FRÉTTABLAÐIÐ

90. TÖLUBLAÐ 19. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FIMMTUDAGUR 18. APRÍL 2019

Gjörgæslan gæti tekið mun fleiri

HEILBRIGÐISMÁL Skortur á starfsfólki er ástæða fyrir plássleysi gjörgæsludeildar Landspítalans, segir deildarstjóri gjörgæslu við Hringbraut. Fresta þurfti tíu aðgerðum á spítalanum fyrstu þrjá mánuði ársins vegna plássleysisins.

Greint var frá því í gær að á mánudaginn hefði aðgerð á sjö mánaða stúlku verið frestað og var foreldrum stúlkunnar tjáð að ástæðan væri plássleysi á gjörgæsludeild. Aðgerðinni var frestað til loka mánaðarins og hvatti starfsfólk foreldrana til að skrifa heilbrigðisráðherra bréf vegna málsins.

Faðir stúlkunnar, Ásgeir Yngvi Ásgeirsson, sagði við Fréttablaðið að ekki væri við starfsfólk Landspítalans að sakast: „En að þurfa að fresta þessu [aðgerðinni] aftur vegna plássleysis á spítalanum, þetta er orðið mjög erfitt.“

„Málið snýst ekki um pláss í sjálfu sér, það eru rúm til staðar, þetta snýst um mönnun. Ég myndi telja að við gætum auðveldlega tekið níu sjúklinga til viðbótar á gjörgæsluna en við erum bara með opið fyrir sjö vegna mönnunar,“ segir Árni Már Haraldsson, deildarstjóri gjörgæslu við Hringbraut.

Er þá aðallega um að ræða skort á hjúkrunarfræðingum. „Það er fyrst og fremst ástæðan fyrir því að það er ekki hægt að gera fleiri aðgerðir.“

Skortur á hjúkrunarfræðingum hefur víðtæk áhrif á starfsemi Landspítala. Þó svo að fresta hafi þurft aðgerðum vegna skorts á hjúkrunarfræðingum á gjörgæslu, þá er birtingarmynd þessa vanda alvarlegust á bráðamóttöku.

„Viðunandi mönnun hjúkrunarfræðinga er grundvallarforsenda þess að Landspítali geti sinnt lögbundnu hlutverki sínu,“ ítrekaði hjúkrunarráð Landspítala á dögunum. **– ab, khn**

Minni þörf á vinnuafli að utan

KJARAMÁL Þær hækkanir á lægstu launum, sem kveðið er á um í nýjum kjarasamningum, eru til þess fallnar að verðleggja hluta af erlenda vinnuaflinu hér á landi út af vinnumarkaðinum. Þannig munum við ekki sjá sömu krafta og áður ýta hagkerfinu áfram, að sögn Ásgeirs Jónssonar, forseta hagfræðideildar Háskóla Íslands.

Ásgeir Jónsson, forseti hagfræðideildar Háskóla Íslands.

„Núna, með því að hækka lægstu taxtana, má segja að þessi leið sem mörg fyrirtæki hafa farið, það er að segja, að flytja inn erlent vinnuafl í miklu magni og láta það vinna á lágmarkstöxtum, sé ekki jafn greið. Líklega munu mörg fyrirtæki reyna að auka sjálfvirkni eins og við sjáum í Krónunni og Bónus en þetta mun breyta ansi miklu fyrir vöxt ferðaþjónustunnar.“ **– þfh**

Skilnaður er sorgarferli

Farsælt hjónaband krefst mikillar vinnu. Stundum fjarar ástin út og einstaklingar í ástarsambandi vaxa í sundur. Skilnaði fylgir erfitt ferli sem snertir alla í fjölskyldunni, á mismunandi hátt. Mikilvægt er að hlúa bæði að sjálfum sér og sínum nánustu.

→ 10, 12

Árið 2017 var metár í skilnuðum á Íslandi.

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Haraldur Benediktsson skrifar um 3. orkupakkann. 16

SPORT Það gætu tveir bikarar fara á loft í dag hjá Val. 18

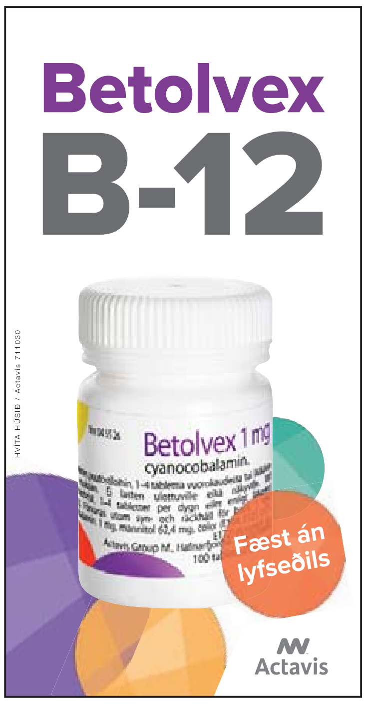
MENNING Kór Neskirkju fagnar vori með tónleikum annan í páskum. 24

LÍFIÐ Ieda Herman er ævintýrakona á tíræðisaldri. 28

LÍFIÐ Vel hefur verið fylgst með hertogaynjunni af Sussex, Meghan, undanfarna mánuði, en hún gengur með sitt fyrsta barn. 30

PLÚS SÉRBLAÐ ● FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015



Veður

Sunnan 8-13 í dag og dálítil væta, en þurrt og bjart á Norður- og Austurlandi. Hiti 7 til 15 stig, hlýjast fyrir norðan. SJÁ SÍÐU 22

Samkeppni um nýja kirkjuspíru

FRAKKLAND Arkitektum heimsins var í gær boðið að taka þátt í samkeppni um hönnun nýrrar kirkjuspíru fyrir Notre Dame kirkjuna í París eftir að sú gamla gjöreyðilagðist í bruna vikunnar. Édouard Philippe forsætisráðherra greindi frá þessu á blaðamannafundi í gær.

„Frakkar leita nú að nýrri kirkjuspíru sem endurspeglar tækni og áskoranir okkar tíma,“ hafði France 24 eftir Philippe en Emmanuel Macron forseti hét því að kirkjan yrði endurreist innan fimm ára og yrði þá enn fegurri en hún var.

Endurreisnarverkefnið verður langt og flókið. Svo virðist hins vegar ekki sem fjármagn verði af skornum skammti. Franskir auðjöfrar og fyrirtæki hafa keppst við að heita fé til verkefnisins og hefur um einn milljarður evra safnast. **– þea**

Vandasamt val

Páskahátíðin er hafin og um leið sá tími árs er Íslendingar sporðrenna súkkulaðieggjum í tonnavís. Fyrstu súkkulaðieggin voru, samkvæmt Vísindavefnum, fyrst boðin til sölu árið 1920 hjá Björnsbakaríi. Líkur eru á að þessi hefð eigi rætur að rekja til Danmerkur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Símanotkun undir stýri dregst saman. NORDICPHOTOS/GETTY

Fleiri snappa undir stýri

UMFERÐ Fleiri framhaldsskólanemendur senda Snapchat-skilaboð eða leita að upplýsingum á netinu undir stýri en fyrir þremur árum. Þetta kemur fram í nýrri könnun Sjóvár. Þeim hefur hins vegar fækkað um sex prósent sem senda eða skrifa smáskilaboð undir stýri. Þeim hefur einnig fækkað umtalsvert sem tala í síma undir stýri án handfrjáls búnaðar, eða um 14 prósent.

Í tilkynningu frá Sjóvá segir að þetta sé í fyrsta skipti frá því snjallsímavæðingin hófst sem notkun undir stýri dregst saman en tryggingafélagið hefur látið gera sambærilegar kannanir áður.

Könnunin náði til allra framhaldsskólanema á landinu og var framkvæmd af Rannsóknum og greiningu við Háskólann í Reykjavík. **– aá**

KEBE
Hvíldarstólar
Tegundir: Rest og Fox

Opið virka daga 11-18 laugardaga 11-15

Komið og skoðið úrvalið

NÝFORM
HÚSGAGNAVERSLUN

Reykjaneshöfn stendur ekki undir sér óbreytt

Þrátt fyrir að Reykjanesbær hafi sett tæplega tvö hundruð milljónir króna inn í rekstur Reykjaneshafnar í fyrra var reksturinn neikvæður um 44 milljónir króna. Hafnarstjóri segir höfnina ekki rekstrarhæfa í óbreyttri mynd.

STJÓRNSÝSLA Reykjaneshöfn er ekki rekstrarhæf að óbreyttu að mati hafnarstjóra en höfnin var rekin með 44 milljóna króna tapi í fyrra þrátt fyrir að Reykjanesbær hafi fengið leyfi sveitarstjórnarráðuneytisins til að leggja inn 191 milljónar króna framlag til hafnarinnar.

Fjármagnsliðir, það eru greiðslur vaxtaberandi skulda, námu 348 milljónum króna í fyrra. Hagnaður fyrir afskriftir og vexti var hins vegar aðeins 158 milljónir og hrökkva þær skammt til að höfnin eigi fyrir skuldum.

Halldór Karl Hermannsson hafnarstjóri segir höfnina ekki rekstrarhæfa að óbreyttu. „Reksturinn sjálfur stendur þannig séð undir sér. Tekjur hafnarinnar eru um 160 milljónum króna hærri en gjöldin og því framlegðin ágæt. Hins vegar eru vaxtaberandi skuldir hafnarinnar þannig að úr þarf að bæta,“ segir Halldór Karl.

Til að reksturinn borgi sig þarf að reyna að lækka skuldirnar með einhverjum ráðum eða hækka tekjur hafnarinnar.“

Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri Reykjanesbæjar, segir Reykjanesbæ hafa fengið leyfi frá ráðuneyti sveitarstjórnarmála til að leggja höfninni til 191 milljón króna til að laga reksturinn. Þrátt fyrir það var höfnin rekin með 44 milljóna króna tapi.

„Okkar eina von til að þetta gangi er að auka tekjur hafnarinnar með aukinni skipakomu og upp- eða útskipun verðmæta frá höfninni. Þetta er búið að vera svona í langan tíma en við vonum að á næstu árum verði hægt að snúa taflinu við,“ segir Kjartan Már. „Tekjur hafnarinnar standa undir venjulegum rekstri en skuldirnar eru það sem sligar reksturinn of mikið.“

Reykjaneshöfn þykir ekki rekstrarhæf að óbreyttu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

> **Tekjur hafnarinnar standa undir venjulegum rekstri en skuldirnar eru það sem sligar reksturinn of mikið.**
>
> Kjartan Már Kjartansson, bæjarstjóri Reykjanesbæjar

Samkvæmt sveitarstjórnarlögum mega hafnir sveitarfélaga ekki vera reknar með tapi í þrjú ár í röð. Ef það gerist þarf sveitarfélagið að taka reksturinn yfir og færa hann yfir úr B-hluta rekstursins. Reykjaneshöfn hefur í fjölda ára verið rekin með tapi en Kjartan segir sveitarstjórnarráðuneytið veita þeim leyfi til að halda þessu áfram í að minnsta kosti þrjú ár í viðbót. „Við höfum fengið leyfi frá ráðuneytinu til þess að halda áfram og vonum að reksturinn batni á næstu þremur árum. Einnig fengum við leyfi ráðuneytisins til að setja inn í reksturinn 191 milljón króna til að greiða skuldir hafnarinnar.“

sveinn@frettabladid.is

HÚSASMIÐJAN
blómaval

Sjá afgreiðslutíma um páskana á husa.is

PÁSKATILBOÐ

í Húsasmiðjunni og Blómavali

Pottaplöntur og pottar
25% afsláttur

Páskaskraut og kerti
25% afsláttur

Öll LADY málning
25% afsláttur

33% afsláttur
Páskaliljur, 10 stk.
999 kr
~~1.490 kr~~

50% afsláttur
Sýpris
999 kr
~~1.990 kr~~
80-100 cm

OUTBACK
18.990 kr
~~23.990 kr~~
Gasgrill
Outback gasgrill, 2ja brennara með hliðaborði. Grillflötur: 50x36 cm með tvískiptum brennara.
3000225

OUTBACK
29.990 kr
~~39.990 kr~~
Gasgrill, 3ja brennara
Sunset Solo, 3ja brennara, grillflötur: 628x406 mm. 3 ryðfríir brennarar, hitamælir, 9,67 kW.
3000393

Broil King
49.990 kr
~~61.990 kr~~
Gasgrill Crown 310
8,8 kW brennarakerfi úr ryðfríu stáli. Grillgrindur úr steypujárni. Þrír brennarar úr ryðfríu stáli.
3000317

IKRA mogatec
6.995 kr
Sjáðu verðið!
Rafmagnshekkklippur
550W, rafmagnshekkklippur, blað 45 cm, klippigeta 16 mm.
5083759

LG 65" LG UHD TV
Sjáðu verðið!
Aðeins í Skútuvogi og husa.is
36% afsláttur
119.990 kr
~~189.990 kr~~
Snjallsjónvarp LG 65UK6300
LG 65", UHD Smart sjónvarp.
1860067

30% afsláttur
27.293 kr
~~38.990 kr~~
Trampolín 3,66 m, með öryggisneti
12 fet/3,66 m, 6 fætur með öryggisneti.
3900557

Evrópskt gæðamerki á ótrúlegu verði
Skoðaðu allt úrvalið á **husa.is**
AUTHOR SILVERBACK
Krakkahjól 24"
37.520 kr
~~46.900 kr~~
Reiðhjól A-Matrix
24" A-Matrix, 10" grind, Shimano 18 gíra, Tektro V-bremsur, grátt/grænt.
3901375

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

Málum um ofbeldi gegn lögreglu fjölgar milli mánaða

LÖGREGLUMÁL Skráð mál um ofbeldi gagnvart lögreglumönnum hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu hafa verið 25 prósentum fleiri það sem af er ári, miðað við sama tímabil síðustu þriggja ára. Ellefu slík mál voru skráð hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu í mars og hafa ekki verið fleiri síðan í nóvember 2016. Þetta kemur fram í afbrotatölfræði lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu fyrir febrúarmánuð.

Öðrum ofbeldisbrotum fækkaði hins vegar í febrúar miðað við síðustu mánuði á undan og hafa skráð ofbeldisbrot ekki verið færri síðan í febrúar 2017.

Fíkniefnabrotum, fíkniefnaakstri og ölvunaraksturbrotum fjölgaði líka mikið í síðasta mánuði. Marsmánuður var metmánuður í skráðum fíkniefnaakstursmálum þegar skráð voru 186 slík mál. Fleiri mál hafa ekki verið skráð í einum mánuði frá því lögum og verklagi lögreglu vegna aksturs undir áhrifum ávana- og fíkniefna var breytt árið 2006, en í þarsíðasta mánuði voru málin litlu færri eða 184. Í samantekt lögreglu um tölfræðina kemur einnig fram að skráð mál ölvunar- og fíkniefnaaksturs á fyrstu þremur mánuðum ársins eru tæplega fimmtíu prósent fleiri en á sama tímabili síðustu þrjú ár.

Tilkynningum um þjófnaði fjölgaði einnig milli mánaða og hlutfallslega er fjölgunin mest vegna farsíma og reiðhjóla. Tilkynningum um innbrot fækkaði hins vegar í samanburði við tölur síðustu sex og tólf mánaða. **– aá**

Fíkniefnabrotum fjölgaði mikið í marsmánuði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Íslendingar eyddu 200 milljörðum í útlöndum

FERÐALÖG Íslendingar fóru í 668 þúsund ferðir til útlanda í fyrra. Útgjöld þeirra, eða „innflutningur á erlendri ferðaþjónustu“ á erlendri grundu, námu 199 milljörðum króna, samkvæmt Samtökum ferðaþjónustunnar (SAF).

Meðalútgjöld í ferð námu 297 þúsund krónum, og voru aðeins lægri en árið á undan.

Eyðsla Íslendinga í útlöndum var töluvert meiri en meðalútgjöld erlendra ferðamanna á Íslandi, en þeir eyddu að jafnaði 144 þúsund krónum á Íslandi. Árið 2009 var sú tala 184 þúsund krónur.

Í greiningu SAF segir að hærri útgjöld Íslendinga skýrist að miklu leyti af lengd dvalarinnar. Íslendingar dvelja að meðaltali um 19 nætur í utanlandsferð en meðaldvalarlengd erlendra ferðamanna á Íslandi nam 6,3 dögum í fyrra.

Íslendingar keyptu flugmiða fyrir 9 milljarða króna í fyrra af erlendum flugfélögum. Fram kemur hjá SAF að Íslendingar velji helst að ferðast með innlendum flugfélögum en bent er á að það geti verið að breytast. Sennilega er þar vísað í gjaldþrot WOW air. **– bg**

FRÉTTABLAÐIÐ
Vertu fyrst/ur að lesa blaðið
Fáðu blað dagsins í tölvupósti kl. 5.00 á morgnana.
Skráðu þig á póstlista Fréttablaðsins á **www.frettabladid.is/nyskraning**. Það kostar ekkert.

Ekki jafn fýsilegt og áður að sækja erlent vinnuafl að utan

Launahækkanir samkvæmt nýjum kjarasamningum eru líklegar til þess að draga úr eftirspurn eftir erlendu vinnuafli. Hefur þannig mikil áhrif á ferðaþjónustuna að sögn hagfræðings.

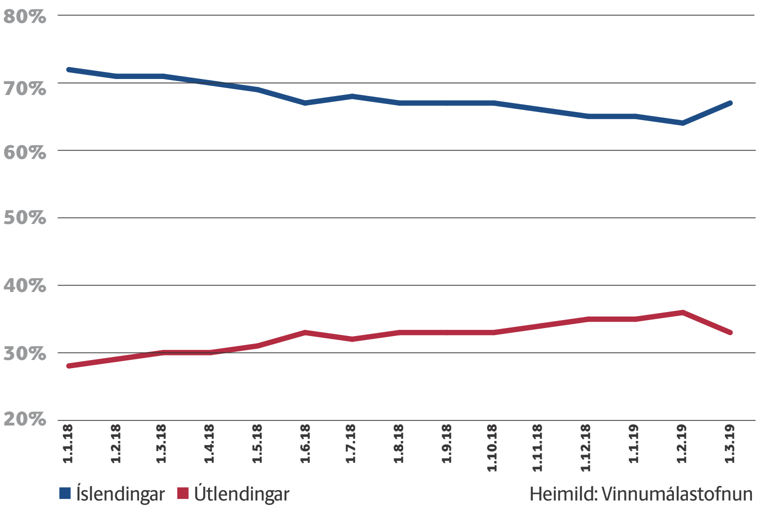
VIÐSKIPTI Þær hækkanir á lægstu launum, sem kveðið er á um í nýjum kjarasamningum, eru til þess fallnar að verðleggja hluta af erlenda vinnuaflinu hér á landi út af vinnumarkaðinum. Þannig munum við ekki sjá sömu krafta og áður ýta hagkerfinu áfram að sögn Ásgeirs Jónssonar, forseta hagfræðideildar Háskóla Íslands.

„Áður fyrr var mikið um yfirborganir og það var eiginlega enginn á taxtakaupi. Þess vegna lögðu verkalýðsfélögin ekki svo mikla áherslu á lægstu taxta. Þau horfðu fremur til þess að tryggja atvinnu og halda atvinnuleysi lágu,“ segir Ásgeir í samtali við Fréttablaðið. Hann bendir á að síðustu ár hafi mikið af erlendu vinnuafli verið flutt inn og unnið á taxtakaupi.

„Núna með því að hækka lægstu taxtana má segja að þessi leið sem mörg fyrirtæki hafa farið, það er að segja, að flytja inn erlent vinnuafl í miklu magni og láta það vinna á lágmarkstöxtum, sé ekki jafn greið. Líklega munu mörg fyrirtæki reyna að auka sjálfvirkni eins og við sjáum í Krónunni og Bónus en þetta mun breyta ansi miklu fyrir vöxt ferðaþjónustunnar.“

Atvinnuleysi hjá erlendu vinnuafli hefur aukist. FRÉTTABLAÐIÐ/EYÞÓR

Hlutfall erlendra ríkisborgara af heildarfjölda atvinnulausra á Ísland hi



36% var hlutdeild útlendinga í atvinnuleysi í febrúar.

Hlutfall útlendinga af heildarfjölda atvinnulausra á Íslandi hefur vaxið síðustu misseri. Hlutfallið nam 28 prósentum í ársbyrjun 2018 en jókst jafnt og þétt, og var komið í 36 prósent í febrúar 2019. Í mars lækkaði það niður í 33 prósent og má ætla að gjaldþrot WOW air í lok mars hafi átt þátt í því.

Ásgeir nefnir að hvergi á meðal aðildarríkja Efnahags- og framfarastofnunarinnar (OECD) hafi verið minni launamunur á milli menntaðra og ómenntaðra en á Íslandi.

„Við höfum séð síðustu árin að það hefur verið mikil eftirspurn eftir ófaglærðu vinnuafli en ekki í jafn miklum mæli eftir fólki með háskólagráðu. Það má velta því fyrir sér hversu lengi við hefðum getað haldið áfram á þessari braut. Að fljúga ferðamönnum til landsins í massavís og flytja inn erlent vinnuafl til að þjónusta þá. Í langtímasamhengi er nauðsynlegt að leggja áherslu á gæði fremur en fjölda starfa.“

Samkvæmt nýjum kjarasamningum sem undirritaðir voru í byrjun apríl nema launahækkanir til þeirra sem starfa á töxtum 90 þúsund krónum yfir samningstímann sem nær frá 2019 til 2022. Nú stendur yfir atkvæðagreiðsla um samninginn á meðal aðildarfyrirtækja Samtaka atvinnulífsins.

thorsteinn@frettabladid.is

jeep.is
NÝR JEEP® CHEROKEE
PÁSKATILBOÐ
ALVÖRU JEPPI - ALVÖRU FJÓRHJÓLADRIF

Aukahlutir að verðmæti 730.000 kr.
fylgja öllum nýjum Jeep® Cherokee út apríl.
30” breyting sem innifelur 3,5cm upphækkun,
30” Cooper heilsársdekk og aurhlífar. Losanlegt
dráttarbeisli, gúmmímottur framan og aftan og málmlitur.

JEEP® CHEROKEE LONGITUDE LUXURY VERÐ FRÁ: 7.990.000 KR.
JEEP® CHEROKEE LIMITED VERÐ FRÁ: 9.580.000 KR.

ÍSBAND
ÍSLENSK-BANDARÍSKA EHF. BÍLAUMBOÐ
UMBOÐSAÐILI JEEP® Á ÍSLANDI • ÞVERHOLT 6 • 270 MOSFELLSBÆR • S. 534 4433
WWW.ISBAND.IS • ISBAND@ISBAND.IS • OPIÐ VIRKA DAGA 10-18 • LAUGARDAGA 12-16
Jeep
THERE'S ONLY ONE

PIER

TAX FREE

AF ÖLLUM VÖRUM

Afslátturinn nemur 19,36% sem verslunin sjálf veitir og er greiddur fullur virðisaukaskattur af sölunni

BREYTTUR AFGREIÐSLUTÍMI UM PÁSKA

Skírdagur 18. apríl 12 - 18
Laugardagur 20. apríl 10 - 18, Korputorg 12 -18
Annar í páskum 22. apríl 12 - 18
Föstudagurinn langi 19. apríl LOKAÐ
Páskadagur 21. apríl LOKAÐ

www.pier.is

SMÁRATORG - KORPUTORG - SELFOSS

Gildir 18. -24. apríl. *Gildir ekki með öðrum tilboðum.

Bakland iðnaðarmanna orðið óþreyjufullt

KJARAMÁL „Við förum yfir það með SA að menn væru frekar óþreyjufullir í baklandinu hjá okkur. Við lýstum því yfir að við myndum gefa okkur vikuna eftir páska til að reyna að fá eitthvað fast á borðið,“ segir Kristján Þórður Snæbjarnarson, talsmaður samflots iðnaðarmanna.

Samtök atvinnulífsins (SA) og samflot iðnaðarmanna héldu kjaraviðræðum sínum áfram hjá ríkissáttasemjara í gær. Kristján segir að í rauninni hafi fundurinn verið frekar tíðindalítill.

„Við förum aðeins yfir áhersluatriði sem SA höfðu verið að skoða. Við væntum þess að fá einhverja afstöðu til nokkurra mála sem við fengum svo sem að hluta til þó það hafi ekkert verið fast í hendi,“ segir Kristján.

Fari málin ekki að skýrast í næstu viku þurfi iðnaðarmenn að undirbúa næstu skref. „Við þurfum að komast mjög langt með málin í næstu viku ef við ætlum að halda okkur í þessum gír. Annars eru það bara atkvæðagreiðslur um einhverjar átakalínur.“

Aðilar munu hittast næst á þriðjudaginn en Kristján segist ekki eiga von á því að mikið gerist um páskana. „SA er að kalla eftir einhverjum upplýsingum frá sínu baklandi og við erum að vinna í okkar málum. Vikan eftir páska verður töluverð vinnuvika vona ég.“ **– sar**

Frá fundinum í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Stytti sér aldur fyrir handtöku

PERÚ Alan García, fyrrverandi forseti Perú, stytti sér aldur í gær í þann mund sem lögregla mætti á heimili hans til að handtaka hann vegna spillingarásakana. Samkvæmt perúsku fréttastofunni RPP skaut García sig í höfuðið. Hann var fluttur á sjúkrahús í höfuðborginni Lima þar sem hann lést.

Martín Vizcarra, forseti Perú, sagði á Twitter að hann væri miður sín vegna andláts García. „Ég sendi fjölskyldu hans samúðarkveðjur.“

García var sakaður um að þiggja mútur frá brasilíska verktakafyrirtækinu Odebrecht en hafði neitað ásökunum. Samkvæmt því sem Carlos Morán innanríkisráðherra sagði við blaðamenn bað García lögreglumennina um að hann fengi að hringja eitt símtal þegar þeir börðu að dyrum. Því næst gekk hann inn í herbergi, lokaði dyrunum og stytti sér aldur. **– þea**

Öfgaflokkur ekki með í kappræðum

SPÁNN Öfgaíhaldsflokknum Vox hefur verið meinað að taka þátt í einu staðfestu sjónvarpskappræðunum fyrir spænsku þingkosningarnar sem fara fram þann 28. apríl. Yfirkjörstjórn á Spáni tilkynnti um bannið í gær og sagði að þátttaka Vox fæli í sér brot á kosningalögum.

