FRÉTTABLAÐIÐ

86. TÖLUBLAÐ 18. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 13. APRÍL 2018

Dansari Íslenska dansflokksins svífur hér yfir Stóra sviðinu í Borgarleikhúsinu á opinni æfingu dansflokksins í gær. Undirbúningur fyrir frumsýningu á nýju verki eftir Anton Lachky er í fullum gangi, en Anton hlaut Grímuverðlaunin sem danshöfundur ársins árið 2012. Verkið, sem ber heitið Hin lánsömu, verður frumsýnt þann 27. apríl næstkomandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Þrýstingur frá íþróttafélögum klauf Bjarta framtíð í Firðinum

Þrýstingur íþróttafélaganna FH og Hauka um byggingu knatthúsa var ein uppspretta þeirra átaka sem geisað hafa í bæjarpólitíkinni í Hafnarfirði. Brottrekinn fulltrúi Bjartrar framtíðar leitar réttar síns hjá ráðuneytum. Segir algeran klofning hafa orðið um knatthúsin og hagsmuni FH tekna fram yfir hag bæjarbúa.

HAFNARFJÖRÐUR „Ég er ekki kosin til að vera sammála Sjálfstæðisflokknum og mér finnst alveg sjálfsagt að það sé tekist á um mál og aðferðafræði, en ég er engin átakakona,“ segir Borghildur Sturludóttir sem var látin taka pokann sinn í skipulags- og byggingaráði Hafnarfjarðar eftir hitafund í bæjarstjórn í fyrradag.

Þrýstingur íþróttafélaganna FH og Hauka í Hafnarfirði um byggingu knatthúsa er stöðug uppspretta átaka í bæjarpólitíkinni þar. Á kjörtímabilinu hefur reglulega hrikt í stoðum meirihlutasamstarfs Sjálfstæðisflokks og Bjartrar framtíðar vegna knatthúsamálsins sem er svo heitt að Björt framtíð í Hafnarfirði hefur liðast í sundur, bæjarfulltrúarnir hafa sagt sig úr flokknum og hreinsað þá fulltrúa sem enn eru í flokknum úr nefndum og ráðum bæjarins. Borghildur hefur verið á öndverðum meiði við meirihlutann í knatthúsamálinu og hefur meðal annars lagt áherslu á óháða staðarvalsgreiningu fyrir nýtt knatthús.

„Við höfum verið að tækla fullt af erfiðum málum og iðulega verið samhugur um að gera vel. Nema þarna, þarna er alger klofningur,“ segir Borghildur um knatthúsin og bætir við: „Annaðhvort er fólk að fylgja hagsmunum FH og setja þá ofar hagsmunum bæjarbúa, eða það er bara að hugsa um prófkjör og atkvæði.“

Borghildur hefur ásamt Pétri Óskarssyni varabæjarfulltrúa sent erindi á ráðuneyti sveitarstjórnarmála og óskað eftir að verklag á fyrrnefndum bæjarstjórnarfundi verði tekið til skoðunar og boðað stjórnsýslukæru að öðrum kosti. Þá hafa þau farið þess á leit við dómsmálaráðuneytið að það taki kjörgengi Einars Birkis Einarssonar bæjarfulltrúa til athugunar en eins og Fréttablaðið greindi frá fyrir skömmu er Einar búsettur í Kópavogi en hefur lögheimili sitt skráð á heimili systur sinnar í Hafnarfirði. – aá / sjá síðu 4

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir segir ráðherra snúast eins og vindhana. 14

SPORT Úrslitakeppnin í Olís-deild karla hefst í kvöld. 16

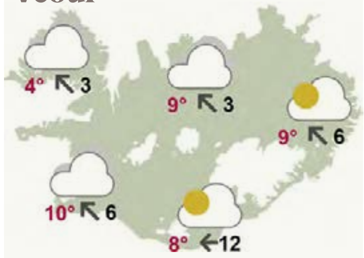
MENNING Gísli Örn Garðarsson leikstýrir verkinu Fólk, staðir, hlutir, sem frumsýnt er í Borgarleikhúsinu í kvöld. 24

LÍFIÐ Nú er tilefni til að færa vetrarflíkurnar aðeins aftar í fataskápinn, allavega í bili. 32

PLÚS 2 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● GRÆNN LÍFSSTÍLL

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Í dag verður austlæg átt á landinu og víða munu sjást tveggja stafa hitatölur. Rigna mun suðaustanlands eftir hádegi, en að öðru leyti verður þurrt að mestu. SJÁ SÍÐU 20

Furðuverur á Fanfest

Tölvuleikjahátíðin Eve Fanfest hófst í gær. Um er að ræða ráðstefnu tölvuleikjaframleiðandans CCP. Ráðstefnan laðar að sér á annað þúsund ferðamanna sem lifa, spila og hrærast í heimi íslenska tölvuleiksins Eve Online þar sem fólk ferðast um á geimskipum og stundum brýst út allsherjar geimstríð. Þessar tvær eru aðdáendur leiksins og voru komnar í Hörpu til að taka þátt í viðburðaríkri dagskrá ráðstefnunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI

Stúdentaráð gerir titla sína ókynjaða

JAFNRÉTTISMÁL Stúdentaráð HÍ hefur breytt titlum og heitum í lögum ráðsins með það fyrir augum að draga úr kynjaðri orðræðu. Lagabreytingin var samþykkt einróma á síðasta fundi Stúdentaráðs sem haldinn var í vikunni.

Í tilkynningu frá Stúdentaráði segir að með „kynjaðri orðræðu“ sé átt við titla og heiti sem vísa óþarflega í eitt kyn umfram önnur. Breytingin sé gerð til þess að ráðið geti betur sinnt hlutverki sínu sem hagsmunaafl allra stúdenta. Í tilkynningunni segir enn fremur að titlabreytingin sé smátt en mikilvægt skref. Embættistitlar hafi áhrif á reynsluheim nemenda, bæði innan og utan ráðsins.

Elísabet Brynjarsdóttir, forseti Stúdentaráðs.

Ráðið vonast til þess að með breytingunni fylgi vitundarvakning og að stofnanir og fyrirtæki sem nota kynjað tungumál uppfæri það til að tryggja þátttöku og aðgengi allra. „Þau sem sitja í forsvari hafa vald til að leysa af hólmi kynjaða orðræðu innan stofnana og fyrirtækja,“ segir Elísabet Brynjarsdóttir, forseti Stúdentaráðs, um málið.

Elísabet viðurkennir að í fyrstu hafi hún hugsað til orðanna „Konur eru líka menn“. Málið sé hins vegar ekki svo einfalt. Hún segir að orð í tungumálinu séu gildishlaðin og vísi þannig meira í annað kynið, tungumálið sé frjótt og því sé engin ástæða fyrir því að nota titla sem eru kynjaðir. „Þessi breyting felur ekki í sér skerðingu til neins, aðeins að fleiri geta speglað sig í starfsheitum sínum,“ bendir Elísabet á. **– gþs**

Tollar á pítsur falla niður

VIÐSKIPTI Tollar á ýmsum matvörum frá ríkjum Evrópusambandsins lækka 1. maí næstkomandi, þegar tollasamningur Íslands og ESB sem gerður var haustið 2015, tekur gildi. Tollar á hina ýmsu vöruflokka falla niður, svo sem á pítsur, fyllt pasta, ýmsar súkkulaðivörur og kex. Oftast er um magntolla að ræða, fasta krónutölu sem leggst ofan á hvert kíló viðkomandi vöru.

Ólafur Stephensen, framkvæmdastjóri Félags atvinnurekenda, segir að verð á viðkomandi vörum ætti að lækka eftir tollabreytinguna, lækkunin verði þó í einhverjum tilvikum ekki mikil. Hann bendir á að það taki tíma fyrir verðlækkanir að koma fram. **– gþs**

Ellilífeyrisþega gert að kosta fornleifauppgröft

Hjörleifur Hallgríms á að greiða laun, akstur, dagpeninga, gistingu og fæði fornleifafræðinga sem kanna hvort minjar leynist á byggingarlóð hans á Akureyri. Hjörleifur segist telja það ólög sem leggi slíkan kostnað á herðar ellilífeyrisþega.

SKIPULAGSMÁL „Það er svo galið allt saman í kring um þetta og ég, sem er kominn á gamals aldur, er orðinn hundþreyttur á þessu veseni,“ segir Hjörleifur Hallgríms sem stendur í ströngu við að fá að byggja á lóð sinni í innbæ Akureyrar.

Hjörleifur keypti fyrir sex árum lóðina Aðalstræti 12b. „Ég keypti þessa lóð því þarna eru æskustöðvar mínar og mig langar kannski að flytja þarna inn,“ segir hann. Á lóðinni stóð Hótel Akureyri. Eftir að hótelrekstrinum var hætt bjó Hjörleifur þar með foreldrum sínum eins og fleiri. Húsið brann til kaldra kola á sjötta áratug síðustu aldar.

„Ég má byggja hús sem er 117 fermetrar á tveimur hæðum með risi og hálfum kjallara en hef staðið í stríði við skipulagsdeild Akureyrar öll þess ár um að fá að vera með fjórar litlar íbúðir,“ segir Hjörleifur sem kveðst hafa kært synjunina um leyfi fyrir íbúðunum fjórum.

„En ég ætlaði samt að byrja að grafa í haust og láta bara slag standa en þá var mér sagt að Minjastofnun stoppi það af á þeim forsendum að það sé talið að það séu fornminjar undir í lóðinni,“ segir Hjörleifur. Ofan í tafirnar eigi hann að borga fornleifarannsóknina úr eigin vasa.

Rúnar Leifsson, minjavörður Norðurlands eystra, segir í bréfi til Hallgríms að könnunarskurður sumarið 2015 hafi leitt í ljós vegg undir brunarústum Hótels Akureyrar. Veggurinn sé hugsanlega úr eldri byggingu. Á lóðinni hafi meðal annars verið hluti Konungsverslunarhúsanna gömlu. „Til að skera úr um eðli og dreifingu fornleifa sem leynast undir sverði á lóð

Hjörleifur Hallgríms bjó í æsku á Aðalstræti 12b og vill fá að byggja þar hús en kveðst vera orðinn hundþreyttur í þjónum í veginum. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

> **Ég keypti þessa lóð því þarna eru æskustöðvar mínar.**
>
> Hjörleifur Hallgríms, eigandi Aðalstrætis 12b

Aðalstrætis 12b þarf að kanna nánar svæðið frekar með skurðum.“

„Mér er sagt að gröfturinn myndi kosta tæpa milljón. Ég á að leggja út fyrir þessu en ég er ellilífeyrisþegi með tæpar 250 þúsund krónur á mánuði og hef engin efni á því,“ segir Hjörleifur sem bað um sundurliðaða kostnaðaráætlun. Samkvæmt henni á að greiða laun, dagpeninga, akstur, gistingu og fæði fornleifafræðinga sem ætla að vinna í samtals 32 stundir á lóðinni. Síðan bætast við sextán stundir í úrvinnslu.

Í bréfi minjavarðar er vitnað til laga um menningarminjar frá árinu 2012: „Framkvæmdaaðili greiðir kostnað við rannsóknir á fornleifum sem Minjastofnun Íslands ákveður að séu nauðsynlegar.“ Og alls óvíst er að Hjörleifur sleppi með þær 927 þúsund krónur sem áætlað er að könnunaruppgröfturinn kosti.

„Ákvörðun um hvort ráðast þurfi í frekari mótvægisaðgerðir mun byggja á niðurstöðum þessarar könnunar,“ segir í bréfi minjavarðarins. „Eftir atvikum er mögulegt að krafa verði gerð um heildaruppgröft minja sem kunna að koma í ljós.“

Hjörleifur segist alveg stopp. „Þetta eru þvílík ólög. Það hlýtur að skipta máli hvort um er að ræða stöndug fyrirtæki eða ellilífeyrisþega.“ **gar@frettabladid.is**

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

HYBRID **Orkuskiptin eru hafin!** Gríptu tækifærið og kauptu Hybrid á góðum kjörum.

Í fullkomnu flæði

Toyota C-HR er fínslípaður demantur sem sker sig úr hvar sem hann kemur. Kröftug vél, einstakir aksturseiginleikar ásamt háþróuðu farþegarými sjá til þess að þú líðir um strætin í fullkomnu flæði. Komdu, taktu í stýrið og finndu hvernig Toyota C-HR skapar algjörlega ný viðmið.

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

Vildarpunktar Icelandair með öllum nýjum Toyotum

5 3+2 ÁBYRGÐ | 2 ÁRA ÞJÓNUSTA | FLEX

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19

Toyota Selfossi
Fossnesi 14

Sjá nánar um Vildarpunktasöfnun á www.toyota.is. Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er. Fyrirvari við 5 ára ábyrgð: Ökutækinu skal viðhaldið samkvæmt vörulýsingu og leiðbeiningum framleiðandans og ber eigandi kostnaðinn við slíkt viðhald. Sé það ekki gert getur það valdið ógildingu ábyrgðar varðandi hluti sem þarfnast viðhalds. Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Áskorun á Ragnar Þór frestað eftir átök á kennaraþingi

MENNTAMÁL Ákveðið var í gær að fresta fyrirtöku á ályktun hóps kvenna um að nýkjörinn formaður Kennarasambands Íslands (KÍ), Ragnar Þór Pétursson, endurnýjaði umboð sitt og boðað yrði til nýrra formannskosninga. Hópurinn reyndi að leggja fram þingsályktunartillöguna á sjöunda þingi KÍ í gær eftir umræður undir liðnum #MeToo. Mikill hiti var í salnum og ljóst að sitt sýndist hverjum um tillöguna. Þegar fulltrúar hópsins komu upp í pontu til að bera upp tillöguna hófust þegar í stað frammíköll og kurr í salnum. Spurt var um lögmæti dagskrárliðarins og heyra mátti fundargest hrópa: „Þetta er óviðeigandi í alla staði.“

Eftir rekistefnu fengu fulltrúar hópsins að lesa upp tillögu sína en varð þá enn á ný uppi fótur og fit. Fundargestur tók til máls og sagði stórfellt brot á fundarsköpum að ætla sér að setja málið á dagskrá og greiða um það atkvæði. Bent var á að í dag væri á dagskrá liðurinn „önnur mál“ og að aðeins undir þeim lið væri hægt að leggja fram tillögur sem þessar.

Í tillögunni er skorað á Ragnar að taka ekki við embætti í dag, heldur endurnýja umboð sitt í nýjum kosningum. Málið á rætur að rekja til ásakana á hendur Ragnari sem komu fram stuttu eftir að hann var kjörinn formaður, þar sem hann er sakaður um blygðunarsemisbrot gegn fyrrverandi nemanda.

Þá er sagt í tillögunni að það skipti máli að formaður KÍ hafi trúverðugleika þegar hann mæli fyrir stefnu þingsins um stuðning við þolendur ofbeldis og áreitni.

Eftir fundarhlé var ákveðið að fresta málinu og taka það fyrir undir liðnum önnur mál í dag. Sá liður er á dagskrá eftir að kjöri formanns KÍ verður lýst.

Ragnar Þór vildi ekkert tjá sig um tillöguna eða stöðu sína í samtali við Fréttablaðið. **– smj**

Donald Trump, forseti Bandaríkjanna. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Skjóta á Sýrland fyrr eða síðar

SÝRLAND Óljóst er hvenær Bandaríkin ætla að ráðast í hernaðaraðgerðir gegn stjórnarher Bashars al-Assad Sýrlandsforseta eftir meinta efnavopnaárás laugardagsins. Þetta sagði Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, í gær.

„Ég sagði aldrei hvenær við myndum ráðast á Sýrland. Það gæti gerst mjög bráðlega eða bara alls ekki bráðlega,“ tísti Trump.

Hann hafði áður sagt Rússum að undirbúa sig undir að skjóta bandarískar eldflaugar niður, eins og Rússar höfðu sjálfir lofað að gera. Assad-liðar neita því að hafa gert umrædda árás. **– þea**

Íslendingar létust á Spáni

ANDLÁT Tveir Íslendingar létust á Spáni í vikunni. Um er að ræða tvö aðskilin dauðsföll. Ekki er talið að þau hafi borið að með saknæmum hætti.

Utanríkisráðuneytið staðfestir í samtali við Fréttablaðið.is að tveir íslenskir ríkisborgarar hafi látist á Spáni í vikunni, en vill annars engar upplýsingar veita. Borgaraþjónustunni hafi borist tilkynningar og málin séu í eðlilegum farvegi.

Samkvæmt heimildum er annar hinna látnu karlmaður á þrítugsaldri, sem var í brúðkaupsferð með eiginkonu sinni á Tenerife. Dánarorsök er ókunn en grunur leikur á að um ofskömmtun hafi verið að ræða. Ekki hafa fengist upplýsingar um hitt dauðsfallið. **– sks**

Ekki sér fyrir endann á átökum um nýtt knatthús í Hafnarfirði

Upplausnarástand ríkir í pólitíkinni í Hafnarfirði sem á upptök sín í kapphlaupi FH og Hauka um nýtt knatthús. FH vann kapphlaupið en verkefnið er í uppnámi í kjölfar alútboðs. Þrýstingur félaganna heldur áfram í aðdraganda kosninga.

Borghildur Sturludóttir, varabæjarfulltrúi Bjartrar framtíðar í Hafnarfirði, þurfti að taka pokann sinn í skipulags- og byggingaráði eftir átakafund í bæjarstjórn í fyrradag, meðal annars vegna afstöðu til knatthúsa. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

HAFNARFJÖRÐUR Undanfarin ár hafa áform um byggingu nýs knatthúss verið ítrekað til umræðu hjá bæjaryfirvöldum í Hafnarfirði og forsvarsmenn félaganna FH og Hauka verið gestir á bæjarskrifstofunum. Málið hefur oft valdið ágreiningi í meirihlutasamstarfinu og flokkur Bjartrar framtíðar í Hafnarfirði er rústir einar eftir að bæjarfulltrúar flokksins sögðu sig úr honum og viku fulltrúum flokksins úr nefndum og ráðum bæjarins.

Tvö knatthús eru í Hafnarfirði, bæði á athafnasvæði FH, þar á meðal Risinn í Kaplakrika sem bærinn leigir af félaginu fyrir tugi milljóna á ári. Haukar eiga ekkert yfirbyggt knatthús og vilja fá sams konar samning og gerður var við FH en meirihlutinn í Hafnarfirði hefur ákveðið að FH fái þriðja knatthús bæjarins.

Síðastliðið sumar gerði Sjálfstæðisflokkurinn tillögu um að byggð yrðu tvö knatthús; eitt fyrir hvort íþróttafélag. Á hitafundi í bæjarstjórn klofnaði meirihlutinn í málinu og fulltrúar Bjartrar framtíðar snerust á sveif með minnihlutanum í málinu og gegn samstarfsflokki sínum, enda þótti tillagan ótækt bruðl.

Í kjölfar þessa skells var samþykkt fjárhagsáætlun sem gerir ráð fyrir 720 milljóna framlagi á árunum 2018 og 2019 til byggingar eins knatthúss á FH-svæðinu í Kaplakrika. Ekki voru Haukamenn sáttir við þetta enda hafi krakkarnir á Völlunum enga aðstöðu innandyra til iðkunar á veturna og þótt fleiri iðkendur séu hjá FH skýrist sá fjöldi ekki síst af aðstöðunum félaganna tveggja.

Enn spruttu deilur upp í bæjarstjórn vegna málsins skömmu eftir áramót þegar verkið fór í alútboð. Vinna við útboðsgögn var gagnrýnd, meðal annars af bæjarfulltrúum Bjartrar framtíðar, og þótti sumum útboðsgögn sniðin að tilteknum aðila, formanni knattspyrnudeildar FH, sem reyndist svo sá eini sem sendi inn tilboð fyrir hönd finnsks fyrirtækis sem hann er umboðsaðili fyrir. Lægsta tilboðið er rúmlega 50 prósentum hærra en gert er ráð fyrir í fjárhagsáætlun. Ekki hefur verið tekin afstaða til tilboðanna. Nokkur óvissa ríkir því um framhald málsins.

Nú í aðdraganda kosninga halda íþróttafélögin enn uppteknum hætti. Í nýlegri færslu í lokuðum Facebook-hóp iðkenda á unglingsaldri í Haukum, vakti þjálfari athygli á prófkjöri Sjálfstæðisflokksins og benti iðkendunum á hvernig mætti skrá sig í flokkinn og veita þeim brautargengi sem helst væru stuðningsmenn knatthúss fyrir Hauka.

Þrátt fyrir að fjárhagsáætlun bæjarins geri eingöngu ráð fyrir bygginu knatthúss í Kaplakrika, segir á Facebook-síðu Hauka frá skoðunarferð fulltrúa félagsins með lykilstjórnendum bæjarins í nokkur nýleg knatthús. Deiliskipulagsvinna sé hafin fyrir Ásvelli þar sem ljóst sé að stórt upphitað knatthús muni rísa á næstu misserum.

Aðspurður segir Haraldur L. Haraldsson, bæjarstjóri í Hafnarfirði, að ekki sé gert ráð fyrir fjármagni til slíkrar byggingar á Ásvöllum í fjárhagsáætlun en í greinargerð með henni segi að ganga eigi til samninga við félagið á þessu ári um undirbúning og hönnun knatthúss að Ásvöllum. **adalheidur@frettabladid.is**

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ
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

F&F
20%
afsláttur
af öllum
barnafatnaði
dagana 12.-15. apríl
Finndu okkur á instagram og facebook
Fæst í
HAGKAUP

Sigríður Sigmarsdóttir hjá Job.is og Elmar Hallgríms Hallgrímsson hjá Fréttablaðinu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Fréttablaðið.is og job.is hyggja á samstarf

Job.is og Fréttablaðið.is hafa gert með sér samkomulag þar sem Job.is verður hluti af nýjum atvinnuvef Fréttablaðsins.is.

Job.is hefur um árabil verið atvinnuvefur Vísis.is en færist nú alfarið yfir á Fréttablaðið.is undir slóðinni atvinna.frettabladid.is. Einnig er hægt að fara inn á Fréttablaðið.is og smella á hlekkinn Atvinna í haus síðunnar. Viðmót síðunnar verður áfram hið sama og munu ný og fersk störf birtast í hverri viku.

Auglýsingar úr Atvinnublaði Fréttablaðsins, sem fylgir Fréttablaðinu alla laugardaga, munu vitaskuld birtast einnig á Job.is. Job.is er fyrsti íslenski atvinnuvefurinn en hann var stofnaður árið 1999. Fyrirtækið hefur yfirburðaþekkingu á þörfum atvinnuleitenda og auglýsenda og er með þúsundir einstaklinga á skrá hjá sér. **– khn**

Lögreglustjóra gert að bera vitni

DÓMSMÁL Páley Borgþórsdóttir, lögreglustjóri í Vestmannaeyjum, þarf að bera vitni í máli Héraðssaksóknara gegn manni sem grunaður er um heimilisofbeldi og ofbeldi gegn barni sínu. Þetta er niðurstaða Landsréttar sem staðfesti með því úrskurð Héraðsdóms Suðurlands.

Maðurinn er ákærður fyrir að hafa veist að eiginkonu sinni í þvottahúsi á heimili sínu skömmu fyrir jól 2016, slegið hana í andlit eða hrint henni þannig að hún féll á borð. Þá er honum gert að sök að hafa í kjölfarið veist að dóttur sinni og meðal annars slegið hana í bringuna.

Ákærði vildi fá að leiða Páleyju sem vitni fyrir dóminn en sækjandi lagðist gegn því. Páley var á bakvakt nóttina sem atvikið átti sér stað og mætti á lögreglustöð vegna þess. Í skýrslutöku af henni í mars í fyrra kom fram að hefði maðurinn ekki komið með góðu á lögreglustöð hefði komið til greina að kalla út sérsveitina til að aðstoða við handtöku hans. Til þess kom ekki.

Að mati dómara í málinu var ekki útilokað að Páley gæti borið vitni um málsatvik þó að hún hafi ekki komið á heimili mannsins við handtökuna. Var því úrskurðað að henni bæri að gefa vitni. **– jóe**

Rektor Háskóla Íslands og rektor Háskólans á Akureyri hafa kallað eftir breyttu skattaumhverfi fyrir sjóði sem styðja fræðasamfélagið. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Felur starfshópi að endurskoða skattstofn fjármagnstekjuskatts

Fjármála- og efnahagsráðherra boðar endurskoðun á skattstofni fjármagnstekjuskatts. Rektor Háskóla Íslands hefur óskað eftir breytingum vegna stærsta styrktarsjóðs skólans. Ráðherra útilokar ekki að beinn stuðningur einstaklinga og fyrirtækja verði frádráttarbær frá skatti.

SKATTAMÁL Áformað er að endurskoða skattstofn fjármagnstekjuskatts. „Óaðskiljanlegur hluti af því verkefni verður kortlagning á þeim aðilum sem í dag eru skattskyldir, þar með talið á hvers kyns sjóðum sem undir lögin falla, jafnframt því að horfa til skattareglna í nágrannalöndunum. Ekki er útilokað að beinn stuðningur einstaklinga og lögaðila í formi frádráttar frá tekjuskattstofni komi einnig til skoðunar í því samhengi,“ segir í skriflegu svari Bjarna Benediktssonar við fyrirspurn Fréttablaðsins.

Fréttablaðið greindi frá því á dögunum að niðurstaða á úttekt sem Deloitte vann fyrir Háskóla Íslands benti til þess að styrktarsjóðir sem styrkja rannsóknir og vísindastarf á Íslandi væru ekki samkeppnisfærir við slíka sjóði í Bretlandi, Bandaríkjunum og á Norðurlöndunum. Ástæðan er að sjóðirnir eru ekki undanþegnir greiðslum á fjármagnstekjuskatti eins og gerist erlendis.

Dæmi var tekið af Eimskipasjóði Háskóla Íslands sem greiðir að jafnaði álíka mikið í fjármagnstekjuskatt og hann veitir í styrki. Það er mat sérfræðings Deiloitte að væri skattaumhverfið hér sambærilegt við umhverfið úti gæti sjóðurinn úthlutað hér um bil tvöfalt meira fé í styrki.

Bjarni Benediktsson, fjármálaráðherra.

Ari Kristinn Jónsson, rektor HR, hefur síðan bent á að í mörgum ríkjum fái fyrirtæki eða einstaklingar, sem eru tilbúnir að setja fjármuni í styrki í háskóla eða rannsóknarstarfsemi, oft skattaafslátt á móti.

Bjarni Benediktsson vekur athygli á því í svari sínu að ýmsir þættir íslenska skattkerfisins verði teknir til endurskoðunar, eins og sjá megi í nýframkominni fjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar fyrir næstu fimm árin. „Ýmsir þættir íslenska skattkerfisins verða til endurskoðunar næstu árin, eins og sjá má í fjármálaáætluninni fyrir tímabilið 2019-2023, til hagsbóta fyrir einstaklinga og fyrirtæki (lögaðila). Þar verður meðal annars horft til þess að gera Ísland samkeppnishæfara í alþjóðlegum samanburði, auk þess að gera skattheimtu einfaldari, skilvirkari og sanngjarnari,“ segir í svari Bjarna. Þá segir hann að sérstökum starfshópi verði falið það verkefni að ráðast í endurskoðun á skattstofni fjármagnstekjuskatts.

jonhakon@frettabladid.is

Hvar á að draga mörkin?

Í svari fjármála- og efnahagsráðuneytisins við fyrirspurn Fréttablaðsins kemur fram að í lögum um tekjuskatt er undanþáguákvæði þar sem ýmsar lánastofnanir eru undanþegnar fjármagnstekjuskatti. Þá eru lífeyrissjóðirnir undanþegnir fjármagnstekjuskatti.

„Væri hins vegar uppi sú hugmynd að útvíkka umrætt undanþáguákvæði gagnvart greiðslu fjármagnstekjuskatts, getur orðið erfitt að ákveða hvar draga eigi mörkin út frá sjónarmiði jafnræðis og fordæmis. Þannig eru aðilar eins og sveitarfélög og stofnanir þeirra, sjúkra- og styrktarsjóðir stéttarfélaga, sjálfseignarstofnanir og minningarsjóðir allir undanþegnir tekjuskatti en greiða hins vegar fjármagnstekjuskatt eins og styrktarsjóðir Háskóla Íslands.“

Mengun alltaf undir mörkum en gleymdist að reikna með lykt

STJÓRNSÝSLA Á þeim tíma sem verksmiðja United Silicon starfaði fór losun aldrei yfir heimiluð mörk á þeim mengunarefnum sem tekið var á í starfsleyfi verksmiðjunnar. Við útgáfu starfsleyfisins var hins vegar ekki gert ráð fyrir umfangsmiklum lyktaráhrifum sem af starfseminni hlutust.

Þetta er meðal þess sem fram kemur í skýrslu umhverfis- og auðlindaráðherra um aðdraganda að útgáfu starfsleyfis til kísilverksmiðju Sameinaðs sílikons hf. í Helguvík. Skýrslan var unnin að beiðni Alþingis en Hanna Katrín Friðriksson, þingmaður Viðreisnar, var fyrsti flutningsmaður tillögunnar.

Starfsemi United Silicon var stöðvuð í september 2017. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Í skýrslunni kemur fram að Umhverfisstofnun hafi aldrei haft jafnumfangsmikið eftirlit með nokkrum rekstri en kostnaður af eftirlitinu nam tæpum 20 milljónum króna. Sá reikningur var sendur á Sameinað sílikon hf. Sú reynsla stofnunarinnar verður höfð til hliðsjónar við undirbúning starfsleyfa á sambærilegum rekstri.

Stefnt er að því að ítarlegri ákvæði verði að finna í útgefnum starfsleyfum meðal annars hjá PCC við Bakka á Húsavík.

United Silicon var tekið til gjaldþrotaskipta í janúar en félagið hafði farið í greiðslustöðvun í ágúst í fyrra. Starfsemi verksmiðjunnar var stöðvuð af Umhverfisstofnun í september síðastliðnum.

Að beiðni Alþingis vinnur Ríkisendurskoðun nú að úttekt og gerð skýrslu um aðdraganda að útgáfu starfsleyfis til kísilverksmiðjunnar. Umhverfis- og auðlindaráðuneytið auk hlutaðeigandi stofnana mun taka til skoðunar þær ábendingar sem fram koma í væntanlegri skýrslu. **– jóe**

PLUG-IN HYBRID OG FJÓRHJÓLADRIF

MINI COUNTRYMAN ER FULLKOMINN FYRIR ÍSLENSKAR AÐSTÆÐUR

VERÐ 5.490.000 KR.

www.mini.is

B|L

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

VERIÐ VELKOMIN Í REYNSLUAKSTUR

ENNEMM / SÍA / NM86320

Staðfestu rannsókn Breta á Skrípal-eitri

Stofnunin um bann við efnavopnum staðfesti að Novichok-taugaeitri hefði verið beitt gegn Sergei og Júlíu Skrípal. Bretar segja nú deginum ljósara að rússnesk yfirvöld hafi beitt efnavopni í Salisbury. Rússar hafna niðurstöðum rannsóknarinnar alfarið og krefjast þátttöku.

BRETLAND Eitrið sem notað var í árásinni á fyrrverandi rússneska gagnnjósnarann Sergei Skrípal og Júlíu dóttur hans í Salisbury í mars var einstaklega hreint Novichok-taugaeitur líkt og Bretar hafa haldið fram. Þetta staðfesti Stofnunin um bann við efnavopnum (OPCW) í gær.

„Niðurstöður greiningar rannsóknarstofa OPCW á umhverfis- og blóðsýnum sem teymi stofnunarinnar safnaði staðfesta fyrri niðurstöður rannsókna Breta á því um hvaða eiturefni er að ræða,“ sagði í samantekt sem OPCW birti.

Bretar höfðu beðið stofnunina um að rannsaka sýni af eitrinu. Samkvæmt tilkynningu frá OPCW höfðu Bretar enga aðkomu að rannsókninni sjálfri. Hún hafi farið fram á fjórum aðskildum rannsóknarstofum sem hafi allar skilað sömu niðurstöðu.

