

## Föstudagsviðtalið

# Offita líkt og flóðbylgja yfir íslenskt heilbrigðiskerfi

Guðmundur Jóhannsson, bráða- og lyflæknir á bráðamóttöku Landspítalans, segir auknar fjárveitingar til heilbrigðiskerfisins duga skammt ef mataræði Íslendinga tekur ekki breytingum.



FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

## Fréttablaðið í dag

**FRÉTTIR** Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins afhent. **10**

**SKOÐUN** Kári Stefánsson skrifar forsætisráðherra. **16-18**

**SPORT** Getur eitthvert lið velt Mercedes af stalli í F1? **20**

**MENNING** Hugsteypan opnar fjölbreytta sýningu í kvöld í Hafnarborg. **30-32**

**LÍFIÐ** Gríma Kristjánsdóttir vekur athygli í nýrri mynd **36-42**

**PLÚS 2 SÉRBLÓÐ • FÓLK**  
• BRÚÐKAUP

\*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

## Munur milli kynja eykst í uppsveiflu

**JAFNRÉTTISMÁL** Kynbundinn launamunur jókst milli ára 2013 og 2016 meðal félagsmanna Samtaka starfsmanna fjármálafyrirtækja. Þetta er niðurstaða nýrrar kjarakönnunar sem framkvæmd var í febrúar.

Samkvæmt henni eru karlar með hærri laun en konur í 34 af 38 starfshættum. Meðal fólks í fullu starfi fengu konur að jafnaði greidd 12,9 prósentum lægri heildarlaun þegar búið var að taka tillit til aldurs, menntunar, starfsaldurs og starfsstéttar. Árið 2013 mældist kynbundinn launamunur hins vegar 12,1 prósent og 11,9 prósent árið 2010. Launamunurinn dróst töluvert saman milli ára 2008 og 2010, og virðist því fara vaxandi í uppsveiflu.

Kristín Ástgeirsdóttir, framkvæmdastjóri Jafnréttisstofu, segir að þessi þróun eigi sér stað, að launamunur í fjármálafyrirtækjum aukist með betra efnahagslífi. „Þannig var þetta fyrir hrun,“ segir Kristín. „Þetta er sérkennilegt og reynslan og umræðan eftir 2007 ætti að kenna okkur að fá fleiri konur inn í þessi fyrirtæki og endurtaka ekki sömu vitleysuna.“ – sg

●● **Þetta er sérkennilegt og reynslan og umræðan eftir 2007 ætti að kenna okkur að fá fleiri konur inn í þessi fyrirtæki og endurtaka ekki sömu vitleysuna.**

Kristín Ástgeirsdóttir, framkvæmdastjóri Jafnréttisstofu



SAMSUNG  
**Galaxy S7 edge**

**1 GB** netnotkun eða **1.000 kr.** á mán. í 12 mán. fylgir



**Samsung Galaxy S7 32GB**

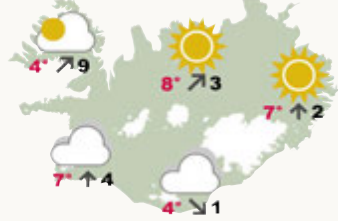
**119.990 kr.** stgr.

Samsung Galaxy S7 edge 32GB **139.990kr.**

**Stærsti skemmtistaður i heimi!**

**NOVA**

## Veður



Fremur hæg suðlæg átt og milt í veðri. Skýjað og dálítill súld af og til sunnan- og vestanlands, en áfram bjartviðri norðan- og austanlands.

**SJÁ SIÐU 26**



Jafnréttismál voru Höllu hugleikin á framboðsfundinum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Vil vera fyrirmynd og hvatning í jafnréttismálum

**STJÓRNMÁL** Halla Tómasdóttir fjárfestir tilkynnti í gær um framboð sitt til forseta Íslands.

Halla hélt blaðamannafund á heimili sínu í gær þar sem hún kynnti framboð sitt.

„Ég geri þetta vegna þess að ég trúi því að í þessu mikilvæga hlutverki sé hægt að gera gagn og koma góðum hlutum til leiðar,“ sagði hún.

„Ég hef unnið mikið að jafnréttismálum um langt skeið og ég tel að við Íslendingar getum orðið fyrst þjóða til að brúa kynjabilið. Verið í forystu í heiminum í jafnrétti fyrir alla. Því að kyn, uppruni, aldur og fjárhagsleg staða mega ekki ráða för þegar kemur að tækifærum í okkar samfélagi,“ sagði Halla, sem sagði jafnrétti skila sér í efnahagslegum og samfélagslegum framförum.

„Ég vil fara þangað, ég vil vera fyrst og ég vil vera öðrum þjóðum góð hvatning og fyrirmynd í því.“

Frumkvæði og hugrekki íslenskra kvenna er að sögn Höllu mikil hvatning. Hún nefndi Vigdís Finnbogadóttur, fyrrverandi forseta Íslands, í því samhengi.

„Myndin af Vigdís Finnbogadóttur á svölum síns heimilis eftir að hún hafði verið kjörin, í heimaþrónuðum kjól með unga dóttur sína við hlið er í mínu minni og er mér og minni kynslóð gríðarleg fyrirmynd og hvatning,“ sagði hún.

Halla er fædd árið 1968. Hún er búsett í Kópavogi, gift Birni Skúlasyni og eiga þau tvö börn. – srs

## Fræðst um heilann



Í Háskólanum í Reykjavík hafa nemendur fræðst um heilann þessa vikuna. Markmiðið með vikunni er að vekja fólk til umhugsunar um mikilvægi heilarannsóknna og er það gert í tilefni alþjóðlegrar heilaviku. Bryndís Björnsdóttir bauð sig fram og leyfði gestum að fylgjast með viðbrögðum heila síns. Orri Ómarsson sprautar jónuðu geli í sérstaka hettu áður en heilastarfsemi hennar er mæld. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

## Malbikað fyrir hundruð milljóna

**REYKJAVÍK** Kostnaður við malbiksframkvæmdir í Reykjavík í sumar er áætlaður 710 milljónir króna. Alls verður lagt malbik á tæpa 17 kílómetra eða 125 þúsund fermetra. Borgarráð fékk í gær kynningu á fyrirhuguðum malbiksframkvæmdum.

Í frétt á vef Reykjavíkurborgar segir að áætlað sé að verja um 150 milljónum króna til malbiksviðgerða í ár. Malbiksyfirlagnir munu kosta borgina 560 milljónir. Eins gerir þetta 710 milljónir króna.

Meðal stórra verkefna eru m.a. Bugða frá Kambavaði til Búdatorgs, Suðurlandsbraut og Laugavegur, Norðlingabraut frá Þingtorgi að Helluvaði, Skólalás frá Árskógum að Ölduseli, Bústadavegur frá Háaleitisbraut að Grensásvegi, Stóragerði frá Heiðargerði að Smáagerði, Fjallkonuvegur, Víkurvegur, Hofsvallagata, Framnesvegur og Skúlagata. – jhh

## Stuttnefja talin vera á barmi útrýmingar

Fuglavernd og fjölmörg erlend systursamtök skora á grænlenku landsstjórnina að hætta veiðum á stuttnefju þegar í stað. Íslenski stofninn hefur vetursetu við Grænland og er veiddur í stórum stíl. Veiðar enn leyfðar hér við land.

**NÁTTÚRA** Fuglavernd ásamt fuglaverndarsamtökum í Danmörku, Noregi, Bandaríkjunum og Alþjóðasamtökunum BirdLife hafa sent grænlenku landsstjórninni áskorun um að hætta veiðum á stuttnefju þegar í stað. Nú er svo komið að stuttnefja er talin á barmi útrýmingar, að mati samtakanna.

Guðmundur A. Guðmundsson, dýravistfræðingur hjá Náttúrufræðistofnun Íslands (NÍ), segir að engu sé logið um vandræðin sem stuttnefjan er í – og það sama eigi við um aðra svartfuglastofna við Ísland þó staðan sé kannski ekki eins alvarleg og hjá stuttnefjunni. Allt frá árinu 2000 hefur stuttnefja verið á valista Náttúrufræðistofnunar, og þá strax talin „í yfirvofandi hættu“ vegna fækkunar undangenginna ára.

„Hrakfarirnar verða aðallega raktar til fæðuskorts en hluti skýringarinnar getur vel verið veiðar Grænlandinga á stofninum á þeim tíma sem hann dvelur á vetrarstöðvum sínum,“ segir Guðmundur en til viðbótar við íslenska stofninn safnast stuttnefjur annars staðar frá á þetta svæði á sama tíma.

Válistinn hefur ekki verið endurskodaður síðan árið 2000 en það er mat Guðmundar að stuttnefjan færi örugglega í hærri flokk við endurskoðun válistans og þá líklega í þann flokk sem haförn hefur skipað síðan árið 2000 – eða „í hættu“.

Fuglavernd og systursamtökin telja stefna í að veiðar útrými tegundinni sem varpfugli á Grænlandi á fáum árum, en gríðarlegt veiðiálag mun vera á fugla við vesturströnd landsins þar sem vetrarstöðvar íslenska stofnsins eru og varpstöðvar þess grænlenka.



Endurmat á stofnstærð sýnir 43% fækkun stuttnefju frá 1985. MYND/FUGLAVERND

**Hrakfarirnar verða aðallega raktar til fæðuskorts en hluti skýringarinnar getur vel verið veiðar Grænlandinga á stofninum á þeim tíma sem hann dvelur á vetrarstöðvum sínum.**

Guðmundur A. Guðmundsson



Til þess ber að líta að þrátt fyrir válistaflokkun stuttnefju er hún ekki friðuð fyrir veiðum á Íslandi. Meirihluti ráðherra nefndar mælti hins vegar með friðun allra tegunda svartfugla við Ísland árið 2011 – og þá til fimm ára. Starfshópurinn taldi helstu orsakir hnignunar stofnanna vera fæðuskort en að tímabundið bann við veiðum og nýtingu myndi flýta fyrir endurreisn þeirra.

Frumvarp var skrifað en það dagaði uppi. Fulltrúar Skotvís sátu í nefndinni og stóðu ekki að tilögum hennar, enda þeirrar skoðunar að veiðar úr stofnunum hefðu ekkert með fækkun þeirra að gera, heldur hlýnun og viðkomubrestur stofnanna í kjölfarið.

svavar@frettabladid.is

## PÁSKATILBOÐ

**Landmann gasgrill Triton 3ja brennara**

Niðurfellanleg hliðarborð

89.900 FULLT VERÐ 98.900

10,5 KW

- 3 brennara úr ryðfríu stáli
- Postulínsemalerað eldhólf
- Grillgrindur úr pottjárni
- PTS hitajöfnunarkerfi
- Kveiking í öllum tökkum
- Niðurfellanleg hliðarborð
- Tvöfalt einangrandi lok
- Postulínsemalerað efri grind
- Hitamælir
- Auðveld þrif - Bakki fyrir fitu undir öllu grillinu
- Einnig til 2ja brennara svart, 4ra brennara svart og rautt

Einnig til svart hvítt og grátt

**Grillbúðin**  
www.grillbudin.is

Smíðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400

Skoðið úrvalið á [www.grillbudin.is](http://www.grillbudin.is)

Opið kl. 11 - 18 virka daga  
Opið kl. 11 - 16 laugardaga



TOYOTA

ALWAYS A  
BETTER WAY



## EXTRA FLOTTUR AURIS HYBRID

Verð frá 3.810.000 kr.

**Kynntu þér Toyota FLEX**

- nýja leið til að eignast Toyota bifreið

Lág  
innborgun

Tryggt  
fram tíðarvirði

Fastar  
mánaðargreiðslur

**EXTRA FLOTTUR AUKAHLUTAPAKKI AÐ VERÐMÆTI 314.000 KR.  
FYLGIÐ MEÐ AURIS HYBRID Í TAKMARKAÐAN TÍMA.\***

Nú færðu Auris Hybrid með extra flottum aukahlutapakka að verðmæti 314.000 kr. Heilsársdekk, leiðsögukerfi\*\*, filmur í rúður og krómlistar á hliðum. Þessi aukahlutapakki fæst aðeins í takmarkaðan tíma hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota — komdu og reynsluaktu.

Fáðu nánari upplýsingar á [www.toyota.is](http://www.toyota.is)

**VILDARPUNKTAR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM**



**Toyota Kaupúni**  
Kaupúni 6  
Garðabæ  
Sími: 570-5070

**Toyota Akureyri**  
Baldursnesi 1  
Akureyri  
Sími: 460-4300

**Toyota Reykjanesbæ**  
Njarðarbraut 19  
Reykjanesbæ  
Sími: 420-6600

**Toyota Selfossi**  
Fossnesi 14  
Selfossi  
Sími: 480-8000

\*Gildir ekki með öðrum tilboðum.

\*\*Með Auris Live fylgja bakkskynjarar í stað leiðsögukerfis.

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega þann búnað sem tilgreindur er.

Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

## Taka mið af ábendingum vegna systranna í Vík

**MANSAL** Innanríkisráðuneytið ætlar að taka mið af ábendingum sem gerðar hafa verið vegna verklags í mansalsmálum. Meðal annars vegna nýlegs máls er varðar meint vinnumansali í Vík í Mýrdal. Þetta kemur fram í svari til fréttastofu 365 við spurningum um verklag í meintu mansali í Vík í Mýrdal. Helst hefur verið gagnrýnd meðferð þolenda, tveggja systra frá Srí Lanka. Þær fengu litla fjárhagsaðstoð og var boðin sjálfboðaliðavinna við að flokka fót. Þær báðu um flutning úr landi og Reykjavíkurborg greiddi flugferð þeirra samkvæmt reglum

um fjárhagsaðstoð og neyð erlendra borgara.

Svarið er birt í heild sinni á vef innanríkisráðuneytisins. Í svari ráðuneytisins er áætluð um aðgerðir vegna mansalsmála sögð vera í endurskoðun. Bæði vegna ábendinga sem gerðar hafa verið á alþjóðavettvangi og hér á landi en einnig breyttra áherslna í málaflokknum, m.a. vinnumansals. Vinnumansalsmálum hefur fjölgað ört að mati lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu.

Réttargæslumaður systranna gagnrýnir helst að þær hafi ekki fengið að vinna. Þær hefðu átt meiri mögu-

leika á að komast úr viðjum mansals hefðu þær fengið tækifæri til vinnu á Íslandi við öruggar aðstæður. Innanríkisráðuneytið segir að vegna umfjöllunar um dvalar- og atvinnuleyfi vilji það að taka fram að ráðuneytið hafi ekki heimild í lögum til að beita sér í einstökum málum en úrlausn umsókna um slík leyfi séu á forræði annars vegar Útlendingastofnunar og hins vegar Vinnumálastofnunar. Fyrirkomulag dvalar- og atvinnuleyfa fórnarlamba mansals er lög bundið og verður því ekki breytt nema með aðkomu Alþingis. – kbg



Innanríkisráðuneytið telur lærdóm felast í meintu mansali í Vík í Mýrdal og ætlar að taka mið af ábendingum. FRÉTTABLAÐIÐ/STÖÐ2

## Vill aukna áherslu á forvarnir

**REYKJAVÍK** Áslaug Friðriksdóttir, borgarfulltrú Sjálfstæðisflokksins, vill að Reykjavíkurborg efla forvarnarstarf sitt. Hún lagði tillögu þessa efnis fram á fundi velferðar-ráðs Reykjavíkurborgar í gær.

„Meginreglan hefur verið að sinna þeim sem oft á tíðum eru komin í mikinn vanda og taka á móti fólki sem leitast sér aðstoðar en minni áhersla hefur verið lögð á að vinna að forvörnum og leiðbeina foreldrum og fjölskyldum með almennari leiðum, s.s. í gegnum fjölmiðla með skrifum og myndskráum til dreifingar á netmiðlum,“ segir Áslaug.

Áslaug segir vel þess virði að reyna nýstárlegri en áfram faglegar leiðir til að ná til fjölskyldna og leiðbeina þeim. Velferðarsviðið verði falið að útfæra hvernig draga má fram slíkan fróðleik og kynna með nýstárlegri hætti en gert hefur verið. – jhh

**Meginreglan hefur verið að sinna þeim sem oft á tíðum eru komin í mikinn vanda.**

Áslaug Friðriksdóttir borgarfulltrúi



### LEIÐRÉTT

Í upptalningu á fram komnum forsetaframbjóðendum í frétt á síðu 2 í gær láðist að geta um bæði Heimi Örn Hólmarsson og Ara Jósepsson. Þá var með Arni Björn Guðjónsson, en hann hefur dregið framboð sitt til baka. Bryndísi Hlödversdóttur og Sigrúnu Stefánsdóttur vantaði í hóp þeirra sem ihuga framboð.

## Lægri vaxtagreiðslur standi undir byggingu nýs spítala

Fjármálaráðherra segir stöðugleikaframlög geta sparað ríkinu 25 milljarða í vexti á ári. Hann boðar afnám hafta á árinu. Frumvarp sem tekur á vaxtamunarviðskiptum væntanlegt á vorþingi, fyrir aflandskrónuútböð.

**EFNAHAGSMÁL** Vaxtasparnaður í tengslum við uppgjör slitabúa föllnu bankanna með stöðugleikaframlögunum mun standa undir fjármögnun nýs Landspítala og hækka framkvæmdastig hins opinbera. Þetta sagði Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra á ársfundi Seðlabankans í gær. Þá standi til að afnema gjaldeyrishöft á þessu ári.

„Ef áfram heldur sem horfir þá erum við að ná fram á örfáum árum allt að 25 milljarða árlegum vaxtasparnaði og það munar um minna í þessu samhengi,“ sagði Bjarni. Gert var ráð fyrir að vaxtagreiðslur ríkisins næmu 75 milljörðum króna árið 2016 í fjárlagafrumvarpi ársins.

Már Guðmundsson seðlabankastjóri sagði á fundinum að til staði að halda útböð á aflandskrónum á fyrri hluta ársins. Í framhaldinu væri hægt að fara tiltölulega hratt í afnám gjaldeyrishafta á innlenda aðila. Hins vegar væri heppilegt að stjórntæki sem takmarka svokölluð vaxtamunarviðskipti væru tilbúin þegar útböð færi fram. Helst væri horft til skatts eða bindiskyldu í þeim efnum en til þess þyrfti laga-breytingu. Erlendir aðilar hafa aukið eignarhlut sinn í ríkisskuldabréfum um 64 milljarða króna frá upphafi síðasta árs.

Bjarni sagði að stefnt væri að því að leggja fram frumvarp sem taka ætti á þessu á vorþingi, áður en frestur til lagningar nýrra þingmála rennur út en ekki lægi fyrir hvor leiðin yrði farin.

Seðlabankastjóri sagði stöðu efnahagsmála í landinu góða. Hins



Már Guðmundsson og Bjarni Benediktsson voru sammála um að aðstæður í efnahagslífinu væru góðar þó áfram þyrfti að vera á varðbergi. Við hlið Bjarna sat Guðmundur Árnason, ráðuneytisstjóri í fjármálaráðuneytinu. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFAN

**Það sem við þurfum er hugarfarsbreyting hjá öllu stjórnkerfinu til að laga sig að meiri aga og minni skammtimareddingum.**

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra

vegur gæti sú staða breyst hratt. „Okkur hættir til að gera mistök í hagstjórn í uppsveiflum og túlka tímabundna búhnykki sem varanlega. Ef sú saga endurtekur sig gæti innlend eftirspurn og verðbólga risið hærra en hér er gert ráð fyrir,“ sagði Már.

### Bankastjórar gæslumenn almannaþæða

Már Guðmundsson seðlabankastjóri sagði í ávarpi sínu brýnt að sú menning og siðferði sem var við lýði í fjármálakerfinu sneri ekki aftur. „Mér sýnist að umtalsverð bragarbot hafi þegar átt sér stað hér á landi. En það má gera betur og þetta er langtímaværfeni. Það þarf líka að festa í sessi þann skilning að stjórnendur innlánsstofnana hafa ekki einungis það hlutverk að hámarka hagnað til skamms tíma heldur eru þeir, eins og kerfið er nú byggt upp, gæslumenn almannaþæða sem eru þeir sameiginlegu innviðir sem fólgnir eru í kerfinu,“ sagði Már.

Bjarni taldi ekki óheppilegt að auka ætti framkvæmdir hins opinbera þegar útlit er fyrir vaxandi spennu hagkerfinu. „Það er lykila-tríði í því sambandi að það hefur aldrei staðið til að reisa spítalann að nýju á einu ári, þetta eru framkvæmdir sem taka langan tíma og það eru ytri mörk á því hversu mikið er hægt að gera í senn,“ sagði Bjarni.

Bjarni tók engu að síður undir orð Mús um að ekki mætti fara of geyst í hagstjórninni. „Það sem við þurfum er hugarfarsbreyting hjá öllu stjórnkerfinu til að laga sig að meiri aga og minni skammtimareddingum,“ sagði Bjarni. „Nú reynir á það á næstu misserum og árum hversu mikið við erum tilbúin að leggja á okkur til að ná langtímaárangri.“ ingvar@frettabladid.is

## Svarar ekki fyrir forsætisráðherra

**STJÓRNMÁL** „Mér finnst að forsætisráðherra verði sjálfur að greina frá því hvernig þessu máli var fyrirkomid,“ sagði Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra á Alþingi í gær við fyrirspurn Óttars Proppé um eignir Önnu Sigurlaugar Pálsdóttur á Bresku Jómfrúareyjum.