Atresmedia, sjónvarpsstöðin sem heldur kappræðurnar, hafði áður tilkynnt um að Vox fengi að taka þátt í kappræðunum. Þótt Atresmedia ætli að hlýða kjörstjórn sagði stöðin í tilkynningu að það væri besta blaðamennskan, og best fyrir kjósendur, að Vox fengi að taka þátt.

Ákvörðun kjörstjórnar grundvallast á því að Vox fékk engin sæti á spænska þinginu í síðustu kosningum og afar lítinn hluta atkvæða. Samkvæmt könnun sem Demoscopia Servicios birti í gær er fylgi Vox 12,2 prósent. **– þea**

Afskiptur hópur í kerfinu sem býr við mjög skert lífsgæði

Löng bið er eftir sérhæfðri þjónustu við vefjagigt sem talið er að um tólf þúsund Íslendingar þjáist af. Framkvæmdastjóri Þrautar, miðstöðvar vefjagigtar og tengdra sjúkdóma, segir þennan hóp afskiptan í heilbrigðiskerfinu. Auka þurfi fjármagnið og hefja skimun svo hægt sé að hjálpa þessum einstaklingum.

HEILBRIGÐISMÁL „Vefjagigt er í dag á svipuðum stað og geðsjúkdómar voru kannski fyrir tuttugu árum. Þetta er svolítið afskiptur hópur en hann býr við svakalega skert lífsgæði,“ segir Sigrún Baldursdóttir, framkvæmdastjóri Þrautar, miðstöðvar vefjagigtar og tengdra sjúkdóma.

Talið er að um tólf þúsund Íslendingar þjáist af vefjagigt en þar af eru rúmlega tvö þúsund metnir með fulla örorku. Langstærstur hluti þeirra er konur en meira en fimmtungur kvenna sem er á örorku þjáist af vefjagigt.

Þraut, sem er fyrsta sérhæfða úrræðið fyrir fólk með vefjagigt, tekur á móti um 250 manns á ári. Hins vegar berast um 370 beiðnir á ári og er biðlistinn alltaf að lengjast.

„Það getur verið tveggja til þriggja ára bið hjá okkur. Við reynum að setja yngstu skjólstæðingana í forgang. Þar erum við með fólk í kringum tvítugt og ef ekkert er gert þá dettur það út af vinnumarkaði meðan það er enn ungt. Þegar einhver er kominn á örorku þá er mjög erfitt að koma honum aftur inn á vinnumarkaðinn,“ segir Sigrún.

Vefjagigt er greind í þrjú stig, væga, meðalslæma og illvíga. Af þeim sjúklingum sem leita til Þrautar eru aðeins fjögur prósent með væga vefjagigt og segir Sigrún að þeir komi allir af sjálfsdáðum en séu ekki sendir af lækni. Um tveir þriðju sjúklinga greinast með illvíga vefjagigt.

„Það er ekki verið að vinna neitt fyrirbyggjandi. Það eru engar skimunaraðgerðir við að reyna að finna þetta fólk áður en það veikist. Fjármagnið sem er sett í þetta er mjög takmarkað en þetta er dýr sjúklingahópur því hann leitar mikið eftir læknisþjónustu,“ segir Sigrún.

Samningur Þrautar við Sjúkratryggingar Íslands sem var fyrst gerður 2011 rann út fyrir rúmu ári og hefur verið framlengdur mánuð í senn síðan þá.

„Við höfum verið kölluð á einn fund í velferðarráðuneytinu á þessum tíma. Við vorum beðin um tillögur sem við sendum en höfum ekki fengið neinar móttillögur. Einu svörin sem við fáum er að málið sé í skoðun.“ Þau hafi heldur ekki verið kölluð til umræðu um hvað þurfi að gera fyrir þennan hóp.

„Ef það er einhver ný sýn á það hvernig á að leysa þetta, þá höfum við aldrei verið kölluð að borðinu til að ræða það.“

Sigrún vill að samningurinn verði framlengdur og stækkaður til þess að hægt sé að vinna á biðlistanum því annars stefni í óefni.

„Við viljum veg þessa hóps sjúklinga sem mestan. Það liggur alveg fyrir að eftir því sem við náum fyrr í einstaklinginn því betri er árangurinn. Við teljum að það þurfi að auka fjármagnið og hefja skimun.“

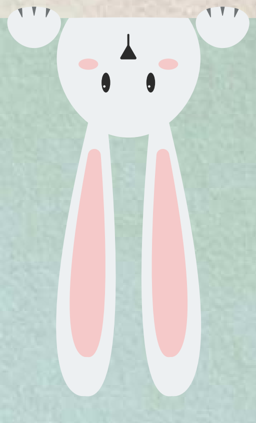
Starfsemi Þrautar sé rekin á mjög litlu fjármagni en um sé að ræða ódýrt úrræði. „Öll okkar starfsemi er keyrð á einu teymi. Við þurfum að bæta við vegna umfangsins en líka til að koma þessari þekkingu áfram.“ **sighvatur@frettabladid.is**

Vefjagigt er fjölkerfa sjúkdómur en honum fylgja meðal annars verkir í stoðkerfi og höfði. NORDICPHOTOS/GETTY

Hvað er vefjagigt?

Vefjagigt er fjölkerfa sjúkdómur sem stafar af sjúklegri truflun í miðtaugakerfinu. Truflunin er einna mest í verkjaúrvinnslukerfinu með útbreiddum verkjum í stoðkerfi, höfði, meltingu og oft þvagfærum.

Truflun í ósjálfráða taugakerfinu, skert áreitis- og áreynsluþol, svefntruflanir og óeðlileg þreyta eru einnig hluti af sjúkdómsmyndinni. Birtingarmynd vefjagigtar er mjög breytileg milli einstaklinga.



Gleðilega páska

Hagkaups smjörsprautað kalkúnaskip

AFGREIÐSLUTÍMI HAGKAUPS UM PÁSKANA

	Skírdagur 18. apríl	Föstudagurinn langi 19. apríl	Laugardagur 20. apríl	Páskadagur 21. apríl	Annar í páskum 22. apríl
SKEIFAN	OPIÐ TIL 24	OPNAR 24	OPIÐ TIL 24	OPNAR 24	24 TÍMA
GARÐABÆR	OPIÐ TIL 24	OPNAR 24	OPIÐ TIL 24	OPNAR 24	24 TÍMA
EIÐISTORG	8-24	LOKAÐ	8-24	LOKAÐ	8-24
SPÖNG	8-24	LOKAÐ	8-24	LOKAÐ	8-24
AKUREYRI	8-24	LOKAÐ	8-24	LOKAÐ	8-24
KRINGLAN	12-18	LOKAÐ	10-18	LOKAÐ	LOKAÐ
SMÁRALIND	12-18	LOKAÐ	10-18	LOKAÐ	LOKAÐ
NJARÐVÍK	12-18	LOKAÐ	10-18	LOKAÐ	LOKAÐ
BORGARNES	12-18	LOKAÐ	10-18	LOKAÐ	LOKAÐ
SELFOSS	12-18	LOKAÐ	10-18	LOKAÐ	LOKAÐ

HAGKAUP *Meira* svona *alla daga*

Jokowi endurkjörinn sem forseti Indónesíu

Útgönguspár og svokallaðar hraðtalningar bentu til endurkjörs Joko Widodo, forseta Indónesíu, í stærstu kosningunum í sögu landsins. Einnig var kosið til þings og var útlit fyrir að flokkur forseta yrði stærstur. Kosningabaráttan sögð einkennast af kapphlaupi forsetaframbjóðenda til hægri.

INDÓNESÍA Joko Widodo, oftast kallaður Jokowi, var endurkjörinn forseti Indónesíu og flokkur hans PDI-P fékk flest atkvæði í forseta- og þingkosningum sem fóru fram í Asíuríkinu í gær. Þetta sýndu svokallaðar hraðtalningar skoðanakannanafyrirtækja. Opinberar niðurstöður munu að öllum líkindum ekki liggja fyrir fyrr en í maí en þessar hraðtalningar hafa, samkvæmt BBC, reynst nokkuð áreiðanlegar í gegnum tíðina. Þetta var í fyrsta skipti sem forseta- og þingkosningar fara fram á sama tíma.

Joko Widodo virðist ætla að halda forsetastólnum. NORDICPHOTOS/AFP

Samkvæmt Asia Elects, sem tekur saman og birtir niðurstöður kannana og kosninga, fékk Jokowi 54,2 prósent atkvæða en andstæðingurinn, Prabowo Subianto úr Gerindra-flokknum, fékk 45,7 prósent atkvæða.

PDI-P fékk sömuleiðis flest atkvæði í þingkosningum eða 19,49 prósent. Gerindra fékk 12,5 prósent og Golkar 12,5. Þá fékk PKB 9,8 prósent en aðrir flokkar minna.

„Við höfum nú séð niðurstöður hraðtalninga og útgönguspáa en við þurfum að vera þolinmóð. Verum þolinmóð og bíðum eftir opinberum niðurstöðum frá kjörstjórn," sagði Jokowi við stuðningsmenn sína.

Prabowo sagði hins vegar að tölurnar sem birtust í gær rímuðu ekki við gögn framboðsins. Samkvæmt þeim leit út fyrir að Prabowo myndi hafa betur. Hann hvatti stuðningsmenn sína til að vera vakandi fyrir því að kosningunum gæti verið stolið.

Jokowi og Prabowo öttu einnig kappi í síðustu forsetakosningum, árið 2014. Þá fékk Joko 53 prósent atkvæða, Prabowo 47 prósent.

Tölfræðin á bak við kosningarnar er sláandi. Alls eru 192.866.254 á kjörskrá og kjörstaðir eru 809.500. Kosið er um 20.500 sæti, frambjóðendur eru rúmlega tífalt fleiri og tuttugu flokkar eru í framboði.

Breska ríkisútvarpið hafði eftir stjórnmálaskýrendum að sáralítill munur væri á stefnu frambjóðendanna tveggja. Þeir reyndu því að afla sér stuðnings með því að sýna hversu trúaðir þeir eru. „Kosningarnar eru kapphlaup til hægri. Þeir keppa um hvor er meiri íslamskur íhaldsmaður," hafði BBC eftir Made Supriatma, sérfræðingi hjá ISEAS-Yusof Ishak stofnuninni.

54,2%

greiddu Joko Widodo atkvæði sitt.

> **Verum þolinmóð og bíðum eftir opinberum niðurstöðum.**
>
> Joko Widodo, forseti Indónesíu

Munurinn á frambjóðendum liggur einna helst í rótum þeirra. Jokowi er fyrsti forseti Indónesíu sem kemur hvorki úr valdafjölskyldu né hernum, samkvæmt Foreign Policy, en Prabowo var bæði hershöfðingi og tengdasonur Suharto, forseta Indónesíu frá 1968 til 1998. Þá hefur Prabowo einnig lofað að vinda ofan af loforðum Jokowi um kínverskar fjárfestingar í Indónesíu.

Frambjóðendur hafa hins vegar ekki sýnt réttindum frumbyggja Indónesíu nokkra athygli, að því er kemur fram í umfjöllun Foreign Policy. Blaðamaður tímaritsins fjallaði þar sérstaklega um Iban Dayak-þjóðflokkinn, sem telur um 750.000 manns, og pálmaolíuvinnslu sem stjórnvöld heimiluðu á svæðinu þar sem þjóðflokkurinn hefur átt heima í aldaraðir. Ledo Lestari, fyrirtækið sem sér um vinnsluna, hefur sölsað undir sig svæðið, rutt skóga og þannig stórskaðað samfélag Iban Dayak-fólksins. **thorgnyr@frettabladid.is**

Jafnréttissjóður Íslands

Umsóknarfrestur til **20. maí**

Rannís auglýsir eftir umsóknum í Jafnréttissjóð Íslands

Jafnréttissjóður Íslands var stofnaður 2015 í tilefni af 100 ára kosningaréttarafmæli íslenskra kvenna. Tilgangur sjóðsins er að fjármagna verkefni og rannsóknir sem auka jafnrétti kynjanna í samræmi við þingsályktanir um sjóðinn.

Jafnréttissjóður Íslands nýtur framlaga af fjárlögum í fimm ár, 100 milljónir króna á ári, frá ársbyrjun 2016 til ársloka 2020. Úthlutað er úr sjóðnum 19. júní ár hvert.

Umsóknarfrestur rennur út 20. maí 2019 kl. 16.00.
Umsóknum skal skila á rafrænu formi í gegnum umsóknarkerfi Rannís. Ekki er tekið við umsóknum á öðru formi.

Nánari upplýsingar og reglur um sjóðinn er að finna á www.rannis.is

JAFNRÉTTISSJÓÐUR ÍSLANDS

rannís www.rannis.is

HNOTSKÓGUR grafísk hönnun

Opið fyrir þig

Háaleitisbraut 68
Sími: 581 2101
www.apotekarinn.is

Apótekarinn Austurveri

KRÓNAN

OPIÐ Í DAG
skírdag

Í öllum verslunum
Krónunnar

Opið
um páskana
í völdum verslunum
sjá nánar á
kronan.is

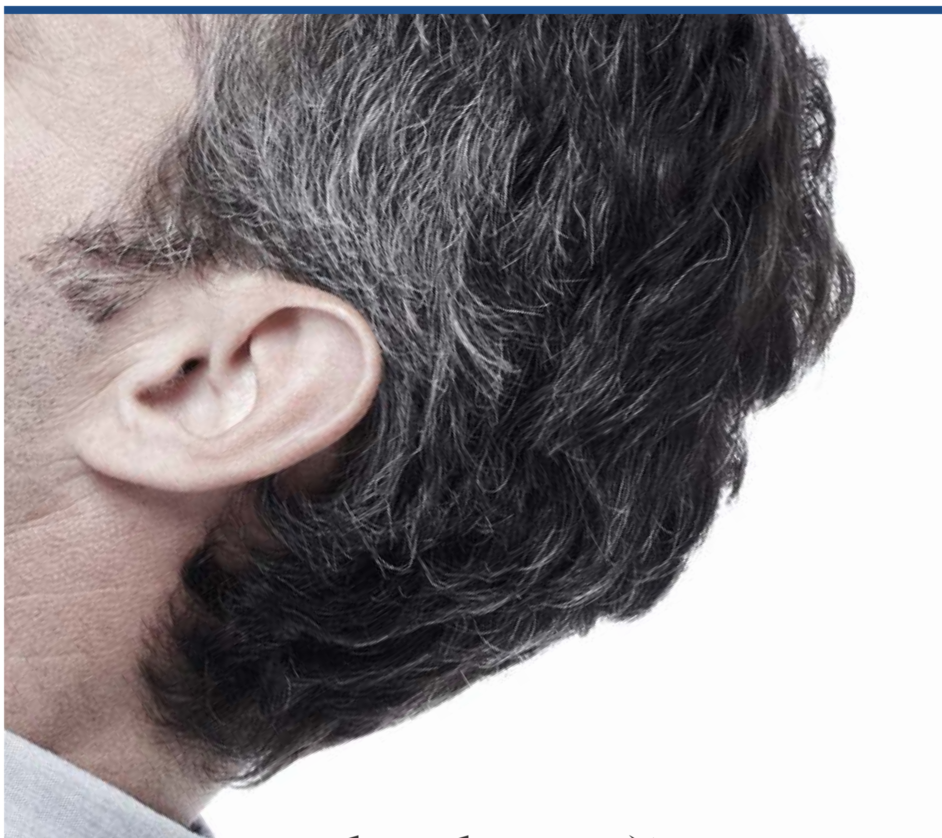
Grænn aspas, búnt
799 kr. pk.

Parma skinka
669 kr. pk.

Frosin nautalund, þýsk
3990 kr. kg

Mini marengs, 6 stk.
889 kr. pk.

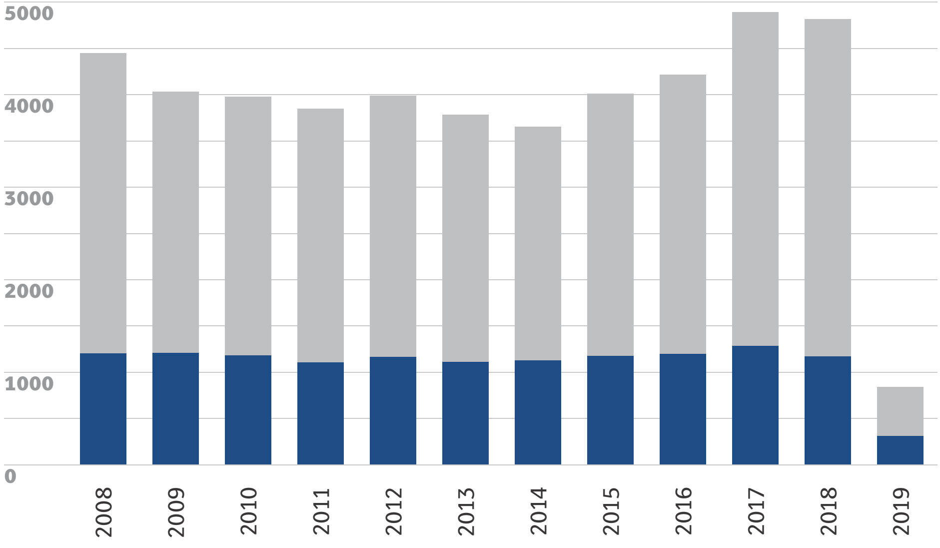
 Öll verð eru birt með fyrirvara um prentvillur og/eða myndabrengl.



Skilnaður er ólíkt ferðalag einstaklinga

Tíðni skilnaða – úr gögnum Þjóðskrár

■ Lögskilnaður ■ Skilnaður að borði og sæng



■ Árið 2017 var metár í tíðni bæði í hjónaböndum og skilnuðum. Þá giftust 3.940 manns og 1.370 skildu. Var það aukning um 50 manns frá því árinu 2016. Í fyrra gengu 3.879 einstaklingar í hjónaband og 1.276 skildu. Algengast er að fólk á aldrinum 40 til 49 ákveði að slíta samvistum. Einnig hefur orðið aukning í aldurshópnum 30 til 39 ára á stuttu tímabili.

Þrjár meginástæður skilnaðar

Einmanaleiki
Ólíkar væntingar til parsambands og samskipti á mismunandi bylgjulengdum þar sem boðskapur kemst ekki til skila.

Sinnuleysi
Fólk setur parsamband sitt allt of oft í aftasta sæti. Að rækta samband er ekki endilega að eiga stefnumótakvöld eða skipuleggja flugeldasýningu. Hlustun, athygli, áhugi og forvitni eru lykilhráefni þegar kemur að því að rækta sambandið við makann.

Framhjáhald
Ein af ástæðum framhjáhalds er að fólk hefur gefist upp á að láta parsambandið sitt ganga. Það er jafnvel búið að upplifa einmanaleika allt of lengi, festist í rútínu og viðjum vanans og verður jafnvel feimið við að brjóta upp áralangar leiðinlegar hefðir. Svo kemur allt í einu einhver sem sýnir þér áhuga og athygli og í bland við lífeðlislega hrifningu, er tekin ákvörðun um framhjáhald sem hefur afleiðingar.

Að skilja er stórt verkefni sem tekur mikið á einstaklinginn, parið fyrrverandi, börnin og aðra nána ættingja. Algengustu árekstrar í skilnaði eru samskiptalegs eðlis en til þess að ferlið gangi sem best er mikilvægt að hlúa að sjálfum sér og átta sig á að ólíkar tilfinningar eru ríkjandi hjá báðum.

Gunnþórunn Jónsdóttir
gunnthorunn@frettabladid.is

Skilnaðir eru nokkuð tíðir hér á landi. Það er sárt að slíta samvistum við maka sinn, sér í lagi þegar börn eru í spilinu og við tekur erfitt ferli. Þegar leiðir skilja leggur fólk upp í ólíkt ferðalag og fer það eftir því hver átti frumkvæði að skilnaðinum og hverjar voru ástæðurnar.

Þetta segja Hrefna Hugosdóttir og Ragnhildur Bjarkadóttir, sálfræðingar hjá fyrirtækinu Auðnast, sem þjónustar fólk og fyrirtæki um allt er varðar heilsutengda þætti.

Aðilinn sem ekki vildi skilja ferðast fyrst með höfnun í farteskinu og reynir jafnvel ítrekað að leita skýringa á því hvað fór úrskeiðis. Það getur haft mikil áhrif á sjálfsmyndina. Í kjölfarið kemur oft reiði og loks vonleysi en síðan fer að birta til og allt horfir til betri vegar. Mikilvægt er að leyfa sér að fara í gegnum þann tilfinningarússíbana sem skilnaður er, að upplifa allar óþægilegu tilfinningarnar. Sú leið er líklegust til þess að ná jafnvægi og sáttum á endanum.

Aðilinn sem hafði frumkvæðið að skilnaðinum hefur yfirleitt mikið samviskubit yfir því að hafa brotið upp eininguna. Sá fyllist gjarnan sjálfsásökunum og efasemdum um hvort ákvörðunin hafi verið rétt. Þöknun og tilhneiging til að láta undan kröfum fyrrverandi maka, í þeim tilgangi að bæta fyrir samviskubitið, er algengt og verður oft til þess að það hallar á þann sem vildi skilja þegar kemur að úrvinnslu og praktískum málum.

„Eitt af því sem ratar oft inn á borð Auðnast er skilnaður og afleiðingar í kjölfar skilnaðar. Staðreyndin er nefnilega sú að þegar fólk skilur hefur það tímabundin áhrif á öll hlutverk lífsins, og þótt makahlutverkið sé kvatt þarf áfram að sinna foreldrahlutverki og starfshlutverki svo fátt eitt sé nefnt. Auðnast sérhæfir sig í fjölskyldu- og parameðferð sem og öðru sem tengist einkalífinu,“ segir Ragnhildur.

„Algengustu árekstrarnir í skilnaði eru samskiptalegs eðlis. Maki fer til að mynda að gefa sér hugsanir hins aðilans og ætla honum ákveðinn tilgang. Staðreyndin er hins vegar sú að ólíkar tilfinningar eru ríkjandi hjá báðum aðilum sem leiðir til þess að túlkun, afstaða og viðbrögð í samskiptum litast af því. Praktískir þættir valda því miður oft árekstrum því tilfinningaleg viðbrögð eru ekki langt undan. Ástæðan fyrir praktískum árekstrum í samskiptum er einnig sú að við skilnað er oft margt ósagt og skortir oft farveg fyrir slík samskipti. Annar aðilinn vill ræða málin og eiga uppgjör á meðan hinn vill horfa til framtíðar.“

Þegar fólk hefur ákveðið að leiðir skilji er mikilvægt að sýna sjálfum sér umburðarlyndi og skilning og sömuleiðis fyrrverandi maka.

„Að skilja er stórt verkefni sem tekur mikinn toll af einstaklingnum, parinu fyrrverandi, börnunum og öðrum nánum ættingjum,“ segir Ragnhildur. „Ef börn eru á heimilinu skiptir máli að undirbúa vel samtal og framkvæmd í kjölfar þess. Þó ber að hafa í huga að börn eru misjöfn og á ólíkum aldri og því fer úrvinnsla fram með ólíkum hætti.“

Fólk þarf að huga vel að grunnþörfum sínum. Það er nánast undantekningarlaust að svona ferli komi verulega niður á svefni og matarlyst minnkar oft. Sumir reyna að hafa sem mest fyrir stafni til að dreifa huganum á meðan aðrir upplifa lamandi tilfinningu og aðgerðaleysi. „Hér þarf að hlúa að grunnþörfum á raunhæfan hátt. Sofa þegar tækifæri gefst til og borða það sem mann langar í. Hér skiptir tími miklu máli því hann læknar hjartasár,“ segir Ragnhildur.

Gott sé að kortleggja stuðning úr nánasta umhverfi. „Hverjir eru líklegir til að reynast manni vel? Það eru ekki endilega þeir sem eru fyrstir með ráðin heldur frekar þeir sem hlusta án þess að dæma og leyfa þeim sem er að skilja að fara í gegnum öldur og dali. Fólk hefur ríka tilhneigingu til að mynda sér skoðun eða vita hvað er öðrum fyrir bestu. Það er yfirleitt ekki heillavænlegt á þessu stigi máls,“ segir Hrefna.

Mikilvægt sé að gera sér grein fyrir að margir praktískir þættir eru fyrirferðarmiklir og geta reynst erfiðir þegar tilfinningar eru sterkar. „Það sem við getum ráðlagt fólki sem er að skilja er að leita til fagaðila. Vinir og ættingjar eru vissulega frábært stuðningsnet þegar kemur að umhyggju og praktískum þáttum en þegar kemur að tilfinningalegri úrvinnslu er betra að leita til fagaðila.“

Nýverið tóku í gildi ný lög í Danmörku þar sem barnið er í forgrunni við skilnað, fagleg ráðgjöf hjá hinu opinbera stendur foreldrunum sem standa frammi fyrir skilnaði til boða. „Við Íslendingar ættum að fjárfesta í þessu.“

Boðorðin fimm

Hrefna og Ragnhildur settu saman fimm ráð sem gott er að tileinka sér í erfiðu ferli skilnaðar.

1 Þú þarft að tileinka þér þolinmæði. Erfið verkefni taka á og ekki er hægt að stytta sér leið í gegnum erfiðar tilfinningar. Góðar líkur eru á því að þú sért að skilja í fyrsta sinn við þennan maka og þá hefur þú engar leiðsagnarreglur um hvað sé best í stöðunni.