Boris Johnson, utanríkisráðherra Bretlands, sagði í gær að nú léki enginn vafi á því hvaða efnavopni var beitt og því væri ekki hægt að útskýra árásina á annan hátt en þann að rússnesk yfirvöld hefðu staðið að henni. Rússar einir hefðu getuna til þess, ástæðuna fyrir því og sögu sambærilegra árása.

Með gagnsæissjónarmið að leiðarljósi, sagði Johnson, báðu Bretar OPCW um að birta samantekt opinberlega og um að senda skýrsluna í heild á öll aðildarríki stofnunarinnar, Rússland þar með talið. Sagði ráðherrann þetta gert þar sem Bretar hefðu ekkert að fela, öndvert við Rússa.

Breskir rannsakendur taka sýni af vettvangi í Salisbury. NORDICPHOTOS/AFP

Yfirvöld í Moskvu hafa allt frá upphafi málsins sagst saklaus. Ekki var vikið frá þeirri línu í gær. Sagði María Sakarova, upplýsingafulltrúi utanríkisráðuneytisins, að Rússar höfnuðu niðurstöðum OPCW í málinu alfarið. Það væri engin ástæða til að trúa öðru en að þetta væri beint framhald herferðar breskra upplýsingastofnana gegn rússneska ríkinu.

„Í skýrslunni er ekki að finna neinar upplýsingar um hvernig, af hverjum og í hvaða ástandi þessi sýni voru tekin,“ sagði upplýsingafulltrúinn. Bætti hún því við að Rússar myndu ekki trúa neinum staðhæfingum um málið fyrr en þeir fengju að hafa beina aðkomu að rannsókninni.

Þá ýjaði Sakarova jafnframt að því að Skrípal væri haldið gegn vilja sínum á sjúkrahúsinu í Salisbury. Bretar hefðu algjörlega einangrað hann og enginn hefði fengið að sjá hann í rúman mánuð.

Hvernig fór rannsóknin fram?

Að ósk Breta fór teymi OPCW til Bretlands þann 19. mars til að vinna undirbúningsvinnu og svo aftur frá 21. til 23. mars til að safna sýnum og afla upplýsinga um heilsu þeirra sem komust í tæri við eitrið.

Rannsakendur fengu blóðsýni hinna sjúku og tóku svo sýni af árásarvettvangi. Þá fékk teymið jafnframt hluta af þeim sýnum sem Bretar öfluðu sjálfir.

Bretar upplýstu OPCW-teymið um niðurstöður sinnar eigin rannsóknar og fékk rannsóknarteymið að fara yfir öll gögn sem við komu rannsókninni.

Því næst voru sýnin rannsökuð á fjórum rannsóknarstofum. Ljóst var að einstaklingarnir, sem blóðsýni hafði verið tekið úr, höfðu komist í tæri við Novichok-taugaeitur. Þá fannst sama eitur einnig í sýnum af vettvangi. Sama niðurstaða fékkst við rannsókn bresku sýnanna.

Rannsóknarteymið komst sömuleiðis að því að eitrið var nær alveg ómengað.

> **Það er ekki hægt að útskýra þessa árás á annan hátt en að Rússar hafi borið ábyrgð á henni. Einungis Rússar höfðu getuna til þess, ástæðuna fyrir því og sögu sambærilegra árása.**
>
> Boris Johnson, utanríkisráðherra Bretlands

Skrípal-málið svokallaða hefur dregið dilk á eftir sér. Fjöldi Vesturlanda hefur vísað rússneskum erindrekum úr landi og þá svöruðu Rússar í sömu mynt. Ljóst er að Vesturlönd standa allflest með Bretum í málinu.

„Nú er það undir Rússum komið að svara spurningum okkar og taka þátt í þessu ferli á uppbyggilegan hátt,“ sagði upplýsingafulltrúi þýska utanríkisráðuneytisins í gær.

Júlía Skrípal er á batavegi en hún fékk að fara heim af sjúkrahúsi á mánudag. Í yfirlýsingu á miðvikudag sagðist hún enn þjást af eftirverkunum eitrunarinnar og að faðir hennar væri enn alvarlega veikur. Þá sagðist hún hafa hafnað boði rússneska sendiráðsins um að aðstoða hana. thorgnyr@frettabladid.is

Eclipse Cross er nýjasti meðlimurinn í Mitsubishi fjölskyldunni. Hann er hlaðinn staðalbúnaði, með góða veghæð og mikið innanrými. Háþróuð öryggistæknin gerir allan akstur öruggari og eykur sjálfstraustið á vegum úti. Skörp og lifandi hönnun Eclipse Cross vekur eftirtekt hvar sem hann fer. Komdu og festu þér nýjan Eclipse Cross, en nú fylgir tveggja ára þjónustuskoðun með í kaupunum.*

Mitsubishi Eclipse Cross
Verð frá:
3.990.000 kr.

FIMM ÁRA ÁBYRGÐ HJÁ HEKLU 5

MITSUBISHI MOTORS
FYRIR HUGSANDI FÓLK

5 ára ábyrgð fylgir fólksbílum HEKLU að uppfylltum ákvæðum ábyrgðarskilmála. Þá er að finna á www.hekla.is/abyrgd *Nánari upplýsingar um þjónustuskoðun HEKLU má finna á hekla.is. Verð, tilboðsverð og búnaður eru háð gengi erlendra gjaldmiðla á hverjum tíma og geta því breyst án fyrirvara.

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn um land allt: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · BVA Egilsstöðum

KARLMENN: Skólavörðustígur 16. KONUR: Skólavörðustígur 7 og Kringlan. HEIMA: Skólavörðustígur 12. GEYSIR: Hafnarstræti, Akureyri og Haukadal. geysir.com

SAMFÉLAGSVERÐLAUN

Vinna verk sín samfélaginu til góðs

Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins voru veitt í þrettánda sinn í vikunni. Verðlaun voru afhent í fimm flokkum. Fjöldi tilnefninga barst og var úr vöndu að ráða fyrir þriggja manna dómnefnd.

Samfélagsverðlaunin voru afhent við hátíðlegt tækifæri í vikunni. Á myndinni eru Atli Svavarsson, Ingibjörg Örlygsdóttir (Inga á Nasa) sem tók við verðlaununum fyrir Pál Óskar, Herdís Egilsdóttir kennari, Vilborg Ævarsdóttir, varaformaður Hringsins, og Guðmundur Fylkisson aðalvarðstjóri. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins hafa nú verið veitt í þrettánda skiptið. Verðlaun voru afhent í fimm flokkum. Fjöldi tilnefninga barst frá lesendum Fréttablaðsins. Dómnefnd valdi þrjá í hverjum flokki og útnefndi svo einn verðlaunahafa í hverjum af flokkunum fimm. Að þessu sinni sátu í dómnefnd þau Margrét Hallgrímsdóttir þjóðminjavörður, Guðmundur Steingrímsson, fyrrverandi alþingismaður, og Kristín Þorsteinsdóttir, ritstjóri og útgefandi.

Samfélagsverðlaunin

Kvenfélagið Hringurinn er handhafi Samfélagsverðlaunanna. Auk viðurkenningarinnar fær félagið 1.200 þúsund krónur í styrk frá Fréttablaðinu. Hringurinn var stofnaður árið 1904. Félagið hefur að markmiði að vinna að líknar- og mannúðarmálum, sérstaklega í þágu barna. Félagið hefur haft stuðning við uppbygginu Barnaspítala Hringsins að aðalverkefni sínu í mörg ár.

„Yfirhöfuð erum við kannski að leggja vökudeildinni til meira en sjálfum barnadeildunum. Um leið og þau vantar einhver tæki, þá bara skrifa þau okkur styrkbeiðnir og við bara reynum að verða við öllum þeirra óskum,“ segir Vilborg Ævarsdóttir, varaformaður Hringsins. Í fyrra hafi til dæmis vökudeildinni verið veittur styrkur fyrir nýjum öndunarvélum.

Önnur verkefni, sem tengjast veikum börnum, hafa einnig verið studd og styrkt. Þau stærstu eru uppbygging Barna- og unglingageðdeildar Landspítala og rekstur Sjónarhóls, ráðgjafarmiðstöðvar barna með sérþarfir. Sambýli fatlaðra hafa líka leitað eftir styrkveitingum frá Hringnum. „Það er þetta grundvallaratriði, að þetta sé fyrir börn,“ segir Vilborg.

Hún segir að Hringskonur hittist einu sinni í mánuði yfir vetrartímann. „Þá hittumst við og fáum gest og spjöllum og borðum saman. Að öðru leyti er starf félagsins unnið í nefndum. Það er jólakortanefnd, jólabasarsnefnd, jólakaffinefnd, Reykjavíkurmaraþonsnefnd. Þannig er tryggt að það séu nægjanlega margar konur að einbeita sér að ákveðnum hlut.“ Nefndirnar hittast allt árið. Í félaginu eru rúmlega 350 konur. „Við erum að taka inn 10 til 15 nýjar konur á hverju ári,“ segir Vilborg.

Hamingjusöm í starfi alla ævina

Herdís Egilsdóttir kenndi grunnskólabörnum í Ísaksskóla í 45 ár og lærðu hundruð barna að lesa undir handleiðslu hennar. Hún hlýtur heiðursverðlaunin að þessu sinni. „Mér finnst afskaplega elskulegt að fá þessa viðurkenningu. Ég er svo glöð því ég hef unnið alla ævina hamingjusöm í starfi. Að fá svona viðurkenningu er ítrekun á því hvað þetta var allt saman gaman og ég er líka þakklát því að ég hafi tekið eftir því að ég hafi kannski gert einhverjum gott,“ segir Herdís, sem heldur úti vefsíðunni læsi.is. Framlag hennar til lestrarkennslu er ómetanlegt.

3

sitja í dómnenfnd Samfélagsverðlauna Fréttablaðsins. Þau Guðmundur Steingrímsson, Margrét Hallgrímsdóttir og Kristín Þorsteinsdóttir.

Hvunndagshetjan

Guðmundur Fylkisson fékk verðlaun í flokknum Hvunndagshetjan. Hann hefur verið lögregluþjónn síðan 1985 og byrjaði á Ísafirði. Hann hefur síðan unnið hjá Lögreglunni í Reykjavík, Ríkislögreglustjóra og var friðargæsluliði í Bosníu. Í dag er hann aðalvarðstjóri og fylgir hann eftir beiðnum barnaverndar um leit að börnum sem hafa ekki skilað sér heim. Guðmundur segir að talsverður fjöldi beiðna berist í hverjum mánuði. „Þetta eru 82 til 83 börn á ári síðustu þrjú árin en þau eru orðin 42 til 43 á þessu ári,“ segir hann. Fjöldi beiðna sé miklu meiri en fjöldi barna sem þýðir að í mörgum tilfellum sé oft verið að leita að sama einstaklingnum.

„Staðalímyndin er sú að þetta séu krakkar í bullandi neyslu sem eru strjúkandi frá heimilum. En það eru í rauninni undantekningartilfelli,“ segir Guðmundur. Algengara sé að þessi börn eigi í útistöðum við foreldra sína sem byrja á deilum um útivistartíma eða öðru slíku og svo harðni samskiptin. „En síðan vissulega koma inn einstaklingar sem eiga við mikinn fíkniefnavanda að stríða,“ bætir hann við.

Guðmundur verður 53 ára á þessu ári. „Ég veit ekki hvert úthald mitt er. Mér finnst starfið enn þá mjög gefandi og hef enn þá þrek og þol til að sinna þessu. Meðan það er þá held ég þessu áfram,“ segir Guðmundur um framtíð sína í þessu starfi. „Ég finn mig áfram í þessu starfi í einhvern tíma,“ bætir hann við.

Gegn fordómum

Síðast en ekki síst ber að nefna Pál Óskar Hjálmtýsson tónlistarmann sem hlýtur verðlaun í flokknum Til atlögu gegn fordómum. Hann hefur um árabil talað máli samkynhneigðra með jákvæðum og uppbyggilegum hætti, alltaf með gleðina og kærleikann að vopni. „Ég er svo hrærður og upp með mér. Líka hissa, hreinlega vegna þess að ég hef aldrei upplifað mig sem aktívista í atlögu gegn fordómum. Ég er ekki baráttumaður, ástin, já takk. Ég upplifi mig fyrst og fremst sem söngvara og listamann. Það starf verður til þess að maður getur stundum nýtt glugga til þess að láta í sér heyra, ég vona að ég hafi gert það til að koma á framfæri lífsviðhorfum sem ég hef,“ segir Páll Óskar.

Biður fólk um að hætta sóðaskap og að henda rusli á víðavangi

Atli Svavarsson, ellefu ára nemandi í 5. bekk í Laugarnesskóla, hlaut verðlaun í flokknum Frá kynslóð til kynslóðar. Hann stofnaði verkefnið #savetheworld í febrúar í fyrra. Það snýst um að tína rusl í náttúrunni. Á þessu rúma ári hefur Atli tínt rusl – ekki síst á leið sinni til og frá skóla og fengið svo fjölskyldu sína til að fara saman í lengri leiðangra.

Atli gengur yfirleitt sömu leiðina í skólann og finnur gjarnan plast og matarumbúðir. „Ef ég er að labba í skólann minn þá sé ég yfirleitt nokkrar appelsínflöskur eða kókflöskur – einu sinni fann ég snúð – og ég set það bara í næsta rusl sem ég finn. Ef ég er rétt hjá heimilinu mínu þá set ég það í ruslið þar,“ segir hann.

Atli fer líka út í náttúruna að tína. „Fyrst fórum ég og pabbi í Laugarnesið. Einu sinni fórum við á Snæfellsnesið og fórum að plokka þar,“ segir Atli. Þá fóru þeir í fjöru að tína plast sem kom úr sjónum.

Eftir viðtalið fór Atli Svavarsson með pabba sínum í Úlfarsfellið, hjá Bauhaus, að tína rusl. Hann pælir mikið í umhverfismálum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það hefur líka komið fyrir að Atli hefur orðið vitni að því að fólk hendir frá sér rusli. „Stundum þegar ég er í bílnum mínum og lít út um gluggann þá sé ég stundum fólk opna gluggann og henda plastflöskum eða einhverju,“ segir hann, en bætir við að það geti verið erfitt að bregðast við í slíkum aðstæðum. „Maður getur ekki bara farið út úr bílnum sínum,“ segir Atli til útskýringar.

„Ekki gera þetta,“ segir Atli þegar hann er spurður um hvað hann langi til segja við fólk sem hendir rusli. „Þetta er ekki gott fyrir umhverfið að henda rusli á víðavangi. Hættið þessu og setjið það í ruslatunnu. Það er ekki einu sinni það erfitt.“

Atli segist ekki hafa hugsað um hvort hann ætli að fara í fleiri fjörur að plokka. En eftir viðtalið við Fréttablaðið, sem fór fram í gær, lá leiðin hjá honum og Svavari Hávarðssyni, pabba hans, upp í Grafarholt þar sem Ferðafélag Íslands var að plokka.

Atli segist tala mikið við mömmu sína og pabba um umhverfismál heima hjá sér. Þá bætir pabbi hans því við að mikið sé talað um náttúrulíf og fjölskyldan horfi saman á náttúrulífsmyndir.

„Drífið ykkur af stað,“ segir Atli við þá sem langar til að fara út að plokka og gera gagn fyrir umhverfið. „Ef maður sér eitthvað þá á maður bara að taka það upp. Það er ekki eftir neinu að bíða.“

Þessu er pabbi Atla algjörlega sammála. „Alvöru plokk er að gera þetta bara þegar þú ert á leið út í búð, að tína bara upp eitt til tvö stykki,“ bætir pabbi hans við.

SUZUKI
Way of Life!
HJÓLADAGUR SUZUKI
Í SKEIFUNNI 17, LAUGARDAGINN
14. APRÍL KL. 13-16
80%
AFSLÁTTUR AF ÖLLUM LEÐUR-
OG GORE-TEX FATNAÐI!
KAFFI OG MEÐLÆTI Í BOÐI!
KÍKTU
Á SUZUKI BÍLA
Í LEIÐINNI!
Suzuki umboðið ehf.
Skeifunni 17
Sími 568-5100
suzuki.is I suzukisport@suzuki.is

Þess virði?

Hörður Ægisson
hordur@frettabladid.is

Alþjóðlega fjármálakreppan, sem skall á fyrir nærri tíu árum, hratt í kjölfarið af stað einum mestu breytingum sem gerðar hafa verið á regluverki evrópskra fjármálafyrirtækja. Allar eiga það einkum sammerkt að miða að því að bankakerfið sé sjálfbært þannig að skuldbindingar þess falli ekki á ríkissjóð – heldur hluthafa og kröfuhafa – ef í harðbakkann slær. Ísland hefur í þessum efnum ekki verið nein undantekning. Þar munar hvað mestu um að kröfur um eigið fé hafa verið hertar stórkostlega, frá því að þurfa að vera að lágmarki 8 prósent yfir í rúmlega 20 prósent í dag, þannig að bankarnir geti staðið af sér mögulega stór efnahagsáföll.

Lítil sem engin umræða hefur hins vegar verið um þann kostnað sem sumar af þeim aðgerðum sem gripið hefur verið til eftir fjármálaáfallið, með það opinbera markmið að leiðarljósi að auka öryggi bankakerfisins, hafa fyrir efnahagslífið. Íslendingar hafa þannig gengið þjóða hvað lengst í Evrópu við innleiðingu á sérstökum eiginfjáraukum bankanna og auk þess beitt meira íþyngjandi aðferðum við útreikninga á áhættuvogum til að meta eiginfjárþörf þeirra. Afleiðingin er sú að bankarnir þurfa að binda um tvöfalt meira eigið fé heldur en þekkist almennt hjá evrópskum bönkum. Sú staðreynd skýtur nokkuð skökku við þegar litið er til lítillar áhættu um þessar mundir í þjóðarbúskapnum, hlutfall vanskilalána er með því lægsta meðal banka í Evrópu og skuldsetning fyrirtækja og heimila hefur ekki verið jafn lítil um langt árabil.

En er það ekki aðeins af hinu góða að bankarnir búi við einar ströngustu eiginfjárkröfur sem þekkjast í Evrópu? Svarið við því er ekki endilega einhlítt. Í nýlegri rannsókn starfsmanna Seðlabanka Svíþjóðar er bent á að með því að framfylgja háum eiginfjárkröfum á banka geti það þýtt aukinn kostnað fyrir samfélagið sem felst í dýrari fjármögnun og skertu aðgengi að lánum. Það þurfi því hverju sinni að vega þann fórnarkostnað á móti þeim ávinningi sem hlýst af því að búa við öruggt bankakerfi sem sé ólíklegra til þess að ganga í gegnum reglulegar hremmingar með tilheyrandi kostnaði fyrir skattgreiðendur. Í því augnamiði er lagt til í minnisblaði bankans að vogunarhlutfall þarlendra banka, sem reiknast sem eigið fé sem hlutfall af heildareignum, sé á bilinu 5 til 12 prósent. Vogunarhlutfall íslensku bankanna er í dag um 17 prósent, sem er einsdæmi í Evrópu, en alþjóðlegar rannsóknir gefa til kynna að eins prósentustigs hækkun á því hlutfalli skili sér að jafnaði í sextán punktum hærri lánskjörum til fólks og fyrirtækja.

Allt ber þetta að sama brunni. Á meðan það er iðulega vinsælt að gera gjaldmiðilinn að blóraböggli fyrir háu vaxtastigi á Íslandi þá eru ástæðurnar hins vegar mun flóknari og margþættari. Raunveruleikinn er sá að þeirra er ekki síður að leita í heimatilbúnum aðgerðum stjórnvalda, eins og með uppbyggingu bankakerfisins. Strangar eiginfjárkröfur ásamt auknum álögum á fjármálakerfið eftir efnahagshrunið, einkum með hinum sérstaka bankaskatti, hafa skilað sér í því að við höfum búið til eitt dýrasta bankakerfi í Evrópu með neikvæðum áhrifum á framleiðni í atvinnulífinu. Er fórnarkostnaðurinn þess virði? Um það má stórlega efast. Hádegisverðurinn er nefnilega sjaldnast ókeypis. Reikningurinn er að lokum sendur til íslenskra heimila.

Hádegisverðurinn er nefnilega sjaldnast ókeypis. Reikningurinn er að lokum sendur til íslenskra heimila.

Halldór

Frá degi til dags

Vængjasláttur á Einari í London
Óútgefin skáldsaga Einars Kárasonar, Stormfuglar, er ein heitasta bókin á Bókamessunni í London sem nú er í fullum gangi. Útgefendur um víða veröld bítast þar um útgáfuréttinn án þess að hafa lesið bókina. „Fáheyrt að þetta gerist, hvað þá með íslenska bók,“ sagði Egill Örn Jóhannsson, framkvæmdastjóri Forlagsins, í samtali við frettabladid.is í gær en vefmiðillinn flutti fyrstur þessi ánægjulegu bókatíðindi. „Þetta er bara ein heitasta bókin á messunni. Öll stærstu löndin eru nú þegar búin að kaupa hana ólesna fyrir háar fjárhæðir og von er á mun fleiri tilboðum,“ sagði Egill Örn kampakátur við frettabladid.is.

Framsókn fagnaðarerindisins
Leit þjóðkirkjunnar að aðalbókara stendur yfir en frestur til að sækja um rennur út um mánaðamótin. Í auglýsingu um starfið kennir ýmissa grasa og þess er meðal annars getið að kirkjan vilji „þróa starfshætti og vinnubrögð á vettvangi safnaða sinna og stofnana sem geri henni kleift að sækja fram með fagnaðarerindið og smíða brýr milli fólks og menningarheima í fjölþættu samfélagi nútímans.“ Þá vill Biskupsstofa örva rannsóknir á kirkju, trú og lífsskoðunum í samtímanum og stuðla að þróun kirkjustarfs og þjónustu.

thorarinn@frettabladid.is

Að bæta hag neytenda

Orri Hauksson
forstjóri Símans

Síminn hefur um langa hríð, en án árangurs, falast eftir að kaupa beinan aðgang að ljósleiðaraneti Gagnaveitu Reykjavíkur (GR), eins og önnur sveitarfélaganet bjóða upp á. Ástæðan fyrir áhuga Símans er einföld. Samnýting grunninnviða er neytendum í hag. Ef fyrirtæki skarast með dýra innviði án þess að bæta nokkru við þjónustugetuna, verður kostnaðarmeira að fá allar fjárfestingarnar til baka. Neytendur borga fyrir, með fjarskiptagjöldum, útsvari eða orkugjöldum.

Áhugavert er að bera saman stöðu íbúa í nágrannasveitarfélögunum Akraneskaupstað og Hvalfjarðarsveit. GR hefur grafið Akranesbæ með ljósheimtaugum heim í hús. Kaupstaðurinn á 5 prósent hlut í GR. Íbúar í Hvalfjarðarsveit eiga hins vegar ekkert í GR og komu sér upp eigin ljósleiðaraneti á sínum tíma. Ólíkt GR veitir ljósleiðarafélag Hvalfjarðarsveitar öllum fjarskiptafyrirtækjum opinn aðgang. Fyrir vikið hafa íbúar í Hvalfjarðarsveit val, til dæmis um að kaupa áskrift að sjónvarpsþjónustu Símans um þessa innviði rétt eins og þeir geta keypt áskrift að sjónvarpsþjónustu Vodafone eða annarra. Íbúar á Akranesi geta hins vegar ekki keypt áskrift að sjónvarpsþjónustu Símans um eigið ljósleiðaranet. Það er ekki vegna þess að Síminn vilji ekki veita þjónustuna heldur vegna þess að GR neitar að bjóða opinn aðgang.

Það er umhugsunarefni af hverju GR kýs að haga sínum viðskiptum með þeim hætti að það þrengir val íbúa sem eiga hlut í fyrirtækinu.

Við Íslendingar þurfum ekki að finna upp hjólið. Stokkhólmsborg er til dæmis löngu búin að greiða úr því hvernig sveitarfélög eiga að haga sér taki þau þátt í uppbyggingu fjarskiptainnviða. Óvirkir grunninnviðir eru samnýttir en keppt í tækni og þjónustu. Þannig býður gagnaflutningsfyrirtækið Stokab, sem Stokkhólmsborg á, mun lægra verð fyrir ljósheimtaugar en borgarkerfi sem loka fyrir óvirkan aðgang. Afstaða GR er hins vegar enn sú að selja eingöngu inn í sinn lokaða heim, með fyrirfram ákveðnum endabúnaði og miðlægri tækniþróun. Þetta er svipað og að Leifsstöð ætti allar flugvélarnar sem fá að lenda á Keflavíkurflugvelli, en ferðaskrifstofum byðist að selja sæti í vélum Leifsstöðvar.

Afstaða GR er hins vegar enn sú að selja eingöngu inn í sinn lokaða heim, með fyrirfram ákveðnum endabúnaði og miðlægri tækniþróun.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálssson *kjartanh@frettabladid.is,* Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is,* Sunna Karen Sigurþórsdóttir *sunnak@frettabladid.is.*
Fréttablaðið kemur út í 85.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871 **FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5800,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is* **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is*
MENNING: Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Viðkvæmir hálfguðir

Í DAG

Þórlindur Kjartansson

Þessir hálfguðir samtímans eru eflaust ekki jafnharðir og leikmenn íslenskra gullaldarliða í fótbolta—en það kann að vera að einlægar lýsingar þeirra á því hvernig þeir hafa glímt við og sigrast á alls konar andlegum erfiðleikum geti hjálpað okkur venjulegu mönnunum.

Fyrr á öldum dýrkaði fólk alls konar fornar hetjur, guði og hálfguði. Þetta er liðin tíð. Þess í stað dýrkum við kvikmyndastjörnur og íþróttamenn. Þetta er ástæða þess að það er eftir miklu að slægjast fyrir þá sem ná langt á sviði dægurmenningar og íþrótta. Besta íþróttafólk í heimi nýtur ekki bara frægðar heldur líka ríkidæmis og virðingar.

Tilvera íþróttamannsins er hins vegar býsna brothætt, og aðeins örfáir þeirra allra bestu búa við eitthvað sem kalla mætti starfsöryggi. Hjá öllum öðrum má ekkert út af bregða.

Fyrir þá sem hafa íþróttir að atvinnu eru alvarleg meiðsl þess vegna meiriháttar áhætta sem getur sett lífsafkomu og framtíðarmöguleika íþróttamannsins í algjört uppnám. Sem betur fer hefur læknavísindunum fleygt fram og meiðsl sem voru vís til þess að binda enda á leikmannsferil fyrir tuttugu og fimm árum eru í dag viðráðanleg. Slitnum krossböndum eru tjaslað saman og alls konar beinbrot og álagsmeiðsli eru löguð og leikmennirnir endurhæfðir.

Taugar þandar

En meiðsli geta verið meiri og alvarlegri heldur en brotin bein. Í hafnaboltanum bandaríska eru verðmætustu leikmennirnir þeir sem kasta boltanum þannig í átt að andstæðingnum að erfitt eða ómögulegt er að hitta hann með kylfunni. Bestu kastararnir í hafnaboltanum eru með hæst launuðu íþróttamönnum heims, og fá borgað sem nemur verðmæti góðs úthafstogara á hverju ári fyrir að hafa þennan hæfileika og halda honum við.

Starf kastarans krefst ótrúlegrar nákvæmni og styrks. Góður kastari er fær um að hitta örlítið skotmark með litlum bolta á tuttugu metra færi, allt að hundrað sinnum í leik. Boltinn er á stærð við lítinn hnoðaðan snjóbolta, og þeir sem hafa reynt að hitta ljósastaur hinum megin við götuna vita að það er ekki sjálfgefið. Kastari í hafnabolta þarf að geta kastað þessum litla bolta á allt að hundrað og sextíu kílómetra hraða með snúningi og vera fær um að hitta í ljósastaurinn í hvert einasta skipti af tuttugu metra færi. Til samanburðar þá er venjuleg gata í íbúðabyggð í kringum níu metra breið.

Meðal kastara í hafnabolta er óttinn við meiðsli vitaskuld mikill. Það er ekki lítið áfall ef leikmaður á slíkum launum verður óvinnufær í lengri eða skemmri tíma. Og þar sem kastararnir þurfa að búa yfir mikilli nákvæmni þá má lítið út af bregða. Dæmi eru um að leikmenn missi úr nokkrar vikur vegna þess að nögl hefur rifnað eða lítil sár myndast á óheppilegum stað á höndinni. Við slík smávægileg meiðsli getur frábær leikmaður skyndilega orðið algjörlega gagnslaus, og jafnvel skaðlegur fyrir framgang liðsins.

Þegar svona mikillar nákvæmni er krafist þurfa taugarnar líka að vera í lagi. Það getur verið mikið álag, tugir þúsunda áhorfenda og milljónir heima í stofu—og kastarinn stendur einn með boltann og þarf að hitta kókdós í tuttugu metra fjarlægð. Þeir bestu eru því ekki bara með óvenjulega líkamlega getu—þeir þurfa að hafa algjörar stáltaugar og óbilandi sjálfstraust.

Og það er einmitt þetta sem þeir óttast mest af öllu að missa.

Sálarmeinin eru verst

Hættulegustu „meiðsl“ kastara í hafnabolta hafa nefnilega ekkert með líkamana að gera. Það sem þeir óttast mest af öllu er að missa skyndilega hæfileikann til þess að framkvæma þá hreyfingu sem þeir hafa framkvæmt sjálfkrafa alla sína ævi. Mörg dæmi eru um yfirburðaleikmenn sem skyndilega missa þennan hæfileika—eins og geimverur hafi sogað hann út úr þeim. Þá standa þeir úti á vellinum, svitna köldum svita, hjartað hamast, þeim sortnar fyrir augum og ekkert getur bjargað þeim annað en þjálfarinn sem miskunnarlega tekur þá út af og sendir í bað.

Ekkert amar að þeim líkamlega. Það er andlegi þátturinn sem gefur sig—og þegar leikmaður hefur einu sinni fengið snert af þessu heilkenni þá verður hann oftast nær heltekinn af þeim ótta það sem eftir lifir ferilsins. Og það er ekki fyrr en á allra síðustu árum sem leikmenn hafa þorað að tala um þennan ótta og liðin hafa bætt ýmiss konar sálfræðiþjónustu við hefðbundið æfingaprógramm leikmanna.

Venjulega fólkið

Undanfarið hafa ýmsir íþróttamenn ákveðið að tala opinberlega um ýmis andleg vandamál og veikindi sem þeir hafa þurft að kljást við. NBA stjarnan Kevin Love lýsti því fyrr í haust hvernig hann fékk taugaáfall í miðjum leik. Sundkappinn Michael Phelps hefur lýst baráttu sinni við þunglyndi og kvíða. Hafnaboltaleikmaðurinn CC Sabathia hefur lýst baráttu sinni við Bakkus á einlægan hátt.

Þessir hálfguðir samtímans eru eflaust ekki jafnharðir og leikmenn íslenskra gullaldarliða í fótbolta—en það kann að vera að einlægar lýsingar þeirra á því hvernig þeir hafa glímt við og sigrast á alls konar andlegum erfiðleikum geti hjálpað okkur venjulegu mönnunum.

Um krónuvanda Svía

Ingimundur Gíslason
augnlæknir

Það er goðsögn, sem varla stenst, að best sé að hafa fljótandi eigin mynt þegar eitthvað bjátar á í þjóðarbúskapnum.

Árið 2003 var tillaga um upptöku evru í Svíþjóð felld í þjóðaratkvæðagreiðslu. Margir málsmetandi Svíar telja nú að það hafi verið mikil mistök.

Í nýlegri umfjöllun sænska dagblaðsins Dagens Industri kemur fram að sænska krónan hafi ekki reynst stöðugur gjaldmiðill. Hún hefur til dæmis fallið mikið í verðgildi upp á síðkastið, einkum vegna mínusvaxtastefnu Sænska seðlabankans. Afleiðingin er versnandi kjör almennings þar sem innfluttar vörur og þjónusta hafa hækkað mikið í verði. Utanlandsferðir verða fólki of dýrar nema kannski helst til Venezuela eða Zimbabwe. Almenningur er látinn borga brúsann en fyrirtæki í útflutningi og hluthafar þeirra græða. Kannast ekki einhver hér á landi við svona ástand?