„Við hljóttum að mæla þau mál út frá þeim lögum og reglum sem gilda,“ sagði Bjarni. „Ég hef ekki séð neitt annað sem er fram komid í þessu máli en að lögum og reglum hafi verið fylgt og að því leyntinu til er ég ekki í nokkurri stöðu til að segja að nokkuð óeðlilegt hafi verið á ferðinni.“

Þá sagði Bjarni það vera fagnaðar-efni að Alþingi hafi í fyrradag samþykkt nýjar síðareglur þingmanna.

Óttarr tók undir með Bjarna um ágæti síðareglanna en þær undir- striki að þingmenn fylgi ekki bara ýtrasta lagabókstaf heldur að allt sé uppi á borðinu.

Þá kom það fram í fyrirspurnar-



Bjarni sagðist ekki geta svarað til um eignir annarra ráðherra erlendis. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

tímanum að Bjarni hefði ekki upplýsingar um eignir annarra ráðherra á Bresku Jómfrúareyjum.

Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, vék í fyrirspurnar- tímanum að eignum í skattaskjólum

án þess að snerta beint á tilfelli Önnu Sigurlaugar.

„Það er fullkomlega óeðlilegt að tekjur sem verða til á Íslandi í viðskiptum milli innlendra aðila þegar einn aðili selur öðrum einhverja hluti, þjónustu eða vörur, flytjist í erlend skattaskjól og þar með undan innlendri skattlagningu,“ sagði Árni Páll og beindi fyrirspurn sinni til Bjarna um með hvaða hætti mætti koma í veg fyrir skattaundanskot með þessum hætti.

Bjarni sagðist hafa beitt sér fyrir því að Íslendingar gerðust aðilar að alþjóðlegum samningum um upplýsingaskipti um viðskipti einstaklinga sem yrðu gerð skattayfirvöldum aðgengileg.

„Fyrir efnahags- og viðskipta- nefnd liggja tillögur starfshóps um hvort við getum stigið frekara skref í þessum efnum. En alþjóðleg samvinna tel ég að sé langöflugasta vopnið sem við getum bætt í vopna- búr okkar,“ sagði Bjarni. – srs

# LINDOR

HVÍTT SÚKKULAÐIEGG



F&F

ENGIR  
TOLLAR

Peysa  
2.650

Leggings  
1.270

# NÚNA EINNIG Í SMÁRALIND!

Kringlan, Skeifan, Garðabær, Smáralind, Borgarnes, Njarðvík, Selfoss og Akureyri



Frá kr.  
**69.900**  
m/morgunmat

## Skelltu þér í BORGARFERÐ

### RÓM

Hotel Presidente **★★★★**

Frá kr. 99.900

sértilboð

Netverð á mann m.v. 2 í herbergi með morgunmat. 28. apríl í 4 nætur.



Sértilboð

28. apr - 2. maí

### PRAG

Hotel ILF **★★★**

Frá kr. 69.900

sértilboð

Netverð á mann m.v. 2 í herbergi með morgunmat. 5. maí í 4 nætur.



Sértilboð

5.-9. maí

### VALENCIA

Hotel Conqueridor **★★★**

Frá kr. 99.900

sértilboð

Netverð á mann m.v. 2 í herbergi með morgunmat. 5. maí í 4 nætur.



Sértilboð

5.-9. maí

### BRATISLAVA

Hotel Loft **★★★★**

Frá kr. 94.900

sértilboð

Netverð á mann m.v. 2 í herbergi með morgunmat. 5. maí í 4 nætur.



Sértilboð

5.-9. maí

### BÚDAPEST

Hotel Mercure Buda **★★★★**

Frá kr. 79.900

sértilboð

Netverð á mann m.v. 2 í herbergi með morgunmat. 12. maí í 4 nætur.



Sértilboð

12.-16. maí

 Heimsferðir

## Útflutningur frá Singapúr eykst



Gámaskipið OOCL Charleston var í höfn í Singapúr í gær. Útflutningur frá Singapúr jókst um 2,1 prósent í febrúar samkvæmt opinberum gögnum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Vísað að hluta úr héraði í gerðardóm

LS Retail var selt fyrir 2,5 milljarða króna en verðmæti þess var metið tíu milljarðar. Starfsmenn sem áttu kauprétt telja sig hlunnfarna og fóru fyrir dóm.

**DÓMSTÓLAR** Vísað hefur verið frá dómi að hluta deilumálum vegna sölu ALMC (áður Straumur-Burðarás) á hugbúnaðarfyrirtækinu LS Retail á síðasta ári. Kveðinn var upp úrskurður þar að lútandi í Héraðsdómi Reykjavíkur á miðvikudag.

Víti ehf., félag í eigu Adalsteins Valdimarssonar, sem átti 6,9 prósent hlut í LS Retail, höfðaði í haust mál vegna sölnnar og síðan bættust við málareksturinn fimmtán lykilstarfsmenn LS Retail sem vegna kaupréttarsamninga áttu að fá í sinn hlut fimmtung af söluandvirði fyrirtækisins. Telur hópurinn sig hlunnfarinn í viðskiptunum þar sem fyrirtækið hafi verið selt á verði sem væri langt undir raunverulegu verðmæti.

Í úrskurði héraðsdóms kemur fram að LS Retail hafi verið selt fyrir 17,6 milljónir evra (rúma 2,5 milljarða króna). Fréttablaðið greindi frá því 24. febrúar síðastliðinn að endurskoðandi sem starfsmannahópurinn kallaði til hafi metið virði fyrirtækisins á 70 milljónir evra (tæpa 10 milljarða króna). Málarekstrinum var vísað frá dómi

utan kyrrsetningarkröfu á hluta söluandvirðis fyrirtækisins sem Sýslumaðurinn á höfuðborgarsvæðinu féllst á, bæði hvað varðar kröfu Vita ehf. og starfsmannahópsins. Víti krafðist kyrrsetningar á rúmunum 5,0 milljónum evra (rúmunum 707 milljónum króna), auk 28,5 milljóna króna, alls sem svarar um 736 milljónum króna. Kyrrsetningarkrafa starfsmannanna er öllu hærri, eða sem svarar fimmtungi af metnu 70 milljónum evra söluverðmæti, eða 14 milljónir evra (tæpir tveir milljarðar króna).

Í rökstuðningi Ingibjargar Þorsteinsdóttur héraðsdómara er vísað til ákvæða í kaup- og kaupréttarsamningum Vita ehf. og starfsmannanna um að deilum vegna eignarhlutar þeirra í LS Retail beri að vísa til gerðardóms og þeir afsali sér rétti til að leita til almennra dómstóla. Kröfum var því vísað frá dómi og málskostnaður fellur niður, en þó þannig að eftir eigi að taka afstöðu til þess hvort skilyrði til kyrrsetningar séu fyrir hendi. Þær kröfur séu skýrar.

### Úr úrskurði Héraðsdóms Reykjavíkur

„Í stefnu er þeirri málsástæðu ekki teft fram að framangreind gerðardómsákvæði eða önnur ákvæði samninganna séu ógild á grundvelli ógildingarákvæða samningaréttar eða af öðrum ástæðum. Í málflutningi fyrir dómi um frávisunarkröfu stefndu byggði stefnandi hins vegar á því að við umdeilda sölu á LS Retail hafi ekki verið gætt sk. armslengdarsjónarmiða og staðhæfði stefnandi að kaupandi félagsins sé tengdur seljanda, þ.e. ALM og að sameiginlegir hagsmunir þeirra hefðu staðið til þess að selja félagið undir markaðsverði.“

„Eftir atvikum kann endanleg úrlausn þessa máls að biða niðurstöðu þess úrlausnaraðila [innsk. gerðardóms],“ segir í niðurstöðukafla úrskurðarins. [ollikr@frettabladid.is](mailto:ollikr@frettabladid.is)

LAND ROVER DISCOVERY

# UPPFÆRÐU ÆVINTÝRIN Á FYRSTA FARRÝMI



ABOVE & BEYOND



## KOMDU OG REYNSLUAKTU GLÆSILEGUM DISCOVERY

Land Rover Discovery hefur slegið í gegn um allan heim. Hann er ekki einungis einstaklega fallegur jeppi heldur er hann tæknilega fullkominn og hannaður fyrir ferðalagið og fjölskylduna. Farangursrýmið er eitt það allra mesta sem um getur eða 1.192 lítrar auk þess sem hann er fánlegur 7 sæta.

Discovery sameinar betur en nokkur annar jeppi fullkomið notagildi og hæfni til að takast á við erfiðar akstursaðstæður. Dráttargeta er 3.500 kg og vaðdýpt 70 cm.

Discovery er með öfluga 210 hestafla vél og búinn loftþrúðafjöðrun á öllum hjólum ásamt hinu rómaða Terrain Response drifbúnaðarkerfi.

### **Land Rover Discovery S - verð frá 11.390.000 kr.**

Eldsneytisnotkun er einungis 8,8 l/100 km miðað við uppgefnar tölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

[www.landrover.is](http://www.landrover.is)

ENNEWM / SIA / NMT4094

BL ehf  
Sævarhöfða 2 / 110 Reykjavík  
525 8000 / [www.bl.is](http://www.bl.is)



## Undirskriftir gegn áfengisfrumvarpi

**STJÓRN MÁL** Meira en 2.000 manns hafa ritað nafn sitt undir áskorun þess efnis að alþingismenn greiði atkvæði gegn frumvarpi um frjálsa sölu áfengis sem liggur fyrir Alþingi.

„Ég hvet alþingismenn til þess að greiða atkvæði gegn frumvarpi til laga um breytingu á verslun með áfengi og tóbak (þingskjal 13 – 13. mál) sem nú liggur fyrir Alþingi og standa vörð um góðan árangur í áfengis- og vímuefnamálum ungs fólks á Íslandi,“ segir í texta með undirskriftasöfnuninni.

Núll prósent samtökin, ráðgjafahópur umboðsmanns barna og ungmennaráð Barnaheilla, standa að undirskriftasöfnuninni.

Frumvarpið var afgreitt frá allsherjar- og menntamálanefnd Alþingis síðastliðinn þriðjudag. Nefndin gerði þær breytingar á



Áfengisfrumvarpið var afgreitt úr nefnd síðastliðinn þriðjudag. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

frumvarpinu að sveitarfélög geta sett reglur um hvort áfengi í matvöruverslunum skuli vera aðskilið frá öðrum vörum og breytingu þess efnis að 2,5 prósent áfengisgjaldsins renni í Lýðheilsusjóð og 2,5 prósent til ríkislögreglustjóra til að sinna eftirliti með framkvæmd laganna. – srs



Skiptar skoðanir eru um aðild Breta að ESB, David Cameron forsætisráðherra stýður viðveru en Boris Johnson, borgarstjóri Lundúna, vill yfirgefa ESB. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

## Aðrir gætu boðað til kosninga um ESB

Samkvæmt nýrri skoðanakönnun hefur stór hluti kjósenda í Frakklandi, Svíþjóð og Spáni áhuga á að boða til kosninga um áframhaldandi aðild að ESB. Stjórn málafræðingur telur að ef Bretar gangi út verði staða Skota flókin.

**EVROPA** Samkvæmt nýrri könnun myndi helmingur franskra kjósenda vilja fá að kjósa um áframhaldandi aðild að Evrópusambandinu. Eiríkur Bergmann, stjórn málafræðingur og forstöðumaður Evrópufræðaseturs, telur ólíklegt að Frakkar myndu nokkurn tíma fara úr Evrópusambandinu, hins vegar verði komin upp mjög flókin staða fyrir Íra og Skota ef Bretar yfirgefa Evrópusambandið.

Niðurstöður könnunarinnar, sem framkvæmd var af Edinborgarháskóla og Þýsku stofnuninni dpart, sýna að fimmtíu og þrjú prósent Frakka sem spurðir voru myndu vilja halda svipaðar kosningar og fara fram í Bretlandi í lok júní um aðild landsins að Evrópusambandinu. Fjörutíu og níu prósent Svía sögðust einnig vilja halda kosningar, sem og 47 prósent Spánverja og 45 prósent Þýskra kjósenda.

Í Póllandi og á Írlandi myndu 39

**Ef Bretland fer út þá er það líklega gegn vilja skoskra kjósenda og þá er komin upp staða með sjálfstæði Skota. Það myndi kynda undir annarri sjálfstæðiskosningu þar.**

Eiríkur Bergmann



prósent og 38 prósent kjósenda vilja kjósa um málefnið. Könnunin náði til yfir átta þúsund kjósenda í löndunum.

Eiríkur Bergmann telur mjög hæpið að Frakkar yfirgefi Evrópusambandið. „Frumkvæðið kemur frá Frakklandi. Í grunninn er þetta bandalag Frakklands og Þýskalands,“ segir Eiríkur. Hann útilokar

hins vegar ekki að önnur ríki efni til kosninga um aðild að ESB.

„Þetta væri staða sem gæti komið upp í öðrum löndum, en það hefur ekkert annað ríki tekið málið upp hingað til,“ segir Eiríkur en bætir við að forystumenn Evrópusambandsins geti í aðra röndina alltaf búist við því að fari að kvarnast úr því.

„Ef Bretar fara út er hins vegar komin upp mjög flókin staða fyrir Íra, þar sem þeir eru svo nátengdir Bretum, svo eru Skotar almennt fylgjandi veru í Evrópusambandinu. Ef Bretland fer út þá er það líklega gegn vilja skoskra kjósenda og þá er komin upp staða með sjálfstæði Skota. Það myndi kynda undir annarri sjálfstæðiskosningu þar.“

Eiríkur segir enn ekki hægt að segja til um hvernig kosningarnar muni fara í Bretlandi. „En það er hægt að leiða líkur að því að það sé líklegt að þeir verði áfram. Það er alltaf miklu líklegra,“ segir Eiríkur Bergmann. saeunn@frettbladid.is

## Miklar breytingar á landi eftir gosið

**NÁTTÚRA** Breytingar á landsvæðinu nærri Holuhrauni eftir eldumbrotin árið 2015 koma skýrt fram á mælingum Landmælinga Íslands. Fyrstu niðurstöður sýna talsverða bjögun á stóru svæði á leiðinni yfir Sprengisand og talsverð áhrif bæði á landshæðar- og landshnitakerfið.

Í ársskýrslu Landmælinga segir að fágætt tækifæri hafi gefist til að meta áhrif náttúruhamfara á færslu í hæð og legu mælipunkta í nágrenni við Holuhraun. Svo bar til að þeir höfðu verið mældir árið 2014, rétt áður en umbrotin hófust. Því var ákveðið að endurmæla 34 fastmerki á leiðinni yfir Sprengisand í ágúst 2015, en þau eru með um sex til átta kílómetra millibili frá Háumýrum og norður að Íshólsvatni.

Stærstu færslurnar námu 4,1 sentimetra til vesturs, 1,8 sentimetrum til norðurs og 1,7 sentimetrum í suður. „Þegar hæðarbreytingar eru skoðaðar kemur í ljós að dregið hefur úr landrísni á svæðinu samanborið við tíma-



Gríðarleg átök í eldstöðinni sjást í mælingum af öllu tagi. MYND/MAGNÚS TUMI

ibilið 2003-2014 en þá mældist landrís allt að 30 sentimetrar. Sem dæmi má nefna að grunnstöðvanetspunkturinn á Háumýrum hefur sigið um 2,9 cm á

einu ári en ætla má að hann hafi risið um allt að 50 cm frá árinu 1993 þegar grunnstöðvanetið var mælt í fyrsta sinn,“ segir í skýrslunni. – sh



Eftirréttir

16-0953-HVITA HÚSDI / SJA



*Stundum er gott að gera sér dagamun*



Mjúk og bragðgóð jógúrt með stökkum kornkúlum. Tilvalinn kostur sem sparimorgunverður, gómsætur millibiti eða ljúffengur eftirréttur.

... hvert er þitt eftirlæti?



# EKKI BARA GÆÐI

## UNDIRFATNAÐUR OG SOKKAR Í KAUPBÆTI



**16.400** m/vsk

Fullt verð 23.515



### SMÍÐA- VESTI

Hangandi vasar,  
lúga á baki fyrir  
fallvarnarbúnað.  
Litur: Neongulur.

**13.900** m/vsk

Fullt verð 19.721



### KULDA- GALLI

Vatns- og  
vindheldur.  
Hnjápuðavasar.  
Litir: Grár/svartur.

**24.900** m/vsk

Fullt verð 32.606



### T-BOLUR

100% bómmull.  
Litir: Svartur,  
hvítur, dökkblár  
og grár.

**1.490** m/vsk

Fullt verð 2.460



### VINNUBUXUR

Hangandi vasar  
að framan.  
Hnjápuðavasar.  
Litir: Svartur/  
gulur.

**13.900** m/vsk

Fullt verð 17.686

### ÖRYGGISSKÓR

Stáltá, stál í sóla, BOA reimar.



**15.900** m/vsk

Fullt verð 22.900



### SOFTSHELL JAKKI

EN471.  
Litur:  
Neongulur/  
svartur.

**9.900** m/vsk

Fullt verð 15.720



### REGNSETT

Jakki og  
mittisbuxur.  
Litir: Neongulur  
og appelsín-  
gulur.

**11.852** m/vsk

Fullt verð 14.816



### HNJÁPÚÐAR GEL

CORDURA®-styrking  
að framan. Passar  
í allar Blákläder  
buxur.

**4.900** m/vsk

Fullt verð 6.907



## BUXUR OG BOLUR Í KAUPBÆTI

**11.900** m/vsk

Fullt verð 15.799



www.sindri.is | sími 567 6000  
Smiðjuvegi 1 grá gata, Kópavogi

**SINDRI**  
VINNUFÖT



Allir sigurvegarar og tilnefndir Hátt í 300 tilnefningar til Samfélagssverðlauna Fréttablaðsins bárust í ár. Allir sigurvegarar og tilnefndir fóru heim með góðar gjafir og viðurkenningar. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Sigurvegarar Starfsmenn Ljóssins, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöðvar fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þess, fengu Samfélagssverðlaunin í ár. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

# Ljósið hlýtur Samfélagssverðlaunin

Fréttablaðið veitti í gær Samfélagssverðlaun sín í 11. sinn. Hátt í þrjú hundruð tilnefningar bárust frá lesendum. Átakið Á allra vörum hlaut heiðursverðlaun. Áfangaheimilið Draumasetrið hlaut verðlaun í flokknum Hvunnudagshetjan.

**SAMFÉLAG** Ljósið, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þess, hlaut Samfélagssverðlaun Fréttablaðsins 2016. Samfélagssverðlaunin eru veitt samtökum sem hafa unnið framúrskarandi mannúðar- eða náttúruverndarstarf og lagt sitt af mörkum til að gera íslenskt samfélag betra fyrir alla.

Markmið Ljóssins er að fólk fái sérhæfða endurhæfingu og stuðning, þar sem fagfólk aðstoðar við að byggja upp líkamlegt og andlegt þrek, auk þess að fá stuðning við að setja sér markmið sem auka daglega virkni og hafa þannig áhrif á lífsgæði almennt.

Forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, afhenti Samfélagssverðlaunin sem veitt voru í ellefta sinn í gær. Verðlaunaféð er 1,2 milljónir króna. Aðrir sem tilnefndir voru til Samfélagssverðlaunanna voru Frú Ragnheiður, sem er verkefni Rauða krossins. Verkefnið hefur þann tilgang að ná til jadarsettra hópa í samfélaginu. Góðgerðarfélagið Thorvaldsensfélagið, sem hefur starfað frá 1875, var einnig tilnefnd.

Í flokknum Frá kynslóð til kynslóðar hlaut Dýrleif Skjöldal Ingimarsdóttir verðlaun fyrir óeigingjarnt og förnúst starf við

sundþjálfun barna um nær tveggja áratuga skeið hjá sundfélaginu Óðni. Fyrstu árin sinni hún sundþjálfuninni í sjálfbodavinnu. Aðrir tilnefndir í þessum flokki voru Marita fræðslan, sem er fræðslustarf fyrir börn og fullorðna um forvarnir gegn vímuefnum og áfengisneyslu, og Ólóf Kristín Sivertsen, grunnskólakennari og lýðheilsufræðingur. Hún er helsti hvatamaður þess að Mosfellsbær varð fyrsta heilsu-eflandi samfélag á Íslandi.

Verðlaun í flokknum Hvunnudagshetjan hlaut Draumasetrið sem hjónin Ólafur Haukur Ólafsson og Elín Arna Arnardóttir reka. Draumasetrið er áfangaheimili fyrir þá sem eru að koma úr meðferð til að ná áttum og komast út í samfélagið á ný. Hlín Baldvinsdóttir var tilnefnd í þessum flokki fyrir mannúðarstörf á innlendum og erlendum vettvangi í nær tvo áratugi. Hermann Ragnarsson var tilnefndur fyrir hetjulega baráttu fyrir tvær albanskar flóttafjölskyldur.

