lofði því að aðstoða hann við leysa úr vandamálum landsins. – khn

HONDA
The Power of Dreams

TYPE *R*

FRUMSÝNDUR 14. APRÍL



Sisi hafði betur með 97 prósent atkvæða

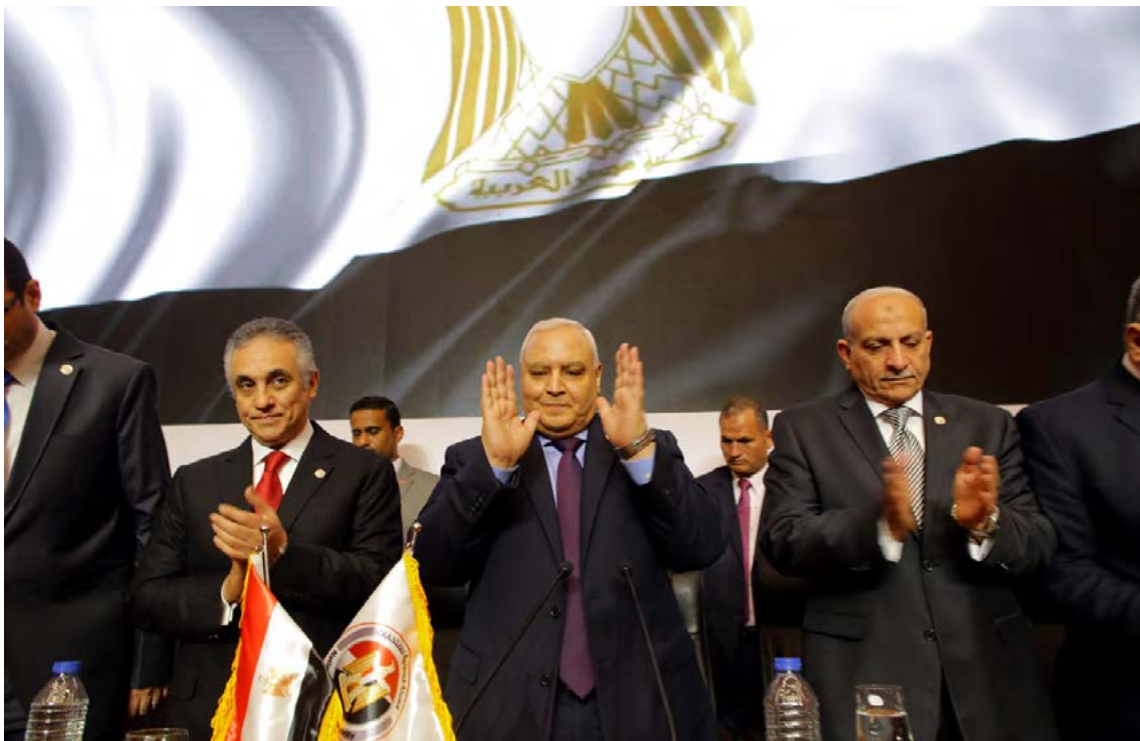
Fyrirsjáanlegur sigur sitjandi forseta Egyptalands var staðfestur í dag. Hann mætti engri raunverulegri mótspyrnu í kosningarátíttinni. Stjórnarandstæðingar drögu framboð til baka eftir hótanir. Eini mótframbjóðandinn var stuðningsmaður al-Sisi.

EGYPTALAND Abdel Fattah al-Sisi, forseti Egyptalands, mun halda um stjórnartaumana í Egyptalandi í að minnsta kosti fjögur ár í viðbót. Niðurstaða forsetakosninganna þar í landi var kynnt í gær en hún var á þann veg að al-Sisi hlaut hvorki meira né minna en 97 prósent greiddra atkvæða. Það vill svo til að það er nákvæmlega sama hlutfall og hann hlaut í síðustu forsetakosningum.

Vart er hægt að tala um raunverulegar kosningar í Egyptalandi enda var pólitískum andstæðingum al-Sisi og þeim sem hugðust gefa kost á sér í forsetakjörinu annað hvort meinað að bjóða sig fram á undarlegum forsendum eða beinlínis fangelsaðir.

Þó svo að yfirburðir al-Sisi hafi verið algjörir þá var kosningabátttaka minni en í síðustu kosningu, eða 41 prósent. Yfirvöld í Egyptalandi lögðu mikla áherslu á að Egyptar nýttu kosningarétt sinn. Talið er að dræm kosningabátttaka muni gera al-Sisi erfitt fyrir á komandi kjörtímabili en grunur leikur á að stjórn hans muni freista þess að hrinda af stað meiriháttar breytingum á stjórnarskrá landsins. Áhrifamenn innan ríkisstjórnarinnar hafa þrýst á slíkar breytingar, en þær taka meðal annars til endurskoðunar á lengd kjörtímabils forsetans.

Mótframbjóðandi al-Sisi var Moussa Moustafa Moussa. Hann hlaut tæplega þrjú prósent greiddra



Lasheen Ibrahim, formaður kosninganefndarinnar (fyrir miðju), fagnar vel heppnuðum kosningum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

atkvæða. Þrátt fyrir að hafa boðið sig fram gegn al-Sisi, þá er Moussa stuðningsmaður forsetans. Fleiri kusu að ógilda atkvæði sín í stað þess að greiða Moussa atkvæði samkvæmt niðurstöðum kosninganefndarinnar.

Aðrir stjórnarandstæðingar höfðu lýst áhuga á að bjóða sig fram. Helsti andstæðingur al-Sisi var handtekinn í janúar og kosningastjórn hans barinn til óbóta af óþekktum árásmönnum. Aðrir andstæðingar al-Sisi hættu

við framboð vegna hótana. Engar kappæður fóru fram í aðdraganda kosninganna.

Al-Sisi sagði í egypskum fjölmiðlum í aðdraganda kosninganna að hann hefði viljað sjá fleiri gefa kost á sér og að hann hefði ekkert

» Abdel Fattah al-Sisi var endurkjörinn með 97 prósent atkvæða sem er nákvæmlega sama hlutfall og í síðustu kosningum.

að gera með það að aðrir frambjóðendur hefðu hætt við framboð.

Niðurstöður kosninganna voru formlega kynntar í gær. Það var niðurstaða kosninganefndarinnar að forsetakosningarnar hefðu verið frjálstar og sanngjarnar.

Síðustu fjögur ár hafa verið mikill umbrotatími í sögu Egyptalands. Al-Sisi hefur rutt af stað miklum umbótum á efnahag landsins sem hafa komið harkalega niður á fátækustu íbúum Egyptalands.

Al-Sisi var í fararbroddi þegar egypski herinn tók öll völd í Egyptalandi árið 2013. Þá var Mohamed Mursi, fyrsta lýðræðislega kjörna forseta Egyptalands og leiðtoga Bræðralags múslima, steypt af stóli. Ári seinna var al-Sisi kjörinn forseti með 97 prósent atkvæða. Síðan þá hafa mannréttindasamtök ítrekað sakað al-Sisi og stjórn hans um að fangelsa tugþúsundir stjórnarandstæðinga. kjartanh@frettabladid.is

Fríða

Fríðindakerfi Íslandsbanka



Gerðu eitthvað skemmtilegt með peningunum þínum



Það að taka sér pásu frá Facebook getur haft jákvæð áhrif. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Að hætta á Facebook getur dregið úr streitu

SAMFÉLAGSMIÐLAR Stutt pásu frá samskiptamiðlinum Facebook getur haft jákvæð áhrif á myndun streituhormóna.

Þetta er niðurstaða rannsóknar sem unnin var af Dr. Eric Vanman við sálfræðisvið Háskólans í Queensland í Ástralíu. Markmiðið var að kanna hver ávinningurinn væri af því fyrir heilsu fólks að hætta á Facebook í nokkra daga.

„Það að taka sér pásu frá Facebook í aðeins fimm daga getur lækkað gildi streituhormóna eins og hýdrókortisón (kortisól),“ sagði Vanman í fréttatilkynningu. „Hins vegar virtust þátttakendur í rannsókninni upplifa minni vellíðan almennt með því að hætta á Facebook, þó svo hin lífðlisfræðilega streita væri minni.“

Vanman telur að ástæðan fyrir þessu sé hreinlega sú að þátttakendurnir hafi ekki áttað sig á að þeir

væru að upplifa minni streitu. Þannig hafi þeir upplifað minni vellíðan með því að rjúfa tengsl við vini sína á Facebook.

Alls tóku 138 einstaklingar þátt í rannsókninni. Var þeim skipt í tvo hópa, annars vegar hóp sem var virkur á Facebook og hins vegar hóp sem var skipað að hætta á samfélagsmiðlinum í fimm daga.

Tilraunin sýndi, eins og áður segir, fram á bæði jákvæðar og neikvæðar afleiðingar þess að hætta á Facebook.

„Við vitum jafnframt ekki hvort hið sama eigi við um aðra samfélagsmiðla, eins og Twitter eða Snapchat. En okkur grunar að þetta einskorðist ekki við Facebook. En þessar fyrstu niðurstöður gefa til kynna að það sé skynsamlegt fyrir fólk að taka sér fri frá Facebook öðru hverju.“ kjartanh@frettablaid.is

Gildi – lífeyrissjóður Ársfundur 2018

Grand hótél Reykjavík, fimmtudaginn 12. apríl kl. 17.00

Dagskrá fundarins

1. Venjuleg ársfundarstörf.
2. Tillögur til breytinga á samþykktum.
3. Önnur mál, löglega upp borin.

Allir sjóðfélagar eiga rétt til setu á ársfundinum með málfrelsi og tillögurétti. Sérstakt fulltrúaráð, að jöfnu skipað fulltrúum stéttarféлага og samtaka atvinnurekenda sem að sjóðnum standa, fer með atkvæði á ársfundinum.

Tillögur til ályktunar sem taka á fyrir á ársfundi þurfa að berast stjórn sjóðsins eigi síðar en viku fyrir ársfund.

Stjórn Gildis-lífeyrissjóðs.



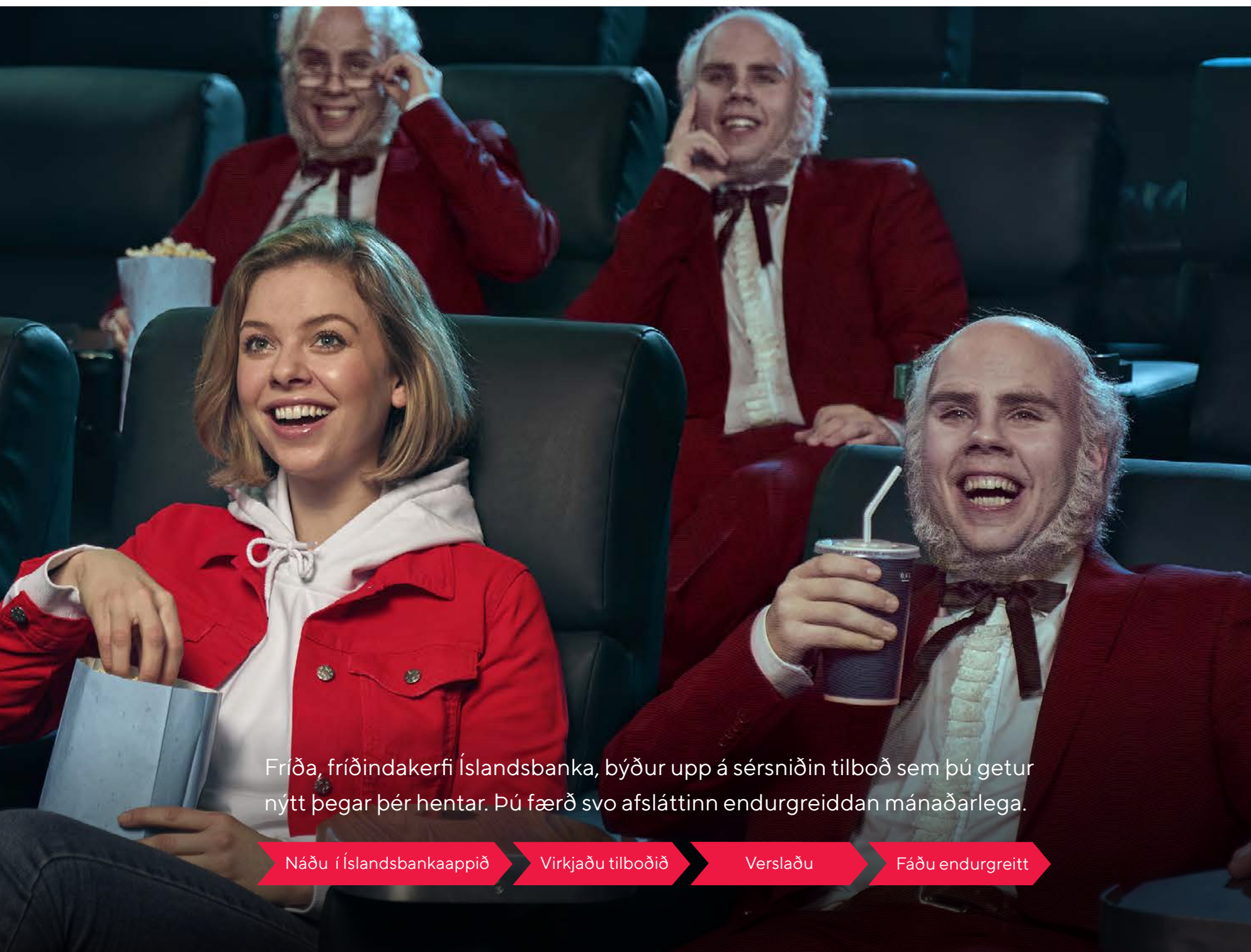
www.gildi.is

Vissir þú að...

börn eiga rétt á
vernd og umönnun



Barnaheill
Save the Children á Íslandi



Fríða, fríðindakerfi Íslandsbanka, býður upp á sérsniðin tilboð sem þú getur nýtt þegar þér hentar. Þú færð svo afsláttinn endurgreiddan mánaðarlega.

Náðu í Íslandsbankaappið

Virkaðu tilboðið

Verslaðu

Fáðu endurgreitt

Þunglyndi ungmenna



Kjartan Hreinn Njálsson
kjartanh@frettabladid.is

Eins og Fréttablaðið greinir frá í dag þá hefur orðið tæplega nítján prósentu aukning í ávísunum þunglyndislyfja á Íslandi á árunum 2012 til 2016. Einna helst hefur aukning átt sér stað í ávísunum þunglyndislyfja til kvenna, þá sérstaklega ungra kvenna utan höfuðborgarsvæðisins. Við berum, sem fyrr, höfuð og herðar yfir þær þjóðir sem við viljum bera okkur saman við þegar notkun þessara lyfja er annars vegar. Við notum fjórðungi fleiri dagskammta á hverja eitt þúsund íbúa en sú Norðurlandþjóð sem á eftir okkur kemur.

Auðvitað er það áhyggjuefni hversu mikil aukning hefur orðið í ávísun þunglyndislyfja, einkum og sér í lagi þegar horft er til unga fólksins. En þessar ávísanir eru eðlilegt viðbragð við ómurlegri stöðu í geðheilbrigðismálum. Og ljósið í myrkrunu er það að hér er stór hópur fólks sem leitað hefur sér aðstoðar við erfiðleikum sínum.

Þunglyndislyf, eða geðdeyfðarlyf, virka. Virkni þeirra hefur í gegnum tíðina verið umdeild en nýlegar rannsóknir á þessari virkni renna styrkum stöðum undir það að lyfin hjálpi og bæti lífsgæði einstaklinga með þunglyndi og aðra tengda sjúkdóma.

Á heimsvisu er þunglyndi helsta orsök örorku en samkvæmt nýlegri skýrslu Alþjóða heilbrigðismálastofnunar þjást um 300 milljónir manna af þunglyndi, fyrst og fremst konur, ungt fólk og aldraðir.

Staða ungs fólks er sérstaklega viðkvæm og það ætti að vera algjört forgangsmál að ná til ungmenna sem ýmist glíma við þunglyndi eða eru útsett fyrir þunglyndi út frá félagslegum þáttum og öðru. Einkenni þunglyndis eru algeng í þessum aldurshópi og eru beintengd andlegum erfiðleikum til lengri tíma sem um leið hafa neikvæð áhrif á menntun og félagslega stöðu.

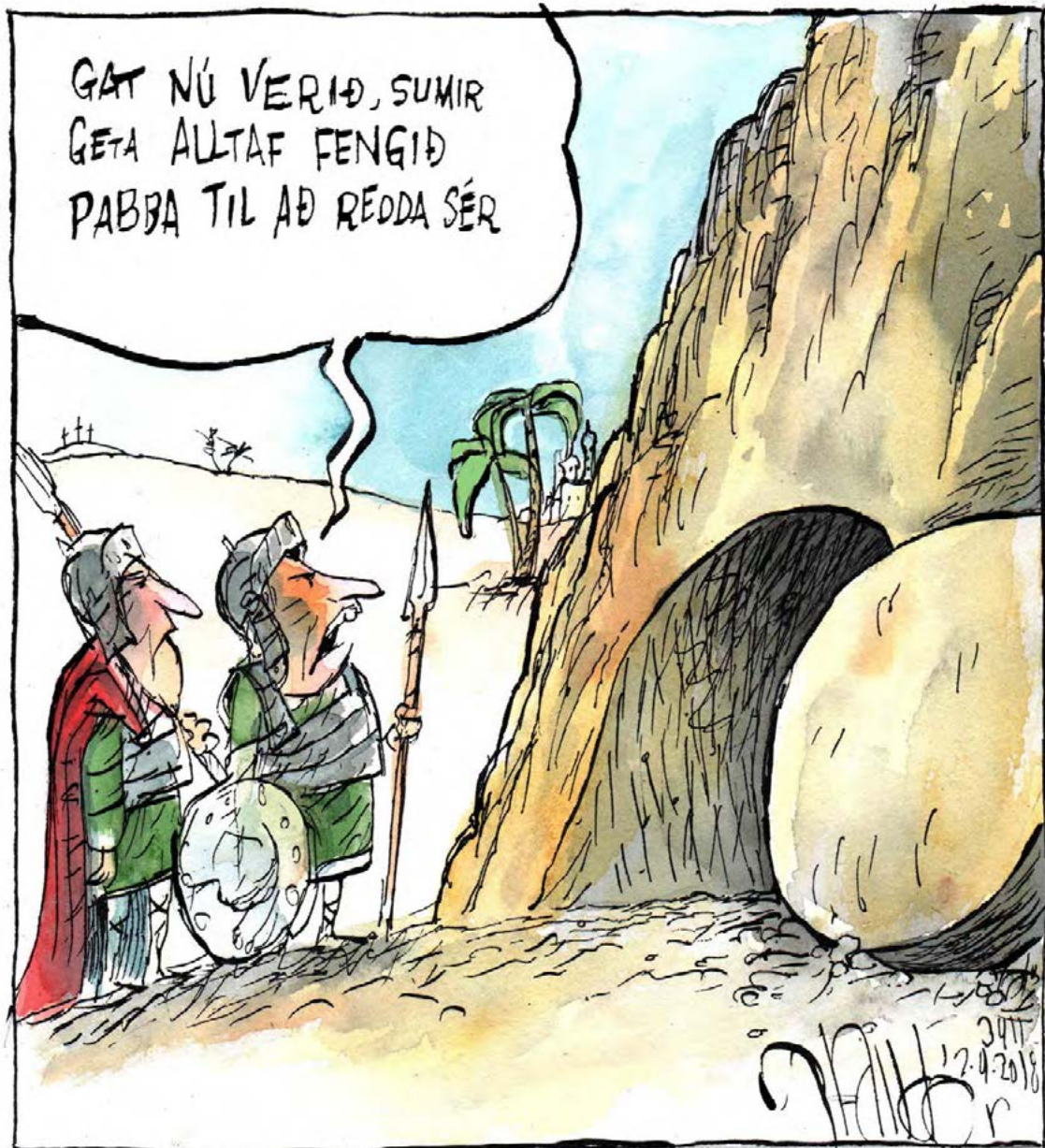
Það eru sterkar vísbendingar um að inngríp geti borið árangur. Þegar stór hópur 14 ára unglinga í Bretlandi sem glímdu við þunglyndi var tekinn í reglubundna geðheilbrigðisathugun var niðurstaðan eðlilega sú að stór hópur þeirra náði gríðarlegum árangri.

Geðheilbrigðisáætlun til ársins 2020 er mikið gleðiefni, en það er nauðsynlegt að efla geðrækt í skólum landsins. Rétt eins og við hvetjum börnin okkar til að leggja hart að sér í stærðfræði, íslensku og íþróttum þá verðum við að gefa þeim tækifæri til að rækta sjálfa forsenduna fyrir því að þessir hæfileikar þeirra nýtist í framtíðinni, og það er ekki hægt nema hugurinn sé ræktaður á sama tíma og allt hitt.



Staða ungs fólks er sérstaklega viðkvæm og það ætti að vera algjört forgangsmál að ná til ungmenna.

Halldór



Frá degi til dags

Erfið barátta

Þótt einungis séu tæpir tveir mánuðir til borgarstjórnarkosninga er varla hægt að segja að það sé mikil stemning fyrir kosningunum. Aðsendar greinar hér og þar frá einstaka frambjóðendum og ein og ein skoðanakönnun er gerð. Borgarþúar eru þreyttir á núverandi meirihluta og haldlitlum úrræðum í skipulagsmálum og skólumálum. En fátt bendir til þess að aðrir sem gera atlögu að borgarstjórnarmeirihlutanum nái að sannfæra kjósendur um að þeir geti gert betur. Allt bendir til þess að forspá Össurar Skarphéðinssonar reynist rétt og Eyþór Arnalds verði sprækur leiðtogi stjórnarandstöðunnar. Vonum bara að fyrirsjáanleg úrslit verði ekki til þess að draga úr áhuga fólks á að mæta á kjörstað.

Vörn Sjálfstæðisflokksins Stærsta stjórnarandstöðuflokknum, Sjálfstæðisflokknum, er reyndar vorkunn. Hann þarf nefnilega ekki bara að sækja gegn meirihlutanum í borginni. Líkt og í síðustu þingkosningum þarf hann líka að verjast gegn tveimur smáframboðum, Viðreisn og Miðflokknum. Eins ólíkar og þær Þórdís Lóa og Vigdís Hauksdóttir kunna að vera, þá eiga þær það báðar sameiginlegt að geta höfðað til fólks sem áður var líklegt til að greiða Sjálfstæðisflokknum atkvæði sitt.

jonhakon@frettabladid.is

Afnemum þakið



Sigurður Hannesson
framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins

Fjölbreytt atvinnulíf er eftirsóknarvert því það styrkir grundvöll hagkerfisins. Íslenskt efnahagslíf er mjög sveiflukennt og mun sveiflukenndara en gengur og gerist í samanburðarlöndum. Því veldur m.a. smæð og einhæfni í gjaldeyrissköpun. Hér á landi þarf að fjölga stöðunum. Útflutningstekjur þurfa að vaxa um milljarð á viku hverri næstu tvo áratugi til að standa undir þeim lífsgæðum sem við þökkjum. Það verður ekki gert nema okkur takist að virkja hugvitið enn frekar til þess að skapa aukin verðmæti og draga um leið úr sveiflum. Fyrsta skrefið er að afnema þak á endurgreiðslur vegna kostnaðar við rannsóknir og þróunarstarf. Slíkt hvetur til nýsköpunar en þakið sendir þau röngu skilaboð að um leið og fyrirtæki stækka eigi þau betur heima annars staðar en á Íslandi.

Með nýsköpun er hugmyndum breytt í verðmæti og um leið skapat forskot í samkeppni, innan lands og utan. Þetta undirstrikar mikilvægi þess að nýsköpun sé stunduð. Nýsköpun á ekki einungis við um starfsemi frumkvöðlafyrirtækja heldur fer nýsköpun að verulegu leyti fram innan rötgróinna fyrirtækja jafnt í skapandi iðnaði sem og hefðbundnum iðnaði.

Mörg ríki leitast við að örva nýsköpun með skattalegum hvötum. Hér á landi hafa slíkir hvatar þegar sannað gildi sitt en betur má ef duga skal til þess að ná metnaðarfullum markmiðum stjórnvalda. Vísindagætt og tækniráð hefur sett markmið um að fjárfesting í rannsóknum og þróun nemi 3% af landsframleiðslu árið 2024 en hlutfallið er nú ríflega 2%. Fjárfesting í rannsóknum og þróunarstarfi þarf að aukast um 40 milljarða á ársgrundvelli til að ná þessu markmiði eins og fram kemur í nýlegri skýrslu Samtaka iðnaðarins, Ísland í fremstu röð – eflum samkeppnishæfni. Afnám þaksins er fyrsta skrefið að því marki.

Þar sem hugvit er án landamæra ríkir mikil alþjóðleg samkeppni um nýsköpun og frumkvöðlastarfsemi. Önnur lönd hafa meðal annars búið til íslenskum fyrirtækjum að flytja starfsemi sína hédan og í hagstæðara starfsumhverfi. Ísland hlýtur að vilja taka þátt í kapphlaupinu og vera eftirsóknarvert til búsetu og atvinnurekstrar. Það er ekki eftir neinu að biða.



Fyrsta skrefið er að afnema þak á endurgreiðslur vegna kostnaðar við rannsóknir og þróunarstarf.

TUDOR RAFGEYMAR

Alltaf öruggt start fyrir kuldann í vetur.

TUDOR High Tech rafgeymar.

Í allar gerðir faratækja.

Endurhlaðast allt að 50% hraðar (Carbon boost).
Nýjar blýgrindur (3DX) = Lengri ending.
Alveg lokaðir og viðhaldsfriir.
Mikið kaldræsiþol, örugg ræsing í miklum kulda.
Góðir fyrir bíla með miklum aukarafbúnaði.