Í Svíþjóð búa um það bil 10 milljónir manna. Útflutningsiðnaður er háþróaður, þeir framleiða meira að segja bíla og orustuþotur, bæði til eigin nota og til útflutnings. Miðað við Ísland er Svíþjóð stórþjóð með öflugt atvinnulíf. Samt eru þeir í vandræðum með að halda uppi eigin mynt.

Það er goðsögn, sem varla stenst, að best sé að hafa fljótandi eigin mynt þegar eitthvað bjátar á í þjóðarbúskapnum. Að vísu gefst þá lélegum stjórnmálamönnum tækifæri til að leiðrétta eigin mistök á kostnað fólksins í landinu. Reynsla í öðrum löndum sýnir kosti þess að búa við stöðugan gjaldmiðil í samvinnu við aðrar þjóðir. Hins vegar er erfitt fyrir eina þjóð að halda uppi fastgengisstefnu. Á seinni hluta síðustu aldar var þó fastgengisstefna við lýði um stutt tímabil í Svíþjóð og jókst þá framleiðni í sænskum iðnaði um 30 prósent.

HB GRANDI

ÍSLENSKA SIA.IS GRA 88126 04/18

AÐALFUNDUR

Aðalfundur HB Granda hf. verður haldinn föstudaginn 4. maí 2018 í matsal félagsins að Norðurgarði 1, 101 Reykjavík og hefst hann klukkan 17:00. Fundurinn fer fram á íslensku.

Dagskrá

1. Venjuleg aðalfundarstörf skv. 4.11 gr. í samþykktum félagsins.
2. Önnur mál.

Réttur hluthafa til að fá mál sett á dagskrá hluthafafundar og kosning

Hver hluthafi á rétt á að fá ákveðin mál tekin til meðferðar á hluthafafundi ef hann gerir um það skriflega eða rafræna kröfu og sendir til félagsstjórnar á netfangið **adalfundur@hbgrandi.is** með það löngum fyrirvara að unnt sé að taka málið á dagskrá fundarins. Þannig skulu óskir hluthafa liggja fyrir eigi síðar en kl. 17:00 24. apríl 2018, þ.e. 10 dögum fyrir fundinn.

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

Atkvæðaseðlar og fundargögn verða afhent á fundarstað.

Hluthafar sem ekki eiga kost á að sækja fundinn geta:

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

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

Aðrar upplýsingar

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

Dagskrá og öll skjöl sem lögð verða fyrir aðalfundinn, þ.m.t. ársreikningur félagsins og tillögur, verða hluthöfum tiltæk á íslensku á heimasíðu félagsins og á skrifstofu félagsins á venjulegum skrifstofutíma, frá og með 20. apríl 2018.

Endanleg dagskrá og tillögur verða birtar viku fyrir fundinn.

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

Stjórn HB Granda hf.

Bein leið og gatan liggur greið – eða hvað?

Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir
þingmaður Viðreisnar

Það hefur verið áhugavert að fylgjast með stefnu, eða öllu heldur stefnuleysi, ríkisstjórnar Katrínar Jakobsdóttur síðustu vikurnar. Nýjasta plaggið sem þingið hefur til umfjöllunar er fjármálaáætlun ríkisstjórnarinnar til næstu fimm ára. Þar er margt ágætt, annað ekki. Til að mynda finnst mér með öllu óljóst hver áform ríkisstjórnarinnar eru um „stóreflingu fjárframlaga til vegaframkvæmda“ eins og hún var kynnt í stjórnarsáttmála fyrir fáeinum mánuðum.

Ég viðurkenni að ég batt vonir við að áform stjórnarinnar myndu skýrast með tilkomu áætlunarinnar. En reyndin er sú að ég er mun ringlaðri. Stórsóknin felst sem sagt í því að ríkisstjórnin ætlar að auka fjárframlög til vegaframkvæmda á næstu árum um það sem jafngildir um það bil einum jarðgöngum. Eða 5,5 milljörðum á ári í þrjú ár sem nemur 0,2 prósentum af landsframleiðslu. Ljóst er að það mun lítt duga til að stórefla samgöngur enda er verkefnið ærið og löngu tímabært. Væntingar verða því að brostnum vonum í einn eitt skiptið, þrátt fyrir eindregnar yfirlýsingar ríkisstjórnarinnar um innviðauppbygginguna.

Orðin tóm

Ég spurði forsætisráðherra í vikunni hvort hún væri með þessu að boða það að veggjöld yrðu sett á til þess að fjármagna vegakerfið. Sjónarmið forsætisráðherra hafa hingað til verið nokkuð skýr og voru það fram eftir árinu 2017. En það var þá og enn og aftur virðast hugsjónir vera lagðar á hilluna. Katrín Jakobsdóttir hélt til að mynda ræðu á Alþingi í júní í fyrra í umræðu um fjármálaáætlun og beindi þá spjótum sínum að Jóni Gunnarssyni, ráðherra og núverandi samherja hennar í ríkisstjórnarsamstarfinu, um að það væri „athyglisvert að hlusta á hæstv. samgönguráðherra sem talar eins og honum sé nauðugur einn kostur að fara að setja á veggjöld. Honum er það ekkert nauðugur kostur. Það eru pólitískar ákvarðanir á bak við það sem birtist í fjármálaáætluninni þar sem ekki má hækka skatta, það á meira að segja að lækka þá inn í þensluna. Í staðinn á að fara að skattleggja þá sem keyra um vegina með gjaldtöku“.

Í október sama ár kallaði Katrín tillögur stjórnvalda í samgöngumálum gervilausnir og sagði „... það á bara helst að koma þeim í einkaframkvæmd og leggja á vegatolla einungis vegna þess að stjórnvöld treysta sér ekki til þess að byggja upp innviðina eins og vera ber.“ Það er nefnilega það.

> **Ófyrirsjáanleikinn er hrópandi. Allt á að gera fyrir alla en ekki er sagt berum orðum hvernig það verður gert. Almenningur fær ekki að heyra alla söguna vegna augljóss ágreinings ríkisstjórnarflokkanna um forgangsröðun verkefna. Þessi umræða þarf hins vegar að eiga sér stað.**

Það sama má segja um Sigurð Inga Jóhannsson sem tók við embætti samgöngu- og sveitarstjórnarráðherra. Fyrst útilokaði hann veggjöld og sagði ekki stafkrók vera um veggjöld í stjórnarsáttmálanum og engar áætlanir um slíkar aðgerðir og lagði þar með áform forvera síns, Jóns Gunnarssonar, rakleiðis til hliðar. Nú kemur á daginn að ráðherrann fær ekki nóg til að geta sinnt stóru loforðunum og þá lýsir hann yfir vilja til að skoða leiðir til að byggja upp án aðkomu ríkisins og útilokar ekki vegtolla. Ráðherrann snýst eins og vindhani en eftir stendur ófjármagnað vegakerfi, sem vanrækt hefur verið of lengi.

Hringavitleysa og feluleikur

Því vaknar spurningin um það hvort veggjöld verði sett á eða ekki og hvernig nauðsynleg viðbótarframlög til vegamála verði fjármögnuð, þar sem umrædd fjármálaáætlun stendur ekki undir brýnustu samgönguframkvæmdum. Ófyrirsjáanleikinn er hrópandi. Allt á að gera fyrir alla en ekki er sagt berum orðum hvernig það verður gert. Almenningur fær ekki að heyra alla söguna vegna augljóss ágreinings ríkisstjórnarflokkanna um forgangsröðun verkefna. Þessi umræða þarf hins vegar að eiga sér stað.

Því hlýt ég að spyrja: Hvert verður framhaldið? Hvernig endar þessi farsi? Hver gefur eftir og hver fær hvað í staðinn? Þetta fer að verða eins og gamli góði Fóstbræðrasketsinn um bílastæðaverðina. Ráðherrar snúast í hringi og benda í allar áttir. Líklega þurfum við að bíða óþreyjufull til næsta þáttar og sjá til hvaða snúning ríkisstjórnarflokkarnir þrír taka næst.

Tími á popp og kók?

Um fjárstjórn í sjúkratryggingum

Ragnar H. Hall
lögmaður

Nokkur blaðaskrif hafa orðið að undanförnu í kjölfar birtingar á skýrslu Ríkisendurskoðunar um greiðsluþátttöku Sjúkratrygginga Íslands (SÍ) vegna kostnaðar af læknismeðferð utan sjúkrahúsa. Umfjöllunin hefur að mestu verið almenns eðlis, en lítið farið fyrir reifun um einstök tilvik sem þóttu aðfinnsluverð.

Greiðslukerfið er byggt upp þannig að sá sem fær læknisþjónustu utan stofnana ríkisins getur leitað eftir samþykki SÍ um greiðsluþátttöku. Sé viðkomandi ósáttur við afgreiðslu stofnunarinnar getur hann kært niðurstöðuna til úrskurðarnefndar velferðarmála.

Á þessu ári hefur úrskurðarnefnd fjallað um a.m.k. sex tilvik, þar sem sjúklingum var synjað um greiðsluþátttöku vegna liðskiptaaðgerða, sem framkvæmdar voru hjá Klíníkinni Ármúla ehf. í Reykjavík (Klíníkin). Klíníkin uppfyllir allar læknisfræðilegar kröfur, sem gerðar eru til starfseminnar og hefur tilskilin leyfi. Undirritaður rak eitt þessara mála fyrir nefndinni og telur nauðsynlegt að fram fari opinber umræða um þessi mál.

Atvik í umræddu máli voru í stuttu máli þannig, að sjúklingur hafði verið á biðlista fyrir liðskiptaaðgerð á Landspítalanum í meira en heilt ár. Verkir sem hann átti við að stríða voru orðnir slíkir að hann vildi leita leiða til að fá ráðið bót á þeim eftir öðrum leiðum og leitaði til Klíníkurinnar. Áður en aðgerð var framkvæmd var sent erindi til SÍ og óskað eftir afstöðu stofnunarinnar til greiðsluþátttöku út frá tvenns konar forsendum: Annars vegar ef aðgerðin yrði framkvæmd á sjúkrahúsi í Svíþjóð og hins vegar ef hún yrði framkvæmd hjá Klíníkinni.

Svar barst strax frá SÍ. Þar staðfesti stofnunin að sjúklingurinn væri búinn að vera svo lengi á biðlista að hann ætti rétt á því að fá aðgerðina framkvæmda á sjúkrahúsi í Svíþjóð og mundi stofnunin greiða allan kostnað við það. Einnig mundi stofnunin greiða kostnað hans af ferðalaginu til Svíþjóðar og uppihald þar, ekki aðeins fyrir sjúklinginn heldur einnig fyrir fylgdarmann sem færi með honum. Í svarbréfinu var honum óskað góðrar ferðar! Hins vegar var tekið fram að stofnunin mundi ekki taka neinn þátt í kostnaðinum ef aðgerðin yrði framkvæmd hjá Klíníkinni Ármúla ehf.

Margir sjúklingar munu hafa farið í slíkar aðgerðir í Svíþjóð. Algengt mun vera að kostnaður vegna slíkrar aðgerðar með öllu tilheyrandi hafi verið um 3 milljónir króna.

Umræddur sjúklingur ákvað að gangast undir aðgerðina hjá Klíníkinni og leitaði til SÍ í kjölfarið og óskaði eftir því að kostnaður við hana yrði greiddur af stofnuninni. Kostnaður við aðgerðina var ríflega 1 milljón króna, eða rétt um þriðjungur þess sem hefði fylgt aðgerðinni ef farið hefði verið til Svíþjóðar. Kröfu sína rökstuddi hann m. a. með því að hann hefði sparað stofnuninni útgjöld með því að gangast undir aðgerðina hér á landi, þar sem áður hefði verið samþykkt að verja miklu hærri fjárhæð til að fá hana framkvæmda.

SÍ hafnaði beiðninni alfarið. Sú afstaða er rökstudd þannig að enginn samningur sé milli SÍ og Klíníkurinnar um þátttöku stofnunarinnar í kostnaði við aðgerðir sem þar eru framkvæmdar. Þess vegna sé óheimilt að taka þátt í greiðslu við slíkar aðgerðir. Úrskurðarnefnd velferðarmála hefur staðfest þessa afstöðu SÍ. Ég árétta að rökstuðningurinn er eingöngu kerfislegur og tengist ekkert læknisfræði eða gæðum þjónustu að öðru leyti.

> **Þegar rætt er um meðferð ríkisstofnana á skattfé spyrja menn sig oft hvort viðkomandi stjórnendur mundu halda eins á málum ef þeir væru að sýsla með eigið fé sitt.**

Þegar rætt er um meðferð ríkisstofnana á skattfé spyrja menn sig oft hvort viðkomandi stjórnendur mundu halda eins á málum ef þeir væru að sýsla með eigið fé sitt. Sú spurning verður áleitin í dæmum eins og þessu: Ef þú ert til í að fara í aðgerð sem kostar 3 milljónir greiðum við hana að fullu. En ef þú ætlar að fara í slíka aðgerð hjá NN hér á landi, þá skaltu vita að við greiðum ekkert, enda þótt kostnaðurinn verði aðeins 1 milljón. Hver maður sér að ekki er vitglóra í svona kerfi.

Í almannaþágu

Magnús Geir Þórðarson
útvarpsstjóri

Samfélagsstofnanir sem vinna í almannaþágu verða að þola umfjöllun og málefnalega gagnrýni. Byggi sú umfjöllun á staðreyndum er hún almennt til gagns. Sé brugðist við eykur það gæði þjónustu og um leið traust almennings. Þetta á jafnt við um barnaverndarnefndir og Ríkisútvarpið.

RÚV hefur að undanförnu fjallað ítarlega um barnaverndarmál enda enginn vafi á því að í þessum málum er mikið í húfi. Börn þurfa vernd og umhyggju, ekki síst þegar á bjátar og leita þarf ásjár yfirvalda, eins og barnaverndarnefnda.

Nú í vikunni rituðu nokkrir starfsmenn Barnaverndar Hafnarfjarðar grein í Fréttablaðið og vöktu athygli útvarpsstjóra á því hve erfitt og vandmeðfarið starf barnaverndarstarfsfólks er. Þeir gerðu jafnframt athugasemdir við umfjöllun fréttaskýringaþáttarins Kveiks um tiltekið barnaverndarmál sem var á borði Barnaverndar Reykjavíkur. Í greininni tóku þeir reyndar sérstaklega fram að þeir þekktu málið ekki efnislega en sögðust fullvissir um að allar ákvarðanir í málinu hefðu verið teknar á réttum, faglegum forsendum.

Að laga brotalamir og auka gæði

Vegna þessa skal tekið fram: Umfjöllun Kveiks um þetta tiltekna barnaverndarmál var byggð á þeim staðreyndum sem fyrir liggja í málinu. Eftirlitsaðili, Barnaverndarstofa, hefur rannsakað málið og komist að þeirri niðurstöðu að alvarleg mistök hafi verið gerð við vinnslu þess. Þetta eru staðreyndir málsins. Umfjöllunin var yfirveguð og æsingslaus en bent var á vankanta. Þær ábendingar eru tækifæri til að laga brotalamir, auka gæði þjónustu og efla traust almennings.

> **Þó allir séu meðvitaðir um að aðgát skuli höfð í nærveru sálar og að gæta þurfi að persónuverndarsjónarmiðum, þá er uppi rík krafa um aukið gegnsæi í samfélaginu og það gildir um barnaverndarstarf eins og önnur svið samfélagsins.**

Ekkert kerfi er fullkomið, ekki heldur þótt starfsfólk þess vilji vel. Og ekkert kerfi er yfir gagnrýni hafið, ekki heldur þau sem snúa að viðkvæmum málum. Í grein starfsmanna Barnaverndar Hafnarfjarðar má þó skynja viðhorf sem er þvert á þetta; að ekki eigi að gagnrýna eða fjalla um viðkvæm mál. Slíkt viðhorf er varhugavert og vonandi vanhugsað hjá þessum starfsmönnum barnaverndar sem við efumst ekki um að vinni erfitt starf sitt af miklum heilindum.

Eins og vinnureglur RÚV segja til um, var óskað eftir svörum frá Barnaverndarnefnd Reykjavíkur um umfjöllunarefni Kveiks með góðum fyrirvara. Forsvarsmenn hennar kusu að svara engu, hvorki um það hvort verkferlum hafi verið breytt, svo koma megi í veg fyrir að álíka mistök verði gerð í starfi nefndarinnar, né um mögulega áminningu.

Byggt á gögnum og staðreyndum

Þó allir séu meðvitaðir um að aðgát skuli höfð í nærveru sálar og að gæta þurfi að persónuverndarsjónarmiðum, þá er uppi rík krafa um aukið gegnsæi í samfélaginu og það gildir um barnaverndarstarf eins og önnur svið samfélagsins. Starfsmenn hljóta að vera tilbúnir að rökstyðja afdrifaríkar ákvarðanir faglega og til að taka ábendingum eftirlitsaðila um það sem miður fer.

Til samanburðar má nefna að flestar aðgerðir ganga vel á Landspítala en fyrir kemur að þar eru gerð mistök. Um þau er eðlilegt að sé fjallað og almenningi greint frá því hvernig eigi að koma í veg fyrir að þau verði endurtekin. Það eru almannahagsmunir og hluti þess hvernig stofnanir byggja upp traust. Það þjónar ekki almannahagsmunum að undanskilja ákveðna geira hins opinbera og halda því fram að um þá megi ekki fjalla. Í þessu tilfelli var það gert af fagmennsku og virðingu fyrir viðkvæmu umfjöllunarefni, byggt á gögnum og staðreyndum í málinu. Vonandi verður umfjöllun fjölmiðla til þess að bæta stöðu þessara mála enda er það eitt helsta markmið þeirra að vera hreyfiafl góðra verka.

HONDA
The Power of Dreams

FRUMSÝNUM

NÝJAN HONDA JAZZ OG HONDA CIVIC TYPE-R

LAUGARDAG MILLI KL. 10:00 OG 16:00

Honda Jazz
verð frá kr. 2.540.000

Honda Civic
verð frá kr. 2.990.000

Honda HR-V
verð frá kr. 3.870.000

Honda CR-V
verð frá kr. 4.840.000

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

HONDA

Handboltasveltinu loks lokið

Úrslitakeppni Olís-deildar karla í handbolta hefst í kvöld með tveimur leikjum. Fyrirfram er áhugaverðasta viðureignin milli frændliðanna Vals og Hauka. Valsmenn eru Íslandsmeistarar og eiga titil að verja.

HANDBOLTI Eftir rúmlega þriggja vikna langa bið hefst úrslitakeppni Olís-deildar karla í handbolta loks í kvöld. Þar mætast ÍBV og ÍR annars vegar og FH og Afturelding hins vegar. Á morgun hefjast svo einvígi Selfoss og Stjörnunnar og Vals og Hauka. Vinna þarf tvo leiki til að komast áfram. Í undanúrslitunum og úrslitunum sjálfum þarf svo að vinna þrjá leiki til að vinna einvígið.

Eyjamenn urðu deildarmeistarar á dramatískan hátt, unnu Coca-Cola-bikarinn og eru komnir í undanúrslit Áskorendabikars Evrópu. Og þeir ætla sér að endurtaka leikinn frá 2014, þegar ÍBV varð Íslandsmeistari í fyrsta og eina skiptið í sögu félagsins. Fyrirfram ætti ÍBV ekki að eiga í vandræðum með ÍR sem gerði vel með því að ná 8. sæti Olís-deildarinnar sem nýliðar. Björgvin Hólmgeirsson gæti snúið aftur í lið ÍR en hann hefur ekkert spilað síðan í 2. umferð.

Selfoss, sem var hársbreidd frá því að verða deildarmeistari í ár, er með í úrslitakeppninni annað árið í röð. Þetta er hins vegar í fyrsta sinn síðan 2000 sem Stjarnan kemst í úrslitakeppnina. Sagan er ekki á bandi Garðbæinga sem hafa aldrei komist upp úr 8-liða úrslitum úrslitakeppninnar. Ólíklegt er að það breytist núna enda Selfyssingar óárennilegir og hafa tekið miklum framförum. Stjörnumenn enduðu tímabilið þó ágætlega en verða að fá betri markvörslu en þeir fengu í deildarkeppninni.

FH gaf aðeins eftir á lokasprettinum og mistókst að verja deildarmeistaratitilinn. FH-ingar töpuðu fyrir Valsmönnum í oddaleik um Íslandsmeistaratitilinn í fyrra. Á leið sinni þangað sópuðu þeir Aftureldingu úr leik í undanúrslitum.

ÍBV (1.) - ÍR (8.)

Mörk skoruð
29,6 - 26,6
Mörk á sig
26,7 - 27,7
Með í úrslitakeppni
12x - 9x
Besti árangur í úrslitakeppni
Íslandsmeistarar (2014) - úrslit (2003)

Selfoss (2.) - Stjarnan (7.)

Mörk skoruð
31 - 28,1
Mörk á sig
27,3 - 27,5
Með í úrslitakeppni
5x - 9x
Besti árangur í úrslitakeppni
Úrslit (1992) - 8-liða úrslit (1992-2000)

FH (3.) - Afturelding (6.)

Mörk skoruð
32,4 - 27,2
Mörk á sig
26,7 - 27,5
Með í úrslitakeppni
20x - 12x
Besti árangur í úrslitakeppni
Íslandsmeistarar (1992, 2011) - Íslandsmeistarar (1999)

Stjarnan er með í úrslitakeppninni í fyrsta sinn frá árinu 2000.

Mosfellingar áttu misjafnt tímabil og meiðsli léku þá grátt. Þeir hafa þó endurheimt flesta sína lykilmenn og eru sýnd veiði en ekki gefin. Þeir þurfa að eiga sína allra bestu leiki til að geta strítt FH-ingum sem voru liða bestir á heimavelli í Olís-deildinni í vetur.

Íslandsmeistarar Vals og Haukar mættust í hreinum úrslitaleik um 4. sætið í síðustu umferð Olís-deildarinnar. Valsmenn höfðu betur og tryggðu sér heimavallarréttinn í einvíginu gegn Haukum. Óvíst er hversu miklu máli það skiptir því Valsmenn voru slakir á heimavelli í vetur. Valur og Haukar hafa unnið Íslandsmeistaratitilinn síðustu þrjú ár og hafa marga hildina háð í úrslitakeppninni í gegnum tíðina. Liðin mættust síðast í úrslitakeppninni fyrir þremur árum. Þá sópuðu Haukar Valsmönnum út í undanúrslitum. **ingvithor@frettabladid.is**

Gunnlaugur Jónsson í Þróttaragallanum. MYND/ÞRÓTTUR

Gunnlaugur þjálfar Þrótt

FÓTBOLTI Gunnlaugur Jónsson hefur verið ráðinn þjálfari Þróttar R. Hann tekur við starfinu af Gregg Ryder sem hætti óvænt í vikunni. Gunnlaugur skrifaði undir tveggja ára samning við Þrótt sem endaði í 3. sæti Inkasso-deildarinnar á síðasta tímabili.

Gunnlaugur hefur starfað við meistaraflokksþjálfun í tæpan áratug. Skagamaðurinn hefur stýrt Selfossi, Val, KA, HK og ÍA þar sem hann var við stjórnvölinn í fjögur ár. Gunnlaugur kom bæði Selfossi og ÍA upp úr næstefstu deild og í Pepsi-deildina. Hann átti farsælan feril sem leikmaður með ÍA og KR og lék 12 A-landsleiki. **– iþs**

Ólafur Guðmundsson í leik gegn Svíum á síðasta Evrópumóti. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Sáttur með andstæðingana

HANDBOLTI Íslenska karlalandsliðið í handbolta lenti í nokkuð þægilegum riðli þegar dregið var í undankeppni EM 2020 í gær. Ísland lenti í riðli með Makedóníu, Tyrklandi og Grikklandi.

Tvö efstu liðin í riðlunum átta í undankeppninni komast í lokakeppnina sem og þau fjögur lið sem eru með bestan árangur í 3. sæti. Austurríki, Svíþjóð og Noregur halda EM 2020 í sameiningu.

„Mér líst bara satt best að segja vel á þennan riðil og er bara sáttur við hvaða andstæðingum við mætum,“ sagði landsliðsþjálfarinn Guðmundur Guðmundsson við Fréttablaðið.

„Ég verð nú að viðurkenna að ég þekki ekki mikið til styrkleika og veikleika tyrkneska og gríska liðsins, en ég mun skoða það gaumgæfilega þegar þar að kemur. Það er gaman að fá að klást við nýja andstæðinga og ég er mjög spenntur fyrir þessum leikjum.“

Ísland og Makedónía hafa margoft mæst og voru m.a. saman í riðli í undankeppni EM 2018. Þá unnu þau sinn leikinn hvort. Ísland og Grikkland hafa fjórum sinnum mæst en Íslendingar hafa aldrei mætt Tyrkjum. **– hó**

Rósasýning Garðheima

FJÖLDI FALLEGRA OG ÓVENJULEGRA RÓSA TIL SÝNIS

Glæsilegir Rósavendir
VERÐ FRÁ
3.980KR

RÓSATILBOÐ
7 RÓSABÚNT 1.280KR
10 RÓSABÚNT 2.880KR

Vorið er komið í garðskálann!

FERSK SENDING AF KRYDDJURTUM, JARÐABERJAPLÖNTUM, SÍGRÆNUM PLÖNTUM, GARÐRÓSUM, OFL.

20%
AF GARÐRÓSUM OG VORLAUKUM

ERTU AÐ FARA AÐ GIFTA ÞIG?

VIÐ FRUMSÝNUM BRÚÐARVENDI GARÐHEIMA 2018 UM HELGINA

BRUNCH HLAÐBORÐ
Á SPÍRUNNI
FRÁ 11 TIL 15
UM HELGAR

GARÐHEIMAR
Stekkjarbakka 6 • 540 3300 • gardheimar.is

✝

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

Sverrir Bergmann
útvarpsvirkjameistari,
áður Ránargötu 26, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir
sunnudaginn 8. apríl.
Útför hans fer fram í kyrrþey.

Dagmar Þóra Bergmann
Sverrir Egill Bergmann **Björn Gunnarsson**
Sigríður Lovísa Björnsdóttir **Margrét Pálsdóttir**
Þóra Björg Björnsdóttir
Páll Bergmann
Sara Margrét Bergmann
barnabarnabörn.

✝

Ástkær bróðir okkar,

Þórarinn Öfjörð Sigurðsson

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli
mánudaginn 9. apríl.
Útförin fer fram í kyrrþey.

Systkini hins látna.

✝

Okkar ástkæri

Vífill Búason
bóndi,
Ferstiklu 1,

lést mánudaginn 9. apríl. Útför hans
fer fram frá Hallgrímskirkju í Saurbæ
mánudaginn 16. apríl kl. 14.00.
Blóm og kransar vinsamlegast afþökkuð,
en þeim sem vilja minnast hans er bent á Höfða,
hjúkrunar- og dvalarheimili.

Fyrir hönd aðstandenda,
Guðbjörg Dúfa Stefánsdóttir

✝

Hugheilar þakkir til allra þeirra
sem sýndu okkur samúð og
vinarhug við andlát og útför

Björns Hermannssonar
fyrrverandi tollstjóra,

og heiðruðu minningu hans.

Ragna Þorleifsdóttir
Þóra Björnsdóttir **Jón H.B. Snorrason**
Gústaf Adolf Björnsson **Guðrún Gunnarsdóttir**
Hermann Björnsson **Eiríka Ásgrímsdóttir**
Jónas Björnsson **María Markúsdóttir**
Hlín Brynjólfsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Innilegar þakkir til þeirra sem
sýndu okkur stuðning, vináttu og
samúð við andlát og útför móður
okkar, tengdamóður, ömmu,
langömmu og langalangömmu,

Ásu Eyjólfsdóttur
frá Sandgerði,

sem lést þriðjudaginn 20. mars 2018 og var
jarðsett miðvikudaginn 28. mars 2018.
Sérstakar þakkir til starfsfólks og íbúa á Hrafnistu
Nesvöllum fyrir góða umönnun og hlýhug í hennar garð.

Dóra Garðarsdóttir **Ögmundur Magnússon**
Guðmundur Garðarsson **Brynhildur Guðmundsdóttir**
Geir Garðarsson **Helga Ingimundardóttir**
Guðrún Garðarsdóttir **Birgir Þorbjarnarson**
Eyjólfur Garðarsson **Kristín Magnúsdóttir**
Hafdís Garðarsdóttir **Einar Jónsson**
Jórunn Garðarsdóttir **Hilmar Magnússon**
Garðar Garðarsson **Kristín Bárðardóttir**
Sigurður Garðarsson **Lilja Árnadóttir**
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.

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

Krakkarnir samankomnir eftir eina sýninguna en alls voru haldnar fjórar sýningar sem um 500 börn tóku þátt í.

Vildi nýta sér töfrana í leikhúsinu fyrir sýningar

Árleg nemendasýning Dansstúdíós World Class fór fram á Stóra sviði Borgarleikhússins í ellefta skipti um síðustu helgi. Um fimm hundruð nemendur dönsuðu þá fyrir fullum sal. Stella Rósenkranz, deildarstjóri skólans, segir að skólinn vilji skapa sér eigin hefðir.

Þetta voru rúmlega 500 krakkar, fjórar sýningar og nánast fullt hús á hverri sýningu,“ segir Stella Rósenkranz, deildarstjóri Dansstúdíós World Class, en árleg nemendasýning fór fram um síðustu helgi í ellefta sinn.

Stella Rózenkrans.

Venju samkvæmt var sýningin byggð á Disney-ævintýri en að þessu sinni var sýningin byggð á ævintýrinu um Fríðu og dýrið. Nemendur samtvinna þá dans, leik og túlkun og fá þar með áhorfendur með sér inn í undraveröld leikhússins. Um klukkutíma sýningu var að ræða þar sem allir nemendur skólans sýndu listir sínar og afrakstur vetrarins.

„Við erum búin að vera með Disney-þema síðustu ár, það er nú eiginlega bara út af því að ég er svo mikill Disney-lúði,“ segir hún og hlær. „Mér fannst sjálfri pínu þurrt að fara á danssýningar í leikhúsunum fyrir nokkrum árum og ákvað þá að prófa að breyta til og skapa okkar eigin hefð hjá DWC á vorin. Fyrst við vorum í leikhúsi þá langaði mig að fá leikhústöfrana inn og eyða biðinni á milli atriða þannig að áhorfendur upplifi sig sem hluta af leikhúsi. Þá verður þetta aðgengilegra fyrir alla og þetta hefur slegið í gegn hjá öllum, börnunum, foreldrunum og öfum og ömmum.“

Hún segir að það sé ótrúlega skemmtilegt að sjá hvað krakkarnir eru orðnir góðir. „Tíu ára krakkar eru orðnir gríðarlega góðir dansarar í dag. Það var ekki þannig fyrir nokkrum árum. Nú eru komnar margar fyrirmyndir og þær eru nálægt þeim í aldri. 12 ára stelpur frá okkur, dansdúó sem kallar sig Los Sóleys eða SóleySóley, voru til dæmis að dansa með Jóa Pé og Króla á Hlustendaverðlaununum um daginn. Svo erum við með stelpur sem eru aðeins eldri og eru að koma fram með ýmsum listamönnum hér heima. Tækifærin eru orðin mikil fyrir þessa krakka sem leggja hart að sér.“

benediktboas@365.is

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

Sigrún T. Jónsdóttir
lyfjafræðingur,
Bjarmalandi 21, Reykjavík,

lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni,
þriðjudaginn 10. apríl.

Ingólfur Lilliendahl
Kristján Lilliendahl **Guðrún Marinósdóttir**
Guðný Lilliendahl
Kjartan Lilliendahl **Sigríður Bragadóttir**
Hörður Lilliendahl **Elva Bredahl Brynjarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær faðir minn, tengdafaðir og afi,

Einar Haukur Kristjánsson
viðskiptafræðingur,

lést þriðjudaginn 3. apríl.
Útförin fer fram frá Langholtskirkju
þriðjudaginn 17. apríl klukkan 15.