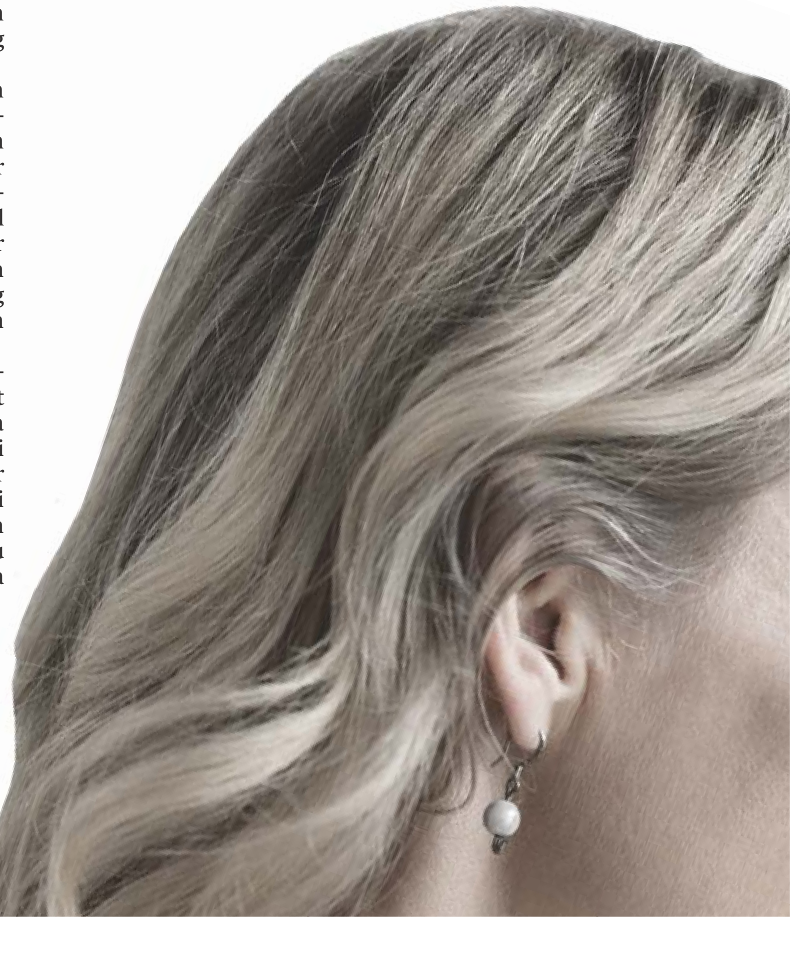
2 Umburðarlyndi og skilningur. Fyrrverandi maki þinn er að fara í gegnum aðra lífsreynslu en þú með ólíkum tilfinningum og hugsunum. Hvorugt ykkar hefur réttara fyrir sér – þetta eru ólík sjónarhorn sem taka þarf tillit til.

3 Spurðu þig á hverjum degi: Á hverju þarf ég að halda í dag? Hvaða verkefni bíða mín, get ég framkvæmt þau í dag eða er betra að bíða til morguns? Spurðu líka: Hvað varð til þess að þú komst í gegnum þennan dag?

4 Settu þér markmið um hvernig þú vilt sjá líf þitt eftir ár. Hvar viltu vakna, hvernig viltu hafa daginn þinn, hvernig viltu hugsa til baka og rifja upp þessa tíma.

5 Dreifðu huganum. Farðu í göngutúr, hringdu í vin, horfðu á sjónvarpið, dustaðu rykið af áhugamáli, lestu. Ekki endilega treysta löngunartilfinningunni þinni – stundum þarf mann ekki að langa, það þarf bara að gera.

> **Hér þarf að hlúa að grunnþörfum á raunhæfan hátt. Sofa þegar tækifæri gefst til og borða það sem mann langar í.**
>
> Ragnhildur Bjarkadóttir, sálfræðingur



Rafræn kosning um kjarasamning stendur nú yfir

Hafðu áhrif – Greiddu atkvæði á www.efling.is

Kosningarétt hafa allir sem starfa undir kjarasamningi við Samtök atvinnulífsins.

Ríkið, hjúkrunarheimili, leikskólar og starfsmenn sveitarfélaga eru ekki þar á meðal.

Samtakamáttur er okkar sterkasta vopn

EFLING
STÉTTARFÉLAG
Barátta fyrir betra lífi

Góður svefn er lífsnauðsyn

Það er víst aldrei nógu oft kveðin sú vísa að svefninn er okkur öllum mikilvægur, bæði andlega og líkamlega. Það er á þessum tíma sem líkaminn endurnærist og hleður batteríin svo við getum tekist á við næsta dag full af orku og fagnað þeim verkefnum sem hann færir okkur. Þegar við höfum upplifað það að vera svefnlaus skiljum við vel hversu stórt hlutverk í okkar daglega lífi svefninn spilar og skyldi maður ekki taka honum sem sjálfsögðum hlut, sérstaklega þegar við eldumst. Þá er hann afar mikilvægur þegar við erum undir hvers kyns álagi.

Eitt af stærstu heilsufarsvandamálum samtímans er svefnleysi og svefntruflanir en við þekkjum ótalmargar birtingarmyndir þessa. Ef við reynum að skilgreina svefnraskanir almennt þá má segja að það sé ástand sem hefur áhrif á hversu mikið og hversu vel einstaklingurinn sefur og þar af leiðandi getur það haft áhrif á hann til skemmri og lengri tíma. Svefnmunstur og svefnvenjur eru líklega stærsti þátturinn í vanda þeirra sem glíma við slíkar raskanir og oftsinnis gera einstaklingar sér ekki grein fyrir því og þurfa aðstoð til að breyta venjum sínum.

Það er hægt að skipta svefnvandamálum í tilfallandi, sem standa í viku eða skemur, bráðan svefnvanda, sem stendur í mánuð eða skemur, og svo krónískar svefntruflanir sem standa lengur yfir. Allar eiga það sammerkt að geta haft veruleg áhrif á andlega og líkamlega líðan, en orsakir og meðhöndlun geta verið mjög mismunandi. Algengar orsakir sem tengjast vanahegðun og er tiltölulega auðvelt að breyta til hins betra eru til dæmis kaffi- eða koffíndrykkja seinnipart dags eða að kvöldi, reykingar, áfengisdrykkja, sjónvarpsgláp eða tölvunotkun fyrir svefn, þungar og kryddaðar máltíðir að kvöldi, að sofna með ljósin kveikt, lítil eða ónóg líkamleg hreyfing, of mikil líkamsþjálfun sérstaklega stuttu fyrir svefn, óreglulegur háttatími og vaktavinna. Þetta er meðal þess sem getur haft verulega slæm áhrif á svefninn okkar.

Svefnmunstur og svefnvenjur eru líklega stærsti þátturinn í vanda þeirra sem glíma við slíkar raskanir og oftsinnis gera einstaklingar sér ekki grein fyrir því og þurfa aðstoð til að breyta venjum sínum.

Undirliggjandi sjúkdómar eða vandamál eru til dæmis kæfisvefn, sem er oft vangreindur, verkjaheilkenni ýmiss konar, fótaóeirð, geð- og kvíðasjúkdómar, hormónaójafnvægi kvenna við tíðahvörf eða á meðgöngu, skjaldkirtilstruflanir, brjóstsviði, fíkniheilkenni, streita og álag tengt vinnu eða samskiptum geta einnig haft veruleg áhrif á svefn og svona mætti eflaust lengi telja.

Þeir sem eru vansvefta eru í aukinni hættu á að glíma við truflun á einbeitingu og þannig standa sig verr í vinnu og þeir geta verið beinlínis hættulegir við stjórnun ökutækja. Þeir eru líklegri til að eiga í samskiptaerfiðleikum, vera uppstökkir og með lyndisraskanir. En fyrir utan þessa upptalningu eru svefntruflanir áhættuþáttur fyrir þróun alvarlegra sjúkdóma eins og til dæmis sykursýki, hjarta- og æðasjúkdóma og heilabilunar.

Greining á svefnvanda fer fyrst og fremst fram með svefndagbók til að átta sig á hegðunar- og neyslumynstri einstaklingsins. En einnig undirliggjandi sjúkdómum og lyfjanotkun og svo með flóknari aðferðum eins og svefnriti sem getur greint á milli mismunandi orsaka eins og til dæmis kæfisvefns. Meðferð við slíkum truflunum byggir vitaskuld á eðli þeirra truflana sem við er að eiga hverju sinni en góður árangur næst með því að breyta út af slæmum venjum, borða léttari fæðu á kvöldin og taka til sín flóknari kolvetni og prótein svo dæmi séu tekin. Gott er að stunda slökun og samtalsmeðferð, jafnvel kynlíf, sem hefur slakandi og svefnbætandi áhrif. Þá beita margir hugrænni atferlismeðferð með góðum árangri og hefur komið á daginn að slík meðferð getur dugað jafnvel betur en lyfseðilsskyld svefnlyf sem oftar en ekki eru ofnotuð og fólk ánetjast að óþörfu. Sértækar meðferðir eins og við kæfisvefni eru fjölmargar en sumir þurfa að sofa með vél til að hvílast. Ef þú átt við svefnvanda að glíma ættir þú að skoða vel venjur þínar og ræða við lækninn þinn til þess að hægt sé að átta sig á því hvaða úrræði hentar þér og reyndu að forðast í lengstu lög að nota svefnlyf sé það mögulegt.

Teitur Guðmundsson
læknir

Doktor.is

Barnið þurfi svigrúm

Stuðningur og áheyrn er það sem barn þarf á að halda þegar foreldrar skilja. Börn eru afar ólík og upplifa breytingar af þessu tagi á mismunandi hátt.

Algengasta áhyggjuefni foreldra sem hafa tekið ákvörðun um að skilja eru börnin þeirra. Hvernig það snerti þau, líðan þeirra og viðbrögð og hvernig þau takast á við slíkar breytingar. Slíkar áhyggjur valda því oft að foreldrið reynir að hughreysta, laga og jafnvel lofa án þess að átta sig á því hvað barninu er mikilvægast.

„Börn eru ólík, fjölskyldur eru ólíkar og foreldrar ná misgóðum tengslum við börnin sín. Systkini upplifa skilnað með mjög ólíkum hætti. Foreldrar þurfa að axla ábyrgð, sýna stöðugleika í samskiptum og gefa barninu svigrúm til að átta sig á breyttum aðstæðum. Það er meðal annars gert með stuðningi og áheyrn,“ segir Ragnhildur.

„Þegar kemur að unglingum og ungu fólki er mjög mikilvægt að foreldrar séu ekki að gera þau að sínum trúnaðarvinum og ætlast til að þau myndi sér skoðun á hinu foreldrinu. Hér þarf hver og einn í fjölskyldunni að fá svigrúm til að vinna úr breytingunum á mismiklum hraða.“

Eðlilegt er fyrir barn að fara í gegnum sorgarferli þegar foreldrar skilja. Í raun má segja að það sé engin ein leið sem er best því allt fer þetta eftir aldri og persónugerð barnsins sem og því samskiptamynstri sem hefur verið ríkjandi í fjölskyldunni.

„Ef við byrjum að skoða þetta út frá praktískum þáttum er best að upplýsa barnið þegar ákvörðunin hefur verið tekin og komin vissa í frekari framvindu. Út frá tilfinningalegu sjónarmiði er best að ræða við barnið á yfirvegaðan hátt án þess þó að gera lítið úr tilfinningum foreldra. Þetta er yfirleitt sorglegur atburður og þurfum við svigrúm til að upplifa og meðtaka, bæði foreldrar og börn. Mikilvægast er að foreldrar séu móttækilegir fyrir spurningum og tilfinningum barna sinna – þau þurfa sinn tíma,“ segir Hrefna.

Hrefna og Ragnhildur nefna að það þurfi að leita uppi vísbendingar hjá barninu, því oft eigi börnin erfitt með að segja frá eða segja hvað þau eru að upplifa. Það sé fólki eðlislægt að taka tillit til annarra og oft fara börnin að taka of mikið tillit til foreldra þar sem þau upplifa vanlíðan foreldra sinna.

Þá segja þær að nærsamfélag barnsins þurfi að vera eftirlitsaðili og fylgjast með breyttri hegðun og líðan barns.

„Við hvetjum foreldra sem eru að ganga í gegnum skilnað til að upplýsa kennara barnsins, þjálfara, skólahjúkrunarfræðing og foreldra vina, svo fátt eitt sé nefnt, um breytingarnar hjá barninu. Birtingarmynd vanlíðunar hjá börnum er misjöfn en getur komið fram í erfiðum tilfinningum líkt og depurð, reiði, sorg og söknuði. Einnig getur hegðunarmynstur breyst og komið niður á námsárangri, félagslegri þátttöku og almennum samskiptum,“ segir Ragnhildur.

Sumir eiga það til að hanga í ástlausu hjónabandi til þess eins að hlífa börnum sínum. Er það hollt?

„Þegar börn eru ung og skuldbindingar miklar finnst okkur að fólk eigi að vanda vel ákvörðun sína um að fara í sundur. Allt of margir gefast upp of fljótt, án þess að leggja á sig tíma, vinnu og einhug við að endurskapa það sem áður var gott,“ segir Hrefna.

„Hafandi sagt það er líka allt of algengt að fólk hangi í samböndum til að brjóta ekki upp fjölskyldumynstur en axlar ábyrgð á þeim óheilbrigðu samskiptum sem eiga sér jafnvel stað fyrir framan börnin. Börnin okkar læra nefnilega á parsambönd, ástúð og umhyggju í gegnum félagsmótun og eru þar foreldrar fremstir í flokki. Við spyrjum því oft fólk; hvernig fyrirmynd ert þú fyrir börnin þín þegar kemur að því að vera maki, í ástarsambandi, þegar eitthvað bjátar á og svo framvegis.“

Þetta er yfirleitt sorglegur atburður og þurfum við svigrúm til að upplifa og meðtaka, bæði foreldrar og börn.

Hrefna Hugosdóttir, sálfræðingur

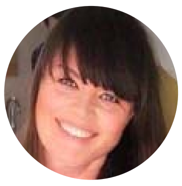
Engin klisja að vinna í sjálfum sér

Kolbrún Pálína Helgadóttir og Kristborg Bóel ákváðu að leiða saman hesta sína og gera þætti um skilnaði. Hugmynd þeirra á rætur sínar að rekja í persónulega reynslu þeirra beggja en Kristborg skrifaði bókina 261 dagur sem byggð er á dagbók hennar eftir skilnað.

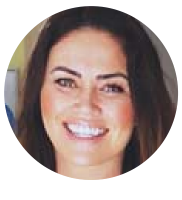
„Sjálf hef ég alla tíð verið meðvituð um það að vinna í sjálfri mér og iðkað hina ýmsu andlegu vinnu til að stækka og þroskast. Þegar svo kom að þessari reynslu, að skilja, áttaði ég mig á því að ég kunni það ekki og átti engin verkfæri til. Ekki frekar en nokkur annar þegar ég fór að tala við fólk í sömu sporum. Enda hefur engum verið kennt að skilja,“ segir Kolbrún Pálína.

Hún segir þættina í raun svar við þeirri þörf að skilja hvað það raunverulega er að skilja og að fá samþykki fyrir öllum þeim tilfinningaskala sem fólk fer í gegnum í ferlinu, bæði andlega og líkamlega.

„Þættirnir hafa hins vegar tekið á sig stærri mynd því áður en maður skilur þarf víst ástarsamband eða hjónaband til. Við skoðum því mjög vel nútímasambönd, helstu álagsþætti þess og helstu orsök skilnaða í dag og hvort kröfur fólks til sambanda séu orðnar óraunhæfar.“



Kristborg Bóel Steindórsdóttir



Kolbrún Pálína Helgadóttir

Kolbrún segir þær stöllur hafa fengið mikla innsýn í ferli skilnaðar og að ákveðinn rauður þráður hafi myndast við vinnslu þáttanna. Sá snúi alfarið að einstaklingnum sjálfum.

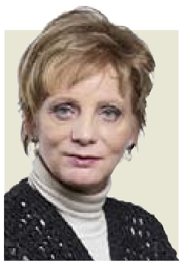
„Fagfólk er almennt sammála um það að því betur sem þú þekkir sjálfa/n þig og þínar þarfir því betur ertu í stakk búinn fyrir gott samband. Því ef þú veist ekki sjálf/ur fyrir hvað þú stendur eða þekkir ekki langanir þínar og skoðanir nægilega vel geturðu ómögulega sett þá kröfu á aðra manneskju, eða sett það í hendurnar á öðrum að gera þig hamingjusama/n,“ segir Kolbrún.

„Þannig að það er engin klisja að fólk þurfi að vinna í sjálfu sér. Það er einfaldlega algjör nauðsyn. Sérstaklega eftir sambandsslit. Þá þarf fólk að staldra við og uppfæra sig og finna út úr sér áður en það heldur í næsta samband. Það sem hefur svo kannski komið hvað skemmtilegast á óvart er að finna hvað fólk tekur ofboðslega vel í að taka þátt í verkefninu svo það virðist vera mikil þörf fyrir það að ræða opinskátt um þessi mál. Loksins!“

Þættirnir eru sjö talsins og fara í sýningu á Sjónvarpi Símans í september en Kolbrún og Kristborg unnu þá í samvinnu við Sagafilm.

Miklu meira en bara ódýrt
ViAir 12V loftdælur
í miklu úrvali
frá 4.995
Hjólafesting á bíl
8.995
Loftdæla OMEGA
12V 30L
frá 1.999
Álskóflur
4.895
Viðgerðarbretti
Sonax hreinsivörur
á frábæru verði
Hjólatjakkur
2T m/tösku
3.795
Öflugar
háþrýstidælur
165Bör
1800W
19.999
Háþrýstidæla
1650W
9.999
6T Búkkar
605mm Par
9.999
frá 1.495
Startkaplar
4.995
Hleðslutæki 12V 6A
34.995
Verkfæraskápur
á hjólum
79.995
Verkfæraskápur
á hjólum m/verkfærum
Mikið úrval af
verkfæratöskum
frá 795
Steðjar í
miklu úrvali
7.995
1/2 Toppasett
3.995
1/4 Toppasett
Vice Multi
angle
6.985
14.995
1/2+1/4
Toppasett Kraft-
mann 94stk
5.995
Verkfærasett
108 stk
7.985
Skrall-lyklar 8-17
Fjöltengi í miklu úrvali,
1.5M/3M/5M 3/
4/5/6/8 tengla
Lunchbox útvarp
ryk/regn/
frostþolið
24.995
Ruslapokar
10,20,50stk
frá 395
frá 395
Ruslatínur
Hjólbörur 100kg
3.995
Skóflur
frá 995
Frábært úrval af
dragböndum/
ströppum
Laufahrífur
frá 999
Strákústar
685
Myndlistavörur í miklu úrvali
13.995
Flísasög 80mm
Scanslib Hverfisteinn
frá 19.995
9.999
Silverline LI-ion
18V hleðslubor-
vél 13mm
Fjölsög
Höfftech
5.999
Rafmagnsvírtalíur
í miklu úrvali
14.999
Hjólsög GMC
1200W
19.995
Súluborvél 350W
(m/skrúfstykki)
16.995
Metabo
KS216 bútsög
14.999
SDS Lofthöggvél GMC
SDS vélar frá 9.999,-
Verkfæralagerinn
Smáratorgi 1, 201 Kópavogi, sími 588 6090, vl@simnet.is
Mán.-fim. kl. 9-18, fös. kl. 9-18:30, lau. kl. 10-18, sun. kl. 12-17

Kirkjan



Kolbrún Bergþórsdóttir
kolbrunb@frettabladid.is

Meðan Notre Dame dómkirkjan í París brann safnaðist fólk saman í grenndinni og sameinaðist í söng fyrir kirkjuna sína. Víða um borgina mátti sjá fólk á hnjánum biðjandi bænir. Allir báru þá heitu ósk í hjarta að það tækist að bjarga þessari sögufrægu byggingu frá því að verða rústir einar. Það tókst og nú hefst uppbyggingarstarf sem verður afar kostnaðarsamt. Enginn setur það samt sérstaklega fyrir sig. Það koma þeir tímar þegar ekkert annað er í boði en að byggja upp þar sem eyðilegging hefur orðið. Sá tími er nú í París. Frakkar eru sameinaðir í þeirri uppbyggingu og hafa heimsbyggðina með sér í liði og einhverja auðkýfinga. Það verður reyndar að viðurkennast að stundum er ansi erfitt að átta sig á því hvaða gagn auðkýfingar gera í þessum heimi. En ef þeir eru tilbúnir til að leggja einhvern hluta af auðæfum sínum til uppbyggingar á ómetanlegum menningarverðmætum, eins og Notre Dame, þá má vel kinka kolli til þeirra í viðurkenningarskyni. Auðkýfingarnir eru allavega loksins komnir á rétta braut, þótt þeir haldist þar sennilega ekki mjög lengi.

Þeir einstaklingar sem andvarpað hafa vegna umhyggju heimsbyggðarinnar fyrir örlögum Notre Dame og sagt að hún sé bara bygging virðast hvorki búa yfir miklu fegurðarskyni né tilfinningu fyrir menningarverðmætum. Þeim virðist hafa fundist það fremur kjánalegt að fólk skyldi bresta í grát vegna þess að aldagömul bygging var hugsanlega að verða eyðileggingu að bráð. Það er hægt að láta sér þykja vænt um margt í þessum heimi, þar á meðal byggingu eins og Notre Dame sem í augum margra er fallegasta tákn Frakklands. Hún er kirkja og hefur verið musteri trúar um aldir og það er nær ómögulegt að líta hana augum án þess að fyllast lotningu. Hinn sjálfhverfi nútímamaður hefur líka afskaplega gott af því að hrífast af einhverju öðru en sjálfum sér.

Það er sagt að Notre Dame sé miklu meira en bara bygging og meira en bara kirkja og það er vissulega rétt. En hún er samt kirkja, reist til að minna á dýrð almættisins og geymir mikla dýrgripi. Víða um heim standa voldugar gamlar kirkjur sem reistar voru guði til dýrðar á tímum þar sem ekkert var til sparað þegar kom að skreytingum. Ferðamenn af öllum þjóðernum hafa fyrir sið að fara þar inn og líta dýrðina augum. Þeir geta vart komist hjá því í leiðinni að fyllast lotningu í garð guðdómsins. Svo eru aðrar kirkjur þar sem lítið er um íburð, en altarið og krossinn minna samt á guðdóminn og helgina sem býr í öllum kirkjum. Enda er kirkja guðs hús og verður það hvort sem íburður blasir við eða er lítill sem enginn.

Nú berast þær fréttir að til standi að Notre Dame verði endurreist á fimm árum. Það er gott að fá þau tíðindi og sérstaklega nú fyrir páskahátíð þar sem kirkjur gegna stóru og veigamiklu hlutverki og minna mannkynið á stórkostlegan og eilífan boðskap um dauða og upprisu.

Landsmönnum öllum skal óskað gleðilegra páska.

Kirkjur gegna stóru og veigamiklu hlutverki og minna mannkynið á stórkostlegan og eilífan boðskap.

Frá degi til dags

Tröllasögur

Nettröllið býr í Garðabæ, gengur um í fallegum ullarjakka með vandaðan gráan trefil um hálsinn. Nettröllið gengur um í hvítum joggingbuxum með hannaða hárklippingu. Nettröllið er einhvers konar verðbréfavillingur í Garðabænum.

Guðmundur Andri Thorsson þingmaður hitti nettröllið við matarinnkaup í Garðabænum þar sem tröllið jós yfir hann fúkyrðum fyrir að leyfa komu innflytjenda til landsins og líkast til er hann einnig á móti þriðja orkupakkanum.

Einhvern veginn hefði talist líklegra, út frá staðalímyndinni, að nettröllið væri öðruvísi klætt, byggi líkast til annars staðar en í Garðabæ svo ekki sé nú talað um að það stundi matarinnkaup í Hagkaup af öllum stöðum.

Vanlíðanin

En þetta er kannski íslenski draumurinn í dag; þjóðarinnar káta angist að eiga við svona sæmd. Það þarf líka að kunna að dansa við svona andlit. Í hægri breytilegri átt nútímans verður það að vera okkar náðarkraftur að svara nettröllum á öllum vígstöðvum. Vonandi geta svona menn, sem sjá ógnina í hverju horni, sagt móður sinni að þeim líði vel.

sveinn@frettabladid.is

Starfsnám opnar dyr

Sigurður Hannesson
framkvæmdastjóri Samtaka iðnaðarins

Mikil tækifæri bíða þeirra stelpna og stráka sem ljúka starfs- og tækninámi. Atvinnulífið bíður starfskrafta þeirra en þorri þeirra félagsmanna Samtaka iðnaðarins sem vilja bæta við sig starfsfólki leitar að starfsmenntuðu fólki. Námið opnar dyr út í heim en starfsnám er viðurkennt innan Evrópu og veitir því útskrifuðum alþjóðlegt gjaldgengi. Þá er einfalt að fara í frekara nám fyrir þau sem það kjósa og er háskólamenntað fólk með starfsnám að baki mjög eftirsótt á vinnumarkaði.

Töfrarnir verða til þar sem handverk og hugvit mætast. Hjá helstu hátæknifyrirtækjum landsins starfar starfs- og tæknimenntað fólk – konur og karlar – og býr til búnað sem seldur er víða um heim. Maðurinn hefur í þúsundir ára unnið með málm og tré, gerir enn og mun áfram gera en störfin hafa sannarlega breyst í áranna rás. Málm- og véltæknigreinar fela í sér vinnu með tölvustýrð verkefni og í hönnunargreinum er sköpunin í fyrirrúmi svo dæmi séu tekin. Möguleikar á starfsnámi eru nær óþrjótandi enda eru um 100 starfsnámsbrautir í boði í framhaldsskólum landsins. Öll ættu því að geta fundið eitthvað við sitt hæfi.

Hlutfallslega hafa mun færri lokið starfsnámi hér á landi en gengur og gerist í nágrannaríkjum. Gjarnan er haft á orði að efla þurfi starfsnám. Staðreyndin er hins vegar sú að starfsnám er heilt yfir gott en okkar eigin viðhorf hafa gert það að verkum að fleirum hefur verið stýrt í bóknám heldur en í starfsnám. Þetta er nú sem betur fer að breytast.

Stefna stjórnvalda birtist með skýrum hætti í fjármálaáætlun sem nú er til umfjöllunar á Alþingi. Efst á blaði varðandi framhaldsskólastigið er að fjölga þeim sem ljúka starfs- og tækninámi. Þetta eru mikil tíðindi því bóknámi hefur hingað til verið gert hærra undir höfði en starfsnámi, einhverra hluta vegna. Einhver bestu meðmæli með þessari stefnumörkun stjórnvalda eru mótmæli einstaka skólamanna í bóknámsskólum. Vor starfsnámsins er runnið upp.