Mikið úrval - Traust og fagleg þjónusta alla leið.

SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Bíldshöfða 12 • 110 RVK • 577 1515 • www.skorri.is

Óskiljanleg sóun



Sigurður Friðleifsson framkvæmdastjóri Orkuseturs



A Íslandi er framleitt hágæðaeldsneyti á gasformi sem af einhverjum óskiljanlegum ástæðum er alltof lítið brúkað. Metan er framleitt á tveimur stöðum á landinu, hjá Norðurorku á Akureyri og Sorpu sem fanga hauggas sem myndast vegna rotnunar í gömlum sorphaugum. Það er gríðarlegur umhverfisávinningur fölginn í því að fanga hauggasið, áður en það sleppur í lofthjúpin, og brenna það svo á bifreiðum. Í stað þess að hauggasið endi sem afar öflug gróðurhúsalofttegund er því safnað og breytt í hágæða eldsneyti, metan. Metanframleiðsla mun aldrei geta annað öllum bílaflotanum en hún getur sannarlega annað miklu fleiri metanbílum en eru nýskráðir um þessar mundir. Gasið myndast nefnilega óháð því hvort við notum það eða ekki, þannig að ef það er ekki notað á bíla þá tapast það einfaldlega sem uppgufun. Það er klár sóun.

Í starfi mínu hef ég hlustað á endalausar afsakanir um það hversu erfitt er að stíga skref í átt að orkuskiptum og minni útblæstri. Skoðum nokkrar af þessum afsökunum í samhengi við metanlausnina:

Fullyrðing: Of dýrir bílar. Nei, vegna eðlilegra ívilnana eru metanbílar ódýrari en sambærilegir bílar. Nokkrar af allra vinsælustu bílategundum landsins, eins og VW golf og Skoda Octavia eru til í metanútgáfu og eru ÓDÝRARI en sambærilegar bensínútgáfur. Þetta eru ekki breyttir bílar heldur koma beint frá framleiðanda. Í raun og veru eru þessir bílar líka bensínbílar með bensínþank en geta einnig gengið á metani einu saman. Það er í raun óskiljanlegt að sumir velji að borga



Það er hægt að kaupa ódýran hágæða bíl frá traustum framleiðanda sem getur gengið fyrir ódýrari innlendri og umhverfisvænni orku án nokkurra drægnitakmarkana, enda bensínþankur til vara. Það eru bæði vonbrigði og ráðgáta af hverju svo fáir velja þennan frábæra kost.

nokkra hundraðþúsundkalla aukalega fyrir bíl til þess eins að geta ekki tekið metan. Það er eins og þú færir á hamborgarastað og borgaðir auka pening til að losna við að fá franskar kartöflur með hamborgaranum.

Fullyrðing: Umhverfisvænt eldsneyti er dýrara. Já, því miður er það yfirleitt þannig, ekki sist vegna þessa að oliuverð hefur aldrei endurspeglad eigin umhverfiskostnað. Metan er hins vegar ódýrara fyrir neytendur. Bensínlítraigildi af metangasi er í kringum 150 kr. og hefur verið þannig í langan tíma, sem sagt verðstöðugleiki, ólíkt olíu. Neytendur borga þannig bæði minna fyrir metanbílinn og eldsneytið auk þess sem bifreiðagjöld eru lægri. Það er sem sagt ódýrara að kaupa og reka metanbíl frá toppframleiðanda sem gengur á innlendu eldsneyti, dregur úr neikvæðum loftlagsbreytingum

auk þess sem bíllinn hefur minni heilsuspillandi útblástur. Samt velja margir að kaupa sambærilega bensínbíla, óskiljanlegt.

Það hlýtur að vera hægt að finna einhverjar aðrar afsakanir. Til dæmis að það eru of fáar afgreiðslustöðvar og svo er þetta hættulegt og eldfimt gas. Vissulega eru afgreiðslustöðvarnar ekki margar en þeim hefur fjölgað og nú eru fimm á höfuðborgarsvæðinu og ein á Akureyri. Auðvitað þýðir þetta að metan er ekki besta lausnin fyrir alla landsmenn en það breytir því ekki að metan er frábær lausn fyrir marga landsmenn. Og aftur verður að minna á að metanbílar hafa einnig bensínþank og verða því aldrei strand þó metanið þrjóti og langt sé í næstu stöð. Vissulega er metan eldfimt gas sem höndla verður með varúð, en við gleymum oft að olía er líka eldfim og hættuleg og getur, ólíkt metani, valdið alvarlegri mengun á ferskvatni við leka.

Sem betur fer velja fleiri og fleiri rafbíla en enn þá kaupa hins vegar flestir nýja bensín- og dísilbíla. Oft er afsökunin hátt innkaupaverð á rafbil og lítil drægni en þær afsakanir gilda bara alls ekki fyrir metanbíla. Það er hægt að kaupa ódýran hágæða bíl frá traustum framleiðanda sem getur gengið fyrir ódýrari innlendri og umhverfisvænni orku án nokkurra drægnitakmarkana, enda bensínþankur til vara. Það eru bæði vonbrigði og ráðgáta af hverju svo fáir velja þennan frábæra kost. Það er óskiljanleg sóun að nýta ekki betur þetta frábæra íslenska eldsneyti.



Breytingar á vinnumarkaði - eru borgaralaun svarið?



Opinn fundur Alþýðusambands Íslands í Norræna húsinu, fimmtudaginn 5. apríl kl. 8.30 - 11.

Dagskrá

- 08.30 Hvað eru borgaralaun?** – Sigríður Ingibjörg Ingadóttir, hagfræðingur hjá ASÍ
- 08.45 Leiðir til að takast á við áhrif tæknibreytinga á vinnumarkað** – Dr. Henning Meyer, ritstjóri Social Europe og framkvæmdastjóri New Global Strategy
- 09.30 Borgaralaunatilraunin í Finnlandi** – Ilkka Kaukoranta, hagfræðingur finnska Alþýðusambandsins (SAK)
- 10.15 Valdefling á einstaklingsgrundvelli** – Halldóra Mogensen, þingkona Pírata og formaður velferðarnefndar Alþingis

Umræður

Fundarstjóri, Hildur Margrét Jóhannsdóttir, hagfræðingur hjá ASÍ

Fundurinn fer að mestu fram á ensku og verður streymt á heimasíðu ASÍ, www.asi.is

Léttur morgunverður – allir velkomnir!



Dr. Henning Meyer



Ilkka Kaukoranta



Halldóra Mogensen



FORD KUGA TITANIUM YFIRBURÐIR!

Hæfni og yfirburðir Ford Kuga AWD liggja í öfluglu fjórhjóladrifi, mikilli veghæð og einstakri dráttargetu þar sem hann leikandi dregur 2.100 kg. Þú situr hátt í Kuga, aksturseginnleikar eru fyrsta flokks og þægindin í hámarki. Ford Kuga er búinn íslensku leiðsögukerfi, 8" skjá, Bluetooth, raddstýringu og fimm stjörnu öryggi.



FORD KUGA TITANIUM AWD SJÁLFSKIPTUR
VERÐ ÁÐUR: 5.400.000 KR.

TILBOÐSVERÐ:
4.980.000 KR.



ford.is



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

Glatt á hjalla á Ásvöllum



Komnar með frumkvæðið Haukar unnu nokkuð öruggan sigur á Skallagrími, 88-74, í fyrsta leik liðanna í undanúrslitum Domino's deildar kvenna í körfubolta. Deildarmeistararnir leiddu allan tímann og höfðu alltaf yfirhöndina í leiknum. Fjórir leikmenn Hauka skoruðu 11 stig eða meira á meðan aðeins fimm leikmenn Skallagríms komust á blað. Liðin mætast öðru sinni í Borgarnesi á föstudaginn kemur. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Nýjast

Dominos-deild kvenna, undanúrslit

Haukar - Skallagrímur 88-74

Haukar: Whitney Frazier 27/11 fráköst/7 stoðsendingar, Helena Sverrisdóttir 24/7 fráköst/8 stoðsendingar, Þóra Kristín Jónsdóttir 15, Rósa Björk Pétursdóttir 11, Sigrún Björg Ólafsdóttir 6, Anna Lóa Óskarsdóttir 3, Fanney Ragnarsdóttir 2.

Skallagrímur: Carmen Tyson-Thomas 34/11 fráköst, Sigrún Sjöfn Amundadóttir 17/11 fráköst/8 stoðsendingar, Jóhanna Björk Sveinsdóttir 16, Briet Lilja Sigurðardóttir 6, Arnína Lena Rúnarsdóttir 1.

Staðan í einvignu er 1-0 fyrir Hauka.

Viðar gæti farið til FH

FÓTBOLTI Norska úrvalsdeildarfélagið Brann skoðar nú hvort það eigi að lána Viðar Ara Jónsson til FH. Þetta kemur fram í Bergens Tidende. Samkvæmt upplýsingum blaðsins var Viðar ekki í leikmannahópi Brann gegn Strømsgodset í gær því hann gæti verið á förum til FH.

Brann ætlar að grísa leikmannahóp sinn en félagið er með of marga erlenda leikmenn í sínum röðum. Samkvæmt Bergens Tidende verður væntanlega búið að ganga frá lánsamningi Viðars fyrir morgundaginn. Viðar gekk í raðir Brann frá Fjölni fyrir síðasta tímabil en lék aðeins 10 deildarleiki með liðinu í fyrra. – ips

Tölfræðin ekki með ÍBV í liði

Úrslitakeppni Olís-deildar kvenna hefst í kvöld með leik Íslands- og bikarmeistara Fram og ÍBV í Safamýrinni. Framkonur hafa unnið alla leiki liðanna í vetur. Á morgun hefst einvígi deildarmeistara Vals og Hauka.

HANDBOLTI Leikmenn, þjálfarar og stuðningsmenn ÍBV hafa væntanlega ekki hoppað hæð sína af kæti þegar ljóst var að liðið myndi mæta Fram í undanúrslitum Olís-deildar kvenna í handbolta.

Tölfræðin er allavega ekki með Eyjakonum í liði. Fram og ÍBV hafa mæst fjórum sinnum í vetur; þrisvar í Olís-deildinni og einu sinni í Coca Cola-bikarnum. Framkonur unnu alla leikina með samtals 16 markum. Fram vann engan af þessum leikjum með minna en þriggja marka mun.

ÍBV endaði í 3. sæti Olís-deildarinnar með 30 stig. Liðið vann 14 af

16

marka munur er á Fram og ÍBV í fjórum innbyrðis viðureignum liðanna í vetur.

21 leik, gerði tvö jafntefli og tapaði fimm leikjum, þar af þremur á mót Fram.

Íslandsmeistararnir hafa verið nær óstöðvandi eftir áramót en tap fyrir Haukum í fyrsta leik eftir bikarhelgina gerði út um vonir

liðsins á að verða deildarmeistarar. Deildarmeistaratitillinn virðist þó gefa liðum lítið þegar á hólminn er komið. Frá 2013 hafa deildarmeistarar aðeins einu sinni staðið uppi sem Íslandsmeistarar (Gróttá 2015).

Síðan úrslitakeppnin var tekin upp að nýju 2009 hefur Fram sex sinnum komist í úrslit um Íslandsmeistaratitillinn og tvisvar unnið þann stóra (2013 og 2017). Fram hefur 21 sinni orðið Íslandsmeistari, oftast allra liða.

ÍBV hefur hins vegar ekki komist í úrslit um titillinn síðan 2005. Eyjakonur voru fastagestir í úrslitum á fyrstu árum þessarar aldar og unnu

þá fjóra Íslandsmeistaratitla (2000, 2003, 2004 og 2006).

Á morgun hefst hin undanúrslitarrimman, milli deildarmeistara Vals og Hauka. Valskonur unnu tvo af þremur leikjum liðanna í Olís-deildinni og einn endaði með jafntefli. Liðin mættust m.a. í lokaumferð deildarinnar þar sem Valur vann sex marka sigur, 28-22, og tryggði sér þar með deildarmeistaratitillinn.

Valur hefur ekki farið í úrslit um Íslandsmeistaratitillinn síðan 2014. Það er öllu lengra síðan Haukar komust í úrslitaeinvígið, eða 2005 þegar liðið varð síðast Íslandsmeistari. ingvithor@frettabladid.is



Kári Kristjánsson skoraði níu mörk í seinni leiknum gegn Krasnodar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Turda kemur aftur til Íslands

HANDBOLTI Líkt og Valur í fyrra mætir ÍBV Potaisa Turda frá Rúmeníu í undanúrslitum Áskorandabikars Evrópu síðar í þessum mánuði. Þetta var ljóst eftir seinni leik Turda og Fyllingen frá Noregi í 8-liða úrslitunum í gær. Norska liðið vann leikinn 32-30 en tapaði einvignu, 59-56 samanlagt.

Eyjamenn rústuðu Krasnodar frá Rússlandi, 41-28, í seinni leik liðanna í 8-liða úrslitunum á laugardaginn og unnu einvigið, 66-51 samanlagt.

Eins og áður sagði mættust Valur og Turda í undanúrslitum Áskorandabikarsins í fyrra. Valur vann fyrri leikinn á Hlíðarenda, 30-22, en tapaði þeim seinni, 32-23, og féll úr leik. Valsmenn voru afar ósáttir við frammistöðu tékknesks dómara-pars í seinni leiknum og ihuguðu að kæra framkvæmd hans.

Fyrri leikur ÍBV og Turda fer fram í Vestmannaeyjum laugardaginn 21. apríl. Seinni leikurinn fer fram í Rúmeníu viku seinna. Í hinni undanúrslitarrimmanni mætast Madeira frá Portúgal og gríska liðið AEK Aþena. – ips

KASTARA-DAGAR

RAFVÖRU MARKAÐURINN

Rafvörumarkaðurinn við Fellsmúla | 108 Reykjavík | Sími: 585 2888



OPIÐ ALLA DAGA

SJÓÐHEITAR GRÆJUR

4BLS
KIPPA ÚT :)

EITT MESTA ÚRVAL LANDSINS AF TÖLVUM OG TÖLVUBÚNAÐI



55" UHD HDR
79.990

**FRÁBÆRT
TILBOÐ**
VERÐ ÁÐUR
89.990

3. apríl 2018 • Birt með fyrirvara um breytingar ímslættarvillur og myndabreyngi



NINTENDO SWITCH
49.990



PS4 SLIM 500GB
39.990

**GRAN
TURISMO
VR PAKKI**
MYNDAVÉL OG
LEIKUR FYLGJA

PLAYSTATION VR
59.990



TÖLVUTEK

**SENDUM
FRITT**
ALLAR VÖRUR
ALLT AD 10kg

Reykjavík • Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

KOMDU Í LEI

GLÆSILEG LEIKJAEILD Í HALLARMÚ

RYZEN

**NVIDIA
GEFORCE
GTX**

**FRÁBÆRT
TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR
149.990**

GTX1050 SKJÁKORT
2GB GDDR5 7.0GHz 640 Cores
AMD RYZEN 3 2200G
3.7GHz Turbo Quad Core örgjörvi
8GB minni
DDR4 3000MHz
256GB SSD
M.2 diskur

GIGABYTE

**VR
HERBERGIÐ**

Úrval af VR gleraugum í leikjajadeildinni Komdu að prófa!

**AUDIO STRAP
19.990**

**FRÁBÆRT
TILBOÐ
VERÐ ÁÐUR
119.990**

**CHERRY MX
SWITCHES**

TIL SILVER, BROWN,
RED EDA BLUE!

**LASER TVÍSKORID
OG UPPLÝST
ÍSLENSKT
LETUR**

**Ducky
Channel**

GAMING 1

Fjögurra kjarna leikja-
skrímsli með Gaming
móðurborði og GTX
1050 leikjaskjákorti

129.990

**Öflugur leikjaturm í alla
nýjstu leikina**

HTC VIVE VR

Lúxus sýndarveruleika
gleraugu þar sem þú
getur hreyft þig og haft
áhrif á 360° umhverfið

99.990

**HTC sýndarveruleika
lúxus pakki**

DUCKY ONE 2

Ný útgáfa af einu vinsæl-
asta leikjalyklaborðinu
okkar hlaðið nýjungum
og enn meiri nákvæmni!

19.990

**Cherry MX svissar og
upplýst íslenskt letur**

15" FHD IPS

acer

GTX 1050Ti
4GB með 768 CUDA örgjörvum
INTEL i5 7300HQ
3.5GHz Turbo Quad Core örgjörvi
8GB minni
DDR4 2400MHz
256GB SSD
NVMe diskur

**BAKLÝST
LYKLA-
BORÐ**

Acer VX5

Kröftug ný leikjavél úr
VX leikjalínu Acer

149.990



15" FHD IPS

GTX 1050Ti
4GB með 768 CUDA örgjörvum
INTEL i7 7700HQ
3.8GHz Turbo Quad Core örgjörvi
8GB minni
DDR4 2400MHz
512GB SSD
NVMe diskur

PREDATOR 300

Úr nýrri Predator Helios
leikjalínu Acer

199.990

15" FHD IPS

**BAKLÝST
IRON RED
LEIKJALYKLA-
BORÐ**

PREDATOR 300

Enn öflugri VR Ready
Predator leikjafartölva



GTX 1060
6GB með 1280 CUDA örgjörvum
INTEL i7 7700HQ
3.8GHz Turbo Quad Core örgjörvi
16GB minni
DDR4 2400MHz
512GB SSD
NVMe diskur

249.990



XBOX ONE X

Nýjasta leikjafartölva frá Microsoft

79.990

ONE X



LEIKJALYKLABORÐ

Trust GXT 860 Semi mekanískt

6.990

GXT 860



LEIKJAHEYRNARTÓL

Glæsileg 7.1 GXT 340 frá Trust

9.990

GXT 340



SSD DISKUR

240GB SSD diskur frá Silicon Power

12.990

240 S LP S55



3GB GTX1060

Leikjaskjákort á frábæru verði

39.990

10600C 3G G

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÍÐJUDAGUR 3. APRÍL 2018

Heilsa



KeyNatura er ört vaxandi líftæknifyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á öflugum andoxunarefnum Astaxanthin. Fyrirtækið hefur nú þegar sett nokkrar flottar vörur á markað og fleiri eru á leiðinni. Lilja Kjalarsdóttir er rannsóknar- og þróunarstjóri KeyNatura og Baldur Ólafsson er markaðs- og sölustjóri. MYND/ERNIR

Lykillinn að góðri heilsu

Heilsuvörurnar frá KeyNatura innihalda Astaxanthin sem er eitt af öflugustu andoxunarefnum náttúrunnar. Nokkrar vörur eru nú þegar komnar á markað og fleiri spennandi nýjungar eru væntanlegar á næstunni. ➔2

KeyNatura er þróttmikið og ört vaxandi líftæknifyrirtæki sem sérhæfir sig í framleiðslu á hinu öflugum andoxunarefni Astaxanthin. Fyrirtækið, sem var stofnað árið 2014, er í Hafnarfirði og hefur vaxið hratt á undanföllum mánuðum og hefur í dag ellefu starfsmenn.

Hjá KeyNatura er lögð mikil áhersla á stuttar boðleiðir og passað upp á að rannsóknir og þróun haldist þétt í hendur við markaðs- og sölumál. Þessi samvinna hefur leitt af sér mjög flottar vörur sem eru komnar í almenna sölu og það eru enn fleiri spennandi nýjungar á leiðinni í náninni framtíð segir Baldur Ólafsson, markaðs- og sölustjóri KeyNatura,

FRÉTTABLAÐIÐ IS

Stendur undir nafni



FRÉTTABLAÐIÐ



FRÉTTABLAÐIÐ APP



FRÉTTABLAÐIÐ IS

Framhald af forsiðu →

en hann hefur mikla reynslu í sölu og markaðsmálum innanlands og erlendis. „Fyrstu vörur KeyNatura komu á markaðinn haustið 2017 en þær eru AstaCardio og AstaEnergy sem eru í hylkjum. Astalýsi í fljótandi formi kom svo stuttu síðar en nú er að koma glæný vara sem er einnig í fljótandi formi og inniheldur andoxunarefnið Astaxanthin. Þessi vara kallast AstaFuel og er að koma í helstu apótek og sérværslanir í þessari viku. Því miður eru AstaEnergy og AstaCardio uppseldar en vonandi verða þær komnar aftur í hillurnar eftir nokkra daga. Þessar vörur hafa bara flögð úr hillunum en við vorum einfaldlega ekki undirbúin fyrir þessar frábæru móttökur.“

Stöðug vöruþróun

AstaLýsi frá KeyNatura er að sögn Baldurs einstök blanda af íslensku Astaxanthini og síldarlýsi frá íslenska fyrirtækinu Margildi en lýsið er unnið úr villtri síld. „AstaLýsi er bragðgott og meinhollt en það inniheldur blöndu af astaxanthin (2 mg), omega-3 (900 mg) og D-vítamíni (20 µg) í hverri teskeið. Góð heilsuáhrif lýsis eru vel þekkt og nú er búið að bæta við hinu magnaða andoxunarefni Astaxanthin. AstaLýsi er nú fánlegt í nýjum og stærri umbúðum eða í 170 ml flöskum sem koma í stað 100 ml flöskunnar sem var áður í boði.“

AstaFuel, sem er að koma í hillur verslana, er hins vegar bragðgott vegan blanda af MCT olíu og öfluga andoxunarefninu Astaxanthin (4 mg), ásamt E-vítamíni sem stuðlar að því að verja frumur líkamans fyrir oxunarálagi segir Baldur. „MCT (e. medium chain triglycerides) nýtast líkamanum hratt og vel sem orka. Líkaminn nýtir þær á annan máta en aðra fitu og talið er að þær geti jafnvel ýtt undir fitubrennslu. MCT fitusýrur eru m.a. mjög vinsælar meðal íþróttafólks, þeirra sem þurfa að takmarka kolvetni í fæðu, þeirra sem eru á ketógenisku mataræði og fjölda annarra. Með þessari einstöku blöndu er hægt að fá skjótfengna orku með mögulega besta andoxunarefni í heimi sem stuðlar að því að bæta þol og endurheimt.“

Nú er KeyNatura búið að endurhanna útlit á vörunum og útkoman hreint út sagt frábær segir Baldur. „Allar vörurnar eru í ál ílátum sem má endurvinnna en í vöruþróun okkar



Hjá KeyNatura er lögð mikil áhersla á stuttar boðleiðir og passað upp á að rannsóknir og þróun haldist þétt í hendur við markaðs- og sölumál. MYND/ERNIR

er lagt mikið upp úr öllu ferlinu, frá útliti til hagnýtni. Þar má t.d. nefna að ekki þarf að geyma flöskurnar í pappaböskju til að verja fyrir ljósi og einnig hefur flaskan sérstakan stút sem auðvelt er að hella úr.“

Innri sólarvörn

Lilja Kjalarsdóttir, doktor í sameindalíffræði, er rannsóknar- og þróunarstjóri KeyNatura. Hún er með víðtæka reynslu af rannsóknum og þróun á bætiefnum og hefur stundað grunnrannsóknir á lífsstílsjúkdómum. Hún segir Astaxanthin þeirra framleitt af smáþörungum sem eru ræktaðir í hreinu íslensku vatni í sér útbúnum ljósræktunareingum sem virka eins og gróðurhús.



AstaLýsi frá KeyNatura er einstök blanda af íslensku Astaxanthin og síldarlýsi frá íslenska fyrirtækinu Margildi. AstaFuel er hins vegar bragðgott vegan blanda af MCT olíu og öfluga andoxunarefninu Astaxanthin.



„Tæknin er þróuð af starfsmönnum KeyNatura og er nýbúið að leggja inn einkaleyfisumsókn fyrir hönnuninni sem gerir kleift að rækta þörungum við einstaklega hreinar aðstæður. Við teljum að ræktun þörunga eigi eftir að spila stórt hlutverk í umhverfisvænni matvælaframleiðslu á heimsvísu, enda eru þörungar ábyrgir fyrir meira en helmingi af allri súrefnisframleiðslu á jörðinni.“

Hún segir Astaxanthin vera frábært sem innri sólarvörn þar sem það verndi húðina gegn útfjölu-bláum geislum sólarinnar. „Þörungarnir okkar framleiða Astaxanthin til að verja sig gegn oxunarálagi út af geislum sólarinnar. Þannig getum við nýtt okkur varnarkerfi þeirra til að verja frumurnar okkar.“

Öflugasta andoxunarefnið

Astaxanthin er að sögn Lilju eitt af öflugustu andoxunarefnum náttúrunnar. Hún segir mikinn áhuga vera á virkni efnisins en til eru fleiri hundruð ritrýndra greina sem fjalla um lífvirkni þess og heilsuþættandi áhrif. „Besta leið til að fá Astaxanthin úr mat er að borða mikið af villtum laxi en Astaxanthin dregur úr frjálsum stakeindum og verndar þannig frumur líkamans við oxunarskemmdum af völdum útfjöluþlárre geisla, bólguvíðbragða, efnaskiptaálags og geislunar svo eitthvað sé nefnt. Þannig getur Astaxanthin líka haft góð áhrif á bólgur og efnaskipti. Það kemst auðveldlega í flesta vefi líkamans, s.s. húð, vöðva, augu, heila og hjarta- og æðakerfi. Það er líka



sérstaklega gott því það getur ekki virkað sem oxunarefni (pro-oxidant) sem sum andoxunarefni eiga til með að gera.“

Nánari upplýsingar um KeyNatura og vörur þess má finna á www.keynatura.is. Vörur KeyNatura fást í öllum helstu apótekum landsins ásamt heilsuvörverslunum og Hagkaup.