Lilja Rós Einarsdóttir **Árni Claessen**
og barnabörn.

✝

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

Jón Ingi Ragnarsson
málarameistari,

lést á líknardeild Landspítalans
mánudaginn 9. apríl.
Útförin fer fram frá Kópavogskirkju
föstudaginn 20. apríl kl. 13.00.

Alda Sveinsdóttir
Ragnar Jónsson
Ingibjörg Hrönn Jónsdóttir **Per-Arne Svensson**
Linda Dröfn Jónsdóttir **Örn Steinar Arnarson**
Stefanía Sunna, Sigrún Alda, Kristján Ingi,
Brynjar Freyr, Samúel Freyr, Tinna Björk og Eybjörg Lára

✝

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir,
sambýlismaður, bróðir og afi,

Ragnar Lýðsson
húsasmíðameistari,

lést þann 31. mars síðastliðinn.
Útförin fer fram frá Skálholtskirkju þann
14. apríl kl. 14 og jarðsett verður í Haukadal.
Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim
sem vilja minnast hans er bent á að styrkja Björgunarsveit
Biskupstungna, kennitala 520288-1049 og reikningsnúmer
0151-26-1100.

Ólafur Ragnarsson **Ragnhildur H. Sigurðardóttir**
Hilmar Ragnarsson **Elfa Björk Kristjánsdóttir**
Ingi Rafn Ragnarsson **Heiða Sigurðardóttir**
Ellen Drífa Ragnarsdóttir **Davíð Örn Friðriksson**
Sigurlaug Jónsdóttir
barnabörn og aðstandendur.

Fólk
Lífsstíll

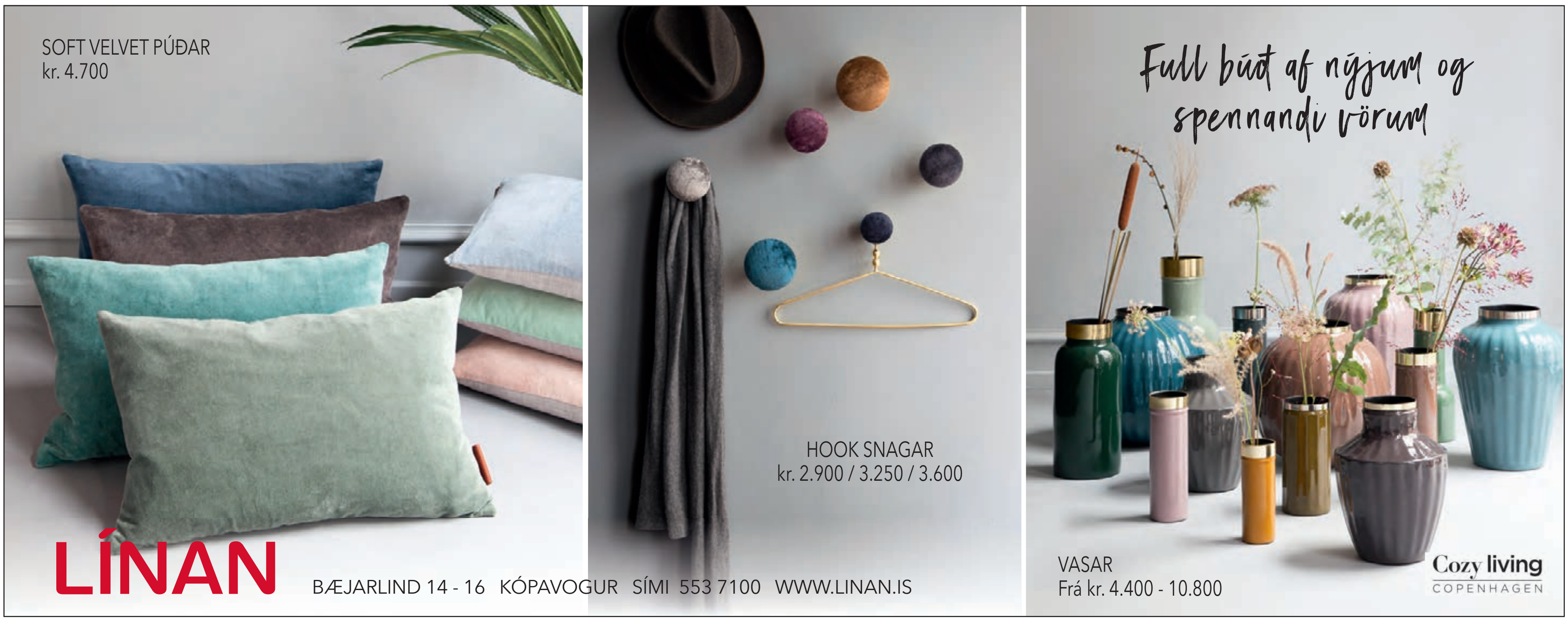
FÖSTUDAGUR 13. APRÍL 2018

Elsku Kristel

Kara Kristel Ágústsdóttir er einstæð móðir sem vakið hefur athygli fyrir opinskáa kynlífsumræðu. Hún segist ekki hvetja til lauslætis en segir ungu kynslóðina líta kynlíf öðrum augum en þær eldri. →2

Köru Kristel Ágústsdóttur berast fjölmörg skilaboð frá körlum sem vilja gera henni ósiðleg tilboð. Hún segist hundsa þau öll. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Vestfirska sveitin Rythmatik, sem vann Músíktilraunir 2015, gefur út sína fyrstu breiðskífu í sumar. Annasamt tónleikaár er fram undan sem inniheldur m.a. Secret Solstice, Iceland Airwaves og tónleikaferð um Þýskaland. →6



Framhald af forsíðu ➪

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Það halda allir að ég hafi sofið hjá minnst 400 manns en flestum kæmi á óvart hvað talan mín er lág. Ætli það sé ekki eðlilegt að fólk fái ranga hugmynd, úr því að ég tala opinskátt um þessa hluti og mér er svo sem alveg sama hvað fólk heldur að ég hafi sofið hjá mörgum. Verra þykir mér þegar strákar gera ráð fyrir að ég muni sofa hjá þeim. Ég fæ mikið af skilaboðum frá körlum, og líka giftum mönnum, sem vilja ýmist spjalla, klæmast eða gera mér ósæmileg tilboð. Mér finnst það pirrandi, svara þeim í engu og held mínu striki.“

Þetta segir Kara Kristel sem vakið hefur mikla eftirtekt eftir að hún gerðist kynlífsbloggari.

„Kynlíf er mér hugleikið af mörgum ástæðum. Upphaflega vildi ég skrifa um eitthvað sem ég sjálf vildi lesa en þá gerði ég mér ekki grein fyrir því hversu margir höfðu áhuga á að lesa um það sama. Ég fékk fljótt mikið af fyrirspurnum frá stelpum um hluti sem þær vissu ekki og margt af því ætti að vera kennt í skólum en er það ekki,“ segir Kara, gagnrýnin á kynfræðslu.

„Í kynfræðslunni er vissulega komið inn á margt en það er gert á svo leiðinlegan hátt að unglingarnir fylgjast ekki með. Kynfræðsla mætti líka vera á jákvæðari nótum. Í henni er einblínt á forvarnir eins og að nota smokk til að fá ekki kynsjúkdóma eða valda ótímabærri þungun, og upp úr stendur að kynlíf sé hættulegt, sem það er oftast ekki.“

Náttúrulega full

Kara Kristel er fædd árið 1995.

„Nafn mitt er innblásið frá Ítalíu þar sem foreldrar mínir bjuggu við nám og störf þegar ég kom undir. Kara þýðir á ítölsku „kæra“ eða „elsku“ og má því túlka nafnið sem „Elsku Kristel“,“ útskýrir Kara sem er kát og lífsglöð, jákvæð og félagslynd að eðlisfari.

Kara Kristel segir engum koma við hverjum einhleypt fólk sefur hjá og að fólk af sinni kynslóð tali opinskátt um kynlífsreynslu sína sín á milli. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

> **Í dag þykir bara eðlilegt að eiga marga bólfélaga en sjálf get ég ekki sofið hjá hverjum sem er; heldur þarf ég að þekkja hann.**

„Ég nýt þess að vera í góðra vina hópi og segja má að við séum náttúrulega full. Við þurfum ekki vímugjafa til að njóta lífsins og erum lítið á djamminu. Þess í stað förum við í sveitabíltúr til að njóta náttúrunnar, hlustum á tónlist og gerum eitthvað skemmtilegt saman.“

Kara segist farin að finna fyrir því að vera orðin þekkt andlit.

„Margir vilja taka af mér myndir og sumir taka jafnvel myndir í leyni, en það angrar mig ekki. Sumir koma líka að máli við mig ef ég sést á opinberum vettvangi en nú er ég í djammpásu og hef ekki drukkið vín í tvo mánuði, án þess að slíkt hafi nokkurn tímann verið vandamál hjá mér. Mér finnst mikilvægara að hlúa að sjálfri mér í stað þess að hanga inni á skemmtistöðum.“

Sonurinn er dýrmætastur

Kara varð barnshafandi átján ára og er sonur hennar nú þriggja ára.

„Ég var strax viss um að ég vildi eignast barnið en ég fann að margir dæmdu mig. Eftir stend ég með þriggja ára gullmola sem er þvílíkt hamingjusamur og heilbrigður, hefur átt skemmtilegt líf og a vonandi annað eins í vændum. Hann gefur mér óendanlega mikið,“ segir Kara sem deilir forræði til hálfs með barnsföður sínum.

„Við foreldrarnir erum góðir vinir og ég held það væri erfiðara að vera ung mamma ef ég stæði í því ein. Sonur minn á frábæra föðurfjölskyldu og jafnvægið er fullkomið. Því get ég líka notið þess að vera ung og hafa það gaman.“

Kara segir minninguna um að fá son sinn fyrst í fangið blendna því snáðinn var þá nær dauða en lífi.

„Drengurinn hafði verið skorðaður í þrjá mánuði og þegar að fæðingu kom festist hann í grindinni með þeim afleiðingum að höfuðið bólgnaði sem gerði honum erfiðara að komast út. Ég var sárkvalin og búin að vera með hríðir í sextán klukkustundir þegar fæðingarlæknirinn kom inn með sogklukkur, en í sama mund fann ég kraftinn koma yfir mig til að koma honum í heiminn sjálf.“

Sonur Köru braggaðist fljótt eftir skoðun á fæðingarstofunni og hún fékk hann aftur í fangið.

„Þá ætlaði ég aldrei að vilja sleppa honum. Þetta var ást við fyrstu sýn og hann fæddist með svo risastór augu að þess var getið í fæðingarskýrslunni. Flestir nýburar eru með lokuð augu eftir fæðinguna en ekki minn maður. Hann var ekkert nema augun og nánast heilsaði: „Hæ, mamma. Ég er mættur!“,“ segir Kara og hlær við tilhugsunina.

„Sonur minn gerir allt betra. Ég mæli þó ekki með því að verða móðir svo ung. Maður þarf ekki að eiga börn ungur; það er nógur tími til þess seinna. Ef ung stelpa verður ólétt er það þó ekkert til að skammast sín fyrir eða líða illa yfir,“ segir Kara sem fékk kærkomið heilræði frá ókunnri konu á kaffihúsi þegar sonurinn var nokkurra vikna.

„Þá var ég föst í því hugarfari að barn myndi fjötra líf mitt. Þegar vinkona stakk upp á skemmtilegum hlut sagðist ég ekki komast því ég væri með barnið. Þá segir eldri kona á næsta borði við mig: „Hvað meinarðu? Þú getur gert hvað sem er með barninu þínu. Þú getur tekið hann með þér hvert sem er.“ Þetta sat í mér og eftir þetta ákvað ég að láta ekkert stoppa mig því ég gæti sannarlega gert allt sem ég vildi með syni mínum. Ég held að lykillinn að því að njóta lífsins sé að vera óhræddur. Óttinn stoppar svo mikið. Við þurfum að hætta að vera hrædd gagnvart lífinu og njóta þess til fulls í staðinn,“ segir Kara.

Þau mæðgin hafa verið dugleg að njóta tilverunnar saman og oftsinnis farið út fyrir landsteinana.

„Þegar strákurinn var fjögurra mánaða fór ég fyrst með hann í skútusiglingu og fimm mánaða var hann framan á mér í poka þegar ég hljóp á Esjuna. Hann elskar að vera á sjó, hefur mikinn áhuga á lestum og er félagslynt fiðrildi eins og ég.“

Hefur ekki sofið hjá mörgum

Umræða um kynlíf er að verða opnari og umburðarlyndari að sögn Köru.

„Fólk af minni kynslóð talar opinskátt um kynlíf, skammast sín ekki fyrir neitt og það er enginn að fela neitt. Þannig er það í mínum vinahópi, við deilum reynslu okkar í kynlífi og ástamálum,“ segir Kara og telur fólk gera miklu meira veður út af kynlífsumfjöllun hennar en tilefni sé til.

„Á heimasíðu minni eru fimm færslur um mitt eigið kynlíf og er sú nýjasta síðan í nóvember í fyrra. Þó eru allir enn að pikka það upp. Aðrar eru sögur um kynlíf annarra sem ég hef fengið lánaðar frá vinum og vandamönnum, en eru vitaskuld settar inn nafnlaust,“ segir Kara sem fundið hefur fyrir neikvæðri gagnrýni.

„Ég er farin að forðast fjölmiðla vegna þess að svo oft hefur verið snúið út úr því sem ég segi og gert lítið úr mér. Ég geri mér grein fyrir að fullt af fólki skilur ekki hvað ég er að fara en fyrir mér er þetta allt mikils virði út af skilaboðum sem ég fæ frá stelpum sem minna mig á það þegar ég var sjálf ung og óreynd. Margar hafa til dæmis aldrei fengið fullnægingu í kynlífi, ekki einu sinni með sjálfum sér, og það er nóg fyrir mig ef ég get hjálpað þessum stelpum með fræðslu og fróðleik um kynlíf.“

Hún segist ekki ýta undir lauslæti með skrifum sínum.

„Ég hvet alls ekki til þess að fólk eigi marga rekkjunauta en fólk má njóta kynlífs með þeim sem það vill. Það er ekkert ljótt við það á meðan það er ekki saknæmt né særir aðra. Enn þykir hallærislegt að halda fram hjá þegar fólk er í sambandi en ef það er á lausu, hverjum er ekki sama hvað það gerir? Í dag þykir bara eðlilegt að prófa sig áfram og eiga marga bólfélaga en sjálf get ég ekki sofið hjá bara einhverjum heldur þarf ég að þekkja hann. Því leita ég ekki í bólið hjá ókunnugum og finnst það reyndar vera eins hjá flestum sem ég þekki,“ segir Kara.

Hún saknar viðhorfsbreytingar til óhefts kynlífs beggja kynja.

„Því miður eru stelpur enn dæmdar hart fyrir að sofa hjá mörgum og þá virðist gleymast að strákar sofa oft og iðulega hjá enn fleirum. Af hverju er ekki öllum sama hvað stelpur gera í þessum málum? Það þykir mér ráðgáta en ég veit að það á eftir að breytast einn daginn.“

Hljóðfæri eru gamaldags

Kara Kristel er menntaður förðunarfræðingur. Hún hefur haldið förðunarnámskeið, starfar mikið við förðun og vill gera meira af því.

„Það sem sést af mér á netinu er aðeins brot af lífi mínu. Sumu vil ég halda fyrir sjálfa mig,“ segir Kara sem hefur yndi af ferðalögum og vill hafa nóg fyrir stafni, en hefur ekki enn fundið sig í eldhúsinu.

„Ég kann hvorki að elda né baka. Um daginn flutti ég úr fyrstu íbúðinni minni þar sem ég hafði verið fyrsti íbúinn. Nýi eigandinn kíkti inn í bakaraofninn og spurði hvort ég hefði þrifið hann svona vel eða aldrei notað hann. Sannleikurinn er sá að ég bjó þarna í tvö ár og notaði ofninn aldrei,“ segir Kara og hlær.

Til að slaka á finnst henni best að fara í freyðibað og hlusta á tónlist.

„Ég hlusta mest á rapp en er heilluð af alls kyns tónlist. Ég hef þó ekki lært að spila á neitt enda eru hljóðfæri gamaldags. Í dag getur hver sem er búið til tónlist í tölvum án þess að spila á hljóðfæri.“

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

Umsjónarmenn efnis: **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 512 5349 | **Ragnheiður Tryggvadóttir,** heida@frettabladid.is, s. 512 5367 | **Oddur Freyr Þorsteinsson,** oddurfreyr@frettabladid.is, s. 512 5368 | **Sigríður Inga Sigurðardóttir,** sigriduringa@frettabladid.is, s. 512 5372 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 512 5358 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 512 5338

Útgefandi: 365 miðlar | **Ábyrgðarmaður:** Elmar Hallgríms Hallgrímsson | **Sölumenn:** **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 512 5457 | **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 512 5429 | **Ólafur H. Hákonarson,** olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 |

Fæst í apótekum,
Hagkaup og
Fríhöfninni.

Svenska Vitiligo förbundet

Vinnare av tara BEAUTY AWARDS 2017

UVA ULTRA

beauty shortlist AWARDS 2018 WINNER

Alþjóðleg verðlaun – Valin besta spf varan fyrir andlit

Óhappadagurinn föstudagurinn þrettándi

Talið er að um 25 milljónir Bandaríkjamanna séu haldnar sjúklegri fælni við föstudaginn þrettánda. Ýmsir þekktir einstaklingar eru fæddir föstudaginn þrettánda og sumum hefur þrettán reynst happatala mikil.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Alfred Hitchcock fæddist föstudaginn 13. ágúst 1899 og lagði sig fram um að skapa ótta og skelfingu með list sinni. NORDICPHOTOS/GETTY

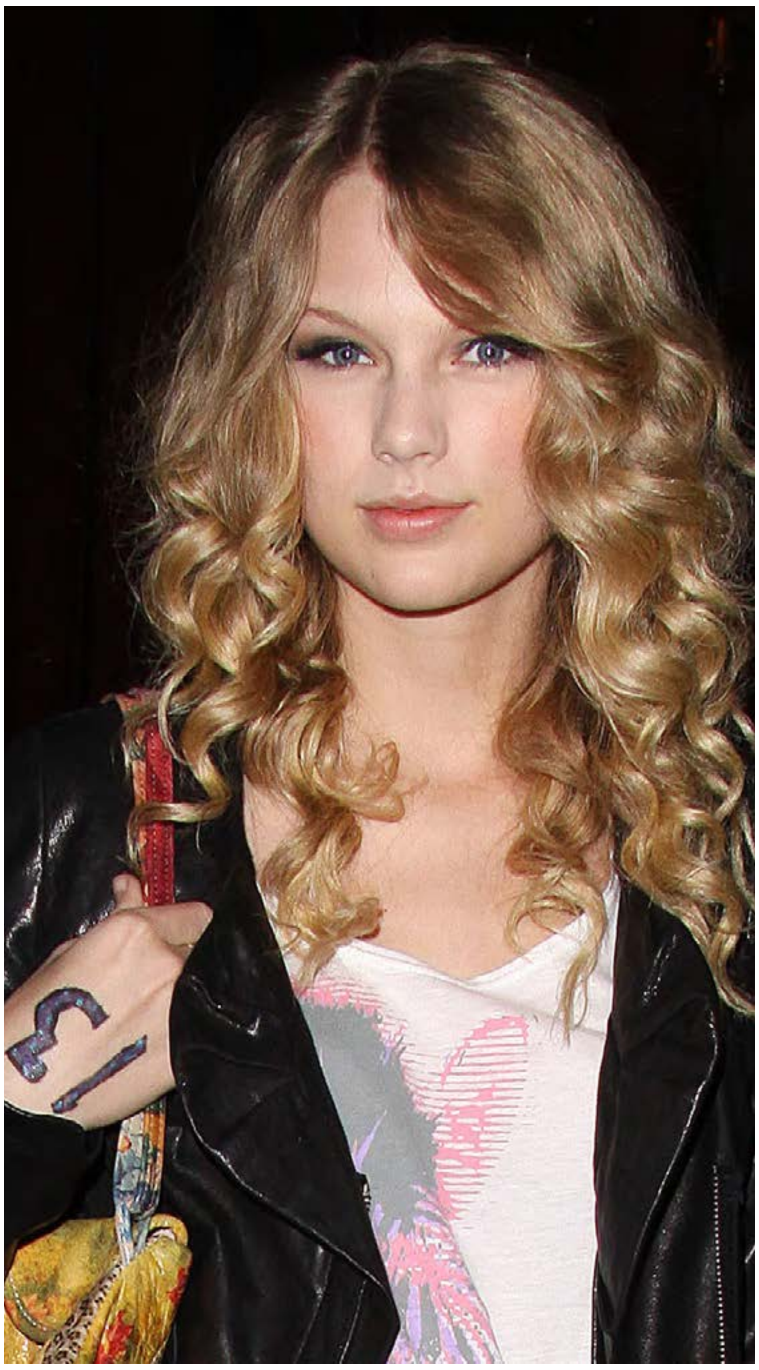
Margir óttast töluna þrettán svo mjög að til er orð yfir þá fælni, dekatriafóbía. Þetta er ekki skrýtið þar sem talan þrettán hefur gegnum tíðina verið tengd óheppni. Hún er oddatala, og brýtur upp hina gullfallega rúnnuðu tölu tólf sem er til allra happa enda eru tólf mánuðir í ári, sólarhringur er tvisvar tólf, stjörnumerkin eru tólf og lærisveinarnir voru tólf svo dæmi séu tekin. Mörg hótel sleppa númerinu þrettán og hafa tólftu hæð og svo fjórtándu strax á eftir. Föstudagar eru líka taldir óheppilegir í ýmsu tilliti, skip eru ekki sjósett föstudaginn 13., á miðöldum voru opinberar aftökur í Bretlandi yfirleitt á föstudögum og það voru þrettán skref upp í gálgann. Þegar föstudag ber upp á þrettánda dag mánaðar er því fyrir mörgum ekki von á góðu og paraskevidekatriafóbía er algengari en margur heldur. Orðið er dregið af gríska orðinu fyrir föstudag sem er paraskevi og dekatri sem er gríska orðið fyrir þrettán. Paraskevidekatriafóbía er því sjúkleg hræðsla við föstudaginn þrettánda.

Talið er að næstum 8% Bandaríkjamanna séu haldnir paraskevidekatriafóbíu sem lýsir sér til dæmis í því að þetta fólk neitar að yfirgefa heimili sitt þá daga sem þrettánda dag mánaðar ber upp á föstudag og sýnir einkenni mikils kvíða áður en dagurinn rennur upp og meðan hann gengur yfir. Föstudagurinn 13. hefur því tvöfalt óhappagildi og lengi hefur loðað við að þeir sem eru fæddir þann dag séu einstaklega óheppnir í lífinu.

En það virðist ekki algilt. Olsensysturnar Mary-Kate og Ashley fæddust föstudaginn 13. júní 1986 og eru heimsþekktar leikkonur og tískuhönnuðir. Hin fagra og fyndna Julia Louis-Dreyfuss fæddist föstudaginn 13. janúar árið 1961 og Óskarsverðlaunahafinn Christopher Plummer fæddist föstudaginn 13. desember 1929. Þá má ekki gleyma leikstjóranum Alfred Hitchcock sem fæddist föstudaginn 13. ágúst árið 1899 og lagði sannarlega sitt til vestrænnar hryllingshefðar. Fyrsta kvikmyndin sem hann leikstýrði hét einmitt 13 en hún hlaut ekki mikið brautargengi og var haft á orði að myndin virtist frá upphafi vera undir óheillastjörnu.

Ekki eru allir jafn ósáttir við töluna þrettán. Söngkonan Taylor Swift telur þrettán sína helstu happatölu og færir fyrir því ýmsar ástæður. Hún er fædd 13. desember og varð þrettán ára föstudaginn þrettánda. Fyrsta platan hennar náði gullsölu á þrettán vikum, fyrsta lagið hennar sem náði á topp vinsældalista var með þrettán sekúndna inngangi og hún leggur sig fram við að hafa töluna þrettán sem víðast í kringum sig. Fyrirtækið hennar heitir 13 Management og hún skrifar töluna 13 í lófann á sér í hvert sinn sem hún kemur fram.

Paraskevidekatriafóbía hefur áhrif á fleiri en þá sem óttast föstudaginn þrettánda. Þannig líður þeim sem þjást af hippopotomonstrosesquipedaliofóbíu oft illa þennan dag en það er orðið yfir óstjórnlega hræðslu við löng og illframberanleg orð sem eru fjögur atkvæði eða lengri.



Söngkonan Taylor Swift varð þrettán ára föstudaginn þrettánda og ber töluna þrettán við ýmis tækifæri. NORDICPHOTOS/GETTY

SHIMANO
RFR.
TRI
TRI VERSLUN er umboðsaðili CUBE á Íslandi
CUBE
CUBE 2018 reiðhjólin eru komin!
STAGES CYCLING
Wilier TRIESTINA
WWW.TRI.IS
LOUISGARNEAU
Park Tool
Tacx
STAGES CYCLING
#becube #triverslun
RolfPRIMA
Suðurlandsbraut 32, 108 Reykjavík
SPORTVER Akureyri
Vaskur Egilsstaðir
Verslunin er opin:
Alla virka daga kl. 10:00 til 18:00
Laugardaga kl. 10:00 til 16:00

Maður fær bara einn séns

Vestfirska hljómsveitin Rythmatik, sem vann Músíktilraunir 2015, gefur út sína fyrstu breiðskífu í sumar. Sveitin kemur m.a. fram á Secret Solstice í sumar og fer í tónleikaferð um Þýskaland.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Aðstandendur tónlistarhátíðarinnar Iceland Airwaves tilkynntu fyrr í þessum mánuði fyrsta hóp þeirra listamanna sem koma fram á hátíðinni í nóvember. Meðal þeirra er hljómsveitin Rythmatik sem vann Músíktilraunir árið 2015 en hún stefnir á útgáfu fyrstu breiðskífu sinnar í sumar, bæði hér á landi og í Evrópu gegnum þýskt útgáfufyrirtæki. Áður hafði Rythmatik gefið út tvær stuttskífur en fyrsta lag nýju plötunnar, Linchpin, fór í spilun síðasta sumar og náði ofarlega á vinsældalista Rásar 2.

Sveitina skipa þeir Hrafnkell Hugi Vernharðsson, Pétur Óli Þorvaldsson, Valgeir Skorri Vernharðsson og Árni Freyr Jónsson sem segir upptökur nýju plötunnar hafa klárast á síðasta ári en að þeir hafi viljað bíða með útgáfuna svo allir sem komu að henni fengju nægan tíma til að sinna allri undirbúningsvinnu eins vel og hægt er. „Maður fær bara einn séns á að gefa út fyrstu breiðskífuna svo það er eins gott að gera það almennilega. Linchpin var ákveðinn forsmekkur þess sem koma skal en þó má segja að platan í heild fari um töluvert víðari völl heldur en þau lög sem við höfum gefið út til þessa. Næsta lag kemur út í byrjun maí og þar munum við sýna á okkur töluvert þyngri og dekkri hlið en áður.“

Langt vinnuferli

Valgeir segir vinnslu plötunnar hafa gengið afar vel þrátt fyrir að upptökuferlið hafi verið mjög langt. „Við höfum legið í ákveðnum dvala síðan í lok árs 2016 að vinna í þessu efni. Við erum farnir að hlakka mikið til að komast út úr stúdíóinu, gefa út nýtt efni, túra og spila þessi nýju lög okkar. Segja má að nýja platan sé eins konar uppskera síðustu ára, allt frá Músíktilraunum til dagsins í dag. Á henni erum við bæði að gefa út alveg ný lög í bland við eldri lög sem okkur fannst aldrei hafa fengið að njóta sín jafn vel og þau áttu skilið og platan markar þannig ákveðin kaflaskil hjá hljómsveitinni.“

Að sögn Péturs var það meðvituð ákvörðun að vanda mjög til verka. „Við vildum fá tíma til að gera hluti rétt og ekki flýta okkur að gefa plötuna út. Okkur bauðst góður samningur og féllumst á að skrifa undir hann gegn því að við fengjum nægan tíma til að vinna í henni. Markmiðið var að senda frá okkur plötu sem við gætum verið virkilega stoltir af og fengum heilan helling af fagfólki til að hjálpa okkur við verkið. Þar má nefna Magnús Jóhann sem tók upp hljómborð, Elvar Braga og Sólveigu Morávek sem sáu um brass, Bjarna Þór Jensson sem tók upp gítar með okkur og auðvitað Adda 800 sem sá um mix og upptökur.“

Meðlimir Rythmatik, f.v., eru Hrafnkell Hugi Vernharðsson, Valgeir Skorri Vernharðsson, Árni Freyr Jónsson og Pétur Óli Þorvaldsson. Fyrsta breiðskífan kemur út í sumar. MYND/EYÞÓR

Rythmatik kom fram á Iceland Airwaves 2017 og spilar aftur í ár. MYND/FLORIAN TRYKOWSKI

Eina sem var í boði

Rythmatik er ættuð að vestan, nánar tiltekið frá Suðureyri. Hrafnkell segir meðlimi hennar ekki hafa haft neinn áhuga á að vinna í fiski og þeir væru ömurlegir í íþróttum. „Þannig að við hálfpartinn neyddumst til að fara út í tónlistina enda nánast það eina sem var í boði. En við lærðum fljótt að elska þetta og planið okkar var frá upphafi að taka þátt í Músíktilraunum á hverju ári þar til við myndum vinna eða okkur yrði bannað að taka þátt sökum aldurs. Það plan klúðraðist svo þegar við unnum keppnina í annað skiptið sem við tókum þátt og við vissum allt í einu ekkert hvað við áttum að gera. Síðan þá höfum við bara lagt alla okkar vinnu í að verða þétt og skemmtilegt tónleikaband og semja góða tónlist.“

> „Þannig að við hálfpartinn neyddumst til að fara út í tónlistina enda nánast það eina sem var í boði. En við lærðum fljótt að elska þetta.
>
> Hrafnkell Hugi Vernharðsson

Þeir segja höfuðáhersluna alltaf hafa verið á að vera vel spilandi og skemmtilegir og kraftmiklir á tónleikum. „Það er örugglega á því sviði sem við höfum þróast hvað mest síðustu ár. Við höfum verið meira og minna lokaðir af síðasta árið að semja og æfa tónlist alla daga vikunnar og erum orðnir mjög spenntir að drífa okkur af stað, gefa út nýtt efni og sýna fólki hvað við höfum verið að brasa. Svo urðu náttúrulega mannabreytingar í hljómsveitinni skömmu eftir Músíktilraunir þegar Árni gekk til liðs við okkur og kom með smá norðlenskt blóð inn í bandið, það var ákveðin þróun og jákvæð um leið.“

Á ferðinni í sumar

Sumarið verður annasamt hjá sveitinni. Hún kemur fram á tónlistarhátíðinni Secret Solstice í Laugardal í júní og fer í kjölfarið í stutta tónleikaferð um landið ásamt vinum sínum í Hormónum og Bagdad Brothers. „Svo erum við að fara í tónleikaferð um Þýskaland í haust til að fylgja eftir útgáfu plötunnar og stefnum á að koma heim beint úr henni og mæta eldheitir á Iceland Airwaves í nóvember. Árið 2018 verður klikkað partí.“

Fylgjast má með sveitinn á Facebook, á Instagram (rythmatikklan) og hlusta á lög hennar á Spotify og Soundcloud (rythmatikband).

SUMARGRILL

Veglegt sérblað Fréttablaðsins
um sumargrill kemur út 19. apríl nk.
Allt sem hugsast getur varðandi grillið í sumar.

Tryggðu þér gott auglýsingapláss
í langmest lesna dagblaði landsins.

