



Alþjóðlegi parkour-dagurinn We Jump the World var í gær og notuðu iðkendur þessarar fallegu jadaríþróttar góða veðrið í borginni til að leika listir sínar við Hallgrímskirkju með því að stökkva, rúlla og sneiða fram hjá hindrunum í borgaralandslaginu við Skólavörðuholt. Nokkur hundruð manns æfa parkour á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

FRÉTTABLAÐIÐ
+PLÚS

Fleiri myndir af tilprifunum er að finna á +Plússiðu Fréttablaðsins. Fréttablaðið +Plús er í Fréttablaðs-appinu og PDF-útgáfu á Fréttablaðið.is.

Sex hundruð milljónir til skiptanna

Viðræður um bótafjárhæðir fara nú fram milli setts ríkislögmans og þeirra sem sýknaðir voru í Guðmundar- og Geirfinnsmálum síðasta haust. Því fé sem stjórnvöld hyggjast verja til sáttanna verður deilt milli fólksins meðal annars eftir lengd frelsissviptingar.

DÓMSMÁL Sex hundruð milljónir eru til skiptanna á milli þeirra sem sýknaðir voru í Guðmundar- og Geirfinnsmálum í Hæstarétti síðastliðað haust, í þeim viðræðum um bætur sem nú standa yfir milli hinna sýknuðu og aðstandenda þeirra annars vegar og setts ríkislögmans fyrir hönd ríkisins hins vegar. Þetta herma heimildir Fréttablaðsins. Upphaflega hafi potturinn numið 400 milljónum en hann hefur verið hækkaður til að liðka

fyrir því að samningar náist.

Samkvæmt heimildum blaðsins miðast viðræðurnar við að fyrrnefndri fjárhæð verði skipt milli hinna sýknuðu eftir lengd gæsluvarðhalds og afplánunar óháð því hvort viðkomandi er enn á lífi en í tilviki þeirra Sævars Marínós Ciesielski og Tryggva Rúnars Leifssonar rynnu bætur til erfingja þeirra.

Þeir fimm menn sem sýknaðir voru síðastliðað haust voru frelsissviptir í samtals 9.942 daga. Fram-

angreind fjárhæð myndi þýða um það bil 60 þúsund krónur fyrir hvern dag, ef miðað er eingöngu við lengd frelsissviptingar við skiptingu hennar milli hinna sýknuðu. Þær bætur sem fjórmeningum sem sátu í gæsluvarðhaldi í nokkra mánuði vegna Geirfinnsmálsins voru dæmdar á niunda áratugnum voru umtalsvert hærri og námu nokkrum hundruðum þúsunda fyrir hvern dag bak við lás og slá.

Takist samningar þarf að setja

9.942

daga sátu hinir sýknuðu samanlagt bak við lás og slá.

sérstök lög um sáttina en lagt er upp með að um skattfrjálsar miskabætur yrði að ræða.

Samkvæmt heimildum blaðsins er lagt upp með að með sáttum

myndi málinu ljúka og hinir sýknuðu afsala sér rétti til að freista þess að sækja frekari bætur til dómstóla.

Sá munur er á réttarstöðu hinna sýknuðu að þeir sem enn eru á lífi eiga hlutlægan skaðabótarétt á grundvelli laga um meðferð sakamála fyrir frelsissviptingu að ósekju. Þeir geta því freistað þess að sækja rétt sinn fyrir dómstólum í stað þess að ná samningum utan dómstóla. Bótaréttur þessi erfist hins vegar ekki. – að

Hafði í hótunum við ljósmæður

DÓMSMÁL Héraðssaksóknari hefur ákært mann á þritugsaldri fyrir að brjótast inn á fæðingardeild Sjúkrahússins á Akureyri í mars í fyrra. Maðurinn var vopnaður sprautunál og hafði í hótunum við ljósmæður sem voru á vakt á sjúkrahúsinu á meðan þær sinntu verðandi mæðrum með sótt.

Atvikið var tekið alvarlega af sjúkrahúsinu og aðgangsstýring er nú orðin öflugri.

„Sjúkrahúsið á að vera gridastaður þar sem öryggi fólks er tryggt,“ segir Ingibjörg Hanna Jónsdóttir, forstöðuljósmóðir. „Það má segja það mildi að enginn hafi beðið skaða af, hvorki skjólstaðingar fæðingardeildarinnar né starfsmenn.“

– sa / sjá síðu 2

Fréttablaðið í dag

SKODUN Ásgeir Böðvarsson skrifar um skimun fyrir krabbameini í ristli og endaparmi. **9**

SPORT Pepsi Max-deildin í kvennaflakki hefst á fimmtudaginn. Fréttablaðið spár í spilun og rýnir í fallbaráttuna. **12**

MENNING Atli Heimir Sveinsson lést nýlega. Jónas Sen minnst þessa merka tónskálds. **16**

LÍFIÐ Færeyski tónlistarmaðurinn Janus Rasmussen verður með útgáfutónleika sína á Húrra í kvöld. **22**

PLÚS SÉRBLAÐ • FÓLK

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Fermingarskraut!

Finndu okkur á

PARTYBÚÐIN

Faxafeni 11 • Sími 534 0534

KRÓNAN

Opíð á morgun 1. maí

sjá nánar á kronan.is

Tales from Iceland

2018 TRAVELLERS' CHOICE

BESTA SAFN ÍSLANDS

SKV. TRIPADVISOR.COM

AUSTURBÆR

Veður



Rigning suðaustanlands og einnig dálítil væta suðvestan til undir kvöld. Yfirleitt þurr um landið norðanvert. Skúrir síðdegis á Suður- og Vesturlandi, en þurr á Norður- og Austurlandi og bjart á köflum. **SJÁ SÍÐU 14**

Einnota óþarfi?

UMHVERFISMÁL Umhverfisstofnun stendur nú fyrir átaki sem ætlað er að draga úr notkun á einnota plastvörum. Yfirskrift verkefnisins er „Einnota óþarfi?“

Íslendingar eru hvattir til að huga að neyslu sinni en óþarfa neysla þýði of mikinn úrgang. Til dæmis er spurt hvort fólk þurfi rör í drykkinn eða plastlok á kaffibollann.

Bent er á leiðir til þess að draga úr notkun einnota plastumbúða. Meðal annars er hvatt til notkunar margnota borðbúnaðar og plastlausra skreytinga. Fólk geti haft með sér fjölnota drykkjarilát, tekið með sér margnota poka í verslanir og afþakkað plaströr og hrætur í drykki.

Þá eru fyrirtæki hvött sérstaklega til þess að auka framboð á sjálfbærum og margnota lausnum. – sar

Við erum svo margt



Ljósmyndasýningin Við erum svo margt var haldin í HR í gær. Teknar voru 20 svarhvítar portretmyndir af einstaklingum sem hafa íhugað eða gert tilraun til sjálfsvígs. Með hverri mynd fylgdi textabútur þar sem þátttakendur segja hvað hjálpaði þeim þegar þeir stóðu í þessum erfiðu sporum. Markmið sýningarinnar var að vekja athygli á því hversu mikilvægt lýðheilsumál forvarnir gegn sjálfsvígum eru. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



Frá Mehamn, nyrstu byggð Noregs. NORDICPHOTOS/GETTY

Fjögurra vikna varðhald

DÓMSMÁL Norskur dómstóll í lögregluumdæminu Øst-Finnmark hefur úrskurðað Gunnar Jóhann Gunnarsson í fjögurra vikna gæsluvarðhald. Gunnar er grunaður um að hafa banað hálfbróður sínum í bænum Mehamn í Noregi aðfaranótt laugardags. Hann lýsti eftirsjá í Facebook-færslu á sunnudag.

Annar maður hefur verið í haldi vegna morðsins. Ekki liggur fyrir hver stada hans er með tilliti til gæsluvarðhalds. Lögreglan hefur farið fram á að hann verði í haldi í viku. Gunnar Jóhann er 35 ára gamall, fæddur árið 1983, en hann var á

árunum 1999 til 2001 dæmdur fyrir umferðalagabrot, fikniefnalagabrot, þjófnað og vopnalagabrot. Árið 2002 var hann dæmdur, ásamt vini sínum, fyrir að hafa nauðgað 16 ára stúlku árið 2000 þegar þeir voru sjálfir 17 ára. Árið 2007 var hann dæmdur í 15 mánaða fangelsi fyrir störfellða líkamsárás.

Árið 2010 var hann aftur dæmdur fyrir líkamsárás auk frelsissviptingar en hann hafði þá ásamt öðrum barið mann sem þeir töldu skulda sér fyrir fikniefni. Hann á því að baki nokkuð langan sakaferil, en starfaði við útgerð í Noregi. – bg

Braut og bramlaði og hótaði ljósmæðrum

Karlmaður á yfir höfði sér þungan dóm fyrir að hafa veist að ljósmæðrum á vakt og krafist morfíns. Jafn alvarlegt að ráðast á ljósmæður á vakt og lögreglumenn við skyldustörf. Aðgangsstýring sett upp vegna atviksins sem litið var alvarlegum augum.

DÓMSMÁL Héraðssaksóknari hefur ákært mann á þritugsaldri fyrir að brjótast inn á fæðingarheild sjúkrahússins á Akureyri í mars í fyrra, vopnaður sprautunál og haft í hótunum við ljósmæður sem voru á vakt á sjúkrahúsinu á meðan þær sinntu verðandi mæðrum með sótt. Atviknið var tekið alvarlega af sjúkrahúsinu og aðgangsstýring er nú orðin öflugri.

Segir í ákæru að maðurinn hafi brotið rúðu á vesturhlíð sjúkrahússins og ruðst inn í húsið í heimildarleysi og unnið miklar skemmdir á innanstokksmunum. Einnig braut hann rúðu á vaktherbergi fæðingardeildarinnar og skemmdi þar tölvubúnað.

Á fæðingarheildinni hótaði hann að stinga ljósmæður með sprautunál sem hann hafði meðferðis og sagði sprautuna bera HIV-smit. Krafðist hann þess að ljósmæður létu honum í té morfín af lyfjabirgðum deildarinnar.

„Þetta atvik var litið alvarlegum augum hér á sjúkrahúsinu,“ segir Ingibjörg Hanna Jónsdóttir, forstöðuljósmóðir Sjúkrahússins á Akureyri. „Vinna var hafin við aðgangsstýringu að sjúkrahúsinu



Sjúkrahúsið á Akureyri. FRÉTTABLAÐIÐ/AUDUNN

Sjúkrahúsið á að vera gríðastaður þar sem öryggi fólks er tryggt

Ingibjörg Hanna Jónsdóttir, forstöðuljósmóðir Sjúkrahússins á Akureyri

á þessum tíma og var þeirri vinnu flýtt í kjölfar þessa atviks. Er það gert til að tryggja öryggi bæði starfsmanna og skjólstaðinga sjúkrahússins.“

Sá ákærði var ekki í andlegu jafnvægi þegar hann framdi þennan

verknáð. Atvik sem þessi eru afar óalgeng á sjúkrahúsinu og var strax tekið á þessu máli þar sem breytingum var hrundið í framkvæmd.

„Sjúkrahúsið á að vera gríðastaður þar sem öryggi fólks er tryggt,“ segir Ingibjörg Hanna. „Það má segja það mildi að enginn hafi beðið skaða af, hvorki skjólstaðingar fæðingardeildarinnar né starfsmenn.“

Málið er einnig litið alvarlegum augum af ákærvaldinu og er maðurinn ákærður fyrir brot gegn valdstjórninni líkt og hann hafi ráðist á lögreglumann við embættisstörf. Starfsmenn sjúkrahúsa; hjúkrunarfræðingar, læknar og aðrir heilbrigðisstarfsmenn, njóta verndar líkt og lögreglumenn við störf. sveinn@frettabladid.is

Í dag er gott að grilla

– og á morgun og hinn og hinn...

- Ekkert hveiti
- Ekkert soyja
- Enginn sykurl
- Ekkert MSG

Íslenskt kjöt
Íslensk
framleiðsla



Pylsumeistarinn

– við Laugalæk

SUPER 1

MJÖG GOTT - MJÖG GOTT - MJÖG GOTT VERÐ - OPIÐ TIL 22:00 ALLA DAGA

GRAM SLOT - LÍFRÆNAR GÆÐAVÖRUR

FRAMLEIDDAR Á HERRAGARÐINUM GRAM SLOT Á JÓTLANDI



GRÓFIR HAFRAR
439 kr.
1kg



FÍNIR HAFRAR
439 kr.
1kg



LÍFRÆNT
MÚSLÍ
569 kr.
600g



LÍFRÆNT
RÚGBR. MIX
469 kr.
700g



LÍFRÆNT
SPELT
595 kr.
1kg



LÍFRÆNT
RÚGMJÖL
395 kr.
1kg

HÁGÆÐA VÖRUR FRÁ **REMA 1000**



ÞVOTTADUFT
FYRIR HVITT ÁN ILMEFNA
497 kr.
1kg



ÞVOTTADUFT
FYRIR LIT ÁN ILMEFNA
497 kr.
1kg



HAFRA
KÖKUR
275 kr.
300g



SMÁ
KÖKUR
290 kr.
250g



KÖKOS
TOPPAR
387 kr.
300g



GRÆNIR
FROSTPINAR
519 kr.
624ml



ÍS
SAMLOKUR
380 kr.
550ml

BEINN INNFLUTNINGUR - ENGAR HEILDSALAHÆKKANIR



SUPER 1
HALLVEIGARSTÍG 1



SUPER 1
FAXAFENI 14



SUPER 1
SMIÐJUVEGI 2

OPIÐ 10:00 TIL 22:00 ALLA DAGA

Fleiri hafa ekki greinst með mislinga í aldarfjórðung vestanhafs

BANDARÍKIN „Sjúkdómar sem til eru bóluefni við eiga heima í sagnfræðibókum, ekki í neyðarmóttökunum okkar,“ sagði Alex Azar, heilbrigðisráðherra Bandaríkjanna, á blaðamannafundi í vikunni vegna hertra ráðstafana þar vestanhafs til að stöðva útbreiðslu mislinga.

Minnst 704 hafa smitast af mislingum í Bandaríkjunum það sem af er þessu ári, samkvæmt nýrri

skýrslu heilbrigðisfirvalda landsins. Þetta eru fleiri smit en greinst hafa á ári síðastliðin 25 ár í Bandaríkjunum. Engin dauðsföll vegna mislinga hafa þó verið skráð á árinu.

Smit hefur greinst í 22 ríkjum Bandaríkjanna. Í New York-borg, þar sem flest smit hafa verið greind, hefur verið ákveðið að setja á bólusetningar-skyldu en yfir 500 af þeim rúmlega



Alex Azar heilbrigðisráðherra.

700 sem greinst hafa með mislinga á árinu voru ekki bólusettir.

Yfirvöld hafa gripið til ýmissa aðgerða auk bólusetningarskyldu. Í einstaka sýslum eiga mislingasmitaðir yfir höfði sér háa sekt, hundsi þeir af ásettu ráði fyrirmæli um að halda sig fjarri opnum svæðum.

Donald Trump, forseti Bandaríkjanna, hvatti fólk í gær til að láta bólusetja börnin sín og fékk lof frá

heilbrigðisráðherra sínum fyrir breytt viðhorf til bólusetninga. Forsetinn lýsti efasemdum um bólusetningar í aðdraganda forsetakosninganna 2016 og tók undir kenningar um tengsl þeirra og einhverfu. Azar skýrði sinnaskipti forsetans þannig að skiptar skoðanir meðal sérfræðinga um efnid hafi nú verið til lykta leiddar, líkt og um nýlega uppgötvun væri að ræða. –**aa**



Breytingar í loftinu hjá Eimskip.

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Uppsagnir hjá Eimskip

VIÐSKIPTI Fimmtán manns hefur verið sagt upp vegna skipulagsbreytinga hjá Eimskip á Íslandi. Í tilkynningu frá fyrirtækinu segir að stöðugildum fækki hjá bæði Eimskip og dótturfyrirtækinu TVG-Zimsen. Skipulagsbreytingarnar eru sagðar fela í sér að samþætta hluta af stodeiningum félagsins í öflugar miðlægjar einingar og skerpa á áherslum í þjónustu við viðskiptavinum. Þrjár mismunandi akstursstýringardeildir sameinast til dæmis í eina einingu.

Talsverð breyting verður á starfsemi TVG-Zimsen þar sem hluti stodeininga þess sameinast samþættingu einingum Eimskips. Einnig mun TVG-Zimsen flytja starfsemi sína yfir í Vöruhótelid síðar í sumar. TVG-Zimsen verður eftir sem áður rekið sem sjálfstætt dótturfyrirtæki Eimskips. –**smj**

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 hægt að skipa fyrir um lagningu sæstrengs

Formaður utanríkismálanefndar segir að skýr svör hafi fengist á fundi nefndarinnar í gær við ýmsum rangfærslum sem uppi hafi verið í umræðunni um þriðja orkupakkann. Fulltrúi Miðflokksins vill leita undanþágu frá innleiðingu reglugerðar um Samstarfsstofnun eftirlitsstofnana á raforkumarkaði.

ORKUMÁL Það eru lögfræðilegir loftfimleikar að halda því fram að þriðji orkupakkinn leiði til þess að hægt verði að skylda íslenska ríkið til að leggja sæstreng. Þetta kom fram í máli Skúla Magnússonar, héraðsdómara og dósents við lagadeild Háskóla Íslands, á fundi utanríkismálanefndar í gær.

Skúli kom á fund nefndarinnar til að ræða álitserð sína sem snýr að því hvort innleiðing þriðja orkupakkans í EES-samninginn samræmist stjórnskipunarreglum með tilliti til valdframsals til alþjóðlegra stofnana.

„Það er alveg ljóst í hans álitserð að það eru ekki heimildir til aðila utan Íslands í þriðja orkupakknum til ákvarðana á nýtingu auðlinda okkar. Það er heldur ekki neitt í orkupakkanum sem gefur einhverjar heimildir þannig að einhver annar geti fyrirskipað um lagningu sæstrengs. Það var mjög skýrt og gott að fá það fram hjá honum að vel rökstuddu máli,“ segir Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, formaður utanríkismálanefndar.

Áslaug Arna bendir líka á að Skúli telji framsal valdheimilda innan marka og gangi meira að segja skemur en til dæmis evrópska fjármálaggjöfin. „Föræði á raforkumarkaði er hjá okkur og verður ekki fært frá íslenskum stjórnvöldum. Ég held að þetta séu allt atriði sem hafa verið uppi í umræðunni og oft í talsverðum rangfærslum,“ segir hún.

Ólafur Ísleifsson sat fundinn fyrir hönd Miðflokksins í stað Gunnars Braga Sveinssonar sem forfallaðist. Ólafur fannst svör Skúla við því hvaða afleiðingar það hefði ef Ísland



Skúli Magnússon var gestur utanríkismálanefndar þar sem þriðji orkupakkinn var ræddur. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR

Forræði á raforkumarkaði er hjá okkur og verður ekki fært frá íslenskum stjórnvöldum.

Áslaug Arna Sigurbjörnsdóttir, formaður utanríkismálanefndar

myndi ekki samþykkja innleiðingu orkupakkans ófullnægjandi.

Skúli lagði í sínu máli áherslu á að slíkar vangaveltur væru fyrst og fremst pólitískar spurningar. Hins vegar gætu orðið neikvæðar afleiðingar af því ef innleiðing frestaðist. Það væri ESB ekki að skapi að ríki

veldu bestu molana úr samstarfinu.