Gefðu í á hlaupunum

Organic Beetroot frá Natures Aid er lífræn þurrkuð rauðrófa í hylkjum og talin 100% náttúrulegt bætiefni. Hún getur aukið blóðflæðið og getur þannig stuðlað að betri liðan og betri heilsu.

Hollusta rauðrófunnar hefur lengi verið þekkt. Hún er mjög rík af andoxunarefnum og hafa rannsóknir á rauðrófu sýnt að hún er æðavíkkandi. Aukið blóðflæði hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfi líkamans, það lækkar blóðþrýsting, eykur snerpu, orku og úthald.

Meira úthald og orka

Ingvaldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari og fer hún fögrum orðum um lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid:

„Ég er búin að vera að hlaupa undanfarnin sjö ár. Ég hef hlaupið mörg hálfmaraþon, tvö maraþon og tvisvar hlaupið Laugavegin. Í sumar er svo stefnan tekin á Snæfellsjökulshlaupið í annað sinn og svo maraþonhlaupið í München í október. Ég fór að taka rauðrófuhylkin þegar ég var að æfa fyrir Þriggja landa maraþonið og áhrifin fóru ekki á milli mála. Um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá jókst úthaldið og þrekið á hlaupum til muna og ég fann bara almennt fyrir meiri orku. Ég tók pásu á að taka rauðrófuhylkin eftir það og þegar æfingar fyrir Laugavegin byrjuðu í mars sl. ár fór ég að taka hylkin aftur og þá fann ég greinilega aftur þennan mun á úthaldinu og þrekinu. Hér eftir tek ég ekkert



Ingvaldur Erlingsdóttir er öflugur hlaupari. Hún er hér (fyrir miðju) í Snæfellsloppunni á síðasta ári.

„Áhrifin fóru ekki á milli mála, um það bil tveimur vikum eftir að ég fór að taka rauðrófuhylkin þá bættist úthaldið og þrekið á hlaupum og ég fann bara almennt fyrir meiri orku.“

Ingvaldur Erlingsdóttir

pásur á að taka rauðrófuhylkin, enda engar pásur fyrirhugaðar á hlaupunum.“

Gott gegn hand- og fót kulda

Lífrænu rauðrófuhylkin frá Natures Aid eru 100% náttúrulegt bætiefni og góð fyrir alla sem vilja viðhalda góðri heilsu. Það er mikill hæðarauki fyrir marga að geta tekið inn rauðrófuhylki því ekki eru allir jafn hrifnir af bragðinu af rauðrófunni eða rauðrófusafanum. Viðtökur Íslendinga við Organic Beetroot frá Natures Aid hafa verið ótrúlega góðar og flestir kaupa þessa vöru aftur og aftur vegna þeirra áhrifa sem þeir finna. Margir



Rauðrófur eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vitami.

tala um að úthald við íþróttaiðkun aukist en einnig eru margir á því að hand- og fót kuldi minnki til muna. Vegna æðavíkkandi áhrifa er það einnig algengt að blóðþrýstingur lækki.

Regluleg inntaka getur haft fjölmarga kosti í för með sér en hún getur stuðlað að:

- auknu blóðflæði
- lækkun blóðþrýstings
- bættri súrefnisupptöku

- auknu úthaldi, þreki og orku
- heilbrigðu hjarta- og æðakerfi

Almennt um rauðrófur

Rauðrófur eru af sömu plöntuætt og spinat, skrauthalaætt (Amaranthaceae) og tilheyrta tegundinni Beta vulgaris. Þær eru sneisafullar af næringar- og plöntuefnum og innihalda m.a. ríkulegt magn af járni, A-, B6- og C-vitami, fólínsýru, magnesíum og kalíum. Þar að auki innihalda þær góð flókin kol-

vetni, trefjar og öflug andoxunarefni. Rauðrófur eru oft ráðlagðar fyrir fólk sem glímir við blóðleysi og slappleika vegna járninnihalds og nú hafa rannsóknir leitt í ljós að þær innihalda einnig efni (nitröt, e. nitrates) sem leiða til meira úthalds og atorkusemi.

Fæst í flestum apótekum, heilsu- búðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana.



Náttúruleg lausn við bólgu og verkjum í vöðvum og liðum

Einstök blanda af virkum plöntukjörnum í gelformi án alkohóls og kemískra íblöndunar- og geymsluefna.

SORE NO MORE eru náttúruleg hita- og kæligel sem henta vel við tímabundnum vöðvaeymslum, bólgum, harðsperrum og þreytu eftir stífar æfingar.

SORE NO MORE kæligel

- Línar bráða verki vegna byltu eða höggs.
- Frábært á vöðvabólgu.
- Kælir rólega og djúpt inn í vöðvann.
- Upplagt til að minnka harðsperrur og vöðvaverki.



SORE NO MORE hitagel

- Gott á þraláta verki eins og liðagigt, sinabólgu og vefjagigt.
- Orvar blóðrásina.
- Hitar og hjálpar til við að auka hreyfigetu.
- Mjög hentugt til að hita og mýkja upp stífa vöðva fyrir æfingar.



Femarelle dregur úr beinþynningu og bætir geð

Femarelle vörurnar eru náttúruleg lausn fyrir konur sem finna fyrir einkennum breytingaskeiðs. Rannsóknir sýna að þær vinna einnig gegn beinþynningu og hafa góð áhrif á geðslagið.

Breytingaskeiðið er eitthvað sem engin kona sleppur við. Einkennin geta verið afar mismunandi og þó svo að sumar konur sleppi nokkuð vel og finni lítið fyrir breytingunum eru samt ákveðin atriði eins og beinþynning sem nauðsynlegt er að huga að.

Hvað er breytingaskeið

Breytingaskeiðið hefst þegar eggjastokkar konunnar draga úr framleiðslu á kvenhormónum og að lokum hættu. Þetta hefst oftast þegar konur eru á bilinu 45-52 ára en þó eru mörg dæmi þess að þetta ferli byrji fyrr og jafnvel síðar. Á þessu skeiði kemst ójafnvægi á hormónana sem getur lýst sér á margvíslegan máta en þetta eru einkenni eins og:

- fyrirtíðaspenna
- óreglulegar blæðingar
- hitakóf og nætursviti
- svefntruflanir
- skapsveiflur
- þurr húð og minni teygjanleiki
- minni orka, þreyta og slen
- pirringur
- aukinn hjartsláttur
- höfuðverkur
- minni kynlöngun
- kvíði og sorgartilfinning



➤ **Prófessor Andrea Genazzani, forseti Evrópuráðs í kvensjúkdómafræðum, mælir með Femarelle sem fyrstu meðferð við einkennum breytingaskeiðs en það hefur færst gríðarlega í aukana að konum sé bent á náttúrulegar leiðir frekar en að taka inn hormóna.**



Beinbrot vegna beinþynningar

Beinþynning í tengslum við tíðahvörf leiðir í mörgum tilfellum af sér beinbrot og er það talin alvarleg ógn í vestrænum þjóðfélögum þar sem meðalaldur fer sífellt hækkandi. Fyrstu tvo áratugi ævinnar byggjum við upp beinin okkar og upp úr 30 ára aldri fer smám saman að draga úr beinþéttunni. Vegna minnkandi estrógenframleiðslu hjá konum eru þær mun útsettari fyrir beinþynningu heldur en karlar. Á Íslandi má árlega rekja 1.600 til 1.800 beinbrot til beinþynningar og ætla má að önnur hver kona um fimmtugt og fimmti hver karl á Íslandi, megi eiga von á broti síðar á lífsleiðinni.

Eykur beinþéttni án aukaverkana

Ýmis lyf hafa verið framleidd til að draga úr beinþynningu og það með ágætis árangri en þó eru flest þeirra

“**Inntaka á Femarelle gæti verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins ásamt því að minnka verulega líkur á beinþynningu.**

Hrönn Hjálmaradóttir, heilsu- og næringarmarkþjálfari



ekki án aukaverkana. Nú er hins vegar komið fram nýtt efni sem hægt er að taka til lengri tíma án allra aukaverkana, það kallast DT56a og er helsta innihaldsefnið í Femarelle. Þetta er efna-

samband unnið úr óerfðabreyttu soja og viðurkenndar rannsóknir sýna að það örvar estrógenema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og eykur beinþéttni, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.

Fyrir konur frá 30 ára aldri

Femarelle vörurnar eru fáanlegar í þremur gerðum sem henta konum á mismunandi stigum tíðahvarfa en þau hefst yfirleitt upp úr þriðtugu þó svo að einkenna verði ekki vart strax. Femarelle getur slegið á þau einkenni sem talin eru upp hér fyrst í greininni og í ljósi þess að beinþéttni fer minnkandi um svipað leyti og hormónabreytingar hefst, getur inntaka á Femarelle verið ágætis forvörn fyrir einkenni breytingaskeiðsins ásamt því að minnka líkur á beinþynningu.

Hin fullkomna þrenna fyrir alla fjölskylduna



Grænn og vænn smoothie daglega!
Vel samsett boost getur verið uppfyllt af næringarefnum sem auka orkuna, jafna blóðsykurinn og örvar meltinguna.



ENZYMEDICA

Digest Basic – Gegn vægum meltingarvandamálum

- Bætir meltingu og frásög næringarefna.
- Gegn ónotum, lofti og uppþembu.
- Henta einnig fyrir börn (lítill hylki).
- Tekið rétt fyrir máltíð.



Bio-Kult

Öflugir gerlar sem styrkja meltinguna
7 gerlastofnar sem hjálpa við að byggja upp og koma jafnvægi á þarmaflóruna, bakteríudrepani hvítlaukur sem er einnig öflugur fyrir ónæmiskerfið og þykkni úr frægum greipaldins sem vinnur gegn fjölmörgum bakteríutegundum, veirum og sveppum.

Fasteignablaðið

14. TBL. ÞRIÐJUDAGUR 3. APRÍL 2018

FASTEIGNIR. FRETTLADID.IS



Sigurður Samúelsson Lögg. fast. og eigandi sigurdur@landmark.is sími 896 2312
Pórarinn Thorarensen Sölustjóri og eigandi th@landmark.is sími 770 0309
Pórey Ólafsdóttir Lögg. fast. og eigandi thorey@landmark.is sími 663 2300
Andri Sigurðsson Lögg. fast. og eigandi andri@landmark.is sími 690 3111
Sveinn Eyland Lögg. fast. og eigandi sveinn@landmark.is sími 690 0820
Kristján Ólafsson Löggiltur fast. kol@landmark.is sími 512 4900
Nadía Katrín Banine Löggiltur fast. nadia@landmark.is sími 692 5002
Benedikt Ólafsson Í námi til lögg. /eigandi bo@landmark.is sími 661 7788
Ingibjörg A. Jónsdóttir Löggiltur fast. inga@landmark.is sími 897 6717
Egbert Maríuson Í námi til löggildingar eggert@landmark.is sími 690 1472
Jóhanna Gustavsdóttir Í námi til löggildingar johanna@landmark.is sími 698 9470
Helga Snorrardóttir Skrifstofa/skjalavinnsla landmark@landmark.is sími 512 4900
Guðrún D. Lúðvicksdóttir Skrifstofa/í námi til lögg. gudrun@landmark.is sími 512 4900
Asís Rósa Ásgeirsdóttir Löggiltur fast. asis@landmark.is sími 695 7784

LANDMARK
FASTEIGNASALA

Hlíðasmári 2, 201 Kópavogur.

Sími 512 4900 • landmark.is

Landmark leiðir þig heim!

Fagleg þjónusta - Vönduð vinnubrögð



Ingólfur Geir Gissurarson Framkvæmdastjóri, lögg. fasteignasali og leigumíðari 896 5222
Heiðar Friðjónsson Sölustjóri Löggiltur fasteignasali B.Sc 693 3356
Herdís Valb. Hölldóttir Lögfræðingur og löggiltur fasteignasali 694 6166
Úlfar F. Jóhannsson hdl. Lögfræðingur, Löggiltur Fasteignasali, Skjalagerð.



Margrét Sigurgeirsdóttir Skrifstofustjóri margret@valholl.is 588 4477
Pétur Steinar Jóhannsson Aðstoðarm. fasteignasala Snæfellsnesi 893 4718
Anna F. Gunnarsdóttir Lita og innahús Stíllisti. Löggiltur fasteignasali 892 8778
Sturla Pétursson Löggiltur fasteignasali 899 9083
Snorri Snorrason Löggiltur Fasteignasali. Útibú Höfn í Hornafirði. 895-2115



Fallegt gamalt hús við Bjarkargötu.

Fallegt hús í miðbænum

Eignamiðlun kynnir: Bjarkargata 2, glæsilegt 7 herbergja einbýlishús, alls 298,3 fm, ásamt ósamþykktri íbúð í kjallara og bílskúr. Húsið hefur fengið gott viðhald. Frábær staðsetning í miðbænum með útsýni yfir Tjörnina.

Húsið er byggt 1932 og var stækkað árið 1947. Einar Erlendsson teiknaði húsið sem stendur á eignarlóð, alls 570 fm með sér staði fyrir framan bílskúr. Komið er inn á fyrstu hæð þar sem er góð forstofa með fatahengi. Á vinstri hönd, inn af forstofunni eru þrjár samliggjandi stofur sem eru tengdar við borðstofuna. Þaðan er útgengt á tréfall sem tengist við garðinn með tröppum. Eldhúsið er í nýrri byggingu hússins (eða frá 1947) og stendur það neðar en stofur

og borðstofa. Eldhúsinnrétting er upprunaleg og einnig hurðir, gerefti, loft og gólflistar. Innangengt er frá forstofu í eldhús og einnig frá borðstofu. Útgengt er frá eldhúsi í gegnum geymslu út á staði við bílskúr.

Gengið er upp glæsilegan stiga upp á efri hæðina. Hæðin hefur að geyma þrjú svefnherbergi ásamt skrifstofurými og baðherbergi inn af hjónaherbergi, ásamt salerni. Ofan við hæðina er geymsluloft í öllu risinu, óskráðir 20 fm. Góðar svalir eru á hæðinni sem snúa í norður.

Ósamþykkt íbúð er í kjallara með sérinngangi. Um er að ræða tveggja svefnherbergja íbúð með viðareldhúsi, stofu og baðherbergi. Innangengt er í þvottahúsi úr íbúðinni en það er sameiginlegt fyrir allt húsið. Útgengt er frá þvottahúsi út í garð.

Nánari upplýsingar veitir H. Daði Hafþórsson Löggiltur fasteignasali, í síma 824-9096, tölvupóstur dadi@eignamidlun.is eða skrifstofa Eignamiðlunar í síma 588-9090 og Sverrir Kristinsson, löggiltur fasteignasali í síma 588-9090.



VALHÖLL
FASTEIGNASALA
Síðan 1995

Nútímaleg, kraftmikil og framsækin fasteignasala sem byggir á áratuga reynslu starfsmanna!

Síðumúla 27 | Sími 588 4477 | www.valholl.is



Háholt 14, Mosfellsbær

• Sími: 588 5530
• berg@berg.is - www.berg.is
• GSM 897 0047

Pétur Pétursson
lögg. fasteignasali
petur@berg.is



Bæjarhrauni 10 Hafnarfirði • Sími 520 7500 • www.hraunhamar.is

Stofnuð 1983

Fasteignasalan þín í 35 ár
Starfsfólk Hraunhamars

Bæjarhrauni 10 • Hafnarfirði • Sími 520 7500 • www.hraunhamar.is



EIGNAMIDLUN

SALA FASTEIGNA SÍÐAN 1957



Sverrir Kristinsson
Löggiltur fasteignasali



Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093



Guðmundur Sigurjónsson
Lögræðingur,
löggiltur fasteignasali



Guðlaugur I. Guðlaugsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 864 5464



Þórarinn M. Friðgeirsson
Löggiltur fasteignasali,
sölugjafi
Sími 899 1882



Magnea S. Sverrisdóttir
MBA, löggiltur fasteignasali
Sími 861 8511



Hilmar Þór Hafsteinnsson
Löggiltur fasteignasali,
löggiltur leigumíðlari
Sími 824 9098



Brynjar P. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði,
löggiltur fasteignasali
Sími 896 1168

LOGALAND 23 108 REYKJAVÍK

228,7 m²
86,9 MILLJ.



OPIÐ HÚS
Þriðjudaginn 3. apríl
milli 17:15 og 17:45

BOLLAGARÐAR 81 170 SELTJARNARNES

187,2 m²
95,9 MILLJ.



Vorum að fá í sölu mjög fallegt 187,2 fm einbýlishús á tveimur hæðum við Bollagarða á Seltjarnarnesi. Húsið skiptist m.a. í stofu, borðstofu, fjögur herbergi og tvö baðherbergi. Innbyggður bílskúr. Falleg gróin lóð með timburverönd. Frábær staðsetning.

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093 - kjartan@eignamidlun.is



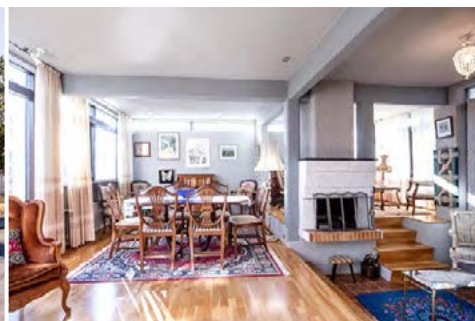
Mjög fallegt talsvert endurnýjað raðhús á þöllum í Fossvogi. Húsið er skráð 228,7 fm, þar af bílskúr 25,6 fm. Suðursvalir. Mjög gott útsýni. Stór timburverönd í suður. Fjögur svefnherbergi. Tvö baðherbergi. Frábær staðsetning. Örstutt í leikskóla og skóla.

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Kjartan Hallgeirsson
Löggiltur fasteignasali
Sími 824 9093 - kjartan@eignamidlun.is

NESBALI 7 170 SELTJARNARNES

190,0 m²
87,5 MILLJ.



Fallegt 190,0 fm einbýlishús á einni hæð við Nesbala á Seltjarnarnesi. Innbyggður bílskúr. Húsið skiptist m.a. í stofu, borðstofu, opið vinnuherbergi, arinstofu, sjónvarpshol, tvö herbergi, fataherbergi, þvottahús og tvö baðherbergi. Mjög góð staðsetning.

NÁNARI UPPLÝSINGAR

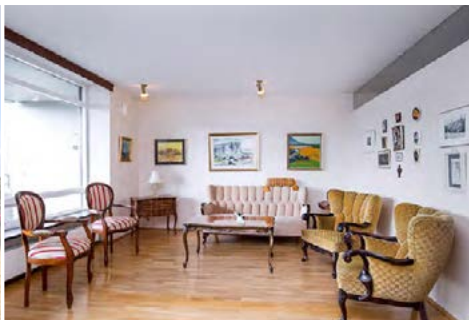
Hreiðar Levy Guðmundsson löggiltur fasteignasali
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími 661 6021 hreidar@eignamidlun.is

MÍÐLEITI 7 103 REYKJAVÍK

81,9 m²
44,5 MILLJ.



OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 4. apríl
milli 17:00 og 17:30.



Góð 2ja herbergja 81,9 fm íbúð á 3. hæð í eftirsóttu lyftuhúsi við Miðleiti 7 í Reykjavík (Gimli). Íbúðinni fylgir merkt stæði í bílageymslu. Rúmgóðar suðursvalir. Húsvörður er í húsinu og sameiginleg aðstaða s.s. leikfimisalur og veislusalur.

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Brynjar P. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði, löggiltur fasteignasali
Sími 896 1168 - brynjar@eignamidlun.is

ÁSVALLAGATA 23 101 REYKJAVÍK

86,4 m²
48,9 MILLJ.



OPIÐ HÚS
fimmtudaginn 5. apríl
milli 17:15 og 17:45.



Virkilega góð 86,4 fm 4ra herbergja íbúð á 1. hæð í litlu fjölbýlishúsi við Ásvallagötu. Endurnýjað eldhús og baðherbergi. Snýrtileg sameign og góður suðurgarður. Frábær staðsetning. Göngu-færi í miðbæ Reykjavíkur.

NÁNARI UPPLÝSINGAR

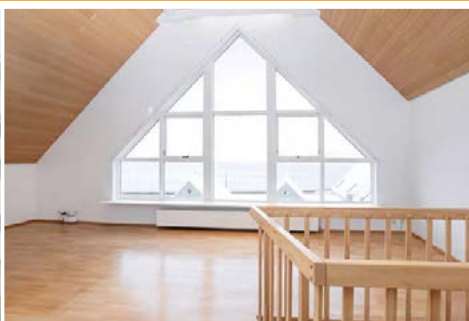
Brynjar P. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði, löggiltur fasteignasali
Sími 896 1168 - brynjar@eignamidlun.is

SKÚLAGATA 40A - 60 ÁRA OG ELÐRI 101 REYKJAVÍK

159,4 m²
69,9 MILLJ.



OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 4. apríl
milli 17:00 og 17:30.



3ja herb. samtals 159,4 fm íbúð á tveimur hæðum (efstu hæðum) í lyftuhúsi við Skúlagötu. Íbúðin er skráð 138,8 fm og bílskúrin 20,6 fm. Íbúðin er fyrir 60 ára og eldri. Einstaklega glæsilegt sjávarútsýni og fjallasýn m.a. Esjan, Akrafjall og fl. Tvönnar svalir.

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Hreiðar Levy Guðmundsson löggiltur fasteignasali
Nemi til löggildingar fasteignasala
Sími 661 6021 hreidar@eignamidlun.is

SÓLVALLAGATA 82 101 REYKJAVÍK

114,2 m²
59,9 MILLJ.



OPIÐ HÚS
fimmtudaginn 5. apríl
milli 18:00 og 18:30.



Mjög falleg og vel skipulögð 114,2 fm 4ra herbergja íbúð á 3. hæð í nýlegu lyftuhúsi í vesturbænum. Góðar suður svalir, þvottahús innan íbúðar og stæði í bílageymslu. Örstutt í leikskóla, skóla og alla helstu þjónustu.

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Brynjar P. Sumarliðason
BSc í viðskiptafræði, löggiltur fasteignasali
Sími 896 1168 - brynjar@eignamidlun.is

60

ÁRA

FRAMÚRSKARANDI
SÍÐAN 1957



GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090



G. Andri Guðlaugsson
Löggildingur,
löggtur
fasteignasali
Sími 662 2705



Gunnar Jóhann Gunnarsson
Hdl., löggiltur
fasteignasali
Sími 695 2525



Daði Hafþórsson
Löggiltur
fasteignasali
Sími 824 9096



Hreiðar Levy Guðmundsson
Nemi til
löggildingar
fasteignasala
Sími 661 6021



Jenný Sandra Gunnarsdóttir
Skrifstofustjóri



Elin Þorleifsdóttir
Ritari



Ásdís H. Júlíusdóttir
Ritari



María Waltersdóttir
Móttökuritari

HJARDARHAGI 56 107 REYKJAVÍK

88,4 m²
44,9 MILLJ.



OPIÐ HÚS
Þriðjudaginn 3. apríl
milli 17:15 og 17:45

3ja herb. 88,4 fm íbúð á 3.hæð í mjög vel staðsettu fjölbýli í vesturbæ Reykjavíkur. Endurnýjað eldhús og baðherbergi, ofnar og ofnalagnir, raflagnir o.fl. Mjög björt og skemmtilega skipulögð íbúð. Góðar suðursvalir. Stór ræktaður garður.

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Pórarinn M. Friðgeirsson

Löggiltur fasteignasali, sölustjóri
Sími 899 1882 - thorarinn@eignamidlun.is

LYNGÁS 1B 210 GARDABÆR

117,5 m²
56,9 MILLJ.



OPIÐ HÚS
Þriðjudaginn 3. apríl
milli 17:15 og 17:45.

Glæsileg 117,5 fm 5 herbergja íbúð á 1. hæð í fjölbýli (með lyftu) við Lyngás í Garðabæ. Svalir og sér afnotareitur. Merkt bílastæði í kjallara. Stofa og fjögur herbergi. Stutt í leikskóla, skóla, íþróttasvæði og alla helstu þjónustu.

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Gunnar Jóhann Gunnarsson

Hdl., löggiltur fasteignasali
Sími 695 2525 - gunnarj@eignamidlun.is

LÆKJASMÁRI 2 200 KÓPAVOGUR



OPIÐ HÚS
miðvikudaginn 4. apríl
milli 17:15 og 17:45.

4ra herbergja 111,0 fm 4 herb. íbúð á 3. hæð í mjög góðu frábærliga vel staðsettu lyftuhúsi í Kópavogi. Þrjú svefnherbergi, sér þvottahús. Góðar suðvestursvalir. Í næsta nágrenni er mikil þjónusta m.a verslanir, heilsugæsla, íþróttahús, skólar og leikskólar auk nátturparadísar í dalnum með góðum gönguleiðum. **V. 46,9m.**

Nánari uppl: Pórarinn M. Friðgeirsson lg.fs. s. 899 1882.

JÖTNAGARÐSÁS 1 311 BORGARBYGGÐ



Mjög fallegur samtals 101,6 fm sumarbústaður í Borgarfirði í landi Munaðarness, Jötnagarðsás 1. Bústaðurinn var byggður árið 2000 og útihús árið 2012. Bústaðurinn stendur á 3.600 fm eignarlandi. Timburvernd með skjólveggjum, heitum potti og útisturtu. Stofa/borðstofa, eldhús, baðherbergi, þrjú rúmgöð herbergi og sjónvarpshol. Auk þess er útihús. **V. 31,9 millj.**

Nánari upplýsingar: Magnea S. Sverrisdóttir lg.fs. s. 861 8511

VEFARASTRÆTI 11 - TVÆR ÍBÚÐIR TIL SÖLU 270 MOSFELLSBÆR



OPIÐ HÚS
Þriðjudaginn 3. apríl
milli 17:15 og 17:45.