Upplýsingar hjá auglýsingadeild Fréttablaðsins í síma 512 5402
eða sendu okkur póst á netfangið serblod@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ SÉRBLÖÐ

Grænn lífsstíll

FÖSTUDAGUR 13. APRÍL 2018 Kynningar: Orka náttúrunnar, Grænar ferðir, Reykjavíkurborg, Ferðafélag Íslands, Mamma veit best, IcePharma

Þó að handtökin séu aðeins öðruvísi en þegar tekið er bensín eða dísilolía segir Áslaug Thelma Einarsdóttir lítið mál að nota hraðhleðslurnar, þegar maður hefur einu sinni prófað. MYND/GUNNAR SVANBERG

Að vera á rafbíl skilar sér margfalt

Áslaug Thelma Einarsdóttir, forstöðumaður einstaklingsmarkaða Orku náttúrunnar, hefur síðan í janúar ekið um á rafbíl, eftir að fjölskyldan uppfærði bílakostinn. Hún segir lítið mál að umgangast þessa bíla og á allra færi. Rafbíllinn sé kominn til að vera. ➜2

Mikil uppbygging hefur átt sér stað á hlöðum síðustu misseri. Nú þurfi að hefjast handa við næsta áfanga í uppbyggingu þjónustu við rafbíla með því að þetta þjónustunetið enn frekar.

Framhald af forsíðu ➪

Myndi ekki vilja taka skrefið til baka

„Við erum búin að eiga rafbíl síðan í janúar og reynslan er frábær,“ segir Áslaug Thelma Einarsdóttir, forstöðumaður einstaklingsmarkaða hjá Orku náttúrunnar (ON). Hún segir ekki hafa verið forsvaranlegt lengur að draga það að fá sér rafbíl, enda snúist starfsemi ON að hluta til um að byggja upp þjónustunet við rafbíla og styðja við orkuskipti í samgöngum hér á landi. „En það er nú kannski aukaatriði því veigamestu rökin í þessari ákvarðanatöku voru náttúrlega allir þeir kostir sem notkun rafbíla hefur í för með sér.“

Æ fleiri kjósa nú að fara þessa leið og þá bæði með kaupum á hreinum rafbíl, eins og Áslaug Thelma, eða með „blandaðri leið“ tengiltvinnbíla, sem bæði sé hægt að hlaða í innstungu og aka á rafmagni, en þegar það þrýtur tekur bensínið við.

Umhverfisvænt og hagkvæmt

En hvernig er reynslan af því að nota rafbíl? Er þetta mikil breyting? „Við fengum okkur KIA Soul EV rafbíl og erum afskaplega ánægð með hann. Bíllinn hefur feikinóg drægi fyrir okkur, en auðvitað er það dálítið nýtt að hafa auga á rafhlöðustöðunni og passa að setja bílinn í samband þegar heim er komið,“ segir Áslaug. Umgengni við rafbíl venjist hins vegar mjög vel og sé raunar afskaplega lítið mál. „Að umgangast rafbíl er einföld breyting á daglegri hegðun sem skilar sér margfalt til baka,“ segir hún og vísar þá jafnt til umhverfisávinningsins sem fæst með því að nota hreinan innlendan orkugjafa í stað mengandi jarðefnaeldsneytis, þjóðhagslegs ávinnings af því að standast frekar alþjóðlegar skuldbindingar um útblástur auk sparnaðar í innflutningi á eldsneyti, og svo ávinnings fyrir heimilisbókhaldið. „Kostnaður við rekstur rafbíls er ekki nema um

Að umgangast rafbíl er einföld breyting á daglegri hegðun sem skilar sér margfalt til baka.

rúmur fjórðungur af rekstri bensín- eða dísilbíls, eða um það bil þrjár krónur á hvern ekinn kílómetra á móti um það bil ellefu krónum, ef horft er til fólksbíla af svipaðri stærð.“ Þá sé allur viðhaldskostnaður bara brotabrot af því sem fylgi hefðbundnum bílum.

Við þetta bætist svo umhverfisþátturinn, því þótt flökkusögur hafi heyrst um meinta stærð umhverfisspors rafbíla vegna mengunar í framleiðsluferli þeirra þá sé staðreyndin allt önnur. „Öll ævi rafbíls, sem er svo heppinn að vera fluttur til Íslands, skilur eftir sig vistspor sem er aðeins einn fimmti af spori sambærilegs dísil- eða bensínbíls,“ segir Áslaug Thelma. „Ég myndi ekki vilja taka skrefið aftur til baka til notkunar bensín- eða dísilbíls.“

Frábærir bílar

Ofan á þetta allt saman segir Áslaug Thelma svo bætast að nýir rafbílar séu bara flottir, kraftmiklir, tæknilegir og þægilegir í alla staði. „Við notum bílinn bæði innanbæjar og í ferðalög. Hann er líka svo skemmtilegur að við þráttum stundum um það, hjónin, hvort okkar fær að vera á bílnum.“ Áslaug segir bílinn afar sprækan í akstri, auk þess sem hann sé bæði hár og rúmgóður af fólksbíl að vera. „Svo er öll upplýsingagjöf í mælaborðinu til fyrirmyndar þannig að maður er aldrei í neinni óvissu um hversu langt maður kemst á hleðslunni sem eftir er.“ Hvað hleðslu varðar segir Áslaug yfirleitt nægja vel að hlaða heima að kvöldi, en auðvitað

Áslaug Thelma Einarsdóttir er afskaplega ánægð með rafbílakaup fjölskyldunnar. Rafbílar séu tæknilegir, kraftmiklir, þægilegir og flottir bílar. MYND/GUNNAR SVANBERG

sé þægilegt að vita af hraðhleðslunum ef svo skyldi fara að þurfi að skerpa aðeins á rafhlöðunni. „En margir hlaða bíla sína nánast eingöngu heima hjá sér og mögulega á vinnustað þeir sem hafa tækifæri til þess, en ég er náttúrlega í þeim hópi líka. Við erum með allmörg hleðslustæði á bílastæðinu við Orkuveituhúsið.“

Skiptu umhverfismál miklu máli þegar þið ákváðuð að fá ykkur á rafbíl? „Já, alveg heilmiklu. Við erum mjög meðvituð um umhverfismál á heimilinu og tökum til dæmis virkan þátt í plokk-bylgjunni,“ segir Áslaug, en „plokkarar“ eru skokkarar sem nota tækifærið og tína rusl á hlaupaleiðum sínum, auk fólks sem notar gönguferðir í sama tilgangi. „Og það er náttúrlega dásamleg tilfinning að aka á rafbíl, umhverfisvænum ferðamáta, í næsta grenndargám til að skila þar af sér plasti og öðru rusli.“

Orkuskiptin eru hafin

Áslaug segir enga spurningu um að innan tíðar verði rafbílar komnir á hvert heimili. Æ fleiri taki nú þetta skref enda er þróun rafhlaðna þessara bíla þannig að drægið hefur aukist og þjónustunet af hlöðum,

Margir hlaða bíla sína nánast eingöngu heima hjá sér og mögulega á vinnustað þeir sem hafa tækifæri til þess.

bæði með hraðhleðslum og hefðbundnum, hefur verið þétt hröðum skrefum síðustu misseri. Þannig hafa til dæmis verið tíðar fréttir af opnun hlaða á vegum ON síðustu misseri, en í sumar verða hlöðurnar orðnar 33 talsins og hefur þá fjöldi þeirra þrefaldast á einu og hálfu ári.

Þá segir Áslaug að kannanir sem gerðar hafi verið á hug almennings á Norðurlöndum sýni að hér og í Noregi sé fólk klárlega tilbúið til að taka skrefið yfir í notkun rafbíls. Í umhverfiskönnun Gallup í fyrra hafi til dæmis nærri fjórir af hverjum fimm sagst vilja fá sér slíkan bíl væri val um bílakaup frjálst og engar hindranir í veginum.

Lykilatriði í því að fleiri fái sér rafbíl segir Áslaug hins vegar vera enn frekari þéttingu þjónustunetsins við þessa bíla svo sem með því að tryggja enn frekar afhendingaröryggi í hlöðunum. Núna sé búið að varða hringveginn hlöðum þannig að hvergi sé lengra en 100 kílómetrar í næstu hlöðu, en næsta skref sé að fjölga hlöðum á hverjum stað.

„Þegar fram í sækir á fólk að geta gengið að því vísu að það geti komist í hraðhleðslu á ferðum sínum um landið. Þetta er minna mál á höfuðborgarsvæðinu þar sem hlöðurnar eru nær hver annarri.“

En er þetta ekki kostnaðarsöm uppbygging? „Jú, og meðal annars þess vegna hefur hún notið stuðnings Orkusjóðs. Fyrsta áfanga í uppbyggingu þjónustunnar er lokið og til þess að missa ekki dampinn þarf strax að hefjast handa við næsta áfanga, að þétta þjónustunetið.“ Áslaug segir að við þá uppbyggingu eigi að horfa til reynslunnar af fyrsta áfanga og læra af því sem tekist hafi vel. „Við viljum halda dampi í uppbyggingunni.“

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Elmar Hallgríms Hallgrímsson | Sölumaður auglýsinga: Ólafur H. Hákonarson, olafurh@frettabladid.is, s. 512 5433 | Veffang: frettabladid.is

Náttúruupplifun og vellíðan

Grænar ferðir voru stofnaðar af hóp kvenna með brennandi áhuga á útivist, náttúru, umhverfismálum og heilbrigðum lífsstíl. Boðið er upp á námskeið og ferðir, bæði innanlands og erlendis.

Ferðirnar okkar miða að því að leiða fólk um fallega náttúru og að innri vellíðan og hamingju. Við einbeitum okkur að umhverfinu hverju sinni og lærum að vera í núinu. Markmiðið með Grænum ferðum er einnig að læra að bera virðingu fyrir umhverfinu, okkur sjálfum og hvert öðru og tileinka okkur lífsstíl með það markmið að færa meðvitund okkar nær umhverfinu," segir Helga Bára Bartels, jarðfræðingur og leiðsögukona.

Stofnendur Grænna ferða ásamt Helgu Báru eru Ásdís Olsen, núvitundarkennari og markþjálfi, Gróa Másdóttir, markþjálfi og jógakennari, og Sigrún Eiríksdóttir, leiðsögukona og kennari.

Grænar ferðir bjóða upp á námskeið og ferðir, bæði innanlands og erlendis. Í ár er boðið upp á tvær ferðir innanlands og tvær ferðir erlendis.

Námskeið

„Í apríl er í gangi námskeiðið Núvitund og náttúra. Þar nærum við bæði líkama og sál með núvitundaræfingum úti í náttúrunni. Á námskeiðinu er boðið upp á göngur og útivist við allra hæfi, og er frítt í apríl. Á Sólheimum er helgarnámskeið, þar sem boðið er upp á markþjálfun, jóga, heilsufæði, léttar gönguferðir og þjálfun í núvitund í yndislegri náttúruparadís. Lögð er áhersla á hagnýtar æfingar, umræðu og handleiðslu og gönguferðir með áherslu á skynjun og náttúruupplifun," útskýrir Helga Bára.

„Á Snæfellsnesi er boðið upp á náttúruupplifun og útivist í magnaðri náttúru, léttar göngur, jóga í náttúrunni, afslöppun í heitri laug og heilsufæði. Einstakt tækifæri til að endurnýja líkama og sál í dásamlegu umhverfi og fallegri náttúru og aftengjast áreiti og stressi daglegs lífs."

Suðrænar ferðir

„Á Mallorca verður boðið upp á gönguferðir, hjólaferðir og jógaæfingar á hverjum degi, til að liðka líkamann og næra andann. Við njótum samvista við Mimi Kirk sem er frægust fyrir hráfæðislífsstíl sinn og mun hún fræða okkur um hráfæði og kenna okkur að elda. Við förum í skoðunarferðir og leitum að ævintýrum.

Kost Ríka, býður upp á einstaka náttúru og menningu sem við ætlum að njóta í tvær vikur. Við göngum og ferðumst um þjóðgarða, skoðum dýralíf, og jarðfræði. Síðustu dagana nærum við líkama og sál með áherslu á jóga í fallegu umhverfi."

Nánari upplýsingar er að finna ágraenarferdir.is. Grænar ferðir eru einnig á Facebook, facebook.com/graenarferdir/

Helga Bára Bartels og Gróa Másdóttir, markþjálfi og jógakennari. Á myndina vantar Ásdísi Olsen og Sigrúnu Eiríksdóttur.

Plastmengun er bein afleiðing neyslu

Samkvæmt stjórnarsáttmála ríkisstjórnarinnar verður ráðist í langtímaátak gegn einnota plasti með sérstakri áherslu á fyrirbyggjandi aðgerðir og hreinsun plasts úr umhverfi lands og stranda.

Brynhildur Björnsdóttir
brynhildur@frettabladid.is

Ríkisstjórnin lagði nýverið fram sína fyrstu fjármálaáætlun til næstu fimm ára," segir Guðmundur Ingi og bætir við að með áætluninni sé á þessu 5 ára tímabili gert ráð fyrir 35% aukningu á fjárframlögum til umhverfismála frá árinu 2017.

„Þetta er umtalsverð viðbót við það fjármagn sem við höfum haft úr að spila fram til þessa og hún endurspeglar metnaðarfull áform í þágu umhverfismála eins og þau birtast í stjórnarsáttmála." Hann segir eitt þessara áforma felast í því að ráðast í langtímaátak gegn plasti, sérstaklega einnota plasti.

„Ég hef nú þegar hafið undirbúning að þessu. Plastmengun í umhverfinu er bein afleiðing neyslu svo í rauninni erum við að fást við hegðun fólks. Eitt er að velja að nota ekki plast, t.d. með því að kaupa ekki vörur sem vafðar eru með óþarfa umbúðum, annað að tryggja endurnýtingu eða endurvinnslu á því plasti sem fellur til við neyslu manns. Sem dæmi má nefna að fjögurra manna íslensk fjölskylda notar yfir 400 einnota burðarplastpoka á ári hverju, sem er meira en einn poki á dag. Þessu verðum við að breyta, t.d. með því að temja okkur að notast við margnotapoka þegar við verslum."

Umhverfisráðherra mælir með því að fólk velti fyrir sér umbúðunum þegar keypt er inn til heimilisins. NORDICPHOTOS/GETTY

Hann minnist einnig á alþjóðaskuldbindingar Íslendinga um að draga úr plastnotkun. „Í maí 2017 samþykktu umhverfisráðherrar Norðurlanda norræna áætlun um að draga úr umhverfisáhrifum plasts og er þar m.a. lögð áhersla á fyrirbyggjandi aðgerðir gegn myndun plastúrgangs og stuðning við hönnun sem stuðlar að endurnýtingu og lengri líftíma og aðgerðir til að draga úr losun örplasts út í umhverfið. Í tengslum við hafráðstefnu SÞ, sem fram fór í júní árið 2017, lýstu mörg ríki, þ. á m. öll Norðurlöndin, yfir vilja sínum til að stefna að því að banna örplast í snyrtivörum þar sem það er meðal mengunarefna sem geta haft neikvæð áhrif á lífríki hafsins. Við þetta má síðan bæta að Evrópusambandið samþykkti plaststefnu í janúar sl. sem er einnig til skoðunar hjá stjórnvöldum. Loks munum við

Guðmundur Ingi Guðbrandsson umhverfisráðherra ætlar að taka virkan þátt í strandhreinsun og gefa þannig gott fordæmi. MYND/ANTON BRINK

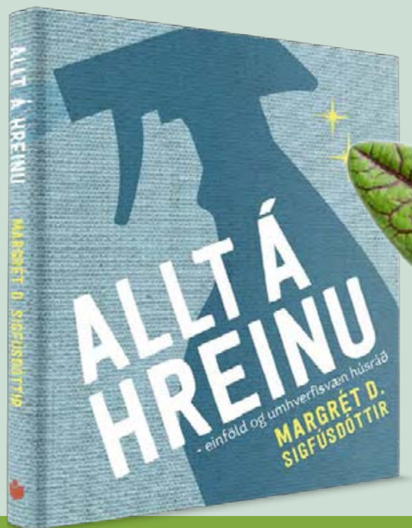
innleiða í gegnum EES-samninginn tilskipun um að minnka notkun á burðarpokum úr plasti."

Umhverfisráðherra segir stjórnvöld hafa nokkur verkfæri til að stuðla að minni notkun á plasti. „Sumar þjóðir hafa farið þá leið að banna burðarpoka, aðrar hafa notað skattlagningu til að minnka notkun þeirra. Þetta erum við að skoða í ráðuneytinu, en ég tel mikilvægt að efla nýsköpun á sama tíma til að búa til umhverfisvænar lausnir í stað plastsins. Þessu mun ég reyna að finna góðan farveg. Þá er mikilvægt að rannsóknir liggi að baki ákvörðunum sem teknar eru, t.d. hvað varðar örplast og hvernig best er að takmarka það. Að auki tel ég mjög mikilvægt að halda úti öflugri fræðslu og hvetja og styrkja almenning og félagasamtök til að hreinsa landið okkar af plastmengun. Ég hyggst sjálfur taka virkan þátt í strandhreinsun í vor og haust. Þess má geta að Umhverfisstofnun heldur úti vefsíðunni grænn.is þar sem finna má góð ráð og lausnir til þess að lifa grænum lífsstíl."

GAGNLEGAR UM GRÆNAN LÍFSSTÍL

Lífgaðu upp á heimilið með plöntum sem gefa af sér allan ársins hring.

Allt um hefðbundna og lífræna ræktun, hvað unnt er að rækta, hvar, hvenær og hvernig.



Einfaldar og umhverfisvænar lausnir við heimilisþrif, þvotta og skipulag.

LANDSINS MESTA ÚRVAL BÓKA

Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39 | www.forlagid.is
Opið alla virka daga 10–19 | Laugardaga 11–16

Birgitta, ásamt Elvu Rakel Jónsdóttur, teymisstjóra teymis græns samfélags hjá Umhverfisstofnun. MYND/SIGTRYGGUR ARI

Notum of mikið af óþarfa plasti

Átta milljónir tonna af plasti enda árlega í sjónum. Birgitta Stefánsdóttir, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun, segir nauðsynlegt að hætta kaupum á óþarfa plasti og koma því sem til fellur í endurvinnslu svo það valdi ekki mengun.

Sigríður Inga Sigurðardóttir
sigriduringa@frettabladid.is

Við þurfum að hætta að kaupa óþarfa plast og við þurfum að hætta að hugsa um plast sem einnota vöru. Plast er gott að því leyti að það getur enst mjög lengi og því þurfum við að forðast að fara með það eins og það sé einnota. Ótrúlega margt sem við notum er algjör óþarfi, t.d. rör, plasthnífapör, burðarplastpokar, pokar undir grænmeti og svo framvegis. Málið verður aðeins flóknara þegar kemur að umbúðum utan um matvæli en þar er mikilvægt að neytandinn sendi þau skilaboð að ekki sé boðlegt að nota stórar umbúðir undir litla vöru eða mörg lög af umbúðum. Við þurfum að láta í okkur heyra og taka virkan þátt í samfélagsumræðunni og senda fyrirtækjum og stjórnvöldum skýr skilaboð. Almenningur getur líka tekið þátt í árvekniverkefnum svo sem Plastlausum september og tekið þátt í Hreinsum Ísland, verkefni Landverndar. Svo er mikilvægt að flokka og skila öllu plasti sem fellur til og helst að tína upp það rusl sem verður á vegi okkar,“ segir Birgitta, sem er í teymi græns samfélags innan Umhverfisstofnunar.

Hvað geta fyrirtæki gert varðandi plast? „Fyrirtæki gætu greint plastneyslu sína og reynt að skilgreina hvar er hægt að draga úr henni. Veitingastaðir gætu t.d. dregið úr eða hætt notkun einnota plasts. Hægt er að búa til hvatakerfi þar sem viðskiptavinurinn fær afslátt ef hann kemur með margnota ílát undir vöruna sína, enda er það líka sparnaður fyrir fyrirtækið. Framleiðslufyrirtæki geta haft gríðarleg áhrif með ábyrgum ákvörðunum þegar kemur að umbúðavali.

> **Mikilvægt er að flokka og skila öllu plasti sem til fellur og helst tína upp það rusl sem á vegi okkar verður.**

Fyrirtæki þurfa líka að sýna ábyrgð með að vera með endurvinnslu á vinnustaðnum og svo er líka hægt að skipuleggja skemmtilega ruslatínsluviðburði, annaðhvort í nærumhverfinu eða lengra í burtu.“

Plastið er alþjóðlegt vandamál

Hvar stendur Ísland í samanburði við hin Norðurlöndin hvað varðar plast? „Plastmagnið og samband okkar við plast er alþjóðlegt vandamál og við stöndum frammi fyrir sömu áskorunum og hin Norðurlöndin þegar kemur að þessu málefni. Við erum þó ekki komin eins langt og nágrannaþjóðir okkar þegar kemur að endurvinnsluhlutfalli þannig að þar eru tækifæri til að gera betur.“

Hvað er það versta við plast? „Það versta við plast er að það er ekki niðurbrjótanlegt heldur brotnar í smærri og smærri einingar. Þar sem við notum ótrúlega mikið plast og hendum miklu af því, endar allt of mikið plast úti í náttúrunni og þá sérstaklega í sjónum. Í dag er talið að um 8 milljónir tonna af plasti endi í sjónum árlega. Í sjónum brotnar plastið niður og dreifist um lífríki sjávar og hefur neikvæð áhrif á það.“

Er allt plast jafnslæmt? „Ef við horfum til þeirra vandamála sem plast veldur er allt plast jafnslæmt, það þýðir hins vegar ekki að plast sé alslæmt. Á vissum sviðum getur plast verið nauðsynlegt. Plastvandinn á ekkert endilega uppruna sinn í að efnið sé í sjálfu sér slæmt heldur frekar að við notum allt of mikið af því, við notum það ekki rétt og við missum það of mikið út úr hagkerfinu. Ef við náum að einskorða plastnotkun okkar við þær vörur sem eru okkur raunverulega nauðsynlegar þá er lykilatriði að koma því plasti í endurvinnslu því plast í náttúrunni veldur ótvíræðri mengun.“

Minni plastnotkun þýðir heilbrigðari vistkerfi

Hvað verður um plast sem fer í endurvinnslu? „Það plast sem við flokkum og skilum fer að mestu leyti í efnisendurvinnslu. Það þýðir að plastið er tætt niður og verður að nýju plasti sem er yfirleitt í lægri gæðaflokki en upprunalega varan. Sá hluti af því sem við flokkum en hentar illa í endurvinnslu fer svo í orkuvinnslu.“

Hvað hefur minni notkun á plasti hér á landi að segja almennt? „Minni notkun á plasti ætti að skila sér í heilbrigðari vistkerfum. Ísland er þjóð sem byggir afkomu sína að miklu leyti á auðlindum sjávar og því mikilvægt að við séum fyrirmyndir þegar kemur að því að tryggja heilbrigði vistkerfis sjávar. Málefni hafsins eru alþjóðleg málefni og allir þurfa að leggja sitt af mörkum og þjóð sem hefur það eins gott og við Íslendingar hefur enga afsökun til að gera ekki allt sem í hennar valdi stendur til þess. Við berum ábyrgð og við eigum að vera góð fyrirmynd og við getum verið góð fyrirmynd ef allir standa saman.“

Grenndarstöðvar mikils metnar

Uppbygging grenndarstöðva er liður í að styðja við bíllausan og léttan lífsstíl. Grenndarstöðvar í Reykjavík eru 57 og 84 á öllu höfuðborgarsvæðinu. 23 grenndarstöðvar í Reykjavík taka við gleri og á næstu vikum verða þær 33. Um 85% íbúa hafa aðgang að grenndarstöðvum í nágrenni sínu.

Reykvíkingar geta valið hvort þeir vilja nýta sér þjónustu grenndar- eða endurvinnslustöðva eða hvort þeir kjósa að endurvinnanlegur úrgangur sé sóttur að heimilum þeirra. Í boði er flokkun á pappírsefnum í bláa tunnu og plasti í græna tunnu.

Plasti og pappírsefnum er hægt að skila á grenndarstöðvar og glersöfnun hefur verið komið á í 23 stöðvum í borginni. Á mörgum grenndarstöðvum hafa Bandalag íslenskra skáta og Rauði krossinn komið fyrir söfnunarskápum fyrir drykkjarumbúðir með skilagjaldi og textíl.

Um 85% íbúa hafa aðgang að grenndarstöðvum í 500 metra fjarlægð frá heimili sínu eða minna. Fjölmargir nýta sér þjónustu stöðvanna og greiða minna enda ódýrara fyrir sveitarfélagið að safna endurvinnsluefnum á grenndar- og endurvinnslustöðvum en að safna þeim við heimili. Í Reykjavík njóta íbúarnir góðs af því að gera þjónustuna ódýrari og greiða minna en ef þeir hafa tunnu við heimili.

Uppbygging grenndarstöðva er einnig liður í að styðja við bíllausan lífsstíl. Þá er íbúum gert kleift að ganga eða hjóla með flokkað efni á næstu grenndarstöð.

Grenndarstöðvar í Reykjavík eru 57 og 84 á öllu höfuðborgarsvæðinu. Á grenndarstöðvunum í Reykjavík söfnuðust 1.229 tonn af endurvinnsluefnum árið 2017, 1.024 tonn af pappírsefnum, 133 tonn af plasti og 71 tonn af gleri. Stöðvarnar taka við mismiklu magni og taka sem dæmi tíu stöðvar við um þriðjungi af heildarmagninu. Langmest safnast á stöðinni við Flókagötu nærri Kjarvalsstöðum.

Glersöfnun í góðum gír

Reykjavíkurborg hóf glersöfnun á grenndarstöðvum sem tilraunaverkefni árið 2015 og þegar samningurinn um grenndarstöðvarnar var endurnýjaður höfu sveitarfélögin á höfuðborgarsvæðinu sameiginlega söfnun á gleri á grenndarstöðvum. Fyrir þann tíma var einungis hægt að skila gleri með steinefnum á Endurvinnslustöðvar SORPU. Fyrsta árið söfnuðust um 8 tonn af gleri en á síðasta ári var magnið komið upp í 71 tonn og hefur þannig nífaldast.

23 grenndarstöðvar í Reykjavík taka við gleri og á næstu vikum verða þær 33. Stefnt er að því að allar stöðvarnar taki við gleri árið 2020. Á grenndarstöðvarnar má skila hvers konar gleri sem fellur til á heimilum, s.s. sultukrukkum, glerflöskum án skilagjalds og öðrum ílátum úr gleri. Glerið má hvort sem er vera glært eða litað en þarf að vera hreint.

Í dag er gleri blandað við steinefni og notað sem burðarlag og þannig endurnýtt. Söfnun á gleri er einnig liður í að auka gæði moltu sem unnin verður í gas- og jarðgerðarstöð SORPU bs. sem ætlunin er að reisa í Álfsnesi 2019. Vonir standa til að hægt verði að senda gler utan til endurvinnslu þar sem unnar eru úr því ýmiss konar í glerafurðir. Vistferilsgreiningar sýna að það er umhverfisvænni farvegur fyrir gler. Eftir því sem flokkun á gleri eykst verða betri forsendur fyrir að efnisendurvinna gler.

Eygerður Margrétardóttir við grenndargáma sem standa á horni Vesturbergs og Norðurfells. MYND/EYÞÓR

TAKK FYRIR AÐ FLOKKA

Græna tunnan er fyrir plast

Plast er eitt algengasta efnið í umhverfi okkar. Notkun þess eykst í sífellu, en plastefni brotna mjög hægt niður í náttúrunni. Hlutur plasts er um 18% af þyngd blandaðs úrgangs í gráum tunnum en allur sá úrgangur er urðaður. Það þýðir að rúmlega þrjú þúsund tonn af plasti frá Reykjavík voru urðuð í Álfsnesi í fyrra.

Græna tunnan er aukin þjónusta við söfnun á plasti sem áður var hægt að skila á grenndar- og endurvinnslustöðvar. Skil á plasti hafa aukist gríðarlega síðan hún var tekin í notkun.

Hægt er að efnisendurvinna stóran hluta plasts og brennsla til orkunýtingar er ákjósanlegri valkostur en urðun í þeim tilvikum sem endurvinnsla er ekki fýsileg af einhverjum ástæðum.

Reykjavíkurborg býður borgarbúum græna tunnu undir plastið.

Hvernig samsetning hentar þér?

Þú getur pantað græna tunnu og gert aðrar breytingar á tunnusamsetningu á **www.ekkirusl.is,** í síma **411 1111** eða á **sorphirda@reykjavik.is**.

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Reykjavíkurborg

Vefsíðan Grænn lífsstíll og nytjamarkaður Grænna skrefa

Umhverfisstofnun heldur úti vefsíðunni graenn.is Þar er meðal annars að finna 10 góð ráð fyrir einstaklinga til að draga úr álagi á umhverfið.

10 góð ráð fyrir grænan lífsstíl

- Dragðu úr neyslu, ekki kaupa ný tæki, föt, húsgögn og hluti nema að athuga fyrst hvort þú getir endurnotað eitthvað, látið gera við eða fengið lánað.
- Notaðu vistvænar samgöngur; hjólaðu, gakktu eða taktu strætó og fljúgðu sem minnst.
- Flokkaðu allan úrgang og skilaðu til endurvinnslu.
- Dragðu úr matarsóun, borðaðu staðbundið og lífrænt vottað.
- Dragðu úr orkunotkun, mundu að slökkva á rafmagnstækjum og ljósum sem ekki eru í notkun.
- Verslaðu umbúðalaust, taktu box með í búðina, afþakkaðu umbúðir, notaðu margnota hluti í stað einnota.
- Dragðu úr óþarfa efnanotkun og veldu umhverfisvottuð efni
- Ef þú þarft að kaupa eitthvað, veldu þá umhverfisvottað.
- Kolefnisjafnaðu eldsneytisnotkun þína fyrir bíl og flug.
- Sýndu nægjusemi, slakaðu á og njóttu lífsins.

Nytjamarkaður Grænna skrefa í ríkisrekstri

Nýlega var stofnaður hópur á Facebook fyrir ríkisstofnanir sem þurfa að losa sig við húsgögn og tæki sem þær eiga eða vilja auglýsa eftir hlutum sem þær vantar. Markmiðið með verkefninu er að auka endurnotkun hluta og draga úr úrgangsmagni. Aðeins ríkisstofnanir geta auglýst hluti en við hvetjum alla, almenning og fyrirtæki, til að nýta sér það að fá notaða, góða hluti gefins eða á góðu verði. (facebook.com/groups/nytjamarkadur/)

Vænn og grænn

Í garðinum er gott að kappkosta að nota lítið sem ekkert af efnum. Hér eru nokkur ráð til garðeigenda.

Þórdís Lilja Gunnarsdóttir
thordisg@frettabladid.is

Hafið fjölbreyttan gróður í garðinum til að auka líkur á því að þar byggist upp fjölbreytt dýralíf. Ýmsir fuglar og gagnleg skordýr geta aðstoðað í baráttunni við skaðvalda á plöntum. Því fjölbreyttara sem lífríkið er, þeim mun betra!

- Tínið skaðvalda af plöntum með höndum þar sem það er hægt. Til dæmis lirfur sem herja á berjarunna og snigla undir salatinu.
- Notið aðferðir sem byggjast ekki á notkun efna til að uppræta illgresi. Til dæmis með því að reyta það með höndunum, nota verkfæri eða sprauta á það með heitu vatni.
- Komið í veg fyrir að illgresi nái sér á strik með því að rækta þekjandi plöntur og nota yfirlagsefni til þekja jarðveginn.
- Sprautið vatni á plöntur til að vinna á trjámaðki þegar hann herjar á snemma sumars. Maðkurinn fellur á jörðina og verður fuglum að bráð.
- Notið gildrur til að veiða snigla í.
- Beitið skiptiræktun í matjurtagarðinum með því að rækta mismunandi tegundir á hverjum stað á hverju ári. Til dæmis kartöflur í eitt tímabil, salat það næsta, svo tegundir sem vaxa beint upp af fræi og þannig koll af kolli. Plöntur nýta næringarefni í jarðveginum á mismunandi vegu og því getur skiptiræktun aukið frjósemi jarðvegsins.
- Notið nytjadýr í staðinn fyrir skordýraeyða í gróðurhúsum. Hægt er að kaupa nytjadýr í sumum garðyrkjuverslunum.
- Athugið að öll notkun eiturefna dregur úr líffræðilegri fjölbreytni í garðinum og fækkar nytjadýrum eins og kóngulóm, sníkjuvespum og jarðvegsdýrum.