Ólafur telur hins vegar að taka eigi upp viðræður við ESB um undanþágu frá innleiðingu á reglugerðinni sem snýr að ACER, Samstarfsstofnun eftirlitsaðila á orkumarkaði. Þar tekur hann undir álitserð Stefáns Más Stefánssonar og Friðriks Árna Friðrikssonar Hirst.

„Þeir bera þetta saman við að ESA ætti að fara ákveða fiskveiðikvótann hérna. Það er náttúrulega ekki hægt að draga upp sterkari mynd fyrir Íslendinga heldur en það að þarna væru erlendir aðilar að eiga við sjávarauðlindina,“ segir Ólafur.

Hann segist telja að það ríki skilningur hjá ESB á því að málið sé viðkvæmt og leggist illa í Íslendinga.

„Af hverju skyldi því vera illa tekið? Það er heldur engu tapað þó að þetta yrði tekið upp. Þeir færu ekki að segja að úr því við viljum ekki innleiða þessa reglugerð að þá viljum við ekkert vera í þessu samstarfi.“

Utanríkismálanefnd mun næstu vikur fjalla áfram um þriðja orkupakkann. Gert er ráð fyrir að farið verði yfir álitserð Stefáns Más og Friðriks auk álit Davíðs Þórs Björgvinssonar á föstudaginn.

sighvatur@frettabladid.is

Yfir hundrað börn á ári missa foreldri

SAMFÉLAG Alls missir 101 barn foreldri sitt að jafnaði á ári hverju samkvæmt nýjum upplýsingum sem Hagstofan birti í fyrsta skipti í gær. Tölfræðin nær til árunna 2009 til 2018. Alls misstu 1.007 börn foreldri á tímabilinu, 525 drengir og 482 stúlkur.

Af þeim 649 foreldrum sem létust á tímabilinu var yfirgnæfandi meirihluti þeirra feðurnir. 448 á móti 201 móður. Flestir feður sem létust voru eldri en 49 ára en mæður voru flestar á aldursbilinu 40-49 ára.

Athygli vekur að tveir undirflokkar dauðsfalla af völdum ytri orsaka, áverka og eitrona voru skoðaðir sérstaklega, annars vegar óhöpp og hins vegar sjálfsvíg og vísitandi sjálfskaði. Meirihluti foreldra sem létust af völdum ytri orsaka lést af völdum sjálfsvígs og vísitandi sjálfskada, alls 106. 48,6 prósent af heildarfjölda foreldra sem létust af völdum ytri orsaka og



Á einu ári missa riflega hundrað börn annað foreldra sinna samkvæmt tölfræði sem Hagstofa Íslands birti í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

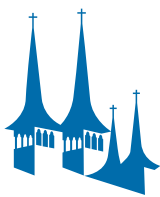
16,3 prósent af heildarfjöldanum.

Þegar dánarorsakir eru skoðaðar eftir kyni og aldursflokkum má sjá að langalgengasta dánarorsök ungra mæðra og ungra feðra, þeirra sem eru 29 ára eða yngri, eru ytri orsakir.

Upplýsingar þessar er fengnar úr gögnum sem Hagstofa Íslands birtir

nú í fyrsta sinn. Gögnin eru brotin niður eftir dánarmeini, kyni og aldri foreldra. Talin voru öll börn, 17 ára og yngri, sem voru búsett á Íslandi 1. janúar ár hvert frá 2009 til 2018 og misst höfðu foreldri árið á undan. Með foreldri er átt við liffræðilegt foreldri og kjörforeldri.

–**smj**



Háteigs
kirkja

Aðalsafnaðarfundur

Aðalsafnaðarfundur Háteigssóknar verður haldinn í Safnaðarheimili kirkjunnar **sunnudaginn 12. maí nk. kl. 12, að lokinni messu.**

Dagskrá:
Venjuleg aðalfundarstörf.

Sóknarnefnd.



Way of Life!

ÖFLUGUR SUZUKI S-CROSS

BEINSKIPTUR, SJÁLFSKIPTUR OG FJÓRHJÓLADRIFINN

VERÐ FRÁ KR.

4.350.000



Fjór hjóladrifinn Suzuki S-Cross

- meiri veghæð, öflugar- og sparneytnar vélar gera frábæran bíl enn skemmtilegri og til í hvað sem er. Suzuki S-Cross er með ríkulegan staðalbúnað.

Suzuki er áreiðanlegasti bíllinn samkvæmt niðurstöðum árlegrar könnunar breska bílaritsins „What Car?“.

FLUTT MED
EJMSKIP

Það er alltaf Suzuki veður!

• Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is



Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

Segir ófremdarástand á sífjateild sýslumanns

STJÓRN MÁL Mál sem varða forsjá barna og bærast á síðustu 7 mánuðum hafa ekki enn farið í úthlutun til starfsmanna. Þetta kemur fram í fyrirspurn Helgu Völu Helgadóttur, þingmanns Samfylkingarinnar, til Þórdísar Kolbrúnar R. Gylfadóttur dómsmálaráðherra. Helga Vala segir ófremdarástand á sífjateild Sýslumannsins á höfuðborgarsvæðinu.

„Tálmunarmál sem lagt var inn í haust er ekki enn komið til úthlutunar. Eftir eldri deila um leyfi fyrir barn að fara í sumarfrí þarf að sækja slíkt leyfi hjá sýslumanni. Eins og staðan er núna er að minnsta kosti sjö mánaða bið eftir fyrsta viðtali og þá er sumarfríð farið fyrir lítið. Þetta er alveg glatað, ástandið er hryllilegt,“ segir Helga Vala. Hún er ekki sátt við svör ráðherra.

„Það er ekki hægt að

Fyrir lítið barn sem fær ekki að hitta foreldri sitt í tvö ár þá er búið að eyðileggja tengslamyndunina.

Helga Vala Helgadóttir þingmaður



segja að verið sé að skoða stöðu sýslumannsembættanna heildrænt og kanna hvort það sé hægt að hagræða. Það dugar heldur ekki til að vona að rafrænar þinglýsingar komi til með að létta á álaginu.“

Helga Vala segir málið grafalvarlegt. „Þegar þetta er komið inn á borð starfsmanns þá á eftir að fara í sátta-meðferð og úrskurð. Fyrir lítið barn sem fær ekki að hitta foreldri sitt í tvö ár þá er búið að eyðileggja tengslamyndunina.“

–ab



Enn er ungt fólk og nauðstatt að festast í viðjum smálánaskulda og okurvaxta. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Smálánaprotin námu hátt í hálfum milljarði

Skiptum er lokið á þrotabúi fyrirtækjanna Smálána og Kredia sem bæði voru úrskurðuð gjaldþrota fyrir nokkrum árum. Lýstar kröfur í búin tvö námu á fimmta hundrað milljónum. Smálánaváin lifir enn úr dönsku skjóli.

NEYTENDUR Skiptum er lokið á þrotabúi smálánafyrirtækisins Smálána ehf. sem úrskurðað var gjaldþrota þann 21. september 2016. Greint er frá skiptalokum í Lögbingablaðinu í gær. Þar kemur fram að lýstar kröfur í búið hafi numið ríflega 170 milljónum króna en að skiptastjórinn hafi samþykkt kröfur að fjárhæð 99,5 milljónir. Upp í þær kröfur fengust greiddar um 60 milljónir króna.

Smálána er annað smálánafyrirtækið, sem laut sama dularfulla og flókna eignarhaldinu á sínum tíma, sem fer í þrot. Hitt var Kredia sem úrskurðað var gjaldþrota í apríl 2017. Ekkert fékkst upp í lýstar kröfur þar upp á ríflega 250 milljónir króna. Bæði fyrirtæki voru á sínum tíma ítrekað sektuð fyrir brot á neytendum en voru á endanum keyrð í þrot af kröfuhöfum sínum. Heildarkröfur sem lýst var í búin tvö nema því á fimmta hundrað milljónum króna en síðast þegar vitað var voru félögin í eigu fjárfestis frá Slóvakíu, Mario Megela.

Þrátt fyrir að íslenskar kennitölur smálánafyrirtækjanna alræmdu hafi nú verið gerðar upp og gjaldþrotaslóðin nemi hundruðum milljónum þá þýðir það ekki að fyrirtækin sjálf hafi lagt upp laupana. Þvert á móti virðast þau hafa sótt styrk við að sameinast.

Líkt og Fréttablaðið fjallaði ítarlega um í lok mars eru helstu skyndi-



Núverandi höfuðstöðvar smálánafyrirtækjanna í Kaupmannahöfn.

171.008.248

krónur eru lýstar kröfur í þrotabúi Smálána ehf.

lánafyrirtækin sem starfað hafa hér á landi komin í eina sæng og skráð í Danmörku. Kredia, Smálána, Hraðpeningar, 1909 og Múla eru nú öll skráð í eigu félagsins Ecommerce 2020. Eigandi þess er skráður Tékkinn Ondrej Smakal. Halda þau áfram að bjóða og lána nauðstöddum Íslendingum peninga með mörg

hundruð prósent okurvöxtum. Smálánafyrirtækin hafa í gegnum tíðina verið þyrnir í augum stofnana á borð við Umboðsmann skuldara en Fréttablaðið greindi frá því í desember síðastliðnum að ungu fólki í viðjum skulda og skyndilána fjölgi enn. Þá var hlutfall umsækjenda um greiðsluáðlögun hjá stofnuninni sem voru með skyndilán 59 prósent. Ásta Sigrún Helgadóttir, umboðsmaður skuldara, sagði þá að áhersla sé nú lögð á forvarnir til að forða fólki frá því að festast í vitahring dýrra skyndilána. mikael@frettabladid.is

Vilja færa höfuðborgina frá Djakarta

INDÓNESÍA Áætlanir eru uppi um að færa höfuðborg Indónesíu frá Djakarta. Þetta er haft eftir ráðherra skipulagsmála sem segir að verðandi forseti landsins, Joko Widodo, hafi tekið þessa mikilvægu ákvörðun.

Þetta er ekki í fyrsta sinn sem slíkar hugmyndir hafa komið upp á yfirborðið en hingað til hefur ekkert orðið úr þeim áformum að færa höfuðborgina.

Meðal þeirra ástæðna sem eru nefndar fyrir flutningi er gríðarleg umferð í Djakarta. Samkvæmt könnun frá 2016 voru mestar umferðar tafir í borginni af öllum stórborgum heimsins. Hafa ráðherrar þurft á lögregluflýgd að halda til að komast á fundi í borginni á réttum tíma.

Þar að auki sekkur Djakarta, þar sem íbúar eru fleiri en tíu milljónir, hratt en vísindamenn telja að árið



Bílaumferð í Djakarta, höfuðborg Indónesíu. NORDICPHOTOS/GETTY

2050 gætu stórir hlutar borgarinnar verið á kafi. Hálf borgin er í dag undir sjávarmáli.

Samkvæmt frétt BBC voru þrjú kostir ræddir á fundi ríkisstjórnar Indónesíu. Í fyrsta lagið að búið yrði til sérstakt svæði fyrir stjórn-

sýsluna innan borgarinnar. Í öðru lagi að önnur borg yrði gerð að höfuðborg og er ein þeirra borga sem helst koma til greina Palangkaraya á eyjunni Borneó. Þriðji kosturinn er að byggja upp nýja höfuðborg frá grunni. –sar

Aðalfundur Húseigendafélagsins 2019

verður haldinn fimmtudaginn 9. maí næstkomandi í sal Ásatrúarfélagssins, Síðumúla 15, Reykjavík, og hefst hann klukkan 16.

Dagskrá: Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins.

Sjórnin

STOFNAÐ 1994

LOFTTÆKNI

25 ára

Afsmælis tilboð

Á VARMADÆLUM

Loft í VATN **12%** afsláttur

Upplýsingar og verð á lofttaekni.is

Loft í LOFT **20%** afsláttur

Panasonic

LOFTTÆKNI

STOFNAÐ 1994

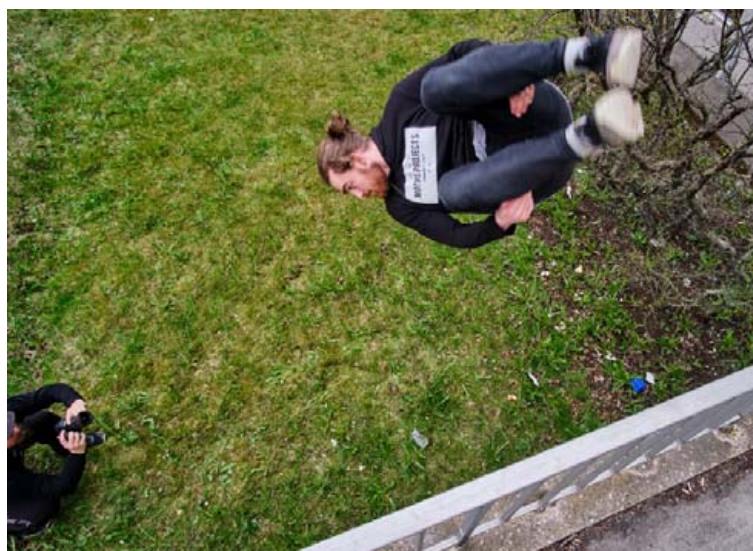
Víkurbær 2 • 203 Kópavogi • S: 546 9500 • lofttaekni.is

Umboðs og þjónustuaðilar um allt land

+PLÚS



FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK



„We Jump the World“

Parkour-iðkendur í Reykjavík léku listir sínar í góðu veðri á Skólavörðuholti-
inu í gær á alþjóðlegum degi parkour-íþróttarinnar. Íþróttin gengur út á að
stökkva, rúlla og sneiða fram hjá hindrunum í borgarlandslagi. Anton Brink,
ljósmyndari Fréttablaðsins, náði nokkrum góðum tilprifum á holtinu í gær.



Dagur íslenska hestsins

UM ALLT LAND
MIÐVIKUDAGINN 1. MAÍ



MAY 1
DAY
OF THE **ICELANDIC HORSE**

HESTAMANNAFÉLÖG UM ALLT LAND

HESTAMANNAFÉLAGIÐ SPRETTUR – Garðabæ/Kópavogi
Sýning í samvinnu við Landbúnaðarháskóla Íslands á Hvanneyri
kl. 10:00–15:00. Teymt undir börnum kl. 15:30.
Samskipahöllinni Spretti

HESTAMANNAFÉLAGIÐ SKAGFIRÐINGUR – Sauðárkróki
Sýningin Æskan og hesturinn
Reiðhöllin Svaðastöðum kl. 13:00

HESTAMANNAFÉLAGIÐ GEYSIR – Hellu
Æskulýðssýning Geysis
Rangárhöllinni kl. 11:00

HESTAMANNAFÉLAGIÐ HÖRÐUR – Mosfellsbæ
Sýning í reiðhöllinni
Reiðhöllinni hjá Herði kl. 14:00

HESTAMANNAFÉLAGIÐ SLEIPNIR – Selfossi
Teymt undir börnum
Sleipnishöllinni kl. 12:30–14:30

HESTAMANNAFÉLAGIÐ GLÓFAXI – Vopnafirði
Opð hús og teymt undir börnum ef veður leyfir
Hesthúsinu á Norður-Skálanesi kl. 13:00–15:00

HESTAMANNAFÉLAGIÐ SÖRLI – Hafnarfirði
Sýning í reiðhöllinni
Reiðhöllinni á Sörlastöðum kl. 13:00

HESTAMANNAFÉLAGIÐ SNÆFELLINGUR – Snæfellsnesi
Íþróttamót
Grundarfirði kl. 10:00

HESTAMANNAFÉLAGIÐ FREYFAXI – Egilsstöðum
Firmakeppni
Stekkhólma eða í reiðhöllinni kl. 13:00

HESTAMANNAFÉLAGIÐ DREYRI – Akranesi
Firmakeppni
Æðarodda kl. 14:00

ÆSKAN OG HESTURINN Í VÍÐIDAL 4. MAÍ

Hin árlega sýning Æskan og hesturinn verður haldin **laugardaginn 4. maí** næstkomandi í TM-Reiðhöllinni í Víðidal. Þar koma fram efnilegustu hestamenn landsins og sýna afrakstur vetrarstarfsins og er óhætt að segja að sýningin sé hápunktur vetrarstarfsins hjá hinum ungu knöpum.

Auk hinna fjölmörgu glæsilegu atriða sem börnin sýna mun **Friðrik Dór** koma fram og flytja vel valin lög.



*Horses of
Iceland*

BRING YOU CLOSER TO NATURE

Hópar ungra hestamanna frá öllum hestamannafélögum á höfuðborgarsvæðinu; Fákí, Herði, Spretti og Sörla sýna fjölbreytt atriði sem þeir hafa æft í hverju félagi fyrir sig.

Sýningarnar verða tvær; kl. 13:00 og 16:00.

Frítt er inn á sýninguna á meðan húsrúm leyfir.

@horsesoficeland

#horsesoficeland

facebook.com/horsesoficeland

www.horsesoficeland.is



Án sýklalyfja



Kjartan Hreinn Njálsson

kjartanh@frettabladid.is

Þó ekki sé nema tæplega öld liðin síðan sýklalyf litu dagsins ljós, þá virðist það vera nær óhugsandi að ímynda sér veröld án þeirra. Án þeirra getur minnsta skráma reynst banvæn; barnsburður hættulegur bæði móður og barni; berklar og lungnabólga illviðráðanlegir sjúkdómar, líffæraigræðslur og lyfjameðferðir við krabbameini ómögulegar. Sýklalyf eru bjargföst undirstaða nútíma læknisfræði, og þau eru vafalaust ein af grunnforsendum þeirra stórkostlegu framfara sem mannkyn hefur náð á undanförunum áratugum.

Eins yfirþyrmandi og sú tilhugsun kann að vera – þá sérstaklega á tímum krafna um fordæmalausar aðgerðir í þágu umhverfisins, með tilheyrandi breytingum á lífsstíl okkar og venjum – þá blasir við okkur, að óbreyttu, ákveðið afturhvarf til fortíðar þegar sýklalyf eru annars vegar.

Samhæfingarnefnd alþjóðastofnana um þol gegn sýklalyfjum, sem sett var á laggirnar árið 2016, skilaði í gær tillögum sínum að aðgerðaáætlun til að stemma stígu við útbreiðslu sýklalyfjaónæmis á heimsvísu. Tillögur hópsins, sem skipaður var afar fjölbreyttum hópi sérfræðinga frá Alþjóðaheilbrigðismálastofnun, Alþjóðabankanum, Matvæla- og landbúnaðarstofnun Sameinuðu þjóðanna, Efnahags- og framfarastofnun og fleiri, verður lögð fyrir Allsherjarþing Sameinuðu þjóðanna. Í kjölfarið verða tillögurnar notaðar til að uppfæra hnattræna aðgerðaáætlun frá árinu 2015.

Í tillögum nefndarinnar er að finna aðráttarlaust ákall til heimsbyggðarinnar um aðgerðir, og það hið snarasta. Nefndin segir sýklalyfjaónæmi vera hnattræna ógn sem ógni heilli öld af framförum í heilbrigðisþjónustu. Sjúkdómar og veikindi tengd þoli gegn sýklalyfjum draga nú um 700 þúsund manns til dauða árlega. Fjöldinn gæti náð 10 milljónum manna árið 2050, verði ekkert að gert. Samhliða þessu verður þörf fyrir yfirþyrmandi, og jafnvel lamandi, útgjöld til heilbrigðismála – málaflökks sem í dag er víðast hvar undirfjármagnaður.