Möguleikar á starfsnámi eru nær óþrjótandi enda eru um 100 starfsnámsbrautir í boði í framhaldsskólum landsins.

FRÉTTABLAÐIÐ **ÚTGÁFUFÉLAG:** Torg ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Einar Þór Sverrisson **FORSTJÓRI:** Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir **ÚTGEFANDI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is*
RITSTJÓRAR: Kjartan Hreinn Njálsson *kjartanh@frettabladid.is*, Ólöf Skaftadóttir *olof@frettabladid.is*, **MARKAÐURINN:** Hörður Ægisson *hordur@frettabladid.is* **FRÉTTABLAÐIÐ.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 Kalkofnsvegur 2, 101 Reykjavík Sími: 550 5000,** *ritstjorn@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Kristjana Björg Guðbrandsdóttir *kristjanabjorg@frettabladid.is*
MENNING: Kolbrún Bergþórsdóttir *kolbrunb@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Anton Brink *anton@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is*

Gráttu mig ei, Argentína

Í DAG

Þorvaldur Gylfason

Þannig er Argentína. Stundum er stórlöxunum sleppt. Stundum þurfa þeir að sæta ábyrgð.

Buenos Aires – Sem ég gekk inn í tangóklúbbinn hér í Buenos Aires fyrir allmörgum árum, þá blasti þar við mér í móttökunni risavaxið gljáandi olíumálverk með þverhandarþykkum gullramma. Á myndinni voru tveir gleiðbrosandi miðaldra menn. Annan þekkti ég strax, Carlos Menem forseta Argentínu 1989-1999. Hann var auðþekktur af helztu höfuðprýði sinni, miklum börtum sem minntu einna helzt á myndir af séra Matthíasi Jochumssyni. Hinn reyndist vera eigandinn sem stóð sjálfur í miðasölunni og seldi mér aðgöngumiða á 50 pesóa. Ég átti ekkert smærra en 100 pesóa sem jafngiltu þá 100 Bandaríkjadölum. Hann gaf mér 50 til baka. Tangósýningin var svellandi fín.

Sækjast sér um líkir

Morguninn eftir fór ég út að kaupa mér dagblað og bað manninn í blaðsöluturninum afsökunar á að ég skyldi ekki eiga neitt smærra en þennan 50 pesóa seðil sem ég hafði fengið til baka kvöldið áður. Hann skilaði mér seðlinum aftur og sagði: Þetta eru 50 ástralar, þessir seðlar voru teknir úr umferð fyrir löngu. Ekki veit ég hvernig fór fyrir eiganda klúbbsins sem hafði afhent mér úreltan seðil, en Carlos Menem var dæmdur í fjögurra og hálfs árs fangelsi 2015 fyrir fjárdrátt. Efnahagsráðherrann og dómsmálaráðherrann í stjórn hans fengu þrjú ár hvor fyrir aðild að sama broti. Áður hafði forsetinn fv. þurft að greiða sekt fyrir mútuþægni. Það var hann sem hafði löngu fyrr náðað og leyst úr haldi herforingjana sem höfðu myrt þúsundir óbreyttra borgara og ráðizt á Falklandseyjar.

Þannig er Argentína. Stundum er stórlöxunum sleppt. Stundum þurfa þeir að sæta ábyrgð.

Perón og Evita

Argentína var ríkasta land heims árin fyrir aldamótin 1900 og hélzt í hópi ríkustu landa fram til 1930 þegar Kreppan mikla setti strik í reikninginn með því að taka fyrir kjötútflutning frá Argentínu. Herinn ruddist til valda. Eftir það tók að halla undan fæti.

Juan Perón var forseti Argentínu og einræðisherra 1946-1955. Hann bar kápuna á báðum öxlum. Hann var fv. herforingi og hermálaráðherra, greiddi götu þýzkra stríðsglæpamanna í Argentínu eftir heimsstyrjöldina og talaði jafnframt máli verkalýðsins gegn voldugum bændum og landeigendum. Hann hrökklaðist undan andstæðingum sínum í útlegð fyrst til Venesúelu og síðan til Spánar og kom síðan heim aftur til að setjast í forsetastólinn 1973-1974, þá undir merkjum lýðræðis. Honum var aldrei stungið inn.

Perón er þjóðsaga og það er einnig Eva, önnur eiginkona hans, sem ólst upp í sárri fátækt og talaði sig inn í hjörtu aðdáenda sinna. Hún varð heimsfræg af söngleik Andrews Loyd Webber og Tims Rice, Evita, sem fluttur var í íslenzkri þýðingu Jónasar Friðriks Guðnasonar í Íslensku óperunni 1997. Egill Ólafsson og Andrea Gylfadóttir fluttu hlutverk forsetahjónanna.

Einræði, lýðræði, spilling

Eftir valdatíma Peróns og herforingjanna héldu einræði og lýðræði áfram að dansa tangó í Argentínu í allmörg ár enn. Lýðræði komst á 1983 og hefur sú skipan staðið síðan þá þótt ekki dygði það til að kveða niður spillinguna. Eduardo Duhalde forseti Argentínu 2002-2003 sagði í viðtali við Financial Times strax eftir embættistöku sína: „Stjórnmálaforusta landsins er sjitt (hans orð, ekki mitt; stafsetningin er skv. Orðabók Menningarsjóðs), og ég tel sjálfan mig með.“ Alþingi sýndi af sér hliðstæða hreinskilni þegar það ályktaði einum rómi 2010 að „taka verði gagnrýni á íslenska stjórnmálamenningu alvarlega“.

Hjónin Néstor Kirchner og Cristine Kirchner úr flokki Perónista voru forsetar Argentínu 2003-2015, hann 2003-2007 og hún 2007-2015. Þau auðguðust ótæpilega þessi ár. Hann dó 2010. Hún fékk síðan dóm fyrir spillingu en gengur laus þar eð hún nýtur friðhelgi sem þingmaður. Friðhelgin hlífir henni við handtöku en ekki saksókn.

Mauricio Macri var kjörinn forseti Argentínu 2015. Nafn hans fannst í Panama-skjölunum árið eftir. Dómstóll í Buenos Aires hreinsaði hann af grun um fjárböðun 2017, en hann er ekki sloppinn því rannsókn málsins heldur áfram. Þannig er Argentína.

Og þannig er Suður-Ameríka. Alberto Fujimori forseti Perú 1990-2000 situr inni. Lula da Silva forseti Brasilíu 2003-2010 situr einnig inni, en stuðningsmenn hans segja hann vera pólitískan fanga. Augusto Pinochet forseti Síle 1974-1990 var tjargaður, fiðraður og fangelsaður þótt hann slyppi of vel að margra dómi. Brot þessara manna eru ýmist efnahagsbrot eða mannréttindabrot nema hvort tveggja sé.

Helgihald um páskahátíðina

FRÍKIRKJAN
Í REYKJAVÍK

Föstudagurinn langi
19. apríl kl. 17

Tónleikar – Spuni og íhugun.

Norski djasstrompetleikarinn **Arne Hiorth** mun flytja, ásamt **Sönghópnum við Tjörnina, Gunnari Gunnarssyni** og Hljómsveitinni **Möntru**, ómþíða föstu- og íhugunartónlist í bland við spuna á orgel og trompet.

Páskadagur
21. apríl kl. 9

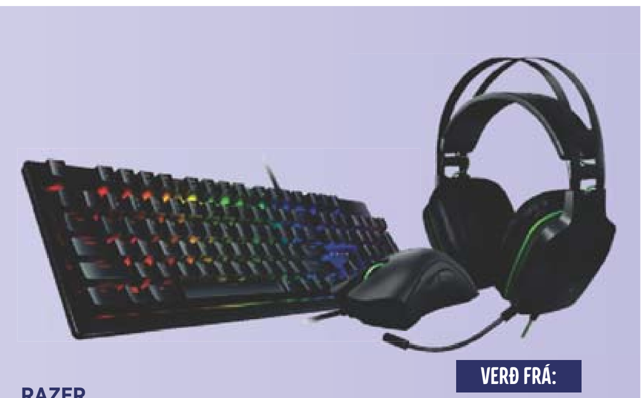
Hátíðarguðsþjónusta á páskadagsmorgni.

Séra Hjörtur Magni Jóhannsson leiðir athöfnina. **Hjörleifur Valsson**, fiðluleikari, hljómsveitin **Mantra og sönghópurinn við Tjörnina** ásamt **Gunnari Gunnarssyni**, organista, leiða tónlistina. **Barnakórinn við Tjörnina** syngur undir stjórn **Birgit Djupedal**.

Páskaegg og messukaffi í safnaðarheimili að guðsþjónustu lokinni.

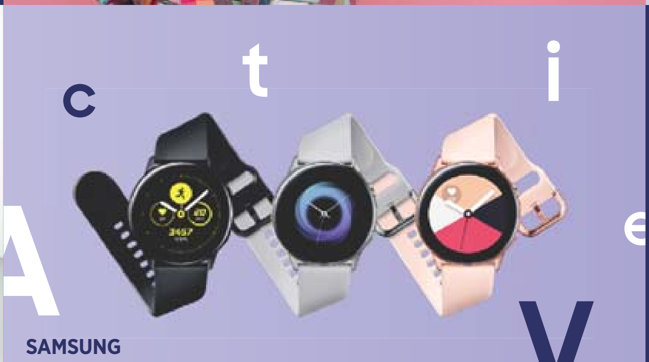
SJÁÐU FLEIRI FLOTTAR FERMINGARGJAFIR
elko.is/fermingargjafir

POLAROID
MINT LJÓSMYNDAPRENTARI
• Prentaðu myndirnar úr símanum á einfaldan hátt
• Bluetooth og NFC, það verður ekki einfaldara
• ZINK ljósmyndapappír, stærð 5,2x7,5cm
19.995



RAZER
LEIKJAVÖRUR
• Vandaðar leikjavörur frá Razer
• Fjölbreytt úrval í boði
VERÐ FRÁ:
8.995

BOSE
QUIETCOMFORT 35 II
• Bluetooth, NFC, 3,5mm jack
• Allt að 20 klst. rafhlöðuending
• Active Noise-Canceling
46.995



SAMSUNG
GALAXY WATCH ACTIVE
• Góður skjár með Always On Display
• Vatnshelt að 50metrum, innbyggt GPS
• Rafhlaða sem endist og endist
• Virkar með Strava, Spotify, o.fl. forritum
39.995

ELKO
GRANDI-LINDIR-SKEIFAN-ELKO.IS

Skólastjóri Oddeyrarskóla á Akureyri

Staða skólastjóra Oddeyrarskóla á Akureyri er laus til umsóknar. Ráðið verður í stöðuna frá og með 1. júní 2019.

Oddeyrarskóli er heildstæður grunnskóli og eru nemendur nú 186. Starfsmenn eru 46 og hlutfall fagmenntaðra kennara 100%. Skólinn vinnur eftir aðferðum SMT-skólafærni og byggir allt starf skólans á aðferðum lærdómssamfélagsins. Samvinna kennara er mikil og hefur starfsþróun verið öflug og markviss undanfarin ár. Aðstaða í skólanum er mjög góð og er innangengt í íþróttahús.
Frekari upplýsingar má sjá á heimasíðu skólans
http://www.oddak.akureyri.is/

Skólastjóri er fyrst og fremst faglegur leiðtogi sem þarf að fylkja liði um stefnu skólans og árangursríka starfshætti. Leitað er að bjartsýnum og lausnamiðuðum einstaklingi með mikinn metnað, sem sýnt hefur árangur í störfum sínum og leggur áherslu á velferð og framfarir nemenda í góðu samstarfi við starfsfólk og foreldra. Skólastjóri stýrir og ber ábyrgð á daglegum rekstri, mannauðsmálum og annarri starfsemi skólans og að skólastarf sé í samræmi við lög og reglugerðir.

Menntunarkröfur:
- Kennaramenntun og leyfi til að nota starfsheitið grunnskólakennari
- Meistarapróf sem nýtist í starfi er kostur
- Viðbótarmenntun í skólaþróun og/eða stjórnun er æskileg

Hæfnikröfur:
- Reynsla af faglegri forystu á sviði kennslu og þróunar í skólastarfi
- Reynsla af störfum á sviði stjórnunar og/eða reksturs grunnskóla
- Reynsla af vinnu í lærdómssamfélagi
- Reynsla af mannauðsmálum og hæfni í starfsmannastjórnun
- Frumkvæði og samstarfsvilji
- Góðir skipulagshæfileikar
- Lipurð og færni í samskiptum
- Gerð er krafa um vammleysi. s.s. að vera með gott orðspor og að framkoma og athafnir á vinnustað og utan hans samrýmist starfinu.

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu Akureyrarbæjar, **www.akureyri.is** þar sem sótt er um rafrænt.

Umsóknarfrestur er til og með 2. maí 2019

Akureyrarbær

Akureyrarbær • Geislagata 9 • Sími 460 1000 • akureyri.is

Ísland heldur fullum yfirráðum yfir orkuauðlindum

Haraldur Benediktsson,
þingmaður Sjálfstæðisflokksins

Þriðji orkupakkinn hefur engin áhrif á forræði íslenska ríkisins yfir náttúruauðlindum. Full yfirráð yfir þeim verða áfram hjá íslenskum stjórnvöldum. Um þetta er fjallað með skýrum hætti í EES-samningnum sjálfum.

Þrátt fyrir að þetta sé skýrt er því haldið fram af andstæðingum málsins að Ísland tapi forræði yfir orkuauðlindum – og þriðji orkupakkinn fjallar ekki einu sinni um það. Þessar staðhæfingar eru ekki rökstuddar og halda ekki. En til að draga úr áhyggjum efasemdafólks gáfu framkvæmdastjóri orkumála hjá framkvæmdastjórn ESB og utanríkisráðherra Íslands út sameiginlega yfirlýsingu í mars sl. þar sem áréttað er að vegna sérstöðu Íslands sem einangraðs kerfis, hafi stór hluti ákvæða þriðja orkupakkans hvorki gildi né raunhæfa þýðingu hérlendis. Þá hafa nokkrir af færustu sérfræðingum landsins á þessu sviði fjallað um þetta og staðfest þennan skilning.

Það er mikilvægt að við nálgumst umræðuna á yfirvegaðan hátt með staðreyndir að vopni.

Nú eru liðin 16 ár síðan íslenski orkumarkaðurinn var markaðsvæddur með upptöku og innleiðingu á fyrsta orkupakkanum. Síðan 1993 hafa grunnreglur EES-samningsins um fjórfrelsið og ríkisstyrki gilt um íslenska raforkumarkaðinn og grunnreglur um samkeppnismál síðan 2003. Því hefur ekki fyrr verið haldið fram að með innleiðingunni höfum við afsalað okkur forræði yfir auðlindinni. Á því verður engin breyting nú.

Mikið hefur verið rætt um sæstreng. Ákvörðunarvald um raforkustrengi milli Íslands og innri raforkumarkaðar ESB liggur alfarið hjá íslenskum stjórnvöldum. Það er alveg ljóst að hann verður ekki lagður án aðkomu Alþingis og Ísland verður áfram án sæstrengs nema Alþingi ákveði annað. Að halda öðru fram er fjarstæða. Ákvörðun um lagningu sæstrengs, sem meðal annars myndi liggja um landgrunn í landhelgi Íslands, er háð fjölmörgum atriðum sem eru á forræði ríkja og falla utan gildissviðs EES-samningsins. Þannig er hvers kyns hagnýting landgrunnsins háð fullveldisrétti íslenska ríkisins. Þá verður með þriðja orkupakkanum ekkert ákvörðunarvald gagnvart EFTA-ríkjunum flutt til ACER (stofnunar ESB). Valdheimildir ACER ná að auki ekki til ákvarðana um hvort sæstrengur verður lagður.

Það er mikilvægt að við nálgumst umræðuna á yfirvegaðan hátt með staðreyndir að vopni. Nú er málið til meðferðar hjá Alþingi. Þar verður málið skoðað heildstætt og farið yfir öll rök í því. Ef allir gera það hef ég góða sannfæringu fyrir því að áhyggjur einstakra manna af því að við töpum yfirráðum yfir orkuauðlindum séu óþarfar.

MOSFELLSBÆR

Afturköllun á auglýsingu

Mosfellsbær auglýsti þann 17. apríl sl. eftirfarandi breytingu á deiliskipulagi:

Tillaga að breytingu á deiliskipulagi

Deiliskipulagsáfangi IV – Helgafellsland Mosfellsbæ

Breytingin felur í sér að í stað 113 íbúða á deiliskipulagssvæðinu verði heimilað að byggja fleiri minni og fjölbreyttari íbúðir, samtals allt að 168 íbúðir. Heildar fermetrafjöldi bygginga minnkar úr 21.395 m² í um 19.000 m². Gatnakerfið breytist lítillega.

Auglýsingin er hér með afturkölluð og felld úr gildi.

17. apríl 2019
Skipulagsfulltrúi Mosfellsbæjar
olafurm@mos.is

Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

Fólk

Tíska

FIMMTUDAGUR 18. APRÍL 2019

Allir sem hafa áhuga á tísku, efnum og sniðum ættu að líta inn í Náttúruminjasafnið í Kaupmannahöfn. Þar stendur yfir sýningin Fashioned from Nature sem fjallar um hvernig tískuiðnaðurinn hefur nýtt sér náttúruna í meira en 400 ár. →6

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.

Hér klæðist Karl Olgeirsson Benvenutto-djassjakka sem hann keypti fyrir Íslensku tónlistarverðlaunin. Buxurnar eru frá góðum vinum hans í Farmers Market og vaxborinn Stetson-hattinn fann hann í Berlín. Uppreimuðu leðurskóna hefur hann átt lengi en segist nota sparlega. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Klæðir sig í karakter

Karl Olgeirsson tónlistarmaður elskar liti þótt hann klæðist oft dökkum fötum. Pork pie-hattar eru í dag stór hluti af heildarútliti hans. →2

Framhald af forsíðu ➪

Starri Freyr Jónsson
starri@frettabladid.is

Það er óhætt að segja að tónlistarmaðurinn Karl Olgeirsson sé senuþjófur sýningarinnar Einræðisherrann sem Þjóðleikhúsið frumsýndi fyrr í vetur en þar sér hann um tónlistarstjórn, píanóleik og leikhljóð með eftirminnilegum hætti. „Þetta er búið að vera ótrúlega skemmtilegt ferli því utan þess að spila á píanó á sviðinu allan tímann er ég líka að gera áhrifahljóð. Ég er því einn af leikurunum því tímasetningar mínar hafa áhrif á leikarana og tímasetningar þeirra á mig. Svo elska ég Chaplin eins og svo margir og leikhópurinn er skipaður tómum snillingum.“

Næg verkefni

Utan Einræðisherrans er Karl á fullu í alls konar verkefnum. „Síðasta haust var ég að fylgja plötu minni og nótnabók úr hlaði. Um miðjan febrúar fæddist dóttir mín og það hefur nú aldeilis sett svip á lífið. Svo féllu mér Íslensku tónlistarverðlaunin í skaut sem lagahöfundur ársins og fyrir plötu ársins í djassflokki sem gaf plötunni og nótnabókinni byr undir báða vængi. Ég er að vinna í plötu með Jóhanni Helgasyni, undirbúa næsta leikverkefni í Þjóðleikhúsinu og að semja lög með orgeltríóinu mínu þannig að það er í mörg horn að líta.“ Og það er engin lognmolla fram undan. „Ég held litla tónleika í Þjóðleikhúskjallaranum 17. maí þar sem ég ætla að flytja þessa fjórtán djasssöngva sem fengu tónlistarverðlaunin ásamt Siggu Thorlacius, Jóel Pálssyni og Togga Jóns. Síðan fer ég til Hong Kong að sýna Hróa Hött með Vesturporti og svo ætlum við Sigga Eyrún, unnusta mín, að láta gefa okkur saman í lok júlí. Þetta verður því sannarlega spennandi vor og sumar hjá mér.“

Dettur í karakter

Hann segir gaman að klæða sig í karakterinn sem hann ætli að vera þá stundina. „Ég hef t.d. gaman af stílnum sem ég kalla New York-djassarann sem er svört hettupeysa undir frakka eða jakka, gallabuxur og Puma-skór. Annars hef ég nánast búið í 66°N-úlpunni minni í vetur. Hún er vegan, það er ekki dúnn í henni heldur eitthvert snilldarefni sem ég þekki ekki. Hún er létt en hlý og hentar á breiðu hitastigi. Hún hefur líka ýmis hólf þar sem ég geymi gleraugu og vaktarahúfu og annað sem ég kynni að nota.“

Seinna var ég að spóka mig í honum og hitti Pál Óskar á gangi á Laugaveginum. „Ert þú byrjaður að klæða þig svona?“ spurði hann forviða. Ég veit ekki ennþá hvað hann meinti.

Hvernig hefur tískuáhugi þinn þróast?

Ég hef alltaf verið svag fyrir dýrari merkjum en eignast þau yfirleitt sjaldan nema í gegnum útsölur eða á mörkuðum með notuð föt. Áþreifanlegasta þróunin hjá mér er samt pork pie-hatturinn sem ég uppgötvaði fyrir tilviljun á Portobello Road í London fyrir nokkrum árum. Mér var kalt á hausnum og var að leita að sixpensara sem hefur verið hattatýpan mín en sölumanni tókst að selja mér pork pie-hatt sem fór mér ansi vel. Síðan þá hef ég sankað að mér slíkum höttum þegar ég hef verið á ferðalögum í útlöndum.

Hvernig fylgist þú með tískunni?

Ég fylgist ekki með tísku nema með öðru auganu. Auðvitað sé ég greinar um hvað verði inni og úti hverju sinni en ég stekk ekkert út á sloppnum að ná mér í röndótta skyrtu þótt verið sé að mæla með því. Það er frekar að ég sjái einhvern af tónlistarmönnunum sem ég ber virðingu fyrir klæða sig á einn eða annan hátt og fái hugmyndir þaðan.

Hvar kaupir þú helst fötin þín?

Margar af mínum uppáhaldsflíkum hef ég fengið í Herragarðinum en ég er sökker fyrir Sand og Bugatti. Annars reyni ég að hafa augun opin hvar sem ég fer.

Hvaða litir eru í uppáhaldi?

Ég elska liti en oftast finnst mér dökkir litir fara mér best. Ég á reyndar töluvert af bláum jökkum einhverra hluta vegna. Það er gaman að skera sig úr á sviði en ég nota þá gjarnan skrautlega skó og hatta til þess.

Áttu minningar um gömul tískuslys?

Um 1990 sá ég tónlistarmyndband með Prince sem klæddist þar geggjuðum gulum jakka. Ég óskaði mér slíks jakka í jólagjöf og fékk einn appelsínugulan sem ég var mjög kátur með. Seinna var ég að spóka mig í honum og hitti Pál Óskar á gangi á Laugaveginum. „Ert þú byrjaður að klæða þig svona?“ spurði hann forviða. Ég veit ekki ennþá hvað hann meinti. Svo benti mér einhver á að Spaugstofan væri með einmitt svona jakka sem einkennisbúning í sjónvarpinu. Þá lagði ég mínum loksins.

Hvaða flík hefur þú átt lengst og notar enn þá?

Ég á æðislegan Bugatti-frakka sem er léttur, fínn og grófur á stíliseraðan hátt. Hann er orðinn ansi slitinn en verður bara svalari með árunum. Ætli hann sé ekki hvað elstur í safninu.

Áttu þér uppáhaldsverslanir?

Það er hattabúð í Berlín sem ég hlakka til að heimsækja aftur. Zara á Champs-Élysées í París er með mikið af sviðsklæðum sem ég hef ekki séð í öðrum Zörum. Að vísu eru númerin heldur lítil þar …

Áttu þér uppáhaldsflík?

Ég hef oft átt flíkur sem ég hef tekið ástfóstri við, t.d. peysur, silkiskyrtur, skó og frakka. En í augnablikinu er engin flík í heiðurssætinu.

Bestu og verstu fatakaupin?

Bestu kaupin eru Filippa K-jakkaföt sem ég fann í Rauða krossinum í Lundi nánast gefins og alveg ónotuð. Ég hef oft keypt föt númeri of lítil sem ég hef ætlað að minnka niður í. Það eru án undantekninga slæm kaup.

Notar þú fylgihluti?

Ég er nýbúinn að fá mér geggjuð gleraugu frá Barton Perreira sem gera mig að betri manni. Svo hef ég hugsað mér að ganga með hring eftir brúðkaupið í sumar!

J. Philipp-vestið sem Karl klæðist hér segir hann vera nánast eins og smókingjakka. Þegar skyrtuermarnar fara upp fyrir flúrið losar Karl gjarnan um slaufuna. Röndóttu jakkafatabuxurnar eru frá Filippu K, keyptar í Rauðakrossbúð. Svörtu Puma-skórnir gera heildarútlitið afslappað. Pork pie-hatturinn er Bugatti, keyptur í Vinnufatabúðinni.