Sólveig Sigurðardóttir hlaut verðlaun í flokknum Til atlögu gegn fordómum fyrir starf sitt við að eyða fordómum fyrir offitu og að vekja fjölda fólks til vonar um betra líf. Fréttasiðan Iceland News Polska var tilnefnd í þessum flokki. Fréttasiðan miðlar fréttum af daglegu lífi á Íslandi auk þess að miðla upplýs-



Forseti Íslands, Ólafur Ragnar Grímsson, afhenti Ljósinu verðlaunagrip og 1,2 milljónir í verðlaunafé. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ingum um íslenska siði, venjur og hefðir til lesenda. Tilnefningu hlaut einnig Tara Ösp Tjörvarsdóttir og átakið #égerekkítábú, sem opnaði á umræðu um geðsjúkdóma á Íslandi. Átakið fór af stað með grein Töru Aspar.

Heiðursverðlaunin að þessu sinni hlaut kynningar- og fjárflyunar-



Hvunnudagshetjur Þrir voru tilnefndir í flokki Hvunnudagshetjunnar. Draumasetrið – áfangaheimili þar sigur úr bítum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Gegn fordómum Vefsíðan Iceland News Polska, átakið #égerekkítábú og Sólveig Sigurðardóttur voru tilnefnd í flokknum Til atlögu gegn fordómum. Sólveig hlaut verðlaunin. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

átakið Á allra vörum. Frá árinu 2008 hafa þær Elísabet Sveinsdóttir, Gróa Ásgeirsdóttir og Guðný Pálsdóttir safnað hundruðum milljóna í góðgerðarstörf og vakið verðskuldaða athygli á ýmsum mállefnum.

Formaður dómnefndar var Kristín Þorsteinsdóttir, útgefandi og aðalritstjóri 365. Aðrir í dóm-

nefnd voru Jóna Hrönn Bolladóttir prestur og Pawel Bartoszek, stærðfræðingur og pistlahöfundur.

Hátt í þrjú hundruð tilnefningar til Samfélagssverðlaunanna bárust frá lesendum. Dómnefnd tilnefndi þrjá í hverjum flokki nema í flokki Heiðursverðlauna. Þar var einn tilnefndur. [ibs@frettabladid.is](mailto:ibs@frettabladid.is)



Komdu og skoðaðu úrvalið!

# NÚ BYRJA ÆVINTÝRIN

Úrval útivistargjafa fyrir  
fermingarbarnið í Ellingsen



**TATONKA BAKPOKI**  
25 lítra

**26.990 KR.**



**ZAMBERLAN VIOZ PLUS  
GÖNGUSKÓR**  
Stærðir 37-48

**37.042 KR.**  
VERÐ ÁÐUR 49.390 KR.



**TATONKA HITABRÚSI**  
0,75 lítra

**4.930 KR.**



**DEVOLD DUO ACTIVE**  
Stærðir XS-XL | KVK og KK

**11.890 KR.**



**MOTOROLA TALSTÖÐ**  
Sett

**18.490 KR.**



**TRESPASS  
GÖNGUHANDKLÆÐI**

**2.490 KR.**



**HAWKE SJÓNAUKI**  
Stækkun 8x

**5.890 KR.**



**SCOTT  
VÉLSLEÐAHJÁLMUR**

**29.990 KR.**



**SILVA EXPEDITION  
ÁTTAVITI**

**11.390 KR.**



**COLEMAN TASMAN 2**

**29.990 KR.**

Verð og stærðir birt með fyrirvara um prentvillur.

**REYKJAVÍK**

Fiskislóð 1  
Sími 580 8500

**AKUREYRI**

Tryggvabraut 1-3  
Sími 460 3630

**OPNUNARTÍMI**

Mán.-fös. 10-18  
Lau. 10-16



MUNIÐ  
GJAFABRÉFIN!

**Ellingsen**  
- FULLT HÚS ÆVINTÝRA

## FÖSTUDAGSVIÐTALIÐ

# Kallar eftir vakningu lækna

Guðmundur Jóhannsson er bráða- og lyflæknir á bráðamóttöku Landspítalans. Hann segir auknar fjárveitingar til heilbrigðiskerfisins duga skammt ef mataræði Íslendinga tekur ekki breytingum. Koma megi í veg fyrir marga króniska lífsstílsjúkdóma sem eru dýrir fyrir samfélagið með breyttu mataræði.

Ólöf Skaftadóttir  
olof@frettabladid.is  
Viktoría  
Hermannsdóttir  
viktorija@frettabladid.is



Það er kannski ekki endilega fitan sjálf sem er vandamál, það eru sjúkdómarnir sem fylgja. Það sem ég hef mestar áhyggjur af er sykursýkin og hjarta- og æðasjúkdómarnir sem geta lagst þungt á okkur næstu árin og áratugin. Sérstaklega þegar við horfum til þess að þjóðin er að eldast og þessi tíðni sjúkdóma eykst eftir því sem við verðum eldri. Þetta getur komið tvöfalt í bakið á okkur," segir Guðmundur Jóhannsson, bráða- og lyflæknir á Landspítalanum. Hann segir að mataræði þjóðarinnar verði að taka breytingum, við séum að feta hættulega braut og sífellt fleiri greinist með króniska lífsstílsjúkdóma fyrir vikið. Gera þurfi átak í málaflokknum hið fyrsta.

„Við leggjum að minnu mati allt of lítinn pening í forvarnir. Mér finnst að það eigi að hugsa þetta frá grunni og hefja fræðslu strax í grunnskóla.“

#### Fitan út – sykurrinn inn

Guðmundur segir forsögu málsins að um 1980 hafi orðið breyting á mataræði heimsbyggðarinnar.

„Áratuginum áður höfðu menn verið að vakna upp við aukna tíðni hjartasjúkdóma og menn veltu fyrir sér orsökum þess. Því var velt upp að neysla á mikilli fitu, sérstaklega mettaðri fitu, gæti verið hluti af

orsökinni. Um 1980 urðu tölurverðar breytingar þar sem fólki var almennt ráðlagt að byrja að taka fitu úr mataræðinu, sérstaklega mettuðu fituna. Þá þurfti eitthvað að koma í staðinn og fólk fór að auka neyslu kolvetna,“ segir Guðmundur.

Hann segir matvælaframleiðendur hafa brugðist við með því að taka fituna úr matnum og framleiða fitusnaudan mat. „Vandamálið var að maturinn bragðaðist ekki eins vel þegar búið var að taka fituna úr. Þá þurfti eitthvað að koma í staðinn, sem mátti ekki vera fita. Þá fóru menn að bæta við sykri í vörurnar. Þannig skiptum við út fitunni fyrir sykur. Hann fór að vera meira og meira í allri matvöru. Unnar matvörur fóru líka að koma inn á markaðinn meira en við höfðum séð áður,“ heldur hann áfram.

#### Nýtt mataræði, nýir sjúkdómur

Í kjölfarið fór að bera á lífsstílstengdum sjúkdómum í auknum mæli. „Frá 1980 og til dagsins í dag höfum við verið að sjá bylgju af krónískum sjúkdómum eins og offitu og sykursýki. Þeir koma eins og flóðbylgja yfir okkur núna. Þetta er orðið stórt vandamál og Alþjóðaheilbrigðisstofnunin er farin að hafa miklar áhyggjur að því að þessir krónísku lífsstílsjúkdómur séu að verða ein mesta heilbrigðisógn sem stöðjar að okkur.“

#### Gæti orðið okkur ofviða

Guðmundur vill vitundarvakningu um þessi mál og að lækna einblíni í meiri mæli á mataræði. Hann segir að grípa þurfi til fyrirbyggjandi aðgerða til að sporna við lífsstíls-



Nýlega voru sagðar fréttir af því að Íslendingar væru feitasta þjóð í Evrópu. Guðmundur segir mikilvægt að grípa strax í taumana. Að tíminn vinni ekki með okkur í þessum efnum. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

sjúkdómum – annars verði þróunin heilbrigðiskerfinu hreinlega ofviða.

Er það þín upplifun að það sé of lítið rætt um áhrif mataræðis á heilsu innan læknisfræðinnar?

„Ef maður skoðar læknadeildir um allan heim þá er næringarfræði ekkert sérstaklega kennd. Það eru kannski einhverjir fyrirlestrar og kúrsar. Þegar ég var í deildinni þá var áhersla á þetta í deildinni lítill,“ segir hann.

„Ég held þetta sé hlutur sem við höfum ekki veitt nægilega mikla athygli. Síðustu ár hefur það orðið mér meira og meira ljóst að það eru heilmiklir möguleikar fölgirnir í því að fara að hjálpa fólki með krónísku lífsstílsjúkdóma.“

Hvaða sjúkdóma erum við að tala um að hægt væri að koma í veg fyrir? „Augljósast er offita og sykursýki. Eins hjartasjúkdómur. Svo hafa menn talað um að sum krabbamein séu lífsstílstengd og Alzheimersjúkdómur. Ég held að listinn yfir sjúkdóma sem þetta gæti haft áhrif á sé gríðarlega langur.“

●● Síðustu ár hefur það orðið mér meira og meira ljóst að það eru heilmiklir möguleikar fölgirnir í því að fara að hjálpa fólki með krónísku lífsstílsjúkdóma.

#### Auknir fjármunir duga skammt

Nýlega voru sagðar fréttir af því að Íslendingar væru feitasta þjóð í Evrópu. Guðmundur segir mikilvægt að grípa strax í taumana.

„Fjármunirnir geta verið fljótir að fara í þetta. Lífsstílsjúkdómur geta auðveldlega gleypst mikinn hluta af þessu fjármagni ef við förum ekki að spá í hvað við getum gert til að fyrirbyggja þetta. Í Bandaríkjunum er talað um að ef offitufaraldurinn þar heldur áfram muni þetta gleypa alla fjármuni þeirra heilbrigðiskerfis á næstu áratugum. Nú er staðan sú að þriðji hver Bandaríkjamadur er orðinn of feitur og helmingur með

sykursýki eða forstigsbreytingar að sykursýki.“

#### Betur má ef duga skal

Guðmundur segir þó meiri áhuga á mataræði og áhrifum þess á heilsuna innan læknisfræðinnar.

„Það er aukinn áhugi meðal lækna. Sem dæmi um það þá stofnaði ég ásamt kollega mínum Facebook-síðu lækna fyrir ári þar sem við byrjuðum að ræða þessi mál. Svo hefur þessi grúppa vaxið og núna eru um 260 lækna í grúppunni að ræða þessi lífsstílstengdu mál.“

Guðmundur myndi vilja sjá aukið samstarf milli fagstétta.

„Við getum bætt okkur mikið í þessu og farið að vinna meira með hinum fagstéttunum. Sérstaklega með næringarfræðingum. Ég myndi vilja sjá aukið samstarf milli okkar, lækna, og þeirra, líka með sjúkraþjálfurum, einkaþjálfurum og öðrum. Við verðum að vinna að því að hjálpa fólki að verða sjálfbærara í að hugsa um eigin heilsu. Hjálpa því að hjálpa sér sjálf.“



# FÁÐU ÞÉR RÁÐLAGÐAN DAGSKAMMT AF C3

## CITROËN C3 SEDUCTION

VERÐ FRÁ

**2.390.000 KR.**

ÞÚ FÆRÐ GLÆSILEGAN KAUPAUKA AÐ VERÐMÆTI

**200.000 KR.**

- Nokian vetrardekk og sumardekk í skottið
- Nálægðarskynjarar að aftan
- Bakkmyndavél
- 7" snertiskjár
- Bluetooth
- USB og AUX tengi



Ef Citroën C3 væri vitamin væri ráðlagður dagskammtur einfaldlega að njóta hans sem mest. Þægindi á borð við 7" snertiskjá, sérstaklega mjúk fjöðrun, framúrskarandi hljóðeinangrun, bakkmyndavél og Bluetooth gera aksturinn afslappaðan og ánægjulegan.

Það sem meira er, C3 er búinn nýrri PureTech bensínvél sem nýverið hlaut eftirsóttá titilinn Vél ársins (International Engine of the Year). Margverðlaunaða PureTech bensínvélin sameinar frábæra frammistöðu, lága eyðslu og litla koltvísýringslosun.

Citroën C3 er augnayndi hvar sem á hann er litið. Glæsilegur kaupauki fylgir með tímabundið. Tryggðu þér eintak.

**Komdu í reynsluakstur**

CRÉATIVE TECHNOLOGIE

[citroen.is](http://citroen.is)

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

Brimborg og Citroën áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.



Öruggur staður til að vera á



ASA HÁLSMEN  
9.700 kr.

ASA HRINGUR  
9.700 kr.

ASA LOKKAR  
9.800 kr.

*Fallegar  
fermingar-  
gjafir*  
– fyrir stelpur



Fossil Riley  
30.800 kr.



Skagen Ditte  
36.100 kr.



Daniel Wellington  
Sheffield  
Frá 23.500 kr.



Casio Retro  
12.000 kr.

Kíktu á úrvalið  
í vefversluninni á  
[michelsen.is/fermingar](http://michelsen.is/fermingar)

**MICHELSEN**  
ÚRSMÍÐIR

Laugavegi 15 og Kringlunni  
Sími 511 1900 - [www.michelsen.is](http://www.michelsen.is)



„Það eru heilmiklir möguleikar fólgnir í því að fara að hjálpa fólki með króniska lífstíllsjúkdóma,“ segir Guðmundur. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Erum við aftarlega á merinni í alþjóðlegum samanburði hvað varðar mataræði? „Þetta er vandamál um allan heim, sem við sjáum bæði í þróðum ríkjum og þróunarríkjum. Þessi vandamál eru úti um allt.“

#### Hvað má ég borða?

Þegar talað er um mataræði þá þykir mörgum flókið að átta sig á hvað sé hollt og hvað henti hverjum og einum. „Ákveðnar matvörur eru skadlegar. Við vitum að transfitur eru skadlegar fyrir alla. Þær eru mest í unnum matvælum, þessu sem kemur ekki frá náttúrunni. Svo geturðu sagt eins og með sykurlu og finunnin kolvetni, að það eru mjög fírir sem þola mikla neyslu á því til lengdar. Vísindin segja okkur að þetta séu hlutir sem við þurfum að passa okkur betur á,“ útskýrir hann.

„Það hefur verið vandamál að fólk kann ekki að lesa næringarinnihaldslýsingar á matvælum og treystir bara á að allt sem er markaðsett sem heilsu-, íþrótt- eða náttúru-eitthvað sé bara gott fyrir þig. Það er ekkert endilega þannig.“

Hann telur að betur mætti gera í merkingum á matvörum. „Það myndi hjálpa almenningi mikið. Það er til merking sem heitir Græna skrárgatið sem hjálpar okkur aðeins. En við þurfum skýrari merkingar. Almenna reglan er sú að því meira sem við vinnum matinn þeim mun meiri líkur eru á því að sú vara sé óhöll.“

Það vefst fyrir mörgum hvernig eigi að taka upp nýjan lífsstíl. „Það er langbest að horfa á allan lífsstílinn. Það er ekki nóg að taka fyrir eitt atriði. Ef þú sefur kannski tvo tíma á nóttu en djöflast samt í ræktinni, borðar hollt og vinnur vinnu þar sem þú ert undir miklu álagi, þá hefur þú takmörkuð áhrif. Það þarf að horfa á hvernig maður lifir lífinu í heild til að það hafi jákvæð áhrif.“

#### Meiri keyrsla á Íslandi

Er streita mikið vandamál í dag? „Já, ég hugsá það. Ég bjó í Svíþjóð í nokkur ár og maður fann áþreifanlegan mun þegar maður flutti heim. Það er allt öðruvísi tempó hérna á Íslandi.

Meiri keyrsla, hraði og neysluhyggja. Svíarnir verðleggja tíma sem þeir eyða í fristundir og að dóla sér meira en við. Okkur liggur meira á að eignast hluti og vera fin og flott.“

Guðmundur hefur starfað í Vestmannaeyjum sem heimilislæknir milli þess sem hann sinnir starfi sínu á bráðadeild Landspítalans í Fossvogi. Í Vestmannaeyjum hefur hann hjálpað nokkrum sjúklingum sínum að breyta um lífsstíl. Hann segir það hafa bætt líf þessa fólks. „Maður sá það greinilega, það voru t.d. sjúklingar sem voru komnir með það sem við köllum efnaskiptavillu. Sjúklingar með of háa blóðfitu, blóðþrýsting og aukid insúlínviðnám. Slíkar mælingar sýna fyrsta stig þess að menn séu að þróa með sér sykursýki típu 2. Með því að breyta mataræði og leiðrétta lífsstílinn þá sá maður dramatískan mun. Þetta hefur maður séð endurtekið hjá fólki. Það er til hellingur af rannsóknum í kringum þetta sem sýna fram á sama hlut.“

Gekki það þá til baka? „Við sáum að blóðþrýstingur höfðu og blóðþrýstingur lækkaði. Við höfum séð dæmi um að fólk geti minnkað lyfin sín og jafnvel hætt á þeim. Því leið betur og kílóin dattu af sjálfkrafa. Það er alveg klárt að svona lífsstílbreytingar hafa ótrúlega mikil áhrif.“

#### Sláandi munur

Að sögn Guðmundar gæti það sparað samfélaginu miklar fjárhæðir ef ráðist yrði að rót vandans.

„Ég rakst nýlega á leiðaragrein í bandaríska heimilislæknablaðinu þar sem voru teknar saman stórar rannsóknir þar sem verið var að skoða áhrif lífsstíls á tíðni krónískra sjúkdóma. Það var eiginlega sláandi hvað munurinn var mikill á þessum hóp þar sem er tekið fyrir annars vegar fólk sem stundar heilbrigðan lífsstíl, reykir ekki, drekkur ekki, hreyfir sig reglulega, borðar tiltölulega hollt og heldur sér við kjörþyngd. Þessi hópur var með allt að 80-90% lægri tíðni á krónískum sjúkdómum samanborið við þá sem voru með ekkert af þessu. Þetta er það sem við köllum faraldsfræðilegar

**Ef þú sefur kannski  
tvo tíma á nóttu en  
djöflast samt í ræktinni,  
borðar hollt og vinnur vinnu  
þar sem þú ert undir miklu  
álagi, þá hefur þú takmörk-  
uð áhrif.**

rannsóknir. Þarna erum við að skoða hópana þannig að það er ekki hægt að fullyrða um orsakasambandið en sambandið er samt svo sláandi. Munurinn er svo gríðarlegur. Það er nánast hægt að fullyrða að það yrði pottþétt tölurverð breyting ef sá hópur sem stundar versta lífsstílinn myndi færa sig yfir í hinn hópinn.“

#### Meiri fiskur fyrir börn

Mataræði barna, erum við að gera nógu vel þar?

„Það má alltaf gott bæta. Ég held að við þurfum að leggja aukna áherslu á að börn borði ávexti og grænmeti. Það er aldrei nógu mikið af því. Fiskneysla er hlutur sem maður hefur séð fara minnkandi hjá yngsta aldurshópnum. Ungu kynslóðin borðar mun minna af fiski en eldri kynslóðirnar. Það er klárlega hlutur sem við mætum halda betur að unga fólkinu,“ segir hann.

Guðmundur segir sykurneyslu barna og unglinga vera of mikla. „Hún er alltof mikil, sérstaklega hjá strákum, þar er hún langt yfir því sem WHO mælir með. Stór rannsókn sem kom fyrir nokkrum árum sýndi að fyrir hverjar 150 hitaeyningar sem voru í formi sykurs umfram venjulega neyslu, þá jókst tíðnin á sykursýki í þeim hópi um eitt prósent en ef þessar kaloríur komu úr einhverju öðru var það 0,1 prósent. Svo birtist rannsókn núna í október sem sýndi að ef offeit börn, sem voru komin með þessa efnaskiptavillu sem er undanfari sykursýkinnar, minnkuðu neyslu sína á sykri niður í tíu prósent af því sem áður var þá snarminnkaði efnaskiptavillan.“

Til þess að koma skilaboðunum

áleiðis stendur Guðmundur ásamt fleirum að ráðstefnu um áhrif mataræðis á langvinna sjúkdóma í Hörpu í maí.

„Fyrir rúmu ári fékk ég hugmynd um að halda ráðstefnu um þessi mál. Ég talaði um þetta við mág minn og við fórum að velja þessu fyrir okkur. Við höfðum samband við marga þekktu erlenda fræðimenn á þessu sviði og könnuðum áhuga þeirra á að koma til Íslands. Þeir höfðu allir mikinn áhuga á að koma og heim-sækja Ísland. Svo fór boltinn að rúlla, við töludum við fleiri aðila, og styrktaraðila. Núna í maí næstkomandi verður ráðstefna í Hörpu, um áhrif mataræðis, sykurs, fitu og nútímamataræðis á króniska lífsstíllsjúkdóma.“

#### Styður Kára og endurreisnina

Mikið hefur verið rætt um stöðu heilbrigðiskerfisins undanfarið enda telja margir það komið að þölmörku-um. Kári Stefánsson hefur staðið fyrir undirskriftasöfnuninni Endurreisn. is. Guðmundur segist styðja hugmyndir Kára.