Best er að leyfa náttúrunni að hafa sinn gang í garðinum til að ástunda þar grænan lífsstíl og fara eftir hollráðunum hér að neðan.

» Sprautið vatni á plöntur til að vinna á trjámaðki. Maðkurinn fellur á jörðina og verður fuglum að bráð.

Heimild: ust.is.

Viljum allt plastið í burtu

Þessa dagana stendur yfir átaksverkefni FÍ sem gengur út á að tína plast meðan þátttakendur ganga og hlaupa. Þessi árstími hentar best fyrir átakið og hvetur félagið sem flesta til að taka þátt.

Plokkið hefur rutt sér til rúms hér á landi eins og víða um heim en þar tínir fólk upp rusl á meðan það gengur eða hleypur sér til heilsubótar. Ferðafélag Íslands (FÍ) er þar ekki undanskilið en fyrr í þessum mánuði hófst umhverfisátak á vegum félagsins þar sem þátttakendur í fjallaverkefnum FÍ og almenningur er hvattur til að mæta og plokka á ýmsum svæðum. Átakið hófst formlega þann 5. apríl og stendur yfir næstu vikurnar að sögn Hjalta Björnssonar, fararstjóra Alla leið fjallaverkefnisins, en sá hópur reið á vaðið og tíndi upp plast með fram Vesturlandsvegi. „Landsmenn eru að taka upp nýjan heilsusamlegan og umhverfisvænan sið sem á rætur að rekja til Svíþjóðar. Það er stórkostlegt að sameina áhuga á útiveru og umhverfismeðvitund. Ánægjan af því að fara út og hreyfa sig verður margfalt meiri með því að gera það með þessum hætti. Við hjá FÍ erum því að taka upp jafnóðum það sem verður á vegi okkar en líka taka sérstaka daga núna eftir að snjóa leysir og ruslið sést. Þetta er besti tíminn núna áður en grasið fer að spretta. Vonandi vex áhuginn á þessu þannig að á næsta ári verði slegist um ruslið og svæðin sem á að hreinsa.“

Erum að vakna

Hann segir þá vitundarvakningu sem nú eigi sér stað, og hafi skilað sér til FÍ, vera hluta af alþjóðlegri vakningu. „Daglega berast fréttir af plastmengun og er talið að árlega lendi um átta milljónir tonna af plasti í hafinu. Við sjáum myndir og fáum fréttir af heilu plasthöfunum, fjörum sem eru gríðarlega plastmengaðar og drykkjarvatni sem er mengað af plasti. Við erum að vakna upp við það að umhverfi okkar er alvarlega mengað og hér er gríðarlegt magn af plastrusli sem fýkur um og endar í hafinu ef ekkert er að gert. Lokamarkmiðið er að útrýma plasti í náttúrunni.“

Mikilvægt átak

Það er mikilvægt fyrir félög á borð við FÍ að taka þátt í umhverfisátaki af þessum toga þar sem náttúran og umhverfi ferðamannsins eru í fyrirrúmi, segir Hjalti. „Við hjá FÍ viljum að umhverfið sé sem náttúrulegast og þá er plast og rusl eðlilega ekki hluti af því. Þess vegna plokkum við og plokkum og viljum helst skila náttúrunni betri til afkomenda okkar, betri en við fengum hana. Félag okkar stendur fyrir óspjallaða náttúru og því eiga ferðamenn að bera virðingu fyrir náttúrunni og ganga þannig um að þeir skilji ekkert eftir nema andardráttinn.“

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar um plokkið fram undan á fi.is og á Facebook-síðu FÍ. „Næsti stóri viðburður er Dagur jarðar 22. apríl en þá geta þátttakendur plokkað einn kílómetra að eigin vali á tíma sem hentar á milli kl. 9 og 21. Það þýðir að á þeim degi gefum við Íslandi 3.000 kílómetra af hreinum streng. Saman erum við búin að gera stórkostlega hluti og fram undan er plokkbylting,“ segir Hjalti að lokum.

Hjalti Björnsson, lengst til vinstri, í góðra vina hópi við að tína upp plast fyrr í þessum mánuði.

Mikið magn af plasti safnaðist á skömmum tíma.

” Við erum að vakna upp við það að umhverfi okkar er alvarlega mengað og hér er gríðarlegt magn af plastrusli sem fýkur um og endar í hafinu ef ekkert er að gert. Lokamarkmiðið er að útrýma plasti í náttúrunni.

Martha hjá Mamma veit best er hrifin af sápunum frá Dr. Bronner's og vill ekki nota neitt annað. MYND/ANTON BRINK

Hágæða heilsuvörur sem virða jörðina

Í versluninni Mamma veit best er hægt að fá alls kyns hágæða heilsuvörur sem hafa engin slæm umhverfisáhrif. Þar á meðal eru lífræn og vegan bætiefni og vandaðar náttúrulegar sápur.

Mamma veit best er heilsubúð og heildsala sem selur hágæða bætiefni, matvöru og snyrtivörur. Fyrirtækið hefur þann tilgang að bjóða landsmönnum upp á það besta í lífrænum heilsuvörum, bætiefnum og snyrtivörum víðs vegar að úr heiminum og hefur það að leiðarljósi að virða og heiðra jörðina.

Hjá Mamma veit best er meðal annars hægt að fá lífræn bætiefni frá Mykind og umhverfisvænar sápur frá Dr. Bronner's.

Lífræn og vegan bætiefni frá Mykind

Mykind-bætiefnalínan frá Garden of Life er lífræn, 100% vegan og laus við öll aukaefni. Mykind línan var hönnuð með það að leiðarljósi að velja aðeins bestu mögulegu hráefnin og meðhöndla þau þannig að næringin skili sér sem best. Gæði bætiefna skipta öllu máli og líkaminn er líklegri til að nýta næringarefnin að fullu ef þau eru búin til úr fæðu, eins og Mykind bætiefnin.

Í Mykind línunni er járn í fljótandi formi með trönuberja- og límónubragði. Í blöndunni er einnig C-vítamín, B6-vítamín og B12-vítamín til að bæta upptöku og virkni. Blandan er mild í magann og veldur ekki hægðatregðu.

C-vítamínspreyið frá Mykind er unnið úr ávöxtum, grænmeti og jurtum og inniheldur náttúrulegt bíoflavoníð sem hjálpar líkamanum að nýta vítamínið betur. C-vítamín er m.a. nauðsynlegt fyrir ónæmiskerfið og fyrir heilbrigða húð og frumuveggi.

Mykind D3-vítamínið er framleitt úr jurt, en ekki kindaull, eins og flest D3. Það er hægt að fá það í tuggutöflum og í spreyformi með gómsætu vanillubragði.

D-vítamín er mikilvægt fyrir þroska og viðhald beina, en líkaminn þarf það til ótal fleiri starfa og það er nauðsynlegt að fá nóg af því til að styrkja ónæmiskerfið, bæta heilsu og minnka hættu á ýmsum sjúkdómum.

Mykind B12-vítamínspreyið er aðeins unnið úr jurtum og algjörlega náttúrulegt. B12 er nauðsynlegt fyrir líkamann og gott fyrir orku og einbeitingu, heilsu hjarta- og æðakerfisins og efnaskipti líkamans. Það getur gagnast eldra fólki sem á erfitt með að nýta B12 úr fæðu, þeim sem eru vegan eða grænmetisætur og eiga erfitt með að fá nóg B12 úr jurtafæði og þeim sem hafa meltingarfærasjúkdóma sem skerða upptöku næringarefna.

Sápur sem vernda jörðina og heilsu manna

Sápurnar frá Dr. Bronner's eru byggðar á gömlum gildum hvað varðar gæði og einfaldleika. Varan er sérlega hrein og byggð á þeirri lífssýn að við séum öll ein stór fjölskylda og ættum að sameinast í friði og sátt, óháð þjóðerni eða trúarbrögðum, og virða móður Jörð. Sápurnar komu fyrst frá Þýskalandi en slógu í gegn í Bandaríkjunum og urðu fljótlega vinsælustu náttúrulegu sápurnar í Norður-Ameríku.

Í sápunum eru rétt hlutföll af náttúrulegum olíum svo hún freyði vel en sé á sama tíma mýkjandi. Með réttu samsetningunni verður til sápa sem þvær vel en skilur húðina eftir silkimjúka og vel nærða.

„Ég nota Sal Suds þvottalöginn frá Dr. Bronner's í öll almenn þrif, uppvask og þegar ég skúra gólfið. Ég bý líka til minn eigin hreinsilög með honum, en þá blanda ég honum saman við matarsóda og vatn og nota það til að þrífa klósett og vask og svoleiðis," segir Martha Ernstsdóttir, sem vinnur meðal annars hjá Mamma veit best og er mikil áhugamanneskja um umhverfisvænar vörur sem vernda heilsu manna og jörðina.

„Uppáhaldssápan mín fyrir þvottavélina er með sandalvið og jasmín og ég set hana í þvottavélina ásamt matarsóda og þá er ég með fullkomið þvottaefni sem er umhverfisvænt og bæði gott fyrir mig og fjölskylduna og fyrir náttúruna," segir hún.

„Við erum líka með smyrsl fyrir auma vöðva og liði með arniku og mentóli sem ég nota oft á íþróttamenn sem ég hjálpa," segir Martha. „Svo nota ég sérstaka handsápu sem er aðeins þykkari en venjulega sápan, en það er vissulegt hægt að nota allar sápurnar til handþvottar. Ég nota líka húðkrem frá Dr. Bronner's sem er alveg hreint og það er eina kremið sem ég nota.

Það sem mér finnst vera mesti kosturinn við þessar vörur er að þær eru ekki skaðlegar fyrir okkur mannfólkið né náttúruna," segir Martha. „Þetta eru tandurhrein og umhverfisvæn efni og til að vernda heilsuna og náttúruna vil ég nota þetta og ekkert annað."

Mykind bætiefnin eru lífræn, 100% vegan og laus við öll aukaefni.

Sápurnar frá Dr. Bronner's þvo vel og eru alveg náttúrulegar.

Sonett hreinlætisefni sem vernda umhverfið

Hreinlætisvörur ættu ekki að innihalda óæskileg innihaldsefni. Margar hreinlætisvörur innihalda skaðleg efni sem við öndum að okkur og eru oft skaðleg fyrir umhverfið.

Hverju ert þú að skila frá þér út í umhverfið með hreingerningarefnum?

Lífræn heimilisþrif með náttúrulegum ilmi úr ilmolíum

Sonett framleiðir náttúrulegar ECO vottaðar hreinsivörur sem unnar eru úr lífrænum og demeter vottuðum jurtahráefnum. Allar vörurnar brotna 100% niður í náttúrunni og eru með lífræn innihaldsefni, þær vernda náttúrulegar vatnsauðlindir og eru flestar vegan. Sonett inniheldur náttúrulegar ilmkjarnaolíur sem eru sjaldan ofnæmisvaldandi og eru frá vottaðri lífrænni ræktun.

Engin kemísk efni

Við framleiðsluna eru ekki notuð rotvarnarefni, ilmefni eða litarefni sem eru kemísk. Vörurnar eru einnig lausar við ensím og yfirborðsvirk efni og bleikiefnin eru án klórs.

Breið vörulína

Í Sonett línunni finnur þú allar þær hreinlætisvörur sem þú þarft fyrir heimilið, s.s. alhreinsi, sótthreinsisprey, blettasápur, handsápur, gólfsápur, glerúða, uppþvottalög, uppþvottatöflur, þvottaefni og salernishreinsi.

Sótthreinsisprey

Tilvalið til að spreyja á rök svæði, eins og glugga, baðherbergi, yfir rúmdýnur o.fl.

Samsetning alkóhóls og ilmkjarnaolía eyðir á áhrifaríkan hátt öllum sveppa- og bakteríugróðri, salmonellu o.fl. á einungis 2 mínútum.

Handsápur sem næra

Mildar og nærandi handsápur fyrir hendur og líkama. Sápurnar fást með rósa-, sítrónu- og lavenderilmi. Gott fyrir viðkvæmar og þurrar hendur.

Fljótandi þvottalögur

Fyrir allan hvítan og litaðan þvott úr bómull, hör, hampi og gerviefnum. Mild fyrir húðina og með lavenderilmi.

Bleikiefni

Fjarlægir t.d. rauðvínsbletti, te- og kaffibletti, grasbletti o.fl. Ekki æskilegt að nota hærra hitastig en 50°C. Hamlar gránun á hvítum þvotti og lýsir gulan og gráan þvott. Æskilegt að setja 60 g í þvottaefnahólfið á þvottavélinni. Fyrir erfiða bletti er gott að leggja í bleyti og nota ca. 30 g í 3 lítra af volgu vatni og láta liggja yfir nótt. Setjið síðan í þvottavél.

Betri samviska

Breyttu hreingerningunni þinni í umhverfisvernd með því að velja umhverfisvænar hreinsivörur. Veldu betri kost fyrir þig, fjölskylduna og umhverfið.

Sölustaðir:
Blómaval, Fjarðarkaup, Hagkaup

Bíllaus lífsstíll er lítið mál

Finnur Pálmi Magnússon hefur ekki átt bíl í eitt og hálft ár og notar hjólið að mestu leyti til að komast leiðar sinnar. Hann segir ekki flókið að breyta til en erfiðast sé að brjótast úr viðjum vanans.

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Finnur Pálmi Magnússon, vörustjóri hjá Meniga, kynntist fyrst hjólreiðum fyrir alvöru þegar hann bjó í London árin 2006-2008. Þegar hann flutti heim keypti hann fyrsta hjólið sitt og með hverju árinu sem leið hjólaði hann meira og fjárfesti jafnt og þétt í nýjum og betri hjólum. Í dag á hann fimm hjól og hefur ekki átt bíl í eitt og hálft ár og segir það vera lítið mál.

„Dóttir mín er í tómstundum hjá skólanum, sem er í göngufæri við heimilið, og ég sá því enga ástæðu til að hlaupa beint í að kaupa bíl eftir skilnað fyrir einu og hálfu ári. Ég geri mér grein fyrir því að þetta hentar ekki öllum en ég er sjö mínútur að hjóla í vinnuna. Þá nýt ég þess að renna í skólann með dóttur minni og gat í raun sinnt öllu mínu daglega lífi án bíls. Á þeim tímapunkti var þetta bara fín einföldun á lífinu. Í dag á ég reyndar æðislega kærustu sem snattast með mér á sínum bíl út um allar koppagrundir. Og bara svo það sé á hreinu þá hata ég ekki bíla en er bara mjög hress með að þurfa ekki að pæla í þeim á þeim stað sem ég er á í lífinu í dag.“

Það er gaman að kíkja út fyrir landsteinana og hjóla í útlöndum. Hér er Finnur Pálmi í Bandaríkjunum þar sem hann átti góðar stundir á hjólinu.

Finnur Pálmi lætur snjóinn og frostið ekki stoppa sig og hjólar í vinnuna.

Ekki erfitt skref

Finnur Pálmi segir þennan lífsstíl hafa ýmsa kosti. „Ég er meðvitaður um kostnaðinn og ákvað að setja mér það markmið að eyða svipaðri upphæð í leigubíla og ég eyddi í bensín áður. Það voru um 30.000 kr. sem þýðir 7-10 ferðir á mánuði. Strætó er líka merkilega fínn ferðamáti. Með þessu fyrirkomulagi spara ég því lán og afborganir, tryggingar og rekstur á bílnum. Helstu ókostirnir eru að geta ekki rennt út fyrir bæinn þegar mér dettur það í hug. Þetta er reyndar orðið stærra vandamál eftir að ég keypti fjallahjólið.“

Það er ekki svo flókið að stíga fyrstu skrefin að breyttum lífsstíl segir Finnur. „Eins og með allt, þá er erfiðast að brjótast úr viðjum vanans. Ég mæli með að kaupa ekki ódýrasta hjólið en ekki heldur það dýrasta. Ég hvet því alla til að skoða hvað er í boði og finna hjól sem rúllar vel og setur bros á andlitið.“

Einnig er mikilvægt að gefast ekki upp í fyrstu brekkunni. „Ef þú hefur þig af stað og hjólar t.d. í vinnuna í eina viku verða brekkurnar fljótt léttari og lífið verður einhvern veginn allt betra. Auk þess er góður hlífðarfatnaður mikilvægur. Fyrir þá sem vilja fara alla leið og hjóla allt árið þá mæli ég með fjallahjóli með dempurum og grófum nagladekkjum.“

Þarf aukinn skilning

Sífellt fleiri kjósa hjólið fram yfir bílinn í daglegum erindum hér á landi sem kallar á aukinn skilning milli hjólreiðafólks og bílstjóra segir Finnur.

„Við þurfum alvarlega að spá í það hvernig umræðan milli þessara tveggja hópa hefur þróast hér á landi. Ég fæ t.d. reglulega flaut og pirring þegar ég vel götuna frekar en gangstéttir í Kópavogi. Því mæli ég með að fólk kynni sér vel hvernig best er að haga sér í umferðinni á hjóli og langar kannski að biðja þá, sem keyra bara bíla og finnst við hjólanördarnir vera að ryðjast inn á þeirra svæði, að anda með nefinu og hafa í huga að við erum lítið varið fjölskyldufólk sem vill ekki gera neinum mein. Við viljum bara vera úti að leika og hjóla í alla pollana þó að við séum komin á aldur.“

VOR
ÚTSALA
-30%
Curvy.is
POWER
85
GIRL
LOS ANGELES
3.493 kr
4.990 kr
4.193 kr
5.990 kr
7.693 kr
10.990 kr
4.613 kr
6.590 kr
7.693 kr
10.990 kr
4.893 kr
6.990 kr
5.593 kr
7.990 kr
5.593 kr
7.990 kr
VERTU VELKOMIN Í VERSLUN OKKAR AÐ FÁKAFENI 9 EÐA PANTAÐU Á WWW.CURVY.IS
Afgreiðslutímar í verslun Curvy.is að Fákafeni 9 eru
Alla virka daga frá kl. 11-18 og Laugardaga frá kl. 11-16
SENDUM FRÍTT HVERT Á LAND SEM ER!
Við erum á Snap chat > Curvy.is
Curvy.is - Fákafeni 9, 108 RVK | Sími 581-1552 | www.curvy.is

Andlegur ávinningur þess að boxa

Hnefaleikar verða sífellt vinsælli líkamsrækt, en þessi skemmtilega íþrótt býður ekki bara upp á frábæra alhliða hreyfingu, heldur er líka ýmislegt við iðkun hennar sem er sérlega hollt fyrir sálina.

Oddur Freyr Þorsteinsson
oddurfreyr@frettabladid.is

Hnefaleikar eru frábær hreyfing, þó maður ætli aldrei að stíga í hringinn. Að sjálfsögðu bætir öll líkamsrækt andlega heilsu, en hnefaleikar eru ekki bara góð og skemmtileg hreyfing sem styrkir vöðvana, heldur geta þeir líka styrkt hugann meira en ýmis önnur líkamsrækt.

Þú ert algjörlega í núinu

Hnefaleikar gera manni kleift að loka á allt annað og gleyma öllum áhyggjum. Þegar þú ert að reyna að einbeita þér að því að beita öllum líkamanum til að láta höggin dynja með réttri tækni og ert á sama tíma að reyna að forðast högg andstæðingsins er einfaldlega enginn tími til að hafa áhyggjur af verkefnum morgundagsins eða þessum hlut sem þú hefðir ekki átt að segja í gærmorgun. Þú ert bara algjörlega í augnablikinu. Fyrir vikið fær maður frábæra andlega hvíld, á sama tíma og maður fær útrás.

Það er hollt að kýla púða

Áreynsla getur gefið náttúrulega vellíðunartilfinningu og minnkað streitu. Þó þú sért bara að hamast á boxpúðanum færðu aukið flæði endorfíns, boðefnis sem eykur vellíðan. Við að greiða högg losnar líka um spennu í vöðvunum og það er auðvelt að gleyma stað og stund og einbeita sér alfarið að hreyfingunum sem maður er að framkvæma, sem um leið bætir meðvitund manns um eigin líkama.

Þú ert aldrei ein(n)

Það getur verið erfitt að drífa sig á æfingu. Margir finna litla hvatningu til að mæta þegar enginn saknar manns og þegar maður er að æfa einn er líka oft freistandi að taka því rólega. En í hnefaleikum þarf maður næstum alltaf félaga, hvort sem það er til að sparra, slá á fókuspúða eða stunda styrktaræfingar með félaga. Þegar maður æfir með hóp er líka einhver annar sem setur taktinn og þegar allir hinir harka af sér og keyra sig áfram er mun auðveldara að gera það sama og erfiðara að taka pásu. Á sama tíma vinnur það gegn einmanaleika að æfa með hóp.

Þú kynnist sjálfum þér betur

Þegar maður stundar hnefaleika lærir maður ýmislegt um sjálfan sig. Maður áttar sig til dæmis betur á hvernig maður hreyfir sig og hvernig maður getur verið skilvirkari í hreyfingum dagsdaglega. En maður lærir líka ýmislegt um persónuleika sinn út frá því hvernig maður berst. Leiðir þú andstæðinginn í gildru? Sigrarðu hann hægt og rólega með stöðugum árásum eða beitir þú fáum og þungum höggum? Bíturðu á jaxlinn og heldur áfram þegar þú gerir mistök eða ert slegin(n), eða hættirðu þegar á móti blæs?

Hnefaleikar snúast um að beita fáum gerðum högga á útpældan hátt og blanda þeim saman á vegu sem koma andstæðingnum í opna skjöldu. Það eru til endalausar útfærslur á þessum fáu höggum og að framkvæma þau rétt, hratt, með nákvæmni og á skilvirkan hátt, svo þú sóir ekki óþarfa orku, reynir verulega á líkamlegt ástand og krefst einbeitingar, mikillar æfingar og þrautseigju.

Þeir bæta sjálfstraust

Hnefaleikar bæta sjálfstraust á sama tíma og þeir byggja upp styrk. Þeir stuðla að uppbyggingu grannra en sterkbyggðra vöðva og eru grennandi, sem í sjálfu sér getur aukið sjálfstraust sumra. En þeir gefa manni líka aukinn andlegan styrk og bæta baráttuandann. Það er margt í lífinu sem virðist auðveldara en áður þegar maður er nýbúinn að sparra í 15 mínútur. Áskoranir sem áður ollu kvíða eða áhyggjum verða skyndilega mun yfirstíganlegri. Þegar þú finnur svo að það þarf meira en smá mótlæti og nokkur kjaftshögg til að stöðva þig finnur þú líka að þú ert ekki gerð(ur) úr gleri og harðari af þér en þú hélst.

Þetta er góð útrás

Hnefaleikar geta líka verið góð útrás fyrir reiði eða árásargirni. Þegar maður er nýbúinn að refsa boxpúðanum svo svakalega að maður getur varla staðið í lappirnar er lítil spenna eftir í líkamanum og maður hefur mun minni áhuga á að vera reiður. Hnefaleikar geta þannig verið góð leið til að fá útrás fyrir neikvæðar tilfinningar á uppbyggilegan máta, án þess að skaða sig eða aðra.

Hnefaleikar eru mjög hollir fyrir líkama og sál. NORDICPHOTOS/GETTY

Hinum heimsfræga boxara Manny Pacquiao leiðist ekki í vinnunni. NORDICPHOTOS/GETTY

Húseigendafélagið

„ÞAÐ ER LÉTT AÐ GERA RÉTT“

Lögfræðiþjónusta Húseigendafélagsins. Húseigendafélagið veitir félagsmönnum sínum sérhæfða og staðgóða lögfræðiþjónustu í málum sem varða húsaleigu, fjöleignarhús og fasteignakaup.

Húsfundaþjónusta Húseigendafélagsins er lögfræðileg aðstoð við húsfundi. Á húsfundum eru teknar ákvarðanir um mikla hagsmuni og umdeild mál. Þjónustan tryggir lögmæta fundi og löglegar ákvarðanir. Öryggisráðstöfun fyrir húsfélög sem vilja hafa allt á hreinu og fyrirbyggja skakkaföll og deilur.

Húsaleiguþjónusta Húseigendafélagins. Útleiga húsnæðis er áhættusöm ef ekki er farið varlega og rétt að. Húseigendafélagið aðstoðar félagsmenn við samningsgerð og veitir lögfræðilega ráðgjöf. Við vanskil og vanefndir koma lögfræðingar félagsins til aðstoðar.

Öflugt og traust á gömlum grunni:
Húseigendafélagið var stofnað árið 1923. Félagsmenn eru um 10 þúsund og þar af eru húsfélög um 800:

Starfsemin er þríþætt:
1. **Almenn hagsmunagæsla fyrir fasteignaeigendur.**
2. **Almenn fræðslustarfsemi og upplýsingamiðlun.**
3. **Ráðgjöf og þjónusta við félagsmenn.**

Frjálst og óháð:
Félagsmenn standa alfarið undir starfsemi félagsins og það þiggur enga styrki. Húseigendafélagið er ekki hagnaðardrifið og er eingöngu rekið með hagsmuni félagsmanna og húseigenda að leiðarljósi. Félagsgjöldum er mjög í hóf stillt og sömuleiðis gjöld fyrir þjónusu þess.

Réttarbætur:
Hæst hefur borið í almennu hagsmunabaráttu félagsins að stuðla að réttarbótum fyrir fasteignaeigendur. Hefur félaginu orðið verulega ágengt í því efni húseigendum til hags og heilla. Má nefna fjöleignarhúsalög, húsaleigulög og lög um fasteignakaup.

Starfstöð og heimasíða:
Starfstöð Húseigendafélagsins er í Reykjavík að Síðumúla 29, Sími: 588-9567. Netfang: postur@huso.is
Þar eru veittar nánari upplýsingar um félagið, starfsemi þess og þjónustu og viðfangsefni. Á heimasíðu félagsins www.huseigendafelagid.is er m.a. að finna fjölda greina sem lögfræðingar félagsins hafa ritað.

Húseigendafélagið
STOFNAÐ - 1923
Síðumúla 29 • 108 Rvk • Sími 588 9567 • postur@huso.is

Ótrúleg
VIÐ ERUM
19
20 18
98
20 ÁRA
REDINGTON
AFMÆLIS
tilboð
Aðeins í apríl
Fjórir flottir fluguveiðipakkar á verði sem slær allt út.
REDINGTON
VICE
FLUGUVEIÐIPAKKI
Fjögurra hluta kröftug stöng. Redington i.D fluguhjól með uppsettri RIO flotlínu, undirlínu og taumi.Hólkur fylgir. Fáanleg í línuþyngdum #5, #6, #7 og #8. Lífstíðarábyrgð frá framl. á stöng.
AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS
34.995 KR.
Fullt verð 42.995 kr.
REDINGTON
PATH II
FLUGUVEIÐIPAKKI
Fjögurra hluta miðhröð stöng. Hentar vel byrjendum sem lengra komnum. Redington Crosswater fluguhjól með uppsettri RIO flotlínu, undirlínu og taumi. Hólkur fylgir. Fáanleg í línuþyngdum #6, #7 og #8.Lífstíðarábyrgð frá framl. á stöng.
AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS
24.995 KR.
Fullt verð 32.995 kr.
REDINGTON
CROSS WATER
FLUGUVEIÐIPAKKI
Fjögurra hluta miðhröð stöng. Hentar vel byrjendum sem lengra komnum. Redington Crosswater fluguhjól með uppsettri RIO flotlínu, undirlínu og taumi. Hólkur fylgir. Fáanleg í línuþyngd #8.
AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS
19.995 KR.
Fullt verð 24.995 kr.
REDINGTON
MINNOW
FLUGUVEIÐIPAKKI
Fjögurra hluta miðhröð, 8 feta stöng. Sérstaklega hönnuð og framleidd fyrir yngstu veiðimennina. Redington Crosswater fluguhjól með uppsettri RIO flotlínu, undirlínu og taumi. Hólkur fylgir. Línuþyngd #5.
AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS
17.995 KR.
Fullt verð 22.995 kr.
Fimm glæsilegir vöðlupakkar á óviðjafnanlegu verði.
REDINGTON
PALIX
STÍGVÉLAVÖÐLUR
Glæsilegt tilboð
Gildir aðeins í apríl
– Nýtt frá Redington –
Nú fást vinsælu PALIX vöðlurnar með vönduðum áföstum stígvélum. Gúmmísóli.
AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS
29.995 KR.
Fullt verð 44.995 kr.
REDINGTON
PALIX
VÖÐLUPAKKI
Vinsælustu vöðlurnar á Íslandi í dag. PALIX öndunarvöðlur með styrkingum á hnjám og góðum brjóstvasa. Áfastar sandhlífar. Vandaðir neoprensokkar. Redington PALIX vöðluskór. Léttir og sterkir. Þú velur hvort þú vilt gúmmí- eða filtsóla.
AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS
26.995 KR.
Pakkatilboð eftir 30. apríl 32.995 kr.
REDINGTON
CROSS WATER
VÖÐLUPAKKI
Ótrúlegt verð
Öndunarvöðlur með innri brjóstvasa, áföstum sandhlífum og góðum neoprensokkum. Hægt að breyta í mittisvöðlur. Redington PALIX vöðluskór. Léttir og sterkir. Þú velur um gúmmí- eða filtsóla.
AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS
21.995 KR.
Pakkatilboð eftir 30. apríl 26.995 kr.
REDINGTON
WILLOW RIVER
VÖÐLUPAKKI
Dömusnið
Öndunarvöðlur fyrir veiðikonur.
Vinsælar vöðlur með brjóstvasa, áföstum sandhlífum og sterkum sokkum. WILLOW RIVER vöðluskór með gúmmí- eða filtsóla.
AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS
26.995 KR.
Pakkatilboð eftir 30. apríl 32.995 kr.
REDINGTON
CROSSWATER YOUTH
VÖÐLUPAKKI
Krakkastærðir
Léttar og liprar öndunarvöðlur fyrir unga veiðimenn. CROSSWATER YOUTH skór með gúmmísóla.
AFMÆLISTILBOÐ AÐEINS
18.995 KR.
Pakkatilboð eftir 30. apríl 22.995 kr.
OPIÐ:
Virka daga
9:00 til 18:00
Laugardaga
11:00 til 15:00
Veiðimaðurinn
1940
KRÓKHÁLSI 4 • SÍMI 517 8050
Veidimadurinn.is
VEIÐIHORNIÐ
SÍÐUMÚLA 8 • SÍMI 568 8410
Veidihornid.is
OPIÐ ALLA DAGA:
Virka daga
9:00 til 18:00
Laugardaga
11:00 til 15:00
Sunnudaga
11:00 til 15:00

Skemmtilegur föstudagur í vinnunni

Það á að vera gaman í vinnunni, ekki síst á föstudögum. Þá er tækifæri til að koma með bakkelsi handa vinnufélögunum eða gleðjast enn ákafar yfir helgarfríinu fram undan. Eftir slíkar gleðistundir verða vinnufélagarnir bæði kátari, duglegri og enn meira skapandi.

- Fíflumst meira. Förum í skrifstofustólarall, hristum okkur í húlakeppni eða förum í „Sannleikann og kontór“ til að fá fólk til að hreyfa sig, létta á tilfinningum sínum og hlæja meira.
- Prófum hláturjóga til að létta á stemningunni. Einn byrjar að hlæja smitandi hlátri og skjótt eru allir farnir að hlæja. Eftir hláturinn eykst bæði hugmyndaauðgi og afkastageta.
- Sköpum saman listaverk á striga. Einn byrjar til dæmis á haus eða tré og hinir spinna myndefni saman við þar til komið er flott listaverk.
- Pantið pítsu og ís á línuna í hádegispásunni.
- Leysum saman ráðgátu og veitum skemmtileg verðlaun inn í helgina fyrir þann sem ræður gátuna.
- Tökum fyndnar vinnufélagamyndir til að hlæja að. Það er líka hægt að búa til myndaþema í vinnunni, þar sem einn daginn koma allir með bernskumyndir, svo fermingarmyndir og svo framvegis.
- Hækkum í tónlistinni. Það er jú föstudagur og því ekki að dilla sér aðeins og koma sér í stuð?
- Höldum hæfileikakeppni. Það er indælt að uppgötva að vinnufélagarnir leika á hljóðfæri, kunna breikdans eða að gera töfrabrögð.
- Boðum til fundar sem er alls ekki vinnutengdur en þar sem allir geta komið með hugmyndir og til dæmis lært að jóðla.