4ra herb. 112,3 fm íbúð á 3. hæð (03-09). **Verð 49,9m.**
5 herb. 125,5 fm íbúð á 3. hæð (03-10). **Verð 54,9m.**
Íbúðirnar eru fullbúnar án megin gólfefna. Stæði í bílageymslu fylgir.



NÁNARI UPPLÝSINGAR

Brynjar P. Sumarliðason

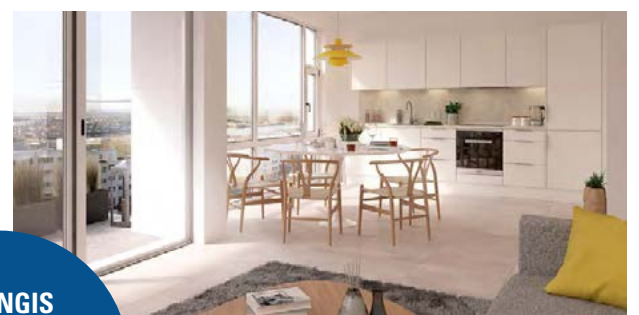
BSc í viðskiptafræði, löggiltur fasteignasali
Sími 896 1168 - brynjar@eignamidlun.is

FALLEGAR ÍBÚÐIR Á FRÁBÆRUM STAÐ



BÓKIÐ SKOÐUN
Sýnum daglega

**EINUNGIS
11 ÍBÚÐIR
ERU EFTIR Í
FYRSTA ÁFANGA**



Jaðarleiti 2-6

Fallegar íbúðir í nýju hverfi á frábærum stað í borginni. Flestar íbúðanna eru með fallegu útsýni. Stór hluti íbúðanna er 2-3ja herbergja og verður þeim skilað fullbúnum án gólfefna. Bílastæði í bílageymslu fylgja hluta íbúða.

Stærðir íbúða eru frá 60,4 – 147,7 fm.

Áætluð afhending er sumarið 2018.

NÁNARI UPPLÝSINGAR

Brynjar Þór Sumarliðason
löggiltur fasteignasali
brynjar@eignamidlun.is
Sími 896 1168



Pórarinn M. Friðgeirsson
löggiltur fasteignasali
thorarinn@eignamidlun.is
Sími 899 1882



Guðlaugur I. Guðlaugsson
löggiltur fasteignasali
gudlaugur@eignamidlun.is
Sími 864 5464



Daði Hafþórsson
löggiltur fasteignasali
dadi@eignamidlun.is
Sími 824 9096



Óskum eftir öllum stærðum og gerðum eigna á skrá - Skoðum og metum samdægurs - Sanngjörn sölubóknun.



**FASTEIGNA
MARKAÐURINN ehf.**

Óðinsgötu 4, 101 Reykjavík

Sími 570 4500 • fastmark@fastmark.is • www.fastmark.is

Jón Guðmundsson lögg. fasteignasali

Guðmundur Th. Jónsson lögg. fasteignasali



Jón Guðmundsson
Lögg. fasteignasali
jon@fastmark.is



Guðmundur Th. Jónsson
Lögg. fasteignasali
gtj@fastmark.is



Heimir Fannar Hallgrímsson
hdl. og lögg. fasteignasali
heimir@fastmark.is



Elín D. Wyzomirski
Lögg. fasteignasali
elin@fastmark.is



Magnús Axelsson
Lögg. fasteignasali
magnus@fastmark.is



Gísli Rafn Guðfinnsson
Aðstoðarmaður fasteignasala
gisli@fastmark.is



Hallveig Guðnadóttir
Skrifstofustjóri
hallveig@fastmark.is

Í TRAUSTUM HÖNDUM Í ÁRATUGI

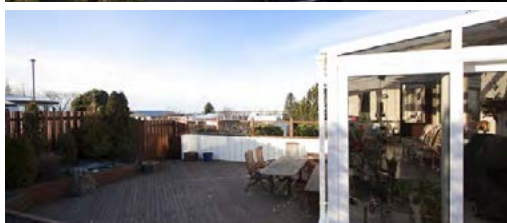
Ármúli. Verslunar-/lagerhúsnæði til leigu.



• 148,4 fermetra verslunarhúsnæði á götuhæð við Ármúla. Stórir sýningargluggar og góð lofthæð. Stórt opið rými auk kaffistofu, geymslukrós og salernis. Steinteppi á gólf. Húsnæðið er laust strax og er um langtímaleigu að ræða.

• 123,0 fermetra verslunar-/lagerhúsnæði í bakhúsi við Ármúla. Góð lofthæð og aðkoma er að eigninni, malbikað bílaplan og stórar innkeyrsludyr. Húsnæðið er laust strax og er um langtímaleigu að ræða.

Hæðarbyggð 15 – Garðabæ.



Eignin verður til sýnis miðvikudag frá kl. 17.15 – 17.45

Vandað og afar vel staðsett 243,0 fm. einbýlishús á tveimur hæðum með innbyggðum tvöföldum bílskúr auk um 20,0 fm. sólskála við Hæðarbyggð. Útsýnis nýtur frá stofum efri hæðar og úr sólskála út á sjóinn, að Snæfellsjökli, Esjunni og víðar. Samliggjandi rúmgóðar stofur. Sjórnvarpsstofa með útgengi í sólskála. Fjögur herbergi.
Verð 95,0 millj.

Lóðin er einstaklega falleg verðlaunalóð með miklum verndum, skjólveggjum og fallegum gróðri.

Staðsetning er virkilega góð þaðan sem stutt er í Hofstaðaskóla og Fjölbrautaskólann í Garðabæ.

Kringlan. Góð 3ja herbergja íbúð.



Virkilega fin 89,9 fm. íbúðin á 2. hæð við Kringluna 17. Íbúðin er björt með stórum gluggum. Rúmgóð stofa með gluggum til suðurs og útgengi á suður-svalir sem eru yfirbyggðar að hluta. Eldhús er opið að hluta inn í stofu og með góðu borðplássi. Tvö herbergi. Svalir til norðurs út af hjónaherbergi. Húsið hefur fengið gott viðhald í gegnum árin og lítur vel út að utan sem innan. Sameign er afar snyrtileg. **Verð 43,9 millj.**

Bergþórugata 16. 3ja herbergja íbúð á efri hæð og í risi.



Eignin verður til sýnis þriðjudag frá kl. 17.15 – 17.45

Falleg og sjarmrandi 76,6 fm. íbúð á 1. hæð, mið-hæð, við Bergþórugötu í göngufæri við Sundhöll Reykjavíkur. Búð er að endurnýja eldhús á afar smekklegan máta. Samliggjandi stofur og er einfalt að nýta aðra sem auka svefnherbergi. Eitt svefnherbergi með miklum skápum. Snyrtileg sameign og sér geymsla í kjallara. **Lóðin snýr til suðurs. Aðgangskort fylgir íbúð inn á bílastæði bakvið hús. Verð 39,9 millj.**

Vatnsstígur 22. Glæsileg 3ja – 4ra herbergja íbúð.



• Glæsileg 135,6 fm. íbúð á 3. hæð með stórkostlegu útsýni út á sundin að Esjunni, Hörpu og víðar og rúmgóðum svölum til suðurs við Vatnsstíg 22. Íbúðinni fylgir sér bílastæði í bílageymslu með tengi fyrir hleðslustöð fyrir rafbíl.

• Íbúðin er austan megin í austasta húsinu við Vatnsstíg í neðstu röð við sjóinn og frá henni nýtur afar fallega útsýnis.

Núverandi eigendur hönnuðu íbúðina sjálf að innan og er mikið lagt í innréttingar, tæki og gólfefni, sem eru mjög vönduð. Innréttingar eru hvítar sprautulakkaðar og úr hnotu. Innihurðir eru allar extra háar úr hnotu og án grefta. Led-lýsing er í allri íbúðinni. **Verð 104,5 millj.**

Hverfisgata. 4ra – 5 herbergja hæð í fjórþýlishúsi - útsýni.



Mjög góð 4ra – 5 herbergja útsýnisíbúð á 4. hæð með suðursvölum við Hverfisgötu. Útsýnis nýtur út á sjóinn, að Esjunni og víðar. Nýlegt eldhús er í íbúðinni, nýlegar raflagnir og tafla, norðurhlið hússins er öll nýklædd að utan og nýtt gler og gluggar eru á þeirri hlið hússins. Íbúðinni fylgir séreignarréttur að ca. 75 fermetra þaksvölum, sem reisa má á þaki hússins. Norðurhlið hússins er öll nýendurnýjuð með nýrri klæðningu, hljóðeingangrandi gleri og nýjum opnanlegum fögum í gluggum. **Verð 57,5 millj.**

Íbúðin er öll mjög opin, björt og skemmtileg og í "New York loft" stíl. Aðeins þrjár íbúðir í húsinu og ein íbúð á hverri hæð.

Álftaland. 3ja herbergja íbúð ásamt herbergi í kjallara.



Góð 100,5 fm. íbúð auk herbergis og sér geymslu í kjallara í góðu fjórþýlishúsi á þessum eftirsóttastað í Fossvogi. Íbúðin er á 2. hæð með tvennum svölum, annars vegar góðum suðvestursvölum með svalalokun og hins vegar norðaustur svölum. Stór stofa með stórum gluggum til suðurs. Eldhús opið við borðstofu. Tvö svefnherbergi bæði með góðu skápplássi. Snyrtileg sameign. **Verð 54,9 millj.**

Um er að ræða virkilega góða eign og frábera staðsetningu í Fossvoginum í Reykjavík.

Holtsvegur - Garðabæ. 3ja herbergja íbúð.



Virkegla falleg og vel skipulögð 111,1 fm. íbúð á 1. hæð að meðtalinni sér geymslu í nýbyggðu húsi við Holtsvegur í Garðabæ. Svalir til suðvesturs og fallegt útsýni. Rúmgóð og björt stofa og borðstofa. Opið eldhús við borðstofu. Tvö herbergi. Allar innréttingar og skápar í íbúðinni eru úr svartbæsaðri eik. Mjög góð aðkoma að húsinu og fjöldi bílastæða. **Verð 53,9 millj.**

Lynghagi. 3ja herbergja íbúð með sérinngangi.



Mikið endurnýjuð 86,8 fm. íbúð á jarðhæð með sérinngangi á þessum eftirsóttastað í vesturbæ Reykjavíkur. Mjög góð staðsetning þaðan sem stutt er í skóla og leikskóla. Badherbergi hefur verið endurnýjað sem og innrétting og tæki í eldhúsi. Nýtt parket á gólfum. Mógulegt væri að opna út úr stofu og gera verönd á lóð til suðurs. Geymsla innan íbúðar. Tyrfd grasflöt. Stétt í kringum húsið er nýleg. **Verð 40,9 millj.**

Þórsgata. 4ra herbergja íbúð – hæð og ris.



Góð 104,0 fm. 4ra herbergja íbúð við Þórsgötu. Íbúðin er hæð og ris ásamt sér þvottahúsi í kjallara. Búð er að endurnýja badherbergi. Falleg nýleg viðarinnrétting í eldhúsi. Hluti glers og glugga er endurnýjað. Stofa auk borðstofu. Lökkuð furugólfborð. Húsið var sprunguviðgert og málað að utan fyrir 8 árum síðan. **Verð 53,9 millj.**
Frábær staðsetning þar sem miðbærinn er í göngufæri.

MIKLABORG



Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltir fasteignasalar



Jón Rafn Valdimarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 695 5520



Ólafur Finnbogason
lögg. fasteignasali
Sími: 822 2307



Gunnar S. Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 5856



Gunnar Helgi Einarsson
lögg. fasteignasali
Sími: 615 6181



Þórunn Pálsdóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 773 6000



Ásgrímur Ásmundsson
hdl. og lögg. fasteignasali
Sími: 865 4120



Þröstur Þórhallsson
lögg. fasteignasali
Sími: 897 0634



Jórunn Skúladóttir
lögg. fasteignasali
Sími: 845 8958



Axel Axelsson
lögg. fasteignasali
Sími: 778 7272



Atli S. Sigvarðsson
lögg. fasteignasali
Sími: 899 1178



Svan G. Guðlaugsson
lögg. fasteignasali
Sími: 697 9300



Jason Ólafsson
lögg. fasteignasali
Sími: 775 1515



Páll Þórólfsson
lögg. fasteignasali
Sími: 893 9929



Helgi Jónsson
lögg. fasteignasali
Sími: 780 2700



Ragnheiður Pétursdóttir
hdl. og löggiltur
fasteignasali



Harpa Rún Glad
hdl. og löggiltur
fasteignasali

Tjarnarbrekka 12

Glæsilegt einbýlishús í einstöku umhverfi



225 Garðabær / Álftanes



Glæsilegt 295 fm einbýlishús á einstökum útsýnisstað á Álftanesi. Húsið er að mestu á einni hæð með góðu aðgengi, staðsett innst í botnlanga í jaðri byggðar.

Frábært innra skipulag : Stór og falleg sofurými með mikilli lofthæð, glæsilegt eldhús, fimm svefnherbergi (sér hjónaálma), þrjú baðherbergi, stórt þvottahús, búr, tvöfaldur bílskúr og falleg lóð í einstöku umhverfi með verönd og heitum potti.

Verð: **123,9 millj.**

Fasteignasalan
Miklaborg
Lágmúla 4
108 Reykjavík

sími
569 7000
www.miklaborg.is

Með þér alla leið



Nánari upplýsingar veita:
Atli S. Sigvarðsson lögg. fasteignasali
atli@miklaborg.is sími: 899 1178



Tjarnarból 4

170 Seltjarnarnes

Vel skipulögð og mikið endurnýjuð 124 fm íbúð á 1.hæð í góðu fjölbýli á Nesinu Virkilega björt og falleg eign Prjú góð svefnherbergi Tvennar svalir

Verð: **53,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 822 2307 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali



Súluhólar

111 Reykjavík

Falleg 78,7 fm íbúð á 2. hæð í góðu fjölbýli í Súluhólum Tvö góð svefnherbergi og rúmgóð stofa og borðstofa Nýtt parket á stofu, borðstofu og eldhúsi Laus við kaupsamning

Verð: **32,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 778 7272 Axel Axelsson löggiltur fasteignasali



Álagrandi 25

107 Reykjavík

Falleg og skemmtilega skipulögð 111 fm 4ra til 5 herbergja Mikil lofthæð í stofu og fallegt útsýni 3-4 svefnherbergi Frábær staðsetning

Verð: **56,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 822 2307 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali



Álagrandi 23

107 Reykjavík

Mikið endurnýjuð og björt 113 fm 4ra herb Endaíbúð með nýlegu eldhúsi og stofu Frábær staðsetning Stutt í grunn- og leikskóla

Verð: **59,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 822 2307 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali



Grandavegur 42E

107 Reykjavík

Fullbúin glæsileg endaíbúð á jarðhæð 143 fm að stærð, tvö svefnherb + 24 fm yfirbyggðar svalir Sérinnangur, Stæði í bílgeymslu Ísskápur, uppþvottavél innifalið

Verð: **73,9 millj.**

Tilbúin til afhendingar

Nánari upplýsingar:

s. 899 5856 Gunnar S. Jónsson löggiltur fasteignasali



OPIE

fimmtudaginn 5.



Fálkagata

107 Reykjavík

Mjög vel skipulögð 75,8 fm 3 herbergja endaíbúð á annari hæð í mjög snyrtilegu húsi Sérinnangur af svalagangi Suður svalir

Verð: **42,0 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 780 2700 Helgi Jónsson löggiltur fasteignasali



Leiðhamrar 27

112 Reykjavík

Sérlega vel skipulagt og vel staðsett 133,5 fm parhús Prjú góð svefnherbergi Hús á einni hæð að undanskyldum 2 þrepum í sólstofu Suður verönd og fallegt útsýni

Verð: **67,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 822 2307 Ólafur Finnbogason löggiltur fasteignasali



Ásvegur 9

311 Hvanneyri

Fallegt og mikið endurnýjað einbýlishús á Hvanneyri Stórbrotið útsýni og skemmtilegt skipulag 156,7 fm á rúmlega hálf hektara lóð Um klukkutíma frá Rvík og 15 mín. frá Borgarnesi - Möguleiki á auka íbúð Glæsilegt nýtt baðherbergi og 5 svefnherbergi

Verð: **39,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 773 6000 Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali



Fjólugata 1

101 Reykjavík

473,3 fm einbýli í algjörum sérflokk EINSTÖK staðsetning neðst í Þingholtunum Mjög fallegur garður og útsýni yfir tjörnina Glæsilega endurnýjað í sígildum stíl árið 2002 - Tvöfaldur bílskúr 6-7 svefnherbergi og 5 baðherb/snyrtingar Möguleiki á aukaíbúð

Tilboð óskast

Nánari upplýsingar:

s. 773 6000 Þórunn Pálsdóttir löggiltur fasteignasali



Pósthússtræti

101 Reykjavík

Mjög vel staðsett 97,4 fm 3 herbergja íbúð á 3. hæð með suður svölum í góðu lyftuhúsi ásamt stæði í lokaðri bílageymslu Eignin skiptist í : forstofu, stofu, borðstofu, eldhús, herbergi, baðherbergi og herbergi/geymslu

Verð: **69,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 780 2700 Helgi Jónsson löggiltur fasteignasali



Löjustígur 1

260 Njarðvík

915 fm atvinnuhúsnæði með fjórum góðum innkeyrsludryrum sem stendur á 3.107 fm lóð við Löjustíg 1 í hjarta Reykjanesbæjar.

Tilboð óskast

Nánari upplýsingar:

s. 899 5856 Gunnar S. Jónsson löggiltur fasteignasali



Lofnarbrunnur

113 Reykjavík

Vel skipulagt raðhús á tveimur hæðum 215-220 fm að stærð ásamt bílskúr Gert ráð fyrir þremur svefnherbergjum Gert ráð fyrir hita í gólf Skilast u.þ.b. tilbúið til innréttinga Hægt að fá keypt skemmra á veg komið

Verð: **69,5 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Hagamelur 41

107 Reykjavík

Vel skipulögð íbúð í hjarta Vesturbæjar 4 herbergja 80 fm Nýlegt eldhús og gólfefni Góð staðsetning þar sem stutt er í skóla, alla helstu þjónustu og iðandi mannlíf miðbæjarins

Verð: **44,9 millj.**

Nánari upplýsingar:

s. 899 5856 Gunnar S. Jónsson löggiltur fasteignasali



Rauðagerði

108 Reykjavík

Falleg og vel skipulögð 147,9 fm efri sérhæð með sérinngangi ásamt 23,4 fm bílskúr, samtals : 171,3fm
Eignin skiptist í : Forstofu, hol, stofu, borðstofu, eldhús, baðherbergi, þrjú herbergi, tvær geymslur (önnur gæti verið herbergi) og bílskúr

Nánari upplýsingar: **s. 780 2700 Helgi Jónsson** löggiltur fasteignasali



Austurberg

111 Reykjavík

Mjög vel skipulögð 53,7fm 2 herbergja íbúð á jarðhæð með sérinngangi og stórra afgirtri verönd með skjólveggjum
Eignin skiptist í : Forstofu, baðherbergi, eldhús, stofu, borðstofu, herbergi, geymslu og þvottahús
Eignin er laus til afhendingar strax

Nánari upplýsingar: **s. 780 2700 Helgi Jónsson** löggiltur fasteignasali



Skúlagata 20

101 Reykjavík

Fyrir + 60 ára
Falleg íbúð á annarri hæð að stærð 93,2 fm
Mikið útsýni út á sjó
Stæði í bílageymslu fylgir
Sameiginlegur salur á fyrstu hæð
Frábær staðsetning

Nánari upplýsingar: **s. 845 8958 Jörunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali



Hjarðarland 3

270 Mosfellsbæ

Fallegt einbýlishús skráð FMR 304,4 fm

Tvöfaldur bílskúr 58,5 fm

Eignarlóð í fríðsælu hverfi við rætur Helgafells

Sex svefnherbergi Fataherbergi

Útgegnt út á rúmgóðar suðursvalir úr stofu

Heitur pottur í garði sem er yfirbyggður

Möguleiki á 2ja herbergja íbúð með sérinngangi á neðri hæð

Garðurinn er einstaklega fallegur, í mikilli rækt

Einstök eign fyrir fjölskyldufólk, með græna fingur

HÚS

apr. kl.17:30-18:00



Nánari upplýsingar veitir: **Jörunn Skúladóttir**, lögg. fasteignasali jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958

Verð: **84,0 millj.**



Skerjabraut 1

170 Seltjarnarnes

Fallega og vel hönnuð 2ja herbergja íbúð á frábærum stað á Seltjarnarnesi þar sem stutt er í alla þjónustu og verslun

Verð: **38,7 millj.**

Nánari upplýsingar: **s. 778 7272 Axel Axelsson** löggiltur fasteignasali



Stigahlíð

105 Reykjavík

Mjög falleg 83,6fm 3-4 herbergja íbúð á efstu hæð í góðu húsi
Eignin skiptist í : forstofu, hol, eldhús, stöfu, borðstofu, baðherbergi, 2 herbergi og geymslu Snyrtilegt eldhús og bað
Eignin er laus strax

Verð: **38,9 millj.**

Nánari upplýsingar: **s. 780 2700 Helgi Jónsson** löggiltur fasteignasali



Melabraut 32

170 Seltjarnarnes

Vel skipulögð og glæsileg efri hæð 123 fm, þar af bílskúr 19 fm
Nánast algjörlega endurnýjuð fyrir um 10 árum
4 svefnherbergi

Verð: **63,9 millj.**

Nánari upplýsingar: **s. 822 2307 Ólafur Finnbogason** löggiltur fasteignasali



Freyjugata

101 Reykjavík

Mjög vel skipulögð 73,5 fm 3 herbergja íbúð á 3. hæð í góðu fjórþýlishúsi, ásamt 3,9 fm geymslu, samtals : 77,4 fm
Eignin skiptist í : hol, tvær stofur, herbergi, eldhús og bað
Fallegt útsýni til suður og vesturs

Verð: **43,9 millj.**

Nánari upplýsingar: **s. 780 2700 Helgi Jónsson** löggiltur fasteignasali



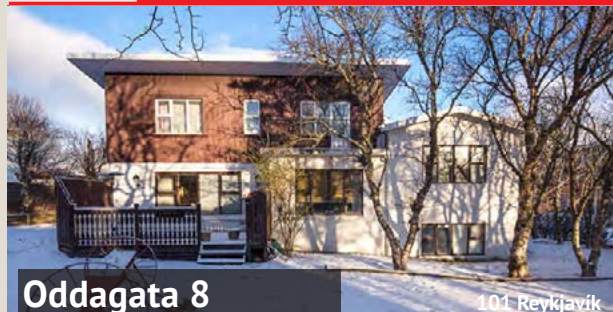
Grenimelur 44

107 Reykjavík

Efri sérhæð með bílskúr samt. að stærð 184,6 fm. Bílskúr er 25,6 fm af heildarstærð
Vinsæl staðsetning í vesturbænum, stutt í alla þjónustu, skóla og verslun
Tvönnar svalir - Stórar bjartar stofur
Endurnýjað bað og snyrting
Húsið byggt árið 196

Verð: **84,9 millj.**

Nánari upplýsingar: **s. 845 8958 Jörunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali



Oddagata 8

101 Reykjavík

Glæsilegt einbýlishús í vinsælu hverfi við Háskóla Íslands að stærð 341,0 fm.
Glæsilegar samliggjandi stofur, ein stofan með arni. Fimm svefnh. þar af er hjónasvita - sauna, baðaðstöðu og útgengt á svalir.
Íbúð með sérinngangi í kjallara 54,2 fm.
Bílskúr að stærð 37,4 fm.

Verð: **140,0 millj.**

Nánari upplýsingar: **s. 845 8958 Jörunn Skúladóttir** löggiltur fasteignasali



Strikið 8

210 Garðabær

Falleg og vel skipulögð 2ja herb. íbúð fyrir 60 ára og eldri 79,5 fm á efstu hæð með yfirbyggðum svölum
Óflugt húsfélag, samkomusalur á jarðhæð
Húsvörður í húsinu
Þjónustusel eldri borgara á jarðhæð
Hægt að panta mat í hádeginu

Verð: **44,5 millj.**

Nánari upplýsingar: **s. 778 7272 Axel Axelsson** löggiltur fasteignasali



Austurkór

101 Reykjavík

Nýtt parhús í byggingu við Austurkór
Afhendast fullbúin að utan, fokheld að innan
Húsin eru mjög vel skipulögð á einni hæð við hönnun var mikið lagt upp úr góðri nýtingu
Húsin eru alls 137 fm með innbyggðum bílskúr

Verð: **53,9 millj.**

Nánari upplýsingar: **s. 899 1178 Atli S. Sigvarðsson** löggiltur fasteignasali



Valhallarstígur 7

801 Selfoss

Þingvellir
Steyptur grunnur á einstökum stað
Stærð: 158,5 fm
Leigulóð við Ríkissjóð Íslands
Leigusamningur var endurnýjaður 2011

Tilboð óskast

Nánari upplýsingar: **s. 775 1515 Jason Ólafsson** löggiltur fasteignasali



Efsti Dalur

801 Selfoss

Glæsilegt heilsárshús á skógi vöxnu landi
Einstaklega vel byggt og öll umgjörð til fyrirmyndar. Stór og mikill viðarverönd á nokkrum pöllum.
Heitur pottur með skjólgirðingu.
Afar skjólsælt land stutt frá Laugarvatni.