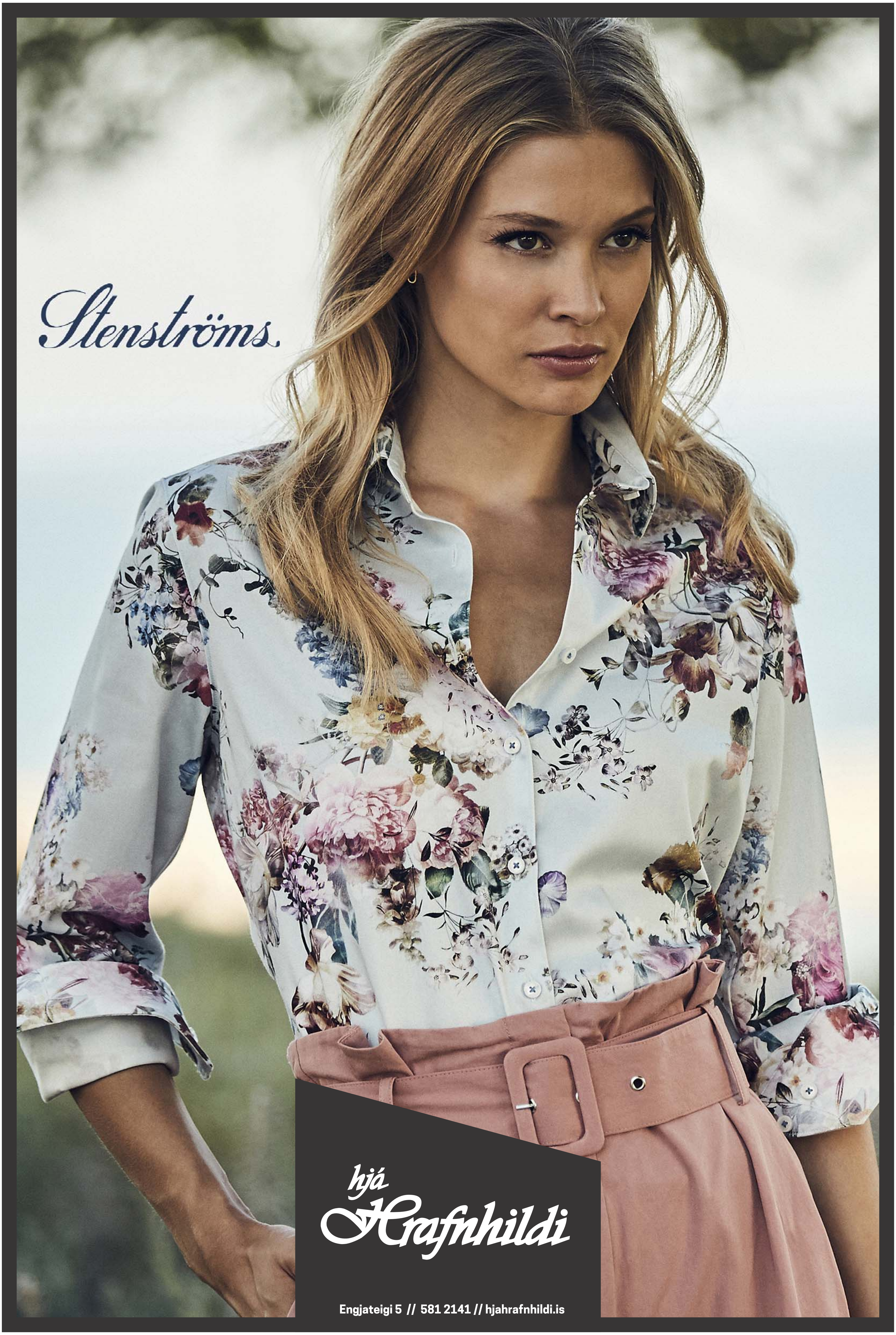
Sand-frakkinn er úr Herragarðinum og silfurskórnir frá Adidas. Hatturinn er fyrsti pork pie-hattur Karls, keyptur í London fyrir nokkrum árum.

NUTRILENK
öflugur liðstyrkur

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: **Sólveig Gísladóttir,** solveig@frettabladid.is s. 550 5762 | **Elín Albertsdóttir,** elin@frettabladid.is, s. 550 5761 | **Brynhildur Björnsdóttir,** brynhildur@frettabladid.is, s. 550 5765 | **Starri Freyr Jónsson,** starri@frettabladid.is, s. 550 5763 | **Þórdís Lilja Gunnarsdóttir,** thordisg@frettabladid.is s. 550 5768

Útgefandi: Torg ehf | **Ábyrgðarmaður:** Kristín Þorsteinsdóttir | **Sölumenn:** **Arnar Magnússon,** arnarm@frettabladid.is, s. 550 5652, **Atli Bergmann,** atli@frettabladid.is, s. 550 5657, **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@frettabladid.is, s. 550 5654, **Jóhann Waage**, johannwaage@frettabladid.is, s. 550 5656, **Ruth Bergsdóttir**, ruth@frettabladid.is, s. 550 5653,


Stenströms.
hjá
Hrafnhildi
Engjateigi 5 // 581 2141 // hjahrafnhildi.is

Jurgen Klopp með regnbogareimar gegn Watford í mars.

Klopp kíkir aðeins út á völl til að sparka tuðrunni í svörtum skóm.

Eitt rosalegasta fagn í ensku deildinni kom þegar Klopp og Allisson markvörður fögnuðu sigurmarki Divock Origi gegn Everton í desember. Hvort skórnir hafi hjálpað til skal ósagt látið.

Katrín, hertogaynja af Cambridge, birtist í New Balance-skóm þegar hún lék knattspyrnu við börn á Windsor Park-vellinum í lok mars. Katrín er hrifin af merkinu enda eru skórnir þægilegir og svalir. NORDICPHOTOS/GETTY

FLOTT FÖT, FYRIR FLOTTAR KONUR
GLEÐILEGA PÁSKA
NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS
Verslunin Belladonna
belladonna
Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is

Hertoginn og hertogaynjan af New Balance

Nökkvi Fjalar Orrason tók við New Balance-merkinu á Íslandi fyrir rétt rúmu ári. Flestir viðskiptavinirnir eru konur á aldrinum 30-50 ára. Katrín hertogaynja elskar skóna og hertoginn á hliðarlínu Liverpool, Jurgen Klopp, sömuleiðis.

Benedikt Bóas Hinriksson
benediktboas@frettabladid.is

Það skemmir ekkert að þegar hertogaynjan er í strigaskóm er hún í skóm frá New Balance,“ segir Nökkvi Fjalar Orrason sem er umboðsaðili New Balance á Íslandi. Nökkvi kom inn í New Balance-reksturinn í fyrra og hefur ásamt Gunnari Birgissyni verið að vinna að því að gera merkið sýnilegra. Fyrir utan hertogaynjuna hjálpar einnig að vinsælasta knattspyrnulið landsins, Liverpool, spilar í merkinu og hertoginn á hliðarlínunni, Jurgen Klopp, birtist reglulega á skjáum landsmanna merktur New Balance.

Hertogaynjan af Cambridge, Katrín Middleton, eiginkona Vilhjálms Bretaprins, birtist í New Balance-skóm þegar hún lék knattspyrnu við börn á Windsor Park-vellinum í lok mars. Merkið hefur verið að sækja í sig veðrið að undanförnu víða um heim en Katrín fer ekki í neitt án þess að stílisti sé búinn að samþykkja útkomuna. Skórnir sem hún klæddist, New Balance Fresh Foam Cruz v2 Nubuck, kosta 68 dollara eða um átta þúsund krónur. Það kom lítið á óvart að skórnir seldust nánast upp í kjölfarið.

„Kannski er hún Púlari,“ segir Nökkvi og hlær. „Við finnum þvílíkt fyrir því hvað velgengni Liverpool hefur áhrif hjá okkur. Við fáum mikinn meðbyr þegar Liverpool gengur vel inni á vellinum og stór hluti okkar reksturs snýst um treyjur og fatnað tengdan Liverpool,“ bætir hann við.

Frá því Nökkvi kom í New Balance-liðið hafa sölutölur farið upp um 69 prósent á aðeins einu ári. Vörurnar eru orðnar sýnilegri og það eru ekki lengur bara alvöru hlauparar sem klæðast merkinu. „Það sem hefur komið mér mest á óvart er að stærsti kúnnahópurinn okkar eru konur á aldrinum 30-50 ára. Merkið hefur verið svolítið kennt við karlmenn á sama aldri en það er að þurrkast út. Við erum spennt að sýna að þetta er bæði hipp og kúl og síðasta árið fór í uppbyggingu en núna í vor og sumar verður keyrt á New Balance út um allan bæ.“

Í febrúar voru þau hjónakornin Katrín og Vilhjálmur á hlaupabrautinni. Þar valdi hertogaynjan New Balance.

> Við fáum mikinn meðbyr þegar Liverpool gengur vel inni á vellinum.
>
> Nökkvi Fjalar Orrason

Um páskana er opið sem hér segir:

Hátíðardagar	Kópavogslaug	Salalaug
18. apríl - Skírdagur	08:00–18:00	08:00–18:00
19. apríl - Föstudagurinn langi	10:00–18:00	10:00–18:00
20. apríl - Laugardagur f. páska	08:00–18:00	08:00–18:00
21. apríl - Páskadagur	Lokað	10:00–18:00
22. apríl - Annar í páskum	08:00–18:00	Lokað
25. apríl - Sumardagurinn fyrsti	08:00–18:00	08:00–18:00
1. maí	Lokað	10:00–18:00

Sundlaugar Kópavogs

kopavogur.is

Tískan og náttúran þurfa að vinna saman fyrir umhverfið

Allir þeir sem hafa áhuga á tísku, efnum og sniðum ættu að líta inn í Náttúruminjasafnið í Kaupmannahöfn. Þar stendur yfir sýningin Fashioned from Nature sem fjallar um hvernig tískuiðnaðurinn hefur nýtt sér náttúruna í meira en 400 ár, bæði til góðs og ills fyrir umhverfið.

Elín Albertsdóttir
elin@frettabladid.is

Erfingjar dönsku krúnunnar, þau Mary prinsessa og Friðrik prins, voru viðstödd opnun sýningarinnar í Naturhistorisk Museum í Kaupmannahöfn þann 13. apríl. Sýningin er byggð á sýningu í Victoria and Albert Museum í Lundúnum sem lauk í janúar og er í fyrsta skipti sýnd utan Bretlands. Glæsilegur og einstakur fatnaður frá helstu söfnum heims er sýndur á sýningunni, meðal annars frá Victoria and Albert Museum. Þá eru til sýnis alls kyns dýr úr náttúruvísindasöfnum sem notuð voru í tískuskraut eða eðalskartgripi.
Á sýningunni sem stendur fram í september geta gestir virt fyrir sér meira en 400 ára tískusögu. Það er því upplagt fyrir Íslendinga sem verða á ferðinni í Köben í sumar að líta inn og skoða herlegheitin.

Á sýningunni er lögð áhersla á notkun náttúrulegra efna í tískuiðnaði en einnig afleiðingar framleiðsluferla á umhverfið. Neysluvenjur okkar hafa sömuleiðis afleiðingar fyrir fjölbreytni dýra- og plöntutegunda á jörðinni. Á sama tíma er fagnað hvernig tískuhönnuðir notfæra sér innblástur fyrir mynstur, form og liti í hönnun sinni. Sýningin gefur sömuleiðis tóninn fyrir sjálfbærari framtíð með nýstárlegum hugmyndum.

Samband tísku og náttúru er flókið. Gestir eru beðnir um að skoða vel fataskápinn sinn og hvatt er til þess að huga að uppruna fatnaðarins.

Þess má geta að gríðarleg vatnsnotkun við ræktun og framleiðslu á bómull, losun eiturefna við litun og sútun vefnaðar og leðurs auk vöruflutninga á milli heimsálfa stuðla að því að gera tísku- og textíliðnað að þeirra atvinnugrein sem er hvað mest mengandi í heiminum.

Til dæmis eru notaðir 2.720 lítrar af vatni við gerð eins bols (T-shirt). Fataiðnaðurinn hefur tvöfaldast að vexti frá árinu 2000. Danir kaupa að meðaltali um 16 kg af nýjum fötum árlega á meðan einungis 30% í fataskápnum eru í notkun. Um 95% af þeim fatnaði sem er hent væri hægt að endurnýta. Sjálfbær efni geta orðið til úr plastflöskum eða trefjum úr appelsínum og vínberjum.

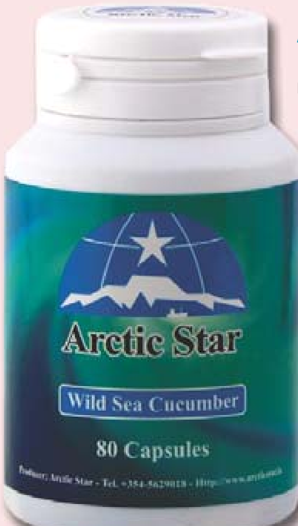
Eyrnalokkar með fuglshöfði frá um það bil 1875. MYND/VICTORIA AND ALBERT MUSEUM, LONDON

Krónprinshjónin við opnun sýningarinnar í Náttúruminjasafninu í Kaupmannahöfn. NORDICPHOTOS/GETTY

Mary krónprinsessa virðir fyrir sér safnið þar sem getur að líta sögufræga kjóla og annað skraut.

Black Moon eftir Ann Wiberg. MYND/ANDERS DRUD JORDAN, STATENS NATURHISTORISKE MUSEUM Í KAUPMANNAHÖFN

Fallega skreyttur kjóll frá árinu 1868-69. MYND/VICTORIA AND ALBERT MUSEUM, LONDON

SÆBJÚGNAHYLKI FYRIR HEILSUNA
Arctic Star


Arctic star sæbjúgnahylki innihalda yfir fimmtíu tegundir af næringarefnum, og eru þekkt fyrir:
- Hátt próteininnihald og lágt fituinnihald
- Að minnka verki í liðum og liðamótum
- Að byggja upp brjósk og draga úr tíðni liðskemmda
- Að bæta ónæmiskerfið
- Að auka blóðflæði
- Að koma í veg fyrir æðakölkun
- Að auka orku líkamans, stuðla að myndun húðpróteins og insúlíns

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA, Framleiðandi er Arctic Star ehf. Allar nánari upplýsingar fást á www.arcticstar.is
Arctic Star sæbjúgnahylki
Varan fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og hagkaupum.
info@arcticstar.is - www.arcticstar.is
Síðumúli 31 - 108 Reykjavík - S: 562-9018 / 898-5618

SMART FÖT, FYRIR SMART KONUR
GLEÐILEGA PÁSKA
NETVERSLUN WWW.BELLADONNA.IS
My Style tískuhús
mystyle
Holtasmára 1
201 Kópavogur
(Hjartaverndarhúsið)
Sími 571 5464

Smáauglýsingar

550 5055
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

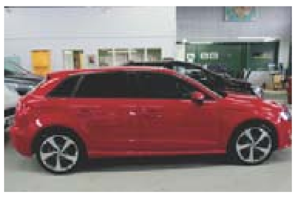
BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

PLUG IN HÖFÐAHÖLLIN.
Sýnum glæsileg eintök af - AUDI A3 E-tron árg 2017 - VW Golf GTE árg. 2017 og 2018 - BMW 225xe iperformance árg. 2017 - BMW 530e iperformance M-sport árg. 2018 OPIÐ skírdag og páskalaugardag kl. 12-15:00

PLUG IN HÖFÐAHÖLLIN.
Sýnum glæsileg eintök af - AUDI A3 E-tron árg 2017 - VW Golf GTE árg. 2017 og 2018 - BMW 225xe iperformance árg. 2017 - BMW 530e iperformance M-sport árg. 2018 OPIÐ skírdag og páskalaugardag kl. 12-15:00

Vissir þú að... börn eiga rétt á vernd gegn ofbeldi. Barnaheill Save the Children á Íslandi

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN



PLUG IN HÖFÐAHÖLLIN.
Sýnum glæsileg eintök af - AUDI A3 E-tron árg 2017 - VW Golf GTE árg. 2017 og 2018 - BMW 225xe iperformance árg. 2017 - BMW 530e iperformance M-sport árg. 2018 OPIÐ skírdag og páskalaugardag kl. 12-15:00

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.bilo.is

Bílar til sölu

Mercedes Benz GLE 250d 2016 Diesel, ekinn 92 þús. sjálfskiptur,Leður, Krókur,bakkmyndavél, sumar/ vetrardekk ofl. Verð 7.190.000,- Tilboðsverð 5.990.000,- ATH Skipti S: 620-2192

SUZUKI

TAMCO SPORT bensínvespa 50cc 25 km/h, 13 ára lámarksaldur, þrír litir í boði. Ekkert próf, engar tryggingar, BARA GAMAN. Verð Kr. 219.900,-

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN ?
Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

Mótorhjól

Ókeypis farangursbox út apríl!

BENSÍNSVESPA
Fyrir 13 ára og eldri.
12 tommu felgur, EURO-4
minni eyðsla, minni mengun!
Fermingartilboð.
Kr. 229.900,-
NITRO
Nítró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

CFMOTO

CFORCE 520
Bein innspýting, rafmagnstýri, spil, dráttarkrókur, hátt og lágt drif m/ læsingu, tveggja manna.
Lækkað verð!
Kr. 1.289.900,-
NITRO
Nítró - Urðarhvarfi 4 - 557 4848 - nitro.is

Þjónusta

Hreingerningar

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

Garðyrkja

Tek að mér trjáklippingar og garðvinnu. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

K2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN
- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR

Til sölu

FYRIRTÆKJASALA ÍSLANDS **S.773-4700 og 520-3500**

Kaffihús í Kringlunni

Til sölu vinsælt kaffihús í Kringlunni, þekkt fyrir mikil gæði og góða þjónusu.Góð staðsetning og sanngjarnt verð. Hefur starfað við góðan orðstír sömu fjölskyldu í meira en áratug.

Uppl. veitir Óskar Mikaelsson í á netfanginu oskar@atveignir.is og S: 773-4700

Óskar Mikaelsson, löggiltur fasteigna og fyrirtækjasali 773-4700

HÚSBÍLAR TIL SÖLU

Ford Transit 2.4 diesel Carado húsbíll
árg 2010 ekinn 150 þ km 6 gíra á tvöföldu að aftan, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur **verð 3.990.000**
Tilboð 2.490.000

Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2011 ekinn 145 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 og kojur **verð 4.390.000**
Tilboð 2.990.000

Fiat Hobby húsbíll 2.3diesel árg 2017 ekinn 68þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2
Verð 8.900.000.

Glæsilegur bíll sem þolir íslenskt veður.

Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 120 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 2 **Verð 5.990.000.**
Tilboð 4.490.000

Fiat Ducato 2.3 diesel Carado húsbíll
árg 2015 ekinn ca 147 þ km 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 4 **Verð 6.990.000.**
Tilboð 5.490.000

Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll
árg 2011, ekinn ca 146 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast.
Verð 4.990.000.-
Tilboð 3.490.000.

Ford Transit 2.2 diesel Hymer Húsbíll
árg 2012, ekinn ca 144 þ. km, 6 gíra, með öllu því helsta sem húsbíll þarf að hafa, svefnpláss fyrir 6 tvöfalt rúm aftast.
Verð 5.590.000.-
Tilboð 3.990.000.

Fiat Hobby Optima 65HFL
árg 2017 ekinn um 70þ km 6 gíra beinskiptur glæsilegur bíl í alla staði. 4 manna. Gas, heitt og kalt vatn, öll þau þægindi sem hugsast getur.
Verð 11.990.000
Tilboð 9.990.000

Fiat Carado A464 eða A461 árg 2016 eknir um 80þ km 6 gíra beinskiptur. 6 manna. Gas, heitt og kalt vatn, öll þau þægindi sem hugsast getur.
Verð 8.990.000
Tilboð 7.990.000

Touring Cars ehf, Klettatröð 19, 262 Keflavík (Ásbrú)

Möguleiki á allt að 100% láni.

Vinsamlegast hringið í síma 7767600 til að bóka skoðun.

TOURINGCARS
gummi@touringcars.eu

Húsaviðhald

Við hreinsum allar gerðir loftræstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

HÚSAVIÐGERÐIR
ENDURBÆTUR OG NÝSMÍÐI
- Smíðavinna
- Múrvinna
- Málningarvinna

☎ 788 8870
eind@eind.is
Eind ehf

Nudd

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

Spádómar

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

Rafvirkjun

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

Keypt & Selt

Til sölu

mýranaut
Gæða ungnautakjöt í 10 ár beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu!

www.kaupumgull.is
Opið mán - fös 11-16, Skipholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Heilsa

Nudd

NUDD
Heilnudd, slökun, íþróttanudd og snyrting. Afslappandi og gott umhverfi á sv. 105 rvk. Opið kvöld og helgar. S. 894 4817

Skólar & Námskeið

Ökukennsla

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

Húsnæði

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM
165 og 285 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Húsnæði óskast

Óska eftir 2-3 herb íbúð á rvk svæðinu. Möguleiki á að vinna/ laga íbúð upp í leigu. Algjörri reglusemi heitið og skilvísum greiðslum. Íslenskur húsasmíðameistari. Uppl. s: 778-7866.

Geymsluhúsnæði

GEYMSLURTILLEIGU.IS
SÍMI: 414-3000
Gerðu verðsamanburð !

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sérgeymslur á mjög góðum verðum. Frá 2-17 m2. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464
Geymslur af öllum stærðum. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Yfirvélstjóri óskast á Friðrik Sigurðsson ÁR 17, vélarstærð 682 kw afleysing í maí. Einnig vantar háseta til afleysinga vanan netum í nokkra daga eftir páska. Uppl í síma: 8920367 Hannes.

Atvinna óskast

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

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma
PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta
551 5000
proventus@proventus.is
Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Sálfræðingur í skólaþjónustu

Fræðslusvið Akureyrarbæjar óskar eftir að ráða sálfræðing til starfa frá 15. ágúst n.k. eða eftir samkomulagi. Starfið er á sviði skólaþjónustu.

Helstu verkefni eru:
- Greiningar einstakra nemenda vegna frávika í hegðun, líðan og/eða þroska.
- Ráðgjöf til foreldra og kennara.
- Samþætting verkefna og þróunarvinna á fræðslusviði.

Hæfniskröfur eru:
- Réttindi til að starfa sem sálfræðingur á Íslandi.
- Haldgóð þekking á greiningu leik- og grunnskólabarna og ráðgjöf vegna þeirra.
- Reynsla af starfi sálfræðings við skóla er æskileg.
- Góð samskiptahæfni.
- Gerð er krafa um vammleysi s.s. að vera með gott orðspor og að framkoma og athafnir á vinnustað og utan hans samrýmist starfinu.

Nánari upplýsingar um starfið er að finna á heimasíðu Akureyrarbæjar, **www.akureyri.is** þar sem sótt er um rafrænt.

Umsóknarfrestur er til og með 2. maí 2019

Akureyrarbær
Akureyrarbær • Geislagata 9 • Sími 460 1000 • akureyri.is

MOSFELLSBÆR Lágafellsskóli

Má bjóða þér að taka þátt í metnaðarfullu skólastarfi

Má bjóða þér að vera hluti af góðum og öflugum starfsmannahópi sem vinnur saman að því að mæta ólíkum einstaklingum í krefjandi verkefnum.
Lágafellsskóli í Mosfellsbæ er heildstæður grunnskóli sem vinnur í anda Uppbyggingarstefnunnar. Starfsemi skólans fer fram í tveimur byggingum þar sem 1. - 2. bekkur er staðsettur í útibúi skólans, Höfðabergi, ásamt leikskóladeildum fjögurra og fimm ára barna.

Lágafellsskóli auglýsir eftirtalin störf laus til umsóknar:

Íslenskukennari á unglingastig
Stærðfræðikennari á unglingastig
Dönskukennari á unglingastigi
Smíðakennari
Sérkennari
Tónmenntakennari
Deildarstjóri leikskóladeildar í Höfðabergi
Stuðningsfulltrúar
Skólaliði
Frístundaleiðbeinendur

Sækja skal um störfin á ráðningarvef Mosfellsbæjar, www.mos.is/storf eða á alfred.is en þar má einnig finna allar frekari upplýsingar.

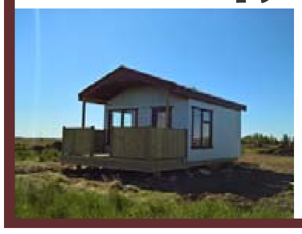
Þverholti 2 • 270 Mosfellsbær
Sími 525 6700 • mos@mos.is • www.mos.is

VIRÐING • JÁKVÆÐNI • FRAMSÆKNI • UMHYGGJA

Þjónustuauglýsingar

Sími 550 5055

Ferðaþjónustuhús



Vönduð hús sem henta vel í ferðaþjónustuna, afhendast fullkláruð.

Nánari uppl. reisum@simnet.is eða í síma 899 0913 Fríða www.reisum.is

EYJALIND **Varahlutir í VOLVO**
- Vinnuvélar
- Vörubílar
- Rútur

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

Bílvogur eh/f
Bifreiðaverkstæði
Auðbrekka 17
200 Kópavogi

Láttu okkur gera bílinn kláran í sumaraksturinn.
Yfir 30 ára reynsla í öllum almennum bílaviðgerðum og smurþjónustu.

Sími 564 1180 • bilvogurmot@simnet.is • www.bilvogur.is

Geymsluskúrar /gestahús til sölu

- Þrjár stærðir 7,5/9,5/14,9 fm.
- Veggjagrind út 45x95 timbri.
- Pappi og bárustál á þaki.
- Rofar og tenglar IP44 rakaheldnir.
- Skúrar sem þola veður og vinda.

Nánari uppls; reisum@simnet.is eða s. 899 0913 Fríða, www.reisum.is

Við sérhæfum okkur við heimilisþrif, húsfélög og fyrirtækjaþrif.

Hægt að panta tíma á hofdabon.is

Höfðabón ehf
Dugguvogi 10 (bakvið húsið)
S: 552 7772 eða sendu á okkur línu á bonhofda@gmail.com
HÖFÐABÓN

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

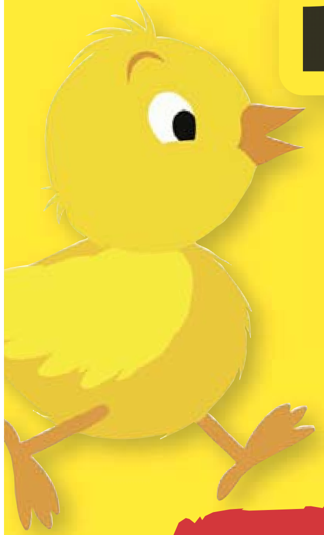
Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@frettabladid.is gudruninga@frettabladid.is

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Opið skírdag
í öllum verslunum Bónus

10-19



SAMA VERÐ
UM LAND ALLT

Afgreiðslutími Bónus um páskana

Föstudagurinn langi	19. apríl	Lokað
Laugardagur	20. apríl	kl. 10-19
Páskadagur	21. apríl	Lokað
Annar í páskum	22. apríl	kl. 11-18*

*Lokað í Kringlunni á annan í páskum

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

Smáratorgi: Mán-Fim; 10:00-19:00 • Fös-Lau; 10:00-19:30 • Sun; 11:00-18:00 – **Skeifunni og Garðatorgi:** Alla daga; 10:00-19:00 – Verð gildir til og með **22. apríl** eða meðan birgðir endast.