Ástæðan fyrir þessari þróun er gegndarlaus sýklalyfjanotkun undanfarinna áratuga, hjá mönnum, dýrum og plöntum. Þessi mikla notkun hefur ytt undir, auðveldað og hraðað myndun og útbreiðslu bakteria sem eru ónæmar fyrir sýklalyfjum.

Sally Davies, fráfarandi landlæknir Bretlands, var einn af höfundum skýrslunnar. Í samtali við The Guardian bendir hún á að baráttan við sýklalyfjaónæmi eigi margt sammerkt með þeim verkendum sem fylgja losun gróðurhúsalofttegunda og breytingum á veðurferli plánetunnar. Hún segir að ógnin sem fylgi ónæmi sé ekki minni en sú sem felst í loftslagsbreytingum. Þannig sé þörf á mun einbeittari aðgerðum gegn ónæmi en áður hefur þekkt.

Umræðan um sýklalyfjaónæmi hér á landi er oftan en ekki háð í samhengi við lagabreytingar og tollkvóta, og þá úr skotgröfum stjórnmálanna. Hins vegar þarf að gera betur til að útskýra fyrir almennungi hvað felst í þessari miklu ógn. Hvernig til standi að eiga við hana, hvað hver og einn getur gert til að milda yfirvofandi högg þegar fortíðin knýr á dyr.

Halldór



Frá degi til dags

Á miðum læk-togara DV hefur undanfarið pönkast á sviðsömum áhrifavöldum sem staðnir hafa verið að því að lýsa velþóknun sinni á glingri og skrani. Það væri nú vart í frásögur færandi nema sökum þess að umrætt glingur var selt af einhverjum skúffufélögum umræddra áhrifavalda án þess að þeirra tengsla væri getið. Með nægilega skítugum gleraugum má sjá að þetta er háalvarlegt mál. Neytendastofa hefur lengi haft horn í síðu þessara bronslituðu læk-togara Netsins en við ofurefli er að etja.

Hinir hálfberu
Staðreyndin er sú að það verður ekki þverfótað á samfélagsmiðlum fyrir hálfberum áhrifavöldum með stinnar geirvörtur að reyna að selja fólki drasl ýmist leynt eða ljóst. Neytendastofa þyrfti sérsvait til að tækla hið svarta hagkerfi. Áhrifhinna hálfberu skyldi því ekki vanmeta. Þeir sem sterkastir standa þar státa af tugþúsundum fylgjenda sem er á við samfélagsmiðlafylgjendur flestra stærri hefðbundinna fjölmiðla hérlendis. Þar á meðal Fréttablaðsins. Það er ljóst að ekki renna öll fjárráð fyrir-tækja lengur í auglýsingaryrksguna í Efstaleiti. Einkareknir fjölmiðlar gætu því kannski þurft að beina spjótum sínum að bikini-klæddum og orkudrykkjadrekkandi áhrifavöldum sem orðnir eru aðsópsmiklir á markaði og með völd til að komast upp með það. mikael@frettabladid.is

Betri kjör fyrir íslenska námsmenn í Bretlandi



Lilja Alfreðsdóttir mennta- og menningar-málaráðherra

Öflugt alþjóðlegt samstarf á sviði mennta- og vísindamála er afar mikilvægt. Besta leiðin til þess að stuðla að auknum framförum og uppbyggingu er með menntun og áreiðanlegum upplýsingum. Fyrir okkur, sem og aðrar þjóðir, er brýnt að þekking fái að ferðast og hafa áhrif til góðs.

Á fundi mínum með Chris Skidmore, ráðherra háskóla-, nýsköpunar- og vísindamála í Bretlandi ræddum við meðal annars farsæl samskipti landanna á sviði mennta- og rannsókna, ekki síst í ljósi fyrirhugaðrar útgöngu Breta úr Evrópusambandinu. Ísland og Bretland eiga náð samstarf á sviði mennta- og vísindamála en síðan 2014 hafa rúmlega 2.000 nemendur í ríkjum farið í nemand- og starfsmannaskipti í gegnum Erasmus+ áætlunina. Þá er Bretland eitt helsta samstarfsland Íslands á vísindasviðinu í Sjóndeildarhring 2020 (e. Horizon 2020), áttundu rannsókn- og nýsköpunaráætlun Evrópusambandsins.

Íslensk stjórnvöld leggja áherslu á að jafnræði ríki meðal landa á evrópska efnahagssvæðinu þegar kemur að skólagjöldum í breska háskóla eftir Brexit. Þetta myndi þýða mögulega lækkun skólagjöldum fyrir íslenska námsmenn við breska háskóla en sem stendur greiða íslenskir nemendur hærri skólagjöld við breska háskóla en námsmenn frá ríkjum Evrópusambandsins.

Það er vilji beggja landa að efla samstarf á sviði mennta- og vísindamála, óháð Brexit. Bretland er einn mikilvægasti útflutningsmarkaður Íslands og eitt helsta samstarfsland okkar í nemendaskiptum. Ég tel að hægt sé að gera enn betur þar og því lagði ég áherslu á að ræða sérstaklega lækkun skólagjalda fyrir íslenska námsmenn í breskum háskólum. Slíkt getur fjölgað íslenskum nemendum sem velja að læra í Bretlandi og eflt samband ríkjanna enn frekar.



Bretland er einn mikilvægasti útflutningsmarkaður Íslands og eitt helsta samstarfsland okkar í nemendaskiptum.

BÍLAMERKINGAR



Vel merktur bíll er ódýrasta auglýsingin

X-PRENT
HÖNNUN OG MERKINGAR

Sundaborg 3
104 Reykjavík
777 2700
xprent@xprent.is

Skimun fyrir krabbameini í ristli og endaparmi



Ásgeir Bóvarsson, meltingarlæknir, Heilbrigðisstofnun Norðurlands



Nú hefur hópskimun á landsvisu fyrir þessu krabbameini staðið til lengi en ekki enn hafist, þrátt fyrir undirbúning af hendi Krabbameinsfélagsins og heilbrigðisyfirvalda.

Mottumars – átak Krabbameinsfélags Íslands hefur nú eins og fyrr leitt til umræðu um skimun fyrir krabbameini – þar með talið ristil- og endaparmskrabbameini. Nú hefur hópskimun á landsvisu fyrir þessu krabbameini staðið til lengi en ekki enn hafist, þrátt fyrir undirbúning af hendi Krabbameinsfélagsins og heilbrigðisyfirvalda. Ekki er ljóst hvað tefur, en því hefur verið haldið fram í umræðum síðustu vikna að engin skipulögð skimun fyrir þessum krabbameinum hafi átt sér stað á Íslandi.

Það er því kærkomið tækifæri til að upplýsa að slík skimun hefur reyndar verið í gangi á Norðurlandi. Skimun þessi er lýðheilsuverkefni og hófst fyrir rúmum 7 árum í Þingeyjarsýslum og þremur árum seinna í Skagafirði. Skimunin fer þannig fram að fólki, búsettu í fyrrnefndum héruðum, er boðin ristilspeglun – sér að kostnaðarlausu – á því ári sem það verður 55 ára.

Þetta er samstarfsverkefni Heilbrigðisstofnunar Norðurlands,

Lionsklúbbs Húsavíkur og Kiwanisklúbbsins Drangeyjar á Saudárkróki. Þessi síðarnefndu hjálpar- og stuðningssamtök hafa að markmiði sínu að vinna að mannúðarmálum og leggja sínum sveitarfélögum lið og þau greiða hlut þátttakenda við skimunina en heilbrigðisstofnunin annan kostnað. Fyrirkomulag er þannig að fréttabréf eru send á öll heimili í upphafi árs og þeim einstaklingum sem verða 55 ára á því ári boðið að taka þátt í skimuninni

og hafa samband við heilbrigðisstofnunina í sinni heimabyggð. Allar kröfur um persónuvernd eru uppfylltar. Vel hefur gengið, þátttaka hefur verið 60-80% af árgangi hvers árs eða alls um 500 manns á skimunartímanum

Megintilgangurinn er að koma í veg fyrir myndun ristil- og endaparmskrabbameins og aðferðin er ristilspeglun en með henni má finna og fjarlægja svokallaða ristilsæpa sem eru taldir aðal áhættuþættir fyrir myndun krabbameinsins. Slíkir separ finnast einungis í litlum hluta fólks við 55 ára aldur en tíðnin er þó ekki þekkt hérlendis. Gerð þessara sepa er mismunandi og það fer eftir niðurstöðum meinafræðirannsókna í kjölfar speglunarinnar, hverjir teljast í áhættu og hvort ástæða sé til þess að fylgja viðkomandi einstaklingum frekar eftir eða ekki. Til þess að fylgjast með gæðum, framkvæmd og árangri skimunarinnar, þá hafa frá upphafi – með fullu leyfi þátttakanda – upplýsingar verið skráðar skipulega.

Um þessar mundir stendur yfir rannsókn á árangri skimunarinnar, þar með talið er tíðni, gerð og staðsetning ristilsæpa athuguð, auk þess sem gæði speglunarinnar eru metin. Gert er ráð fyrir að fyrstu niðurstöður verði kynntar í maí. Ef þær niðurstöður lofa góðu þá er fullur hugur í aðstandendum þessa verkefnis að þróa það frekar og halda skimuninni áfram.



Hlustaðu á mig



Sigríður Björnsdóttir sálfræðingur og formaður Verndarar barna – Blátt áfram

ferðisofbeldi áttar sig ekki á því að það sem það er að verða fyrir sé ofbeldi fyrr en löngu seinna. Áhyggjur barns af því að það hafi leyft ofbeldið og ekki stoppað það geta verið jafn erfiðar fyrir barnið og ofbeldið sjálft. Barnið gefur visbendingar um hvað hafi komið fyrir það með því að segja sögur af öðrum börnum, hegðun þess og skap breytist eða það neitar upp úr þurru að umgangast viðkomandi, allt til að kanna viðbrögð hinna fullorðnu. Barnið kannar oft viðbrögð fólks við erfiðum upplýsingum áður en það treystir sér til að segja frá og treystir þér til að hlusta. Að jafnaði þurfa börn að láta vita af kynferðisofbeldi sem þau eru beitt um sjö til níu sinnum, áður en þeim er trúað eða brugðist er við upplýsingum af hálfu fullorðinna.

Hvort sem þú ert foreldri, kennari, þjálfari eða heilbrigðisstarfsmaður þá þarftu að vita að það er mögulegt að koma í veg fyrir kynferðisofbeldi og það er á ábyrgð fullorðinna að vernda börn frá slíku.

Börn læra strax að treysta fullorðnum og hafa ekki forsundur til að efast um traust þeirra! Ungt barn sem verður fyrir kyn-

1. MAÍ KAFFI

STÉTTARFÉLAGANNA STÓRHÖFÐA



Lönfélagin Stórhöfða 31, Byggið, Samið, Félag iðn- og tæknigreina, GRAFÍA, MATVÍS og Rafiðnaðarsambandið bjóða í opið hús, að lokinni kröfugöngu og útifundi í Reykjavík, á Stórhöfða 31. Við hvetjum félagsmenn til að mæta í kröfugönguna og koma til okkar, skoða aðstöðuna og þiggja veitingar.



Viðse

Í tilefni af tímamótasamningum verður vöfluilmur í loftinu hjá BL í apríl og sölumenn okkar búa sig undir ánægjulega samningalotu. Við bjóðum ykkur velkomin í vöflukaffi og reynsluakstur og að skoða tilboð á nýjum bílum sem bætt geta lífsgæðin í sumar.

SUBARU FORESTER

Premium, sjálfskiptur, bensín
TILBOÐSVERÐ: **5.340.000 kr.**
Verð áður frá: 5.690.000 kr.

AFSLÁTTUR
350.000 KR.

DACIA DUSTER

Comfort, beinskíptur, bensín
TILBOÐSVERÐ: **3.390.000 kr.**
Verð áður frá: 3.690.000 kr.

4X4
FJÓRHJÓLA
DRIFINN

AFSLÁTTUR
300.000 KR.

RENAULT KOLEOS

Zen, sjálfskiptur, dísil
TILBOÐSVERÐ: **5.900.000 kr.**
Verð áður frá: 6.250.000 kr.

AFSLÁTTUR
350.000 KR.

RENAULT CAPTUR

Intens, sjálfskiptur, dísil
TILBOÐSVERÐ: **3.390.000 kr.**
Verð áður frá: 3.650.000 kr.

AFSLÁTTUR
260.000 KR.

OPIÐ Í DAG FRÁ 12-16

mjúmm

ALLT AÐ

700.000 KR. AFSLÁTTUR

NISSAN QASHQAI

Tekna, 2WD, sjálfskiptur, bensín
TILBOÐSVERÐ: **4.250.000 kr.**

Verð áður frá: 4.950.000 kr.

**AFSLÁTTUR
700.000 KR.**

NISSAN NAVARA

Tekna, ssk., dísil, dráttargeta 3.500 kg
TILBOÐSVERÐ: **6.800.000 kr.**

Verð áður frá: 7.490.000 kr.

4X4

FJÓRHJÓLA
DRIFINN

**AFSLÁTTUR
690.000 KR.**

NISSAN MICRA

Tekna, beinskiptur, bensín
TILBOÐSVERÐ: **2.750.000 kr.**

Verð áður frá: 3.090.000 kr.

**AFSLÁTTUR
340.000 KR.**

NISSAN X-TRAIL

Tekna, 7 sæta, sjálfskiptur, dísil
TILBOÐSVERÐ: **6.490.000 kr.**

Verð áður frá: 7.190.000 kr.

4X4

FJÓRHJÓLA
DRIFINN

**AFSLÁTTUR
700.000 KR.**

Athugið að hjóringjald eingöngu um bíla sem til eru á lager og eru auglýstr á síðunni. Í sumum tilfellum er einungis um einn bíl að ræða.

Búnaður, bíllanna á myndunum getur verið frábrugðinn þeim sem er ríttalinn í auglýstu verði.

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

BL

Flókið að spá fallbaráttunni

Pepsi Max-deildin í kvennaflokkum hefst á fimmtudaginn. Fréttablaðið spáir í spilin og rýnir í fallbaráttuna í dag og spáir því að dvöl Keflvíkinga í efstu deild verði ekki löng og HK/Víkingur fylgi þeim niður.

FÓTBOLTI Pepsi Max-deild kvenna í knattspyrnu hefst á fimmtudaginn kemur með fjórum leikjum. Þá sækir Breiðablik, sem varð Íslands- og bikarmeistari á síðasta keppnistímabili og hefur unnið öll þau undirbúningsmót sem liðið hefur tekið þátt í fyrir komandi leiktíð, ÍBV heim í Vestmannaeyjum.

Stjarnan sem mætir með mikið breytt lið til leiks fær Selfoss í heim-sókn, HK/Víkingur og KR sem voru á svipuðum slóðum í deildinni síðasta sumar mætast í Kórnum í Kópavogi og nýliðar deildarinnar á yfirstandandi leiktíð, Fylkir og Keflavík, mætast í Árbænum.

Fréttablaðið raðaði liðunum niður í mögulega töfluröð og hefur búið til spá fyrir deildina. Þá var Daði Rafnsson, fyrrverandi yfirþjálfari yngri flokka Breiðabliks og áður aðstoðarþjálfari kínverska ofurdeildarliðsins Jiangsu Suning og síðar kínverska kvennalandsliðsins í knattspyrnu, fenginn til þess að spá í spilin fyrir komandi átök í deildinni. Daði fylgist vel með kvennaknattspyrnu hér heima og verður hann sérfræðingur Fréttablaðsins um deildina í sumar.

Liðunum í deildinni hefur verið skipt í þrennt, það er þau sem munu berjast um að forðast fall úr deildinni, þau sem sigla munu lyngan sjó um miðja deild og að lokum eru það liðin þrjú sem spáð er að bitast muni um að standa uppi sem Íslandsmeistari næsta haust.

10. Keflavík: Það hefur sýnt sig að stökkið úr næstefstu deild upp í þá efstu er þó nokkurt og nýliðum deildarinnar hefur gengið illa að halda sæti sínu í deildinni undanfarin ár. Keflavík er hins vegar með reynslumikinn þjálfara í Gunnari Magnúsi Jónssyni sem þekkir umhverfið í Keflavík.

Hann er með vel rútinerað lið og liðið leikur eftir góðu leikskipulagi. Það verður mjög spennandi að sjá hvernig Sveindís Jane Jónsdóttir plumar sig í efstu deild. Ef hún nær að taka markaskóna úr unglingsboltanum og næstefstu deild með sér í deild þeirra bestu þá getur liðið gert mun betur en þessi spá segir til um.

Það eru líka spennandi leikmenn þarna eins og til að mynda tvíbura-systurnar Íris Una Þórðardóttir og Katla María Þórðardóttir sem hafa gert það gott með hinu sterka U-19 ára landsliði Íslands. Þá eru erlendu leikmennirnir hjá Keflavík öflugir og þær munu styðja vel við þá ungu og efnilegu leikmenn sem Keflvíkingar hafa í sínum röðum.



Selfoss heldur sæti sínu í efstu deild annað árið í röð ef spá Fréttablaðsins rætist. FRÉTTABLAÐIÐ/SIGTRYGGUR ARI



Íris Una, Sveindís Jane og Katla María verða í lykhillutverki í Keflavík.

9. HK/Víkingur: Það eru breytar forsendur hjá HK/Víkingi frá því á síðasta keppnistímabili. Margir lykilleikmenn hafa horfið á braut og liðið missti marga reynslumikla leikmenn. Þar munar mestu að mínu mati um Hildi Antonsdóttur sem gerði gæfumuninn í mörgum leikjum liðsins síðasta sumar. Það vantar reynslu og gæði í allar línur liðsins og mér finnst liðið sárlega vanta tvo til þrjá sterka leikmenn í sinn leikmannahóp ef þær ætla að afsanna þessa spá. Það eru þó ungir og spennandi leikmenn eins og til dæmis Karólína Jack en það vantar kjöt á beinin finnst mér til þess að

viðhalda góðu gengi síðasta sumars. Arna Eiríksdóttir á eftir að fá stórt hlutverk í vörn HK/Víkinga og hún er mjög spennandi leikmaður.

8. Selfoss: Selfossliðið er svolítið óskrifað blað að mínu mati. Varnarleikur liðsins var sterkur síðasta sumar og Alfreð Elías Jóhannesson var með gott leikplan. Mér finnst helst

vanta breidd í framlínu liðsins og ég myndi vilja sjá liðið bæta við sig sóknarmann sem hefur sannað sig sem sóknarmann sem getur skorað í sterkri deild. Selfossliðið fékk vissulega í sínar raðir Hólmfríði Magnúsdóttur nýverið sem getur hjálpað liðinu ef hún er heil heilsu og í góðu formi. Mér finnst hins vegar vanta sóknarmann í liðið sem getur tekið markaskorun þess á sínar herðar. Magdalena Anna Reimus er góður leikmaður sem getur skorað mörk en mér finnst hana vanta hjalp fram á við. Ef erlendu leikmennirnir sem þær fá til liðsins eru í svipuðum gæðaflokki og þeir sem komu á Selfoss í fyrra þá munu þær halda sæti sínu í deildinni.

hjorvaro@frettabladid.is



Gunnar Lindal skrifaði undir á Akureyri í gær. MYND/KA/ÞÓR

Gunnar tekur við liði KA/Þórs

HANDBOLTI Handknattleiksdeild KA hefur ráðið Gunnar Lindal Sigurðsson sem þjálfara kvennaliðs KA/Þórs. Samningurinn er til tveggja ára en hann tekur við liðinu af Jónatan Magnússyni sem stýrði liðinu í fimmta sæti Olísdeildar á nýliðnum vetri.