„Ég styð við við eigum að vera metnaðarfull þegar kemur að heilbrigðiskerfinu okkar. Við höfum haft gott heilbrigðiskerfi og stært okkur af því en glansinn hefur svoltitíð farið af því núna síðustu árin. Svo er aftur spurningin ef þessi krónisku lífsstílsvandamál fara að aukast í takt við það sem er að gerast í heiminum, hversu langt mun það fleyta okkur og hversu miklu ætlum við að veita í heilbrigðismálin? Ef við ætlum að leysa þessi lífsstílsvandamál með þeim tækjum og tólum sem við höfum notað hingað til þá efast ég um að þetta fjármagn muni duga okkur langt.“

Við þurfum að fara að hugsa hvernig við getum nýtt fjármagnid betur sem við erum að veita í þennan málaflokk,“ segir hann og segist sannfærður um að með því að setja pening í forvarnir sé verið að spara heilbrigðiskerfinu miklar upphæðir.

**visir.is** Viðtalið má hlusta á í lengri útgáfu á Vísu, í hlaðvarpinu Föstudagsviðtalið.

# Sturtuveisla!



Sturtuhurðir  
Breidd:  
70, 80 og 90 cm.  
Hæð 190 cm.

Verðdæmi 80cm. **27.455**



Sturtuhorn  
Stærðir:  
70 x 70 cm.  
80 x 80 cm.  
90 x 90 cm.  
Hæð 195 cm.

Verðdæmi 80x80 cm. **30.500**



Sturtuvængir  
með lyftilóm  
Stærðir:  
70 x 70 cm.  
80 x 80 cm.  
90 x 90 cm.  
Hæð 190 cm.

Verðdæmi 80x80 cm **29.600**



Verðdæmi  
80 x 80 cm rúnnaður  
**42.900**

**Laus svunta**

**Sturtuklefar úr hertu öryggisgleri, rennihurðir með 16 hjólum. Heill hornlisti, sturtustangasett og vatnslás fylgja.**

**Rúnnaðir: stærðir 80 x 80 og 90 x 90 cm.**

**Kantaðir: stærðir 70 x 70, 80 x 80 og 90 x 90 cm.**



Sturtuhorn með botni  
Stærðir:  
80 x 80 cm.  
90 x 90 cm.  
Hæð 195 cm.

Verðdæmi 80x80 cm. **37.900**



Sturtuhorn  
Stærðir:  
80 x 80 cm.  
90 x 90 cm.  
Hæð 195 cm.

Verðdæmi 80x80 cm. **30.500**



Sturtuskilrúm  
8 mm. hert  
öryggisgler  
með festingum  
Stærðir 70 - 120 cm.  
Hæð 200 cm.

Verðdæmi 70 cm. **24.880**

Opið virka daga frá 9 til 18  
laugardaga 11 - 15  
Ármúla 31 - Sími 588 7332

**i-t.is** 

**INNRETTINGAR  
& TÆKI**  
- fyrir þitt heimili

# Förum að fordæmi Dana



Óli Kristján Ármannsson  
olikr@frettabladid.is

**S**tjórnálmenn landsins hafa sumir hverjir tekist allhart á eftir að í hámmeli komst að Anna Sigurlaug Pálsdóttir, eiginkona Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar forsætisráðherra, ætti eignir á Bresku-Jómfrúareyjum og gerði um 500 milljóna króna kröfu í þrotabú föllnu bankanna.

Virðast menn hafa farið offari á báða bóga. Í það minnsta hefur enn ekki verið bent á að lög og reglur hafi verið brotnar í tengslum við þessi mál.

Verður þá að skrifast á smekkvísi hvers og eins hvort í lagi sé að tala um eignir í skattaskjöldi þegar farið er að öllum reglum um sköttun hér á landi. Hvað þá þegar eiginkona forsætisráðherra er sögð í hópi hrægamma, en það orðfæri hefur verið haft um fjárfesta sem keypt hafa á undirverði kröfur á föllnu bankana og virðist alls ekki eiga við um félag hennar, heldur sé um að ræða kröfur sem alls óvíst sé að fáist greiddar.

Um leið verður að teljast í hæsta máta ósmekklegt að ráðast með ósannindum og dylgjum að þingmönnum sem tjáð hafa sig um málið, líkt og Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra gerði í útvarpsviðtali í gærmorgun, þegar hann sagði Lilju Rafneyju Magnúsdóttur, þingmann VG, hafa átt hagsmuna að gæta vegna kvótasölu á sama tíma og hún barðist fyrir breytingum á fiskveiðistjórnarkerfinu á síðasta kjörtímabili.

Spurningar vakna hins vegar um gagnsæi og stjórnsýslu og hvort ekki sé edlilegt að gerð sé grein fyrir hagsmunatengslum ráðherra í gegn um maka. Í viðtali við Fréttablaðið í gær telur Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis, það ekki vera, sjálfstæði maka sé undir. Þó var samdægurs samþykkt á Alþingi þingsályktunartillaga um siðareglur fyrir þingmenn þar sem þeir eru sagðir eiga að fordæst hvers kyns hagsmunaárekstra og upplýsa um þá.

Ekki verður fram hjá því horft að með því að undanskilja maka í upptalningu á hagsmunatengslum skapast rými til athafna sem óvíst er að þoli dagsins ljós, svo sem með því að einkafyrirtæki mokaði gjöfum í maka ráðherra sem hefði með mál þess að gera.

Íslensk löggjöf og stjórnskipan er að stærstum hluta komin frá Dönnum og samhljómur víða. Danir eru þó langt á undan Íslendingum þegar kemur að gagnsæi stjórnsýslunnar og því að upplýsa um hagsmunatengsl stjórnálmanna.

Á vef danska stjórnarráðsins má þannig finna hagsmunaskráningu ráðherra, þar sem gert er ráð fyrir að makar þeirra upplýsi einnig um sín mál. Undir eru tekið af eigin atvinnustarfsemi þar sem ársvelta er yfir 50 þúsund dönskum krónum (tæp milljón) og tekið af fjárfestingum eða eignarhlut í fyrirtækjum með sömu tekjumörkum. Til dæmis má sjá að eiginkona Lars Løkke Rasmussen hefur, eins og hann sjálfur, tekið af því að leigja út eigin íbúð þeirra og fær greidd laun fyrir kennarastarf sitt. Hann er í Venstre og skátunum.

Edlilegt væri að hér væri málum eins háttað.

Halldór



## Frá degi til dags

### Traustið brostið

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson er dulur maður. Hann hafði ekki upplýst Bjarna Benediktsson fjármálaráðherra um það að kona hans á tólf hundruð milljónir á Bresku Jómfrúareyjum. Vandráðagangurinn opinberaðist á Alþingi í gær þegar Bjarni var spurður út í málið af þingmönnum en Sigmundur var ekki til svars. „Það er ekki gott að vera settur í þá stöðu að taka upp mál og svara fyrir það sem aðrir eru langbestir í að svara fyrir,“ sagði Bjarni og það er vel hægt að kenna í brjósti um hann. Fjármálaráðherra Íslands getur ekki svarað fyrir krónur sem hafa makindalega hvílt undir pálmatré á Tortóla, lausar við höft og hömlur.

### Bergþór á Bessastaði

Bergþór Pálsson, óperusöngvari og lífskúntner, er víst alvarlega að velta fyrir sér forsetaframbóði. Sagan segir að nú boði hann fólk til sín á fundi til að leggja línurnar og kærasti hans, Albert Eiríksson, hefur sést bjóða folki að styðja við síðuna Bergþór á Bessastaði 2016 á Facebook. Síðan er langvinsælasta stuðningssíða fyrir forsetaframbóði á Facebook þegar þetta er skrifað. Kunnugir segja að þeir tveir haldi skemmtilegustu matarboð landsins svo nú er spurning hvort Bergþór slái til og bjóði þjóðinni rautt eða hvítt. [snaeros@frettabladid.is](mailto:snaeros@frettabladid.is)

## Nýtt tækifæri til að efla lýðræðið



Antoni Abat i Ninet  
prófessor við lagadeild Kaupmannahafnarháskóla

Þegar kjörnir fulltrúar þjóðarinnar lögðust gegn stjórnarskrá sem samin var með aðkomu þjóðarinnar töldu sumir að nú væri öllu lokið, að sumir hlutir væru einfaldlega þess eðlis að ekki væri tækt að hleypa leikmönnum í einhvers konar tilraunastarsemi með þá. Sannleikurinn er hins vegar sá, að vegna þess mikla pólitíska vægis sem stjórnarskrá hefur, verður ekki vikist undan því að þjóðin, raunverulegur valdhafi, samþykki hana.

Í lýðræðisríkjum á borð við Ísland er það þjóðin (íbúar Íslands) sem ræður því fyrst og síðast hvaða stjórnmalakerfi hún vill búa við, og eru örlög nýrrar stjórnarskrár ekki undantekning frá þeirri reglu. Lýðræðið er alltaf háð vilja þjóðar. Það virðist útilokað að læsa niður í glatkistu eða svæfa það sem þjóðarviljinn hefur úrskurðað, í landi þar sem svo góð reynsla fékkst af beinum afskiptum borgaranna við að móta valda- og efnahagskerfinu nýja stefnu.

Frá lagalegu og stjórnmálalegu sjónarhorni hefur sú opna og gegnsæja aðferð, sem notuð var á Íslandi við gerð nýrrar stjórnarskrár, vakið athygli fjölda sérfræðinga, háskóla og samfélaga, og nú er fylgst með möguleikanum á því að slíkri aðferð verði beitt á ný. Það er byltingarkennd aðferð að fela þjóðinni að semja stjórnarskrá, en vandinn er sá að ekki eru til hliðstæð dæmi til samanburðar. Það er líka afrek að láta ferlið ganga upp, og í framtíðinni verður litið til reynslu Íslands þegar unnið verður að stjórnarskrám um veröld víða.

Engum dettur í hug að þetta byltingarkennda ferli, sem Íslendingar áttu frumkvæðið að, verði auðvelt viðfangs, og fram undan eru ýmsir farartálmur, en þegar upp er staðið er það vilji fólksins sem skiptir sköpum í lýðræðisríki. Sé það vilji Íslendinga að leggja til grundvallar stjórnarskrárdrögin sem þjóðin samdi getur enginn mannlegur máttur komið í veg fyrir að svo verði. Fyrir eða síðar verður sá texti samþykktur.



Í lýðræðisríkjum á borð við Ísland er það þjóðin (íbúar Íslands) sem ræður því fyrst og síðast hvaða stjórnmalakerfi hún vill búa við.



Ekki verður fram hjá því horft að með því að undanskilja maka í upptalningu á hagsmunatengslum skapast rými til athafna sem óvíst er að þoli dagsins ljós.







## TOPPTILBOÐ Á VÖLDUM BÍLUM

AFGREIÐSLUTÍMI: MÁN - FÖS 10 -18 OG LAU 12 - 16

1.900.000 kr.



NISSAN Pathfinder 33". Árg. 2006.  
Ekinn 162.000 km. dísel, sjálfskiptur.  
Verð 2.490.000.- TILBOÐ 1.990.000.-  
7 manna.  
Rnr.390810.

1.490.000 kr.



CHEVROLET Captiva. Árg. 2007.  
Ekinn 211.000 km. dísel, sjálfskiptur.  
Verð. 1.990.000.- TILBOÐ 1.490.000.-  
7 manna, leðuráklæði.  
Rnr.390671.

2.790.000 kr.



SKODA Superb ambition. Árg. 2011.  
Ekinn 133.000 km. dísel, sjálfskiptur.  
Verð 3.290.000.- TILBOÐ 2.790.000.-  
Rnr.390560.

3.890.000 kr.



LEXUS CT 200h Hybrid. Árg. 2013.  
Ekinn 36.000 km. bensín, sjálfskiptur.  
Verð 4.190.000.- TILBOÐ 3.890.000.-  
Rnr.390539.

949.000 kr.



MAZDA 3 s/d t plus. Árg. 2007.  
Ekinn 162.000 km. bensín, sjálfskiptur.  
Verð 1.290.000.- TILBOÐ 949.000.-  
Rnr.390513.  
100% VISA/EURO LÁN Í BOÐI

1.190.000 kr.



SKODA Octavia ambiente. Árg. 2007.  
Ekinn 145.000 km. dísel, 5 gírar.  
Verð 1.590.000.- TILBOÐ 1.190.000.  
Rnr.390247.

379.000 kr.



RENAULT Clio. Árg. 2004.  
Ekinn 179.000 km. bensín, 5 gírar.  
Verð 470.000.- TILBOÐ 379.000.-  
Rnr.287150.  
100% VISA/EURO LÁN Í BOÐI

250.000 kr.



FORD Focus stw. Árg. 2000  
Ekinn 190.000 km. bensín, 5 gírar.  
Verð 390.000.- TILBOÐ 250.000.-  
Rnr.390922.  
100% VISA/EURO LÁN Í BOÐI

3.190.000 kr.



SUZUKI Grand Vitara. Árg. 2013.  
Ekinn 52.000 km. bensín, 5 gírar.  
Verð 3.790.000.- TILBOÐ 3.190.000.-  
Rnr.411133.  
Navi, cruise, A/C, álfelgur.

2.790.000 kr.



TOYOTA LC 120 GX. Árg. 2006.  
Ekinn 207.000 km. dísel, sjálfskiptur.  
Verð 3.290.000.- TILBOÐ 2.790.000.-  
Rnr.411070.

3.890.000 kr.



AUDI A6. Árg. 2010.  
Ekinn 148.000 km. dísel, sjálfskiptur.  
Verð 4.490.000.- TILBOÐ 3.890.000.-  
Rnr.410995.

299.000 kr.



PEUGEOT 206 xr présence. Árg. 2004.  
Ekinn 230.000 km. bensín, beinskíptur.  
Verð 490.000.- TILBOÐ 299.000.-  
Rnr.410884.  
100% VISA/EURO LÁN Í BOÐI

2.390.000 kr.



LAND ROVER Freelander 2 s. Árg. 2007.  
Ekinn 124.000 km dísel, sjálfskiptur 6 gírar.  
Verð 2.790.000.- TILBOÐ 2.390.000.-  
Rnr.410832.

5.490.000 kr.



BMW X3 xdrive 20d f25. Árg. 2011.  
Ekinn 53.000 km. dísel, sjálfskiptur.  
Verð 5.990.000.- TILBOÐ 5.490.000.-  
Rnr.410661.

1.290.000 kr.



OPEL Vectra elegance. Árg. 2008.  
Ekinn 95.000 km. dísel, sjálfskiptur.  
Verð 1.690.000.- TILBOÐ 1.290.000.-  
Rnr.410640.

1.890.000 kr.



CHEVROLET Captiva 7manna. Árg. 2010.  
Ekinn 180.000 km. dísel, 5 gírar.  
Verð 2.290.000.- TILBOÐ 1.890.000.-  
Rnr.400125.



Tómas Sveinbjörnsson  
Beinn sími 587 2050



Jón Valur Sigurðsson  
Beinn sími 587 2054



Sæmundur G. Guðmundsson  
Beinn sími 587 2051

# SPORT

## Lewis Hamilton



► Fæddur: 7. janúar, 1985  
Stevenage, Englandi  
► Hæð: 175 cm Þyngd: 66 kg

**Mercedes**

► Frumraun: Mars 2007, McLaren

Kappakstrar/siglar: 167 / 43 25,7%  
Á verðlaunapalli: 87 22,1%  
Á ráspól: 49 29,3%

► 2015: 1. sæti, 381 stig Hætti keppni: 1

Mynd: Getty Images © GRAPHIC NEWS

## Kimi Raikkonen



► Fæddur: 17. október, 1979  
Espoo, Finnlandi  
► Hæð: 175 cm Þyngd: 62 kg

**Ferrari**

► Frumraun: Mars 2001, Sauber

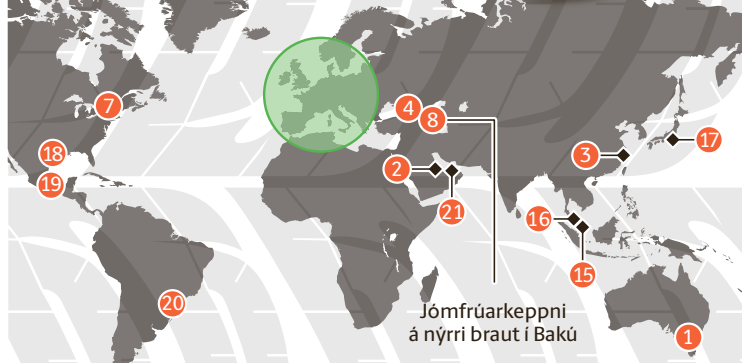
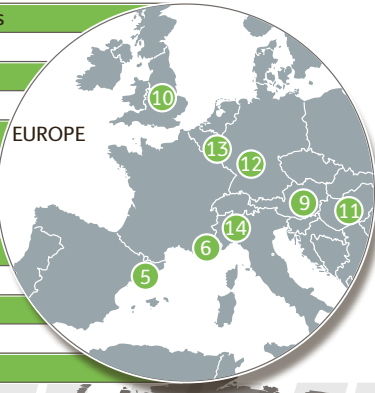
Kappakstrar/siglar: 230 / 20 8,7%  
Á verðlaunapalli: 80 34,8%  
Á ráspól: 16 7%

► 2015: 4. sæti, 150 stig Hætti keppni: 5

Mynd: Getty Images © GRAPHIC NEWS

## Dagskráin í Formúlu 1 2016

1	Ástralía	Melbourne	20. mars
2	Barein	Sakhir	3. apr.
3	Kína	Shanghai	17. apr.
4	Rússland	Sochi	1. maí
5	Spánn	Barcelona	15. maí
6	Mónakó	Monte Carlo	29. maí
7	Kanada	Montreal	12. júní
8	Evrópa	Baku	19. júní
9	Austurríki	Spielberg	3. júlí
10	Bretland	Silverstone	10. júlí
11	Ungverjaland	Búdapest	24. júlí
12	Þýskaland	Hockenheim	31. júlí
13	Belgía	Spa	28. ág.
14	Ítalía	Monza	4. sept.
15	Singapúr	Marina Bay	18. sept.
16	Malasía	Kúala Lúmpúr	2. okt.
17	Japan	Suzuka	9. okt.
18	Bandaríkin	Austin	23. okt.
19	Mexíkó	Mexico borg	30. okt.
20	Brasílía	São Paulo	13. nóv.
21	Abú Dabí	Yas Marina	27. nóv.



Heimild: FIA © GRAPHIC NEWS

## Talast varla við

Það má búast við hörkusamkeppni á milli Mercedes-mannanna Lewis Hamilton og Nico Rosberg um heimsmeistaratið í Formúlu 1 og hefur Hamilton haft betur í baráttunni við Rosberg og alla aðra ökuþóra síðustu tvö árin. „Það er oft grunnt á því góða á milli Mercedes-mannanna,“ sagði Rúnar Jónsson um baráttu þeirra Hamiltons og Rosbergs. „Það komu upp nokkur atvik á síðasta ári sem urðu til þess að þeir töluðu varla hvor við annan. Rosberg er þar fyrir utan alls ekki sáttur við að hafa tapað tvö ár í röð.“ Keppnislið Mercedes hefur ekki gefið út að annar þeirra sé aðalökuþór liðsins. Þá baráttu verða þeir að útkljá sjálfir. „Rosberg vann síðustu þrjár keppni síðasta árs og það mun gefa honum byr í seglin fyrir fyrstu mótin í ár. Það skiptir gríðarlega miklu máli að byrja vel.“

## Nico Rosberg



► Fæddur: 27. júní, 1985  
Wiesbaden, Þýskalandi  
► Hæð: 178 cm Þyngd: 67 kg

**Mercedes**

► Frumraun: Mars 2006, Williams

Kappakstrar/siglar: 185 / 14 7,6%  
Á verðlaunapalli: 41 22,2%  
Á ráspól: 22 11,9%

► 2015: 2. sæti, 322 stig Hætti keppni: 2

Mynd: Getty Images © GRAPHIC NEWS

## Sebastian Vettel



► Fæddur: 3. júlí, 1987  
Heppenheim, Þýskalandi  
► Hæð: 176 cm Þyngd: 62 kg

**Ferrari**

► Frumraun: Júní 2007, BMW Sauber

Kappakstrar/siglar: 158 / 42 26,6%  
Á verðlaunapalli: 79 50%  
Á ráspól: 46 29,1%

► 2015: 3. sæti, 278 stig Hætti keppni: 1

Mynd: Getty Images © GRAPHIC NEWS

# Hver veltir Mercedes af stalli?

Nýtt keppnistímabili í Formúlu 1 hefst um helgina þegar keppt verður í Ástralíu. Heimsmeistarinn Lewis Hamilton vill vinna þriðja árið í röð en hann fær mikla samkeppni frá eigin liðsfélaga og Ferrari-mönnum.