Spá Fréttablaðsins fyrir Pepsi Max-deild karla 2019

PEPSI MAX DEILDIN 2019

1. ?	7. ?
2. ?	8. **Fylkir**
3. ?	9. **Víkingur**
4. ?	10. **ÍBV**
5. ?	11. **Grindavík**
6. ?	12. **HK**

Fylkir
hafnar í 8. sæti

Fréttablaðið spáir því að Fylkir hafni í 8. sæti deildarinnar. Fylkir var í seilingarfjarlægð frá fallbaráttu í fyrra en bjargaði sér frá falli.

Liðið hefur haldið sínum sterkustu leikmönnum og bólstrað hóp sinn í vetur. Liðið mun ekki hafa áhyggjur af falldraugnum en nær ekki að blanda sér í baráttu um Evrópusæti á næstu leiktíð.

Álitsgjafinn segir
Kristján Guðmundsson

Fylkir leikur eftir ákveðnu og góðu skipulagi þar sem liðið liggur aftarlega á vellinum og særa svo andstæðingana með vel útfærðum skyndisóknum. Liðið hefur á að skipa sömu varnarlínu og í fyrra og hefur bætt vel skipaða sveit sína inni á miðjunni. Ólafur Ingi er með betri miðjumönnum deildarinnar og Helgi Valur er í betra formi. Sam Hewson hefur svo bæst við inn á miðsvæðið. Fylkir bindur miklar vonir við eistneska framherjann Tristan Koskor sem kom nýverið og ef hann stendur sig í stykkinu eru liðinu allir vegir færir.

Tölfræði sem skiptir máli

3 Hákon Ingi skoraði 3 af 9 mörkum Fylkis í Lengjunni.

4 Fylkir fékk á sig 4 mörk í 5 leikjum í Lengjunni.

Nýju andlitin
Tristan Koskor frá Eistlandi
Arnór Gauti Ragnarsson frá Blikum
Leonard Sigurðsson frá Keflavík
Sam Hewson frá Grindavík

Fylgstu með þessum
Hákon Ingi Jónsson hefur fengið trú og traust frá þjálfarateyminu í Árbænum og hann mun ásamt Tristan Koskor leiða framlínuna. Það verður spennandi að sjá samvinnu þeirra í fremstu víglínu.

GENGIÐ SÍÐUSTU SEX TÍMABIL **2018** 8. sæti | **2017** B-DEILD **2016** 11. SÆTI **2015** 8. SÆTI | **2014** 6. SÆTI | **2013** 7. SÆTI |

Dramatíkin í hámarki þegar draumurinn um fernuna dó

Tottenham varð fyrsta liðið til að slá Manchester City úr leik í vetur þegar Spurs komst áfram í undanúrslit Meistaradeildar Evrópu í gærkvöld. Raheem Sterling kom boltanum í netið fyrir City í uppbótartíma en markið sem hefði skotið City áfram var síðar dæmt af vegna myndbandsdómgæslu. Tottenham mætir því Ajax í undanúrslitunum en bið City eftir stærsta titlinum í Evrópu lengist. NORDICPHOTOS/GETTY

IÐNFRÆÐINGAFÉLAG ÍSLANDS

AÐALFUNDUR
Iðnfræðingafélag Íslands

Verður haldinn
fimmtudaginn 2.maí kl.18:00
í húsnæði RSÍ Sórhöfða 31

Venjulega aðalfundarstörf .

Stjórnin

ÁRSFUNDUR
STRÆTÓ BS. 2019

Verður haldinn þriðjudaginn, 7. maí 2019 í Tjarnarsal Ráðhúss Reykjavíkur milli kl. 12:00-14:00.

Formleg dagskrá verður auglýst síðar á síðunni **straeto.is**

Hvetjum allt áhugafólk um almenningssamgöngur til að mæta.

Nýjast

Meistaradeild Evrópu
Átta liða úrslit

Porto - Liverpool 1-4
0-1 Sadio Mane (26.), 0-2 Mohamed Salah (65.), 1-2 Éder Militao (69.), 1-3 Roberto Firmino (77.), 1-4 Virgil van Dijk (85.)

Viðureignin endaði samtals x-x fyrir Liverpool mætir Barcelona í undanúrslitunum.

Man.City - Tottenham 4-3
1-0 Raheem Sterling (4.), 1-1 Son Heung-Min (7.), 1-2 Son (10.), 2-2 Bernando Silva (11.), 3-2 Sterling (21.), 4-2 Sergio Aguero (59.), 4-3 Fernando Llorente (73.).

Viðureignin endaði samtals 4-4 og fer Tottenham áfram á fleiri útivallarmörkum.

Dominos-deild kvenna
Undanúrslit

Keflavík - Stjarnan 85-69
Stigahæstar: Brittanny Dinkins 19/18 fráköst, Bryndís Guðmundsdóttir 19, Birna Valgerður Benónýsdóttir 13 - Danielle Victoria Rodriguez 31/10 fráköst, Veronika Dzhikova 17, Jóhanna Björk Sveinsdæ .

Einvígið endaði 3-2 fyrir Keflavík sem mun því leika við Val í úrslitum deildarinnar.

Tveir bikarar fara á loft í dag

FÓTBOLTI Tveir titlar gætu komið í hús hjá Val í dag þegar karla- og kvennalið félagsins leika til úrslita, Valskonur í Lengjubikarnum og karlaliðið í Meistarakeppni KSÍ.

Úrslitaleikur Lengjubikars kvenna í knattspyrnu er í dag en þar leika Breiðablik, sem varð tvöfaldur meistari á síðustu leiktíð, og Valur sem þykir til alls líklegt í deild og bikar í sumar.

Síðar um kvöldið mætir karlalið Vals liði Stjörnunnar í árlegum leik ríkjandi Íslands- og bikarmeistara í knattspyrnu karla, á heimavelli sínum. Líklegt er að þetta verði fyrsti keppnisleikur landsliðsmarkvarðarins Hannesar Þórs Halldórssonar eftir vistaskipti hans til ríkjandi Íslandsmeistaranna. **– hó**

Allt undir í Garðabænum

KÖRFUBOLTI Stjarnan og ÍR mætast í oddaleik í undanúrslitum Domino's-deildar karla í Mathús Garðabæjar höllinni í kvöld. Garðbæingum tókst að knýja fram oddaleik þegar liðin mættust á dögunum.

Þar með ræðst það í kvöld hvort liðið mætir KR fimmföldum meisturum í úrslitarimmu um Íslandsmeistaratitilinn. Stjarnan hefur aldrei í sögunni orðið Íslandsmeistari en ÍR hefur aftur á móti 15 sinnum orðið Íslandsmeistari. **– hó**

FRÁBÆRT ÚRVAL
AF PÁSKAEGGJUM Í
VERSLUNUM NETTÓ!
ÖLL INNFLUTT PÁSKAEGG
Á HELMINGSAFSLÆTTI!
-50%
nettó
Lægra verð – léttari innkaup
VERSLAÐU Á NETINU
www.netto.is
Tilboðin gilda 18. - 22. apríl
Tilboðin gilda meðan birgðir endast • Birt með fyrirvara um prentvillur
og myndavíxl • Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

Merkisatburðir

1872 Mikið tjón verður á Húsavík vegna jarðskjálfta og á annað hundrað manns verða húsnæðislaus.

1903 Húsið Glasgow í Reykjavík, stærsta hús á Íslandi, brennur til kaldra kola. Mannbjörg verður.

1944 Hermann Jónasson tekur við af Jónasi Jónssyni frá Hriflu sem formaður Framsóknarflokksins.

1954 Gamal Abdel Nasser kemst til valda í Egyptalandi.

1980 Ródesía fær sjálfstæði frá Bretlandi og breytir nafni sínu í Simbabve.

2007 Mikill bruni verður á horni Austurstrætis og Lækjargötu.

2007 Tjón verður þegar allt að 80°C heitt vatn rennur niður Vitastíg og í átt að Snorrabraut um Laugaveg.

Gömlu skólabræðurnir Egill, Benedikt Helgi og Rúnar Þór njóta þess að ferðast saman, spjalla saman og spila saman.

Er mest fyrir okkur gert

Skólahljómsveitin Rassar sem stofnuð var á Núpi í Dýrafirði 1969 er komin vestur á firði og fagnar þar hálfrar aldar afmæli með því að spila, sér og öðrum til gamans.

Þetta er í fimmta skipti sem við komum vestur að spila, Egill Ólafsson og Benedikt Helgi Benediktsson í hljómsveitinni Rassar sem við stofnuðum á Núpi árið 1969," segir Rúnar Þór Pétursson tónlistarmaður, staddur í sínum gamla heimabæ, Ísafirði, þegar ég hringi í hann.

Hann segir sömu hljóðfæraskipan hjá Rössum þá og nú. „Ég spila á gítar og bassa og Egill líka. Gerum það til skiptis eins og í gamla daga. Þá var náttúrlega ekkert internet og ekki einu sinni plötuspilari í skólanum, þannig að Egill spilaði allt á gítarinn sem hann kunni og þá spilaði ég á bassann, svo þegar hann var búinn með sín lög spilaði ég á gítarinn og hann tók við bassanum. Þurftum lítið að æfa, bara spila eftir minni. Benedikt var trommuleikari og er enn. Hljómsveitin Cream, með Ginger Baker, Jack Bruce og Eric Clapton, var voða vinsæl þessum tíma og við gerðum mikið af því að stæla hana."

Fimmtán ára á Núpi, þar sem Rassar spiluðu mánaðarlega á dansæfingum.

Áttuð þið hljóðfærin sjálfir?

„Við fengum lánaðan bassa frá einhverjum Súgfirðingi en Benni bjó á Núpi og var þar með sitt hafurtask, þar á meðal trommur."

Rúnar Þór segir þá Egil bara hafa verið á Núpi þennan eina vetur. Báðir héldu áfram í tónlist eins og alþjóð veit.

En hvað um Benedikt?

„Hann fór í lögguna og er nýhættur sem rannsóknarlögreglumaður. Hefur held ég bara trommað með okkur. En það sem er svo merkilegt er hvað vináttan verður mikil á þessu aldri. Menn fara svo nálægt hverjir öðrum, því verða tengslin svo sterk."

Rassar spiluðu í Húsinu á Ísafirði í gærkveldi en í kvöld eru þeir á Þingeyri. Spurður hvort sveitin gangi að sínum aðdáendum vísum fyrir vestan svarar Rúnar Þór: „Þetta er mest fyrir okkur gert. Við höfum gaman af að ferðast saman, spila saman og kjafta saman. Stoppum á leiðinni á bæ sem ég var í sveit á, á Reykjanesinu."

Er sama fólk þar enn þá?

„Nei, en nýtt blóð skiptir engu máli og bærinn er eins. Ég held tryggð við staðinn, var þrjú sumur þar, tíu, ellefu og tólf ára, og leið vel en þurfti að hætta út af hljómsveitabrölti." **gun@frettabladid.is**

✝

Hugheilar þakkir fyrir auðsýnda samúð, hlýhug og vináttu við andlát og útför eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður og afa,

Ingibergs J. Hannessonar

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki hjúkrunarheimilisins Sóltúns fyrir einstaka umönnun, alúð og umhyggju.

Helga Steinarsdóttir
Birkir Ingibergsson **Sigurveig Þóra Guðjónsdóttir**
Þorsteinn H. Ingibergsson **Marelie Nacilla Rubio**
Bragi J. Ingibergsson **Stefanía Ólafsdóttir**
Sólrún H. Ingibergsdóttir **Pétur Fannar Hjaltason**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

Jens Kristjánsson
frá Tröð í Önundarfirði, til heimilis að Raftahlíð 23 á Sauðárkróki,

lést föstudaginn 12. apríl á Heilbrigðisstofnun Norðurlands, Sauðárkróki. Útför hans fer fram frá Sauðárkrókskirkju þriðjudaginn 30. apríl kl. 14.

Sigríður Jensdóttir
Guðmundur Jensson **Sigríður Stefánsdóttir**
Erlingur Jensson **Ingibjörg Sveinsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Innilegar þakkir til allra sem sýndu okkur hluttekningu við andlát og útför okkar ástkæru eiginkonu, móður, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Karenar Júlíu Magnúsdóttur
(Diddu)

Sérstakar þakkir færum við starfsfólkinu á Heiðmörk og Snæfelli á hjúkrunarheimilinu Ísafold fyrir góða umönnun. Guð blessi ykkur öll.

Viðir Finnbogason
Anna Jóna Víðisdóttir
Stella K. Víðisdóttir
Berglind Víðisdóttir **Knútur Þórhallsson**
Harpa Víðisdóttir **Oddur Ingason**
barnabörn og barnabarnabörn.

Leyfðu okkur að aðstoða þig!

GARÐHEIMAR
540 3320 • gardheimar.is
blomabud@gardheimar.is

✝

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

Jóna Sigríður Kristjánsdóttir

andaðist að Sólvangi í Hafnarfirði þann 11. apríl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Sérstakar þakkir fær starfsfólk 3ju hæðar Sólvangs fyrir góða umönnun.

Fyrir hönd aðstandenda,
Kári Birgir Sigurðsson

✝

Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför systur okkar, mágkonu og frænku,

Elínar Eyglóar Steinþórsdóttur

sem lést miðvikudaginn 13. mars.

Sveinbjörg Steinþórsdóttir
Eiríkur Steinþórsson
Steindór Steinþórsson **Anna Marie Georgsdóttir**
systkinabörn og fjölskyldur.

✝

Þökkum auðsýnda samúð við fráfall ástkærs eiginmanns míns, föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

Jóns Ólafs Bjarnasonar
fyrrverandi fjármálastjóra,

sem lést 14. mars síðastliðinn á Hrafnistu Hafnarfirði. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Báruhrauns fyrir umönnun og hlýhug.

Þorgerður María Gísladóttir
Sigríður Jónsdóttir
Bentína Jónsdóttir **Halldór Ármannsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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

Sigurjóna Haraldsdóttir
Dalseli 31, Reykjavík,

lést á Landspítalanum þann 11. apríl. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu. Við þökkum innilega auðsýnda samúð og hlýhug.

Örn Wilhelm Zebitz
Haraldur Örn Arnarson **Björg Stígsdóttir**
Hallborg Arnardóttir **Tryggvi Leósson**
ömmubörn og langömmubörn.

Páskakanína
9x18 cm
848 kr.

Mjúkís
50 ára
748 kr.

Gies
kubbakerti
98/168/248 kr.

GLEÐILEGA
PÁSKA
Í FJARÐARKAUPUM

Egils
páskaöl
188 kr.

Egils
malt og appelsín
198 kr.

Lúxus
Heiðalamb
1.498 kr/kg.

Nói Síríus
Risapáskaegg
5.598 kr.

Páskaservíettur
25/33 cm.
398/448 kr.

ORA
maískorn
261 kr.

ORA
grænar baunir
168 kr.

ORA
rauðkál
228 kr.

Pipp páska
ostakaka
1.448 kr.

Afgreiðslutímar um helgina

Skírdagur	10-18
Föstudagur langi	Lokað
Laugardagur 20.04	10-18
Páskadag	Lokað
Annar í páskum	Lokað

FK
FJARÐARKAUP
EINSTÖK VERSLUN

Nú eru páskarnir komnir í Fjarðarkaup með miklu úrvali af girnilegum mat og margskonar meðlæti fyrir páskana. Í versluninni er einnig fjölbreytt úrval af páskaskrauti og páskavörum til að skreyta heimilið.
Kíktu í heimsókn og kynntu þér úrvalið.
www.fjardarkaup.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Fimmtudagur

Staður	°C	Vindur
Reykjavík	8	7
Ísafjörður	4	10
Akureyri	10	15
Egilsstaðir	10	11
Kirkjubæjarkl	8	5
Hveravellir	1	15

Sunnan 8-13 í dag og dálítil væta, en þurrt og bjart á Norður- og Austurlandi. Hiti 7 til 15 stig, hlýjast fyrir norðan.

Föstudagur

Staður	°C	Vindur
Reykjavík	9	9
Ísafjörður	4	5
Akureyri	12	8
Egilsstaðir	11	9
Kirkjubæjarkl	8	7
Hveravellir	3	16

Laugardagur

Staður	°C	Vindur
Reykjavík	5	5
Ísafjörður	3	4
Akureyri	4	2
Egilsstaðir	7	5
Kirkjubæjarkl	6	4
Hveravellir	1	9

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT
1. hnupla
5. næði
6. rómversk tala
8. alþýðu
10. tveir eins
11. litningar
12. krakki
13. ríki í arabíu
15. fokdýr
17. geil

LÓÐRÉTT
1. styrktar-strengur
2. fita
3. bókstafur
4. helber
7. orðstír
9. land í afríku
12. dangl
14. farvegur
16. rún

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

LÁRÉTT: 1. stela, **5.** tóm, **6.** lm, **8.** almúga, **10.** gg, **11.** gen, **12.** barn, **13.** íran, **15.** rándýr, **17.** skarð.
LÓÐRÉTT: 1. stagvír, **2.** tólg, **3.** emm, **4.** alger, **7.** mannorð, **9.** úganda, **12.** bank, **14.** rás, **16.** ýr.

Skák Gunnar Björnsson

Hjörvar Steinn Grétarsson (2.571) átti leik gegn franska stórmeistaranum Fabien Libiszewski (2.488) á GAMMA Reykjavíkurskákmótinu.

Hjörvar lék **25. Dg4** og tapaði um síðir. Hins vegar hefði **25. Dxf7+! Hxf7 26. Hxf7+ Kg8 27. Hf8+ Kg7 28. H1f7#** leitt til máts. Stórmeistarar gera mis-tök eins og aðrir. Mótshaldið gekk afar vel. Næsta Reykja-víkurskákmót verður haldið í apríl í 2020 í Hörpu.
www.skak.is: Allt um GAMMA Reykjavíkurskákmótið.

Hvítur á leik

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

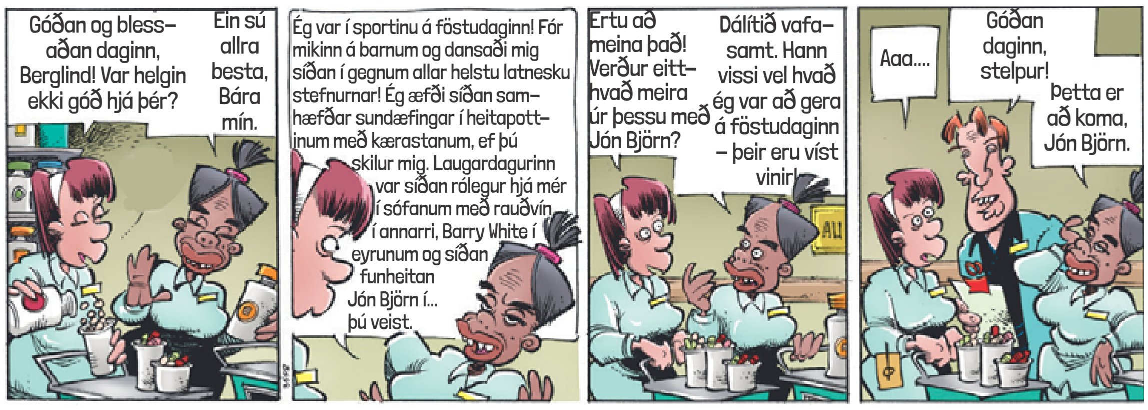
3	9	2	7	1	4	8	6	5
7	8	4	6	5	2	9	1	3
1	5	6	8	9	3	7	4	2
2	3	8	9	4	6	5	7	1
9	6	1	2	7	5	3	8	4
4	7	5	1	3	8	6	2	9
8	1	7	3	2	9	4	5	6
5	2	3	4	6	7	1	9	8
6	4	9	5	8	1	2	3	7

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

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

Hvað? Hvenær? Hvar? Skírdagur

hvar@frettabladid.is

18. APRÍL 2019

Tónleikar

Hvað? Tvö af dramatískustu verkum Mozarts
Hvenær? 16.00
Hvar? Hof, Akureyri
Sinfóníuhljómsveit Norðurlands, Söngsveitin Fílharmónía, Kammerkór Norðurlands og einsöngvararnir Ágúst Ólafsson, Helena Guðlaug Bjarnadóttir, Hanna Dóra Sturludóttir og Garðar Thór Cortes flytja Sálumessu Mozarts. D-moll píanókonsertinn eftir Mozart er einnig á efnisskránni. Einleikari er Alexander Edelstein. Finnski hljómsveitarstjórinn Anna-Maria Helsing stjórnar.

Hvað? Ákall um frið – tónleikar til stuðnings við fólk á flótta
Hvenær? 17.00
Hvar? Breiðholtskirkja
Kór Breiðholtskirkju syngur undir stjórn Arnar Magnússonar. Við orgel og klukkuspil er Guðný Einarsdóttir. Lesarar og einsöngvarar eru úr hópi kórfélaga. Flutt verða tvö tónverk eftir kórfélaga, Sunnefa-migrant eftir Birgit Djupedal og Þula frá Týli eftir Ingibjörgu Ýri Skarphéðinsdóttur. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Músík í Mývatnssveit
Hvenær? 20.00
Hvar? Skjólbrekka
Á dagskrá er píanókvintett eftir Dvorák og einnig sönglög, óperuaríur og dúettar, meðal annars eftir Brahms, Schuman, Mozart og Sigvalda Kaldalóns. Flytjendur eru söngkonurnar Hrafnhildur Árnadóttir og Hildigunnur Einarsdóttir ásamt fiðluleikurunum Laufeyju Sigurðardóttur og Sigurlaugu Eðvaldsdóttur, Vivi Ericson víóluleikara, Júlíu Mogensen sellóleikara og Peter Maté sem spilar á píanó og orgel. Aðgöngumiðasala við innganginn.

Hvað? Lokakvöld Blúshátíðar
Hvenær? 20.00
Hvar? Hilton Reykjavík Nordica
Blússveitin Vinir Dóra heldur upp á 30 ára starfsafmæli og býður til sín gestum. Meðal þeirra eru Andrea Gylfadóttir, Davíð Þór Jónsson, Þorleifur Gaukur Davíðsson, Rubin Pollock og Pétur Tyrfingsson. En Uncle John Jr. hefur leik og fyrir hlé leika líka GGblús, þeir Guðmundur Jónsson og Guðmundur Gunnlaugsson.

Hvað? Djass standardar
Hvenær? 21.00
Hvar? Edinborg Ísafirði
Ljúf og góð stemning í Edinborgarsal þegar Baldur Geirmunds, Villi Valli, Magnús Reynir, Sammi Einars og Rúnar Vilbergs halda uppi ljúfri og góðri stemningu. Húsið opnað klukkan 20.30. Miðaverð er 2.000 krónur.

Listasýning

Hvað? Lithvörf – myndlistarsýning
Hvenær? 14.00
Hvar? Grafíksalurinn, Hafnarhúsi
Ása Ólafsdóttir myndlistarkona opnar sýningu á akrýlverkum. Gengið er inn hafnarmegin. Sýningin verður eftirleiðis opin milli klukkan 14 og 17 fimmtudaga, föstudaga, laugardaga og sunnudaga, en lokað verður á páskadag.

Hvað? Hvenær? Hvar? Föstudagurinn langi

hvar@frettabladid.is

19. APRÍL 2019

Passíusálmalestur

Hvað? Svoddan ljós mætti fleirum lýsa
Hvenær? 13.00-18.30
Hvar? Hallgrímskirkja Skólavörðuholti
Sjö leikkonur flytja Passíusálma Hallgríms Péturssonar.

Hvað? Passíusálmarnir
Hvenær? 13.00-18.00
Hvar? Seltjarnarneskirkja
Allir 50 passíusálmar sr. Hallgríms Péturssonar verða lesnir upp í heyranda hljóði af 25 lesurum. Selló- og orgelleikur Örnólfs Kristjánssonar og Friðriks Vignis Stefánssonar hljómar milli lestra. Áheyrendum er frjálst að vera eins lengi og þeim hentar. Kaffi og ávaxtasafi í safnaðarheimili kirkjunnar.

Tónleikar

Hvað? Stabat Mater eftir Pergolesi
Hvenær? 11.00
Hvar? Neskirkja
Sópransöngkonan Ingibjörg Guðjónsdóttir og Nathalía Druzin Halldórsdóttir mezzósópran flytja valda kafla úr verkinu. Með þeim leikur Steingrímur Þórhallsson organisti. Flutningurinn verður í guðþjónustu.

Halla Guðmundsdóttir, Helga E. Jónsdóttir, Kristbjörg Kjeld, Steinunn Jóhannesdóttir, Margrét Guðmundsdóttir, Edda Þórarinsdóttir og Ragnheiður Steindórsdóttir lesa passíusálmana í Hallgrímskirkju. MYND/HILMAR ÞORSTEINN

Hvað? Stabat Mater eftir Pergolesi
Hvenær? 14.00
Hvar? Fella- og Hólakirkja
Matthías Stefánsson fiðluleikari , Arnhildur Valgarðsdóttir á píanó, Svava Kristín Ingólfsdóttir mezzosópran og Kristín Ragnhildur Sigurðardóttir sópran flytja. Séra Kristinn Friðfinnsson les þýðingu Matthíasar Jochumssonar á latneska textanum á milli tónlistarkaflanna. Konur úr kirkjukórnum syngja með. Allir kaflarnir taka um 40 mínútur í heildina. Á undan leikur Jón Pétur Snæland tvo kafla úr einni af sellósvítum J. S. Bach. Boðið upp á kaffi- og tesopa á eftir.

Hvað? Stabat Mater eftir Pergolesi
Hvenær? 17.00
Hvar? Mosfellskirkja
Lilja Guðmundsdóttir sópran, Erla Dóra Vogler mezzosópran og Þórður Sigurðarson orgelleikari flytja. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Tvö af dramatískustu verkum Mozarts
Hvenær? 18.00
Hvar? Langholtskirkja
Sinfóníuhljómsveit Norðurlands, Söngsveitin Fílharmónía, Kammerkór Norðurlands og einsöngvararnir Ágúst Ólafsson, Helena Guðlaug Bjarnadóttir, Hanna Dóra Sturludóttir og Garðar Thór Cortes flytja Sálumessu Mozarts. Píanókonsertinn í D-moll eftir Mozart er einnig á efnisskránni. Einleikari er Alexander Edelstein. Anna-Maria Helsing stjórnar.