Verð: **29,5 millj.**

Nánari upplýsingar: **s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson** löggiltur fasteignasali



Hvammabraut 5

801 Selfoss

Vaðnes

Verð: **32,9 millj.**

74 fm heilsárhús á eignalóð sem er 7600 fm Byggt 2004
Heitur pottur, heitt vatn
Lokað svæði með rafmagnshliði
Kjarri vaxið svæði

Nánari upplýsingar:

s. 775 1515 Jason Ólafsson löggiltur fasteignasali



Vatnsendahlíð

311 Borgarnes

Skorradalur

Tilboð

Mjög fallegur 51,3 fm ásamt c.a. 17 fm svefnlofti, sumarbústaður vel staðsettur á 2637 fm leigulóð
Forstofa, tvö svefnherbergi, eldhús, bað, stofa
Lóðin er falleg í góðri rækt
Fallegt útsýni út á vatnið

Nánari upplýsingar:

s. 780 2700 Helgi Jónsson löggiltur fasteignasali



Bjarkarbraut

801 Selfoss

Glæsilegt 115 fm heilsárhús í

Verð: **47,5 millj.**

Bjarkarborgum Auka 30 fm gestahús á fallegri lóð Hjónasvíta m sérbaðherbergi
Gestaherbergi og svefnloft Gróðri vaxið
7560 fm eignarland Stór pallur m nuddpotti
Einstök eign í grennd v Minni Borg

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Illagil - Pingvöllum

801 Selfoss

Verð: **79,9 millj.**

Nýlegt glæsilegt 178,6 fm hús á 2 hæðum í landi Illagils við Hestvík, skammt frá Nesjavöllum, 35 km frá Reykjavík (Nesjavallaleið) Húsið er einstaklega vel staðsett með vægast sagt frábæru útsýni út á Pingvallavatn

Nánari upplýsingar:

s. 780 2700 Helgi Jónsson löggiltur fasteignasali



Lækjarbrekka

801 Selfoss

Verð: **47,6 millj.**

127 fm heilsárhús með útsýni Þrjú svefnherbergi, eitt með sérbaðherbergi
Heit vatn og rafmagn
Mikill útsýnisvallur með heitum potti
1,4 ha eignarland á lokuðu svæði

Nánari upplýsingar:

s. 695 5520 Jón Rafn Valdimarsson löggiltur fasteignasali



Kvistalundur

801 Selfoss

Pingvallavatn

Verð: **9,9 millj.**

Vel staðsett 36,1 fm sumarhús á 2000 fm eignalóð. Bústaðurinn skiptist í : stofu, herbergi, eldhús, baðherbergi og geymslu
Húsið þarfnast viðhalds
Lóðin er gróinn með fallegum trjám

Nánari upplýsingar:

s. 780 2700 Helgi Jónsson löggiltur fasteignasali



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 3.apríl kl. 17:00 - 18:00

Freyjugata 17B

101 Reykjavík

Mjög snortur einbýli á besta stað í 101 Skráð 108,7 fm. Þar af er kjallari skráður 33,9 fm en er stærri

Tvö góð svefnherbergi og stofa
Skjólgóður sólríkur garður
Eign með mikla möguleika

Verð: **53,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Þórunn Pálsdóttir, lögg. fasteignasali
thorunn@miklaborg.is sími: 773 6000



OPIÐ HÚS

Miðvikudaginn 4.apríl kl. 17:30 - 18:00

Sóleyjarimi 17

112 Reykjavík

Glæsilega 3ja herb.íbúð að stærð 94,0 fm Fjórdá hæð, mikið útsýni
Lyftuhús - gengið inn í íbúð af svölum
Aðgangsstýrðri bílageymsla
Íbúðin er fallega innréttað,
eikar innréttingar, innihurðir og fataskápar
Glæsileg stofa með útgengt út á suður svalir

Verð: **44,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958



OPIÐ HÚS

Þriðjudaginn 3.apríl kl. 17:30 - 18:00

Básbryggja 51

110 Reykjavík

Glæsileg íbúð að stærð samtals 132,1 fm Bílskúr 30,8 fm af heildarstærð
Lyftuhús
Góðar suðursvalir
Sjávarútsýni
Gott flæði í íbúð, sem nýtist vel

Verð: **54,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Jórunn Skúladóttir, lögg. fasteignasali
jorunn@miklaborg.is sími: 845 8958



OPIÐ HÚS

Fimmtudaginn 5.apríl kl. 17:00 - 17:30

Skólavörðustígur 8

101 Reykjavík

56 fm íbúð á 3ju hæð
Hátt til lofts
Geymsla/þvottahús á hæðinni
Lyftuhús

Verð: **38,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jassi@miklaborg.is sími: 775 1515



OPIÐ HÚS

Miðvikudaginn 4.apríl kl. 17:30 - 18:15

Stakkholt 4b

105 Reykjavík

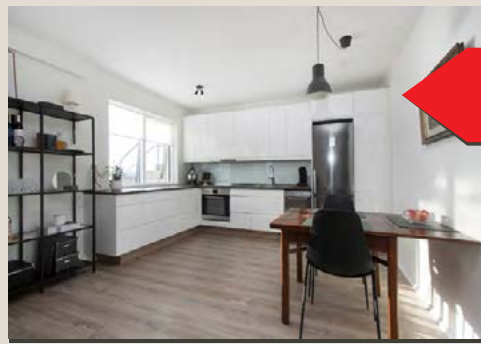
Falleg 108 fm 3ja herbergja íbúð á 4. hæð í nýlegu lyftuhúsi
Bílastæðis í bílageymslu
Suðvestur svalir
Skemmtilega hönnuð íbúð og frábær staðsetningu
Órstutt í iðandi mannlíf miðbæjarins

Verð: **59,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Svan G. Guðlaugsson, lögg. fasteignasali
svan@miklaborg.is sími: 697 9300



OPIÐ HÚS

Fimmtudaginn 5.apríl kl. 18:30 - 19:00

Rauðás 19

110 Reykjavík

2ja herbergja íbúð á jarðhæð
63,3 fm að stærð
Mikið endurnýjuð að innan

Verð: **31,9 millj.**



Nánari upplýsingar veitir:

Jason Ólafsson, lögg. fasteignasali
jassi@miklaborg.is sími: 775 1515



Hafðís Fasteignasali 820 2222 | Sigurður Fasteignasali 898 6106 | Dórothea Fasteignasali 898 3326 | Þorsteinn Fasteignasali 694 4700 | Jóhanna Kristín Fasteignasali 698 7695 | Árni Ólafur Fasteignasali 893 4416 | Berglind Fasteignasali 694 4000 | Jón Gunnar Fasteignasali 848 7099 | Sigríður Fasteignasali 699 4610 | Garðar Fasteignasali 899 8811 | Hrönn Sölufulltrúi 692 3344 | Hólmgeir Lögmaður 520 9595 | Þóra Fasteignasali 822 2225 | Þorgeir Fasteignasali 696 6580 | Lilja Sölufulltrúi 663 0464 | Hafliði Fasteignasali 846 4960

Eskihlíð 18a 105 Reykjavík **49.900.000**



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 3 apríl kl. 17.30-18.00
Herbergi: 4 Stærð: 120,6 m²

Mjög falleg, björt og vel skipulögð íbúð á 3ju hæð í fallegu fjölbýlishúsi í Hlíðunum. Íbúðin skiptist í tvær stofur, eldhús, baðherbergi, hol og tvö svefnherbergi og að auki er sér geymsla í sameign ásamt herbergi sem mögulegt væri að leigja út. Baðherbergi var endurnýjað 2002 og hannað af Rut Kára. Aðkoman er öll hin snyrtilegasta, húsið var málað og múrviðgert að utan fyrir nokkrum árum.

Upplýsingar veitir Hafðís fasteignasali í gsm: 820 2222

Holtsvetur 51 210 Reykjavík **62.900.000**



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 4. apríl kl. 17.30-18.00
Herbergi: 4 Stærð: 147,7 m²

Glæsileg 4ra herb. íbúð á 3ju hæð ásamt geymslu/vinnuherbergi (21,1 fm) með sérinngangi frá bílastæði sem býður upp á ýmsa möguleika á frábærum stað í Urriðaholtinu. Útsýni í 4 áttir eru úr íbúðinni. Eignin skiptist í 3 svefnherbergi, þvottahús, baðherbergi með glugga, gestasalerni og alrými sem rúmar eldhús og stofu ásamt vinnherbergi /geymslu á jarðhæð. Innréttingar eru fallegar og samræmdar frá Brúnás og gólfefni er harð parket og flisar.

Upplýsingar veitir Hafðís fasteignasali í gsm: 820 2222

Hvassaleiti 24 103 Reykjavík **47.900.000**



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 3. apríl kl. 17.30-18.00
Herbergi: 4 Stærð: 148,8 m²

Glæsileg, björt og opin íbúð, ásamt bílskúr á efstu hæð í fjölbýlishúsi á þessum eftirsóttá stað í borginni. Í íbúðinni eru 3 svefnherbergi, rúmgóð stofa og eldhús í sama rými og baðherbergi með stóru sturtu. Íbúðin er mikið endurnýjuð m.a. eldhúsinrétting og tæki, gólfefni að hluta og einnig gluggar og gler þar sem þurfti. Vinsæl staðsetning, örstutt er í alla þjónustu. **Upplýsingar veitir Hafðís fasteignasali í gsm: 820 2222**

Sóltún 11 105 Reykjavík **58.900.000**



BÓKID SKOÐUN
Herbergi: 4 Stærð: 109,2 m²

Falleg 3ja herbergja íbúð á 4.hæð ásamt stæði í bilageymslu í lyftuhúsi við Sóltún í Reykjavík. Íbúðin er 109.2 fm samkvæmt þjóðskrá Íslands. Skiptist í forstofu, baðherbergi, stofu, borðstofu, opið eldhús, 2 svefnherbergi, þvottahús og geymslu í sameign. Íbúðin er laus við kaupsamning. **Upplýsingar veitir Þorgeir fasteignasali í gsm: 696 6580**

Naustavör 16-18 200 Kópavogur



HRINGIÐ OG BÓKID SKOÐUN Í GSM. 699 4610
Herbergi: 3-5 Stærð: 123,7 - 210 m²

Naustavör 16-18 er 4hæða lyftuhús með sjávarútsýni úr flestum íbúðum. Stæði í lokaðri bilageymslu fylgir íbúðunum. Íbúðirnar hafa annað hvort einar eða tvennar svalir. Vandaðar innréttingar frá Brúnás og AEG eldhústæki. Þær skilast með flisum á baðherbergi og þvottahúsi en að öðru leyti án gólfefna.

Bryggjuhverfið á Kársnesi í Kópavogi er staðsett á fallegum stað á mótinu Nauthólsvíkinnu, fjölskylduvænu og fallegu umhverfi við sjávarsíðuna. Góðar gönguleiðir, hjólarstígar og falleg útvistarsvæði.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Lundur 7-13 200 Kópavogi



HRINGIÐ OG BÓKID SKOÐUN Í GSM. 699 4610
Herbergi: 2-4 Stærð: 101,9-196,8 m²

Fjölbýlishúsin við Lund 7-13 eru 5 til 6 hæða lyftuhús og öllum íbúðum fylgir stæði í lokaðri bilageymslu. Um er ræða 2ja-4ra herbergja íbúðir. Bjartar og rúmgóðar íbúðir með stórum gluggum sem ná niður í gólf og hita í gólfum. Íbúðirnar skilast með innréttingum frá Brúnás, AEG eldhústæki og blöndunartæki frá Tengi Húsin eru álklaedd og eru því viðhaldslítill. Íbúðirnar skilast með flisum á baðherbergjum og þvottahúsi en að öðru leyti án gólfefna. Stutt er í margvíslega þjónustu, gönguleiðir og afþreyingu. Smáralindin, Kringlan svo ekki sé minnst á menningarlífið í Gjánni, s.s. Salinn og Gerðarsafn.

Upplýsingar veitir Sigríður fasteignasali í gsm: 699 4610

Langalína 29 210 Garðabæ **59.500.000**



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 3. apríl kl. 17.30-18.00
Herbergi: 4 Stærð: 117,5 m²

Glæsileg 4ra herbergja íbúð í lyftuhúsi ásamt stæði í bílakjallara. Eignin er skráð 117,5 fm þar af er geymsla í kjallara 7,2 fm. Íbúðin skiptist í forstofu, þrjú svefnherbergi, baðherbergi, þvottahús og aðalrými með eldhúsi, borðstofu og stofu og flísalögðum svölum. **Upplýsingar veitir Þorgeir fasteignasali í gsm: 696 6580**

Skipasund 52 104 Reykjavík **49.600.000**



OPIÐ HÚS þriðjudaginn 3. apríl kl. 18:30-19:00
Herbergi: 4 Stærð: 91,6 m²

Um er að ræða 4ra herbergja sérhæð með sér inngangi á jarðhæð. Komið er inn í forstofu með flisar á gólf. Hol/gangur með plastparketi á gólf. 3 svefnherbergi, öll rúmgóð og með góðum gluggum. Aðalrými sem er stofa með útgengi út í garð, út á steypta verönd. Opið er úr aðalrými í eldhúsið sem er með góðri innréttingu, uppþvottavél sem fylgir og rými fyrir ísskáp og þvottavél. Borðrókur við glugga. Gott baðherbergi með ornanlegu fagi á glugga, með baðkari og sturtu aðstöðu. Stutt í alla almenna þjónustu og skóla.

Upplýsingar veitir Sigurður fasteignasali í gsm: 898 6106

Tröllakór 1-3 203 Kópavogur **43.900.000**



OPIÐ HÚS miðvikudaginn 4. apríl kl. 17:00-17:30
Stærð: 102,6 m²

Falleg 3ja herbergja íbúð á jarðhæð auk sérmerks stæðis í lokaðri bilageymslu. Íbúðin er rúmgóð með vönduðum innréttingum og algirtum séráforneit til suðurs, eldhús tengist stofu í opnu rými, baðherbergi er flíslagt ljósum flisum og svefnherbergin eru mjög rúmgóð, þvottahús er innan íbúðar. **Upplýsingar veitir Þóra fasteignasali í gsm: 822 2225**

Klettavík 7 310 Borgarnesi **61.500.000**



OPIÐ HÚS fimmtudaginn 5. apríl kl. 18:00-18:30
Stærð: 239,0 m²

Fallegt og vel skipulagt einbýlishús með innbyggðum bílskúr, húsið stendur á rólegum stað með útsýni yfir Borgarnes. Aðal hæð hússins er með stórum og björtum stofum með útgengi á s-svalir, eldhúsi og gestabaðherbergi. Á neðri hæð eru 4 svefnherbergi, auk tómsundaherbergis, baðherbergi, 2 geymslur og þvottahús með útgengi á lóðina. **Upplýsingar veitir Þóra fasteignasali í gsm: 822 2225**

TRYGGVAGATA 13 – REYKJAVÍK



Rókið skoðun: **Guðný Ösn Rannarsdóttir** löngiltur fasteignasali sími 665 8909 go@domusnova.is - **Kristín Finarsdóttir** löngiltur fasteignasali sími 894 3003 kristin@domusnova.is

DOMUSNOVA
Fasteignasala

Domusnova fasteignasala - Nýbýlavegi 8 Kópavogi & Austurvegi 4 Selfossi - Sími 527 1717 - www.domusnova.is



Sæviðarsund 33, 104 Rvk. 3ja + aukaherb.
OPIÐ HÚS MIÐ 4. APRÍL KL. 16:30-17:00.



Glæsileg og uppgerð 70 fm 3ja herbergja íbúð á 2. hæð ásamt 10 fm herbergi í kjallara með aðgengi að salerni og 6 fm geymslu, samtals 85,4 fm. Húsið er nýmálað. Parket og flísar á gólfum. Stórar svalir í suður. Gott útsýni. Kjartan Sveinsson teiknaði.

Verð 43,9 millj.

Opið hús miðvikudaginn 4. apríl kl. 16:30-17:00, verið velkomin.

Miðbraut 23, 170 Seltjarnarnes.
3JA HERBERGJA



Mikið endurnýjuð 3ja herbergja íbúð á Nesinu. Síðastliðið sumar var ytra byrði hússins tekið í gegn fyrir um 11.500.000-. Tvö svefnherbergi, baðherbergi, stofa og eldhús. Sérgeymsla er í sameign hússins sem er ekki skráð inn í fm fjölda íbúðarinnar. Stórar svalir með frábæru sjávarútsýni. **Verð 38,9 millj.** Opið hús fimmtudaginn 5. apríl kl. 16:30-17:00, verið velkomin.

Leifsgata 3, 101 Rvk.
3JA HERB. + AUKAHERB. Í KJALLARA



Björt og falleg og vel skipulögð 3ja herbergja íbúð á 3ju hæð ásamt aukaherbergi í kjallara sem hentar vel til útleigu, samtals 100,4 fm. Parket og flísar á gólfum. Íbúðin er staðsett á frábærum stað í miðbænum, stutt í sund, skóla og alla þjónustu.

Verð 46,9 millj.

Sóltún 9, 105 Rvk.

STÓRGLÆSILEG PENTHOUSE + BÍLAGEYMSLA



Stórglæsileg 215 fm þakíbúð á 7. hæð (efstu) í Sóltúni 9, auk bílageymslu. Aðeins þessi eina íbúð á hæðinni. Vandaðar innréttingar sem og gólfefni. Arinn í stofu. Stórar stofur. Eldhúsið er opið með fallegri ljóstri viðarinnréttingu og granit í borðplötum. Tvö baðherbergi. Þvottaerbergi innan íbúðar. Heitur pottur.

Verð 109 millj.

Valhúsabraut 13, 170 Seltj.
SÉRHÆÐ M/BÍLSKÚR



Björt og rúmgóð miðhæð á frábærum útsýnisstað á Seltjarnarnesi. Íbúðin er skráð 120,5 fm. en auk þess fylgir gróðurhús og bílskúr, þannig að heildareignin er skráð 176,6 fm. Undir bílskúrnum er rúmgott óskráð rými sem nýttist sem geymsla eða tómsundarymi, þar er m.a. snyrting. Hæðin er mjög vel skipulögð og með góðum svölum en þarfnast endurbóta.

Lyngdalur 11, 190 Vogar
RADHÚS Á EINNI HÆÐ



Gott raðhús á einni hæð með innbyggðum bílskúr, samtals 153,7 fm. Parket og flísar á gólfum. Stórt miðrymi með stofu, borðstofu og eldhúsi. Þrjú svefnherbergi, hægt að bæta því fjórða við. Góð staðsetning innarlega í botnlanga. Nánari upplýsingar á skrifstofu.

Verð 38 millj.

Sumarhús við Þingvallavatn.
EINSTÖK STAÐSETNING



Samtals 76 fm. fallett sumarhús með gestahúsi á fallegum stað við Efristig í þjóðgarðinum á Þingvöllum. Frábært útsýni yfir vatnið. Lóðin er 1 ha. leigulóð. Einstakt tækifæri til að eignast sumarhús í þessari náttúruparadis.

Verð 19,8 millj.

Sumarhús á eignarlóð við Galtalæk



Ca. 90 fm. fallett sumarhús á frábærum stað við Galtalæk með útsýni til Heklu. Um 100 fm pallur er í kringum bústaðinn. Eldhús er með nýlegri og fallegri innréttingu. Þrjú svefnherbergi. Stofa með káminu og útgengt á pallinn sem er með mjög vonduðum heitum potti. Baðherbergi er snyrtilegt og rúmgott. Gróðurhús á lóð.

Verð 24,9 millj.

Lóð á fallegum stað á Kjalarnesi



2.536 fm lóð í miðju landi Sætúns á Kjalarnesi. Landið er með miklum trjágróðri og er skilgreind sem lóð undir íbúðarhúsnæði. Fallegur staður, sveit í borg. Nánari upplýsingar um þessa lóð og fleiri landshluta á Kjalarnesi á skrifstofu.

Verð 14,8 millj.

Hvað kostar eignin mín?

Kíktu á www.fold.is – eða hafðu samband í síma 552 1400 / 694 1401

Þú finnur okkur á fold.is

EIGNAMIDLUN
Sala fasteigna frá 1957
Elsta starfandi fasteignasala landsins

Laugavegur 3 – Til leigu



Veitinga- og verslunarhúsnæði á einum besta stað í miðbænum. Um er að ræða 347 fm húsnæði á jarðhæð og í kjallara.

Nánari upplýsingar veita:

Kjartan Hallgeirsson Löggiltur fasteignasali, kjartan@eignamidlun.is
Hilmar Þór Hafsteinsson Löggiltur fasteignasali/leigumiðlari, hilmar@eignamidlun.is

588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

MIDBORG
fasteignasala

ERT ÞÚ Í SÖLUHUGGLEIÐINGUM?

Við erum til þjónustu reiðubúin

-örugg fasteignaviðskipti



Elín Viðarsdóttir
Löggildur fasteignasali



Björn Þorri Viktorsson hrl.
Löggiltur fasteigna- og skipasali



Jóhann Örn B. Benediktsson
Skrifstofustjóri

MIDBORG FASTEIGNASALA - SUNDAGARÐAR 2 - 104 REYKJAVÍK - SÍMI: 533 4800

www.midborg.is

Ný tækifæri,
nýjar áskoranir!

www.hagvangur.is



HAGVANGUR



TRAUSTI

fasteignasala

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



VIÐ ERUM TRAUSTI



Kristján Baldursson
hdl., löggiltur fasteigna-,
fyrirtækja- og skipasali,
löggiltur leigumíðari.
S: 867-3040



**Bergþóra Heiða
Guðmundsdóttir**
Lögræðingur - löggiltur
fasteigna-, fyrirtækja-
og skipasali.
S: 779-1929



**Guðbjörg G.
Sveinbjörnsdóttir**
Sölustjóri. Viðskiptafr.,
lögg. fasteigna-,
fyrirtækja- og skipasali,
leigumíðari.
S: 899-5949



Hákon Guðmundsson
Aðstoðarmaður
fasteignasala.
Sími: 861-9240



Einar P. Pálsson
löggiltur fasteigna-,
fyrirtækja- og skipasali
S: 857-8392



**Guðbjörg
Matthíasdóttir.**
hdl. Sölufulltrúi.
Er í námi til löggildingar
fasteigna-, fyrirtækja-
og skipasölu.
S: 899-3984



Sólveig Regína Biard
Aðstoðarmaður
fasteignasala
Sími: 869-4879



**Bryndis Bára
Eyjólfssdóttir**
Sölufulltrúi.
Er í námi til löggildingar
fasteigna-, fyrirtækja-
og skipasölu.
S: 616-8985



Bára Danielsdóttir
Skrifstofustjóri
693-1837



Gylfi Jens Gylfason
hdl., löggiltur fasteigna-,
fyrirtækja- og skipasali.
Sími: 822-5124



Garðar Kjartansson
Aðstoðarmaður
fasteignasala
Sími: 853-9779

**PARKET
& GOLF**

- gerir hús að heimili

parket

gólflistar

mottur

gólfhreinsiefni

harðparket

teppi

teppaflísar

dreglar

vinylflísar

stigahúsateppi

klæðningarefni

viðarparket

veggpoppur

Ármúli 32, 108 Reykjavík
Sími 568 1888
www.pog.is





Það er áhyggjuefni í Bandaríkjunum hversu ofþyngd eykst í landinu jafnt og þétt, sérstaklega meðal full-orðinna.

Offitan eykst í USA

Samkvæmt nýrri bandarískri rannsókn halda Bandaríkjamenn stöðugt áfram að fitna. Þyngdaráukning á sér frekar stað hjá fullorðnu fólki en ungu. Fjöldi fólks sem á við offituvanda hefur aukist verulega frá árinu 1980. Bandaríkin eru eitt af þeim löndum þar sem vandinn er hvað mestur. Rannsókn sem gerð var af Craig M. Hales og samstarfsmönnum hans sýnir að ofþyngd eykst stöðugt.

Notuð voru gögn frá American NHanes rannsókninni þar sem um 17 þúsund manns undir tvítugu tóku þátt ásamt 27 þúsund full-orðnum. Markmið rannsóknarinnar var að kanna hvort breytingar hefðu orðið á hlutfalli offitu á milli 2007 og 2016.

Niðurstöður sýna að aukning á offitu hjá fullorðnum jókst úr 33,7% árið 2007-2008 í 39,6% árið 2015-2016. Ekki urðu miklar breytingar á hlutföllum meðal yngri hópsins.



Hreinsandi safar

Eftir sælgtisát undanfarinna daga má gera líkamanum gott með hreinsandi safi.

6 blöð grænkáli
1 gúrka
4 stíllar selleri
2 gæn epli
½ sítróna
2,5 cm bútur engiferrót

Flettið berkinum af sítrónunni og dembið öllu í safapressu. Hellið í glós og setjið jafnvel nokkra ísmola í glösin svo djúsinn verði svalur og frískandi.

Bjúglosandi safi

2 stíllar selleri
½ gúrka
Lúka af spinati
1 skot af hveitigrassa
½ appelsína

Þessi er sagður losa líkamann við eitrefni og minnka uppþembu og bjúg.

Hreinsandi mojito

1 gúrka
1 pera
Lúka af ferskri mintu
½ límóna

Sjá: justjuice.org

Þvottavélin þríf

Dimmt og rakt rýmið inni í þvottavélarbelgnum er kjör- lendi fyrir allskyns sveppi og bakteríur og þvottaefnið gerir yfirleitt ekki mikið til að drepa slíka óværu. Því er mikilvægt að þrifa þvottavélina og þurrkarann öðru hvoru að innan með klór-bleyttum klút, sérstaklega hurðina og gúmmilistana. Þá er einnig hægt að láta vélina fara einn umgang með bakteríudrepandi efnum eins og rodalon og hér sem annars

staðar kemur edik að góðum notum þegar kemur að þrifum. Einnig er mikilvægt að þvo minnst einu sinni í viku á hæsta hita. Ef ofnæmi er á heimilinu eru þessi þrif enn mikilvægari, sérstaklega á vorin þegar myglusveppagró geta veikt mótstöðuaflið gegn öðru ofnæmi. Einnig er mikilvægt að láta þvott ekki liggja blautan lengi í vélinni og hafa þvottavélarhurðina opna milli þvotta svo lofti vel um tromluna.