Eiríkur Stefán Ásgeirsson  
eirikur@365.is



**FORMÚLA 1** Búast má við tveggja turna tali í Formúlu 1 þetta árið líkt og undanfarin ár. Mercedes og Ferrari eru langlíklegust til að bera höfuð og herðar yfir önnur keppnislið á nýju keppnistímabili sem hefst í Ástralíu um helgina. Rúnar Jónsson mun eins og síðustu ár fara fyrir ítarlegri umfjöllun Stöðvar 2 Sports um keppnismótarröðina en hann segist hvað spennastur fyrir því að sjá hvort Ferrari-keppnisliðið nái að halda í við Mercedes-mennina Lewis Hamilton og Nico Rosberg. „Mercedes hefur verið með talsverða yfirburði síðan túrbínuvélararnar [vélar með forþjöppu] voru kynntar til sögunnar árið 2014,“ segir Rúnar. „Það verður afar spennandi að sjá hvað gerist í toppbaráttunni og það mun heimikið koma í ljós í fyrstu keppnunum.“

**Þriðja árið í röð hjá Hamilton?** Fjórir ofangreindir ökuþórar, báðir Mercedes-mennirnir og Ferrari-mennirnir Sebastian Vettel og Kimi Raikkönen, munu berjast um heimsmeistaratið ökuþóra. Það

kæmi mjög á óvart ef nokkur annar myndi blanda sér í þá baráttu. „Lewis Hamilton vill verða fjórði ökumaðurinn í sögunni sem vinnur þrjá titla í röð,“ segir Rúnar en Hamilton hefur unnið síðustu tvö ár. Rúnar bætir við að Hamilton megi eiga von á mikilli samkeppni frá liðsfélaga sínum, Nico Rosberg. „Rosberg var daufur framan af síðasta tímabili en endaði afar vel. Hann vann síðustu þrjár keppni og kemur því afar sterkur til leiks núna í ár.“ Rúnar vill ekki afskrifa Ferrari-mennina, þrátt fyrir að Mercedes-bíllinn hafi verið kröftugri síðustu árin. „Það vita allir hvað Sebastian Vettel getur enda fjórfaldur heimsmeistari. Hann gæti reynt Mercedes-liðinu gríðarlega hættulegur. En Ferrari þarf einnig á því að halda að Kimi Raikkönen komi öflugur inn. Hann er

**Mercedes hittir á frábæran bil strax í upphafi en það er ekki hægt að bæta hann endalaust.**

Rúnar Jónsson



fljótur og hefur allt sem þarf til en hann þarf að blómstra í ár.“ Rúnar segir að Mercedes-menn séu varir um sig. „Hamilton hefur talað á þann máta að hann reiknar allt eins með því að Ferrari eigi eitthvað óvænt uppi í erminni. Menn eru duglegir að reyna að plata hverjir aðra á æfingum vetrarins og því verður

afar áhugavert að fylgjast með fyrstu keppnunum því það kemur svo mikið í ljós þá. Þangað til er þetta nokkuð mikil ráðgáta.“

**Williams vill skaka Ferrari**  
Rúnar reiknar með því að það verði hópur fjögurra liða sem berjist næst á eftir tveimur bestu liðunum, það er að segja Williams, Red Bull, Toro Rosso og Force India. „Við gætum fengið mjög skemmtilega baráttu á milli þessara liða um þriðja sætið. Williams vonast meira að segja til að geta veitt Ferrari einhverja samkeppni og liðið gerði það sannarlega í nokkrum keppnum á síðasta ári. Það væri gaman að sjá Williams blanda sér í toppbaráttuna líka,“ segir Rúnar. Hann vonast eftir góðu keppnistímabili og segir að það sé ýmislegt sem bendi til þess að svo verði. „Þetta gæti orðið besta tímabilið eftir að túrbínuvélararnar voru teknar í notkun. Nokkur lið hafa verið í vandræðum með sínar vélar en þau hafa fengið góðan tíma til að vinna í sínum málum og koma sterkari til leiks en áður. Mercedes hittir á frábæran bil strax í upphafi en það er ekki hægt að bæta hann endalaust þannig að vonandi fáum við jafnari heildarpakka en áður.“  
eirikur@frettabladid.is

## Nýjast

**Evrópudeildin, 16 liða úrslit**

**Lazio - Sparta Prag 0-3**  
0-1 Borek Dockal (10.), 0-2 Ladislav Krejci (12.), 0-3 Lukas Julis (44.)  
*Sparta fer áfram, 4-1, samanlagt.*

**Leverkusen - Villareal 0-0**  
*Villareal fer áfram, 2-0, samanlagt.*

**Valencia - Athletic 2-1**  
1-0 Santi Mina (13.), 2-0 Aderlan Santos (37.), 2-1 Aritz Aduriz (75.).  
*Athletic fer áfram, 2-2, samanlagt.*

**Braga - Fenerbache 4-1**  
1-0 (Ahmed Koka (11.)), 1-1 Alper Potuk (45.), 2-1 Josue (69., viti), 3-1 Nikola Stojiljkovic (74.), Rafa Silva (83.).  
*Braga fer áfram, 4-2, samanlagt.*

**Anderlecht - Shakhtar 0-1**  
0-1 Eduardo (90.).  
*Shakhtar fer áfram, 4-1, samanlagt.*

**Sevilla - Basel 3-0**  
1-0 Adil Rami (7.), 2-0 Kevin Gameiro (44.), 3-0 Kevin Gameiro (45.).  
*Sevilla fer áfram, 3-0, samanlagt.*

**Tottenham - Dortmund 1-2**  
0-1 Pierre-Emerick Aubameyang (24.), 0-2 Pierre-Emerick Aubameyang (70.), 1-2 Son Heung-min (73.).  
*Dortmund fer áfram, 1-5, samanlagt.*

**Man. Utd - Liverpool 1-1**  
1-0 Anthony Martial (32., viti), 1-1 Philippe Coutinho (45.).  
*Liverpool fer áfram, 3-1, samanlagt.*

**Ólis-deild karla**

**ÍBV - Valur 24-30**  
Markahæstir: Theodór Sigurbjörnsson 7 - Geir Guðmundsson 11.

**Grótta - Akureyri 30-30**  
Markahæstir: Viggó Kristjánsson 9 - Sigþór Heimisson 8.

**Vikingur - ÍR 27-26**  
Markahæstir: Hlynur Öttarsson 7 - Sturla Ásgeirsson 7/1.

**Afturelding - FH 23-25**  
Markahæstir: Birkir Benediktsson 5 - Ásbjörn Friðriksson 8.

**Fram - Haukar 25-39**  
Markahæstir: Óðinn Rikharðsson 7 - Hákon Daði Styrmisson 11/2.

Efri hlutinn	Neðri hlutinn
Haukar 43	Grótta 23
Valur 37	Fram 22
Afturelding 26	Akureyri 21
FH 25	ÍR 16
ÍBV 24	Vikingur 8

**Úrslitakeppni Domino's-deild karla**

**Keflavík - Tindastóll 90-100**  
Keflavík: Reggie Dupree 17/4 fráköst, Jerome Hill 15/8 fráköst.  
Tindastóll: Myron Dempsey 31/9 fráköst, Darrel Keith Lewis 21/4 fráköst.  
*Tindastóll leiðir einvigið, 1-0.*

**KR - Grindavík 85-67**  
KR: Helgi Már Magnússon 19, Michael Craion 19/7 fráköst  
Grindavík: Charles Wayne Garcia Jr. 21/12 fráköst, Ómar Örn Sævarsson 20/8 fráköst.  
*KR leiðir einvigið, 1-0.*

**Í dag**

**18.00 Arnold Palmer Inv.** Golfst.  
**18.30 Stjarnan - Njarðvík** Sport  
**19.40 M.Boro - Hull** Sport2  
**21.10 Körfuboltakvöld** Sport

**19.15 Stjarnan - Njarðvík** Ásgarður  
**19.15 Haukar - Þór Þ.** Ásvellir

# LYKILMOTTUR



FRANK ZAPPA



CLARK GABLE



SÓPURINN



FU MANCHU



LEMMY



ROSTUNGURINN



SELLECK



EINSTEIN



LÖGGAN



ZORRO



SAUÐNAUTIÐ



GÖTUSÓPURINN



SUPER MARIO



CHAPLIN



MÍÐBAUGUR



FRAKKINN

Í mars geturðu valið þér heila viku þar sem þú færð 13 kr. afslátt af lítranum og 5 krónur af hverjum lítra renna auk þess til átaks Krabbameinsfélagsins. Njóttu ávinningsins og láttu gott af þér leiða!

## SKRÁNING Á OB.IS

Ef þú átt ekki ÓB-lykil geturðu sótt um hann á ob.is eða á næstu Olís-stöð

## ÓB OG OLÍS

Gildir fyrir lykil- og korthafa ÓB og Olís





†  
Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,  
**Jón Þórarinn Tryggvason**  
Brimnesbraut 21, Dalvík,  
lést á Dalbæ, dvalarheimili aldraðra á Dalvík, mánudaginn 14. mars.  
Útför hans fer fram frá Dalvíkurkirkju miðvikudaginn 23. mars kl. 13.30.

**Guðriður Bogadóttir**  
**Anna Sigríður Arnpórsdóttir**  
**Tryggvi Jónsson**  
**Sigrún Jónsdóttir**  
**Arngrímur Jónsson**  
**Pórey Dögg Jónsdóttir**  
**Bogi Örn Jónsson**  
**Hanna Eiðsdóttir**  
**Erlendur Ólason**  
**Aneta Wróblewska**  
barnabörn og barnabarnabörn.



ÞETTA GERDIST:  
18. MARS 1992

## Kosið um afnám aðskilnaðarstefnunnar

Pennan dag árið 1992 komu í ljós niðurstöður kosninga í Suður-Afríku þess efnis að hvíti minnihlutinn veitti umboð til stjórnvalda að binda enda á aðskilnaðarstefnuna, Apartheid. Talsmenn breytinganna unnu yfirburðasigur í umræddum kosningum og var um metþátttöku að ræða og í sumum héröðum náði kosningabátttaka til 96 prósentu íbúa. Úr varð að 68,6 prósent kusu með breytingunum. „Í dag höfum við snúið baki við apartheidstefnunni,“ sagði F. W. de Klerk, þáverandi forseti landsins. Á þessum tímamarki hafði Nelson Mandela, forseti ANC, Afríska þjóðarráðsins, setið í fangelsi í tuttugu og

sju ár, vegna baráttu sinnar fyrir mannréttindum svartra. Ári síðar náðist samkomulag um bráðabirgðastjórnarskrá. Árið 1994 vann Afríska þjóðarráðið fyrstu opnu kosningar Suður-Afríku og þar með varð Nelson Mandela forseti. Í kjölfar breytinganna var viðskiptaþvingunum aflétt, Suður-Afríka var aftur tekin inn í Breska samveldið og tók sér auk þess sæti hjá Sameinuðu þjóðunum eftir tuttugu ára fjarveru. Mandela og de Klerk fengu báðir friðarverðlaun Nóbels fyrir áhrifaríkar aðgerðir við að afnema aðskilnaðarstefnuna og framlag sitt til uppbyggingar í Suður-Afríku. Nelson hélt embætti til ársins 1999.



†  
Ástkær eiginmaður minn, faðir og tengdafaðir,  
**Pétur Ingólfsson**  
Rekagranda 1, Reykjavík,  
lést á hjúkrunarheimilinu Sóltúni 8. mars sl. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna. Sérstakar þakkir fær starfsfólk Sóltúns fyrir alúð og umönnun.

**Auður Viktoría Þórisdóttir**  
**Björgúlfur Pétursson**  
**Steindór Jón Pétursson**  
**Póra Pétursdóttir**  
**Pétur Pétursson**  
**Hjördis Sigrún Pálsdóttir**  
**Aðalbjörg Pálsdóttir**  
**Steingrímur Hjörtur Haraldsson**  
**Hildur Ómarsdóttir**



†  
Ástkær systir og mágkona,  
**Guðriður Þórhalldóttir**  
kennari,  
andaðist að dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund laugardaginn 12. mars.  
Útför hennar fer fram frá Neskirkju 22. mars kl. 13.00.

**Guðmundur Þórhalldsson, Björk Guðjónsdóttir og aðrir aðstandendur.**



†  
Elskuleg móðursystir mín,  
**Anna M. Ólafsdóttir**  
lést á Droplaugarstöðum 7. mars.  
Útför hennar hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

**Fyrir hönd aðstandenda, Jóhanna Ottesen**



†  
Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Guðrún Jónsdóttir**  
Stóragerði 9, Reykjavík,  
lést mánudaginn 14. mars sl. Útförin fer fram frá Grensáskirkju miðvikudaginn 23. mars kl. 13.00.

**Sigrún Sigurðardóttir**  
**Vilborg Sigurðardóttir**  
**Ólöf Sigurðardóttir**  
**Jón Sigurðsson**  
**Magnús R. Jónsson**  
**Guðmundur Gunnlaugsson**  
**Sigríður Kristjánsdóttir**  
barnabörn og langömmubörn.



†  
Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Steinþóra Guðlaugsdóttir**  
andaðist á Landspítalanum við Hringbraut þriðjudaginn 9. febrúar. Aðstandendur þakka auðsýnda samúð og vinarhug.

**Sigurður Jóhannsson**  
**Elínborg Jóhannsdóttir**  
**Jóhann Þ. Jóhannsson**  
**Gerður Sveinsdóttir**  
**Oddur H. Oddsson**  
**Ragnheiður Kristjánsdóttir**  
barnabörn og barnabarnabörn.



†  
Eiginmaður minn og besti vinur, faðir okkar, tengdafaðir og afi,  
**Halldór Þór Halldórsson**  
flugstjóri og rafmagnsverkfræðingur,  
lést mánudaginn 7. mars síðastliðinn. Útför hans hefur farið fram í kyrrþey.

**Margrét Pálsdóttir**  
**Áslaug Þóra Halldórsdóttir**  
**Margrét Þorbjörg Elísabet Einarsdóttir**  
**Vigdís Selma og Ragna María Sverrisdætur**  
**Sverrir Teitsson**



†  
Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,  
**Steinunn Jónasdóttir**  
Karfavogi 11, Reykjavík,  
lést á Víflsstöðum þann 26. febrúar síðastliðinn. Útför hefur farið fram frá Langholtskirkju.

**Björn Hallgrímsson**  
**Guðný Hallgrímsdóttir**  
**Þórður Björnsson**  
**Oddur Eggertsson**  
**Hrefna Birna Björnsdóttir**  
**Kristján Steingrímur Jónsson**  
barnabörn, barnabarnabörn og barnabarnabarnabörn.



†  
Hjartans þakkir sendum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför okkar ástkæra eiginmanns, föður, sonar, bróður, tengdasonar og mágs,  
**Jóhann Svans Júlíussonar**  
Fellsmúla 7, Reykjavík.

Sérstökum þökkum viljum við koma á framfæri til starfsfólks gjörgæsludeildar LSH í Fossvogi sem sýndi okkur ómetanlegan stuðning á erfiðum tíma.

**Linda Tuy Anh Mánadóttir**  
**Ariella Mist Anh Jóhannsdóttir**  
**Júlíus S. Jóhannsson**  
**Linda Ósk Júlíusdóttir**  
**Máni Chien A. Phang**  
**Jenný Ngoc Anh**  
**Helena Bich Anh Phang**  
**Arna Svansdóttir**  
**Hugrún L. Júlíusdóttir**  
**Emily Nguyen**  
**Lisa Phuong Anh**  
**Viktória H. Phang**  
og aðrir aðstandendur.



†  
Ástkær eiginmaður minn, faðir minn, tengdafaðir, afi og langafi okkar,  
**Örn Haukur Ingólfsson**  
Aratúni 30, Garðabæ,  
lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 14. mars. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju þriðjudaginn 22. mars kl. 13.00.

**Jóhanna Magnúsdóttir**  
**Unnur Arnardóttir**  
**Laufey Jóhannsdóttir**  
**Faney Jóhannsdóttir**  
**Kristján Jóhannsson**  
**Jóhann Magnús Kristjánsson**  
**Einar Sigurður Axelsson**  
**Guðmundur Erlingsson**  
og barnabörn



†  
Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Margrét Helga Kristjánsdóttir**  
frá Ártúni við Hofsó, lést miðvikudaginn 9. mars sl.

Útförin fer fram frá Hofsósskirkju laugardaginn 19. mars kl. 15. Blóm og kransar afþakkaðir, en þeim sem vilja minnst hennar er bent á Minningarsjóð Rakelar Pálmadóttur við Grunnskólann á Hofsósi, reikningsnr. 0310-13-703015, kt. 561179-0189, og Minningarsjóð Svandísar Þulu Ásgeirsdóttur, reikningsnr. 0150-15-380128, kt. 421208-0180.

**Kristján Björn Snorrason**  
**Guðný Snorradóttir**  
**Anna Jóna Snorradóttir**  
**Kristín Snorradóttir**  
**Helga S. Snorradóttir**  
**Þórunn Snorradóttir**  
**Þóra Prastardóttir**  
**Árni Sörensen**  
**Jón Magnús Magnússon**  
**Þorvaldur E. Þorvaldsson**  
**Jón Hallfréð Engilbertsson**  
**Jón Ágúst Björnsson**  
ömmubörn og langömmubörn.



†  
Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,  
**Guðbjörg Aðalheiður Guðmundsdóttir**  
(Heiða)  
lést á Hrafnistu Boðapingi, sunnudaginn 13. mars. Útför hennar fer fram frá Kópavogskirkju þriðjudaginn 22. mars kl. 13.

**Halldór Sigurðsson**  
**Gróa Halldórsdóttir**  
**Bjarni Hermann Halldórsson**  
**Ingibjörg Herdis Halldórsdóttir**  
**Guðmundur Ólafur Halldórsson**  
**Sigurður Viggó Halldórsson**  
**Halldór Halldórsson**  
**Sigurjón Halldórsson**  
**Ásgeir Halldórsson**  
**Þorkell J. Sigurðsson**  
**G. Kristín Harðardóttir**  
**Ingibjörg Ingadóttir**  
**Steinunn Ingvarsdóttir**  
barnabörn og langömmubörn.



†  
Útför móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,  
**Jennu Jensdóttir**  
kennara og rithöfundar,  
sem lést á hjúkrunardeild Hrafnistu sunnudaginn 6. mars, fer fram frá Hallgrímskirkju mánudaginn 21. mars kl. 13.00. Þeim sem vildu minnst hennar er bent á Sjónarhól ráðgjafarmiðstöð.

**Ástráður B. Hreiðarsson**  
**Stefán J. Hreiðarsson**  
**Arnar Ástráðsson**  
**Ásdís Jenna Ástud. Ástráðsd.**  
**Þorsteinn Hreiðar Ástráðss.**  
**Ása María Ástráðsdóttir**  
**Soffía Sóllilja Ástráðsdóttir**  
**Hrafnhildur Stefánsdóttir**  
**Magnús Stefánsson**  
**Jenna Stefánsdóttir**  
**Anna I. Gunnarsdóttir**  
**Margrét O. Magnúsdóttir**  
**Rikke Marie Jensen**  
**Kevin Kristofer Oliverson**  
**Berglind Þóra Árnadóttir**  
**Gylfi Magnússon**  
**Auður Þórunn Rögnvaldsd.**  
**Stefano Zorzi**  
og barnabarnabörn.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið [tíamot@365.is](mailto:tíamot@365.is).

## ÞETTA VAR STURLAÐ ÁR

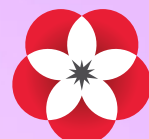
**Björn Stefánsson**, eða Bjössi í Mínus eins og margir þekkja hann, venti kvæði sínu í kross fyrir nokkrum árum, flutti til Danmerkur með ástinni sinni, fór í leiklistarskóla og lætur nú að sér kveða í íslenskum leikhúsum, sjónvarpsþáttum og kvikmyndum. Honum lætur vel að túlka ógeðfellda náunga á borð við Þór í Rétti, en næst á dagskrá er íslensk hryllingsmynd.

FRAMHALD Á SÍÐU 2

MYND/IRIS DÖGG EINARSDÓTTIR



## PÁSKAR Á GLERÁRTORGI



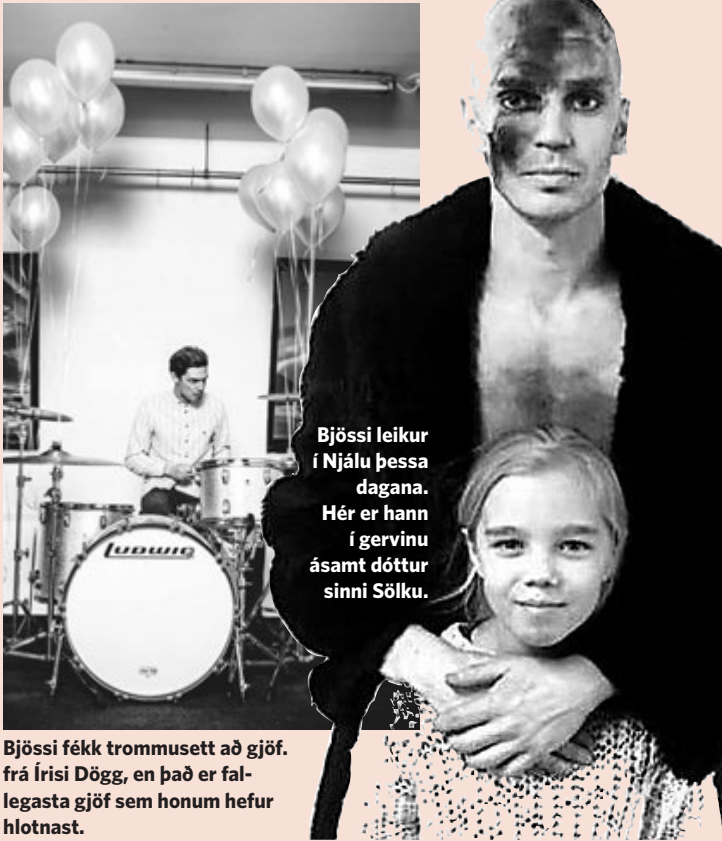
GLERÁRTORG

-af lífi & sál-

## MYNDAALBÚMIÐ



Björns með fjölskyldu sinni, eiginkonunni Írisi Dögg Einarsdóttur og börnunum Söllu og Stormi.