H&M stefnir á að auka netsölu.

H&M opnar risaverslun í Ósló

Verslanakeðjan H&M stefnir á að opna eina stærstu verslun í Norður-Evrópu á Karl Johans götu í Ósló í lok ársins. Verslunin verður staðsett í húsnæði sem áður hýsti TV2 í Noregi. Verslunin verður á fimm hæðum og verður yfir 4 þúsund fermetrar. Þetta verður flaggskipsverslun H&M, segir stjórnandi H&M í Noregi við Finansavisen. Ekki er rætt um hvað verður um eldri verslun H&M sem er í sömu götu.

New York Times skrifaði um mikið af óseldum fatnaði hjá H&M í lok mars. Talað var um að fyrirtækið lægi með fatalager sem væri að verðmæti 4,3 milljarðar dollara og ylli áhyggjum. Samfara þeim fréttum hafa stjórnendur verslunarinnar sagt að þeir vilji færa verslunina meira yfir á netið en netsalan hefur aukist jafnt og þétt. Í Noregi hefur netsala H&M aukist um 25% en jafnframt hefur sala í verslunum einnig aukist.

Svisslendingar eru duglegir að flokka sorp og spara í leiðinni.

Borgað fyrir ruslapokana

Í Sviss er löng hefð fyrir því að flokka sorp og endurvinna það sem hægt er, svo sem textíl, pappír og plast. Strangar reglur eru varðandi sorp og það má aðeins henda heimilissorpi í þar til gerða ruslapoka sem þarf að kaupa sérstaklega í næsta stórmarkaði. Sérstakar tunnur eru fyrir lífrænan úrgang en allt annað fer í ruslapokann góða.

Ef heimilisfólk er duglegt að flokka og skila á endurvinnslustöðvar getur það sparað sér nokkrar fjárhæðir því hver poki kostar frá 250-500 kr. Þetta kerfi hefur þau áhrif að flestir eru meðvitaðir um að flokka sorp og skila öðru á endurvinnslustöðvar.

Afmælistilboð
Kínahofið fagnar 30 ára afmæli
með frábærum tilboðum sem gilda frá 9. apríl til og með 15. apríl.

Veglegt hádegishlaðborð
8 bragðgóðir réttir ásamt úrval af sósum og meðlæti
Verð aðeins kr. 1.590 kr.
Gildir á milli kl. 11 og 14.

Freistandi kvöldtilboð
Allir kjúklinga, nauta, lamba og svínakjötsréttir af matseðli.
Hrísgrjón fylgja öllum réttum.
Verð aðeins kr. 1.590 kr.

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

KÍNAHOFIÐ
Kínahofið veitingahús | Nýbýlavegi 20 | 200 Kópavogi
www.kinahofid.is | Sími 554 5022

Smáauglýsingar

Bílar & Farartæki

bilfang.is
S. 567 2000

SPARAÐU 1200 ÞÚS
Nýjir Suzuki S-Cross 4X4 GLX Diesel Leður, 17" felgur, glerþak , kostar nýr hjá Suzuki 5.2 mil. Okkar verð aðeins 3990 þús Aðeins nokkrir bílar í boði !

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

SUZUKI

Suzuki fjórgengis utanborðsmótorar Nettir, léttir, sparneytnir, hljóðlátir og áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

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

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

SMÍÐAVINURINN
JCB 527 SKOTBÓMA SKÓFLA OG GAFLAR FYLGJA GÁMAGENGUR Í FÍNU STANDI KLÁR Í VINNU VERÐ 1.980.000 +VSK allar upplýsingar 6952015

SJÁLSKIPTUR SENDÓ
2010 MERCEDES-BENZ SPRINTER 315 CDI EK 206 Þ.KM, DÍSEL, SJÁLFSKIPTUR. ÁSETT 1.680Þ + vsk S: 580 8900

LANGI JÓN
6 METARA LAGNA/EFNISKERRA OPNANLEG Í BÁÐA ENDA BESTA VERÐIÐ 399.000 + VSK Allar nánari upplýsingar 6952015

BESTA VERÐIÐ Á KLAKANUM Í DAG
NÝ BÍLAFLUTTNINGA KERRA 2700 KG HEILDAR ÞYNGD VERÐ 659.000 + VSK ALLAR NÁNARI UPPLÝSINGAR 6952015

BORGARBÍLASALAN
580 8900 • borgarbilasalan.is

RIDDARI GÖTURNNAR
PORSCHE PANOMERA E-HYBRID 2015 EKIN AÐEINS 23 Þ KM 419 HESTÖFL HLAÐINN BÚNAÐI GEGGJAÐUR AKSTURSBÍLL SKOÐAR ÝMIS SKIPTI VERÐIÐ 11.900.000 ALLAR NÁNARI UPPLÝSINGAR 580-8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

Bílar til sölu

Toyota Yaris árg 06 beinsk vél 1.0 ek 128 þús nýskoðaður góð dekk topp bill verð 540 þúsund 8927852

Þjónusta

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

Garðyrkja

Felli tré og klippi runna. Besti tíminn Halldór garðyrkjum. s:698 1215

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á görðum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

HSE Bókhald & Uppgjör slf
Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör.
Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

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

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

Málarar

Getum bætt við okkur inni og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758

Búslóðaflutningar

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

Nudd

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

Rafvirkjun

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

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

Keypt & Selt

Til sölu

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

HUMARSALAN

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

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Tilboð

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Tilboð
Indverskt höfuð og andlitsnudd, litun og plokkun á augabrúnir
á aðeins 5.500.-
Verið hjartanlega velkomin.

Tímapantanir í síma 789 3031 & 897 3035, helgasig2@gmail.com eða á facebook síðu: Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

SÖLUSÝNING

VALLAKÓR 6A OG 6B, KÓPAVOGI

- Glæsilegar og vel skipulagðar 2ja, 3ja og 4ra herbergja íbúðir.
- Íbúðirnar afhendast fullkláraðar að innan með gólfefnum.
- Vandaðar og fallegar innréttingar.
- Húsið verður fullklárað að utan og lóð frágengin.
- **Afhending í júní 2018.**

Skilalýsing á fasteignir.is og mbl.is Teikningar hjá fasteignasölunni.

Bygginaraðili: Foltgólf ehf.
Arkitekt: Kristinn Ragnarsson, Krark, Hlíðasmára 19, Kópavogi

Söluaðili: Eignastofan fasteignamiðlun,
símar: Kristinn 8984125 og Hörður 8995209
kristinn@eignastofan.is og hordur@eignastofan.is

SÖLUSÝNING
Í DAG FRÁ KL. 17.00-19.00

EIGNASTOFAN
FASTEIGNAMIÐLUN

Eignastofan fasteignamiðlun | Síðumúla 29 | 108 Reykjavík | Sími 5377500
Kristinn B. Ragnarsson viðskfr./lögg.fasteignasali s. 8984125 kristinn@eignastofan.is

Heilsa

Nudd

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

Húsnæði

Atvinnuhúsnæði

ATVINNUHÚSNÆÐI
TIL LEIGU 50 m2 Lofthæð 4 m. Hurð 3,7 m Lager eða geymsla. Leiga: 99 þús Facebook: steinhella 14. S: 661-6800

Geymsluhúsnæði

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

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

Hönnun

KG HÖNNUN

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

Atvinna

Atvinna óskast

STARFSMENN Í BOÐI
Höfum nokkra erlenda iðnaðarmenn og verkamenn í boði til lengri eða skemmri tíma. Manngildi starfsmannaþjónusta Símar 780-1660 og 868-4551 work@mgs.is

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA AÐRA STARFSMENN?
Höfum á skrá menn sem geta hafið störf með skömmum fyrirvara.
Proventus starfsmannaþjónusta - proventus.is Sími 551-5000 Netfang proventus@proventus.is

Tilkynningar

Tilkynningar

Drög að tillögu að matsáætlun Landeldis ehf er aðgengileg inni á vefslóð landeldi.is

Tilkynningar

Skipulagsstofnun

Mat á umhverfisáhrifum
Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtaldar framkvæmdir

- **Allt að 700 tonna eldi á þorski og regnbogasilungi á vegum Hábrúnar í Skutulsfirði**
- **Breyting á staðsetningu eldissvæða Arctic Sea Farm og Fjarðalax í Patreksfirði**
- **Efnisnámur á landi og sjó vegna byggingar Norðurgarðs, Grundarfirði**

skuli ekki háðar mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Ákvarðanirnar liggja frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skipulag.is. Ákvörðun má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til **14. maí 2018.**

AÐALFUNDUR SKÓGRÆKTARFÉLAGS KÓPAVOGS

Stjórn Skógræktarfélags Kópavogs boðar til aðalfundar mánudaginn 16. apríl 2018.
Fundurinn hefst kl. 20.00 og verður í Kiwanishúsinu, Smiðjuvegi 13a, Kópavogi.

Dagskrá samkvæmt félagslögum
Að formlegri dagskrá lokinni mun Ragnhildur Freysteinsdóttir umhverfisfræðingur hjá Skógræktarfélagi Íslands flytja erindi í máli og myndum sem nefnist: „Skógræktarferð til Kanada"

Veitingar í boði félagsins. Félagsmenn eru hvattir til að fjölmenna!

Stjórn Skógræktarfélags Kópavogs

Skemmtanir

HAPPY HOUR ALLA DAGA!! kl. 16-19

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

LEIKIR HELGARINNAR:

Laugardagur 14. apríl
11:30 Southampton-Chelsea
14:00 Swansea-Everton
16:30 Liverpool-Bournemouth
18:45 Tottenham-Man.City

Sunnudagur 15. apríl
12:30 Newcastle-Arsenal
15:00 Man.Utd.- West Brom

Gullnáman

Hljómsveitin **Klettar** spilar föstudag og laugardag frá kl. 00:00 - 03:00

Hljómsveitina skipa þeir:
Rúnar Þór
Sigurður Árnasson
Rúnar Vilbergsson
Björgvin Gíslason

Heitur matur í hádeginu alla virka daga • Boltatilboð • Happy hour • Lifandi tónlist allar helgar

Tilkynningar

ENDURBIRT AUGLÝSING
Um skipulag í Sveitarfélaginu Vogum. Tillaga að breytingu á deiliskipulagi Frístundabyggð í Hvassahrauni.

Athygli er vakin á því að frestur til að skila athugasemdum við tillöguna hefur verið framlengdur til og með 2. maí 2018 frá áður birtri auglýsingu.

Bæjarstjórn Sveitarfélagsins Voga samþykkti þann 28. febrúar 2018 að auglýsa tillögu að breytingu á deiliskipulagi frístundabyggðar í Hvassahrauni, skv. 1. mgr. 43. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Breytingin felst í eftirfarandi:

- Lóð númer 22 skiptist í tvær lóðir. Lóðin var áður 8.340 m2 og innan hennar byggingarreitur fyrir eitt frístundahús, verkfærahús og bátaskýli. Aðkoma akandi umferðar og bílastæði er frá aðkomuvegi austan lóðarinnar. Eftir breytingu verða til tvær lóðir og fá þær númerin 22A og 22B.
  Lóð 22A er 4.181 m2 og er aðkoma að henni og bílastæði frá aðkomuvegi vestan lóðarinnar.
  Lóð 22B er 4.163 m2 og er aðkoma að henni og bílastæði frá aðkomuvegi austan lóðarinnar, á sama stað og gert var ráð fyrir aðkomu og bílastæðum áður en lóðinni var skipt í tvær lóðir.
  Ástæða þess að samanlögð stærð lóða 22A og 22B er 4 m2 meiri en lóð 22 var áður er ónákvæmni í uppgefinni stærð á uppdrætti gildandi deiliskipulags.
  Innan beggja lóða er byggingarreitur fyrir frístundahús, verkfærageymslu og bátaskýli.
- Hámarks grunnflötur frístunahúsa innan byggingarreita á lóðum á skipulagssvæðinu fer úr 120 m2 í 190 m2.
- Hámarks grunnflötur verkfærageymsla innan byggingar reita á lóðum á skipulagssvæðinu fer úr 10 m2 í 50 m2.
- Hámarks grunnflötur bátaskýla innan byggingarreita á lóðum á skipulagssvæðinu fer úr 15 m2 í 30 m2.
- Heimilt er að hafa verkfærageymslu og bátaskýli sem eitt hús og ef svo er má stærð byggingar vera að hámarki samanlögð stærð þeirra beggja, þ.e. 80 m2.
- Breytingar eru gerðar á texta á þann hátt að fellt er út að frístundahús á skipulagssvæðinu séu 1 hæð og svefnloft og þess í stað verður aðeins gert ráð fyrir hámarkshæð bygginga, sem hækkar úr 5,0 m í 6,5 m. Vegghæð skal vera að hámarki 5,0 m.
- Heimilt verður að hafa gististarfsemi í frístundahúsum á skipulagssvæðinu skv. flokki I (heimagisting) og flokki II (gististaður án veitinga) í samræmi við reglugerð nr. 1277/2016 um veitingastaði, gististaði og skemmtanahald. Sækja þarf um rekstrarleyfi til sýslumanns vegna starfsemi í flokki II, gististaður án veitinga, í samræmi við 25. gr. áðurnefndrar reglugerðar.

Tillagan er sett fram á uppdráttum ásamt greinargerð og vísast til þeirra um nánari upplýsingar.
Tillagan verður til sýnis á skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, Iðndal 2, 190 Vogar frá og með miðvikudeginum 7. mars 2018 til og með **miðvikudagsins 2. maí 2018**. Tillagan er einnig aðgengileg á vef Sveitarfélagsins Voga, www.vogar.is/Skipulag/Skipulag_i_kynningu/.
Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Skila skal skriflegum athugasemdum til skrifstofu Sveitarfélagsins Voga, Iðndal 2, 190 Vogar eða á netfangið skrifstofa@vogar.is eigi síðar en **miðvikudaginn 2. maí 2018.**

Vogum, 12. apríl 2018
f.h. bæjarstjórnar,
Ásgeir Eiríksson, bæjarstjóri

BLÁR APRÍL

Styrktarfélag barna með einhverfu

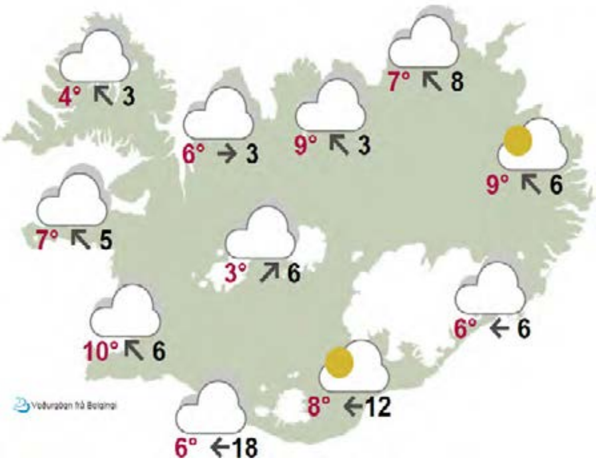
EINHVERFAN MÍN ER BARA HLUTI AF MÉR OG VERÐUR ÞAÐ ALLTAF

Heilsaðu upp á Maríu á blarapril.is
Hún er einhverf og hefur frá ýmsu að segja

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Föstudagur

Í dag verður austlæg átt á landinu og víða munu sjást tveggja stafa hitatölur. Rigna mun suð-austanlands eftir hádegi, en að öðru leyti verður þurrt að mestu og sólar gæti notið í ríkum mæli norðanlands.



Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
7°	6°	7°
11	3	3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
4°	5°	2°
8	7	8

Sunnudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
9°	6°	8°
8	3	3
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
7°	8°	5°
1	8	5

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

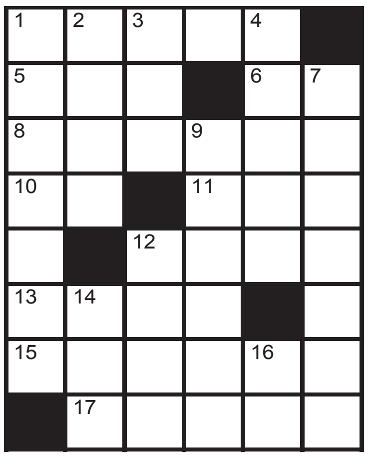
ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. örðugur
5. kk nafn
6. stríðni
8. þjóðhöfðingi
10. vörumerki
11. jafnvel
12. hrun
13. innileikur
15. ókeypis
17. þarma

LÓÐRÉTT
1. afturkippur
2. ármynni
3. hvoftur
4. blómi
7. ferhyrningur
9. framkvæmdir
12. kolla
14. móðurlíf
16. tveir eins



LÁRÉTT: 1. bágur, **5.** ari, **6.** at, **8.** kóngur, **10.** ss, **11.** eða, **12.** hrap, **13.** alúð, **15.** gefins, **17.** garna.
LÓÐRÉTT: 1. bakslag, **2.** árós, **3.** gin, **4.** rauða, **7.** trapisa, **9.** gerðir, **12.** húfa, **14.** leg, **16.** nn.

Skák Gunnar Björnsson

Sigurbjörn Björnsson (2.278) átti leik gegn Ögmundi Kristinssyni (2.010) á Öðlingamóti TR í fyrradag.

Hvítur á leik

18. d6! Bxe4 19. dxe7 Bxc2 20. exd8D Hxd8 21. Hd2 og hvítur vann skömmu síðar. Sigurbjörn er efstur með 3½ vinning eftir fjórar umferðir ásamt Þorvarði Fannari Ólafssyni og Lenku Ptácníkovu.

www.skak.is: Lenka á EM kvenna.

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

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

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

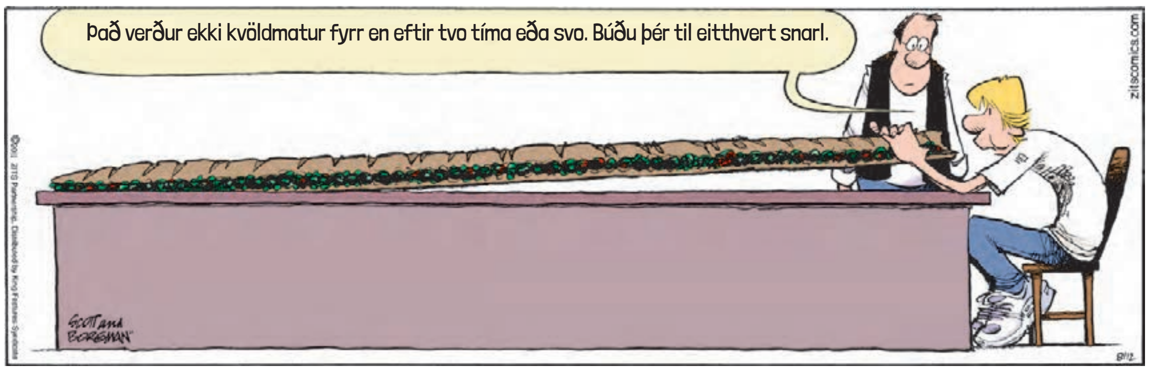
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Pondus

Eftir Frode Øverli

Gelgjan

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



Barnalán

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

„Hún vill að við séum afl“
Að vera flautuleikari krefst fórna, þrautseigju og úthalds. Flautuleikararnir sjö sem spila með Björk á tónleikaferðalagi hennar í Evrópu ræddu ferilinn, samstarfið við Björk og ævintýrið fram undan.

Hvað býr í hugarheimi raðmorðingja?
Dr. Ann Burgess er á leiðinni til landsins. Rannsóknir hennar og tveggja alríkisfulltrúa á hugarheimi raðmorðingja eru kveikjan að vinsælli Netflix-þáttaröð, Mindhunter.

Tekur slaginn í stjórnmálum
Elvar Páll Sigurðsson, 26 ára gamall fótboltamaður, ökklabrotnaði á síðasta leiktímabili og fékk þá hugmynd að bjóða sig fram til bæjarstjórnar í Kópavogi.

Heiðruð fyrir framlag sitt
Herdís Egilsdóttir kennari og Páll Óskar voru bæði heiðruð á Samfélagsverðlaunum Fréttablaðsins. Herdís fyrir ævistarfið og Páll Óskar fyrir baráttu sína gegn fordómum.

Fréttablaðið – ómissandi hluti af góðri helgi

markhönnun ehf

netto

Kræsingar á nettum verðum

LAMBAHRYGGUR
KRYDDAÐUR
1.498 KR/KG
~~ÁÐUR: 2.140 KR/KG~~
-30%

NAUTAÞYNNUR
FERSKT
1.399 KR/KG
~~ÁÐUR: 2.798 KR/KG~~
-50%

NAUTGRIPAHAKK
FERSKT. 8-12% FEITT.
846 KR/KG
~~ÁÐUR: 1.691 KR/KG~~
-50%

VATNSMELÓNA
145 KR/KG
~~ÁÐUR: 289 KR/KG~~
-50%

HAMBORGARAR 90 GR
4 STK. M/BRAUÐI
757 KR/PK
~~ÁÐUR: 1.164 KR/PK~~
-35%

-50%

LÚXUSGRILLPAKKI
SÉRVALDAR GRILLSNEIÐAR MARINERAÐAR
1.244 KR/KG
~~ÁÐUR: 2.488 KR/KG~~

Sláðu upp mexíkanskri veislu

- Allar vörur frá Santa Maria með 20% afslætti

-20%

Santa Maria

netto

Tilboðin gilda 12. - 15. apríl 2018 www.netto.is

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

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

Á NETINU

www.netto.is

Ítalskt

25% afsláttur

Rana pasta

Hágæða ferskt ítalskt pasta

Agromonte

Hágæða ítalskar vörur unnar úr kirsuberjatómötum frá Sikiley

Agromonte Pane & Pasta

Frábært á brauðið eða á pastað

Agromonte pastasósur

Eggaldin, Ricotta og hvítlauks

Tilboð gilda út 15. apríl

Prima Donna ostur

Hollenskur gæða ostur

Verð frá **439** kr/pk

Tengdamömmutungur 4 tegundir

Frábærar með ostunum, pastanu eða einar og sér!

799 kr/pk

Scratch & grain kökumix

Einfalt, þægilegt og bragðgott

699 kr/pk

Meira girnilegt

30% afsláttur

ÍSLANDS NAUT

Nautafile

3.849 kr/kg
verð áður 5.499 kr/kg

20% afsláttur

Bláberja helgarsteik

2.079 kr/kg
Verð áður 2.599 kr/kg

15% afsláttur

100% kjúklingarbringur

2.039 kr/kg
Verð áður 2.399 kr/kg

15% afsláttur

Heill ferskur kjúklingur

764 kr/kg
Verð áður 899 kr/kg

Ekki bara spilað heldur dansað líka

TÓNLIST

Spíralar Versala

★★★★☆

Tónlist eftir Leclair, Couperin og Rameau í flutningi Barokkbandsins Brákar.

Norðurljósum í Hörpu
Lunnudaginn 8. apríl

Dansarar: Unnur Elísabet Gunnarsdóttir og Ásgeir Helgi Magnússon

„Börn eiga að vera séð, ekki heyrð.“ Þetta var algeng skoðun í gamla daga. Segja má að því sé öfugt farið um barokkdansa á tónleikum nútímans. Þeir eru heyrðir, ekki séðir.

Veraldleg barokktónlist (þegar Bach og Händel voru á lífi) skiptist oftast í stutta kafla sem bera nöfn mismunandi danstegunda. Þetta eru chaconne, menúett, badinage, sarabanda, allemande o.s.frv. Maður heyrir slíka tónlist á tónleikum með reglulegu millibili, en þá er hún slitin úr samhengi. Það er ekki dansað við hana.

Í Norðurljósum á sunnudaginn var þó dansað við tónlist frá barokktímanum. Dansararnir voru þau Unnur Elísabet Gunnarsdóttir og Ásgeir Helgi Magnússon. Tónlistin var eftir frönsk barokktónskáld í uppáhaldi hjá aðalsfólki og hirð Loðvíks 14. og 15.

Það var dásamleg tilbreyting að meðtaka svona músík eins og hún var upphaflega hugsuð. Þau Unnur og Ásgeir voru í fallegum fötum barokktímans, og dansinn sem þau stigu var einkar þokkafullur. Hann einkenndist af mjúkum, fáguðum hreyfingum og fumlausu fasi.

Fyrir aftan var hljómsveitin, Barokkbandið Brák, einnig klædd í búninga tímabilsins. Hljóðfærin tilheyrðu, þarna var t.d. ekki leikið á þverflautu úr málmi, heldur var hún úr tré eins og tíðkaðist á barokktímanum. Hljómurinn úr henni er nokkuð öðruvísi, hann er þýðari og ávalari. Strengjahljómurinn var líka mildari en maður á að venjast. Heildarútkoman var ákaflega fögur, í senn lifandi og fínleg, nostursamlega ofin. Hún rímaði fullkomlega við virðulegan dansinn.

Það var þó ekki allt virðulegt. Á meðan hljómsveitin spilaði chaconne eftir Leclair, köstuðu dansararnir af sér ytri klæðum, settust við borð og duttu í það. Þau drukku hvert glasið á fætur öðru, hlógu, prumpuðu reglulega (eftir því sem best var séð) og frúin fyllti jafnan á aftur. Allt var endurtekið á nákvæmlega sama hátt. Fólk kunni að leika sér á barokktímanum, þó flest hafi verið óskaplega formfast, og í þessu skemmtilega dansatriði var þess minnst á eftirminnilegan hátt.

Atriðið var eftir Unni Elísabetu, sem og lokaatriðið, þar sem dansararnir tóku sér tambúrínur í hönd (litlar handtrommur með bjöllum) og slógu þær af krafti. Það var einstaklega glæsilegt, í anda barokkdansanna vissulega, en um leið fullt af nútímalegri, nánast groddalegri kímni. Tilfinningin var eins og verið væri að gefa öllu ritúalinu í gamla daga langt nef, en þó á góðlátlegan hátt.

Hvert einasta atriði á tónleikunum var magnað. Barokkdansarnir voru dásamlegir, en Ingibjörg Björnsdóttir, ballettkennari og barokkdansþjálfi, kenndi þar þeim Unni og Ásgeiri þá. Nútímadansinn var líka flottur og hljóðfæraleikurinn í fremstu röð. Það mætti vera oftar eitthvað í þessum dúr á barokktónleikum á Íslandi. **Jónas Sen**

NIÐURSTAÐA: Fagur dans og fögur tónlist gerði tónleikana að mikilli skemmtun.

„Mér er mikið í mun að gera sýningar sem hafa eitthvað að segja,“ segir Gísli Örn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Húmorinn hafður að vopni

Fólk, staðir, hlutir nefnist leikrit sem frumsýnt verður í kvöld á Litla sviði Borgarleikhússins. Þar er um skemmtun að ræða þó erindið sé alvarlegt. Gísli Örn Garðarsson er leikstjóri.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Emma er eiturklár og meinfyndin og velgir meðferðarfulltrúum sínum undir uggum.“ Þannig er aðalpersónu leikritsins Fólk, staðir, hlutir lýst. En fyrsta spurning til leikstjórans, Gísla Arnar Garðarssonar, er: Hvað merkir titillinn? „Þegar fólk fer í meðferð vegna fíknar er því kennt að það á að forðast ákveðið fólk, ákveðna staði og ákveðna hluti til að ná að halda sér á beinu brautinni. Í það er vísað með þessum titli. Þetta er mantra margra sem hafa farið í meðferðir og sumir eru með orðin people, places, things tattóveruð á sig. Skemmtilega tvistið er að í leitarglugganum á Fésbókinni standa þessi sömu orð, þá í jákvæðum skilningi.“

Verkið fjallar sem sagt um leikkonu sem er skikkuð í meðferð, eftir hneykslanlegt atvik á sviðinu. Hún þarf að fá vottorð um að hún sé hæf til að mæta aftur í vinnu og hún situr af sér allt meðferðarferlið án þess að vera sannfærð um að hún sé fíkill. „Við fylgjum henni á þessu ferðalagi,“ lýsir Gísli Örn og segir aðstæður í leikritinu grátbroslegar. „Höfundurinn, breska leikskáldið og leikstjórinn Duncan Macmillan, hefur húmorinn að vopni, þannig náum við tengslum við persónurnar, þær eru svo mannlegar. Sem þjóð erum við alltof mörg að díla við fíkn og það er víst auðveldara að redda sér dópi en panta pitsu þannig að þetta er alvöru samfélagsmál – bara alvöru – en fjölskyldur eiga erfitt með að ræða það og svo standa allir berskjaldaðir.“

Verkið fjallar um leikkonu sem er skikkuð í meðferð. MYND/GRÍMUR BJARNASON

Gísli Örn frumsýndi Fólk, staðir hlutir í Þjóðleikhúsinu í Noregi fyrir tveimur mánuðum. „Sýningin er unnin þannig að helmingur listræna teymisins er norskur og helmingurinn íslenskur, svo eru norskir leikarar í Noregi og íslenskir hérna. Það kom fólki á óvart í Noregi að sýningin er hástökkvari í vinsældum, hún tikkar í öll boxin, það er stuð og það er dramatík. Mér er mikið í mun að gera sýningar sem hafa eitthvað að segja og það kannast allir við þetta efni, hvort sem þeir eru fíklar eða ekki.“

Leikendur hér eru Nína Dögg, Jóhann Sigurðarson, Björn Thors, Sigrún Edda, Edda Björg, Maríanna Clara og Hannes Óli. Sviðið er hvítt og eins og pilla eða pilluhylki í laginu og áhorfendur sitja sitt hvorum megin við það. „Það er eins svið úti í Noregi,“ segir Gísli Örn. „Sú sem leikur aðalhlutverkið þar heitir Íne, hér heitir hún Nína og þær voru aðeins utan í hvor annarri í ferlinu úti, það var líka markmiðið að búa til samstarf milli landanna þannig að smit yrði á milli sem hefði áhrif á heildarútkomuna. Hrikalega gott og gefandi fyrirkomulag.“

Garðar Gíslason, faðir Gísla Arnar, þýddi verkið á íslensku. „Pabbi hefur skrifað margar kennslubækur, hann er kennari á meðferðarheimilinu í Krýsuvík, þannig að hann þekkir þennan heim og það tungutak sem þar tíðkast og það uppfærist mjög hratt. Það var því bónus að fá þýðingu frá einhverjum sem væri inni í því slangri akkúrat í dag, þannig verður talsmátinn hversdagslegur, áreynslulaus og flæðandi. Leikhópurinn kemur líka sterkur inn og við vinnum þetta öll saman. Við höfum verið með áhorfendur á forsýningum og það er hrikalega góð stemning, sýningin fer greinilega beint inn í hjartað á fólki.“

Vinnur þú ferð á Argentínuleikinn?

Komdu og kynntu þér vegleg HM tilboð á nýjum Hyundai

5 ÁRA ÁBYRGÐ
ÓTAKMARKAÐUR AKSTUR

Reynsluaktu Hyundai Tucson alla leið til Moskvu.

Landsliðið er á fullu að undirbúa sig fyrir HM í Rússlandi og þú átt möguleika á að fara þangað með þeim. Komdu og reynsluaktu nýjum Hyundai, þá ferðu í pott og gætir unnið sannkallaða þjóðhátíðarferð á leik Íslands og Argentínu í Moskvu þann 16. júní.

Þann 31. maí verða dregnir út tveir vinningshafar sem hljóta hvor um sig ferð fyrir tvo til Moskvu. Innifalið er flug, gisting, miðar á leikinn og ferðir með fararstjórn til og frá leikvanginum.