Mikilvægt er að þrifa þvottavélina á hálfsmán- aðar fresti.

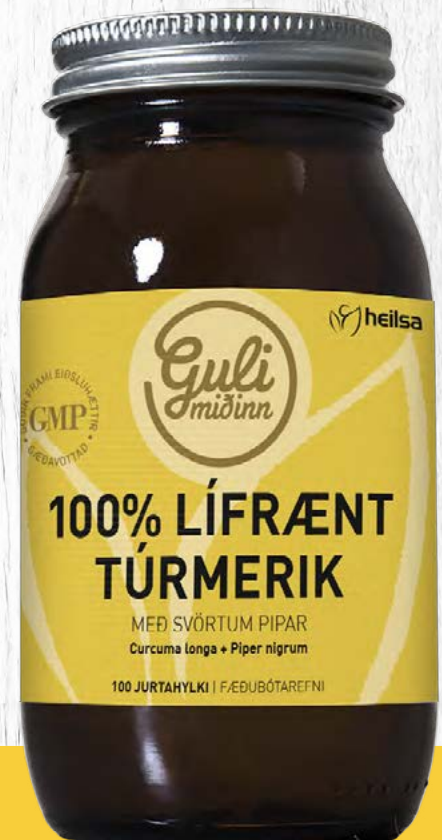
Fyrir líkama og sál

Túrmerik hefur í aldir verið notað sem krydd í matargerð. Fjöldi landa í Asíu þekkja einnig vel heilsuþættandi áhrif kryddsins, en túrmerik hefur þar verið notað sem lækningajurt í þúsundir ára.

Guli miðinn býður nú upp á nýja og endurbætta bæti-efnablöndu: 100% lífrænt túrmerik með svörtum pipar, eða curcuma longa og piper nigrum. Upptaka og nýting líkamans á heilsuþættandi eiginleikum túrmeriks eykst sé það tekið með svörtum pipar. Blandan inniheldur engin auka- eða fylliefni.

Túrmerik, eða curcumin, er þekkt fyrir öflugan bólgueyðandi eiginleika sína og rannsóknir á áhrifum þess hafa sýnt að það vinnur gegn bólgum í líkamanum, liðagigt, uppþembu og iðraólgu.

Vítamín og bætiefni Gula miðans eru sérstaklega valin og þróuð fyrir íslenskar aðstæður. Þess vegna hefur Guli miðinn verið hluti af daglegu lífi Íslendinga í 25 ár. Þú færð lífrænt túrmerik með svörtum pipar á öllum helstu sölustöðum Gula miðans.



Kynntu þér úrvalið á gulimidinn.is

Smáauglýsingar

512 5800

Afgreiðsla smáauglýsinga og simi er opin alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000



SPARAÐU 1200 ÞÚS

Nýjir Suzuki S-Cross 4X4 GLX Diesel Leður, 17" felgur, glerpak, kostar nýr hjá Suzuki 5.2 mil. Okkar verð aðeins 3990 þús Aðeins nokkrir bílar í boði!



NÝTT Á ÍSLANDI!

4X4, 35" breyttur-M-Benz Sprinter 519 VIP Polar Edition (18 manna BUS) Luxus Leðursæti ofl (sjá myndir raðnr. 152672) Verð fyrir hópleyfishafa 12.4 mil. + VSK!

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



EL-GO rafmagnsvespur. Ekkert próf, engin skráning, BARA GAMAN. Vespurnar eru til í fjórum flottum litum. Sama lága verðið 152.000.- kr.



SUZUMAR gummbátur. Uppblásnir slöngubátur með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 568 5100
suzukisport@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

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

STÓRA BÍLASALAN



NÝIR BÍLAR!

Discovery Sport HSE. Árgerðir 2018, dísel, sjálfstýrtir. Verð 7.490.000. Rnr. 150444.

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

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppí ný. Vaka s. 567 6700

Viðgerðir

Almennar bílaviðgerðir. Sérgræin bremsuviðgerðir. Renni diska og skálar. Fljót og góð þjónusta. Bergfinnur ehf. 892 7852

Þjónusta

Pípulagnir



Öll almenn pípulagnarþjónusta

- Snjóbræðsla
- Gólfhiti
- Neysluvatnslagnir
- Baðherbergi

Sérhæfðir í skól- og drenlögnum
VANIR MENN
VÖNDUD VINNA

framras@framras.is | S. 611-7480

Garðyrkja

- Trjáklippingar
- Felli tré
- Garðyrkja

40 ára starfsreynsla
Jóhannes garðyrkjumeistari
S. 782 6543 og 846 8643
www.gardyrkjumeistari.is

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur.
Sími 694 7881, Janna.

Hreingerningar



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

VY-ÞRIF EHF.

Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 512 4010 www.vy.is

Bókhald



Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör.

Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910



Opnunartími:
Mánudaga-Miðvikudaga frá 12-17
Laugardaga frá 12-15

Langholtiðvegur 126
104 Reykjavík
www.sker.is

Allar tölvuviðgerðir



PC-Mac-Stýrikerfishreinsun
Rykhreinsun-Bilanagreining

Fljót og góð þjónusta

tolvuvinir.is

tölvuverkstæði



Hafðu samband
Sími: 445 0100
Langholtiðvegur 126
104 Rvk.

Loftviftur

Dreifðu varmanum



Rakataeki



Tilboð
frá kr
17.990

Hljóðlátar viftur
Fyrir heimili og hótél



Purrktæki

Er rakastigið of hátt?



Tilboð
frá kr
39.990

Hljóðlátur
100 mm



Þakblásarar



Handpurkari
-Öflugir á baðið



Tilboð
kr
19.990

Blikktengi
Rör, beygjur og samsetningar



S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, græn gata, 200 Kópavogur



-andaðu léttar

Fundir

AÐALFUNDUR 2018

Aðalfundur GRAFÍU verður haldinn
miðvikudaginn 11. apríl 2018,
kl. 16.30, á Stórhöfða 27
(gengið inn Grafarvogsmegin)

DAGSKRÁ:

- Starfsskýrsla stjórnar og nefnda fyrir liðið starfsár.
- Reikningar sjóða félagsins.
tillaga um kaup á 50% hlut FMA í Ljósheimum 10.
- Lagabreytingar.
- Stjórnarskipti.
- Kosning tveggja skoðunarmanna og tveggja til vara.
- Kosning ritstjóra.
- Kosning í fulltrúaráð Birtu lífeyrissjóðs.
- Nefndakosningar.
- Önnur mál.

Reikningar, fundargerðir, tillögur um lagabreytingar og aðrar framkomnar tillögur liggja frammi á skrifstofu GRAFÍU frá og með 3. apríl 2018.

Veitingar í fundarhlé

Félagsmenn eru hvattir til að mæta.



GRAFÍA

Stórhöfða 31, Sími 552 8755
www.grafia.is grafia@grafia.is

Atvinna



Sölumaður í verslun

Vegna aukinna verkefni í verslun okkar á Selfossi vantar okkur aðila í góðan og samstilltan hóp með mikinn metnað fyrir vönduðum vinnubrögðum og árangri í starfi. Við hvetjum konur jafnt sem karla að sækja um starfið. Um framtíðarstarf er að ræða.

Helstu verkefni:

- Sala og ráðgjöf til viðskiptavina.
- Öflun nýrra viðskiptasambanda.

Hæfniskröfur:

- Reynsla af sambærilegu starfi
- Ríkir söluhæfileikar
- Góð almenn tölvukunnátta
- Hæfni í mannlegum samskiptum
- Metnaður og frumkvæði í starfi

Umsóknarfrestur er til og með **15. apríl nk.**
Umsækjendur eru vinsamlega beðnir um að senda
umsókn ásamt ferilskrá á netfangið sigrun@jotunn.is
Nánari upplýsingar veitir Sigrún Jóhannsdóttir
verslunarstjóri í síma 4 800 400



VÉLAR · VERSLUN · VARAHLUTIR

Austurvegur 69 - 800 Selfoss // Lönsbakki - 601 Akureyri // Sólvangi 5 - 700 Egilsstaðir
Sími 480 0400 // jotunn@jotunn.is // www.jotunn.is

Jötunn sérhæfir sig í sölu á vélum og búnaði tengdum landbúnaði og jarðvinnuverktökum. Fyrirtækið leggur áherslu á að veita viðskiptavinum sínum góða þjónustu og hefur það markmið að vera leiðandi í þjónustu og sölu. Jötunn er með starfsstöðvar á Selfossi, Akureyri og Egilsstöðum. Hjá fyrirtækinu starfa um 45 manns.

Bókhald

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

RÉTTA- BÓKHALDSPJÓNUSTA.

Getum bætt við okkur verkefnum. Alhliða bókhaldsþjónusta. Sanngjörn verð og góð þjónusta. Uppl. í s. 8548080/5168080 eða olafur@retta.is.

Málarar

REGNBOGALITIR EHF

Alhliða málningarþjónusta löggilttra fagmanna. malarar@simnet.is Sími 891 9890

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafi., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael's. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

ÞÓRA FRÁ BREKKUKOTI SPÁMIÐILL

-SPÁÍ Í SPIL
-OG KRISTALSKÚLU
-HEILUNAR TÍMAR
-FYRIRBÆNIR
-ALGIÖR TRÚNAÐUR

Sími 618 3525
www.engill.is

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla
með leiðsögn að handan

VISA 562 8211 EURO

SÁ SÍMASPÁ Í 844 6845

Spáir í spil og bolla. Símaspá, Einkaspá. Geymið auglýsinguna. Er á facebook

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasímar. Löggiltur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

Þjódum 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 jafnarðarpunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarrar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000 Haffi og 777 2001 Grétar



Ný veiddur Hornafjarðarhumar og fleira góðgæti úr hafinu. Humarsalan SÉRFRÆÐINGAR Í SJÁVARFANGI. WWW. HUMARSALAN.IS S. 867 6677

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSBYGGINGA. SJÁ NÁNAR Á: VIDUR.IS

Vatnasklæðning, panill, pallaefni, parket, útihúðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolia. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símunum 660 0230 og 561 1122.

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

WWW.GEYMSLAEITT.IS FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR

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

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

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

Hönnun



HÖNNUN

VERKFRÆÐITEIKNINGAR

Tek að mér að gera verkfræðiteikningar af íbúðarhúsum og sumarhúsum. Fast verð. Upplýsingar í síma 783 4180 eða kjartangardars@gmail.com



Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is



Atvinna

Atvinna í boði



RÆSTINGAR

Við óskum eftir fólki til starfa við ræstingar. Í boði eru fastar stöður, hluta störf og vaktavinnu. Helst á aldursbilinu 20-50 ára og með bilpróf. Reynsla ekki áskilin. Sækið um á hreinarlinur.is eða í pósti á atvinna@hreinarlinur.is



CLEANING

We are looking for people to hire, for full time jobs, part time jobs and shifts work. Preferably between 20-50 years of age, Icelandic and/or english speaking with driving licence. Experience not mandatory. Please apply via hreinarlinur.is or via email: atvinna@hreinarlinur.is



SPRZTANIE

Firma sprztajaca zatrudni osoby chetne do pracy na 50 lub 100%. Mile widziane prawo jazdy oraz osoby w wieku 20-50 lat. Prosimy o zaswiadczenie o niekaralnosci. Kontakt na stronie hreinarlinur.is lum mail: atvinna@hreinarlinur.is

- TRAILER BÍLSTJÓRA VANTAR -

Silfri ehf óskar eftir trailer bílstjóra og einnig vantar bílstjóra á fjögurra öxla truck.

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMÍÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?

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

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

RÁÐNINGAR



Árangur fyrirtækja ræðst af þekkingu, getu og reynslu starfsmanna. Hver einstök ráðning er mikilvæg fjárfesting og er hagur bæði fyrirtækis og viðkomandi einstaklings að vel takist til.

Intellecta ehf. Síðumúla 5 108 Reykjavík 511 1225 intellecta.is

intellecta

KJADEILDINA

LANUM MEÐ ALVÖRU VR HERBERGI



24" LED FHD
1920x1080, 1ms, Black eQualizer



24" 144Hz FHD
1920x1080, 1ms, Black eQualizer

**FRÁBÆRT
TILBOÐ**
VERÐ ÁÐUR
49.990



27" 144Hz QHD
2560x1440, 1ms, DyAc tækni

**FRÁBÆRT
TILBOÐ**
VERÐ ÁÐUR
99.990



ZOWIE

a brand by BenQ

ZOWIE RL2455

Zowie leikjaskjár fyrir kröfuharða með 1ms viðbragðstíma og Lag-free tækni

29.990

FHD leikjaskjár með 1ms viðbragðstíma

ZOWIE XL2411P

144Hz leikjaskjárinn sem atvinnuspilararnir velja! FPS Mode og Game Mode Loader fyrir leiki

44.990

144Hz leikjaskjár með FHD upplausn

ZOWIE XL2735

Draumaskjár leikjaspilans með 144Hz QHD upplausn og S Switch fyrir Profile stillingar

89.990

Með DyAc tækni fyrir kristaltært skotmark!

PS4 ÚTGÁFA 24.990

DOLBY ATMOS 3D
24 TÍMA RAFHLAÐA
10M DRÆGNI
MEMORY FOAM



plantronics

RIG 800HD PRÁÐLAUS

Öflug 24 tíma Lag-free práðlaus leikjaheyrnartól

24.990

THONET & VANDER

Bluetooth®

60W RMS



KÜRBIS PRÁÐLAUS

Öflugir práðlausir hágæða Bluetooth 4.0 hátalarar

19.990

**3
LITIR**



Trust

TRUST GXT707R

Einstaklega þægilegur leikjastóll fyrir kröfuharða!

34.990



ZOWIE



ZOWIE | a brand by BenQ

ZOWIE CAMADE
Glæsilegur snúrstandur fyrir mýs
4.990

CAMADE

ZOWIE LEIKJAMÝS
Úrval af Zowie leikjamúsum frá:
9.990

ZOWIE



KOSS

FLOTT Í LEIKINA!
GMR ISO leikjaheymartól með hljóðnema
9.990

GMR ISO



Trust

TRUST EMITA
Hágæða streaming hljóðnemi
14.990

EMITA



Arozzi

LEIKJASTÓLL
Arozzi Vernazza lúxus leikjastóll
69.990

VERNAZZA

Hallarmúla 2 • 563 6900 | Akureyri • Undirhlíð 2 • 430 6900

ÓSKALISTINN

GRÆJURNAR SEM ALLIR VILJA EIGA:)



iPhone SE 32GB
Fermingartilboð verð áður 54.990
49.990

iPhone 8 64GB
Space og Gold litir fánlegir
107.990

iPhone



**FRÁBÆRT
TILBOÐ**
VERÐ ÁÐUR
34.990

28" VA-LED FHD
1920x1080 upplausn, 5ms GtG

BenQ



DJI

**COMBO
PAKKI**

3 Rafhlöður, auka
spáðar, töskur og
snúrur ofl.



iPhone X 64GB

Nýjasta útgáfa af hinum
ofurvinsæla iPhone með
betri skjá, meiri hraða
og flottari myndavél

144.990

5.8" OLED skjár sem
nær á jaðar símans!

BENQ GC2870

178° True to Life Ultra
Wide sjónarhorn og en
betri myndgæði með
VA-LED tækni

29.990

28" VA LED skjár á
frábæru verði

MAVIC AIR COMBO

Mavic Air dróni með
þriggja ása gimbal 4K
Ultra HD myndavél,
aukahlutapakki fylgir

134.990

Nýjasti dróninn frá DJI
sem slegið hefur í gegn



Google



beats solo³ wireless



**FRÁBÆRT
TILBOÐ**
VERÐ ÁÐUR
19.990

PROPEL

GOOGLE HOME MINI

Snjallhátalari frá Google
með Google Assistant

9.990

BEATS SOLO3

Práðlaus heyrnartól, allt
að 40kist rafhlöðuending

27.990

STAR WARS DRÓNAR

3 gerðir dróna frá Propel
með Laser keppnisham

14.990



**20%
AFSLÁTTUR**

FJÄLLRÄVEN

FJÄLLRÄVEN

Glæsilegar töskur á verði frá:

7.992

FJÄLLRÄVEN



**4
LITIR**

SEAGATE

1TB SLIM

Seagate SLIM ferðaflakari

9.990

1TB SG BP BK



**FRÁBÆRT
TILBOÐ**
VERÐ ÁÐUR
154.990

13" MACBOOK AIR

128GB MacBook Air með Intel i5

148.990

AIR13-I58 128IS



Trust

FIESTA LITE

Kröftugur hátalari með diskókúlu

9.990

FIESTA LITE



Mighty

MIGHTY SPOTIFY

Spilar tónlistina þína án snjallsíma

12.990

MIGHTY

TÖLVUTEK Opið virka daga frá 10-18 og laugardaga frá 11-16

25 ára afmælistilboð Hirzlan



A7 RAFMAGNSBORD
með 2 mótórum og
minnisstýringu. Fjöldi
stærða og lita í boði.

Áður frá 101.700 kr.
Nú frá 71.190 kr.

30% afsláttur af öllum vörum
... og meira af sumum allan afmælistímanninn!

MYNDFORM GRAFIK



ERGOMEDIC 100-2
með 360° Dondola
Áður 169.900 kr.
Nú 118.930 kr.



HEADPOINT
Áður 71.900 kr.
Nú 49.900 kr.



TENTO MÖPPUSKÁPAR
Mikið til á lagar í eik, hvítu, beiki og svörtu.

ERT ÞÚ MEÐ
VERKEFNI?

Leitaðu tilboða því
við viljum allt fyrir þig
gera á afmælisárinu

Hirzlan ²⁵ára

SKRIFSTOFUHÚSGÖGN - MEÐ ÞÉR Í 25 ÁR

Síðumúla 37,
108 Reykjavík
Sími: 564-5040
hirzlan@hirzlan.is
www.hirzlan.is



Enska úrvalsdeildin

Úrslit 32. umferðar 2017-18

C. Palace - Liverpool 1-2

Luka Milivojevic - Sadio Mané, Mohamed Salah.

Man. Utd. - Swansea 2-0

Romelu Lukaku, Alexis Sánchez.

West Ham - S'oton 3-0

Marko Arnautovic 2, Joao Mário.

West Brom - Burnley 1-2

Salomón Rondón - Ashley Barnes, Chris Wood.

Watford - Bournemouth 2-2

Kiko Femenia, Roberto Pereyra - Joshua King, Jermain Defoe.

Newcastle - Huddersf. 1-0

Ayoze Pérez.

Brighton - Leicester 0-2

Vicente Iborra, Jamie Vardy.

Everton - Man. City 1-3

Yannick Bolasie - Leroy Sané, Gabriel Jesus, Raheem Sterling.

Arsenal - Stoke 3-0

Pierre-Emerick Aubameyang 2, Alexandre Lacazette.

Chelsea - Tottenham 1-3

Álvaro Morata - Dele Alli 2, Christian Eriksen.

Staðan

FÉLAG	L	U	J	T	MÖRK	S
Man. City	31	27	3	1	88-21	84
Man. Utd.	31	21	5	5	60-23	68
Liverpool	32	19	9	4	75-35	66
Tottenham	31	19	7	5	62-26	64
Chelsea	31	17	5	9	53-30	56
Arsenal	31	15	6	10	58-41	51
Burnley	31	12	10	9	29-27	46
Leicester	31	11	10	10	47-43	43
Everton	32	11	7	14	38-53	40
B'mouth	32	9	10	13	39-51	37
Watford	32	10	7	15	41-57	37
Newcastle	31	9	8	14	31-40	35
Brighton	31	8	10	13	28-42	34
West Ham	31	8	9	14	39-57	33
Swansea	31	8	7	16	25-44	31
Huddersf.	32	8	7	17	25-53	31
C. Palace	32	7	9	16	31-50	30
S'oton	31	5	13	13	29-47	28
Stoke	32	6	9	17	29-61	27
West Brom	32	3	11	18	25-51	20

Okkar menn

Íslendingar í efstu tveimur deildunum í Englandi

Everton
Gylfi Þór Sigurðsson
Er meiddur og lék ekki með Everton þegar liðið tapaði 1-3 fyrir meistaraefnum Manchester City.



Burnley
Jóhann Berg Guðm.
Gat ekki leikið með Burnley í 1-2 sigrinum á West Brom vegna meiðsla. Þetta var þriðji sigur Burnley í röð.



Cardiff City
Aron Einar Gunnarsson
Var í byrjunarliði Cardiff og lék allan tímann í 1-1 jafntefli við Sheffield United.



Reading
Jón Daði Böðvarsson
Gat ekki leikið með vegna meiðsla þegar Reading vann mikilvægan sigur á QPR.



Aston Villa
Birkir Bjarnason
Var ekki í leikmannahópi Aston Villa sem gerði markalaust jafntefli við Hull City.



Bristol City
Hörður B. Magnússon
Lék ekki með Bristol City í 0-1 tapi fyrir Brentford í gær vegna meiðsla.



Dele Alli fagnar fyrir framan stuðningsmenn Chelsea sem höfðu lítinn húmor fyrir þessu uppátæki enska landsliðsmannsins. NORDICPHOTOS/GETTY

Ekkert aprílgabb á Brúnni

Eftir ófarir síðustu 28 ára vann Tottenham loks Chelsea á Stamford Bridge á sunnudaginn. Með sigrinum styrkti Spurs stöðu sína í baráttunni um Meistaradeildarsæti en Chelsea er hins vegar í erfiðum málum.

FÓTBOLTI Tottenham bar sigurorð af Chelsea, 1-3, á Stamford Bridge á sunnudaginn var. Þrátt fyrir að leikinn hafi borð upp á 1. apríl voru úrslitin ekkert aprílgabb. Nei, þetta var fyrsti sigur Tottenham á Brúnni síðan 10. febrúar 1990, eða fyrir 28 árum. Fyrir leikinn á sunnudaginn hafði Tottenham ekki unnið Chelsea á Stamford Bridge í 27 deildarleikjum og 30 leikjum í heildina.

Daginn eftir sigur Tottenham á Chelsea fyrir 28 árum var Nelson Mandela sleppt úr fangelsi, Margaret Thatcher var enn forsætisráðherra Bretlands og Sinead O'Connor vermdi efsta sæti topplistans með laginu Nothing Compares 2 U.

Árið 1990 voru enn sex ár þangað til Dele Alli, sem skoraði tvö mark Tottenham í leiknum á sunnudaginn, fæddist. Gary Lineker og Paul Gascoigne voru aðalmennirnir í liði Tottenham og sá fyrrnefndi skoraði sigurmarkið í leiknum fyrir 28 árum. Og í liði Chelsea var leikmaður að nafni Kevin McAllister. Strákur með nánast sama nafn var aðalsöguhetjan í vinsælli kvikmynd sem kom út síðar á árinu 1990. Þar varði hann heimili sitt fimlega fyrir seinheppnum innbrotspjófum.

Burtséð frá sögulega samhenginu var sigurinn á sunnudaginn gríðarlega mikilvægur fyrir Tottenham í baráttunni um sæti í Meistaradeild Evrópu á næsta tímabili. Spurs, sem situr í 4. sætinu, er nú með átta stiga forskot á Chelsea þegar aðeins sjö umferðir eru eftir.

Þetta var fimmta tap Chelsea í síðustu sjö deildarleikjum. Til samamburðar tapaði liðið fimm leikjum í ensku úrvalsdeildinni allt síðasta tímabil. Fallið er því ansi hátt og það bendir allt til þess að Chelsea missi aftur af Meistaradeildarsæti, tímabilið eftir að hafa orðið Englandsmeistari. Chelsea á enn möguleika

Stóru málin

eftir helgina í enska boltanum

Stærstu úrslitin

Tottenham vann gríðarlega mikilvægan sigur á Chelsea í baráttunni um sæti í Meistaradeild Evrópu á næsta tímabili. Spurs er nú átta stigum á eftir Chelsea sem verður væntanlega að gera sér sæti í Evrópu-deildinni að góðu. Tottenham er á leið í Meistaradeildina þriðja árið í röð.



Hvað kom á óvart?

Sam Allardyce, knattspyrnustjóri Everton, hélt að það væri góð hugmynd að nota Morgan Schneiderlin og Wayne Rooney saman í tveggja manna miðju gegn Manchester City. Það kom fljótlega í ljós að svo var ekki. City var komið í 0-3 eftir 37 mínútur og vann öruggan sigur.



Mestu vonbrigðin

West Brom tapaði fyrir Burnley á heimavelli. Þetta var áttunda tap liðsins í ensku úrvalsdeildinni í röð og það er svo gott sem fallið. Í gær var Alan Pardew svo látinn fara. West Brom vann aðeins einn af 18 deildarleikjum undir hans stjórn og fékk bara átta af 54 stigum sem í boði voru.



á að vinna ensku bikarkeppnina en það mun líklegast ekki vera nóg til að bjarga starfi Antonios Conte. Svo er annað mál hvort Ítalinn vilji yfirhöfuð vera áfram hjá Chelsea. Hann virðist hafa verið ósáttur allt frá því síðasta tímabili lauk og það

Leikmaður helgarinnar

Marko Arnautovic skoraði tvö mörk þegar West Ham vann mikilvægan sigur á Southampton, 3-0, í fallbaráttunni á laugardaginn. Með sigrinum lyftu Hamrarnir sér upp í 14. sæti ensku úrvalsdeildarinnar. Þeir eru nú fimm stigum frá fallsæti þegar lítið er eftir af tímabilinu.