Björns leikur í Njálu þessa dagana. Hér er hann í gervinu ásamt dóttur sinni Söllu.

Björns fékk trommusett að gjöf frá Írisi Dögg, en það er fallegasta gjöf sem honum hefur hlotnast.

» „Það kom mörgum á óvart þegar ég ákvað að flytja til Danmerkur. Konan mín vildi fara til að klára ljósmyndanám sitt en ég var búin að láta hana bíða lengi af því að ég var að gefa út plötu á sama tíma og var í raun sjálfsselskur vitleysingur. Á endanum ákvað hún að fara hvað sem ég segði og ég fylgdi auðvitað á eftir,“ segir Björns og brosir. Við sitjum á Kjarvalsstöðum yfir rjúkandi kaffibolla, Björns er hlýlegur í fasi og brosmildur, allt öðruvísi en rokk-trommarinn úr Mínus sem blaðamaður var búinn að gera sér mynd af í kollinum.

„Ég hafði lítið fyrir stafni fyrst um sinn, lenti í nokkurs konar „mid midlife crisis“,“ lýsir hann glettinn en segist þó smám saman hafa áttað sig á því hve frábært tækifæri væri að komast út fyrir sitt íslenska þægindasvæði og byrja upp á nýtt. „Ég vann á leikskóla í Hellerup um tíma og fór síðan í inntökupróf í leiklistarskóla og komst inn, sem ég bjóst alls ekki við.“

### DARRI VAKTI NEISTANN

Björns segir leiklistaráhugann hafa blundað með sér lengi. Hins vegar hafi hann aldrei látið hann uppi enda hafi rokkarar mjög skýra mynd af því hvað leikari er. „Það er manneskjan sem stendur uppi á borði í partíi og lætur eins og hálfviti,“ segir hann og skellir upp úr. Hann veit reyndar upp á hár hvernær neistinn kviknaði. „Það var þegar ég var fenginn til að tromma í sýningunni Jesus Christ Superstar. Ég var niðri í hljómsveitargryfju að stilla trommurnar þegar ég heyri allt í einu að ofan, kallað mjóróma röddu. „Hæææ!! Hvað ertu að gera?“ Þegar ég lít upp er þar Ólafur Darri með hönd á kinn eins og kötturinn í Lísu í Undralandi, að tala við mig. Ég hugsaði með mér, djöfull er þetta skemmtilegt!“

### KREFJANDI NÁM

Leiklistarnám var þriggja ára krefjandi nám. „Ég efaðist oft um ákvörðun mína og spurði mig oft: hvað er ég að gera hérna?“ segir Björns sem var eini útlendingurinn í nemendahópnum og kunnur auk þess litla dönsku. „Fyrsta árið var mjög erfitt en allir voru mjög umburðarlyndir og einn bekkjarfélagi minn tók að sér að kenna mér hárréttan framburð enda vildi ég ekki vera þessi þarna með hreiminn.“

### FJÓLMÖRG VERKEFNI

Verkefni létu ekki á sér standa þegar Björns lauk námi. „Benedikt Erlingsson bauð mér að taka þátt í uppfærslu á Jeppa á Fjalli um það leyti sem ég útskrifaðist. Við urðum því að taka afar skjóta ákvörðun um hvort við vildum flytja aftur heim en þá vorum við búin að vera úti í fimm ár,“ segir Björns sem var stígninn um borð í flugvélinu hálfum mánuði síðar. Verkefnið var enda spennandi þar sem það sameinaði áhugamál hans tvö. Hann spilaði á trommur milli þess sem hann stökk í að leika hin ýmsu hlutverk.

Önnur hlutverk fylgdu í kjölfarið. Björns lék til dæmis stórt hlutverk í Mávinum. „Sýningin gekk mjög vel og við erum á leið með hana til Póllands í maí,“ upplýsir hann. Auk þess hefur hann á þessu leikári leikið í Línu Langsokk, Billy Elliott og Njálu. „Þetta er búið að vera sturlað ár, ég hef eiginlega ekki gert neitt annað en að vera uppi í leikhúsi,“ segir Björns í Mínus en viðurnefnið fylgir honum enn í dag. Hann segist alveg sáttur við það. „Ég er oft kallaður þetta í



Eiginkona Björns, Íris Dögg Einarsdóttir ljósmyndari, tók myndirnar af eiginmanni sínum. MYND/ÍRIS DÖGG EINARSDÓTTIR

leikhúsinu til að aðgreina mig frá hinum Bjössunum, Björns Thors og Björns ljósamanni.“

### FYRIRTAKS VONDUR KARL

Björns vakti óskipta athygli fyrir túlkun sína á hórmanaranum Þór í sjónvarpsþáttunum Rétti en Þór var vatnsgreiddur siðblindingi sem fékk hárin til að rísa. „Þessi karakter kom einhvern veginn bara til mín,“ segir Björns sem fannst skemmtileg áskorun að takast á við að skapa vondu karlinn. „Viðbrögðin voru ótrúleg og oft hitti ég fólk sem var hissa á því að ég væri ekki alger viðbjóður.“

### HOMMI Í HRYLLINGSMYND

Nú þegar um hefur hægst í leikhúsinu hefur Björns meiri tíma fyrir önnur verkefni. Það næsta eru tókur á kvikmynd sem fram fara í næstu viku. „Ég er að fara að leika samkynhneigðan mann í hryllingsmynd sem heitir Rökkur. Leikstjórnir er Erlingur Óttar Thoroddsen.“ Hann er glaður að fá að takast á við nýja áskorun. „Ég er mjög spennur fyrir þessu verkefni og í senn skíthreiddur einhvern veginn, en það heldur manni á tánun.“

### BÝR HJÁ TENGDO

Björns býr ásamt eiginkonu sinni, ljósmyndaranum Írisi Dögg Einarsdóttur, og börnum þeirra tveimur, Söllu tíu ára og Stormi fjögurra ára, heima hjá tengdaforeldrum sínum. „Þegar við fluttum heim fyrir þremur árum vorum við með mikinn yfirdrátt og ástandið á húsnæðismarkaðnum eins og það er. Við vorum að leigja en svo var húsnæðið selt. Þá þurftum við að ákveða hvort við vildum leigja og eiga aldrei neinn pening, eða flytja í foreldrahús til að safna fyrir útborgun í íbúð. Við völdum seinni kostinn. Það er auðvitað ekki alltaf auðvelt en nú sjáum við fyrir endann á þessu.“

Björns segist mikill fjölskyldumaður og því hafi verið mjög erfitt að vinna svona mikið síðasta árið. „En ég var duglegur að taka dóttur mína með í leikhúsið. Það

er svo fallett hvað Borgarleikhúsið er barnvænn vinnustaður, þangað eru börnin alltaf velkominn.“

### ENN AÐ SPILA

Björns hefur ekki lagt kjuðana á hilluna þrátt fyrir nýjan og farsælann feril. „Ég er í hljómsveit sem heitir Skepna ásamt þeim Halli Ingólfssyni og Herði Stefánssyni,“ segir Björns, sem uppgötvaði snemma eftir útskrift að hann gæti alls ekki sleppt því að vera rokktrummuleikari. Reyndar sneri hann heim úr námi trommulaus og er sú saga sorgleg en með fallegum endi.

### GRÉT NÁNAST AF GLEÐI

Björns átti tvö trommusett. „Eitt Premier-sett og svo Ludwig-sett í stíl Ringo Starr frá árinu 1967 sem ég erfði eftir föður minn og þótti afar vænt um. Premier-settið eyðilagðist árið 2010 þegar skemmtistaðurinn Batteríið brann,“ rifjar Björns upp en gamla settið pabba síns fór hann með til Danmerkur. „Ég var að dunda mér við að gera það upp og fékk að geyma það uppi í skóla á meðan ég skrapp til Íslands yfir sumartímamann. Þegar ég kom heim úr sumarfríi komst ég að því að skólustjórinn hafði hent settinu í ógáti og sú uppgötvun var mjög tilfinningaþrungin.“

Íris Dögg huggaði manninn sinn eftir bestu getu. „Við höfum verið saman í fimmtán ár og gift í fimm. Hún hefur séð mínar bestu og verstu stundir,“ segir Björns og greinilegt að væntumþykjan er mikil á báða bóga. Það var svo í haust að hún bauð honum á stefnumót. „Ég fór í mitt finasta, keypti blóm og gjöf handa henni. Ég fór að sækja hana á vinnustofuna hennar og hún tók á móti mér gullfalleg að vanda. Hún fór með mig í stúdíóið sitt og þar beið mín uppsett silfurgljáandi Ludwig-trommusett af sömu týpu og pabbi átti, skreytt hvítum blóðrum,“ segir Björns og gleðin skín úr augunum. „Ég get varla lýst tilfinningunni en orðatiltækið að gráta af gleði hefur aðra þýðingu en áður.“ solveig@365.is

Eru bólgur vandamál hjá þér?

[www.iceherbs.is](http://www.iceherbs.is)

Vaknar þú stirður eftir æfingar?

„Virkar einstaklega vel þegar æfingar eru þungar og einbeiting og úthald þarf að vera í lagi. Ég þoli meira æfingaálag og langvarandi liðverkir hafa minnkað til muna“ (Sigurður I Jónsson þjálfari).



ICEHERBS  
NATURA ISLANDICA

Fást í öllum helstu apótekum og heilsvörverslunum

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

Útgefandi: 365 miðlar | Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson | Umsjónarmenn efnis: Sólveig Gísladóttir, solveig@365.is, s. 512 5351, Vera Einarsdóttir, vera@365.is, s. 512 5357 | Sölumenn: Atli Bergmann, atlib@365.is, s. 512 2447, Bryndis Hauksdóttir, bryndis@365.is, s. 512 5434, Jóhann Waage, johannwaage@365.is, s. 512 5439, Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429



Fylgstu með á Facebook  
– Lindex Iceland

Jakki,  
2875,-

*My wild side*

**LINDEX**

we make fashion feel good

# DÝNA ÚR ÍSLENSKRI ULL

Hönnunarteymið RoShamBo á Seyðisfirði kynnti dýnu úr íslenskri ull á nýliðnum HönnunarMars. Dýnan er fyllt með mislitri ull sem annars er lítið notuð. Þá hefur teymið einnig hannað trébekk undir dýnuna og framleiðir eftir pöntun.

„Við erum myndlistarmenn, handverksmenn og hönnuðir í einum kokteil, eins konar þríhöfða hönnunarteymi sem unnið hefur saman frá 2012. Verkefnalistinn er afar fjölbreyttur en öll tengjast verkefni þó menningu og hönnun og því að skoða hvaða tækifæri liggja ónýtt í kringum okkur,“ útskýrir Þórunn Eymundardóttir sem ásamt Hönnu Christel Sigurkarsdóttur og Litten Nyström skipar hönnunarteymið RoShamBo á Seyðisfirði.

RoShamBo kynnti á HönnunarMars dýnu sem fyllt er með íslenskri ull. Þórunn segir teymið hafa unnið að þróun dýnnar í þrjú ár og nú er hún komin á markað. Þær annast framleiðsluna sjálfar á verkstæði sínu á Seyðisfirði.

„Dýnan Ró er nýjasta verkefnið okkar og það stærsta. Hún er sprottin upp úr vangaveltum um það hráefni sem er í kringum okkur. Við könnuðum hvort við gætum gert dýnu úr íslenskri ull og notum mislitu ullina sem fyllingu. Áklæðið er 100% ullaráklæði frá danska fyrirtækin Kvadrat. Þetta er hágæðaáklæði sem bæði er ofið og þæft og er það þétt að

það mátti sleppa öllum millilögum úr bómull, sem annars er yfirleitt notuð í dýnur en með því hefðu eiginleikar ullarinnar tapast,“ útskýrir Þórunn. „Dýnan er afar falleg og dásamlegt að sofa á henni en það er löng hefð fyrir ullardýnum í Skandinavíu. Ullardýnur eru meðal annars tilvaldar fyrir þá sem vilja huga að heilsunni og náttúrunni,“ segir Þórunn.

Dýnuna má nota á marga vegu. Sem yfirdýnu ofan á aðra dýnu, eða beint ofan á þéttan rimlabotn eða ofinn taubotn. Þórunn segir dýnuna vel nýtast inni í stofu, samantrotna á gólfi eða á legubekk.

„Við höfum einnig hannað legubekk undir dýnuna sem hægt er að panta hjá okkur. Dýnuna er hægt að panta í öllum hefðbundnum rúmstærðum og einnig er hægt að sérpanta aðrar stærðir,“ segir Þórunn.

Nánar má forvitnast um dýnuna Ró á síðunni [www.ro-selection.com](http://www.ro-selection.com) og undir [roselection](https://www.facebook.com/roselection) á Facebook.



Hanna Christel Sigurkarsdóttir, Litten Nyström og Þórunn Eymundardóttir skipa hönnunarteymið RoShamBo á Seyðisfirði. MYND/ROSHAMBO

**ÞVÍ ÞÚ ÁTT ÞAÐ SKILIÐ**

comma,

[f](https://www.facebook.com/commaiceland) [i](https://www.instagram.com/commaiceland) [commaiceland](https://www.commaiceland.com)  
Smáralind



Von er á legubekk úr tré undir dýnuna á markað á næstu mánuðum.



RoShamBo sjá um framleiðsluna sjálfar eftir pöntun.

# Brúðkaup

KYNNINGARBLAÐ | Föstudagur 18. mars



## Sveipuð fortíðarljóma

Leikkonan Hafdís Helga Helgadóttir gifti sig í rómantískum kjól sem hún fann á eBay.  
SÍÐA 6

## Nýtt og spennandi

Sífelld fleiri eru tilbúnir að prófa nýja og spennandi rétti í brúðkaupsveislum en áður var.  
SÍÐA 10

## Ferðamenn gifta sig

Bragi Þór Jósefsson ljósmyndari er fullbókaður fram á vorið við töku á brúðkaupsmyndum fyrir ferðamenn.  
SÍÐA 16



Dagurinn var að sögn Hafðisar æðislegur frá upphafi til enda.



Mun meiri vinna fór í að finna flauelsborðann í mittið en kjólinn sjálfan.



Veðrið var hryssingslegt en það bætti bara á sjarmann. MYNDIR/DAGBJÖRT EILÍF

## Bjóst við að kjólinn færi í búningasafnið

Leikkonan **Hafðis Helga Helgadóttir** og **Guðmundur Rúnar Ingvarsson** gengu að eiga hvort annað í Garðakirkju 11. ágúst 2012. Brúðkaupið var sveipað fortíðarljóma og voru það ekki síst fót brúðhjónanna sem gerðu það að verkum.

„Ég var ekki með neina hugmynd um hvernig kjól ég vildi þegar ég byrjaði að líta í kringum mig. Ég þræddi nokkrar brúðarkjólaleigur hér heima en fann ekkert sem féll að mínum smekk. Ég fór því að skoða mig um á netinu og datt niður á ameríska vintage-verslun á eBay sem selur ónotaða kjóla af gömlum lagerum. Ég ákvað að panta þann sem mér leist best á en datt ekki í hug að hann myndi passa. Á þeim tíma þekkti ég engan sem hafði keypt brúðarkjól á netinu og bjóst í besta falli við að hann færi í búningasafnið. Kjólinn var hins vegar

ódyr þannig að ég ákvað að slá til.“ Hafðis var ekki lítið ánægð þegar í ljós kom að kjólinn smellpassaði. „Móðir mín, sem er mjög handlagin, minnkaði aðeins þuffið á ermunum og bætti á hann borða. Annað þurfti ekki að gera.“

Rétti borðinn var reyndar vandfundinn. „Ég var búin að bíta það í mig að vera með dökkan flauelsborða í mittinu en komst að því að flauelsborðar eru vandfundnir hér heima.“ Hafðis brá því á það ráð að panta borða af franskri antikverslun á netinu. „Ég var sífellt á pósthúsinu að sækja nýja og nýja sendingu af borðum en enginn þeirra hentaði. Það endaði með því að vinkona móður minnar fann espresso-brúnan borða í New York sem smellpassaði.“

Kjólinn fór vel við kjólföt Guðmundar sem eru frá upphafi síðustu aldar. „Guðmundur vann í Herra-fataverslun Kormáks og Skjaldar fyrir nokkrum árum og eignaðist á þeim tíma jakka sem hann notaði

aldrei. Hann er frá 1920 og merktur fyrri eiganda sínum. Hann ákvað að láta laga hann fyrir brúðkaupið svo hann passaði betur. Buxurnar, sem eru frá 1930 og líka merktar fyrri eiganda, voru svo í einkaláni frá Gumma Jör,“ upplýsir Hafðis.

Dagurinn var að sögn Hafðisar æðislegur frá upphafi til enda. Veislan var haldin í Garðaholti þar sem sveitastemningin ræður ríkjum. „Við fengum reyndar alveg hræðilegt veður, sem var auðvitað ekki planið, en í hreinskilni sagt bætti það bara á sjarmann.“

Hafðis Helga fer með aðalhlutverk í kvikmyndinni Fyrir fram-ann annað fólk sem er sýnd í kvikmyndahúsum um þessar mundir, en þetta er hennar fyrsta aðalhlutverk í bíómynd í fullri lengd. Myndin, sem er rómantísk, hugljúf og skemmtileg, hefur fengið afar góða dóma og er Hafðis að vonum ánægð. „Ég hef ekki heyrt neitt nema gott sem er auðvitað voða gaman.“ vera@365.is



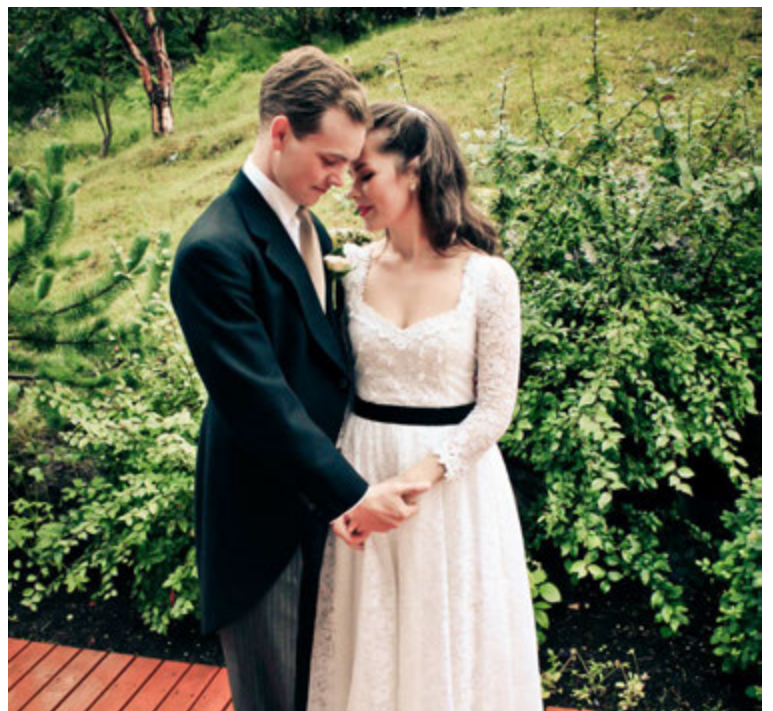
HARPA

## Fagnaðu stóra deginum í Hörpu



Fáðu tilboð: [veislur@harpa.is](mailto:veislur@harpa.is) eða 528 5070

Við sjáum um að útfæra brúðkaupsveisluna með þér, eins og þú vilt hafa hana. Úrvals aðstaða, glæsilegir salir og hagstætt verð — og útsýnið er innfalið.



Hafðis var ekki lítið ánægð þegar í ljós kom að kjólinn smellpassaði.

# BRÚÐKAUP

ISLENSKA SÍLA IS SML 79062 0016



+ GJAFAKORT ER  
**GÓÐ HUGMYND**

Gefðu ástinni byr undir báða  
vængi á stóra deginum.