Hyundai er einn af aðalstyrktaraðilum FIFA WORLD CUP 2018

Hyundai | Kauptúni 1 | Sími 575 1200 | www.hyundai.is

HYUNDAI

Veglegir HM aukahlutapakkar fylgja öllum Hyundai bílum í takmarkaðan tíma.

ENNEMM / SÍA / NM87337

Verkfæri í miklu úrvali

ViAir 12V loftdælur í miklu úvali.

Jeppatjakkur 2.25t 52cm. 17.995

METABO Bútsög KS216 16.995

Verðmætaskápar frá 4.995

Verkfæralagerinn

Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@verkfaeralagerinn.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

VIÐ BÚUM TIL DRAUMASÓFANN ÞINN

900 útfærslur, engin stærðartakmörk og 3.000 tegundir af áklæðum

Basel · Roma

Tungusófar • Sófasett • Stakir sófar • Hornsófar

Kíktu í heimsókn!
Opið virka daga kl. 10-18
Laugardaga 11-15

Patti HÚSGÖGN

Bíldshöfða 18 - 110 Reykjavík - sími: 557 9510 - www.patti.is

FÁNAR
LÍMMIÐAR
AUGLÝSINGASKILTI

Þú hannar og pantar á vefnum hjá okkur.

Við gefum hugmyndum þínum vængi sem sjást.

FjölPrent Gefur hugmyndum vængi

Fjölprent
Norðlingabraut 14
fjolprent.is
S. 581 4141

FRÉTTABLAÐIÐ.IS

Stendur undir nafni

BIO ★ PARADIS HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Doktor Proktor og prumpuduftið	18:00
Nonni og Manni - þættir 3 og 4	18:00
Doktor Proktor & Tímabaðkarið	18:00
Grease	20:00
Pitbull Ostatni	20:00
Andið eðlilega ENG SUB	20:00
Loving Vincent	22:00
Hleyptu Sól í hjartað	22:15
The Florida Project	22:30

Synir Rúnars Júlíussonar skemmta bæjarbúum í Reykjanesbæ í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/VÖLUNDUR JÓNSSON

Hvað? Hvenær? Hvar?

Föstudagur

Hvar@frettabladid.is

13. APRÍL 2018

Tónlist

Hvað? Babies á Húrra
Hvenær? 22.00
Hvar? Húrra, Naustunum
Babies snúa enn og aftur á Húrra og trylla skrílinn enn og aftur. Frítt inn og þau telja í upp úr kl. 22.

Hvað? Valdimar og Örn Eldjárn með tónleika á Hverfisbarnum
Hvenær? 22.30
Hvar? Hverfisbarinn, Hverfisgötu

Hvað? Live Jazz Friday
Hvenær? 19.00
Hvar? Klaustur downtown bar, Kirkjutorgi

Hvað? Dimma – Rokkað kjaftæði og hin lögin
Hvenær? 20.30
Hvar? Bæjarbíó, Hafnarfirði
Í kvöld mun þungarokksveitin Dimma blása til tónleika á einum flottasta tónleikastað höfuðborgarsvæðisins, Bæjarbíói í Hafnarfirði. Þeir Dimmupiltar héldu tvenna uppselda tónleika í húsinu síðasta haust og hafa brunnið í skinninu að koma aftur síðan þá. Nú ber þó nýrra við því tónleikarnir verða ekki alveg með hefðbundnu sniði. Á fyrri helmingi kvöldsins mun sveitin gerast skrafhreyfin mjög, því hnokkarnir munu segja sögur úr herbúðum sveitarinnar, ræða tilurð laganna, kjafta frá sniðugum atburðum og almennt séð reyna að vera fyndnir og hressir.

Grease verður 40 ára í dag og af því tilefni verður myndin sýnd í miklu stuði og fjöri í Bíó Paradís.

Hvað? Create Festival Reykjavík: Wadada Leo Smith
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu
Wadada Leo Smith er frumkvöðull í bandarískri djass- og nútímatónlist og einn af helstu trompetleikurum samtímans. Hann var á lista tímaritsins Down-Beat yfir „80 flottustu atriðin í djasstónlist nú um stundir“ og fjögurra diska kassinn Ten Freedom Summers, var tilnefndur til Pulitzer-tónlistarverðlaunanna 2013. Á síðasta ári útnefndu gagnrýnendur í DownBeat Wadada Leo Smith besta djasstónlistarmann og trompetleikara ársins og útgáfan America's National Parks var valin besta plata ársins.

Hvað? Synir Rúnars á trúnó í Hljómahöll
Hvenær? 20.00
Hvar? Hljómahöllin, Reykjanesbæ
Synir Rúnars, Júlíus og Baldur, fara yfir hæðir og lægðir á fjölbreyttum ferli Rúnars þar sem kennir ýmissa grasa. Rúnar reyndi fyrir sér í rokki og róli, kántrí og western, reggí, diskó og funk-tónlist. Samferðamenn voru einnig af fjölbreyttara taginu.

Hvað? Síðan Skein Sól – Órafmagnaðir
Hvenær? 21.00
Hvar? Gamla kaupfélagið, Kirkjubraut
Síðan skein sól – órafmagnaðir á kvöldvöku í Gamla kaupfélaginu. Kvöldvökurnar hafa heldur betur slegið í gegn og nú er komið að Helga Björns og félögum í Síðan Skein Sól.

Viðburðir

Hvað? Jón Ellert Benediktsson: Rödd þagnarinnar, þriðji hluti.
Hvenær? 20.00
Hvar? Lífspekifélagið, Ingólfsstræti
Blavatsky tók saman Rödd þagnarinnar og byggir á fræðslu úr Bók hinna gullnu fyrirmæla, mystískum ritbálki sem H.P.B. kynntist í Tíbet.

Hvað? Samfélagsbyltingin #MeToo
Hvenær? 14.00
Hvar? Háskólatorg, Háskóla Íslands
Málþing á vegum Félags - og mannvísindadeildar. Málþingsstjóri: Helga Björg Sigurjónsdóttir, varadeildarforseti.

Hvað? Grease – 40 ára afmælisföstudagspartísýning
Hvenær? 20.00
Hvar? Bíó Paradís, Hverfisgötu
Ein ástsælasta kvikmynd allra tíma fagnar nú 40 ára afmæli og verður því sýnd í Bíó Paradís í partísýningu í kvöld.

ILVA

TILBOÐ!

13. APRÍL - 18. APRÍL

25-30%

AF VÖLDUM VÖRUM!

KOMDU OG GERÐU GÓÐ KAUP!

GILDIR Á MEÐAN BIRGÐIR ENDAST

25%

HENDERSON
KYNNINGARTILBOÐ
Tveggja sæta. H75 x D80 x L153 cm.
49.900 kr. **Nú 36.900 kr.**
Sparaðu 13.000 kr.
Þriggja sæta. H75 x D80 x L218 cm.
69.900 kr. **Nú 51.900 kr.**
Sparaðu 18.000 kr.

30% nú **6.900 kr.** VERÐ ÁÐUR 9.900 KR. SPARAÐU 3.000 kr.

KYNNINGARTILBOÐ
FONTANA-sumarstóll. Fáanlegur í gráum, brúnum eða grænum lit með svörtum eða viðarfótum. 9.900 kr. Nú 6.900 kr. Sparaðu 2.000 kr.

25% nú **8.900 kr.** VERÐ ÁÐUR 12.900 KR. SPARAÐU 4.000 kr.

LINK-stóll. Fáanlegur með hvítri eða svartri setu og krómfótum. 12.900 kr. Nú 8.900 kr. Sparaðu 4.000 kr.

25% nú **39.900 kr.** VERÐ ÁÐUR 54.900 KR. SPARAÐU 15.000 kr.

KYNNINGARTILBOÐ
DAYTON-sófi. Tveggja sæta sumarsófi. Fáanlegur í grænum og svörtum lit með gráum sessum og púðum. L 128 x D 67 x H 69 cm. 54.900 kr. Nú 39.900 kr. Sparaðu 15.000 kr.

25% nú **59.900 kr.** VERÐ ÁÐUR 79.900 KR. SPARAÐU 20.000 kr.

30% nú **11.900 kr.** VERÐ ÁÐUR 17.900 KR. SPARAÐU 6.000 kr.

25% nú **66.900 kr.** VERÐ ÁÐUR 89.900 KR. SPARAÐU 23.000 kr.

MOON NY-stóll. Svört seta og svartir fætur. 17.900 kr. Nú 11.900 kr. Sparaðu 6.000 kr.

SAVONA-svefnsófi með legubekk. Dökkgrátt áklæði. L 255 x D 151 cm. Svefnflötur. 140x200 cm. Svampdýna. 89.900 kr. NÚ 66.900 kr. Sparaðu 23.000 kr.

BELLEVUE-tveggja sæta sumarsófi. Fáanlegur í tveimur fallegum litum, grár með eikarfótum og svartur með svörtum fótum. L 128 x D 67 x H 69 cm. 79.900 kr. NÚ 59.900 kr. Sparaðu 20.000 kr.

30%
CHESTERFIELD 3 SÆTA SÓFI
VERÐ ÁÐUR 299.900,-
NÚ 199.900
SPARAÐU 100.000,-

CHESTERFIELD-sófi.
Þriggja sæta. L 220 x D 94 cm. 299.900 kr. Nú 199.900 kr. Sparaðu 100.000 kr.
Tveggja sæta. L 180 x D 94 cm. 269.900 kr. Nú 188.900 kr. Sparaðu 81.000 kr.
Hægindastóll. L 120 x D 94 cm. 189.900 kr. Nú 130.900 kr. Sparaðu 59.000 kr.
Legubekkur. L 197 x D 53 x H 42 cm. 119.900 kr. Nú 79.900 kr. Sparaðu 40.000 kr.
Skemill. L 58 x D 88 x H 46 cm. 79.900 kr. Nú 55.900 kr. Sparaðu 24.000 kr.
VINTAGE-sófaborð. L 90 x B 90 x H 40 cm. 39.900 kr. Nú 27.900 kr. Sparaðu 12.000 kr.
VINTAGE-sófaborð. L 120 x B 60 x H 40 cm. 64.900 kr. Nú 44.900 kr. Sparaðu 20.000 kr.

30%
VINTAGE-sófaborð
nú **45.000 kr.**
VERÐ ÁÐUR 64.900 KR.
SPARAÐU 19.900 kr.

ILVA Korputorgi, s: 522 4500 www.ILVA.is
laugardaga 10-18, sunnudaga 12-18, mánudaga - föstudaga 11-18:30

Netgíró
VALITOR

FACEBOOK.COM/ILVAISLAND
INSTAGRAM.COM/ILVAISLAND

DAGSKRÁ

Föstudagur

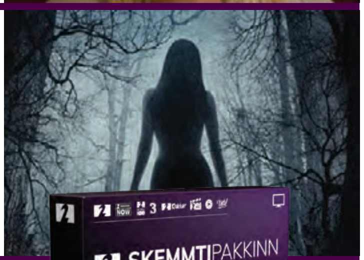
SATT EÐA LOGIÐ
KL. 20:55
Frábær sería af lygilega skemmtilegum fjölskylduþáttum sem hinn eini sanni Benedikt Valsson eða Benni stýrir af mikilli röggsemi og fær til sín góða gesti. Þetta er þátturinn sem sannar að sannleikurinn getur verið afstæður.

Föstudagurinn **Þrettándi**
Fáðu þér áskrift á **365.is**

AMERICAN IDOL
KL. 19:25
Bráðskemmtileg sería af American Idol með frábærum dómurum í hverju sæti. Hinn eini sanni Lionel Richie, Katy Perry og Luke Bryant. Skemmtiþáttur fyrir alla fjölskylduna.

PATERNO
KL. 21:35
Joe Paterno var goðsögn í bandarískum háskólaruðningi og aðalþjálfari Penn State liðsins. Hann var sakaður um að hylma yfir gróft kynferðislegt ofbeldi gegn drengjum. Með aðalhlutverk fer Al Pacino og myndin er byggð á sönnum atburðum.

UNFORGETTABLE
KL. 23:20
Tessa lifir í voninni um að fyrrverandi eiginmaður snúi aftur til fjölskyldunnar en þá birtist hin konan. Hörkuspennandi mynd með Katherine Heigl í aðalhlutverki.



THE WITCH
BÍÓ
KL. 22:00
Hrollvekja um William og Katherine sem búa í Nýja-Englandi árið 1630. Þau lifa sannkristnu lífi með fimm börn en dag einn hverfur sonur þeirra á dularfullan hátt.

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

365.is

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Ljóti andarunginn og ég
07.45 Strákarnir
08.10 The Middle
08.35 Drop Dead Diva
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.20 Mike & Molly
10.45 Restaurant Startup
11.30 Anger Management
11.55 Atvinnumennirnir okkar
12.35 Nágrannar
13.00 Robot and Frank
14.30 Dance Again - Jennifer Lopez
15.55 Mið-Ísland
16.25 Curb Your Enthusiasm
17.00 Friends
17.25 Modern Family
17.45 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkinn
19.20 Fréttayfirlit og veður
19.25 American Idol
20.50 **Satt eða logið** Frábær skemmtiþáttur sem sjónvarpsmaðurinn Benedikt Valsson stýrir af mikilli snilld en hann tekur á móti fjórum gestum í hverjum þætti sem skipa síðan tvö lið. Þátttakendur í hvoru liði fyrir sig segja sögur af sjálfum sér og andstæðingarnir eiga að geta upp á hvort sagan sé sönn eða lygi. Honum til halds og trausts eru liðsstjórarnir Auðunn Blöndal og Katla Margrét.
21.30 Paterno
23.10 **Unforgettable** Magnaður sálfræðitryllir frá 2017 með Katherine Heigl og Rosario Dawson í aðalhlutverkum. Eftir skilnað við eiginmann sinn David hefur Tessa borið þá von í brjósti að hann muni snúa til hennar og dóttur þeirra aftur. Sú von fer fyrir lítið þegar hún uppgötvar að David er byrjaður í sambúð með konu að nafni Julia. Í fyrstu reynir Tessa að láta á engu bera en smám saman breytast særindi hennar í reiði og síðan í afbrýðisemi og þvílíkt hatur að hún ákveður að eyðileggja líf Juliu.
00.55 Fifty Shades Darker
02.50 The Last Witch Hunter
04.35 Sleepless

STÖÐ 2 SPORT

07.30 CSKA Moskva - Arsenal
09.10 Sporting - Atletico Madrid
10.50 Haukar - Valur
12.20 Seinni bylgjan
13.20 MD í hestaíþróttum - Samantekt
14.05 Marseille - Leipzig
15.45 Salzburg - Lazio
17.25 PL Match Pack
17.55 Evrópudeildarmörkin
18.45 Tindastóll - ÍR
21.00 Domino's-körfuboltakvöld
21.30 Premier League Preview
22.00 La Liga Report
22.30 Aston Villa - Leeds

STÖÐ 2 SPORT 2

06.45 Marseille - Leipzig
08.25 Salzburg - Lazio
10.05 Roma - Barcelona
11.45 Meistaradeildarmörkin
12.15 Aston Villa - Cardiff
14.00 CSKA Moskva - Arsenal
15.40 Sporting - Atletico Madrid
17.20 Seinni bylgjan
18.20 ÍBV - ÍR
20.00 Evrópudeildarmörkin
20.50 PL Match Pack
21.20 Bundesliga Weekly
21.50 MD í hestaíþróttum - Samantekt
22.35 Wolfsburg - Augsburg

STÖÐ 3

9.10 The New Girl
19.35 The Big Bang Theory
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 First Dates
21.40 The Simpsons
22.05 American Dad
22.30 Bob's Burgers
22.55 Schitt's Creek
23.20 NCIS: New Orleans
00.30 The Big Bang Theory
00.55 Seinfeld
01.20 Tónlist

STÖÐ 2 KRAKKAR

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 Strumparnir
09.25 Hvellur keppnisbíll
09.37 Ævintýraferðin
09.49 Gulla og grænjaxlarnir
10.00 Stóri og Litli
10.13 Tindur
10.27 Zigby
10.38 Mæja býfluga
10.50 Kormákur
11.00 Könnuðurinn Dóra
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 Strumparnir
13.25 Hvellur keppnisbíll
13.37 Ævintýraferðin
13.49 Gulla og grænjaxlarnir
14.00 Stóri og Litli
14.13 Tindur
14.27 Zigby
14.38 Mæja býfluga
14.50 Kormákur
15.00 Könnuðurinn Dóra
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.47 Doddi litli og Eyrnastór
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Lalli
16.55 Rasmus Klumpur og félagar
17.00 Strumparnir
17.25 Hvellur keppnisbíll
17.37 Ævintýraferðin
17.49 Gulla og grænjaxlarnir
18.00 Stóri og Litli
18.13 Tindur
18.27 Zigby
18.38 Mæja býfluga
18.50 Kormákur
19.00 Frummaðurinn

Doddi litli og Eyrnastór kl. 07.47, 11.47 og 15.47

GOLFSTÖÐIN

07.25 RBC Heritage
11.10 Golfing World
12.00 Lotte Championship
16.00 RBC Heritage
19.00 RBC Heritage
23.00 Lotte Championship

STÖÐ 2 BÍÓ

11.55 Lea to the Rescue
13.35 The Duff
15.15 Gifted
16.55 Lea to the Rescue
18.35 **The Duff** Gamanmynd frá 2015 sem fjallar um menntaskólanema sem hristir upp í goggunarröðinni í félagslífinu eftir að hún kemst að því að hún hefur fengið á sig stimpilinn Duff (Designated Ugly Fat Friend) af fallegri og vinsælli vinum sínum. Bianca hefur aldrei gert sér háar hugmyndir um sjálfa sig heldur bara reynt að vera góð persóna sem gerir rétt bæði gagnvart sjálfri sér og öðrum. Kvöld eitt er hún að tala við aðalgæjann í skólanum, hinn afar myndarlega Wesley, sem segir henni þá skoðun sína að ástæðan fyrir því að vinkonur hennar umbera hana sé að hún lætur þær líta betur út. Við þessi orð reiðist Bianca, en um leið fer hún að velta því fyrir sér hvort verið gæti að Wesley hafi rétt fyrir sér.
20.15 Gifted
22.00 **The Witch** Hrollvekja frá 2016 sem fjallar um William og Katherine sem búa í Nýja-Englandi árið 1630. Þau lifa sannkristnu lífi, á mörkum villtrar náttúrunnar, með fimm börn. Þegar nýfæddur sonur þeirra hverfur á dularfullan hátt, og uppskeran bregst, þá byrja fjölskyldumeðlimir að snúast hver gegn öðrum.
23.35 The Lost City of Z
01.55 Estranged
03.30 The Witch

RÚV

14.05 Fólkið mitt og fleiri dýr
14.50 Kínverska aðferðin
15.20 Úti
15.45 Ég vil fá konuna aftur
16.15 Alla leið
17.20 Landinn
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Froskur og vinir hans
18.07 Rán og Sævar
18.18 Söguhúsið
18.25 Fótboltasnillingar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Draumurinn um HM
20.10 Útsvar
21.30 Vikan með Gísla Marteini
22.15 Borgarsýn Frímanns
22.35 Vera - Varnarmúr
00.05 Salt og eldur
01.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SJÓNVARP SÍMANS

08.00 King of Queens
08.25 Dr. Phil
09.05 The Tonight Show
09.45 The Late Late Show
10.25 Síminn + Spotify
13.00 Dr. Phil
13.40 The Mick
14.00 Man With a Plan
14.20 Kokkaflakk
15.00 Family Guy
15.25 Glee
16.15 Everybody Loves Raymond
16.40 King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 America's Funniest Home Videos
19.30 The Voice USA
21.00 Avengers: Age of Ultron
23.25 Our Kind of Traitor
03.15 The Tonight Show
03.55 The Walking Dead
04.40 Penny Dreadful
05.25 Síminn + Spotify

ÚTVARP

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

JARÐARBER

985.-
1 KG.

GOTT Á GRILLIÐ

BETRI ÁVEXTIR BETRA GRÆNMETI

NÝTT Á ÍSLANDI

REMA 1000

ÓDÝR GÓÐ VARA

VÍÐIR

GARÐATORGI, HRINGBRAUT, SKEIFUNNI & BORGARTÚNI

VÍÐIR express INGÓLFSTRÆTI

100% ÍSLENSKT ungnautakjöt

459 kr. 2x100 g

498 kr. 2x120 g

598 kr. 2x140 g

Smash Style Hamborgarar
2x100 g, 2x120 g eða 2x140 g

100% ÍSLENSKT ungnautakjöt

4.598 kr. kg

Íslandsnaut
Ungnauta Ribeye

GRILLSAGAÐUR Frampartur

798 kr. kg

SS Lambaframpartur
Grillsagaður, frosinn

ÍSLENSKT Lambakjöt

1.498 kr. kg

KS Lambalærissneiðar
Frosnar

DANSKAR Kjúklingabringur

900g

1.398 kr. 900 g

ES Kjúklingabringur
Frosnar, 900 g, danskar

ÍSLENSKT Grísakjöt

1.298 kr. kg

Bónus Grísakótilettur
Kryddaðar

ÍSLENSKT Grísakjöt

1.398 kr. kg

Bónus Grísahnakkasneiðar
Ferskar, úrbeinaðar

SAMA VERÐ UM LAND ALLT

ÍSLENSKT Grísakjöt

1.198 kr. kg

Bónus Grísakótilettur
Ferskar, með beini

NÝ SENDING

1kg

995 kr. 1 kg

Jarðarber Askja
1 kg, Spánn

ENGIN KOLVETNI
80 mg koffein

69 kr. 250 ml

ES Orkudrykkur
Sykurlaus, 250 ml

298 kr. kg

Græn Paprika
Holland

298 kr. kg

Spergilkál
Spánn

259 kr. kg

Iceberg
Spánn

4stk.

ALLTAF NÝBAKAÐ

359 kr. 4 stk.

Bónus Kjallarabollur
Með osti, 4 stk.

259 kr. 4 stk.

Bónus Kringlur
4 stk.

498 kr. stk.

Kristjáns Möndlukaka
500 g

BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

66°North
19.000 kr.

Húrra Reykjavík
The North Face
24.990 kr.

GK Reykjavik
72.995 kr.

Zara
9.995 kr.

Geysir, Anecdote
42.800 kr.

Í léttara **lagi**

Þá er hitamælirinn farinn að sýna plúsgráður og tilefni til að færa vetrarflíkurnar aðeins aftar í fataskápinn, allavega í bili. Það má til dæmis byrja á því að klæðast léttari yfirhöfnum. Nú er tímabært að taka fram leðurjakkann, rykfrakkann, bomberjakkann og jakkafatajakkann, helst köflóttan í ár – og þessar yfirhafnir eiga það sameiginlegt að ganga fyrir bæði kynin. Njótum vorsins í léttari flíkum.

Vorið er árstími rykfrakkans, fyrir bæði kynin. Hann passar við allt og er ein af lykilflíkum fataskápsins í ár.

Köflóttir jakkar eru heitir í ár fyrir bæði kynin. Þeir mega gjarna vera í stærri kantinum.

Hinn svokallaði bomberjakki hefur átt góða endurkomu á síðustu misserum og er ekkert á leiðinni úr tísku. Bæði fyrir hann og hana.

Sportlegar yfirhafnir eins og anórakkar eru hentugar, sérstaklega fyir íslenskt veðurfar.

Leðurjakkinn er alltaf klassískur og það er gott að geta dregið hann fram aftur. Fyrir bæði kynin og fjölmörg snið í boði.

GLAMOUR

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

NÝR VEFUR
GLAMOUR.IS

Brakandi ferskur Glamour-vefur fór í loftið á miðvikudaginn. Vefurinn fékk góða andlitslyftingu þar sem efnið er aðgengilegt, myndir stærri og greinar fá betra pláss til að njóta sín.

Lestu allt um lífsstíl, tísku og fegurð og pistla og fróðlegar umfjallanir á nýjum vef Glamour.is. Þar er einnig að finna skemmtilegar kynningar og kennslumyndbönd fyrir hárgreiðslu og förðun frá teymi Glamour. Kíktu við!

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Bíldshöfða 8 S. 515 7040
110 Reykjavík

Tryggvabraut 5 S. 515 7050
600 Akureyri

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

mazda.is

Þeir Keli, Gauti og Bjössi lenda vafalaust í mörgum skemmtilegum ævintýrum á ferðalaginu í sumar.

Enginn glamúr á tónleikaferðalögum

Emmsjé Gauti, Björn Valur og Keli fara í tónleikaferðalag um landið í lok maí og munu búa til þætti um ferðalagið í leiðinni. Serían nefnist 13.13 sem vísar til að þetta eru þrettán tónleikar á þrettán dögum.

Athafnamaðurinn Gauti Þeyr Másson er alltaf að bralla eitthvað og nú er hann að byrja með glænýja þáttaröð sem nefnist 13.13 – um er að ræða þrettán þætti sem koma á þrettán dögum og munu sýna líf Gauta, Björns Vals, plötusnúðs hans, og Hrafnkels, Kela, trommara, á tónleikaferðalagi um landið. Þetta er tónleikaröð, þrettán tónleikar eins og nafnið gefur til kynna, á þrettán mismunandi stöðum á landinu. Til dæmis verða tónleikar í Flatey og Jarðböðunum í Mývatnssveit.

„Ég var alltaf með þessa hugmynd og hef verið í þrjú ár. Mig langaði alltaf að gera sjónvarpsþátt þar sem væri fjallað um það að túra í stað þess að einblína á tónlistina – sem sagt undirbúninginn fyrir tónleika. Upphaflega hafði ég hugsað að þetta yrði ég, Úlfur Úlfur og Agent Fresco, samningaviðræður við RÚV gengu alveg langt en vegna fjárskorts varð aldrei neitt úr þessu. Ég vildi ekki leyfa þessu að verða að engu því að mér fannst þetta geggjuð hugmynd. Ég vil ekkert skafa utan af því – ég er að gera þetta til að fanga ákveðna stemmingu á einhverjum ákveðnum punkti í rappsenunni en ég er líka að gera þetta til að egó-peppa sjálfan mig – ég elska athygli og því elska ég að spila á tónleikum.“

Upphaflega áttu þetta að vera átta þættir, hver þeirra tuttugu mínútur að lengd og sniðnir að sjónvarpi en því var þó ýtt út af borðinu og þeir verða gefnir út á netinu.

BJÚTÍIÐ VIÐ ÞETTA ERT AÐ ÞETTA ER ENGINN FOKKING GLAMÚR – ÞETTA ER BARA ÞÚ OG TVEIR TÁFÝLUVINIR ÞÍNIR. STUNDUM MÆTA 500 MANNS OG STUNDUM MÆTA LÍKA BARA FIMM.

„Ég fékk þá þessa hugmynd að gera þrettán þætti á þrettán dögum, sem ég skil reyndar ekki hvernig á að vera auðveldara – „hei, minnkum verkefnið og gerum fleiri þætti á færri dögum,“ segir Gauti og hlær. „En ég fæ margar vondar hugmyndir og það er einn maður sem segir já við þeim öllum því að hann er nógu klikkaður til að framkvæma þær með mér – það er Freyr Árnason leikstjóri. Besta dæmið um það er líklega þegar við förum á fund hjá Nova, þegar ég var alveg óþekktur, að biðja þau um að kaupa milljón plötur af mér – hugmyndin var að fara í auglýsingastríð við STEF og fá allar gullplöturnar.“

Sú hugmynd gekk ekki upp. Hins vegar hafa aðrar hugmyndir þeirra félaga, Gauta og Freys, gengið upp – til að mynda jólatónleikarnir Julevenner, sem slógu í gegn, þrátt fyrir að vera smá klikkuð hugmynd sem byrjaði sem grín, og voru tilnefndir til Íslensku tónlistarverðlaunanna. Freyr mun leikstýra 13.13 og koma með í ferðina með Gauta, Birni og Kela. Svo verður það Árni Hrafn sem er „tour manager“ og myndatökumaður og klippari.

„Þetta verður allt sýnt á emmsje.is þar sem þættirnir munu birtast daglega. Hugmyndin er að þeir detti inn í hádeginu daginn eftir – ef við erum að spila í Vestmannaeyjum í kvöld þá kemur þátturinn í hádeginu á morgun.“

Verður þetta raunveruleikaþáttur þar sem þið ræðið vandamál ykkar á milli sena og svona, kannski einhver kosinn í burtu? „Það var alltaf hugmyndin mín! Upprunalega átti þetta að vera þannig – en nei, þetta verður því miður ekki þannig því að tíminn er naumur. En hver veit hvað við gerum við efnið eftir á. Bjútíið við þetta er það að þetta er enginn fokking glamúr – þetta ert bara þú og tveir táfýluvinir þínir. Stundum mæta 500 manns og stundum mæta líka bara fimm. Ég held að það sé hollt fyrir egóið að fólk sjái alvöru stemminguna við það að vera íslenskur tónlistarmaður að túra um landið.“

Gauti segist ætla að fá gesti með í þættina og að nokkrir séu komnir á blað en það eigi að koma á óvart hverjir það eru. Það eru þó laus pláss á fjórum stöðum fyrir gest.

„Ef fólk er í stuði, sér þessa frétt og vill taka gigg með okkur þá bara ... „HOLA“.

Miðasala á tónleikana hefst miðvikudaginn 18. apríl.

stefanthor@frettabladid.is

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – 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*, Valdimar Birgisson *valdimar@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*. **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@frettabladid.is* og Ragnheiður Tryggvadóttir *heida@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir gudruninga@*frettabladid.is*

Duracell endurvinnslukassinn er kominn

Nú ætti margnota endurvinnslukassi Duracell að vera dottinn inn um lúguna hjá þér.

Ertu búin(n) að setja hann saman?

Það er leikandi létt og mun auðvelda þér að koma rafhlöðum í endurvinnslu — umhverfinu til hagsbóta.

Skilaði kassinn sér ekki til þín?

Farðu á isam.is/duracell og fylltu út formið. Við sendum þér síðan kassa um hæl.

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5800**

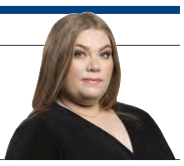
Ritstjórn 512 5801 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 512 5401 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

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

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

BAKÞANKAR

María Bjarnadóttur



Eftirlitsúr

Fréttir af umfangsmikilli söfnun og sölu persónuupplýsinga í gegnum samfélagsmiðla hafa vakið löngu tímabæra og verðskuldaða athygli almennings á persónuvernd. Það verður forvitnilegt að sjá hvort þetta muni hafa áhrif á hvernig fólk deilir persónulegum upplýsingum. Það gerist nefnilega ekki bara í gegnum samfélagsmiðla.

Hin forna speki Sókratesar „þekktu sjálfan þig“ hefur til dæmis öðlast nýtt inntak með stafrænum æfingaúrum og nær núna líka til „þekktu skrefafjölda þinn“, „þekktu daglegt kaloríumagn þitt“ og „þekktu meðalhraða þinn“. Sérstaklega á þetta við um þau sem hafa skipt fjallgöngum út fyrir hlaup, sem var skipt úr fyrir sjósund, sem var skipt úr fyrir racer-hjólreiðar og svo sameinað í þríþrautarkeppnum, áður en gönguskíðin tóku við síðasta vetur. Það þarf jú að fylgjast með þróun þols og úthalds.

Þessum upplýsingum má auðveldlega breyta í peninga, eða andlag eftirlits, allt eftir því hvernig litið er á. Tryggingafélög í Englandi bjóða nú ódýrari tryggingar fyrir viðskiptamenn sem sýna fram á nægilegan skrefafjölda og svefn með því að veita fyrirtækinu aðgang að upplýsingunum um háttsemi sína allan sólarhringinn. Kannski er það kostaboð.

Upplýsingarnar nýtast ekki bara fyrirtækjum. Þær geta verið öflug sönnunargögn í sakamálum, eins og gerðist í Þýskalandi í fyrra. Púlsmælir í æfingarúri manns sem sakfelldur var fyrir morð sýndi að hann hefði verið að erfiða, til dæmis við að draga lík upp tröppur, þegar hann sagðist hafa verið sofandi. Æfingaúrið þótti áreiðanlegri vitnisburður en notandi þess.

Það vilja fleiri þekkja sjálfan þig en Zuckerberg.