Gunnar hefur mikla reynslu af þjálfun en hann var til að mynda aðalþjálfari karla- og kvennaliðs Stryn í Noregi þar sem hann stýrði báðum liðum tvívegis upp um deild.

Hann var kjörinn þjálfari ársins í 2. deild kvenna tímabilið 2014-2015. Þá var hann ráðinn og hefur sinnt störfum sem sérfræðingur í þróun leikmanna hjá norska handknattleikssambandinu. – hó

Eik komin inn á heimsleikana

CROSSFIT Oddrún Eik Gylfadóttir er komin inn á heimsleikana í CrossFit annað árið í röð eftir að hafa lent í öðru sæti í undankeppni í Sjanghai. Þetta verður í annað skiptið sem Eik tekur þátt í einstaklingskeppninni eftir að hafa lent í 26. sæti síðasta sumar. Hún keppti fyrst í liðakeppninni árið 2016.

Eik lenti í öðru sæti í undankeppni í Sjanghai á eftir hinni norsku Kristín Holte sem var þegar búin að tryggja sér þátttökurétt. Var því Eik næst í röðinni og fékk þátttökurétt á heimsleikunum sem fara fram í Bandaríkjunum í sumar. – kpt

Löng bið að baki hjá Spurs

FÓTBOLTI Ajax og Tottenham mætast í fyrri leik liðanna í undanúrslitum Meistaradeildar Evrópu í kvöld. Leikurinn fer fram á nýjum heimavelli Tottenham en liðin mætast á ný í Hollandi að viku liðinni.

Þetta er í fyrsta sinn sem Tottenham kemst í undanúrslit Meistaradeildar Evrópu í 57 ár eða síðan Eusébio og liðsfélagar hans í Benfica komu í veg fyrir að Tottenham léki til úrslita.

Tottenham verður án Son Heung-Min sem tekur út leikbann og þá eru Harry Kane og Harry Winks fjarverandi vegna meiðsla en leikmenn Ajax fengu hvíld í deildarkeppninni um helgina til að undirbúa sig. – kpt



ÍBV og Haukar mætast enn á ný í úrslitakeppninni

HANDBOLTI Undanúrslit Olís-deildar karla hefst í kvöld þegar deildarmeistarar Hauka taka á móti ÍBV á sama tíma og Selfoss tekur á móti Val á Selfossi. Vinna þarf þrjá leiki til að komast í úrslitaeinvígið sjálft.

Þetta er í fjórða sinn á síðustu sex árum sem Haukar og ÍBV mætast í úrslitakeppninni. Fimm ár eru liðin síðan liðin mættust í úrslitaeinvíginu þar sem Eyjamenn unnu fyrsta Íslandsmeistarátitil sinn í karlaflokki eftir sigur í oddaleik. Það hefur reynst liðunum vel að vinna einvígi liðanna því sigurlíðið í þessum þremur viðureignum hefur

alltaf endað með Íslandsmeistarátitilinn, Eyjamenn tvívegis og Haukar einu sinni.

Haukar unnu fyrri leik liðanna á þessu tímabili en þeim síðari lauk með jafntefli í Eyjum.

Í seinna einvíginu mætast Selfyssingar sem eru í leit að fyrsta Íslandsmeistarátitli sínum og Valur sem er sigursælasta liðið í karlaflokki.

Þessi lið mættust þrisvar í vetur þar sem Selfoss vann báða leiki liðanna í deildinni en Valur vann öruggan sigur þegar liðin mættust í átta liða úrslitum bikarsins á Selfossi í febrúar. – kpt



Haukar eru með heimaleikjartítt gegn Eyjamönnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

HEILSA

FRÍÐJUDAGUR 30. APRÍL 2019

Heilsa



Það er misjafnt í hvernig matarskapi maður er. Stundum langar mann í eitthvað heitt og gott eins og bragðmikla súpu en í annan stað er það bara gott létt salat eða asiskur kjúklingaréttur.

→4

Markaðurinn er á frettabladid.is

Markaðurinn færir þér nýjustu viðskiptafréttirnar og greinargóða umfjöllun um viðskiptalífið.



Anton Magnússon hefur ekki fengið eina blöðru og ekki fundið fyrir neinu veseni síðan hann byrjaði að auka við sig álagið. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Góður vinur Esjunnar

Anton Magnússon er að fara ásamt sjö öðrum Íslendingum til Annecy í Frakklandi að hlaupa fjallahlaup. Anton stefnir á 115 kílómetrana sem felur í sér um 7.000 metra hækkun, svipað og að hlaupa upp rúmlega 12 Esjur í röð. →2



Íslenska landsliðið æfði í Annecy þegar liðið undirbjó sig fyrir EM 2016. Fjallahringurinn umlæk æfingavöllinn.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VILHELM

Við ætlum að fara átta Íslendingar til Annecy í Frakklandi og sex ætla að hlaupa 80-85 kílómetra fjallahlaup og við erum tvö, svona mestu vitleysingarnir, sem förum 115 kílómetra. Í 85 kílómetra hlaupinu er svokölluð 5.000 metra hækkun en 115 kílómetra hlaupið er með um 7.000-7.500 metra hækkun. Það er eins og að taka 11 til 12 Esjur í röð," segir Anton Magnússon utanvegahlaupari.

Íslendingar kannast trúlega við bæinn Annecy frá því að landslið okkar í fótbolta hafði þar bæki-stöðvar á Evrópumótinu árið 2016.

Hlaupið, sem kallast Maxi Race, hefur orðið fjölmennara ár frá ári og nú eru um níu þúsund hlauparar frá 55 löndum skráðir til leiks. Keppt er í ellefu erfiðleikastigum og er 115 kílómetra hlaupið skráð sem það erfiðasta. François d'Haene frá Frakklandi og Jason Schlarb frá Bandaríkjunum eru stærstu nöfnin í þessu últra-hlaupi.

„Ég er ekkert unglamb, ég er riflega 53 ára gamall og skrokkurinn þarf að þola mikið álag. Ég er að hlaupa um 100 plús kílómetra í hverri viku. Í síðustu viku hljóp ég 100 kílómetra með svokallaðri 5.600 metra hækkun.

Við Esjan erum góðir vinir – ég fór níu sinnum á hana í síðustu viku. Þeir sem labba þar reglulega eru farnir að heilsa mér," segir hann og hlær. „Ég er búinn að fara rúmlega 30 sinnum á Esjuna frá áramótum.“

Til að fá fjölbreytnina í æfingarnar er Anton bæði í styrktaræfingum og hjólar tvisvar í viku. Hann hefur skrifað pistla undir fyrirsögninni Ég og minir Hoka en hann hleypur um stíga og annað í skóm frá Hoka.

„Ég er búinn að hlaupa Esjuna í alls konar veðri, snjó og slyddu og drullu, nefndu það. Þá skiptir öllu máli að ég treysti sólanum. Að sólinn þoli það sem ég er að bjóða honum og ég fljúgi ekki á haus-



Eiður Smári og Ragnar Sigurðsson undirbúa sig fyrir æfingu í Annecy.

FRÉTTABLAÐIÐ/
VILHELM



Elisabet Margeirsdóttir hljóp sitt lengst hlaup í HOKA Speedgoat skóm í Góbeyðimörkinni.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Ég er búinn að hlaupa Esjuna í alls konar veðri, snjó og slyddu og drullu, nefndu það. Þá skiptir öllu máli að ég treysti sólanum.“

Anton Magnússon

inn í fyrsta skrefi. Það er það sem Hoka færir mér. Í svona miklu álagi þá vil ég að hnén á mér þoli það, sérstaklega svona gamall kall eins og ég, það finnst mér stærsti munurinn. Það fer betur um mig í Hoka en í öðrum skóm sem ég hef prófað," segir Anton en hann hefur verið viðlödandi hlaup lengi. Var þjálfari hjá Haukum lengi og sá um hlaupahópinn þar á bæ í mörg ár. „Ég held ég sé búinn að prófa allar tegundir og ég hef góðan samanburð og það er enginn vafi í mínum huga á að Hoka eru lang lang lang bestir.

Það sést líka á því að utanvegahlauparar eru að sækja í þessa skó sem hafa þann eiginleika að þótt viðkomandi stígi á stein þá þrýstist steinninn ekki inn í ilina. Þeir hafa mýktina en halda vel við fótinn. Það er þykkur en mjúkur sóli og gríðarlega stöðugur. Sólinn er svo gríðarlega grófur að hann tekur gripið fyrir mig.“

Anton prófaði fyrst Hoka skó fyrir tveimur árum og kolféll fyrir þeim eins og hann segir sjálfur frá. „Ég get sagt að þetta var hálf skrýtið á fyrstu æfingunum og ég var ekki alveg viss. Mér fannst ég missa tenginguna við mölina og jarðveginn sem ég var að hlaupa á en það tók 2-3 æfingar að læra inn á það. Þetta er eins og gott vín – það þarf að læra inn á eiginleikana. Um leið og það var komið þá varð ekki aftur snúið og eru þetta yfirburðaskór að mínum dómi.“

Saga Hoka

Hoka var stofnað af tveimur frönskum utanvegahlaupurum, Nicolas Mermoud og Jean-Luc Diard, árið 2009 með það að markmiði að gera betri skó handa sér. Það þróaðist yfir í skó sem voru með bestu mögulegu dempun og varð um leið lykillinn að nýrri tækni sem sameinaði hámarks dempun og lágmarks þyngd.

Nú gerir HOKA fjölbreytta línu af hlaupaskóm fyrir götu- og utanvegahlaup.

Fjölmargir Íslendingar nota Hoka og má nefna að Elisabet Margeirsdóttir hljóp sitt lengsta hlaup í Hoka Speedgoat skóm í Góbeyðimörkinni. Þorbergur Ingi Jónsson, margfaldur Íslandsmeistari í utanvegahlaupum, hleypur á Hoka skóm.

Nafnið Hoka kemur úr máli Maoría og þýðir „svífðu yfir jörðina“.

Nú býður Hoka nýja línu í fjallgönguskóm sem eru með sömu tækni og eru vatnsheldir með Event-filmu og Vibram-sóla og vega aðeins innan við 500 grömm. Það þýðir meiri vellíðan og minni þreytu göngufólks.

HOKA fæst í eftirtöldum verslunum: Flexor, Sportis, Sportveri og Útillfi.

Aldrei haft jafn þykkt hár

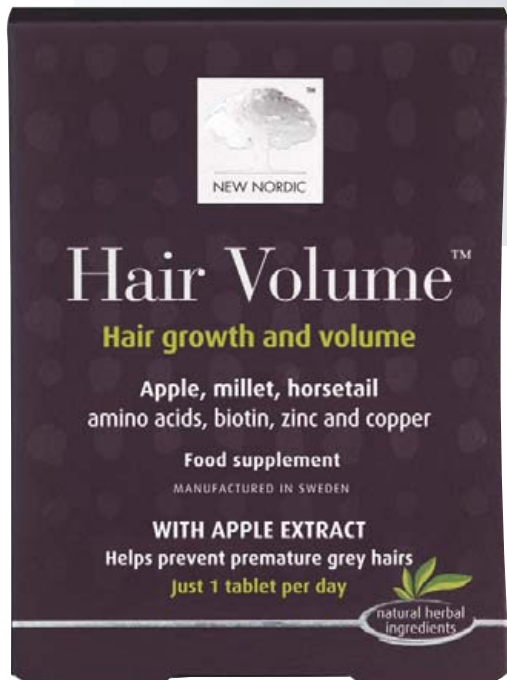
Er hárlos eða of þunnt hár að plaga þig? Hair Volume inniheldur jurtir og bætiefni sem eru mikilvæg fyrir hárið og geta gert það líflegra og fallegra.

Hár þynnast með aldrinum, hjá báðum kynjum og þó svo að skallamyndun sé algengari hjá körlum, getur hún einnig orðið hjá konum og það er fjöldi fólks sem þjáist út af hárlosi og þunnu og líflausu hári. Þættir sem geta valdið hárlosi skv. vísindavef Háskóla Íslands eru:

- Erfðir og aldur
- Hormónabreytingar
- Alvarlegir sjúkdómar
- Tilfinningaleg og líkamleg streita
- Slæmir ávanar eins og hártog
- Bruni
- Geislameðferð (krabbamein)
- Lyfjameðferð
- Tinea capitis (sveppasýking)
- Slæm dagleg meðferð á hárinu við litun, þurrkun, umhirðu og fleira

Aldrei haft jafn þykkt hár

Edda Dungal hefur tekið inn Hair Volume í nokkurn tíma eftir að hún missti allt hár í lyfjameðferð:



Edda Dungal missti hárið í krabbameinsmeðferð. Hair Volume hjálpaði henni þegar hárið fór að vaxa aftur.

„Þegar ég var í krabbameinsmeðferð missti ég allt hár, bæði á höfði, augnhár og augabrúnir. Þegar lyfjagjöfinni lauk byrjaði ég að taka Hair Volume frá New Nordic en það tók u.þ.b. 4-6 vikur að sjá hárið byrja að vaxa aftur.

Ég hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkan augabrúnir og þykkt hár eins og núna og það hvarflar ekki að mér að hætta að taka þetta inn.“

“Hef aldrei haft jafn löng augnhár, þykkar augabrúnir og þykkt hár eins og ég hef núna.”

Edda Dungal

Líflegra og fallegra hár

Hair Volume bætiefnið getur hjálpað til við að viðhalda þykkt hársins og hárvexti en það inniheldur jurtabykkni úr eplum sem er ríkt af Proxýanidín B2 og hirsí sem er bæði ríkt af steinefnum og B-vítamínunum.

Biótín og sink stuðla að viðhaldi eðlilegs hárs og kopar stuðlar að viðhaldi húð- og hárlitar.

Söluastaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana

Færri salernisferðir og betri nætursvefn

Brizo™ er fæðubótarefni sem er sérhannað fyrir karlmenn sem þjáast af einkennum góðkynja stækkunar á blöðruhálskirtli og getur það veitt skjóta lausn gegn óþægilegum einkennum við þvaglát.

Þegar karlmenn eldast breytist hormónamagníð í líkamnum sem getur valdið því að blöðruhálskirtillinn stækkar lítillega og fer að valda vandamálum við þvaglát. Það getur verið:



Skúli hefur mikla trú á náttúrulegum lausnum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

- Lítil eða slöpp þvagbuna
- Tið þvaglát
- Næturlaglát
- Skyndileg þvaglátapörf
- Erfitt að hefja þvaglát
- Þvagleki eða erfitt að stöðva þvaglát
- Þörf fyrir þvaglát skömmu eftir síðasta þvaglát
- Sviði eða sársauki við þvaglát

Brizo breytti allri líðan

Skúli Sigurðsson ber Brizo vel söguna en hann segir jafnframt að hann hafi mikla trú á náttúrulegum lausnum sem í mörgum tilfellum geti hjálpað og þá án aukaverkana:

„Ég var farinn að finna fyrir því að þurfa oft að kasta af mér þvagi og náði ekki að tæma blöðruna í hvert sinn. Ég vildi forðast að nota lyf og leist betur á að prófa eitt-hvað óhefðbundið og náttúrulegt. Mér bauðst að prófa Brizo og fann fljótt að mér leid betur. Áhrifin eru minni þrýstingur á blöðruna og þvagrásina. Ég er mjög ánægður með árangurinn og það, hvernig mér líður af notkun þess.“

Aukin vellíðan

Brizo er framleitt á einstakan hátt



Skúli Sigurðsson.

Þar sem virka efnið SC012 er unnið úr gerjuðu soja en það virðist geta dregið verulega úr þeim einkennum sem áður voru til ama. Taka skal inn 1 hylki kvölds og morgna.

Söluastaðir: apótek, heilsuhús og heilsuhillur verslana.

Alls konar gott í matinn

Það er misjafnt í hvernig matarskapi maður er. Stundum langar mann í eitthvað heitt og gott eins og bragðmikla súpu en í annan stað er það bara gott létt salat eða asískur kjúklingaréttur.

Elín
Albertsdóttir
elin@frettabladid.is



Samkvæmt dagatalinu er komið sumar. Hins vegar erum við ekkert að kafna úr hita hér á landi svo það er upplagt að búa til gúlassúpu. Hún er bragðgöð og er frábær í nestis-pakkann daginn eftir. Hér er einföld uppskrift sem er miðuð við fjóra.

Gúlassúpa

600 g beinlaust nautakjöt
4 stórar kartöflur
2 laukar
2 stór hvítlauksrif
½ blaðlaukur
1 rauð paprika
2 msk. olía eða smjör
3 msk. tómatauk
1 lítri nautasoð
2 tsk. paprikuduft
1 tsk. salt
Pípar
Rjómi

Skerið kjötið í bita ásamt kartöflum, lauk og papriku. Steikið kjötið, lauk og hvítlauk í smjöri eða olíu. Bætið tómatauki saman við og því næst kartöflum, papriku og loks krafti. Látið suðuna koma upp og síðan á súpan að malla í 20 mínútur. Þá er blaðlaukur settur saman við og bragðbætt með kryddi, salti og pípar. Látið malla smá áfram en bætið þá rjómanum saman við. Smakkið súpuna til og bragðbætið eftir smekk. Í gúlassúpu má setja fleiri tegundir af grænmeti, til dæmis gulrætur og gulrófur eftir því sem hver vill. Mörgum finnst súpan betri þegar hún er hituð upp daginn eftir þar sem hún hefur þá brotið sig.

Kjúklingur Kung Pao

Þetta er vinsæll og klassískur kínverskur réttur. Margir hafa smakkað þennan rétt á kínverskum veitingahúsum. Er ekki skemmtilegt að prófa að gera hann sjálfur? Uppskriftnin miðast við fjóra.

700 g kjúklingabringur
1 eggjahvíta



Einn vinsælasti kínverski kjúklingarétturinn.



Gúlassúpa er alltaf göð, sama hvort það er sumar eða vetur.

1 msk. maizenamjöl
2 tsk. hrisgrjónaedik eða sérrí
1 msk. ljós sojasósa
Smávegis malaður hvítur pípar
8 korn þurrkaður chili-pípar
Smávegis salt (þarf að smakka til)
1 msk. ferskt engifer, fint rífið
4 hvítlauksrif, smátt söxuð
1 búnt vorlaukur
80 g kasjúhnetur
Hrisgrjón

Sósa
1 tsk. chili-pípar
1 msk. púðursykur eða fljótandi hunang
1 msk. sojasósa
2 msk. ostrusósa
2 msk. hoisin-sósa
2 tsk. balsamedik
1 msk. sesamolía

Skerið kjötið í jafna bita, um það bil 1,5 x 1,5 cm. Þeytið saman eggja-

steikið kjúklingabitana. Steikið þar til þeir eru fülleddaðir. Takið þá af pönnunni og hreinsið hana. Hitið olíu aftur á pönnunni og steikið chili, engifer, hvítlauk og hluta af vorlaukunum. Steikið á háum hita og hrærið stöðugt á meðan í um það bil tvær mínútur. Þá er kjúklingurinn settur aftur á pönnuna og steikið allt saman í smástund. Hellið sósunni yfir og hrærið áfram þar til allt er þakið með henni. Bætið þá við smávegis vorlauk, hnetum og sesamolíu. Hristið pönnuna aðeins áður en sett er á diska.