Hvað? Músík í Mývatnssveit
Hvenær? 20.00
Hvar? Reykjahlíðarkirkja
Auk Stabat Mater eftir Pergolesi verður flutt tónlist eftir Bach, Rossini o.fl. Flytjendur eru söngkonurnar Hrafnhildur Árnadóttir og Hildigunnur Einarsdóttir ásamt fiðluleikurunum Laufeyju Sigurðardóttur og Sigurlaugu Eðvaldsdóttur, Vivi Ericson víóluleikara, Júlíu Mogensen sellóleikara og Peter Maté á píanó og orgel.

Listasýning

Hvað? Sýning Þórunnar Elísabetar Sveinsdóttur
Hvenær? 14.00-16.00 opnun
Hvar? Ottó – Matur & drykkur, Höfn Hornafirði.
Efniviður í verk sín sækir Þórunn Elísabet í fortíðina – einkum menningu og handverkshefð kvenna.

Þjóðleikhúsið

551 1200 • leikhusid.is

Ronja Ræningjadóttir

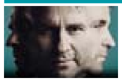
Stóra sviðið

Lau 13.04 kl. 12:00 U	Sun 05.05 kl. 13:00 U	Lau 18.05 kl. 16:00 Au	Sun 2.6 kl. 13:00 Au
Sun 14.04 kl. 13:00 U	Sun 05.05 kl. 16:00 U	Sun. 19.05 kl. 13:00 Ö	Lau 8.6 kl. 13:00 Au
Sun 14.04 kl. 16:00 U	Sun. 12.05 kl 13:00 U	Sun. 19.05 kl. 16:00 Ö	
Sun 28.04 kl 13:00 U	Sun. 12.05 kl. 16:00 U	Sun 26.05 kl. 13:00 Ö	
Sun 28.04 kl. 16:00 U	Lau 18.05 kl. 13:00 Au	Sun 26.05 kl. 16:00 Au	

Einræðisherrann

Stóra sviðið

Lau 13.04 kl. 19:30 U	Lau 04.05 kl. 19:30 Ö	Mið 08.05 kl. 19:30



Loddarinn

Stóra sviðið

Fös. 26.04 kl. 19:30	Þri 30.04 kl. 19:30 Ö	Fös 10.05 kl. 19:30 Ö	Fös 17.05 kl. 19:30 U
Lau27.04 kl. 19:30 U	Fim 02.05 kl. 19:30 U	Lau 11.05 kl. 19:30 U	Fim 23.05 kl. 19:30

Jónsmessunæturdraumur

Stóra sviðið

Fös 03.05 kl. 19:30 Ö	Fim 09.05 kl. 19:30 Ö	Mið 22.05 kl. 19:30

Súper

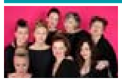
Kassinn

Mið 24.04 kl. 19:30 U	Fös 26.04 kl. 19:30 U	Lau.27.04 kl. 19:30	Þri. 30.04 kl. 19:30

Þitt eigið leikrit

Kúlan

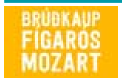
Lau 13.04 kl. 15:00 U	Sun 28.04 kl. 15:00 Ö	Lau. 04.05. Kl. 15:00
Lau 13.04 kl. 17:00 Ö	Sun 28.04 Kl. 17:00	Lau. 04.05. Kl. 17:00



Dansandi ljóð

Leikhúskjallarinn

Lau 11.05 kl. 20:00	Sun 12.05 kl. 16:00	Mið 15.05 kl. 20:00



Brúðkaup Fígarós

Stóra sviðið

Lau 07.09 kl. 19:30 Ö	Fös 20.09 kl. 19:30	Lau 28.09 kl. 19:30
Sun 15.09 kl. 19:30	Lau 21.09 kl. 19:30	Lau 05.10 kl. 19:30

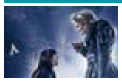
Dimmalimm

Brúðuloftið

Lau 13.04 kl. 15:30 Ö	Lau 27.04 kl. 14.00	Lau 17.04 kl. 15:30

Borgarleikhúsið

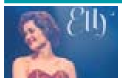
568 8000 • borgarleikhus.is



Matthildur

Stóra sviðið

Lau 13.04 Kl 13:00 U	Þri 30.04 Kl 19:00 U	Fim 23.05 Kl 19:00 Ö	Fös 07.06 Kl 19:00 Ö
Sun 14.04 Kl 19:00 U	Fim 02.05 Kl 19:00 U	Sun 26.05 Kl 19:00 Ö	Mán 10.06 Kl 19:00 Ö
Þri 16.04 Kl 19:00 U	Mið 08.05 Kl 19:00 U	Mið 29.05 Kl 19:00 Ö	Fim 13.06 Kl 19:00 Ö
Mið 24.04 Kl 19:00 U	Fim 09.05 Kl 19:00 U	Fim 30.05 Kl 19:00 Ö	Fös 14.06 Kl 19:00 Ö
Fim 25.04 Kl 19:00 U	Mið 15.05 Kl 19:00 U	Sun 02.06 Kl 19:00 Ö	Sun 16.06 Kl 19:00 Ö
Fös 26.04 Kl 19:00 U	Fim 16.05 Kl 19:00 U	Mið 05.06 Kl 19:00 Ö	
Sun 28.04 Kl 19:00 U	Mið 22.05 Kl 19:00 Ö	Fim 06.06 Kl 19:00 Ö	



Elly

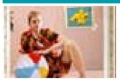
Stóra sviðið

Lau 13.04 Kl. 20:00 U	Sun 12.05 Kl. 20:00 Ö	Fös 31.05 Kl. 20:00 Ö
Lau 27.04 Kl. 20:00 U	Fös 17.05 Kl. 20:00 Ö	Lau 08.06 Kl. 20:00 Ö
Sun 05.05 Kl. 20:00 Ö	Fös 24.05 Kl. 20:00 Ö	Lau 15.06 Kl. 20:00 ÖL

Kæra Jelena

Litla sviðið

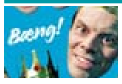
Sun 14.04 Kl. 20:00 U	Fim 26.04 Kl. 20:00 U	Sun 05.05 Kl. 20:00 U	Mið 15.05 Kl. 20:00 Ö
Þri 16.04 Kl. 20:00 U	Sun 28.04 Kl. 20:00 U	Mið 08.05 Kl. 20:00 U	
Þrið 24.04 Kl. 20:00 U	Fim 02.05 Kl. 20:00 U	Fös 10.05 Kl. 20:00 Ö	
Mið 25.04 Kl. 20:00 U	Fös 03.05 Kl. 20:00 U	Sun 12.05 Kl. 20:00 Ö	



Club Romantica

Nýja sviðið

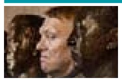
Lau 13.04 Kl. 20:00 UL



Bæng!

Nýja sviðið

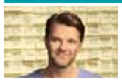
Fös 26.04 Kl. 20:00 U	Mið 08.05 Kl. 20:00 U	Fim 23.05 Kl. 20:00 U
Sun 26.04 Kl. 20:00 U	Fim 09.05 Kl. 20:00 U	Sun 23.05 Kl. 20:00 Ö
Fös 03.05 Kl. 20:00 U	Fim 16.05 Kl. 20:00 U	Fim 30.05 Kl. 20:00 Ö



Kvöldvaka með Jóni Gnarr

Litla sviðið

Lau 13.04 Kl. 20:00 U



Allt sem er frábært

Litla sviðið

Lau 04.05 Kl. 20:00 Ö	Fim 09.05 Kl. 20:00 Ö	Lau 11.05 Kl. 20:00 ÖL

GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19 · NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

Að sjá hið ósýnilega	18:00	Everybody Knows (ICE SUB)	20:00
Girl (ENG SUB)	17:45	Capernaum (ENG SUB)	22:00
Benjamín dúfa (ICELANDIC)	18:00	Yuli-Carlos Acosta Story (ENG SUB)	22:15
Yuli-Carlos Acosta Story (ICE SUB)	20:00	Girl (ICE SUB)	22:30
Miszmasz czyli Kogel Mogel 3 (ENG SUB)	20:00		

Skáld náttúrunnar og árstíðanna

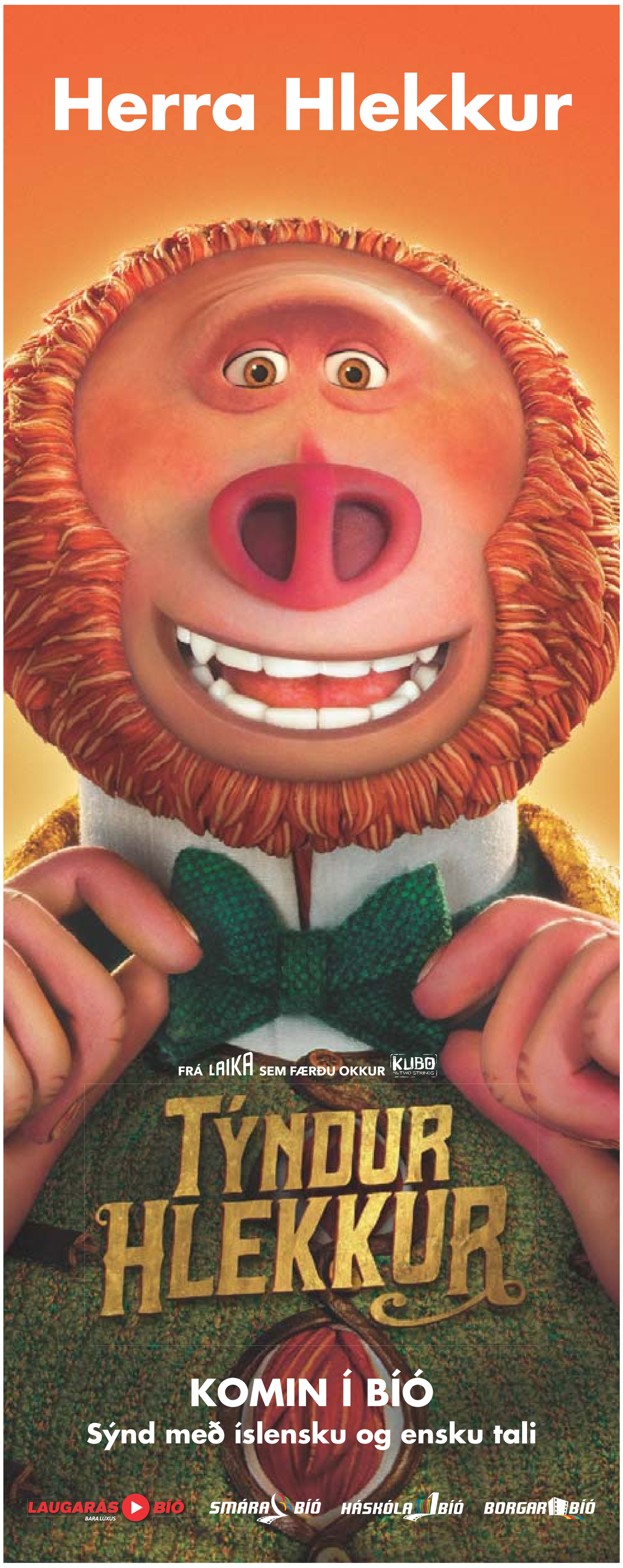
Snorri Hjartarson var fæddur árið 1906 og lést liðlega áttræður árið 1986.

Snorri er skáld náttúrunnar og árstíðanna, skáld litanna og sólarinnar.

Ljóðabækur Snorra urðu fjórar talsins: Kvæði 1944, Á Gnitaheiði 1952, Lauf og stjörnur 1966 og Hauströkkrið yfir mér 1979. Fyrir þá síðastnefndu hlaut hann Bókmenntaverðlaun Norðurlandaráðs árið 1981.

Árið 1986 sæmdi heimspekideild Háskóla Íslands Snorra heiðursdoktorsnafnbót og er hann einn örfárra skálda sem hana hafa hlotið.

SNORRI ER SKÁLD NÁTTÚRUNNAR OG ÁRSTÍÐANNA, SKÁLD LITANNA OG SÓLARINNAR.



„Ég raða ljóðunum saman þannig að þau eru leitandi í byrjun og enda á sumarkomunni.“ FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Lít á lögin mín sem eitt verk við tólf ljóð

Kór Neskirkju fagnar vori með útgáfutónleikum á annan í páskum vegna nýs hljómdisks, Tólf blik og tónar. Þar eru lög eftir stjórnandann, Steingrím Þórhallsson, við ljóð Snorra Hjartarsonar.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Steingrímur Þórhallsson, organisti og tónskáld, er að mixa kvikmyndatónlist þegar ég trufla hann. „Ég er að setja inn trommur í Dark-o-matic treiler. Það er hliðargrein hjá mér að búa til kvikmyndatónlist fyrir stórt breskt fyrirtæki. Skemmtilegt en skilar engu,“ segir hann léttur. „Það er gaman að semja en svo tekur langan tíma að ganga frá og hljómblanda.“

Gaman að semja, segir Steingrímur. Tilefni viðtalsins er einmitt tónleikar í Neskirkju með lögum eftir hann við ljóð Snorra Hjartarsonar. Þeir verða á afmælisdegi ljóðskáldsins, 22. apríl – annan í páskum, klukkan 20. Kór Neskirkju syngur.

„Ég lít í raun á lögin sem eitt kórverk við tólf ljóð Snorra Hjartarsonar, sem mörgum þykir vænt um, hann er svo íslenskt skáld, með sterkar náttúrustemningar í ljóðunum sínum. Við erum að gefa út disk með verkinu, hann heitir Tólf blik og tónar, enda virðist Snorri semja ljóðin á augnablikum í ævi sinni, uppi á heiði, í þokunni, sumarbirtunni eða haustmyrkrinu. Ég raða ljóðunum saman þannig að þau eru leitandi í byrjun en enda á sumarkomunni. Við frumfluttum þetta efni á sumardaginn fyrsta í fyrra og nefndum tónleikana Harpa kveður dyra. Nú erum við með útgáfutónleikana ári seinna – næstum upp á dag,“ segir Steingrímur og biður fólk að klappa ekki milli laga.

Ljósmyndin á umslagi disksins líkist málverki eftir Georg Guðna. Steingrímur kveðst hafa tekið hana sjálfur á Tunguheiði á Tjörnesi. Segir hjarta sitt dálítið bundið því svæði.

„Ég fór í göngu fyrir ofan bæinn sem afi og amma bjuggu á og tók myndavélina með. Á ákveðnum tímapunkti skall á þoka og allt í einu birtist fálki. Ég var auðvitað búinn að vera með þessi lög og ljóðin hans Snorra algerlega á heilanum og þarna sá ég þema disksins – lyng, þoku, leir, haust og fálkann sem er einn af einkennisfuglum íslenskrar náttúru. Reyndar var þetta svo langur labbitúr í ískaldri mýri að ég gat varla stigið í lappirnar í þrjár vikur á eftir! Auðvitað tengja ekki allir á sama hátt við myndina og ég en fólki finnst hún falleg.“

Gunnar Þorsteinsson les ljóðin á milli laga sem öll eru sungin undirleikslaust. Sum lögin eru samin í samvinnu við kórinn, að sögn Steingríms. „Þetta er krefjandi stykki fyrir kórinn. Það eru skiptingar hægri vinstri, sungið ýmist í sex eða átta röddum,“ segir hann og tekur fram að auk disksins komi út nótnahefti með verkinu.

Ljóðin hans Snorra

Leit
Myrkvi
Rökkur
Mater misericordiae
Ung móðir
Í náttstað
Haustmynd
Lyng
Tungl og stjörnur
Fölvi
Vef hlýjum heiðum örmum
Harpa kveður dyra

Hin ósýnilegu

BÆKUR

Hin ósýnilegu
★★★★☆

Höfundur: Roy Jacobsen
Þýðandi: Jón St. Kristjánsson
Útgefandi: Mál og menning
Blaðsíður: 266

Að draga fram lífið á harðbýlli eyju hljómar kunnuglega fyrir Íslendingum og víst er margt kunnuglegt í sögunni Hin ósýnilegu eftir Roy Jacobsen sem hefur fengið feiknagóðar viðtökur og er meðal annars fyrsta norska bókin sem tilnefnd er til Man-Booker-verðlaunanna.

Sagan gerist einhvern tíma í byrjun tuttugustu aldar og hefst með augum aðkomumanns, prestsins, sem kemur sjóveikur og ringlaður í embættiserindum á Barrey þar sem búa fimm manneskjur, systkinin Barbro og Hans, faðir þeirra, Martin, og eiginkona Hans, María. Og svo Ingrid sem er þriggja ára en sagan fylgir henni fram á fullorðinsár. Við sjáum samfélag þessara fimm einstaklinga fyrst utan frá með augum prestsins en verðum eftir þegar hann fer og kynnumst lífinu í eyjunni hjá þessu fólki sem mann fram af manni hefur barist þar fyrir lífi sínu og sinna, án þess að hafa afgerandi áhrif á heimssöguna sem vekur aftur spurninguna um hvað skiptir máli og hvernig líf er gott líf. Lýst er hversdagslegu brauðstritinu á eynni, sambúðinni við hafið og harðneskjuleg náttúruöflin en höfundurinn greypir þennan kaldranalega hversdagsleika í orð af svo mikilli list að hann verður töfrum slunginn, lýsingar á veiðarfærum, verkum og veðri grípandi og heillandi. Áður en lesandinn veit af er hann sokkinn í faðm Barreyjar, þar sem ytri gerningar veraldarinnar skipta svo litlu máli til móts við hvernig tekst að lifa frá degi til dags og reyna um leið að láta drauma um aðeins betra líf rætast. Það hvernig svo fámennur hópur fólks hefur samskipti, lifir og hrærist, vinnur saman og sundur er listilega vel fram sett og snertir án efa kunnuglegan streng í íslenskum lesendum sem eiga svo margir stutt að rekja ættir til afskekktra heiðarbýla eða smáeyja úti á fjörðum.

Í viðtali við Roy Jacobsen segist hann bera mikla virðingu fyrir stílsnilld Halldórs Laxness og Gunnars Gunnarssonar og það var ekki laust við að bærist bergmál frá þeim í þessari bók. Þýðing Jóns St. Kristjánssonar er einstaklega fallega unnin og lesandinn fær á tilfinninguna að lesið sé á frummálinu, svo fallega skapandi er íslenski textinn. Hin ósýnilegu er mögnuð bók sem hvílir lengi með lesandanum að lestri loknum. **Brynhildur Björnsdóttir**

NIÐURSTAÐA: Óvenjulega fallega skrifuð, áhrifamikil og heillandi bók um sambands manns og náttúru, fólks við hvert annað og staðinn sinn og svo ótal margt fleira.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

Frettabladid.is færir þér nýjustu fréttir dagsins og ítarlega umfjöllun um málefni líðandi stundar.

LANDSSAMBAND SUMARHÚSAEIGENDA

AÐALFUNDUR

Landssambands sumarhúsaeigenda.

Verður haldinn, **þriðjudaginn 30. apríl** í SÍBS-húsinu,
Síðumúla 6 , Reykjavík **kl. 20:00**

Dagskrá:

Venjuleg aðalfundarstörf
Gestur fundarins; **Fulltrúi frá Garðyrkjufélagi Íslands.**
Kaffi

Stjórnin.

Frjálsi
lífeyrissjóðurinn

Ársfundur Frjálsa lífeyrissjóðsins

Ársfundur Frjálsa verður haldinn mánudaginn 13. maí kl. 17.15 í höfuðstöðvum Arion banka, Borgartúni 19.

Tillögur um breytingar á samþykktum sjóðsins verða birtar á vef sjóðsins, **frjalsi.is**, tveimur vikum fyrir ársfund.

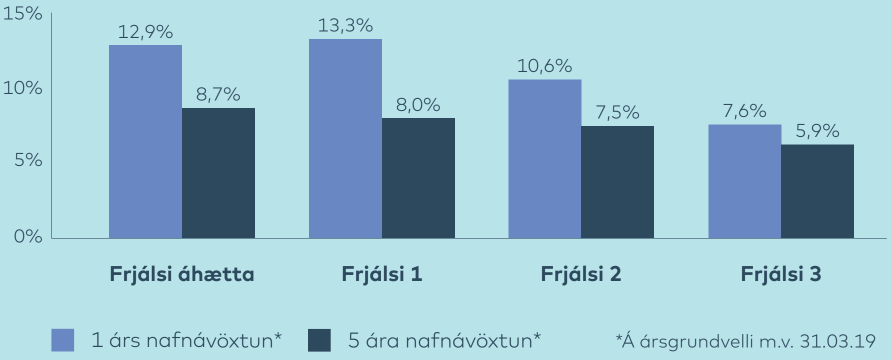
Á fundinum verður kosið um fimm aðalmenn og þrjá varamenn í stjórn. Framboð til stjórnar þarf að liggja fyrir eigi síðar en 7 dögum fyrir ársfund. Senda má tilkynningu um framboð auk nauðsynlegra gagna á netfangið **arsfundur@frjalsi.is**.

Nánari upplýsingar um fundinn, fyrirkomulag kosninganna og þau gögn sem frambjóðendur þurfa að skila inn til að staðfesta framboð sitt má finna á **frjalsi.is/arsfundur**.

Hægt er að skrá sig á fundinn á **frjalsi.is/arsfundur**

Ávöxtun Frjálsa

Nánari upplýsingar á **frjalsi.is**



Hafa ber í huga að ávöxtun sjóðsins í fortíð tryggir ekki framtíðarárangur. Nánari upplýsingar um sjóðinn og fjárfestingarstefnu hans má finna á frjalsi.is.

Allt eftir þínu höfði

Frjálsi leggur áherslu á valfrelsi, gagnsæi og góða upplýsingagjöf til sjóðfélaga. Á nýrri vefsíðu og Facebook-síðu Frjálsa má finna ýmislegt áhugavert efni um starfsemi sjóðsins.

Vissir þú að sjóðfélagar geta

- **ráðstafað meirihluta skylduspamaðar** í erfanlega séreign?
- stjórnað sínum lífeyrismálum á **Mínum síðum**?
- valið á milli **ólíkra fjárfestingarleiða**?
- **kosið í stjórn** Frjálsa á ársfundi sjóðsins?

Meginniðurstöður ársreiknings
(í milljónum króna)

Efnahagsreikningur 31.12.2018

Eignir	
Eignarhlutar í félögum og sjóðum	79.791
Skuldabréf	145.841
Bundnar bankainnstæður	1.017
Fjárfestingar alls	226.649
Kröfur	1.284
Handbært fé	9.800
Eignir samtals	**237.733**
Skuldir	-732
Hrein eign til greiðslu lífeyris	**237.001**

Yfirlit um breytingar á hreinni eign til greiðslu lífeyris fyrir árið 2018

Iðgjöld	19.609
Lífeyrir	-3.982
Hreinar fjárfestingartekjur	11.314
Rekstrarkostnaður	-433
Hækkun á hreinni eign á árinu	26.508
Hrein eign frá fyrra ári	210.493
Hrein eign til greiðslu lífeyris	**237.001**

Lífeyrisskuldbindingar skv. niðurstöðu tryggingafræðings 31.12.2018

Eignir umfram áfallnar skuldbindingar	3.737
Í hlutfalli af áföllnum skuldbindingum	*5,5%*
Eignir umfram heildarskuldbindingar	3.479
Í hlutfalli af heildarskuldbindingum	*2,1%*

Kennitölur

Eignir í íslenskum krónum	79,7%
Eignir í erlendri mynt	20,3%
Fjöldi virkra sjóðfélaga[1]	19.082
Fjöldi sjóðfélaga í árslok	58.629
Fjöldi lífeyrisþega[2]	2.731

[1] Meðalfjöldi sjóðfélaga sem greiddi iðgjald á árinu.
[2] Meðalfjöldi lífeyrisþega sem fékk greiddan lífeyri á árinu.

Nafnávöxtun	2018	Sl. 5 ár[3]
Frjálsi 1	4,4%	5,9%
Frjálsi 2	6,4%	6,1%
Frjálsi 3	7,1%	5,3%
Frjálsi Áhætta	4,3%	6,3%
Tryggingadeild[4] (Bókfært virði)	5,1%	5,7%
Tryggingadeild (Markaðsvirði)	5,6%	6,3%

[3] Á ársgrundvelli m.v. 31.12.2018.
[4] Hluti skuldabréfa er gerður upp á kaupkröfu.

Flest IPE-verðlaun íslenskra lífeyrissjóða

Investment & Pensions Europe (IPE) er evrópskt fagtímarit um lífeyrismál. Nánar má kynna sér árlega samkeppni IPE á IPE.com/awards.

Íslensk páskahátíð á Rúv

Litla Moskva

Skírdag kl 20.55

Íslensk heimildarmynd um Neskaupstað og þær breytingar sem hafa orðið á stjórnmálunum í bænum í tímans rás.

Aldrei of seint

Föstudaginn langa kl 19.40

Heimildarmynd um Ídu Jónasdóttur Herman sem fékk fyrst íslenskra kvenna leyfi til að giftast bandarískum hermanni. Nú er hún komin á tíræðisaldur og ákveðin í að láta æskudraum sinn um að svífa um loftin blá rætast.

Andið eðlilega

Föstudaginn langa kl 20.25

Íslensk kvikmynd sem fléttar saman sögur tveggja ólíkra kvenna, íslenskrar einstæðrar móður í húsnæðisvanda og hælisleitanda frá Gíneu-Bissá.

Hvar og hvenær sem þér hentar

Úrvalssjónvarpsseríur í spilara RÚV til að njóta í heilu lagi yfir hátíðarnar, á ruv.is eða í RÚV-appinu fyrir snjalltæki.