Það hefur allt verið í velli hjá West Ham að undanförunu, jafnt innan vallar sem utan, en sigurinn á Southampton ætti að tryggja það að liðið spili áfram í ensku úrvalsdeildinni á næsta tímabili.

Arnaudovic fór rólega af stað með West Ham eftir vistaskiptin frá Stoke City í sumar. En austurriski landsliðsmaðurinn hefur verið öflugur eftir að David Moyes tók við West Ham og er kominn með níu mörk í ensku úrvalsdeildinni. Hann hefur mest skorað 11 mörk á einu tímabili í deildinni. Auk markanna níu hefur Arnautovic lagt upp þrjú mörk fyrir samherja sína í vetur. – íþs



er margt ólíklegra en að hann taki aftur við ítalska landsliðinu.

Þrátt fyrir allt var Chelsea ívið sterkeri á fyrri hálfleik í leiknum á sunnudaginn og Álvaro Morata kom liðinu yfir eftir hálf tíma með sínu ellefta deildarmarki. Sjö þeirra hefur hann skorað með kollspyrnum. En glæsismark Christians Eriksen í upp-bótartíma fyrri hálfleiks breytti öllu.

Spurs nýtti sér meðbyrinn og komst yfir á 62. mínútu þegar Alli fékk langa sendingu frá Eric Dier inn fyrir vörn Chelsea, tók vel við boltanum og setti hann fram hjá Willy Caballero sem stóð í marki Chelsea í stað Thibauts Courtois.

Fjórðum mínútum síðar skoraði Alli sitt annað mark og kom Tottenham í 1-3. Alli lék sinn 100. leik í ensku úrvalsdeildinni í fyrradag og hélt upp á áfangann með tveimur mörkum.

Þetta er í fyrsta sinn síðan 4. janúar 2017 sem Alli skorar tvö mörk í deildarleik. Þá skoraði hann bæði mörk Tottenham í 2-0 heimasigrí á Chelsea sem var þá búð að vinna 13 deildarleiki í röð.

Alli hefur legið undir gagnrýni að undanförunu og var ekki í byrjunarliði Englands í vináttulandsleikjunum tveimur á dögunum. En Mauricio Pochettino, knattspyrnustjóri Tottenham, hefur staðið þétt við bakið á sínum manni.

„Þetta hefur verið erfiður tími fyrir hann en það er ekki hægt að efast um hæfileika og karakter hans. Hann er baráttumaður með mikið keppnisskap,“ sagði Pochettino. „Hann er gríðarlega hæfileikaríkur og aðeins 21 árs gamall sem glemmist stundum. Oft eru væntingarnar til hans of miklar og pressan yfirþyrmandi. ingvithor@frettabladid.is

Það óraði engan fyrir þessu

Tandri Már Konráðsson og félagar í danska liðinu Skjern gerðu sér lítið fyrir og slógu ungverska stórlíðið Veszprém úr leik í 16-liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu um helgina. Skjern stefnir á að verða danskur meistari og að komast í úrslitahelgi Meistaradeildarinnar.

HANDBOLTI „Þetta er ótrúlegt. Fólk trúir þessu eiginlega ekki enn þá. Fólk missti sig eftir þetta. Það er erfitt að setja þetta í samhengi við eitt-hvað annað,“ segir Tandri Már Konráðsson, leikmaður danska liðsins Skjern sem er komið í 8-liða úrslit Meistaradeildar Evrópu í handbolta eftir að hafa slegið ungverska stórlíðið Veszprém úr leik.

Skjern vann fyrri leikinn á sínum heimavelli um þarsíðustu helgi með sjö mörkum, 32-25, og stóð því vel að vígi fyrir seinni leikinn á laugardaginn. Ungverjarnir leiddu allan tímann en náðu aldrei að byggja upp nógu mikið forskot til að ógna Dónunum.

„Við jöfnuðum í 24-24 um miðjan seinni hálfleik. Þá fóru þeir að taka sénsa, spila framliggjandi vörn og keyra fram í hraðauppþlaup,“ segir Tandri en Skjern minnkaði muninn í tvö mörk, 30-28, þegar fimm mínútur voru eftir. Þá var björninn unninn.

Skjern spilaði frábærlega í fyrri leiknum og hefði getað unnið enn stærri sigur. En sjö marka munur var meira en nokkur þorði að vona.

Vanmat hjá Veszprém

„Það óraði engan fyrir þessu. Við ætluðum að vinna leikinn en að vinna með sjö mörkum og vera níu mörkum yfir þegar tvær mínútur voru eftir var ótrúlegt. Ég held að þeir hafi vanmetið okkur rosa-lega. Þetta var lyginni líkast,“ segir Tandri. En hvaða veikleika fundu Danirnir á leik Veszprém?

„Þeir eru stórir og þungir og sækja mikið inn á miðjuna. Við spiluðum góða vörn, fengum markvörslu og skoruðum mörg mörk úr hraðauppþlaupum. Það lagði grunninn að sigrinum,“ segir Tandri.

Í 8-liða úrslitum Meistaradeildarinnar mætir Skjern Nantes frá Frakklandi sem vann hvít-rússneska liðið Meshkov Brest í 16-liða úrslitunum.

„Við eigum alveg jafn mikla möguleika í þá og í Veszprém. Menn eru að átta sig á því að við erum bara tveimur leikjum frá úrslitahelginni. Þetta er alveg gerlegt. Fyrir tímabilið var markmiðið að nota Meistara-

Fyrir tímabilið var markmiðið að nota Meistaradeildina til að verða betri og njóta þess að spila þar. Svo þróadist þetta svona. Nú er markmiðið að komast í úrslitahelgina.

Tandri Már Konráðsson

deildina til að verða betri og njóta þess að spila þar. Svo þróadist þetta svona. Nú er markmiðið að komast í úrslitahelgina,“ segir Tandri.

„Nantes er kannski ekki alveg jafn stórkaralegt og Veszprém og miklu meira lið. Þegar þú kaupir svona margar stjórnur inn í eitt lið spila menn stundum bara fyrir sjálfa sig.“

Í liði Nantes er m.a. örvhenta markamaskínan frá Makedóníu, Kiril Lazarov, sem Tandri fær væntanlega tækifæri til að kljást við í vörninni.

„Þeir eru líka með Spánverjann [Eduardo] Gurbindo og með hrikalega sterkt lið á pappírnum. En núna spilum við fyrri leikinn á útivelli og þann seinni á heimavelli,“ segir Tandri sem er eini íslenski leikmaðurinn sem er eftir í Meistaradeildinni.

Stefnan sett á titilinn

Skjern gerir það ekki bara gott í Meistaradeildinni heldur varð liðið deildarmeistari heima fyrir á dögunum. Næst tekur við úrslitakeppni átta liða sem er skipt í tvo riðla. Skjern er með ríkjandi meisturum Aalborg, Team Tvis Holstebro og Árhús í riðli en tvö efstu liðin komast í undanúrslit. Skjern byrjar með tvö stig í riðlinum vegna árangursins í deildakeppninni.

Skjern komst alla leið í úrslit um danska meistaratitilinn í fyrra en laut í lægra haldi fyrir lærisveinum Arons Kristjánssonar í Aalborg. Tandri segir stefnuna setta á að fara alla leið í ár.

„Fyrir tímabilið var markmiðið að verða danskir meistara. Við ætluðum líka að gera betur í bikarkeppn-



Tandri (annar frá vinstri) með son sinn í fanginu. Skjern er mikið fjölskyldufélag eins og sjá má. NORDICPHOTOS/GETTY

inni en það fór sem fór,“ segir Tandri en Skjern féll úr leik fyrir Holstebro í 8-liða úrslitum bikarkeppninnar.

Björgvin Páll Gústavsson hefur samið við Skjern og gengur til liðs við félagið frá Haukum í sumar. Í viðtölum í tengslum við félagaskiptin talaði landsliðsmarkvörðurinn mikið um að Skjern væri fjölskylduvænt félag og það hafi ráðið miklu um að hann ákvað að fara aftur í atvinnumennsku erlendis.

Besti vinnustaður í Danmörku

„Félagið er með það markmið að gera Skjern að besta vinnustað í Danmörku. Þeir vinna mikið í þessum málum og hlusta á hvað leikmenn hafa að segja,“ segir Tandri.

„Skjern er með tvo starfsmenn sem sjá um eiginkonur leikmanna, hvað þær vantar, hvað þarf að græja

fyrir börnin o.s.frv. Konurnar hittast á öllum heimaleikjum og félagið býður þeim út að borða. Svo er æfingartíminn mjög hentugur fyrir barnafjölskyldur. Við æfum alltaf klukkan korter í 10 og ef það eru tvær æfingar er sú seinni klukkan tvö. Við erum alltaf búnir fyrir hálf fjögur. En þegar það er mikið leikjalaag eins og núna erum við búnir á hádegi.“

Tandri kom til Skjern frá Ricoh 2016 og á eitt ár eftir af samningi við danska félagið. En gerir hann ráð fyrir því að vera áfram hjá Skjern?

„Maður heldur öllum möguleikum opnum þangað til maður tekur ákvörðun. Þetta er oft harður heimur og maður veit ekki hvað getur gerst,“ segir Tandri sem spilar aðallega vörnina hjá Skjern.

„Maður nýtir þær mínútur sem

maður fær. Að sjálfsgöðu væri ég til í að spila meira í sókninni. En hérna er ég með það hlutverk að spila vörn og geri það eftir bestu getu.“

Tandri hefur lítið leikið með íslenska landsliðinu undanfarin misseri og hvorki valinn í A- eða B-landsliðið fyrir verkefni þeirra í þessum mánuði.

Treystir Guðmundi fyrir valinu

„Ég hef ekkert verið í kringum liðið í um eitt og hálf ár. Mér finnst alltaf hálf lélegt þegar menn gera athugasemdir við valið. Þetta er bara val landsliðsþjálfarans. Ég treysti Gumma fullkomlega til að velja besta liðið hverju sinni. Hann hefur reynslu og þekkingu til þess. Það er ekkert annað sem ég get gert en að bæta mig og æfa meira,“ segir Tandri að lokum. ingvithor@frettabladid.is

Aðeins
viðurkenndir
varahlutir

Þegar
sentimetrarnir
skipta máli.

20%

afsláttur af
bremsum og
10% afsláttur
af bremsuvið-
gerðum í apríl.



Volkswagen



HEKLA / LAUGAVEGUR 170-174 / HEKLA.IS



HEKLA

TÍMAMÓT

Merkisatburðir

1882 Útlaginn viðfrægi Jesse James er skotinn í bakið og drepinn af skræfunni Robert Ford.

1936 Bruno Richard Hauptmann er tekinn af lífi í Bandaríkjunum fyrir að hafa rænt og valdið dauða hins 20 mánaða gamla Charles Lindbergh.

1948 Marshall-áætlunin tekur gildi með undirskrift Harry S. Truman, Bandaríkjaforseta

1974 Alþingi endurnýjar friðun Surtseyjar. Markmiðið er að landnám plantna og dýra og framvinda lífríkis verði með sem eðlilegustum hætti og án truflunar af manna völdum.

1975 Bobby Fischer glatar heimsmeistaratitlinum þegar hann neitar að tefla við Anatoly Karpov.

1981 Osborne 1, fyrsta einkatölvan, er kynnt til leiks á tæknisýningu í San Francisco.

1995 Boris Jeltsín stofnar Alríkislögreglu rússnesku sambandsríkjanna, eða FSB, á grunni þess sem áður var KGB.

1996 Theodore Kaczynski handtekinn í skála sínum í Montana, vegna gruns um röð sprengjuárása. Kaczynski var kallaður Unabomber.

2016 Panama-skjölín eru birt og varpa ljósi á starfsemi 214.488 aflandsfélaga.



Hálf öld frá síðustu ræðu dr. King



Fimmtíu ár eru liðin frá því að Martin Luther King flutti ræðuna „I've Been to the Mountaintop“ í Memphis í Bandaríkjunum. Þetta var síðasta ræða King en hann var myrtur af James Earl Ray daginn eftir. FRÉTTABLAÐIÐ/WIKIMEDIA

ÞETTA GERÐIST 3. APRÍL 2010

iPad kynntur til leiks

Á þessum degi fyrir átta árum fór fyrsta kynslóð iPad í almenna sölu í Bandaríkjunum, þremur árum eftir að Apple hafði bylt farsímamarkaðinum með iPhone.

Pó svo að iPad-spjaldtölvan hafi í fyrstu fengið nokkuð misjafnar viðtökur sérfræðinga, þá naut hún gríðarlegra vinsælda og á fyrsta degi í sölu hafði Apple selt 300 þúsund tæki. Þann 3. maí 2010, þegar iPad hafði verið í almennri sölu í mánuð hafði Apple selt milljón eintök.

iPad-vörulínan hefur tekið töluverðum breytingum á síðustu átta árum. Apple hefur kynnt sex uppfærslur til leiks á tímabilinu.

Vinsældir iPad hafa frá upphafi verið gríðarlegar en árið 2015 hafði Apple selt rúmlega 250 milljónir iPad-tækja.

iPhone-snjallsíminn og iPad-spjaldtölvan eru knúin af sama stýrikerfi, iOS, en saman hafa þessi tæki fært Apple gríðarlegar tekjur. Tekjur Apple vegna iOS-tækjanna eru í kringum milljón milljónir Bandaríkjadala. – **khn**



Mývetningum fjölga ört og breyttir tímar blasa við

Í fyrsta skipti í aldarfjórðung fyrir íbúafjölda Skútustaðahrepps yfir 500 manns á dögnum. Þorsteinn Gunnarsson sveitarstjóri segir Mývetninga hafa trú á framtíðinni. Hann segir ferðabjónustuna hafa bjargað atvinnulífinu í sveitinni. Fjölgunin boðar nýjar áskoranir.

Í dag eru Mývetningar 505 talsins en í sveitinni hefur átt sér stað nokkuð stöðug fjölgun íbúa síðan árið 2013. Á tímabilinu hefur Mývetningum fjölgað um 135 einstaklinga og hafa þeir ekki verið fleiri síðan árið 1993.

Þorsteinn Gunnarsson, sveitarstjóri Skútustaðahrepps, segir sveitarfélagið hafa orðið fyrir áfalli árið 2004 þegar kísiliðjan lokaði eftir margra áratuga rekstur. „Þetta var kjölfesta sem hvarf á einu bretti, og það fækkaði smátt og smátt hjá okkur í kjölfarið,“ segir Þorsteinn.

Mývetningar eru ekki þekktir fyrir að leggja árar í bát þegar áskoranir blasa við. Sjálfsbjargarviðleitnin tekur við. „Hún kennir fólki að finna lausnir. Þeir sem voru eftir veðjuðu á ferðabjónustu.“

Á síðustu árum hefur mikil uppbygging átt sér stað í Mývatnssveit. Tvær hótélkeðjur hafa opnað hótél á svæðinu og búið er að stækka hótél sem fyrir var. Samhliða auknum straumi ferðamanna til Mývatns hefur margs konar afþreying í sveitinni litid dagsins ljós.

„Það má segja að ferðabjónustan hafi bjargað atvinnulífinu í Mývatnssveit,“ segir Þorsteinn. „Hún er algjör kjölfesta í öllu sem við erum að gera. Og þetta hefur orðið þess valdandi að hér hefur átt sér stað uppbygging og fólk hér hefur nú trú á framtíðinni.“ Þá segir Þorsteinn það vera mikið gleðiefni að sjá ungt fólk, oft með rætur í sveitinni, koma þangað með fjölskyldur sínar og setjast að. „Það er talsverður áhugi fyrir því hjá einstaklingum að byggja hér, og það er mjög athyglisvert enda er slík fjárfesting ekkert endilega að borga sig strax, enda er fasteigna-verðið hér ekki hátt.“

Fjölgun íbúa eins og í Mývatnssveit



Þorsteinn segir fólk í Mývatnssveit nú hafa trú á framtíðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Það má segja að ferðabjónustan hafi bjargað atvinnulífinu í Mývatnssveit

Þorsteinn Gunnarsson, sveitarstjóri í Skútustaðahreppi



eykur álag á innviði. Þorsteinn segir að nú þurfi að hugsa til lengri tíma í innviða- og skipulagsmálum.

„Við erum nýbúin að gera húsnæðisáætlun fyrir sveitina. Það er íbúðaskortur hér á eins og víða annars staðar. Við munum boða til íbúafundar í næsta mánuði til að ræða þessa áætlun. Við verðum að bregðast við þessum þrýstingi um fá fleiri íbúðir. Það er búið að skipuleggja töluverðan fjölda íbúða, en við þurfum að hugsa þetta miklu lengra.“ kjartanh@frettabladid.is

Við erum til staðar þegar þú þarft að okkur að halda

Katla Þorsteinsdóttir, lögræðingur

Útfararþjónusta & lögræðingur

Veist þú hvert eignir þínar renna eftir þinn dag? Kynntu þér málið á heimasíðu okkar, www.utfor.is. Þar getur þú m.a. sett inn þínar forsendur í reiknivél. Við aðstoðum þig við gerð erfðaskrár, kaupmála og við dánarbússkipti.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna

Vesturhlíð 2, Fossvogi | Sími 551 1266 | utfor.is

ORMSSON

Þvottadagar

15%

AEG

914550043

ÞVOTTAVÉL

L7FBE840E

Tekur 8 kg af þvotti. 1400 snúningar. Öll hugsanleg þvottakerfi. Kolalaus mótör. Íslensk notendahandbók.

Verð áður: 119.900,- Verð nú: 101.915,-



ÍSLENSKT STJÓRNBOÐ

3 ÁRA ÁBYRGÐ

10 ÁRA ÁBYRGÐ Á MÓTÖR

AEG

914550046

ÞVOTTAVÉL

L7FBM826E

Tekur 8 kg af þvotti. 1600 snúningar. Öll hugsanleg þvottakerfi. Kolalaus mótör.

Verð áður: 139.900,- Verð nú: 118.915,-



15%

AEG

914913404

ÞVOTTAVÉL

L6FBE720I

Tekur 7 kg af þvotti. 1200 snúningar. Öll hugsanleg þvottakerfi. Íslensk notendahandbók.

Verð áður: 89.900,- Verð nú: 76.415,-



ÍSLENSKT STJÓRNBOÐ

3 ÁRA ÁBYRGÐ

AEG

914913410

ÞVOTTAVÉL

L6FBE840I

Tekur 8 kg af þvotti. 1400 sn. Öll hugsanleg þvottakerfi. Kolalaus mótör. Íslensk notendahandbók.

Verð áður: 99.900,- Verð nú: 84.915,-

15%

SAMSUNG SAMSUNG SAMSUNG SAMSUNG SAMSUNG



59.900,-

SAMSUNG

WW70

Þvottavél

7 KG. 1400 SN.

Eco Bubble

Kolalaus mótör.

Verð nú 59.900,-

ecobubble



SAMSUNG

WW80

Þvottavél

8 KG. 1400 SN.

Eco Bubble

Kolalaus mótör.

Verð nú 64.900,-

ecobubble



SAMSUNG

DV70M

Þurrkari A++

7 KG. barkarlaus þurrkari.

Varmadæla í stað elements.

Verð nú 76.900,-

Væntanlegur



SAMSUNG

Uppþvottavél

DW60M6050BB

Innbyggð uppþvottavél • Tekur 14 manna stell • 7 þvottakerfi • Startímaseinkun • Orkunýtni A++ • Orkunotkun á ári (kWst) : 266 • 44db • Stíllanleg efrigrind • Grind efst fyrir hnífapör • 2 þvottaarmar

Áður kr. 99.900,-

VERÐ NÚ: 79.920,-



SAMSUNG

Uppþvottavél

DW60M6051UW

Framhlið er hvít • Tekur 14 manna stell • 7 þvottakerfi. - 60 mín. hraðkerfi • Startímaseinkun • Orkunýtni A++ • Orkunotkun á ári (kWst) : 266 • 44db • Stíllanleg efrigrind • Grind efst fyrir hnífapör • 3 þvottaarmar

Áður kr. 94.900,-

VERÐ NÚ: 75.900,-



SAMSUNG

Uppþvottavél

DW60M6051US

Framhlið úr burstuðu stáli • Tekur 14 manna stell • 7 þvottakerfi • Startímaseinkun • Orkunýtni A++ • Orkunotkun á ári (kWst) : 266 • 44db • Stíllanleg efrigrind • Grind efst fyrir hnífapör • 2 þvottaarmar

Áður kr. 99.900,-

VERÐ NÚ: 79.920,-

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

Netverslun
ORMSSON.IS



ORMSSON

Greiðslukjör

Vaxtalaust í allt að 12 mánuði



Opnunartímar:

Virka daga kl. 10-18

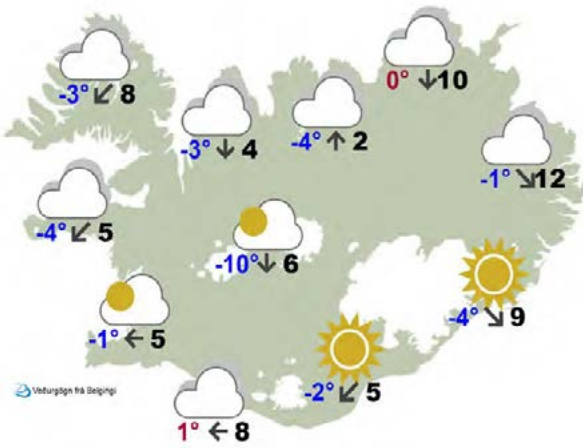
Laugardaga kl. 11-15.

ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535	ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751	KS SAUBÁRKRÓKI SÍMI 455 4500	SR BYGG SIGLUFIRÐI SÍMI 467 1559	ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000	PENNINN HÚSAVÍK SÍMI 464 1515	ORMSSON VÍK -EGILSSTÖÐUM SÍMI 4712038	ORMSSON PAN-NEKAUPSSTAÐ SÍMI 477 1900	ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160	GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333	TÆKNIBORG BORGARNESI SÍMI 422 2211	OMNIS AKRANESI SÍMI 433 0300	BLÓMSTURVELLIR HELLISSANDI SÍMI 436 6655
--------------------------------------	--	------------------------------------	--	--------------------------------------	-------------------------------------	---	---	--	---	--	------------------------------------	--

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Stíf norðlæg átt á landinu, en hvassviðri við austurströndina og má búast við hvössum vindhviðum við fjöll suðaustanlands. Snjócoma eða él norðan- og austanlands og víða lélegt skyggni, en léttir smám saman til fyrir sunnan þegar líður á daginn. Hiti um og undir frostmarki.



Miðvikudagur

Reykjavík ☀️ 2° ↙ 7	Ísafjörður ☁️ -4° ← 11	Akureyri ☁️ -4° ↓ 7
Egilsstaðir ☁️ -3° ↓ 14	Kirkjubæjarkl. ☀️ 1° ↘ 2	Hveravellir ☁️ -6° ↙ 9

Fimmtudagur

Reykjavík ☀️ -0° ← 8	Ísafjörður ☁️ -4° ← 5	Akureyri ☁️ -5° ↘ 6
Egilsstaðir ☁️ -3° ↓ 11	Kirkjubæjarkl. ☀️ -0° ↓ 4	Hveravellir ☁️ -7° ↓ 5

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- riki í afríku
- tala
- fisk
- tungumál
- kvik
- málmur
- láð
- dálítið
- mísnota
- kál

LÓDRÉTT

- lyf
- bragur
- sauðapari
- röndin
- vindur af landi
- fasta stærð
- bylgja
- vitur
- átt

1	2	3		4	
5				6	7
8			9		
10				11	
			12		
13	14				
15					16
	17				

LÁRÉTT: 1. alí, 2. aspírín, 3. sólf, 4. rákín, 5. líf, 6. fiskur, 7. líf, 8. íslenska, 9. staðal, 10. íslenska, 11. tíni, 12. land, 13. líf, 14. málur, 15. málur, 16. kál, 17. kál. LÓDRÉTT: 1. lyf, 2. bragur, 3. sauðapari, 4. röndin, 5. vindur af landi, 6. fasta stærð, 7. bylgja, 8. vitur, 9. átt.

Skák Gunnar Björnsson

From átti leik gegn Hoi í Veilby árið 1976.
Hvítur á leik
1. Rf5+! gxf5 2. Dxd8+ Kxd8 3. h6 1-0.



www.skak.is: Nýjustu fréttir úr skákheiminum er að finna á heimasíðunni.

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

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

Pondus



Gelgjan



Barnalán



PLUKKFIÐSKUR

HAFIÐ

FISKVERSLUN

Hlíðasmára • Spönginni • Skipholt

SAIT
RA

PA
HUMAR

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni

FRÉTTABLAÐIÐ

FRÉTTABLAÐIÐ APP

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Leikritið *Innfædd* verður sýnt í Iðnó þennan þriðjudaginn.

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

3. APRÍL 2018

Tónlist

Hvað? Ylang Ylang og MSEA
Hvenær? 20.30
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Tvær kanadískar sveitir spila í Mengi og mögulega fyrir dansi.

Viðburðir

Hvað? *Innfædd*
Hvenær? 20.00
Hvar? Iðnó
Unglingar, Internetið, samfélagsmiðlar, tilfinningar, vanræksla, sambandsleysi. *Innfædd* (e. *Natives*) er leikrit eftir Glenn Waldron sem var frumsýnt í London á síðasta ári. Nú hefur það verið þýtt á íslensku og verður sýnt í Iðnó í apríl og maí.

Hvað? Pubquiz: Strákabönd
Hvenær? 21.00
Hvar? Bravó, Laugavegi
Pubquiz þar sem þemað er strákabönd.