Gjafakortið fæst á þjónustuborðinu 2. hæð í Smáralind  
og á vef okkar: [www.smaralind.is](http://www.smaralind.is)

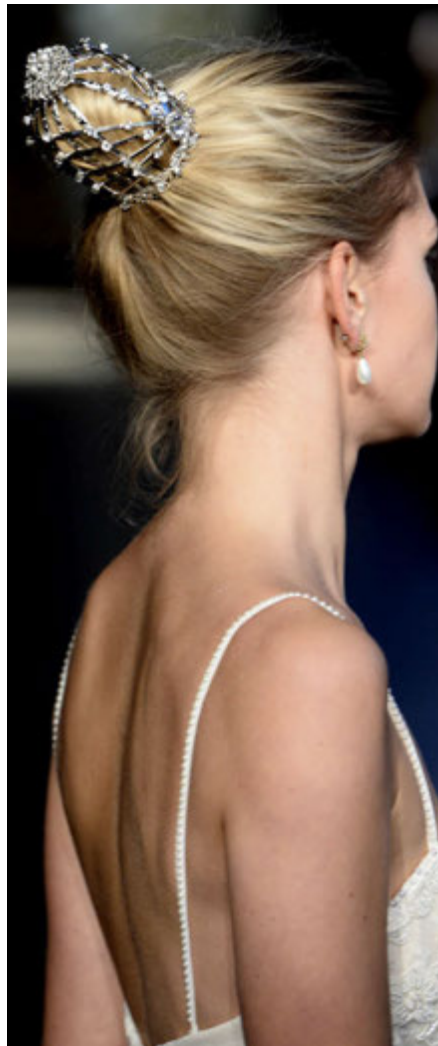


# REYKT BLEIKJUPATÉ & SJÁVARETTAPATÉ

Árstíðabundnar vörur sem hafa slegið í gegn



Tilvalið í veisluna eða á hlaðborðið.  
Fást í öllum helstu matvöruverslunum  
og í fiskborði stórmarkaðanna.



Litlar kórónur héldu utan um hárið á sýningu Alon Livne.



Hárið snúid upp í klassískan hnút í hnakkanum.

## Brúðarhárið

Hár brúðarinnar fangar gjarnan athyglina enda oft mikið í lagt. Uppsett hár er sígilt á brúðkaupsdaginn og oft skreytt fylgihlutum eins og kórónum eða blómum.

Þegar brúðarlínur ársins 2016 voru kynntar á tískupöllum í New York í haust mátti sjá tiltölulega afslappaðar hárgreiðslur. Hárið var gjarnan greitt til hliðar og fest upp í hnút í hnakkanum. Fylgihlutir og skraut var áberandi, stundum var lítil kóróna látin halda hnútn-

um saman aftarlega á höfðinu eða hárið snúid upp á þrjón. Fyrirferðarmikil gerviblóm sáust einnig í krönsum og sveigum um hárið.



**Vitamix.**

*Brúðkaupsgjöfin í ár*

Vitamix TNC er stórkostlegur. Mylur alla ávexti, grænmeti, klaka og nánast hvað sem er. Þýr til heita súpu og ís. Til í fjórum litum, svörtum, hvítum rauðum og stáli.

*Alvöru græja fyrir nýgift hjónakornin!*

Tilboðsverð kr. 109.990,-  
Með fylgir Vitamix sleif, drykkjarmál og svunta  
Fullt verð kr. 137.489,-



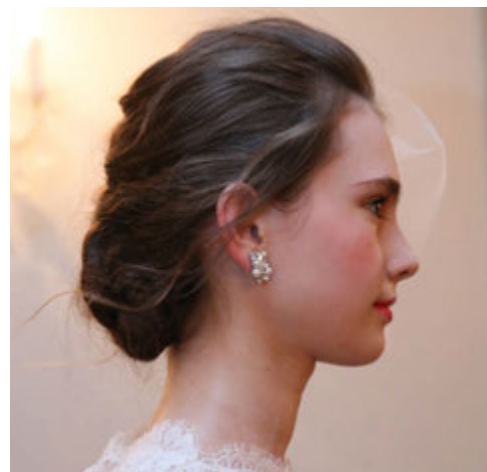
Rauðagerði 25 108 Rvk Sími 440-1800 www.kaelitaekni.is



Fyrirferðarmikil gerviblóm stálu senunni á brúðarsýningu Naeem Khan fyrir haust og vetur 2016. NORDIC PHOTOS/GETTY



Laust og liðað hjá Ines Di Santo.



Náttúrulegt og afslappað.



## HÚSGÖGN OG FYLGIHLUTIR FYRIR HEIMILIÐ



## ÓSKALISTAR OG GJAFABRÉF FYRIR BRÚÐHJÓN



# LÍNAN

BÆJARLIND 16 KÓPAVOGUR SÍMI 553 7100 WWW.LINAN.IS  
ÓPIÐ MÁNUDAGA TIL FÖSTUDAGA 11 - 18 LAUGARD. 11 - 16

# Þetta er hennar dagur

Falleg förðun á brúðkaupsdaginn setur punktinn yfir i-ið. Kristjana Bjarnadóttir, snyrti- og förðunarfræðingur, segir mikilvægt að förðunin sé í anda brúðarinnar enda sé þetta hennar stóri dagur.

„Það er alltaf gaman að farða brúðir enda er ferlið skemmtilega öðruvísi,“ segir Kristjana sem útskrifaðist frá MOOD Make Up School vorið 2012 en starfar einnig sem snyrtifræðingur.

„Ég mæli til dæmis alltaf með því að brúðurin komi í prufuförðun. Þá hittir maður brúðina og jafnvel vinkonur hennar, og fær innsýn í hvað henni hugnast og hvað fer henni vel,“ segir Kristjana sem telur mikilvægast að brúðurin sé ánægð. „Maður vill að henni líði vel með förðunina enda er þetta hennar dagur.“ Kristjana segir allar brúðir eiga það sameiginlegt að vilja ýta undir sína náttúrulegu fegurð. „Ef brúðurin er til dæmis ánægðust með augun sín þá leggur maður áherslu á þau,“ segir Kristjana og bendir einnig á að förðunin eigi ávallt að vera í anda brúðarinnar. „Ef hún hefur aldrei verið með augnskugga og fílar það ekki, þá er maður ekkert að pína hana í það. Enda skrítið ef brúðurin er allt öðruvísi á brúðkaupsdaginn en hún er venjulega.“

Kristjana segir flestar brúðir kjósa að vera náttúrulegar um augun og vilja dempaðan og náttúrulegan lit. „Sumar eru þó vanar því að vera með rauðan varalit og vilja halda því á brúðkaupsdaginn. Það er í góðu lagi en maður varar þær þó við að það geti verið vandasamt að vera með sterkan lit enda þurfa brúðir að kyssa marga.“

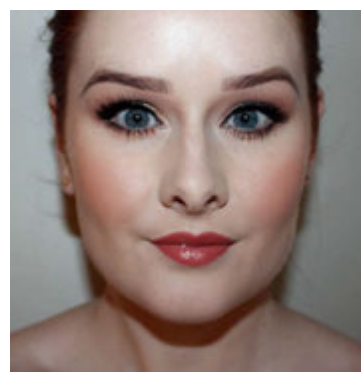
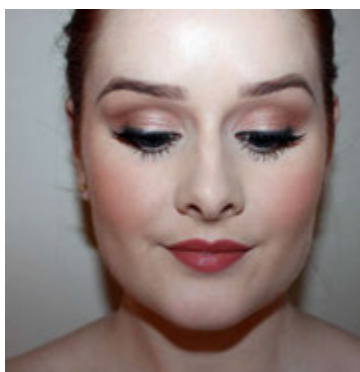
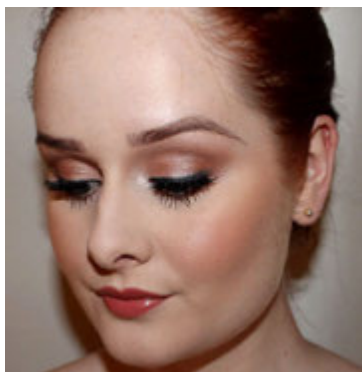
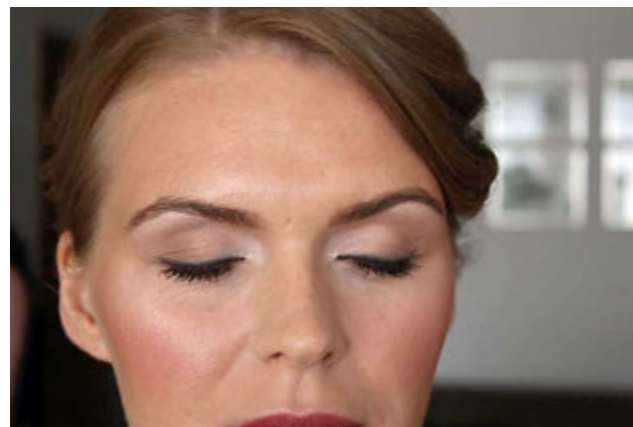
Kristjana segist þó ávallt reyna að hafa förðunina tímalausa. „Ég vil að brúðurin geti litið til baka eftir þrjátíu ár og verið enn ánægð með útlitið.“

Kristjana er einnig snyrtifræðingur og leggur mikla áherslu á að húð brúðarinnar sé falleg. „Ég mæli með því að brúðurin byrji að hugsa mjög vel um húðina nokkrum mánuðum fyrir brúðkaupið. Húðin er sá grunnur sem förðunarfræðingar vinna ofan á,“ segir hún og telur best að leita til snyrtifræðings um val á vöru eða meðferðum.

En eru einhverjir tískustraumar ríkjandi? „Falleg húð er alltaf klassísk. Svo eru það hlutlaus augu og náttúrulegir litir.“ [solveig@365.is](mailto:solveig@365.is)



„Brúðurin á að geta litið til baka eftir þrjátíu ár og vera enn ánægð með hvernig förðunin tókst til,“ segir Kristjana, en hér má sjá brúði sem hún farðaði. MYND/KRISTÍN PÉTURSDÓTTIR



Kristjana sýnir brúðarförðun á sjálfri sér. Nánari upplýsingar um Kristjönu má finna á Facebook undir Kristjana Bjarna.

## SJÓÐHEITUR FÉLAGI

Smágert grill - tilvalið í ferðalagið eða á svalirnar



- Tilbúið til matreiðslu eftir 3-4 mínútur
- Afkastamiði og öflugt
- Innbyggð vifta sem tryggir kolum súrefni
- Tvöfaldur veggur - kemur í veg fyrir að ytra byrði hitni
- Mjög góð hitastýring á kolum

- Hægt að færa grillið til eftir þörfum meðan það er í notkun
- Fitna lekur ekki á kolin
- Auðvelt að þrifa - hægt að taka alveg í sundur
- Má fara í uppþvottavél
- Taska fylgir með

Verð frá kr. 34.000,- m/vsk



...en væntanlegt í fleiri fallegum litum í apríl

**FASTUS**

Veit á vandaða lausn

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16  
Opíð mán - fös 8:30 - 17:00

Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is



NeoStrata® SKIN ACTIVE



## Húðvörur án ilmefna sem húðlæknar mæla með

NeoStrata SkinActive vinnur á öllum sýnilegum áhrifum öldrunar með einstökum háþrúðum aðferðum. Einstök SynerG samsetning sem er hönnuð til að örva og endurlífga virkni húðfrumanna og styrkja undirliggjandi stöðir húðarinnar. [neostrata.is](http://neostrata.is) · [facebook.com/neostrata](https://facebook.com/neostrata)



Fallegur hringapúði sem Tinna keypti á erlendri netsíðu. MYND/ERNIR



Tinna Rós hefur keypt eitt og annað á netinu til að spara sér sporin, gestabók, kókuskraut, hringapúða og fleira. MYND/ERNIR

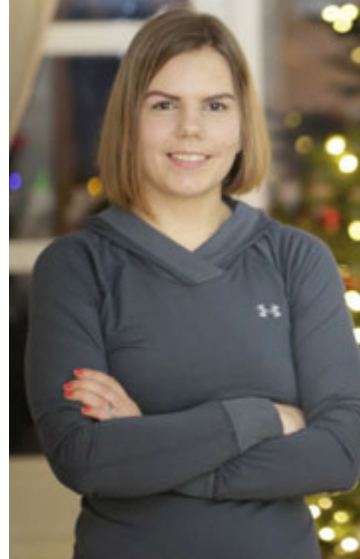
## Netsíður spara sporin

**Tinna Rós Vilhjálmsdóttir** og **Ólafur Þór Ólafsson** ætla að ganga í hjónaband á Laugarvatni 11. júní. Undirbúningurinn er þegar hafinn en fer á fullt eftir páska.

Við ætluðum fyrst að gifta okkur á öðrum degi. Þegar í ljós kom að salurinn sem við vildum var ekki laus þann dag breyttum við honum. Við kynntumst á Laugarvatni, stunduðum bæði nám þar, og Ólafur á ættir að rekja í þessa sveit. Það kom því ekki annar staður til greina. Salurinn er í raun íþróttamiðstöðin á staðnum. Þar er gistiþáttur fyrir gesti, kjósi þeir að vera yfir nóttina.

Tinna segir að þau hafi verið tvö ein eitt rómantískt kvöld þegar hann bað hana að giftast sér. „Þetta var mjög rólegt og yfirvegað. Við viljum líka að brúðkaupið verði einfalt og látlaust í sniðum. Ég ætla til dæmis ekki að skreyta mjög mikið en samt eitthvað,“ segir hún.

Tinna er byrjuð að kaupa skreytingaefni og kys að gera það á erlendum netsíðum. „Mér finnst ótrúlega þægilegt að fara á netið og versla.



Tinna Rós segir að stressið sé byrjað vegna brúðkaupsins sem verður í júní.

Það sparar manni bæði mikla leit, tíma og peninga,“ segir hún. Tinna verslar helst hjá aliexpress.com og lightinthebox.com. Í raun er hægt að fá allt hjá þessum fyrirtækjum til að skreyta salinn eða sjálfan sig á brúðkaupsdaginn. „Það hefur allt staðist hjá þessum fyrirtækjum. Ég keypti stytta á brúðkaupstertuna, gestabók, hringapúða og þess háttar. Þetta hefur allt verið ódýrt,“ segir Tinna en brúðarkjólinn keypti hún hins vegar hér heima. „Það þýðir ekkert að kaupa ljósaserfur til að skreyta þar sem það er bjart allan sólarhringinn þegar við giftum okkur. Boðið verður upp á mat og síðan verður partí um kvöldið.“

Tinna segir að óneitanlega sé brúðkaupið ofarlega í huga hennar á hverjum degi. „Það þarf að undirbúa hundrað manna veislu svo það er þínu stress,“ segir hún. [elin@365.is](mailto:elin@365.is)



Kókuskrautið er líklegast dæmigert fyrir áhugamál brúðhjónanna.

## Klassísk og falleg jakkaföt á góðu verði

Herrarnir geta fundið dressið fyrir brúðkaupið í **Selected** en þar fást gæðajakkaföt á góðu verði. Skyrta, skóna, bindið og beltið er líka hægt að finna þar.

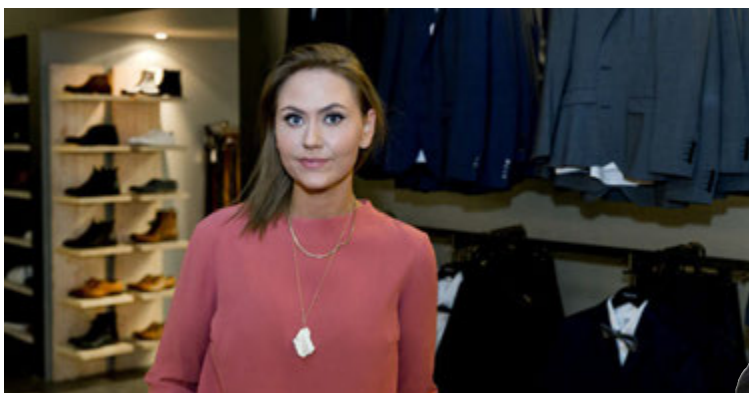
Tvær týpur af jakkafötum í slim-fit sniði fást í Selected. Önnur gerðin er ódýrari en þá kostar jakkinn 19.900 og buxurnar 12.900. Dýrari týpan er úr ullarbandi og þar kostar jakkinn 29.900 og buxur 17.900. „Þetta eru falleg jakkaföt í miklum gæðum og á mjög góðu verði en hjá okkur má fá fin jakkaföt á undir fjöru-tíu þúsund krónum. Við erum alltaf að fá nýjar trendi týpur og núna er kóngablátt helst í tísku, blátt er eiginlega hið nýja svarta. Það kemur mjög sterkt inn í brúðkaupum í sumar,“ segir Árný Guðjónsdóttir verslunarstjóri. Hún nefnir að jakkafötin séu úr gæðafnum og séu framleidd í Evrópu.

Mikið úrval er af skóm í Selected. „Við erum með þessa klassísku reimuðu leður skó í svörtu og brúnu. Svo erum við líka með skó úr rúskinni og vorum að fá gráa í þeirri týpu. Þeir eru kannski meira fyrir bóhemtýpunar,“ segir Árný brosandí og bætir við að brúnu skórnir hafi verið mjög vinsælir undanfarið og þá brúnt belti með. „Við erum líka með belti og bindi fyrir herrana. Og auðvitað skyrta líka, hjá okkur fást allt dressið fyrir brúðkaupin.“

Starfsfólk Selected leggur sig fram um að veita góða þjónustu og mikið er lagt upp úr því að veita persónulega ráðgjöf um fataval og hjálp við að velja allt dressið. „Svo erum við líka með fallegan dömufatnað í miklum gæðum. Mæður brúðhjóna og brúðkaupsgestir geta fundið kjólana hjá okkur,“ segir Árný.



Auk fallegra jakkafata fyrir brúðgummann fást falleg föt á dömurnar líka í Selected.



Falleg jakkaföt úr gæðafnum á góðu verði fást í Selected að sögn Árnýjar Guðjónsdóttur verslunarstjóra. MYND/VILHELM



**Jakki**  
19.900  
krónur.  
**Buxur**  
12.900 krónur.

**Jakki**  
29.900 krónur  
**Buxur**  
17.900 krónur



# KÍKTU Á ÚRVALIÐ Í VILA

Kringlunni og Smáralind

# VILA



**Flott föt, fyrir flottar konur**

Verslunin Belladonna 

**belladonna**

Skeifunni 8 • 108 Reykjavík • Sími: 517 6460 • www.belladonna.is



**Smart föt, fyrir smart konur**

**Netverslun á tiskuhús.is**

Stærðir 38-52  mystyle

**Bæjarlind 1-3**  
201 Kópavogur  
s: 571-5464

**My Style**  
tiskuhús



**Flottir kjólar**

Kjöll á 7.900 kr.  
2 litir  
(fleiri mynstur)  
Stærð 38 - 42/44

Kjöll á 6.900 kr.  
3 litir  
Stærð 36 - 44

Opið virka daga kl. 11-18  
Opið laugardaga kl. 11-15

**black pepper**  
FASHION

Laugavegi 178 | Sími 555 1516  Kikið á myndir og verð á Facebook



Grilluð túnfisksteik með graskersmús og fikjum er bragðgóður og litfagur réttur. MYND/PJETUR

## Einfaldleikinn virkar

Sífelld fleiri eru tilbúnir að prófa nýja og spennandi rétti í brúðkaupsveislum en áður. Miðnæturmat, nammibar og grillpartí njóta meiri vinsælda en áður.

Einfaldleikinn hefur sótt á undanfarin ár þegar verðandi brúðhjón huga að veisluföngum í brúðkaupsveislum sínum. Það þýðir ekki endilega að verið sé að slaka á gæðum að sögn Ylfa Helgadóttur, matreiðslumeistara og annars eiganda veitingastaðarins Kopars, heldur er einfaldleikinn frekar klæddur í „gourmet“ útfærslu. „Þar mætti nefna t.d. grillpartí með lúxushamborgurum, nautspjótum eða humri. Einnig má nefna ljúffengan pinnamat en þá er flæðið við borðhaldið meira lifandi.“

Framboð af hráefni og hugmyndum hefur aldrei verið meira að sögn Ylfa og fleiri fara eigin leiðir en áður. „Krukkukynslóðin er á hápunkti núna enda einstaklega smekklegt að koma drykkjum, forréttum og jafnvel eftirréttum fyrir í sætri krukku sem er merkt hverjum gesti.“

Svokallaður miðnæturmat verður líka sífelld vinsælli en þar er veislugestum boðið upp á léttu rétti seinna um kvöldið. „Þetta vekur ætíð mikla lukku og er



Ylfa Helgadóttir matreiðslumeistari.

yfirleitt mjög einfalt og undirbúið af brúðhjónum eða aðstandendum þeirra. Það gæti verið nachos, salöt, mínihamborgarar, ostar og beikondöðulur og svo mætti lengi telja. Svo finnst mér nammibarir vera að koma sterkt inn. Brúðhjónin velja uppáhaldsnammið sitt og koma því fyrir í skálum eða krukum með litlum skóflum og nammipokum til hliðar. Einstaklega skemmtilegt og gefur veislunni svona smá extra.“

Hér gefur Ylfa uppskrift að grilluðum túnfiski með graskersmús, trönuberjum og blaðlauk í aðalrétt og kalkúnaleggjum með beikon „stöfing“ og viskísósu sem rétt á hlaðborð.

### GRILLUÐ TÚNFISKSTEIK MEÐ GRASKERSMÚS OG FÍKJUM

Fyrir 4-6

Grillaður túnfiskur  
800 g ferskur túnfiskur  
1-2 dl teryaki-sósa  
salt og pipar



Beikon og viski setja skemmtilegan svip á kalkúnaleggina sem henta vel á hlaðborð í brúðkaupum. MYND/PJETUR



### KALKÚNALEGGUR MEÐ BEIKON „STÖFFING“ OG VISKÍSÓSU

Fyrir 4-6

6 kalkúnaleggir  
3 l venjuleg olía  
1 dl gróft salt

Leggið leggina í ofnfast mót, helst ekki of stórt, bara þannig að leggirnir rétt passi í. Stráið grófu salti yfir og bíðið í 30 mín. Skolið leggina og leggið aftur í mótið. Hellið allri olíunni yfir og eldið í ofni á 150°C í 2 klst. Þá eiga leggirnir að vera orðnir dúnmjúkir. Ef ekki þá má elda þá aðeins lengur. Takið leggina upp úr olíunni og þerrið. Setjið sömu olíu í

pott og setjið á helluna á hæsta hita. Olían á að vera um 180-200°C. Nú steikjum við leggina í olíunni þar til þeir eru svolítið stökkir að utan.