RÚV okkar allra

DAGSKRÁ

Fimmtudagur

RÚV SJÓNVARP

08.00 KrakkaRÚV
08.01 Begga og Fress
08.13 Rán og Sævar
08.24 ÚmísúmíTeam Umizoomi
08.47 Hæ SámurHey
08.54 Hrúturinn Hreinn
09.01 Alvinn og íkornarnir
09.12 Djúpið
09.33 Lóa
09.46 Ernest og Célestine
09.59 Minnsti maður í heimi
10.00 Fótboltasnillingar
10.30 Ungviði í dýraríkinu Krúttlegir dýralífsþættir um afkvæmi dýra. Þau búa á heimilum fólks, í dýragörðum og á bóndabæjum og við sjáum hvernig þau uppgötva heiminn og læra á umhverfi sitt. e.
11.20 Rokkskólinn
13.05 Kanarí
13.15 Kanarí
13.30 Juno
15.05 Villta Patagónía
16.00 E.T. Óskarsverðlaunamynd frá árinu 1982 í leikstjórn Stevens Spielbergs. Elliott finnur vinalega geimveru sem hefur villst, ákveður að hafa hana í felum heima hjá sér og gefur henni nafnið E.T. Þegar yfirvöld fá veður af geimverunni og vilja hafa afskipti af henni ákveður Elliott að hjálpa henni að komast aftur til heimaplánetu sinnar. Myndin var tilnefnd til níu Óskarsverðlauna og hlaut fern. e.
17.50 Táknmálsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Strandverðirnir
18.09 Fótboltastrákurinn
18.37 Sögur - Stuttmyndir Aftur í tímann
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Flóttinn hans afa Bresk gamanmynd, byggð á samnefndri barnabók eftir David Walliams um dreng sem ákveður að hjálpa afa sínum að flýja af elliheimili sem stjórnað er af hinni illu ungfrú Purku. Afi hans var eitt sinn flugmaður í breska flughernum og saman skipuleggja þeir háskalegan flótta. Leikstjóri: Elliot Hegarty. Aðalhlutverk: Tom Courtenay, David Walliams og Kit Connor.
20.55 Litla Moskva
21.55 Skáksaga Íslensk stuttmynd eftir Ingvar Stefánsson um skákeinvígi sem breytist í blóðugan bardaga.
22.05 Áður en þú komst
23.55 Þrestir Íslensk kvikmynd sem fjallar um Ara, 16 ára pilt, sem sendur er til æskustöðvanna vestur á fjörðum til að dvelja hjá föður sínum. Margt hefur breyst í plássinu síðan hann fór en Ari endurnýjar kynnin við Láru, æskuvinkonu sína. Leikstjóri: Rúnar Rúnarsson. Aðalhlutverk: Atli Óskar Fjalarsson, Ingvar E. Sigurðsson, Rakel Björk Björnsdóttir og Rade Serbedzija. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
01.30 Dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 Augusta Masters 2019.
12.30 RBC Heritage
15.00 Lotte Championship
19.00 RBC Heritage Bein útsending frá RBC Heritage á PGA-mótaröðinni.
22.10 Golfing World
23.00 Lotte Championship Bein útsending frá Lotte Championship á LPGA-mótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Happy Together
08.20 The Good Place
08.45 Will and Grace
09.05 Life in Pieces
09.30 The Kids Are Alright
09.50 Happy Together
10.15 The Good Place
10.35 Will and Grace
11.00 Life in Pieces
11.20 The Kids Are Alright
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 The Voice US
14.35 Með Loga
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.10 Fótboltastelpur
18.30 Bílar 3 - ísl. tal
20.10 Kokkaflakk
20.50 Teenage Mutant Ninja Turtles
22.35 Mission. Impossible
00.25 Casino Royale
02.45 Shot Caller
04.45 Síminn + Spotify

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Varist þér og varist þérVarist þér og varist þér
08.00 Morgunfréttir
08.05 Tónlist að morgni dags
09.00 Fréttir
09.03 Bókmenntahátíð. Roy Jacobsen
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.15 Hyldýpi Fyrsti þáttur
11.00 Guðsþjónusta í Kirkju Óháða safnaðarins
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Frumsýningþorleifur og Mikael ræða saman
14.00 Bærinn minn og þinn Fyrsti þáttur
15.00 Útvarpsleikhúsið. SOL
15.30 Undarlegt ferðalag
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Pétur og úlfurinn
17.00 Ekki mitt stríð
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Meistari Morricone Fyrsti þáttur
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Íslenska óperan. La Traviata eftir Giuseppe Verdi
21.40 Sveitin. Smásaga
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Sjúkdómsgreining. Ást
23.05 Ég er þakklátur örlögunum
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

08.45 Dressmaker
10.40 Leatherheads
12.35 Jumanji. Welcome to The Jungle
14.20 Dressmaker
16.15 Leatherheads
18.10 Jumanji
20.00 Harry Potter and the Goblet of Fire
22.40 Jumanji. Welcome to The Jungle
00.40 Man of Steel
03.05 Harry Potter and the Goblet of Fire

STÖÐ 2

07.00 Brúðubíllinn
07.35 Áfram Diego, áfram!
08.25 Ferdinand
10.10 Skoppa og Skrítla í húsdýragarðinum
10.50 Foodfight!
12.20 The Swan Princess. A Royal Myztery
13.40 Gilmore Girls
14.25 Heimsókn
14.45 Friends
15.10 Two and a Half Men
15.35 Wrecked
16.00 Ísskápastríð
16.35 Mom
16.55 Anger Management
17.20 Stelpurnar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
18.55 Litla Vampíran
20.15 NCIS
21.00 Whiskey Cavalier
21.45 Barry
22.20 Fifty Shades Freed
00.05 The Sandhamn Murders
01.35 Killing Eve
02.20 High Maintenance
02.45 Live by Night
04.50 Land Ho!

STÖÐ 3

08.00 Grand Designs. Australia
14.20 Grand Designs. Australia
15.15 Heimsókn
18.40 Heimsókn
19.10 Last Man On Earth
19.35 The Simpsons
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The Mindy Project
21.15 Supergirl
22.00 Steypustöðin
22.30 Burðardýr
23.20 Newspaper Man. The Life and Times of Ben Bradlee
00.50 The Simpsons
01.15 American Dad
01.40 Bob's Burgers
02.05 Last Man On Earth
02.30 The Simpsons
02.55 Seinfeld

STÖÐ 2 SPORT

07.40 Manch. City - Tottenham
09.20 Porto - Liverpool
11.00 Meistaradeildarmörkin
11.30 Brighton - Cardiff
13.10 Formúla 1. Kína - Keppni
15.30 Þór Þorl. - KR. Leikur 4
17.10 Domino's körfuboltakvöld karla
18.00 Dominos deild karla
20.15 Dominos deild karla
22.00 Domino's körfuboltakvöld karla
22.50 Valencia - Villarreal
00.30 Lengjubikar kvenna - Úrslit

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Crystal Palace - Manch. City
08.40 Frosinone - Inter Milan
10.20 Chievo - Napoli
12.00 Ítölsku mörkin
12.30 Manch. City - Tottenham
14.10 Porto - Liverpool
15.50 Lengjubikar kvenna - Úrslit Bein útsending.
18.00 Meistaradeildarmörkin
18.30 Evrópudeildin - fréttaþáttur
18.55 Chelsea - Slavia Prague Bein útsending frá leik í 8 liða úrslitum Evrópudeildarinnar.
21.00 AC Milan - Lazio
22.40 Napoli - Arsenal
00.20 Valur - Stjarnan

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	

DAGSKRÁ

Föstudagur

RÚV SJÓNVARP

08.00 KrakkaRÚV
08.01 Begga og Fress
08.13 Rán og Sævar
08.24 Úmísúmí
08.47 Hæ Sámur
08.54 Hrúturinn Hreinn
09.01 Alvinn og íkornarnir
09.12 Djúpið
09.33 Lóa
09.46 Ernest og Célestine
09.59 Minnsti maður í heimi
10.00 Fótboltasnillingar
10.30 Finnbogi og Felix
11.45 Ekki gera þetta heima
12.15 Grease
14.05 Í saumana á Shakespeare - Christopher Plummer Í þessum þætti fjallar Christopher Plummer um Lé konung.
15.00 Villta Patagónía
15.50 Landinn
16.20 Nanny McPhee Fía fóstra
17.55 Táknmálsfréttir
18.05 KrakkaRÚV
18.06 Hvergidrengir
18.30 Sögur - Stuttmyndir, Dimmi hellirinn Handrit: Arthur Lúkas Soffíuson. Leikstjórn: Hafsteinn Vilhelmsson.
18.35 Krakkafréttir vikunnar
19.00 Fréttir Helstu fréttir dagsins af innlendum og erlendum vettvangi. Alla daga, allt árið um kring.
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Aldrei of seint Heimildarmynd um Ídu Jónasdóttur Herman sem fékk fyrst íslenskra kvenna leyfi til að giftast bandarískum hermanni og flutti vestur um haf undir lok seinni heimsstyrjaldar. Þrátt fyrir að hafa búið í Bandaríkjunum í meira en 70 ár skilgreinir Ída sig alltaf fyrst og fremst sem Íslending. Nú er hún komin á tíræðisaldur og hefur ákveðið að láta æskudraum sinn um að svífa um loftin blá rætast. Umsjón: Alma Ómarsdóttir og Viktoría Hermannsdóttir. Dagskrárgerð: Birgir Þór Birgisson.
20.25 Andið eðlilega Íslensk kvikmynd sem fléttar saman sögur tveggja ólíkra kvenna, íslenskrar einstæðrar móður í húsnæðisvanda sem hefur starfsþjálfun við vegabréfaskoðun á Keflavíkurflugvelli og hælisleitanda frá Gíneu-Bissá. Leikstjórn: Ísold Uggadóttir. Aðalhlutverk: Kristín Þóra Haraldsdóttir, Babetida Sadjo og Patrik Nökkvi Pétursson.
22.05 Bíóást – Jesus Christ Superstar Í vetur sýnir RÚV vel valdar kvikmyndir sem hafa valdið straumhvörfum í kvikmyndasögunni. Í þetta sinn er það rokkóperan Jesus Christ Superstar frá árinu 1973. Myndin byggist á frægum Broadway-söngleik eftir Andrew Lloyd Webber og Tim Rice og segir frá síðustu dögunum í lífi Jesú Krists. Leikstjóri: Norman Jewison. Aðalhlutverk: Ted Neeley, Carl Anderson og Yvonne Elliman.
23.55 Flöskuskeyti frá P
01.40 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

GOLFSTÖÐIN

08.00 Lotte Championship
12.00 RBC Heritage
15.00 Lotte Championship
19.00 RBC Heritage Bein útsending frá RBC Heritage á PGA-mótaröðinni.
22.10 Golfing World
23.00 Lotte Championship Bein útsending frá Lotte Championship á LPGA-mótaröðinni.

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Happy Together
08.20 The Good Place
08.45 Will and Grace
09.05 Life in Pieces
09.30 The Kids Are Alright
09.50 Happy Together
10.15 The Good Place
10.35 Will and Grace
11.00 Life in Pieces
11.20 The Kids Are Alright
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 The Voice US
13.50 Lifum lengur
14.25 Með Loga
16.00 Malcolm in the Middle
16.20 Everybody Loves Raymond
16.45 The King of Queens
17.05 How I Met Your Mother
17.30 How I Met Your Mother
18.00 Home - ísl. tal
19.30 The Voice US
21.00 Transformers. Age of Extinction
23.45 Mission. Impossible II
01.50 Quantum of Solace

RÚV RÁS EITT

06.55 Morgunbæn og orð dagsins
07.00 Fréttir
07.03 Síðasta vika Jesú í Jerúsalem
08.00 Morgunfréttir
08.05 Stóð við krossinn mærin mæra
09.00 Fréttir
09.05 Í ljósi sögunnar
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.15 Hyldýpi Annar þáttur
11.00 Guðsþjónusta í Árbæjarkirkju
12.00 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
13.00 Horfðu, horfðu, sjáðu
14.00 Bærinn minn og þinn Annar þáttur
15.00 Útvarpsleikhúsið. SOL
15.30 Undarlegt ferðalag
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Ástin og dauðinn
17.20 Ég kveiki á kertum mínum
18.00 Kvöldfréttir
18.10 Meistari Morricone Annar þáttur
18.50 Veðurfregnir
19.00 Jordi Savalll og Matthéusarpassía Bachs
21.00 Skýrsla til Grecos
21.32 Kvöldsagan. Plágan
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Vor í Wittenberg
23.00 Schola cantorum á Myrkum Músíkdögum
00.00 Fréttir
00.05 Næturútvarp Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

09.25 Gold
11.25 Lost in Translation
13.10 The Simpsons Movie
14.40 Gold
16.45 Lost in Translation
18.30 The Simpsons Movie
20.00 Harry Potter and the Order of Phoenix
22.20 Popstar. Never Stop Never Stopping
23.50 Batman v Superman. Dawn of Jus
02.20 Harry Potter and the Order of Phoenix

STÖÐ 2

07.00 Áfram Diego, áfram!
07.45 Brúðubíllinn
08.15 Gilmore Girls
09.00 Skoppa og Skrítla í Afríku
09.25 Blíða og Blær
09.50 Land Before Time. Journey to the Brave
11.10 Storkurinn Rikki
12.35 Bróðir minn ljónshjarta
14.30 Dagvaktin
15.00 Dagvaktin
15.30 Ghostbusters
17.15 Mom
17.35 Friends
18.00 Splitting Up Together
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.45 Sportpakkinn
18.55 Hótel Transylvania 3. Sumarfríið
20.30 Ready Player One
22.55 Paul, Apostle of Christ
00.45 Kingsman. The Golden Circle
03.05 Born to be Blue
04.40 Ghostbusters

STÖÐ 3

09.05 The Great British Bake Off
18.05 The Great British Bake Off
19.10 Last Man On Earth
19.35 The Simpsons
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 The Simpsons
21.15 American Dad
21.40 Bob's Burgers
22.05 Steypustöðin
22.35 Burðardýr
23.25 Luck
00.15 Last Man On Earth
00.40 The Simpsons
01.05 Seinfeld
01.30 Friends
01.55 Tónlist

STÖÐ 2 SPORT

08.05 Lengjubikar kvenna - Úrslit
09.45 Valur - Stjarnan
11.25 Sheffield United - Nottingham Forest Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
13.30 1 á 1
13.55 Birmingham - Derby Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
16.00 Domino's-deild karla
17.50 Domino's körfuboltakvöld karla
18.40 Norwich - Sheffield Wednesday Bein útsending frá leik í ensku 1. deildinni.
20.45 Stjarnan - Keflavík. Leikur 4
22.25 UFC Now
23.15 UFC 236. Holloway vs. Poirier

STÖÐ 2 SPORT 2

07.05 Juventus - Ajax
08.45 Barcelona - Manchester United
10.25 Meistaradeildarmörkin
10.55 Chelsea - Slavia Prague
12.35 Valencia - Villarreal
14.15 Napoli - Arsenal
15.55 Úrvalsdeildin í pílukasti
18.55 Alaves - Real Valladolid Bein útsending frá leik í spænsku úrvalsdeildinni.
21.00 Chelsea - Slavia Prague
22.40 Evrópudeildarmörkin
23.30 Sheffield United - Nottingham Forest
01.10 Birmingham - Derby

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	

Rás 2 um páskana

Skírdagur kl. 16-18
POPP, PÓLITÍK OG PROCLAIMERS
Arnar Eggert Thoroddsen rekur tengsl dægurtónlistar og sjálfstæðisbaráttu Skotlands í gegnum sögu hljómsveitarinnar The Proclaimers.

Skírdagur kl. 19.20
BLÚSHÁTÍÐ Í REYKJAVÍK
Bein útsending frá lokakvöldi Blúshátíðar í Reykjavík þar sem fram kemur fjölbreyttur hópur íslenskra blúsara.

Föstudagurinn langi kl. 16-18
ÚTGÁFUTÓNLEIKAR RAGNHEIÐAR GRÖNDAL
Upptaka af útgáfutónleikum plötunnar Töfrabörn í Gamla bíói 31. mars

Föstudaginn langa & laugardagskvöld kl. 19.20
ALDREI FÓR ÉG SUÐUR
Rokkhátíð alþýðunnar á Ísafirði. Bein útsending á Rás 2 og í mynd á RÚV 2 og RÚV.is.

Annar í páskum kl. 16–18
HÆTTULEGAR KONUR
Konur sem ollu ókyrrð, styggð, usla og hræðslu. Freyr Eyjólfsson dregur upp mynd af hættulegum konum.

RÁS 2 fyrst og fremst

FRÉTTABLAÐIÐ LÍFIÐ

Hátt í hundrað ára og ennþá á fleygiferð

Ieda Herman er á tíræðisaldri en tekur sér ýmislegt fyrir hendur sem yngra fólk veigrar sér við. Óbilandi lífsgleðin heillaði þær **Viktoríu Hermannsdóttur** og **Ölmu Ómarsdóttur** sem frumsýna heimildarmynd um Iedu á RÚV á föstudaginn langa.

Þetta er mynd um 93 ára ævintýrakonu sem er fædd og uppalin á Íslandi en flutti til Bandaríkjanna í kringum miðja síðustu öld," segir Viktoría Hermannsdóttir sem ásamt Ölmu Ómarsdóttur fylgdi Iedu Herman eftir á ferðalagi hennar um Ísland síðasta sumar. Afraksturinn má sjá í myndinni Aldrei of seint, þar sem saga Iedu er rakin en myndin verður sýnd á föstudaginn langa á RÚV.

Ieda flutti til Bandaríkjanna um miðja síðustu öld eftir að hafa kynnst hér á landi bandarískum hermanni. Þrátt fyrir að hafa búið í

Ieda skemmti sér vel í svifvængnum í ferðalagi sínu á Íslandi síðasta sumar.

Það er ótrúlegur kraftur í Iedu.

Ieda og Delbert á Íslandi.

um sjötíu ár í Bandaríkjunum hefur Ieda aldrei gleymt uppruna sínum og er dugleg við að kynna íslenskar hefðir og venjur víða um Bandaríkin, meðal annars með því að gefa út bækur um æsku sína á Íslandi og matreiðslubækur um íslenska matreiðslu ásamt dóttur sinni. Eftir áttrætt fór Ieda að stunda alls kyns ævintýramennsku og nú þegar hún er orðin 93 ára reynir hún hvað hún getur að gera allt það sem hana langar til.

Þær Alma og Viktoría fylgdu Iedu eftir á ferðalagi hennar hér á landi á dögunum þar sem hún fór meðal annars í ísklifur og svifvængjaflug.

Með áhuga á stríðsárunum

„Þetta er mynd um 93 ára ævintýrakonu sem er fædd og uppalin á Íslandi en flutti til Bandaríkjanna í kringum miðja síðustu öld,“ segir Viktoría.

„Við höfum báðar mikinn áhuga á ástandsárunum og höfum fjallað um þau. Við vorum fyrst með hugmynd um að taka viðtöl við konur sem höfðu upplifað hið svokallaða ástand. Þannig komumst við í samband við Iedu sem telst reyndar ekki til ástandskvenna en kynntist hér bandarískum hermanni sem hún giftist og flutti með honum til Bandaríkjanna,“ segir Alma.

Viktoría gerði útvarpsþættina Ástandsbörn sem fjalla um börn íslenskra kvenna og hermanna. Í framhaldinu fylgdi hún eftir leit Bandaríkjamanns að hálfbróður sínum á Íslandi, en faðir hans hafði gegnt herþjónustu á Íslandi í seinni heimsstyrjöldinni.

Alma gerði heimildarmyndina Stúlkurnar á Kleppjárnsreykjum, sem fjallaði um hvernig ungar stúlkur sem áttu í samskiptum við hermenn á stríðsárunum voru teknar fyrir, þær jafnvel handteknar og settar á upptökuheimili. „Þessi áhugi okkar á stríðsárunum sameinaði okkur,“ segir Alma.

Óbilandi lífsgleði

Ieda segist hafa vitað að það var stundum illa séð ef íslenskar konur áttu í sambandi við erlenda hermenn á stríðsárunum, en hún hafi sjálf ekki upplifað það. Þegar Ieda og Delbert, eiginmaður hennar til sjötíu ára, kynntust var bandarískum hermönnum óheimilt að kvænast íslenskum konum. Ieda og Delbert voru fyrsta parið sem fékk leyfi til að giftast.

„En það sem heillaði okkur við Iedu er óbilandi lífsgleði hennar og bjartsýni, og endalaus orka sem hún virðist búa yfir, þrátt fyrir að vera hátt í 100 ára,“ segir Alma.

„Ieda er mjög athafnasöm og ævintýragjörn. Þau hjónin byrjuðu að kaupa og gera upp hús og selja þau aftur í kringum sjötugt. Þau gerðu upp á annan tug húsa. Eftir áttrætt fór ævintýraþráin að kitla Iedu enn meira og þá fór hún að gera alls kyns hluti sem hana hafði alltaf langað til að gera, til dæmis að fara í svifvængjaflug og klifur svo eitthvað sé nefnt,“ segir Viktoría.

Lítur á sig sem Íslending

„Hún er ótrúleg ævintýrakona sem lítur svo á að hún verði að gera sem mest á þeim tíma sem hún á eftir hér á jörð,“ segir Viktoría.

„Það er líka fallegt hvað tengingin við heimahagana er sterk, því þrátt fyrir að hafa búið í yfir sjötíu ár í Bandaríkjunum þá lítur hún alltaf á sig sem Íslending og heldur sterkt í íslenskar hefðir og venjur. Síðustu ár hefur hún ásamt dóttur sinni gefið út bækur um æskuna á Íslandi meðal annars. Þær ferðast víða um Bandaríkin til þess að kynna íslenskar hefðir og venjur,“ segir Alma.

„Lífsgleði hennar er smitandi og það er ótrúlegur kraftur í henni,“ segir Viktoría.

thorarinn@frettabladid.is

Ieda með Ölmu Ómarsdóttur og Viktoríu Hermannsdóttur.

SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ

GRILLIÐ ER KOMIÐ

AÐ KVEÐA BURT SNJÓINN

AUSTIN AND BARBEQUE -

GÆÐA GRILL MEÐ FJÖLDA EIGINLEIKA

6+1 BRENNARA GASGRILL 59.999

AUSTIN AND BARBEQUE

4+1 BRENNARA GASGRILL 45.999

3 BRENNARA GASGRILL 31.999

FERÐA GASGRILL 10.999

GRILLIN FÁST Í VERSLUNUM SUPER1 Í FAXAFENI OG SMIÐJUVEGI.
GRILLIN SELJAST ÓSAMSETT Í KASSA.

ÞÚ FINNUR SUPER1 Á ÞREMUR STÖÐUM

HALLVEIGARSTÍG 1

FAXAFENI 14

SMIÐJUVEGI 2

OPIÐ 10 - 22 ALLA DAGA

Óléttustíll Meghan Markle

Vel hefur verið fylgst með hertogaynjunni af Sussex, Meghan, undanfarna mánuði, en hún gengur með sitt fyrsta barn, sem fæðast á síðar í vor.

Fatastíll Meghan á meðgöngu hefur þótt mjög flottur, en hún virðist vera hrifnust af þröngum kjólum.

Meghan velur oft einn lit til að klæðast frá toppi til táar og hefur oft yfirhöfnina í svipuðum litatón og kjólinn. Glamour hefur hér tekið saman flottustu óléttudress Meghan síðustu mánuði.

Skyrtukjóll endist lengi á meðgöngu.

Ljós og þröngur kjóll við kápu í svipuðum litatón.

Hvít skyrta við svart þröngt pils.

Svört við kápa er þægilegt og flott.

Mynstraður kjóll við gráa kápu.

Rykfrakkinn er ein klassískasta flíkin sem þú finnur.

Hvítt og hátíðlegt.

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jóhanna Helga Viðarsdóttir *johannahelga@frettabladid.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 550 5050:** Gústaf Bjarnason *gustaf@frettabladid.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@frettabladid.is*, Svava O'Brien *svava@frettabladid.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@frettabladid.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 550 5077:** Atli Bergmann *atli@frettabladid.is*, Arnar Magnússon *arnarm@frettabladid.is*, Jóhann Waage *johannwaage@frettabladid.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@frettabladid.is*, Ruth Bergsdóttir *ruth@frettabladid.is.* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Benedikt Bóas Hinriksson *benediktboas@frettabladid.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 550 5056:** Hrannar Helgason *hrannar@frettabladid.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@frettabladid.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 550-5055:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@frettabladid.is*, Guðrún Inga Grétarsdóttir *gudruninga@frettabladid.is*

DURAN DURAN

LAUGARDALSHÖLL 25. JÚNÍ

MONO
TÓNLEIKAR & VIÐBURÐIR

MIÐASALA Á TIX 24. APRÍL KL. 10

tix.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **550 5000**
Ritstjórn 550 5070 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** 550 5050 auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Torg. ehf

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

Kolbeins Marteinssonar

Þegar ég fór í sveit

Ég fór í sveit að Hrauni í Ölfusi nokkur sumur á níunda áratugnum. Bóndinn, Ólafur Þorláksson, var duglegasti maður sem ég hef nokkru sinni kynnst enda maður sem hafði upplifað heimskreppuna og erfiðisvinnu allt sitt líf. Honum fannst ég alger aumingi fyrst enda samanstóð ferilskrá mín af starfsreynslu úr Unglingavinnu Kópavogs. Hann sagði það þó aldrei með berum orðum fyrr en síðar.

Eitt vorkvöldið skömmu eftir að ég hóf störf, inní fjósi, gerðist hræðilegur atburður. Þar sem ég stóð fyrir aftan eina kúna við spenaþvott fyrir mjaltir, fann ég hlandvolgt kúahlandið renna yfir höfuð mér og bak þar sem ég klöngraðist milli skepnanna. Meðan ég bölvaði og þurrkaði hlandið úr tárvotum augunum fann ég til algerrar uppgjafar og vonleysis. Hvernig gat nokkur maður átt svona lagað skilið?

Þessi hlandskírn í fjósamennsku var samt ekki alslæm og hún varð einhvers konar botn á sveitamennsku minni. Frá botninum getur leiðin bara legið beint upp á við. Enda hafði ég fengið skýr skilaboð að heiman um að enginn myndi sækja mig fyrr en að hausti. Sveitastörfin fóru svo að verða mér auðveldari og ég varð ánægðari með lífið og fólkið. Þegar svo Óli hrósaði mér í fyrsta skiptið fyrir vel unnin störf fékk ég gæsahúð og tár í augun af geðshræringu og lífið varð allt í einu helvíti gott.

Sveitin var góður skóli sem því miður er búið að loka að mestu fyrir borgarbörnum. Þarna lærði maður að vinna og skilning á því að árangur er oftast langhlaup og snýst um að gefast aldrei upp. Það verður allt betra á endanum. Ég held að íslenskur vinnumarkaður og samfélag yrðu miklu betri til framtíðar ef allir færu í sumarvinnu sveit. Helst með gusu af hlandvolgu kúahlandi.