Hvað? Bókmenntakvöld
Hvenær? 19.30
Hvar? Bókasafn Seltjarnarness
Kristín Eiríksdóttir verður gestur okkar á bókmenntakvöldi og fjallar um og les upp úr bók sinni *Elín*, ýmislegt. Sagan er margslungin og listavel ofin um mæður og dætur, ofbeldi og áföll, vald og gleymsku. Kristín fékk Íslensku bókmenntaverðlaunin fyrir bókina árið 2017.



Strákabönd verða tekin fyrir í pubquiz á öldurhúsinu Bravó í kvöld.

Sýningar

Hvað? Ex libris | Sýning á bóka-merkjum
Hvenær? 10.00
Hvar? Borgarbókasafnið Tryggvagötu
Sýningin er sett upp í samstarfi við Myndlistaskóla Reykjavíkur og Landsbókasafn Íslands. Í dag eru bókmerki ekki algeng sjón, en áður fyrr voru slík skrautmerki hönnuð af listafólki og sett innan á bókakápur til að tilgreina eiganda þeirra. Óhætt er að segja að um er að ræða menningarverðmæti sem lítið hefur farið fyrir og gaman er að kynna betur fyrir yngri kynslóðinni. Það þótti því kjörið að fá nemendur við Myndlistaskólann í Reykjavík til að spreya sig á hönnun bókmerkja með skirskotun í hefðina en um leið með skýra tengingu inn í nútímann. Nemendum var jafnframt gert að setja fram hönnunarferli sitt með skissum og myndum sem gefa til kynna hvaðan hugmyndir þeirra eru sprottnar.

Hvað? Elinu Brotherus - Leikreglur
Hvenær? 11.00
Hvar? Listasafn Íslands
Listasafn Íslands sýnir ný verk eins þekktasta ljósmyndara sam-

tímans, Elinu Brotherus. Elinu Brotherus (f. 1972 í Finnlandi) fæst að mestu við gerð sjálfsmýnda og landslagsmýnda. Í verkum Elinu má skynja sterka nálægð hennar sjálfar en hún kemur fyrir í öllum ljósmynda- og vídeóverkum sýningarinnar, berskjölduð og hispurslaus. Verkin eru unnin á árunum 2016-2017 og einkennast af marglaga frásögnum sem sveiflast á milli kimni og trega. Í mörgum þeirra setur Elinu sér leikreglur og fer eftir þeim innan ramma myndavélarinnar, sem er í senn leikfélagi hennar og sálar-spegill.

Hvað? Korriró og dillidó - Þjóðsagna-myndir Ásgríms Jónssonar
Hvenær? 11.00
Hvar? Listasafn Íslands
Ævintýrin gerast enn! Myndheimur íslenskra þjóðsagna og ævintýra sem Ásgrímur Jónsson skapaði með verum sínum er sannkallaður töfraheimur. Álfar, tröll og draugar, sem lifað höfðu með óljósum hætti í hugskoti þjóðarinnar í rökkri badstofunnar, tóku á sig skýra mynd í verkum Ásgríms, en hann sýndi slík verk í fyrsta sinn á Íslandi árið 1905.

BIO ★ PARADIS		HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19
Hleypstu Sól í hjartað	18:00	
The Shape Of Water	17:30	
Andið eðlilega	18:00	
Loving Vincent	20:00, 22:00	
Narzechony. Na Niby	20:00	
Spoor	20:00	
The Florida Project	22:15	
Loveless	22:30	




NÝ SENDING
ENN MEIRA ÚRVAL

Fullt verð: 8.900 kr.
FERMINGARTILBOÐ
aðeins **6.900 kr.**



www.dorma.is
VEFVERSLUN
ALLTAF OPIN

MISTRAL HOME SÆNGURFÖT

Sængurfötin frá Mistral home eru úr bómullarsatíni, með vönduðum hnöppum. Þau eru ofin úr 300 gsm bómullarþræði sem tryggir frábæra endingu, viðkomu og mykt.



REGENCY SCOTT - taupe-red



COLOURBLOCK - greyge



DIYANA - coral



REGENCY SCOTT - soft-blue



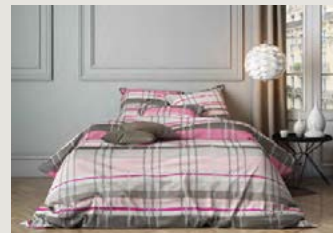
VOID - pearl-white



CASSINI - black-white



ALTO - greige-blue



WILLIAM - taupe-pink



DIYANA - coral



REGENCY SCOTT - soft-blue



CARREAU - blue-silver



UNI - purple/optical white/ivory/grey

Afgreiðslutími Rvk
Mánudaga til föstudaga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-17
Sunnudaga kl. 13-17 (Smáratorgi)
www.dorma.is

Holtagördum, Reykjavík
Smáratorgi, Kópavogi
Dalsbraut 1, Akureyri
Skeiði 1, Ísafirði

DORMA
Láttu drauminn ræstast



LAST WEEK TONIGHT WITH JOHN OLIVER
KL. 19:25

Frábær spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt en hann er þekktur fyrir skemmtilega og meinfyndna kímniágu sína.

Þrælgott Þriðjudagskvöld

Fáðu þér áskrift á 365.is

BORN DIFFERENT
KL. 20:20

Áhrifamikill og frábær þættir um einstaklinga um heim allan sem sigrast hafa á ótrúlegustu hindrunum og láta ekkert stoppa sig.



GONE
KL. 20:50

Hörkuspennandi þættir um unga konu sem var eitt sinn fórnarlamb barnsræningja og Frank Novak sem bjargaði henni úr klóm hans á sínum tíma. Nú vinna þau saman í sérstöku teymi innan bandarísku alríkislögreglunnar sem sérhæfir sig í mannránum.



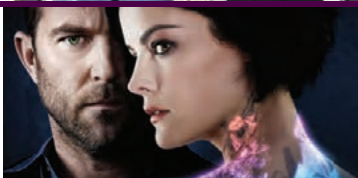
UNSOLVED: THE MURDERS OF TUPAC AND THE NOTORIOUS B.I.G.
KL. 21:30

Þættirnir eru byggðir á morðrannsókninni á bandarísku röppurunum Tupac Shakur og Biggie Small sem voru báðir skotnir til bana á tíunda áratugnum.



BLINDSPOT
KL. 22:15

Skemmtilegir og stórgóðir spennuþættir um hina eitursnjöllu Jane Doe og félagi hennar hjá FBI.



STRIKE BACK
KL. 23:00

Þættirnir eru framleiddir af HBO og fjalla um liðsmenn bresku leyniþjónustunnar MI6 sem sendir eru til að vinna hættuleg verkefni um víða veröld.



THE MARTIAN
KL. 22:00

Geimfarinn Mark Watney er talinn af og verður strandaglópur á plánetunni Mars eftir að geimskipið Hermes lendir í fávíðri.



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

365.is



DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

- 07.00 The Simpsons
 - 07.20 Teen Titans Go
 - 07.45 The Middle
 - 08.10 Mike & Molly
 - 08.30 Ellen
 - 09.15 Bold and the Beautiful
 - 09.35 The Doctors
 - 10.15 Landnemarnir
 - 10.50 Jamie's 30 Minute Meals
 - 11.15 Hið blómlega bú
 - 11.50 Mr Selfridge
 - 12.35 Nágrannar
 - 13.00 American Idol
 - 14.25 American Idol
 - 15.30 American Idol
 - 16.10 Friends
 - 16.30 The Simpsons
 - 17.00 Bold and the Beautiful
 - 17.22 Nágrannar
 - 17.47 Ellen
 - 18.30 Fréttir Stöðvar 2
 - 18.55 Ísland í dag
 - 19.10 Sportpakinn
 - 19.20 Fréttayfirlit og veður
 - 19.25 Last Week Tonight With John Oliver
 - 19.55 Modern Family
 - 20.20 Born Different
 - 20.50 Gone
 - 21.30 Unsolved. The Murders of Tupac and the Notorious B.I.G.
- Þættirnir eru byggðir á morðrannsókninni á bandarísku röppurunum Tupac Shakur og Biggie Small sem voru skotnir báðir til bana á tíunda áratugnum
- 22.15 Blindspot
 - 23.00 Strike Back
 - 23.45 Wrecked
 - 00.05 Grey's Anatomy
 - 01.35 Nashville
 - The Girlfriend Experience
 - 02.45 StartUp
 - 03.30 StartUp
 - 04.15 The Son
 - 04.55 The Son

STÖÐ 2 SPORT

- 07.25 Seinni bylgjan
- 08.25 Leverkusen – Augsburg.
- 10.05 Bayern München - B. Dortmund.
- 11.45 Crystal Palace – Liverpool
- 13.25 Manchester United – Swansea
- 15.05 Everton - Manchester City
- 16.45 Messan
- 18.15 Meistaradeildarupphitun
- 18.40 Meistaradeild Evrópu
- 20.45 Meistaradeildarmörkin
- 21.15 Þýsku mörkin
- 21.45 Meistaradeild Evrópu
- 23.35 Premier League Review
- 00.30 Enska 1. deildin

STÖÐ 2 SPORT 2

- 07.20 Messan
- 08.50 Premier League 2017/2018
- 10.30 Premier League 2017/2018
- 12.20 Spænski boltinn 2017/2018
- 14.00 Spænski boltinn 2017/2018
- 15.40 Domino's körfuboltakvöld 2017/2018
- 16.40 Meistaradeildin í hestaíþróttum 2018
- 18.40 UEFA Champions League 2017/2018
- 20.45 UEFA Champions League 2017/2018
- 22.35 Spænsku mörkin 2017/2018
- 23.05 Olís deild kvenna 2017/2018
- 00.35 Dominos deild kvenna 2017/2018

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 | |

STÖÐ 3

- 19.05 The New Girl
- 19.30 Entourage
- 20.00 Seinfeld
- 20.25 Friends
- 20.50 Stelpurnar
- 21.15 iZombie
- 22.00 Supernatural
- 22.45 Krypton
- 00.10 Big Love
- 01.00 The New Girl
- 01.25 Entourage
- 01.55 Seinfeld
- 02.20 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

- 07.00 Dóra könnuður
- 07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 07.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 08.00 Áfram Diego, áfram!
- 08.24 Svampur Sveinsson
- 08.49 Lalli
- 08.55 Rasmus Klumpur og félagar
- 09.00 Strumpanir
- 09.25 Hvellur keppnisbill
- 09.37 Ævintýraferðin
- 09.49 Gulla og grænjaxlarnir
- 10.00 Stóri og Litli
- 10.13 Víkingurinn Viggó
- 10.27 Zigby
- 10.38 Mæja býfluga
- 10.50 Kormákur
- 11.00 Dóra könnuður
- 11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 11.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 12.00 Áfram Diego, áfram!
- 12.24 Svampur Sveinsson
- 12.49 Lalli
- 12.55 Rasmus Klumpur og félagar
- 13.00 Strumpanir
- 13.25 Hvellur keppnisbill
- 13.37 Ævintýraferðin
- 13.49 Gulla og grænjaxlarnir
- 14.00 Stóri og Litli
- 14.13 Víkingurinn Viggó
- 14.27 Zigby
- 14.38 Mæja býfluga
- 14.50 Kormákur
- 15.00 Dóra könnuður
- 15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
- 15.47 Doddi litli og Eyrnastór
- 16.00 Áfram Diego, áfram!
- 16.24 Svampur Sveinsson

Mörgæsirnar frá Madagaskar, kl. 07.24, 11.24 og 15.24



GOLFSTÖÐIN

- 09.00 Shell Houston Open
- 12.00 ANA Inspiration
- 14.00 Shell Houston Open
- 17.00 ANA Inspiration
- 19.00 Golfing World 2018
- 19.50 Shell Houston Open

STÖÐ 2 BÍÓ

- 12.10 She's Funny That Way
- 13.45 The Immortal Life of Henrietta Lacks Vönduð mynd frá HBO með Oprah Winfrey og Rose Byrne í aðalhlutverkum. Myndin er gerð eftir sannsögulegri og samnefndri metsöluþók og segir sögu bandarísku blökkukonunnar Henrietta Lacks sem ólst upp í fátækt og varð síðar þekkt nafn meðal vísindamanna þar sem líf hennar lagði grunn að mörgum helstu uppgötvunum læknisfræðinnar á okkar tímum án hennar vitundar og leyfis. Sagan er sögð af dóttur hennar og fréttakonunni Rebecca Skloot sem er einmitt höfundur bókarinnar.
- 15.15 Florence Foster Jenkins
- 17.05 She's Funny That Way
- 18.40 The Immortal Life of Henrietta Lacks
- 20.10 Florence Foster Jenkins
- 22.05 The Martian
- 00.25 The Gift
- 02.10 Forget and Forgive
- 03.40 The Martian

RÚV

- 05.05 Saga HM. Argentína 1978
- 16.35 Menningin - samantekt
- 17.05 Íslendingar
- 17.50 Tákn málsfréttir
- 18.00 KrakkaRÚV
- 18.01 Mó
- 18.12 Vinabær Danna tigurs
- 18.24 Tré-Fú Tom
- 18.45 Græðum
- 18.50 Krakkafréttir
- 19.00 Fréttir
- 19.25 Íþróttir
- 19.30 Veður
- 19.35 Kastljós
- 19.50 Menningin
- 20.00 Pútín og mafían
- 21.10 Timamótauppgötvannir
- 22.00 Tíufréttir
- 22.15 Veður
- 22.20 Leikurinn
- 23.15 Erfingjarnir
- 00.15 Kastljós
- 00.30 Menningin
- 00.35 Dagskrárlök

SJÓNVARP SÍMANS

- 08.00 King of Queens
- 08.21 Dr. Phil
- 09.07 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
- 09.52 The Late Late Show with James Corden
- 10.37 Síminn + Spotify
- 13.30 Dr. Phil
- 14.14 Heartbeat
- 14.57 9JKL
- 15.21 Survivor
- 16.12 Everybody Loves Raymond
- 16.35 King of Queens
- 16.58 How I Met Your Mother
- 17.20 Dr. Phil
- 18.10 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
- 18.55 The Late Late Show with James Corden
- 19.35 Speechless
- 20.00 Amazing Hotels. Life Beyond the Lobby
- 21.00 This is Us
- 21.50 The Assassination of Gianni Versace
- 22.35 Shots Fired
- 23.25 The Tonight Show Starring Jimmy Fallon
- 00.05 The Late Late Show with James Corden
- 00.45 CSI Miami
- 01.30 Law & Order True Crime. The Menendez Murders
- 02.15 Chicago Med
- 03.05 Bull
- 03.50 Síminn + Spotify

RISA LAGERSALA

NTC

GLÆSIBÆR (áður Útilíf)

OPIÐ ALLA DAGA : 11 - 18

Kultur galleri sautján eva
focus gs skór FLÓ & FRANSÍ COMPANYYS
GK REYKJAVÍK SMASH KARAKTER KONUR URBAN Kultur menn

60-80% AFSLÁTTUR

HERRA- OG DÖMUFATNAÐUR

JAKKAFÖT - HERRASKYRTUR - STAKIR JAKKAR - KJÓLAR MIKIÐ ÚRVAL
GALLABUXUR - TOPPAR - ÚLPUR OG ULLARKÁPUR - FÍNNI BUXUR

... RISASTÓR SKÓDEILD!

5

DIESEL

YFIR 100 VINSÆL VÖRUMERKI



Herschel
THE FINEST QUALITY
SUPPLY CO. BRAND
TRADE MARK

carhartt

BY
MALENE BIRGER

SAMSØE & SAMSØE

billi bi
COPENHAGEN



MOSS
REYKJAVÍK



J.LINDBERG

Paul Smith

LAGERSALA NTC

... Í GLÆSIBÆ (áður Útilíf)

Vinsæll íþróttakennari en bara meðaljón þegar kemur að ræktinni

Spinningkennarinn Siggi Gunnars segist ekki hafa hugmynd um hvers vegna hundruð manna keppast um að fá pláss í spinningtímum hjá honum Hann segist vera orðlaus en himinlifandi yfir vinsældunum. „Og ég nýt mín í botn og kannski smitar það bara út frá sér.“ Að hans mati er ekkert flottara en góð spinninglæri.

Sigurður Þorri Gunnarsson, eða Siggi Gunnars eins og hann er alltaf kallaður, hefur síðan í haust kennt spinning í World Class. Það væri kannski ekki frásögur færandi nema vegna þess að tímarnir hans hafa náð svakalegum vinsældum og tugir eru á biðlista eftir að komast að í tíma.

Spurður út í þetta, hvers vegna tímarnir hans séu svona vinsælir, segir Siggi: „Ég hef ekki hugmynd! Ég var búinn að vera að kenna í þrjár eða fjórar vikur þegar mætingin fór að stigmagnast og eftir svona tvo mánuði þá var þetta orðið þannig að 125 mættu í hvern tíma og um 100, jafnvel 200 manns, voru skráðir á biðlista hverju sinni.“

Siggi kennir á mánudags- og miðvikudagskvöldum klukkan 20.00. Hann viðurkennir að hann hafi ekki haft mikla trú í fyrstu á að fólk myndi nenna í spinning svona seint. „Ég hafði nú ekki mikla trú á að fólk hefði áhuga á að mæta í spinning á þessum tíma. En ég ákvað samt að fara af stað að búa til líkamsræktartíma sem ég gæti sjálfur hugsað mér að mæta í, eitthvað sjúklega skemmtilegt. Og úr varð þetta æði. Ég varð eiginlega orðlaus,“ segir hann hlægjandi.

Siggi leggur mikið upp úr því að grínast og hafa gaman í tímum og hann reiknar með að það sé eitthvað sem fólk sé hrifð af. „Mér finnst þetta ógeðslega gaman sjálfum og ég nýt mín í botn og kannski er það bara að smitast út. Svo er ég er ekki beint þessi týpíska ræktartýpa og ég held að fólk tengi líka við það. Ég er bara meðaljón þegar kemur að ræktinni. En þetta er frábær hreyfing fyrir alla, eitthvað sem allir geta gert.“

Vill að fólk sleppi feimninni

„Þetta snýst ekki bara um að þjálfa líkamann heldur líka sálina, andlegu hliðina. Ég vil að fólk geti mætt í tímana mína og gleymt sér algjörlega og haft gaman. Í myrkrinu og diskóljósunum. Fólk á það til að



Sigurður Þorri Gunnarsson, betur þekktur sem Siggi Gunnars, gefur svo sannarlega slegið í gegn sem spinningkennari. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

ÞAD ER EKKERT FALLEGRA EN GÓÐ SPINNINGLÆRI.

vera feimið þegar það mætir í líkamsrækt en mitt takmark er að fá fólk til að sleppa feimninni,“ segir Siggi sem starfar einnig sem dagskrár- og tónlistarstjóri á útvarpsstöðinni K100.

„Ég er á skrifstofunni allan daginn. Vinnudagurinn er stundum frá 08.00 til 22.00, en það er ógeðslega gaman. Ég elska það sem ég geri,“

útskýrir Siggi sem þykir gott að fá útrás á spinninghjólunum. „Ég íða alltaf í skinninu þegar ég er að fara að kenna. Þetta hefur svo góð áhrif á mann.“

Að lokum, spurður út í af hverju spinning sé íþróttin sem hann kysir að stunda og kenna, segist hann hafa heillast algjörlega af spinning þegar hann prófaði að kenna. „Þegar

ég prófaði að kenna spinning þá fann ég að þetta var málið, þetta er frábær líkamsrækt þar sem hægt er að blanda góðri tónlist saman við hreyfingu. Og svo eru það spinninglærin, ég er alltaf að tala um þau í tímanum mínum, það er ekkert fallegra en góð spinninglæri,“ segir hann og hlær.

gudnyhronn@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGAEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Elmar Hallgríms Hallgrímsson elmar@frettabladid.is ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:

Gústaf Bjarnason gustaf@frettabladid.is, Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Sigfús Örn Einarsson sigfus@frettabladid.is, Örn Geirsson orn.geirsson@frettabladid.is FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann atli@frettabladid.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@frettabladid.is, Ólafur H. Hákonarson olafurh@frettabladid.is, Máté Dalmay mate@frettabladid.is FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFTIR: Elin Albertsdóttir elin@frettabladid.is og Ragnheiður Tryggvadóttir heida@frettabladid.is RADAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrannar Helgason hrannar@frettabladid.is, Viðar Ingi Pétursson vip@frettabladid.is ÞJÓNUSTAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Anna Rut Kristinsdóttir arnarut@frettabladid.is, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@frettabladid.is

Við hjálpum þér að bæta lífsgæðin



Rexton™ heyrnartækin opna nýjar leiðir í samskiptum og auka lífsgæðin. Komdu í ókeypis heyrnarmælingu og fáðu heyrnartæki lánuð til reynslu.

Kringlunni • Sími 568 7777 • heyra.is

HEYRNARSTÖÐIN



VÍKING BRUGGHÚS OG ICELANDAIR KYNNA MEÐ STOLTI



HELGI SAMMÆLLI! BJÖRNNS

LAUGARDALSHÖLL 8. SEPTEMBER

MÍÐASALA HEFST 12. APRÍL Á TIX.IS/HELGI

VÍKING
BRUGGHÚS

ICELANDAIR



FORSALA FER FRAM 11. APRÍL
SKRÁNING Í HANA HÉR: SENALIVE.IS/HELGI

senalive!
LIVE!



BAKÞANKAR

Hauks Arnar Birgissonar



Tímavélar

Öll gengum við í grunnskóla, flest í framhaldsskóla og sum í háskóla. Sama hvert skólastigið er, þá eru alltaf nokkrir ákveðnir fastapunktur sem eru órjúfanlegir skólagöngunni. Sá áhugaverðasti er árgangamót eða reunion á ensku.

Það er eitthvað svo stórkostlega skritið við reunion-fyrirbærið að það ætti að vera sérstakt rannsóknarefni félagsfræðinga um allan heim. Grunnskóla-reunion standa þó upp úr, það er alveg á hreinu. Ekki vegna þess hversu skemmtileg þau eru, heldur vegna þess hvaða áhrif þau hafa á alla þá sem mæta. Sé til sönnun fyrir tilvist tímavélarinnar þá má finna hana á þessum merkilegu mannamótum.

Algjörlega óháð stöðu í samfélaginu og lífi þeirra almennt, þá breytast gestirnir í sömu 15 ára unglíngana og þeir voru nokkrum áratugum áður. Þeir sem voru lúðalegir verða það aftur, gellurnar sem allir strákarnir voru skotnir í öðlast aftur einhvers konar vald yfir sömu (nú) miðaldra strákunum og gaurarnir sem börðu samnemendur sína í frímínútum njóta á ný óttablandinnar virðingar. Maður passar sig ósjálfrátt á því að segja ekkert sem gæti komið þeim úr jafnvægi. Valdamesti maður heims kæmist ekki hjá því að vera skithræddur við gamla hrottann úr 10. bekk eða stelpuna sem hann þorði ekki að tala við í 8. bekk (og man enn símanúmerið hjá ... eða reyndar foreldrum hennar) – slík eru áhrif árgangamótanna. Tímavélin hrifsar alla um borð, miskunnarlaust.

Þó félagsfræðingar eigi enn eftir að rannsaka fyrirbærið, liggja samt nokkrar augljósar niðurstöður fyrir: Um leið og dagskránni lýkur losna allir úr álögunum, konurnar eldast betur en karlarnir og sem betur fer er þetta bara á 10 ára fresti.



Opið allan sólarhringinn í öllum verslunum

Iceland

Í dag er góður dagur. Bræðingur er bátur dagsins á 649 kr.



SUBWAY

GERIÐ GÆÐA- OG VERÐSAMANBURÐ



SAGA / FREYJA

Hágæða 7 svæðaskiptar heilsudýnur

Pokagormakerfi, þrýstijöfnun í yfirdýnu, sterkir hliðarkantar, gæðabólstrum Verð með botni og fótum

120x200 cm Verð aðeins kr. 109.900.-

140x200 cm Verð aðeins kr. 129.900.-

153x203 cm Verð aðeins kr. 134.900.-

Náttloppar og sængurföt

Mikið úrval - Flottar fermingargjafir



Baldursnesi 6 - Akureyri



Listhúsið - Reykjavík

VALHÖLL

5 svæðaskipt heilsudýna

Pokagormakerfi, gæðabólstrum. Verð með botni og fótum.

90x200 cm Verð aðeins kr. 69.900.-

100x200 cm Verð aðeins kr. 72.900.-

120x200 cm Verð aðeins kr. 79.900.-

140x200 cm Verð aðeins kr. 89.900.-

153x203 cm Verð aðeins kr. 99.900.-

Sængur og koddar - Mikið úrval

20% afsl.

Flott fermingargjöf

Heilsukoddar - Mikið úrval

Flott fermingargjöf

FERMINGAR tilboð

GJÖF FYLGIR FERMINGARRÚMUM



Vandyck sængurverasett að eigin vali fylgir öllum fermingarrúmum

Memory Deluxe

Svæðisskipt þrýstijöfnunardýna sem veitir fullkominn stuðning.

Hágæða sjö svæðaskipt heilsudýna sem styður rétt við líkamann

Cool Memory efnablandan aðlagast líkamanum og gefur betri öndun. Góð þrýstijöfnun og réttur stuðningur tryggir betra blóðflæði og þú færð dýpri og betri svefn. Öll verð eru með og fótum

120x200 cm Verð aðeins kr. 109.900.-

140x200 cm Verð aðeins kr. 129.900.-

160x200 cm Verð aðeins kr. 139.900.-

Svefn & heilsa



Listhúsinu Laugardal - Sími 581 2233

Baldursnesi 6, Akureyri - Sími 461 1150

Opið virka daga kl. 10:00 - 18:00

Laugardaga 12:00 - 16:00