Skinku- og melónusalat

Ef þig langar í eitthvað virkilega létt og gott í matinn þá er melónu- og hráskinkusalat örugglega góð hugmynd. Hægt er að útfæra salatið á ýmsan hátt og bæta við það ef mann langar. En hér er einföld hugmynd.

400 g hráskinka
1 kantalópumelóna
Blandað salat
Hnetur að eigin vali
Olía
Balsamsíróp
Salt
Pípar
Parmesanostur, rifinn

Skolið blandað salat, gott að það sé klettsalat með þar sem það gefur ákveðið piparbragð. Setjið á fallegan disk ásamt melónubitum og hráskinkusneiðum. Stráið hnetum yfir, til dæmis ristudum pekanhnetum. Þær eru ristadar á heitri pönnu og fljótandi hunangi hellt yfir. Þær fá í sig ótrúlega gott bragð við þessa meðhöndlun. Þetta er fljótlegt og gætið að því að brenna ekki hneturnar.

Dreifið góðri jómarfrúarolíu yfir salatið, síðan balsamsírópi og loks er parmesanostur rifinn yfir allt saman. Saltað og píprað.

Þetta er mjög ljúffengt salat sem passar vel með góðu, nýbökðu brauði. Síðan má alltaf bæta út í það eftir því sem fólk vill. Geitaostur eða brie-ostur henta vel með þessu salati og sömuleiðis er gott að setja jarðarber eða granateplafra yfir. Allt eftir því hvað hver vill gera mikið úr salatinu sem er borðað sem aðalréttur og hentar mjög vel á sumrin.



Salat með hráskinku og melónu.

ÞAÐ ER HJÓLRIKT

SUMMAR!



GAP
WWW.GAP.IS

ÞRAUTAGANGA ÖRYRKJA 1. MAÍ

**Stærstur hluti öryrkja hefur verið
og er á vinnumarkaði!
Ekkert réttlætir það að örorkulífeyrir
sé tugum þúsunda króna lægri
en lágmarkslaun**

Mæting við Hlemm kl. 13.00 - Gangan fer af stað kl. 13.30

Ræðumenn á Ingólfstorgi kl. 14.10:

Sólveig Anna Jónsdóttir, formaður Eflingar þuríður Harpa Sigurðardóttir, formaður ÖBÍ
og Sonja Þorbergsdóttir, formaður BSRB

KOMDU MEÐ - VIÐ KREFJUMST RÉTTLÆTIS!



Bílar & Farartæki



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

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

bilfang.is

S. 567 2000



E-TRON GOTT VERÐ!

Audi A3 Sportback E-tron (Plug-in) 03/2016 ek 26 þ.km vel búin (Leður) sum/vet dekk ofl! Gott verð 3.290 þús!!!



GOTT VERÐ!

Renault Master 19/2015 ek 109 þ.km Vinnuflokkabíll / 7 manna / Pallur 3.30 metrar. Verð 2.790 þús + VSK!!!

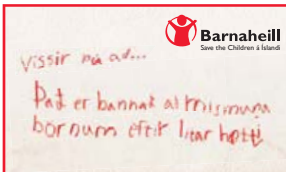
bilfang.is

S. 567 2000



VW Caddy Diesel 05/2014 ek 88 þ.km Gott verð! 1190 þús + VSK!!!

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



KRÓKUR

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

Bílar óskast

VILTU LOSNA VIÐ GAMLA BÍLINN?

Kaupi bíla 25-350þús
Hringdu S. 615 1810 eða sendu sms og ég hringi til baka

SKIPULAGSÁÆTLANIR Í GARÐABÆ Í FORKYNNINGU. KYNNINGARFUNDUR.

Skipulagsnefnd Garðabæjar auglýsir hér með forkyningu á eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu í samræmi við 2. mgr. 30. greinar skipulagslaga nr. 123/2010 og eftirfarandi deiliskipulasáætlunum í samræmi við 3. mgr. 40. gr. sömu laga.

Hraunholtslækur - Ægisgrund. Tillaga að breytingu Aðalskipulags Garðabæjar 2016 - 2030. Tillagan gerir ráð fyrir að landnýtingarreitur 2.09 Op breytist úr opnu svæði í svæði fyrir samfélagsþjónustu. Tillagan er áform um byggingu húsnæðis fyrir Alþjóðaskólann.

Hraunholtslækur - Ægisgrund. Tillaga að breytingu deiliskipulags Ása - og Grunda. Tillagan gerir ráð fyrir lóð og byggingarreit fyrir byggingu Alþjóðaskólans. Tillagan er áform um byggingu húsnæðis fyrir Alþjóðaskólann. Hámarksbyggingarmagn er 1.600 m² en grunnflötur 800 m².

Gálgahraun og Garðahraun neðra. Tillaga að deiliskipulagi friðlands og fólkvangs. Tillagan nær til friðaðs svæðis í Gálgahrauni og Garðahrauni norðan og austan Áltanesvegur að Hraunholtsbraut. Gert verður ráð fyrir göngu- og hjólréiðastígum.

Garðahraun efra. Tillaga að deiliskipulagi fólkvangs. Tillagan nær til friðaðs svæðis í Garðahrauni milli íbúðarbyggðar á Flötum og athafnasvæðis í Molduhrauni, frá Bæjargarði að Reykjanesbraut. Gert verður ráð fyrir göngu- og hjólréiðastígum.

Molduhraun. Tillaga að endurskoðuðu deiliskipulagi athafnasvæðis. Tillagan gerir m.a. ráð fyrir hækkan nýtingarhlutfalls og nýrri athafnalóð við Garðahraun.

Tillögurnar eru aðgengilegar á heimasíðu Garðabæjar www.gardabaer.is og í þjónustuveri.

Almennur kynningarfundur vegna ofangreindra tillagna verður haldinn í Flataskóla mánudaginn 6. maí og hefst hann klukkan 17:00.

Ábendingum vegna tillagnanna skal skila í þjónustuver eða senda þær með tölvupósti á skipulag@gardabaer.is fyrir 9. maí 2019.

Að lokinni forkyningu verður unnið úr ábendingum en þeim verður ekki svarað með formlegum hætti.

Í kjölfar úrvinnslu verður tillögum vísað til endanlegrar auglýsingar. Þá verður gefinn kostur á að senda inn athugasemdir og þeim verður svarað með formlegum hætti.

Arinbjörn Vilhjálmsson
skipulagsstjóri



GARÐABÆR
GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS



Toyota Auris

Nýskráður 5/2012, ekinn 105 þús.km., bensín, beinskiptur.

Verð
kr. 990.000

Allt að 100% fjármögnin í boði



Honda Jazz Dynamic

Nýskráður 1/2019, ekinn 1 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Ásett kr. 3.440.000
Tilboð
kr. 2.990.000

Afborgun kr. 38.881 á mánuði



Honda Civic Tourer

Nýskráður 8/2016, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 2.590.000

Afborgun kr. 33.701 á mánuði



Honda Civic ES

Nýskráður 4/2005, ekinn 166 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð
kr. 390.000

Allt að 100% fjármögnun í boði



Honda Civic Sport Plus

Nýskráður 7/2018, ekinn 1 þús.km., bensín, sjálfskiptur. Sýningarbill frá umboðinu.

Ásett kr. 4.220.000
Tilboð
kr. 3.890.000

Afborgun kr. 50.536 á mánuði



NOTAÐIR BÍLAR

Bilakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

Bátar

MARÁS

TOHATSU
UTANBORÐSMÓTORAR



JAPÖNSK GÆÐI!

Léttir Kraftmiklir
Fyrirferðalittir Sparneytnir
Hljóðlátir 3,5-250 hð

Miðhraun 13 - 210 Garðabær
Sími: 555 6444 - www.maras.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., pianófl. o.fl. Extra stór bíll. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Mikael S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Spádómar

Nympha-dora

Tarot-lestur og Kristalkúla með leiðsögn að handan

VISA **562 8211** EURO

Nudd

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASIMAKERFI S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, mynddyrasimar, töfluskripti. Lögildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

Húsaviðhald

HÚSAMÍÐI:
getum bætt við okkur verkefnum, nýsmíði, viðgerðir og viðhald.
Uppl. í s. 858 3300

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN - SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Timavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.
S. 893 6994

k2

LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



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

FYRIR AÐSTOÐ INNLANDS

gjofsemgefur.is
907 2002

Hjálparstarf kirkjunnar

Keypt & Selt

Til sölu



myranaut

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.kaupungull.is
Opíð mán - fös 11-16,
Skípholt 27, 105

Upplýsingar í síma 782 8800

Húsnæði

Geymsluhúsnæði

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

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

Húsnæði í boði

TIL LEIGU NÝLEGT 165 - 570 FM ATVINNUHÚSNÆÐI Í 116 REYKJAVÍK VERÐ FRÁ KR 990 FM

165 og 285 fm bíll með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.
Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Atvinna

Atvinna í boði

- TRAILER BÍLSTJÓRA ÓSKAST -

Silfri ehf óskar eftir vönum trailer bílstjóra

Uppl. gefur Gunnar í s. 894 9690

Atvinna óskast

STARFSMENN
til fjölbreyttra starfa um lengri eða skemmri tíma

PROVENTUS
Starfsmannaþjónusta

551 5000
proventus@proventus.is

Ármúla 15, 108 Reykjavík
www.proventus.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

visir þú að...
þeir eiga rétt á heilbrigðisþjónustu.

Ábendingahnappinn má finna á
www.barnaheill.is



SAFT

TILKYNNNA ÖVIÐERGANGI EÐA ÖÐGLEGST EFNI Á NETINU

Núlegir Toyota

LAND CRUISER 150

Árgerð 2018*

✓ Bílar í ábyrgð ✓ Góð endursala ✓ Tökum bíla uppí ✓ Til í ýmsum litum ✓ Allt að 90% lánamöguleikar



VERÐ FRÁ: 7.490 ÞÚSUND stgr.

Erum einnig með 33" breytta
VERÐ FRÁ: 7.990

Búnaður:
-Bakkmyndavél
-Leiðsögukerfi
-Hiti í sætum
-Hraðastillir
-Samlitir speglar og hurðahúnar
...og margt fleira.

*Eknir á bilinu 40-55 þúsund km.

Komið og reynsluakið
Búnaður bíla á mynd getur verið frábrugðin sölubílum.

586 1414
stora@stora.is · stora.is
facebook.com/storabilasalan
Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík


kaffi á könnunni
opíð mán-fös 10-18
lau 12-15

2017-2018 Fyrirmyndarfyrirtæki í rekstri
Viðskiptablaðið Keldan

STÓRA BÍLASALAN
...á verði fyrir þig!

EIGNAMIÐLUN

GRENSÁSVEGUR 11

SÍMI 588 9090

VÍÐIMELUR 53, 107 REYKJAVÍK



OPIÐ HÚS

Þriggja herbergja íbúð með bílskúr og geymslulofti í risi samtals 91,6 fm. Vinsæll staður við miðbæ Reykjavíkur. Eigninni fylgir séráfnotaréttur af bílastæði og innkeyrslu fyrir framan bílskúrinn. V. 43,9 m
Opið hús þriðjudaginn 30. apríl milli kl. 17:00 og 17:30
 Nánari uppl. Hilmar Þór Hafsteinsson s. 824 9098, hilmar@eignamidlun.is



Mat á umhverfisáhrifum Ákvörðun um matsskyldu

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að framkvæmdin

Uppbygging á skíðasvæðinu í Bláfjöllum, Kópavogsbæ

skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106 /2000. Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík og á vef stofnunarinnar www.skiplag.is. Ákvörðunina má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála til 31. maí 2019.



Mat á umhverfisáhrifum

Álit Skipulagsstofnunar

Hálendismiðstöð Kerlingarfjöllum, Hrunamannahreppi

Skipulagsstofnun hefur gefið álit sitt um mat á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum nr. 106/2000. Álitin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Borgartúni 7b, Reykjavík. Álitin og matskýrslu Fannborgar ehf. er einnig að finna á vef stofnunarinnar www.skiplag.is.

AUGLÝSING UM SKIPULAGSMÁL

Bláskógabyggð, Grímsnes-og Grafningshreppi, Hrunamannahreppi, Skeiða-og Gnúpverjahreppi, Flóahreppi og Ásahreppi

Aðalskipulagsmál

Samkvæmt 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga að eftirfarandi aðalskipulagsbreytingu:

1. Breyting á aðalskipulagi Ásahrepps 2010-2022 Jarðstrengslögn í Ásahreppi.

Kynnt er tillaga vegna breytingar á aðalskipulagi Ásahrepps 2010-2022, sem felur í sér að sett er inn allt að 3 ha iðnaðarsvæði fyrir tengivirki í landi Lækjartúns ásamt tengingu við Suðurlandsveg. Einnig er Selfosslína 2 felld út og gert ráð fyrir jarðstreng í hennar stað. Lagnaleið innan Ásahrepps er um 10 km löng.

2. Breyting á aðalskipulagi Bláskógabyggðar 2015-2027. Laugargerði lnr 167146

Kynnt er tillaga og greinargerð fyrir Laugargerði í Laugarási þar sem fyrirhugað er að breyta notkun garðyrkju lóðar þannig að heimilt verði að vera með verslun- og veitingarrekstur auk garðyrkju.

3. Breyting á aðalskipulagi Flóahrepps 2017-2029, Bitra, þjónustumiðstöð.

Kynnt er tillaga að breytingu á aðalskipulagi Flóahrepps 2017-2029. Breytingartillagan gerir ráð fyrir að byggingarmagn á lóðinni fyrir verslun- og þjónustureit Bitru (VP8) verði aukið úr 5.000 m² í 8.500 m² og gististarfsemi verði heimiluð á lóðinni.

4. Breyting á aðalskipulagi Ásahrepps 2010-2022, Miðmúndarholt 1-6.

Kynnt er tillaga að breytingu á aðalskipulagi Ásahrepps 2010-2022. Tillagan gerir ráð fyrir breyttri landnotkun í Miðmúndarholti, úr 13 sem er íbúðarbyggð, í verslun- og þjónustusvæði, þar sem gert er ráð fyrir gistingu í rekstrarflokki II.

Samkvæmt 2. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst niðurstaða sveitarstjórnar Flóahrepps vegna eftirfarandi aðalskipulagsbreytingar:

5. Breyting á aðalskipulagi Flóahrepps 2017-2029. Mosató 1 L226312. Breytt landnotkun.

Breytingin felur í sér breytta landnotkun lóðarinnar Mosató 1 L226312, úr landi Hnauss 2, í Flóahreppi. Breytingin felur í sér að landnotkun lóðarinnar er breytt úr frístundabyggð í íbúðarbyggð. Sveitarstjórn Flóahrepps bókaði á fundi sínum 3.4.2019 að hún telji ekki þörf á grenndarkynningu og hefur breytingin engin umhverfisleg áhrif sem geta talist veruleg.

Deiliskipulagsmál

Samkvæmt 3. mgr. 40. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt skipulags- og matslýsing fyrir eftirfarandi deiliskipulagsverkefni:

6. Lýsing deiliskipulags fyrir Kjarnholt Ferðaþjónustu, frístundabyggð og íbúðarhús.

Kynnt er skipulags- og matslýsing vegna nýs deiliskipulags fyrir fyrir frístundabyggð auk gisti- og ferðaþjónustu. Um er að ræða 20 ha svæði á jörðinni Kjarnholt í Bláskógabyggð. Gert er ráð fyrir tveimur lóðum undir þjónustu og gistihús, einni lóð undir íbúðarhús, 11 lóðum undir frístundabyggð og 14 lóðum undir smáhúsi.

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér auglýst tillaga að eftirfarandi deiliskipulagsáætlunum:

7. Deiliskipulag fyrir Grænhóla lóð 1. í Flóahreppi. Íbúðarhús, skemma og gistihús.

Auglýst er tillaga að deiliskipulagi sem nær til 9,8 ha spildu (lnr. 218185) úr landi Grænhóla í Flóahreppi þar sem fyrirhugað er að byggja íbúðarhús, skemmu og allt að þrjú lítill gistihús. Gert er ráð fyrir að stofnað verði lögbýli á spildunni.

8. Breyting á gildandi deiliskipulagi. Hakið Þingvellir Aðkoma að þjóðgarði. Stækkun bílastæða

Gert er ráð fyrir að breytingar frá gildandi deiliskipulagi verði eftirfarandi: Stækkun bílastæða og breyting á fyrirkomulagi þeirra. Lóð og byggingarreitur starfsmannahúss (lóð C) stækka til austurs til að skapa svigrúm fyrir minni háttar viðbyggingu við starfsmannahúsið. Gert er ráð fyrir lóð og byggingarreit fyrir litla spennistöð austan við núverandi starfsmannahús (lóð C). Gert er ráð fyrir lóðum og byggingarreitum fyrir tvær nýjar salernisbyggingar við bílastæðin utan hliðs.

Ofangreindar skipulagstillögur liggja frammi til kynningar á skrifstofu skipulagsfulltrúa, Dalbraut 12, Laugarvatni á skrifstofutíma frá 9-16. Að auki er hægt að nálgast nánari lýsingu á tillögum og tillögurnar sjálfar á vefslóðinni <http://www.utu.is>. Skipulagstillögur nr. 1-6 eru í kynningu frá 30. apríl til 21. maí 2019 en tillögur nr. 7-8 eru í auglýsingu frá 30. apríl til 13. júní 2019. Athugasemdir og ábendingar við tillögum nr. 1-6 þurfa að berast skipulagsfulltrúa í síðasta lagi 21. maí 2019 en 13. júní. 2019 fyrir tillögur nr. 7-8. Athugasemdir og ábendingar skulu vera skriflegar.

Rúnar Guðmundsson
Skipulagsfulltrúi
runar@utu.is



Við ráðum

Ráðum býður upp á ráðgjöf og ráðningarpjónustu sniðna að þörfum viðskiptavinarins.

Stjórnendaleit

Reynsla og gott tengslanet sérfræðinga Ráðum skilar árangri þegar finna þarf æðstu stjórnendur eða fólk í stjórnir fyrirtækja.

Ráðningar millistjórnenda og sérfræðinga

Góður gagnagrunnur, gott tengslanet og áralöng reynsla á ráðningarmarkaði eykur líkurnar á því að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Almennar ráðningar á markaði

Öflun umsækjenda í almenn störf er ein helsta áskorun fyrirtækja í dag. Þekking á markaðnum er því mikilvæg og þar skiptir reynslan miklu máli. Með leit í gagnagrunni eða auglýsingu í viðeigandi miðlum aðstoðar Ráðum fyrirtæki við að finna hæfasta einstaklinginn í starfið.

Sveigjanleg nálgun

Sérstaða Ráðum liggur í sveigjanlegri nálgun á ráðningarverkefni. Fyrir utan að sjá um allt ráðningarferlið komum við til móts við þarfir fyrirtækja með því að sjá um hluta þess ef þörf krefur, t.d. bakgrunnskannanir, hæfnismat eða starfstengdar æfingar.

Matstæki

Ráðum notast við nýjustu aðferðir við að meta hæfni og persónuleikabætti sem geta skipt sköpum í ráðningum. Ráðum er í samstarfi við bandaríska mannauðslausnafyrirtækið CEB sem er í fararbroddi í persónuleikaprófum og öðrum matstækjum sem eru sérstaklega hönnuð til að greina sérstöðu og hæfileika einstaklinga áður en ráðning fer fram.

Þannig er hægt að finna hæfasta einstaklinginn með talsverðri nákvæmni. Persónuleikamatið OPQ32 og DSI (Dependability & Safety Index) skimunarprófið hafa t.d. verið stöðluð og staðfærð að íslenskum markaði.

Ráðgjöf við starfslok

Viðskilnaður fyrirtækis við starfsmann skiptir höfuðmáli þegar fyrirtækið á frumkvæðið að starfslokum. Ráðum býður upp á viðtal við ráðgjafa sem felur m.a. í sér upplýsingar um atvinnumarkaðinn, ráðgjöf varðandi starfsferilskrá og kynningarbréf og hagnýt atriði varðandi starfsleit og atvinnuviðtöl.

ráðum
ráðningarstofa

ÚTBOÐ



Ólíudreifing

Uppsetning á þybbum

Ólíudreifing ehf óskar eftir tilboðum í uppsetningu á nýju þybbukerfi fyrir bryggju félagsins í Hvalfirði.

Inntak verksins er uppsetning á þybbum, með tilheyrandi burðarvirkjum, á viðlegukant bryggju Ólíudreifingar á Miðsandi í Hvalfjarðarsveit sem og að fjarlægja núverandi þybbukerfi.

Ólíudreifing ehf. leggur til þybbur ásamt burðarvirki en verktafi skal leggja til og útvega allt efni og alla vinnu sem þarf til uppsetningarinnar.

Helstu verkþættir:

- Fjarlægja núverandi staura þybbukerfi
- Fjarlægja allar lagnir á bryggju og setja í geymslu á meðan á framkvæmdum stendur
- Samsetning á nýjum þybbum
- Uppsetning og frágangur á nýju þybbukerfi.
- Enduruppsetning á lögnum á bryggju

Verki skal lokið eigi síðar en 01. september 2019.

Útboðsgögn verða send í tölvupósti til bjóðenda. Senda skal tölvupóst á gks@odr.is til að fá útboðsgögn á rafrænu formi og skal tilboðum skilað á sama netfang eða á skrifstofu Ólíudreifingar ehf Hólmaslóð 8 Reykjavík.

Tilboð verða opnuð á skrifstofu Ólíudreifingar ehf. Hólmaslóð 8 - 10 í Reykjavík 23. maí 2019 kl 1100 .

URRIÐAHOLT AUSTURHLUTI II OG VIÐSKIPTAHVERFI FORKYNNING DEILISKIPULAGSTILLÖGU OG ÍBÚAFUNDUR 7. MAÍ

Skipulagsnefnd Garðabæjar hefur vísað tillögu að deiliskipulagi austurhluta II og viðskiptahverfis Urriðaholts til forkynningar í samræmi við 3. mgr. 40. greinar skipulagslaga nr. 123/2010.

Deiliskipulagstillagan nær til svæðis fyrir nýja íbúðarbyggð og atvinnustarfsemi norðan við Urriðaholtsstræti, auk útivistarsvæðis næst Flóttamannavegi. Einnig felur tillagan í sér endurskoðun á hluta af deiliskipulagi fyrsta áfanga Urriðaholts, sem kallað er Viðskiptastræti og náði yfir Urriðaholtsstræti 6-8 og næstu hús.

Forkynning stendur til 31. maí 2019, en á meðan á henni stendur er tillagan aðgengileg á vef Garðabæjar, www.gardabaer.is og á vef Urriðaholts, www.urridaholt.is. Þeir sem telja sig hafa hagsmuna að gæta er gefinn kostur á því að koma með ábendingar sem verða teknar til umfjöllunar við endanlega mótun tillögunnar. Skal þeim skilað í þjónustuver eða senda þær með tölvupósti á skipulag@gardabaer.is fyrir 31. maí 2019.

Almennur kynningarfundur verður haldinn **Þriðjudaginn 7. maí** í Urriðaholtsskóla og hefst hann **klukkan 17:30**.

Á fundinum verður tillagan kynnt, spurningum svarað og opnað fyrir umræður. Auk kynningarinnar á deiliskipulagstillögunni verður einnig almenn kynning á áherslum hverfisins.

Arinbjörn Vilhjálmsson
Skipulagsstjóri Garðabæjar



GARÐABÆR

GARÐATORGI 7 • SÍMI 525 8500 • GARDABAER.IS

Þú finnur draumastarfið á **Job.is**



Iðnaðarmenn



Heilbrigðisþjónusta



Verslun og þjónusta



Kennsla



Veitingastaðir



Ferðaþjónusta

GLÆNÝ OG
FERSK STÖRF
Í HVERRI VIKU



Job.is

TÍMAMÓT



†
Ástkær eiginkona, móðir,
amma og langamma okkar,
Angela Baldvins
áður til heimilis að Hvassaleiti 12,

lést á Hrafnistu í Reykjavík þann 25. apríl.
Jarðarför auglýst síðar.

Stefán Valur Pálsson
Erna Stefánsdóttir
Inga Stefánsdóttir
Hulda Stefánsdóttir **Sverrir Ólafsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



†
Innilegar þakkir
til allra þeirra,
sem sýndu okkur
samúð og hlýhug
við andlát og útför
foreldra okkar,
tengdaforeldra,
afa og ömmu,



Jóns Runólfssonar og Ágústur Björnsdóttur

Sérstakar þakkir viljum við færa starfsfólki á
hjúkrunarheimilinu Mörk í Reykjavík fyrir góða umönnun,
alúð og umhyggju.

Bragi Jónsson
Unnur Jónsdóttir **Friðinnur Finnbogason**
Inga Jónsdóttir **Margrét Jónsdóttir**
Jón Ágúst Jónsson **agnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabarn.**



†
Okkar ástkæra
Hrafnhildur Tryggvadóttir
(Hebba)

lést á heimili sínu í Svíþjóð
miðviku daginn 24. apríl sl.

Erla Grétarsdóttir **Magnus Palm**
Halla Grétarsdóttir **Ragnheiður Pálsdóttir**
Grétar Jónsson
barnabörn og langömmubarn.



†
Ástkær frænka okkar,
Jensína Andrésdóttir
frá Þórisstöðum, Þorskafrði,

lést á Hrafnistu í Reykjavík
fimmtudaginn 18. apríl.
Útförin fer fram frá Árbæjakirkju
föstudaginn 3. maí kl. 13.00.

F.h. aðstandenda,
Lydia Edda Thejll
Sigurður Haraldsson
Ingi Bergþór Jónasaron
Sigurdís Haraldsdóttir



†
Elskulegur faðir okkar og afi,
Guðmundur Ágústsson

lést á Hrafnistu í Laugarási
þann 19. apríl.
Útför hans fer fram frá Breiðholtskirkju
í Mjódd þann 2. maí nk. kl. 13.00.

Stefanía Guðmundsdóttir
Ágúst Guðmundsson
og barnabörn.



†
Ástkær eigenmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir, afi, sonur og bróðir,
Gunnar Kristinn Hilmarsson
ljósmyndari,

lést Þriðjudaginn 16. apríl.
Útför hans fer fram í Fríkirkjunni í
Reykjavík fimmtudaginn 2. maí kl. 13.
Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja
minnast hans er bent á MS félagið.

Ingibjörg Hjartardóttir
Hilmar Már Gunnarsson **Michaela Balogova**
Hrannar Már Gunnarsson **Hólmfríður Hreggviðsdóttir**
Hrafnkell Már Gunnarsson
Hildur María Gunnarsdóttir
Katla Röfn, Sóley Inga
Rannveig Hrönn Kristinsdóttir
Hilmar Örn Hilmarsson **Orri Hilmarsson**



Við erum til staðar
þegar þú þarft á
okkur að halda

Magnús Sævar Magnússon,
umsjón útfara

Útfararþjónusta
& lögræðingjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og fram-
kvæmd útfara ásamt vinnu við dánarbússkiptin.
Við þjónum með virðingu og umhyggju að
leiðarljósi og af faglegum metnaði.

Með kærleik og virðingu

Útfararstofa Kirkjugarðanna
Vesturhlíð 9, Fossvogi | Sími 551 1266 | utfor.is



†
Elskulegi sonur minn, bróðir okkar,
mágur og frændi,
Björn Grétar Hjartarson
Eiðistorgi 3, Seltjarnarnesi,
lést á gjörgæsludeild
Landspítalans þann 24. apríl.
Útförin fer fram föstudaginn 3. maí
klukkan 13 frá Seltjarnarneskirkju.

Jensína Guðmundsdóttir **Skúli Ljódsson**
Drífa Hjartardóttir **Sigurður Ólafsson**
Ingibjörg Hjartardóttir **Villa Arinbjarnar**
Anna Ásta Hjartardóttir **Sigríður Sigmarsdóttir**
Guðmundur Ingi Hjartarson og systkinabörn.



†
Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir,
amma, langamma og langalangamma,
Sigrún Pétursdóttir
fyrrum ráðskona á Bessastöðum,
andaðist á hjúkrunarheimilinu
Grund, 23. apríl sl.
Útför hennar verður gerð frá Neskirkju
mánudaginn 6. maí kl. 15.00. Blóm og kransar
vinsamlegast afþakkaðir, en þeim sem vilja minnst
hennar er bent á að láta Blindrafélagið njóta þess.

Pétur S. Valbergsson **Bjargey Eyjólfsdóttir**
Sigrún Valbergsdóttir **Gisli Már Gíslason**
Sigurjón Magnússon **Helga Lilja Tryggvadóttir**
ömmu-, langömmu- og langalangömmubörn.



Merkisatburðir

1945 Adolf Hitler, kanslari Þýskalands, og eiginkona hans,
Eva Braun, fremja sjálfsmorð með því að taka inn blásýru
í loftvarnabyrgi í Berlín.

1957 Norrænu skiðalandskeppninni lýkur. Þá höfðu 14%
Íslendinga, eða um 23.000 manns, tekið þátt og gengið 4
km á skiðum hver. Á Ólafsfirði var þátttakan 67%.

1966 Hótel Loftleiðir er opnað í Reykjavík aðeins 16 mánuðum
eftir að framkvæmdir hefjast.

1975 Vietnamstríðinu lýkur með falli Saigon í hendur
Norður-Víetnama.

1980 Beatrix Hollandsdrottning tekur við krúnunni af
móður sinni.

1991 Ríkisstjórn Sjálfstæðisflokks og Alþýðuflokks
undir forsæti Davíðs Oddssonar tekur við völdum.



†
Okkar yndislega eiginkona, móðir,
tengdamóðir og amma,
Ólöf Elfa Leifsdóttir
iðjubjálfi,

lést á Akureyri 23. apríl.
Kveðjuathöfn fer fram að Laugarborg í
Eyjafjarðarsveit föstudaginn 3. maí klukkan 13.00.
Kransar og blómaskreytingar vinsamlegast afþakkaðar, en
þeim sem vilja minnst hennar er bent á minningarsjóð
Heimahlýningar á Akureyri.

Alfred Schiöth
Kristin Helga Schiöth **Axel Aage Schiöth**
Ottó Eliásson **Sigrún Skaftadóttir**
Ólafur Elías **Snæfríður Björt**
Unnsteinn Ægir



†
Ástkær eiginkona mín, móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,
Svava Árný Jónsdóttir
Baðsvöllum 7, Grindavík,

lést á Landspítalanum við Hringbraut
laugardaginn 20. apríl.
Útförin fer fram frá Grindavíkirkirkju
föstudaginn 3. maí kl. 14.00. Þeim sem vilja minnst
hennar er bent á slysavarnadeildina Þórkötlum.

Benóný Þórhallsson
Þórhallur Ágúst Benónýsson **Hólmar Már Gunnlaugsson**
Sigríður Fjóla Benónýsdóttir **Hólmar Már Gunnlaugsson**
Berglind Benónýsdóttir **Ómar Davíð Ólafsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



†
Hjartkær eigenmaður minn,
faðir okkar, tengdafaðir og afi,
Hörður Sigurgetsson
fyrrverandi forstjóri,
Skeljatanga 1,
Reykjavík,

sem lést á annan páskadag á
Landspítalanum í Fossvogi, verður jarðsöngurinn frá
Dómkirkjunni mánudaginn 6. maí klukkan 13.
Þeim sem vilja minnst hans er bent á líknarstofnani.

Áslaug Ottesen
Inga Harðardóttir **Vicente Sánchez-Brunete**
Jóhann Pétur Harðarson **Helga Zoega**
Áslaug Kristín, María Vigdís, Hörður
Aldis Clara og Victor Pétur

Meðgætt, hlýja og virðing *Við andlát ástvinar*

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is

Ísleifur Jónsson **Steinunn Magnúsdóttir**
Útfararstjóri Útfararþjónusta
Farsími 821 5353 Farsími 861 3441

Þjónusta allan sólarhringinn

SAMSUNG

KYNNNUM 2019

ÁRGERÐ AF QLED

SAMSUNG



Real
4K
Resolution

Skoðaðu úrvalið okkar á
ORMSSON.IS

ORMSSON

SAMSUNG
SETRIÐ
LÁGMÚLI 8 SÍMI 530 2800



Opunartímar:
Virka daga kl. 10-18
Laugardaga kl. 11-15



SAMSUNGSETRID



Atli Heimir. Afkastamikill og óhræddur við að gera tilraunir.

FRÉTTABLAÐIÐ/
GVA

Snert hörpu mína og djöfullegur búgívúgí

Atli Heimir Sveinsson lést nýlega. Jónas Sen minnst þessa merka tónskálds sem samdi verk sem eru öll þrungin merkingu.

Mín fyrstu kynni af Atla Heimi Sveinssyni, sem nú er látinn átt-ræður að aldri, hófust þegar ég var fjórtán ára gamall. Hann hafði þá nýlega hlotið tónskáldaverðlaun Norðurlandaráðs fyrir flautukonsertinn sinn, og var hann fluttur á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Robert Aitken var einleikari, en Jean-Pierre Jacquillat stjórnáði. Ég var á þessum tónleikum og féll í stafi yfir nýstárlegu verkinu. Það hófst á kaótískum barsmiðum slagverksleikaranna í næstum heila mínútu, en svo byrjaði einleiksflautan, íhugul og leitandi, eins og ákall til fornra guda. Nokkru síðar tók við kaflinn þar sem siendur-

teknar hendingar voru leiknar á hörpu, og alls konar hljóð úr mismunandi hljóðfærum ómuðu sitt á hvað. Það hafði dáleiðandi áhrif. Heildarmyndin var líkt og af einhverjum frumstæðum seíð úr fjarlægðu landi, nánast eins og að tjaldíð á milli þessa heims og annars hefði verið dregið frá um stund. Það var makalaus, ógleymanleg upplifun.

Vegna fjölskyldutengsla var ég í veislunni eftir tónleikana og þar hittí ég Atla. Ég sagði honum frá því hvernig ég hafði upplifað tónlist hans, og hann kunni augljóslega að meta það. Hann sagði mér að einhverjir hljóðfæraleikarar úr Sinfóníunni hefðu kallað konsertinn Tunglskinssónótuna vegna hörpuhendinganna siendurteknu. Fyrsti kaflinn í Tunglskinssónótunni eftir Beethoven byggist einmitt á svipuðu stilbragði. Honum fannst það greinilega fyndið.

Gísli Marteinn og venjulegt fólk Atli var fjölhæft tónskáld. Hver þekkir ekki lagið Snert hörpu mína, sem hefur hljómað á milljón kór-tónleikum í gegnum tíðina? Færri þekkja sífóníurnar hans, eða einleikskonsertana og öll kammerverkin. Þau eru enda miklu tyrfnari.

Einu sinni var Atli í sjónvarpsviðtali hjá Gísla Marteini Baldurssyni. Það fór nokkuð vel á með þeim, en

svo sagði Gísli Marteinn að venjulegt fólk eins og hann skildi ekki tónlistina hans. Atli spurði hann þá hvort hann hefði einhvern tímann komið á tónleika þar sem hún var flutt. Gísli Marteinn kvaðst ekki hafa gert það. Þetta var furdulegt augnablik, sem opinberaði vanda samtímatónlistar í hnotskurn. Þekktur sjónvarpsmaður hélt því fram að hann skildi ekki tónlist, sem hann hafði þó aldrei haft fyrir að hlusta á. Það á örugglega við um fleiri.

Iron Maiden og Alfred Flóki

Annað atvik kemur upp í hugann. Þegar hljómsveitin Iron Maiden kom fram í Laugardalshöllinni árið 1992 birtist klausa í Pressunni sálugu. Sagt var að ef Atli myndi segja frá því í fjölmiðlum að þar væru á ferðinni áhugaverðir tónlistarmenn, myndi hann gulltryggja að engir færu á tónleikana!

Þriðja atvikíð tengist Alfred Flóka myndlistarmanni. Er hann féll frá var haldið minningarkvöld um hann á Kjarvalsstöðum. Á dagskránni var ljóðaupplestur og ýmis erindi. Atli þekkti Flóka og hann kom fram og spilaði fáein pianóverk. Þau voru fráhrindandi, mikið var um hvassa, háværa, ómstríða hljóma. Á næsta bekk fyrir framan mig var lítill drengur með mömmu

MAÐUR HAFÐI TILFINNINGU FYRIR EINHVERJU ÓRÆÐU OG DJÚPU, ÞAR VAR NÆRVIST SEM EKKI VERÐUR SKILGREIND MEÐ ORÐUM.

sinni. Á meðan Atli var að spila heyrði ég drenginn segja: „Mikið spilar maðurinn illa á pianóið!“

Meistari allra stíla

En hvað var annað hægt að gera? Um þar síðustu aldamót var klassísk tónlist komin upp að vegg. Það var einhvern veginn ekki hægt að gera neitt nýtt lengur með þeim aðferðum sem þá þekktust. Menn fóru að leita logandi ljósi að ferskri nálgun í tónsköpun og til urðu alls konar stefnur. Atli var endalaust forvitinn um þær og hann var óhræddur við að gera tilraunir.

Atli samdi ótal verk, hann var einstaklega afkastamikill. Verk hans voru samin í ólíkum stílum, m.a. rapp og sveimtónlist, tangó og hvaðeina. Hvert svo sem yfirbragðið var þá var innblásturinn alltaf greinilegur. Tónlist hans var ávallt þrungin merkingu. Maður hafði tilfinningu fyrir einhverju óræðu og djúpu, þar var nærvist sem ekki verður skilgreind með orðum. Hann kunni allar formúlurnar í mismunandi tónsmíðaaðferðum, en hann var ekki bundinn af þeim. Líkt og Beethoven fór hann handan við formið er andinn kallaði á það.

Ögraði og hneykslaði Atli virðist hafa verið víðfedmur

karakter sem gat verið ógrandi. Hann hafði unun af því að hneyksla smáborgarana, a.m.k. á því tímabili þegar hlustendur skiptust alveg í tvær fylkingar hámenningar og lágmennningar. Annars vegar voru poppunendur sem töluðu um Jóhann Sebastian Bjakk og svo fagurkerarnir sem flýttu sér að slökkva á útvarpinu ef popplag heyrðist. Atli gaf báðum hópunum langt nef. Hann samdi rapp fyrir tónleika sem áttu að vera helgaðir einhverju sífónísku finerii. Svo spilaði hann hryssingslega tónlist á minningarkvöldi þar sem meira að segja lítill börn urðu hneyksluð.

Segja má að allt höfundarverk Atla hafði birst í sjöttu sífóníunni hans, sem var frumflutt á afmælistónleikum Sinfóníuhljómsveitar Íslands þegar Atli varð sjötugur. Sífónían var í óvanalega mörgum köflum, alls þrettán. Þeir voru fjölbreyttir, heyrna mátti kammerkenndan fuglasöng, langa, stemningsríka hljóma, útflúraðan tangó, djöfullegan búgívúgi, ofsafengna hryllingsmyndatónlist og nostalgískan slagara.

Á vissan hátt voru síðustu tveir kaflarnir eins konar hnotskurn verksins. Andstæðan á milli hryllings og þunglyndislegrar eftirsjár var alger en undarlega heildstæð. Annað var skugginn af hinu.

Atli sýndi þarna svo berlega enn einu sinni að hann kunni að blanda saman ólíkum stílum svo úr varð sterk heild. Sífónían eftir hann var viðburðaríkt ferðalag um ytri og innri heima, um mannlega reynslu og sálarlíf, um síbylju og áreiti; tilfinningar, bæði sárar og ljúfar. Það var mergjuð upplifun. Svo mergjuð að tónlistin situr enn í mér, tíu árum síðar, eins og draumur, martröð úr fortíðinni en líka eftirsjá – og kannski boðberi merkra tíma.

Jónas Sen



GOTT KVÖLD Í BÍÓ PARADÍS

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

NÁNAR Á BIOPARADIS.IS

The Wild Pear Tree (ENG SUB)	17:30	Everybody Knows (ICE SUB)	21:00
Birds of Passage (ENG SUB)	17:30	Yuli-Carlos Acosta Story (ENG SUB)	22:00
Yuli-Carlos Acosta Story (ICE SUB)	17:45	Taka 5 // Take 5 (ENG SUB)	22:15
Girl (ENG SUB)	20:00		



Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

30. APRÍL 2019

Listamannspjall

Hvað? Náttúra – Landnám – Hreyfing
Hvenær? 12.00-14.00
Hvar? Handverk og hönnun, Eiðistorgi
Jón Guðmundsson trérennismiður spjallar við gesti sýningar sinnar. Hann sýnir þrjár mismunandi línur af renndum skálum og ílátum, með formum og litum sem landnámsmenn notuðu.

Útgáfutónleikar

Hvað? Tónleikar Hljómsveitarinnar Melchior
Hvenær? 20.00
Hvar? Tjarnarbió, Tjarnargötu 12, R. Tilefnið er útgáfa plötunnar Hótel Borg. Einnig verður flutt úrval eldri laga. Ásamt Melchior verður sveit gestahljóðfæraleikara, strengjakkvartett og blásarar á sviðinu.



Stína Ágústsdóttir syngur djass í Björtuloftum í Hörpu.

Erindi og tónlist

Hvað? Upphaf íslenskrar dægur-tónlistar – erindi og tónlistar-flutningur
Hvenær? 20.00
Hvar? Snorrastofa, Reykholti, Borgarfirði
„Var hún á leiðinni? Svipast um eftir upphafi íslenskrar dægur-tónlistar – með fæinum tón-dæmum“ nefnist dagskrá í tali og tónum, sem Trausti Jónsson, veðurfræðingur og áhugamaður um tónlist, hefur umsjón með.

Alþjóðlegi djassdagurinn

Hvað? Perlujazz
Hvenær? 17.00
Hvar? Perlan, Öskjuhlíð.
Freysteinn Gíslason, bassi, og Árni Heiðar Karlsson á píanó.

Hvað? Jazz
Hvenær? 18.00
Hvar? Center Hotel Miðgarður, Laugavegi 120
Mr. Martini. Steinar Sigurðarson, saxófónn, Daniel Helgason, gítar, Haraldur Guðmundsson, bassi, og Erik Qvick trommur.

Hvað? Jazz
Hvenær? 18.00
Hvar? Klaustur Bar, Kirkjutorgi 4
Trío Hjartar Stephensen. Hjörtur Stephensen, gítar, Gunnar Hilmarsson, gítar, og Valdimar Olgeirsson, bassi.

Hvað? Jazz
Hvenær? 20.00
Hvar? Frikirkjan í Reykjavík,

Frikirkjuvegi 5
Northern Brassworks. Richard Gillis, trompet, Glen Gillis, saxófónn, James Cunningham, didgeridoo, Jonathan Gillis, básúna, og Helga Bryndís Magnúsdóttir, píanó. Aðgangseyrir kr. 2.500.

Hvað? Jazz
Hvenær? 20.00
Hvar? Bryggjan Brugghús, Grandagarði 8
Trío Jóhannesar Þorleikssonar. Jóhannes Þorleiksson, trompet, Hjörtur Ingvi Jóhannsson, píanó, Leifur Gunnarson, bassi.

Hvað? Jazz
Hvenær? 20.00
Hvar? Slippbarinn, Mýrargötu 2
Trío Halla Guðmunds. Soffia Björg, söngur, Haraldur Guðmundsson, bassi, og Árni Heiðar Karlsson, píanó.

Hvað? Jazz
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex Hostel, Skúlagötu 28
Richard Andersson kvartett. Snorri Sigurðarson, trompet. Hilmar Jensson, gítar, Richard Andersson, bassi, og Scott McLemore, trommur.

Hvað? Jazz
Hvenær? 21.00
Hvar? Múlinn Jazzklúbbur, Björtuloftum í Hörpu
Stína Ágústsdóttir og Erik Söderlind leika sígild djasslög. Stína Ágústsdóttir, söngur, Erik Söderlind, gítar, Valdimar Kolbeinn Sigurjónsson, bassi, og Matthías MD Hemstock, trommur. Aðgangseyrir kr. 2.500.

GLEÐILEGT SUMAR

15% afsláttur af sumarviftum frá SOGO til 1. maí.

LOFTRÆSTIBÚÐIN Á SMÍÐJUVEGI 4A, GRÆN GATA

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

viftur.is

VEÐUR, MYNDASÖGUR & ÞRAUTIR

Þriðjudagur

Reykjavík 14°C 4°C	Ísafjörður 12°C 2°C	Akureyri 14°C 3°C
Egilsstaðir 14°C 3°C	Kirkjubæjarkl. 10°C 3°C	Hveravellir 6°C 5°C

Rigning suðaustanlands og einnig dálítill væta suðvestan til undir kvöld. Yfirleitt þurrt um landið norðanvert. Breytileg átt 3-8 og skúrir síðdegis á Suður- og Vesturlandi, en þurrt á Norður- og Austurlandi og bjart á köflum. Hiti 10 til 17 stig.

Miðvikudagur

Reykjavík 12°C 2°C	Ísafjörður 5°C 2°C	Akureyri 5°C 3°C
Egilsstaðir 5°C 4°C	Kirkjubæjarkl. 7°C 2°C	Hveravellir 4°C 4°C

Fimmtudagur

Reykjavík 6°C 3°C	Ísafjörður 0°C 5°C	Akureyri -1°C 1°C
Egilsstaðir -1°C 5°C	Kirkjubæjarkl. 3°C 2°C	Hveravellir 3°C 1°C

LÉTT

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

MIDLUNGS

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

PUNG

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

Krossgáta

LÁRÉTT

- bugðalaus
- aðstoð
- hæð
- arfleiða
- tveir eins
- hjör
- sæti
- sæla
- fiskinet
- skrapa

LÓDRÉTT

- kaldi
- jafnt
- röst
- aurasál
- ísótópur
- þenja
- óregla
- oddi
- hvort

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

LÁRÉTT: 1. beinn, 5. líf, 6. ás, 8. áanáfa, 10. ss, 11. saeta, 9. flenna, 12. sukki, 14. nes, 16. ef. LÓDRÉTT: 1. blástur, 2. einn, 3. íða, 4. náðs, 7. sam-
lóm, 12. sess, 13. unun, 15. reknet, 17. skera.

Skák Gunnar Björnsson

Jerofejev átti leik gegn Vassiljev í Puschkin árið 1985.

1....Rf3+! 2. Kh1 (2. gxf3 Bd4).
2....Dxf2! 3. Hxf2 Rg3# 0-1.
Magnús Carlsen vann öruggan sigur á GRENKE-mótinu sem lauk í gær. Hann hlaut 7½ vinning í 9 skákum og varð 1½ vinningi fyrir ofan Fabiano Caruana sem varð annar. Fimmsta stórmótið sem hann vinnur í röð. Magnús verður með 2.875 stig á næst skákstígalista. Virðist aldrei hafa verið betri.
www.skak.is: GRENKE-mótið

Svartur á leik



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

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

Pondus

Guð almáttugur, María mín! Hvað varstu að spá þarna um kvöldið? Að leggjast með einhverjum ógeðslegum strætubílstjóra?

Ojæja! Þetta mun aldrei koma fyrir aftur.

Prófessor í bókmenntafræði og einfaldur strætubílstjóra ættu aldrei að rugla saman reyturnum!

Ekki frekar en rauðvín og farsími!

Ég ætla að fá að vera ósammála þessu!

Geljan

Héðan í frá ætla ég að vera með þennan hatt þegar við spilum á tónleikum.

Ég ætla að vera með þennan hatt þegar við fáum að spila á tónleikum.

Ég ætla að vera með þennan hatt.

Þú þarft ekki fleiri hljóðprufur – mögulega fleiri jarðtengingar.

Barnalán

Núna ætla stjórnurnar að sýna okkur líkamann eftir barneignir!

Piff.

Líkami minn eftir barneignir var nú ekki beint svona.

Öö, auðvitað var hann svona!

Of seint. Þú hikaðir. Þetta telst ekki með.

Gæði og glæsileiki endalaust úrval af hágæða flísum

Flísabúðin
Stórhöfða 21 | s. 545 5500 | flis.is

Finndu okkur á facebook

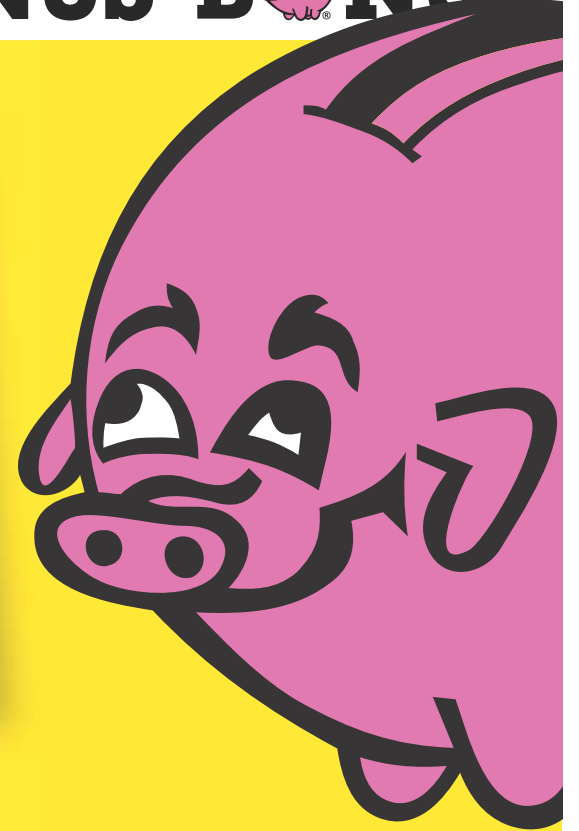
HVAÐ ER AÐ FRÉTTA?

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

Ekki missa af neinu, fylgdu Fréttablaðinu á Facebook

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Opið 1. maí
10:00-18:00
í öllum verslunum Bónus



Afmælisleikur Bónus!

Í dag drögum við út **500.000 kr.** gjafabréf í sólina í boði Bónus og Chicago Town. Skráðu þig á bonus.is

GJAFABRÉF Í SÓLINA



Drögum í dag!
Þriðjudaginn 30. apríl

30 ára
BÓNUS

CHICAGO TOWN
TAKEAWAY



Chicago Town Pizza
3 tegundir

BÓNUS EKKERT BRUÐL



Opnunartími í Bónus: Mánudaga-Fimmtudaga; 11:00-18:30 • Föstudaga; 10:00-19:00 • Laugardaga; 10:00-18:00 • Sunnudaga; 11:00-18:00
Smáratorg og Skeifan: Mán-Lau; 10:00-19:00 • Sun; 11:00-18:00 – Verð gildir til og með 5. maí eða meðan birgðir endast.

DAGSKRÁ

Þriðjudagur



UEFA
CHAMPIONS
LEAGUE®

UNDANÚRSLIT

ÞRIÐJUDAG, KL. 18:50



TOTTENHAM vs AJAX



MIÐVIKUDAG, KL. 18:50



BARCELONA vs LIVERPOOL



Vertu í besta sætinu!

SPORT

Tryggðu þér áskrift
stod2.is | 1817

KAUPTU STAKAN LEIK:

RÚV SJÓNVARP

13.00 Kastljós
13.15 Menningin
13.25 Útsvar 2014-2015 Kópavogur - Hornafjörður
14.20 Andri á Færeyjaflandri
Edduverðlaunahafinn Andri Freyr siglir til Færeyja og kynnist náfrændum okkar og vinum, lífs-háttum þeirra, viðhorfum, síðum og venjum. Umsjón: Andri Freyr Viðarsson. e.
14.50 Eldað með Jóhönnu Vigdís Tagliatelle, spagetti og eplakaka
15.20 Manstu gamla daga?
Rokkarnir Þáttaröð frá 1991 um sögu íslenskrar dægurtónlistar. Umsjón: Helgi Pétursson og Jónatan Garðarsson. Dagskrárgerð: Tage Ammendrup. e.
16.00 Ferðastíklur Breiðafjarðar-eyjar
16.35 Menningin - samantekt
16.50 Íslendingar Jórunn Viðar
Jórunn Viðar, tónskáld, fæddist í Reykjavík í desember 1918. Hún útskrifaðist úr Tónlistarskólanum í Reykjavík árið 1936 og nam pianóleik í Berlín. Síðar stundaði hún nám í tónsmíðum við hinn virta Juilliard-skóla í New York. Jórunn samdi fjölmörg þjóðþekkt sönglög og var frumkvöðull á sviði ballett- og kvikmyndatónlistar hér á landi.
17.50 Tákn málsfréttir
18.00 KrakkaRÚV
18.01 Óargardýr
18.29 Hönnunarstirnir III
18.45 Bilskúrsbras
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
19.50 Menningin Menningar-þáttur þar sem fjallað er á snarpan og lífligan hátt um það sem efst er á baugi hverju sinni í menningar- og listalífni, jafnt með innslögum, fréttaskýringum, gagnrýni, pistlum og umræðu. Umsjón: Bergsteinn Sigurðsson og Guðrún Sóley Gestsdóttir.
20.05 Kveikur
20.45 Hefðir um heim allan Heimildarþáttaröð í fjórum hlutum frá BBC um hefðir og siði sem tíðkast á mismunandi stöðum í heiminum, til dæmis í kringum fæðingar, dauðann og náttúruna.
21.40 Kappleikur Norskir gamanþættir þar sem atburðum í lífi ungs manns er lýst eins og íþróttaviðburði. Leikstjórn: Martin Lund og Liv Karin Dahlstrøm. Aðalhlutverk: Herbert Nordrum, Fredrik Steen, Martin Lund, Eline Grødal og Nader Khademi. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veður
22.20 McMafia Bresku spennuþáttaröð í átta hlutum um Alex Godman, sem er fæddur og uppalinn á Englandi en á rætur að rekja til rússnesku mafiunnar. Allt sitt líf hefur hann reynt að losna undan glæpatengslum fjölskyldu sinnar og nú er hann í heiðarlegri atvinnu og hefur líf með kærustu sinni.
23.20 Fortitude
00.05 Dagskrárlök

GOLFSTÖÐIN

07.15 Zurich Classic
10.15 Zurich Classic
13.15 PGA Highlights
14.10 Zurich Classic
19.10 Golfing World
20.00 2019 Augusta Masters
22.00 Hugel-Air Premia LA Open

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

SJÓNVARP SÍMANS

06.00 Síminn + Spotify
08.00 Dr. Phil
08.45 The Tonight Show
09.30 The Late Late Show
10.15 Síminn + Spotify
12.00 Everybody Loves Raymond
12.20 The King of Queens
12.40 How I Met Your Mother
13.05 Dr. Phil
13.45 Life in Pieces
14.10 Survivor
14.55 Gordon Ramsay's 24 Hours to Hell and Back
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 Dr. Phil
18.15 The Tonight Show
19.00 The Late Late Show
19.45 Will and Grace
20.10 Crazy Ex-Girlfriend
21.00 FBI
21.50 Star
22.35 Heathers Heathers er ný þáttaröð sem fjallar um utangarðs-nemanda í menntaskóla sem hefnir sín á vinsælu krökkunum.
23.20 The Tonight Show

RÚV RÁS EITT

06.45 Morgunbæn og orð dagsins
06.50 Morgunvaktin
07.00 Fréttir
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.30 Fréttayfirlit
09.00 Fréttir
09.05 Segðu mér
09.45 Morgunleikfimi
10.00 Fréttir
10.03 Veðurfregnir
10.13 Á reki með KK
11.00 Fréttir
11.03 Mannlegi þátturinn
12.00 Fréttir
12.02 Hádegisútlit
12.20 Hádegisfréttir
12.40 Veðurfregnir
12.50 Dánarfregnir
12.55 Samfélagið
14.00 Fréttir
14.03 Tríó
15.00 Fréttir
15.03 Frjálsar hendur
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Viðsjá
17.00 Fréttir
17.03 Lestir
18.00 Spegillinn
18.30 Útlit Krakka RÚV
18.50 Veðurfregnir
18.53 Dánarfregnir
19.00 Stórsveit Reykjavíkur. Tónlist Mariu Schneider
20.35 Mannlegi þátturinn
21.30 Kvöldsagan. Mánasteinn - drengurinn sem var ekki til. Þriðji lestur
22.00 Fréttir
22.05 Veðurfregnir
22.10 Samfélagið
23.05 Lestir
00.00 Fréttir
00.05 Næturútlit Rásar 1

STÖÐ 2 BÍÓ

12.20 Love and Friendship
13.55 The Age of Adeline
15.50 Tommi og Jenni. Willy Wonka og súkkulaðiverksmiðjan
17.10 Love and Friendship
18.45 The Age of Adeline
20.40 Tommi og Jenni. Willy Wonka og súkkulaðiverksmiðjan
22.00 Legend
00.10 Keanu
01.50 Losers
03.05 Legend

STÖÐ 2

07.00 The Simpsons
07.25 Friends
07.50 Gilmore Girls
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Suits
10.20 Divorce
10.50 Í eldhúsi Evu
11.25 Út um viðan völl
12.00 Um land allt
12.35 Nágrannar
13.05 The X Factor 2017
14.35 The X Factor 2017
16.05 Seinfeld
16.30 Mom
16.55 Bold and the Beautiful
17.15 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Ísland í dag
19.10 Sportpakkin
19.20 Veður
19.25 The Goldbergs
19.50 Sporðaköst
20.20 The Village
21.05 The Enemy Within
21.50 Blindspot
22.35 Strike Back
23.25 Grey's Anatomy
00.10 Cheat
00.55 Veep
01.25 Arrested Development
01.55 Lovleg
02.15 You're the Worst
02.40 Mr. Mercedes
04.25 Mr. Mercedes
05.15 Gone
06.00 Gone

STÖÐ 3

19.10 Last Man on Earth
19.35 The Simpsons
20.00 Seinfeld
20.25 Friends
20.50 One Born Every Minute
21.40 Flash
22.25 Supernatural
23.10 Gotham
23.55 Pretty Little Liars. The Perfectionists
00.40 Last Man On Earth
01.05 The Simpsons
01.30 Seinfeld

STÖÐ 2 SPORT

07.00 KR - ÍR. Leikur 3
08.40 Domino's körfuboltakvöld karla
09.30 Valencia - Eibar
11.10 Real Betis - Espanyol
12.50 Spænsku mörkin
13.20 Valur - Fram. Leikur 3
14.45 Crystal Palace - Everton
16.25 Burnley - Manchester City
18.05 Meistaradeild Evrópu - fréttabáttur
18.30 Meistaradeildin - upphitun
18.50 Tottenham - Ajax Bein útsending frá leik í undanúrslitum Meistaradeildarinnar.
21.00 Meistaradeildarmörkin
21.20 Premier League Review
22.15 Manchester United - Chelsea
23.55 Domino's-deild kvenna

STÖÐ 2 SPORT 2

07.00 Frosinone - Napoli
08.40 Torino - AC Milan
10.20 Leicester - Arsenal
12.00 Tottenham - West Ham
13.40 HK - Breiðablik
15.20 KR - ÍR. Leikur 3
17.00 Domino's körfuboltakvöld karla
17.30 Haukar - ÍBV. Leikur 1 Bein útsending frá leik í undanúrslitum Olís-deildar karla.
20.00 Selfoss - Valur. Leikur 1 Bein útsending frá leik í undanúrslitum Olís-deildar karla.
22.00 Seinni bylgjan
22.30 Úrvalsdeildin í pilukasti

FM 88,5 XA-Rádió
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2

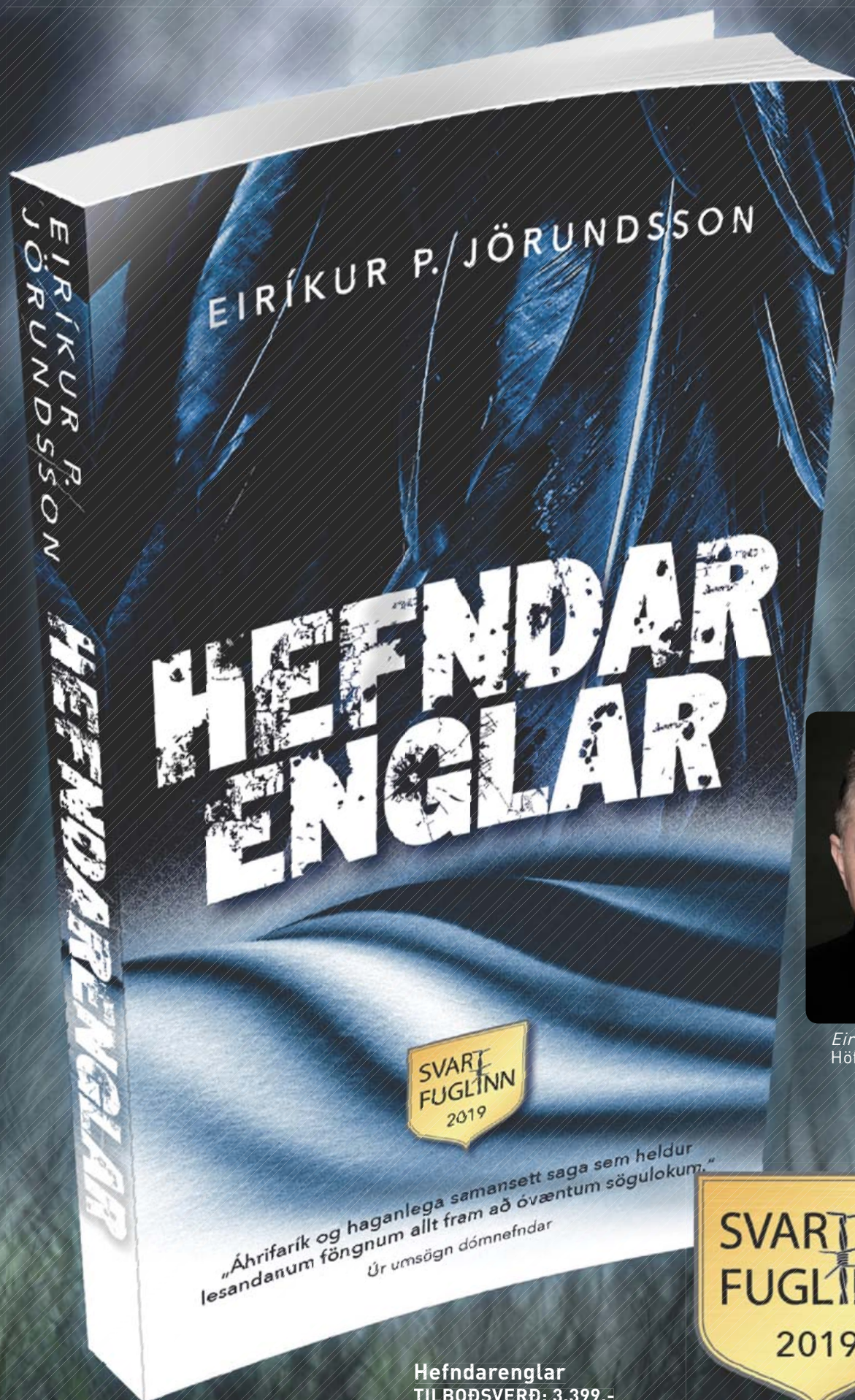
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957

FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið

FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útlit Saga
FM 100,5 K100

FM 102,9 Lindin

VERÐLAUNAKRIMMI!



Eiríkur P. Jörundsson
Höfundur



Hefndarenglar
TILBOÐSVERÐ: 3.399.-
Verð áður: 3.999.-

„Í grípandi og liprum texta tekst höfundinum að veita góða innsýn í veruleikann í litlu samfélagi sem orðið hefur fyrir miklu áfalli. Sagan er spennandi frá upphafi til enda og söguviðið magnað.“

Dómnefnd Svartfuglsins

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 16, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Húsavík - Garðarsbraut 9



Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími tilboðsverðs er 02. maí eða meðan birgðir endast. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Fagna Víni á Húrra í kvöld

Færeyski tónlistarmaðurinn **Janus Rasmussen** verður með útgáfutónleika sína á Húrra í kvöld. Janus gaf nú á dögunum út sína fyrstu sólóplötu sem ber nafnið Vín en Janus segir hana úrvinnslu úr þeirri reynslu og þekkingu sem hann hefur sankað að sér á löngum tónlistarferli.

Janus, sem var áður í hljómsveitinni Bloodgroup, er einnig í raftónlistartvívöku Kiasmos með tónlistarmanninum Ólafi Arnalds. Þeir hafa getið sér gífurlega gott orð innan senunnar og eru afar vinsælir um alla Evrópu. Janus er einnig einn fremsti pródúser landsins og hefur starfað með mörgum þekktustu tónlistarmönnum landsins á borð við Emmsjé Gauta og GDRN.

„Platan kom út fyrir akkúrat mánuði,“ segir Janus en vinur hans Sakaris Emil Joensen hjálpaði honum við gerð plötunnar. „Í kjölfarið fór ég svo í tónleikaferð um alla Evrópu



Janus Rasmussen heldur útgáfutónleika sína á skemmtistaðnum Húrra í kvöld. FRÉTTABLAÐID ANTON BRINK

með tónlistarmanninum Christian Löffler. Hann er hjá sama plötufyrirtæki og ég en það heitir Key Records þannig að þetta var svona fjölskyldutúr.“ Þætir hann við en hann segir túrinn hafa gengið mjög vel.

„Við erum báðir í raftónlist en hans er kannski aðeins rölegri en mín. Ég er að gera meira hrátt en Christian.“

Eins og áður sagði heitir plata Janusar Vín og því er kjörið að spyrja hvort það sé eftir borginni eða áfenginu. „Áfenginu.“ svarar Janus

hlæjandi en heldur svo áfram: „Það tók um það bil eitt og hálf ár, með hléum, að gera hana. Ég myndi lýsa tónlistinni sem melódískri instrumental raftónlist og hún er innblásin af öllu því sem ég hef gert í gegnum tíðina sem tónlistarmaður á Íslandi.“

Janus segir að platan hafi verið tekin upp í stúdíóinu hans úti á Granda.

„Það var einhvern veginn kominn tími á það að gefa út sóló-efni. Ég hef lengi verið í tónlist en það

var í raun og veru ekki fyrr en núna sem mér gafst tími til að vinna hana, það hefur verið svo mikið að gera í öðrum tónlistarverkefnum.“

Janus segir líka að það hafi í raun ekki verið fyrr en nú sem stúdíóið hans hafi verið fullkomlega í stakk búið og hann því getað unnið sólóplötuna sína þar.

Þýski raftónlistarmaðurinn Stimming kemur einnig fram á tónleikunum og stigur á svið í kjölfar Janusar

„Stimming er mjög þekktur í raftónlistarbransanum. Hann hefur verið starfandi í meira en áratug og ég hef alltaf haldið mikið upp á hann. Við Óli litum mikið til hans verka þegar við byrjuðum með Kiasmos, við vorum næstum því að reyna að herma eftir honum en auðvitað með okkar nefi,“ segir Janus.

Stimming er mjög virtur sem raftónlistarmaður en Janus hitti hann fyrst þegar þeir spiluðu á sama stað fyrir ári.

„Okkur kom vel saman og urðum ágætis félagar. Hann hafði aldrei komið til Íslands og sagðist spenntur fyrir því að koma hingað.“

Þegar Janus hóf að skipuleggja útgáfutónleikana datt honum í hug að hafa samband við hann og reyndist Stimming vera laus, svo hægt var að þúsla þessu saman.

„Hann er svo að spila í Berlín strax daginn eftir,“ en dagskrá tónleikaferðalaga er oft þétt skipuð eins og Janus þekkir sjálfur vel.

Plötu Janusar er hægt að nálgast á öllum helstu tónlistarveitum. Tónleikarnir eru í kvöld á Húrra klukkan 22.00 og er miðaverð 2.900 en þá er hægt að kaupa á tix.is.

steingerdur@frettabladid.is

ÉG HEF LENGI VERIÐ Í TÓNLIST EN ÞAÐ VAR Í RAUN OG VERU EKKI FYRR EN NÚNA SEM MÉR GAFST TÍMI TIL AÐ VINNA HANA.

NÝR FORD
TRANSIT CONNECT

**FLOTTARI
OG BETRI!**

Með nýtt útlit bæði að innan sem utan og tæknilegri en nokkru sinni áður hefur nýi Transit Connect þróast á næsta stig hvað varðar þægindi og öryggi.

Staðalbúnaður er mjög ríkulegur og má þar nefna upphitanleg framsæti, Webasto olíumiðstöð með tímastilli (standard heitur á morgnana), upphitanlega framrúðu, Easy Fuel eldsneytisafyllingu, spólvörn, brekkuaðstoð og margt fleira.

VERÐ FRÁ:

2.250.000 KR. ÁN VSK

2.790.000 kr. með VSK.



Öruggur staður til að vera á

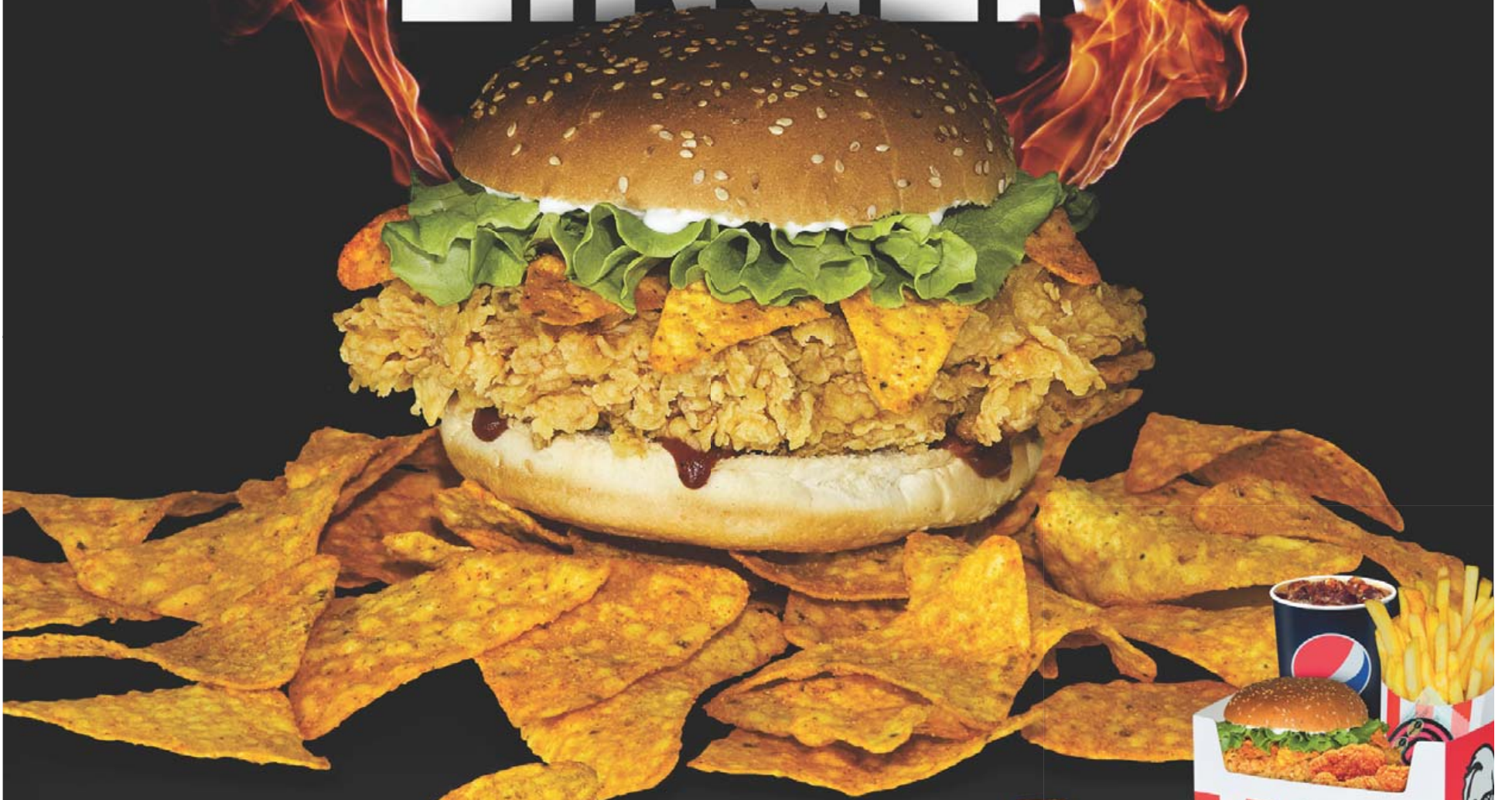
Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is

Doritos ZINGER



1.299 kr.

Zinger kjúklingabringa, svart Doritos, ítölsk sósa, kál og léttmajónes.



1.999 kr.

Doritos Zinger borgari, 3 Hot Wings, franskar, gos og Stjörnurúlla.



BAKÞANKAR

Hauks Arnar Birgissonar



Lög tónlistarmanns

Íslenskum stjórnámálönnum þykir óskaplega vænt um okkur hin og þeir gera allt sem í þeirra valdi stendur til að vernda okkur frá því að fara okkur að voða. Þær skipta eflaust hundruðum, reglurnar sem þeir hafa sett, sem ætlað er að fyrirbyggja vanhugsaðar ákvarðanir í okkar daglega lífi.

Ein birtingarmynd þessarar væntumþykju snýr að lögum sem ætlað er banna „duldar auglýsingar“ m.a. á samfélagsmiðlum. Neytendastofa passar svo upp á að áhrifavaldarnir okkar fari að lögnum, með tilheyrandi kostnaði og vinnustundum starfsmanna stofnunarinnar.

Fyrir í mánuðinum birti Neytendastofa ákvörðun sína í máli tónlistarmannsins Emmsjé Gauta. Emmsjé hafði verið sóttur til saka fyrir að birta ítrekað myndir af sér á Instagram fyrir framan Audi-bifreið, væntanlega undir því yfirskini að um væri að ræða hans eigin fararskjóta. Nú hefur Emmsjé Gauta verið bannað að birta slíkar myndir, að viðlögðum sektum, ef hann tekur ekki nógu skýrt fram að myndirnar séu kostaðar af Heklu.

Hugur manns er vissulega hjá aðdáendum Emmsjé Gauta, sem sitja líklegast flestir núna í glænýjum Audi Q5 jeppa, sem þeir keyptu á átta milljónir króna. Maður getur rétt ímyndað sér vonbrigðin í svip þeirra þegar þeir lásu um ákvörðun Neytendastofu og áttuðu sig á því að áhrifavaldur þeirra hafði fengið greitt fyrir að keyra um á Audi í stað Toyota.

Það felst mikil huggun í því að hugsa til þess að hér á landi séu settar reglur sem koma í veg fyrir að fullorðið fólk taki heimskulegar ákvarðanir. Reglur sem ganga út frá því að fólk geti ekki sjálft áttað sig á ástæðu þess að bifreiðar, skór, fót eða veitingahús svokallaðra áhrifavalda rata inn á hverja einustu Instagram-mynd þeirra.

FYRIR SVANGA FERÐALANGA

Kvikk ON THE GO

Allir í bátana!



SUBWAY

Völuteigi 19
Mosfellsbæ
Sími 660 0038

Byrjar fimmtudaginn 2.maí

Opið virka daga
kl. 12-18:30
Laugardag kl. 12-16
Sunnudag kl. 13-17
Takmarkað magn!

2.-5. maí.

RISIA
LAGERSPRENGIA
20-70%

afsláttur af skiptidýnum, eldri gerðum, útlitgölluðum dýnum, stillanlegum rúnum, sófum, náttborðum, koddum, lökum, hótél baðmottum, handklæðum, sængurverasettum o.fl. o.fl.

10-50% afsláttur af hvíldarstólum og sófum í verslun meðan á lagersölu stendur
 20% afsláttur af mjúkvöru í verslun

Hvíldarstólar

Sófar

Baldursnesi 6 - Akureyri

Listhúsið - Reykjavík

12 mán.
vaxtalausr greiðslur*

Svefn & heilsa
★★★★★

Fimm stjörnu verslun
 Lager. Völuteigi 19 - Mosfellsbæ
 Sími 660 0038 - Opið kl 12:00-18:30
 Laugardag 12:00 - 16:00

*3.5% lántökugjald