### SINNEPSGLJÁI

1 dl Dijon-sinnep  
1 msk. hlynsíróp  
1 msk. eplaedik/hvítvínsedik

Öllu blandað saman og smurt á leggina þegar þeir koma upp úr djúpsteikingu.

### VISKÍSÓSA

1 laukur  
3 hvítlaugsgeirar  
2 dl þúrtvín

1 dl þúðursykur  
2 l kjúklingasoð  
200 g smjör í teningum  
1 dl sinnep  
1½ dl viskí (hvaða viskí sem er)

Skerið lauk og hvítlauk gróflega niður og svitið í potti með smá olíu. Hellið þúrtvíni út á og bætið þúðursykri við. Sjóðið aðeins niður. Bætið soðinu út í og sjóðið niður í um 30 mín. Fylgist samt vel með, eldavélar eru misgóðar. Við viljum að sósan þykkni vel. Þá er smjörin, sinnepi og viskíi hrært út í.

### BEIKON „STÖFFING“

1 pk. beikon  
2 hvítlaugsgeirar

1 pk. steinselja  
3-4 dl brauðraspur (helst Pankóraspur sem fæst í Hagkaupum)  
150 g smjör  
100 g pekanhnetur  
1 pk. Flúðasveppir  
1-2 tsk. salt

Beikon, sveppir og hvítlaukur er skorið fint niður og steikt á pönnu með smjörinu. Steinselja er söxuð og sett til hliðar, pekanhnetur eru saxaðar og settar til hliðar. Brauðraspi er blandað út í beikonblönduna, ásamt pekanhnetum, steinselju og salti. Öllu blandað vel saman og sett í skál og haft með til hliðar.

Skerið túnfiskinn í steikur og veltið upp úr teryaki-sósunni. Grillið á báðum hliðum. Passið að grilla ekki of lengi því við viljum miðjuna volga. Ef hún verður of heit þá ofeldast fiskurinn. Kryddið með salti og pipar. Gott er að eiga smá auka teryaki-sósu til hliðar til að nota með fiskinum þegar hann er borinn fram.

### GRASKERSMÚS

1 stk. grasker  
2 tsk. rúsínur eða þurrkuð trönuber  
100 g smjör  
1-2 msk. ferskt kóríander eða steinselja (má sleppa)  
1 sítróna, raspa bork og kreista safi  
salt og pipar  
2 msk. hunang



Skerið graskerið í tvennt eftir endilöngu og skafið fræin úr. Setjið eina msk. af hunangi og 50 g af smjörin í hvorn helminginn og bakið í ofni á 160°C í ca. 50-60 mín. Takið graskerið úr ofninum og skafið kjötið úr skinninu í skál og passað að ná öllu hunanginu og smjörinu með. Setjið rúsínurnar/trönuberin, sítrónuraspinn og safann, kryddjurtir og salt og pipar út í. Vinnið stöppuna vel saman með stappara eða piskara. Á þessu stigi má líka ákveða að gera stöppuna finni. Þá má setja hana í blandara eða matvinnsluvél. Smakkið til með salti og kannski meiri sítrónusafa. Sítrónur eru missúrar og graskerin eru misstór svo alltaf þarf að smakka og athuga hvort vant meira krydd.

### HÆGELDAÐUR BLAÐLAUKUR

2 blaðlaukar  
smjörklípa  
salt

Setjið vatn í pott og smjörklípu út í. Hitið að suðu. Skerið blaðlauk í um 4 cm langa bita og sjóðið í sjóðandi smjörvatninu í 7 mín. Veiðið upp úr og kryddið vel með salti og pipar.

### PIKLAÐAR FÍKJUR

2-3 fíkjur  
1 dl eplaedik  
1 dl sykur

Setjið edik og sykur í pott og hitið þar til sykur er uppleystur. Skerið fíkjur í sneiðar og leggið í skál. Hellið ediksleginum yfir.

# Giftlingur þin getur verið ævintýri Tikust!

Hvort sem að draumaathöfnin ykkar er heima í stofu, við leynifoss, í félagsheimilinu eða í íshelli þá eru athafnarstjórar Siðmenntar boðnir og búnir til að vera með í að láta drauma ykkar rætast.

Athafnir Siðmenntar eru persónulegar, hátíðlegar og lögformlegar.



SIÐMENNT veitir persónulega og innihaldsríka þjónustu við mikilvægar athafnir frá vöggu til grafar!

Athafnir án trúargilda geta hentað öllum.

Nafngjöf – ferming – gifting – útför

**SIDMENNT.IS**





Ragnar fékk draum sinn uppfylltan að aka um í gömlum Citroën. MYND/KIM MORTENSEN



Brúðhjónin Ragnar og Kristný á fallegum degi. MYND/KIM MORTENSEN



Falleg altaristafla í Viðistaðakirkju heldur vörð um brúðhjónin og séra Pétur Þorsteinsson sem gaf þau saman. MYND/KIM MORTENSEN



Brúðurin ásamt föður sínum, Steingrími Jónssyni, og brúðarmey, Emblu Karen Egilsdóttur.



Ragnar tók á móti gestum ásamt dóttur sinni frá fyrra sambandi, Ylfu Nótt.

## Með álfum í Straumi

**Kristný Steingrímsdóttir**, félagsráðgjafi hjá Hafnarfjarðarbæ, og **Ragnar Pétursson**, matreiðslumaður hjá VOX, voru gefin saman í hjónaband í Viðistaðakirkju 4. júlí 2015 af séra Pétri Þorsteinssyni. Veislan var í Straumi.

Trúlofunardagurinn var ári áður á sama degi. „Ég varð 35 ára þann 6. júlí en hélt upp á afmælið þann fjórða. Ég var búinn að ákveða að fara á hnén þennan dag og það vin minn að koma með aukapakka í veisluna sem innihélt hringana. Hann rétti henni pakkann og sagði að hún yrði að fá gjöf líka. Henni lá þó ekkert á að opna hann, hélt bara áfram að spjalla, svo ég þurfti að ýta við henni. Þetta var mjög skemmtilegt enda vorum við í góðum hópi fjölskyldu og vina,“ útskýrir Ragnar.

Fljótlega eftir afmælið ákváðu þau Kristný og Ragnar brúðkaupsdaginn. Þau ræddu hvernig veislan ætti að vera en sjálfur undirbúningur hófst með vorinu. Um 160 manns var boðið í veisluna. „Við fengum Straum í Straumsvík að láni. Hann hafði ekkert verið notaður lengi svo við tókum tvær vikur í að lappa upp á hann, mála og þrifa. Við komumst að því rétt fyrir brúðkaupið að á sama tíma yrði verið að taka upp þýska álfamynd á sama stað. Kvikmyndatökumenn höfðu fengið sal í Straumi sem þeir breyttu í álfa-skrifstofu. Við vorum dauðhrædd um að þetta færi allt úr skorðum hjá okkur en sem betur fer var hægt að púsla þessu öllu saman. Þeir fengu afnot að salnum okkar og við fengum að nota salinn þeirra þennan dag.“

Ragnar á marga góða vini í kokka- og þjónabransanum sem

**Þetta var töluverður undirbúningur síðustu dagana en jafnframt feikilega skemmtilegur.**

Ragnar Pétursson

voru tilbúnir að hjálpa til við matreiðslu og framreiðslu. „Við settum saman draumamatseðilinn, þar sem ekkert var til sparad. Fannar Vernharðsson, stórvinur minn og yfirmatreiðslumaður á VOX, var á grillinu, ásamt Garðari Aroni Guðbrandssyni VOX manni,“ segir Ragnar sem hjálpar vinum sínum að sjálfsögðu þegar þeir ganga í hnapphelduna. „Ég og Róbert Rafn Óðinsson, yfirþjónn á Vox, vorum til fjögur um nóttina fyrir brúðkaupið að gera salinn kláran ásamt fjölskyldu brúðarinnar og vinkonum. Tíndum blóm og illgresi í nágreininu og sóttum sand í fjöruna. Þetta var töluverður undirbúningur síðustu dagana en jafnframt feikilega skemmtilegur,“ segir Ragnar.

Fannar kom sömuleiðis til hjálpar í kirkjunni. „Hann spilaði We Are the Champions með Queen á flygilinn sem útgöngulag úr kirkjunni. Ingimar Ingimarsson, garðyrkjufraeðingur og veislustjóri,

spilaði brúðarmarsinn í upphafi og síðan söng Anna Sigríður Snorra-dóttir, vinkona brúðarinnar, og Daníel, bróðir hennar, lék undir. Gamall draumur minn rættist síðan þegar við settumst inn í gljáfægðan, svartan, Citroën DS árgæro '74,“ segir Ragnar. Kristný var í fallegum hvítum kjól sem hún keypti á erlendri netsíðu og lét breyta hér heima og faðir hennar, Steingrímur Ágúst Jónsson, leiddi hana inn kirkjugólfíð. Ragnar stóð ekki uppi við altarið þegar gestir komu til kirkju heldur við innganginn ásamt 17 ára dóttur sinni, Ylfu Nótt, og bauð gesti velkomna.

„Í veislunni voru haldnar nokkrar ræður og Þórður Sveinsson lögfræðingur, vinur minn, tróð upp og söng Megas og Maístjörnuna og kom öllum í stuð. Veislan endaði síðan í góðu partíi. Þetta var stórkostlegur dagur.“

Brúðhjónin fóru í vikuferð í sumarbústað og síðan til Premia de Mar á Spáni í aðra viku. „Það var mjög notalegt og við nutum þess í botn að vera í fríi.“

Þegar Ragnar er spurður hvort þetta hafi verið dýrt brúðkaup, svarar hann: „Það er auðvitað dýrt að halda góða veislu en við sluppum mjög vel þar sem stórkostlegir vinir hjálpuðu til. Það er gott að hefja undirbúning snemma og hafa bara gaman af þessu öllu saman.“  
**efin@365.is**



Tankarnir á mini-brew barnum taka 250 lítra hvor og er lágmarkspöntun í veislu 250 lítrar. Einn tankur dugir í um það bil 300-400 manna veislu. Ef um þúsund manna viðburð er að ræða þarf báða tankana, 500 lítra. MYND/ERNIR

## Beint úr **brugghúsinu** í glös gesta

Bryggjan er sjálfstætt brugghús, veitingastaður og bar við höfnina í Reykjavík sem leggur áherslu á fersk hráefni og gæðabjór af ýmsum tegundum. Panta má bjórinn beint úr brugghúsinu á dælu í veislur og viðburði, við það myndast afar skemmtileg stemning.

„Við vorum að fá til landsins mini-brew bar sem nota má í veislur og stærri viðburði. Við tókum bjórinn úr gerjunartönkunum okkar beint á litlu tankana sem svo er farið með í veisluna. Bjórinn er því alveg ferskur í glösin hjá gestunum, kemur beint úr gerjun,“ útskýrir Elvar Ingimarsson, markaðsstjóri Bryggjunnar brugghúss á Grandagarði.

Mikill metnaður er lagður í bjórgerð hjá bruggara Bryggjunnar og boðið er upp á úrval fjölbreyttra veiga. Á dæluna fara craft-bjórar Bryggjunnar, Bryggjan Lagerbjór, Pale Ale, Session IPA og IPA. Þá er boðið upp á sérbrugg eftir óskum.

### Sérbrugg í brúðkaudið

„Það er vaxandi bjórmenning á Íslandi í dag og margir sem hafa mikið vit á bjór og vita hvað þeir vilja. Bruggarinn okkar þarf þriggja vikna fyrirvara á sérpöntunum og pöntunin þarf að vera að lágmarki 250 lítrar.“

Tankarnir á mini-brew barnum taka 250 lítra hvor og er lágmarkspöntun í veislu 250 lítrar. Einn tankur dugir í um það bil 300-400 manna veislu. Ef um þúsund manna viðburð er að ræða þarf báða tankana, 500 lítra.

„Það er skemmtilegt að fá mini-brew inn á gólf í veislum og skapar ákveðna stemningu,“ segir Elvar. „Við sköffum allt sem þarf, dæluna starfsmann og glös. Við mætum

**Það er skemmtilegt að fá mini-brew inn á gólf í veislum og skapar ákveðna stemningu.**

*Elvar Ingimarsson*

með dæluna á staðinn og setjum allt upp. Starfsmaður frá okkur dælir í glös í veislunni og svo sjáum við um að taka saman að veislunni lokinni.

### Veislusalur

Á Bryggjunni Brugghúsi er veislusalur sem leigja má undir brúðkaup og veislur. Salurinn tekur um 120-300 manns og setur matreiðslumeistari Bryggjunnar saman matseðil í samráði við veisluhaldara. Þá standa allar bjórtegundir Bryggjunnar til boða.

### Litli grís

Fljótlega munu sérbjórar Bryggjunnar sjást í hillum Vínbúðanna. „Um mánaðamótin setjum við okkar fyrsta bjór í Vínbúðirnar en hann kallast Litli grís Double IPA. Það er mikil spennan í kringum það hjá okkur en ætlunin er að fara með sérbjóra sem við bruggum í vínbúðirnar framvegis,“ segir Elvar.

**Nánari upplýsingar er að finna á [www.bryggjanbrugghus.is](http://www.bryggjanbrugghus.is)**



Elvar Ingimarsson, markaðsstjóri Bryggjunnar Brugghúss, segir vaxandi bjórmenningu á Íslandi en Bryggjan bruggar eftir sérpöntunum í veislur.

# Var svaramaður mömmu sinnar

**Aníta Ísey Jónsdóttir** og móðir hennar, Sigríður María Sigurðardóttir, eru afskaplega nánar. Svo nánar að þegar Sigríður gifti sig það hún Anítu að gefa sig tilvonandi eiginmanni sínum. Aníta var klædd í kjölföt í athöfninni eins og margra svaramanna er siður.

Aníta Ísey Jónsdóttir gegndi því óvenjulega hlutverki að vera svaramaður móður sinnar, Sigríðar Maríu Sigurðardóttur, þegar hún gekk að eiga stjúppabba Anítu, Kjartan Arnfinnsson, síðastliðið haust. Aníta segir þær mæðgur eiga sérstaklega gott samband og vera bestu vinkonur. „Mömmu fannst enginn annar en ég vera betur til þess fallinn að gefa hana þar sem við erum mest tengdar. Ást mín til móður minnar er eiginlega ólýsanleg, við erum svo rosalega nánar og án hennar væri ég ekki neitt. Hún stendur við bakið á mér í öllu því sem ég tek mér fyrir hendur og því fannst mér það mikill heiður að fá að gefa hana og fá að taka svona mikinn þátt í athöfninni,“ segir Aníta.

Hjónin Sigríður María og Kjartan eru búnir að vera saman í ellefu ár og eiga saman eina dóttur sem er að verða fimm ára. Hún tók þátt í athöfninni eins og Aníta og alystir hennar. „Þessi yngsta var hringaberi og svo gekk unglingurinn inn gólfíð á eftir henni og svo komum við mamma saman. Við gengum inn undir söng Páls Óskars og við grenjuðum báðar alveg jafn mikið alla leiðina,“ segir hún og hlær. Aníta segir athöfnina hafa verið fallega og persónulega. „Giftingin var í Fríkirkjunni í Reykjavík, sr. Sigríður Kristín Helgadóttir gaf þau saman og hún var alveg æðisleg. Veislan var svo í Turninum þar sem var spilað, sungið og dansað langt fram eftir kvöldi.“

Aníta vildi gefa foreldrum sínum sérstaka brúðargjöf og eithvað frá eigin hjarta og söng því og spilaði lagið All of Me með John Legend í veislunni. „Lagið er uppáhaldslagið þeirra en það sem kom þeim mest óvart með þetta er að ég hef aldrei í mínu blessaða lífi spilað á píanó. Ég æfði mig einungis í þrjá daga því ég ætlaði aldrei að fá upp úr mömmu hvað væri „þeirra



Aníta klæddist kjölfötum að hætti svaramanna.

lag“ í öllu brúðkaupsstressinu en þetta heppnaðist ljómandi vel og meira að segja runnu nokkur tár,“ lýsir Aníta.

Svaramaðurinn Aníta klæddist hefðbundnum svaramannaklæðnaði og var í kjölfatajakka við athöfnina. „Ég vildi ekki vera í kjól heldur vildi ég hafa þetta meira formlegt. Mér finnst svo flott að sjá fólk klæðast svörtu og hvítu þegar það gengur inn gólfíð. Við fórum því um allan bæ að leita að kjölfatajakka en hann var hvergi að finna. Þá datt mér í hug eldgamall jakki sem ég hafði notað einhvern tíma á öskudegi, dró hann upp úr kassa og hann passaði svona rosalega vel við. Ég skipti svo yfir í kjól í veislunni til að vera smá puntuð,“ segir hún brosandi. [liljabjork@365.is](mailto:liljabjork@365.is)



Mæðgurnar Aníta Ísey og Sigríður María eru mjög nánar og bestu vinkonur. MYND/ANTON BRINK



Aníta gengur inn kirkjugólfíð með móður sinni. MYND/TAMARA PHOTOGRAPHY



Nýgiftu hjónin ásamt dætrunum. MYND/TAMARA PHOTOGRAPHY



## Hydra<sup>3</sup>Ha™

HYALURONIC ACID

ALLT AÐ  
**+71%**  
RAKA AUKNING EFTIR  
EINA NOTKUN.

Varðveitir rakann og gefur aukinn ljóma dag eftir dag. Stöðug rakagjöf í 8 tíma.





Brúður ætti ekki að djamma og djúsa daginn fyrir brúðkaupið.

## Góð ráð fyrir brúðina

Sumt ætti maður alls ekki að gera daginn fyrir brúðkaupið sitt. Til dæmis að detta í það. Jafnvel þótt þér finnst þú eiga skilið að fá þér einn til að slappa af þá er það röng ákvörðun. Áfengi slær hvorki á kvíða né stress. Að vera þunnur í eigin brúðkaupi er ekki skemmtilegt. Ekki fá þér kampavín með brúðarmeyjum fyrir athöfnina. Það getur gert þig syfjaða.

Ekki fara í nudd sama dag og brúðkaupið fer fram. Maður verður slappur eftir nudd og sumir vöðvar gætu orðið aumir. Taktu nuddið frekar nokkrum dögum áður.

Þú hefur vafalaust litla matarlyst að morgni brúðkaupsdagsins. Hins vegar er mjög mikilvægt að þú borðir einmitt þennan dag. Dagurinn krefst góðrar orku.

Ekki drekka dökka drykki eftir að þú hefur klætt þig í brúðardressið og ekki borða samloku með sinnepi eða tómatsósu.

Skór brúðarinnar þurfa að vera þægilegir, ekki er gott að fara í brúðarskóna í fyrsta skipti við athöfnina. Það er fremur óskemmtilegt að haltra upp að altarinu. Passaðu að hælinn sé ekki hærri en þú ert von að ganga á.

Ekki nota fördunarvörur sem þú hefur ekki notað áður. Enginn vill fá ofnæmi í andlitinu á brúðkaupsdaginn.


Ekki vera með símann þinn. Það er ekkert skemmtilegt að fá símtal í miðju brúðkaupi. Þú getur alveg lifað án netsins á brúðkaupsdaginn. Láttu aðra um að taka myndirnar.





# SELECTED

FEMME / HOMME

 FYLGSTU MEÐ OKKUR  
facebook.com/selected.island og Instagram: @selectediceland

KRINGLUNNI OG SMÁRALIND

# Náttúran laðar að erlend brúðhjón

**Bragi Þór Jósefsson** ljósmyndari er fullbókaður langt fram á vorið við tókur á brúðkaupsmyndum fyrir ferðamenn. Fyrirspurnum rignir inn frá áhugasömum brúðhjónum sem vilja láta mynda sig í einstakri náttúru Íslands. Sum brúðhjón eru að flýja stórar og mannmiklar veislur.

Bragi fékk fyrstu fyrirspurnirnar frá erlendum brúðhjónum árið 2009. „Það komu nokkrar fyrirspurnir með stuttu millibili frá fólki sem hafði rekist á vefsíðuna mína. Ég ákvað að slá til og prófa hvernig þetta væri,“ segir Bragi en upplifunin var skemmtileg. „Þá fór ég að velta fyrir mér hvort það væri kannski markaður fyrir slíkar brúðkaupsmyndir og útbjó vefsíðuna [www.icelandweddingphoto.com](http://www.icelandweddingphoto.com) upp á von og óvon.“ Viðbrögðin létu ekki á sér standa. Áhuginn hefur farið stigvaxandi og Bragi fær gríðarlega mikið af fyrirspurnum. „Á síðasta ári fjölgaði myndatökunum um 50% frá árinu 2014,“ upplýsir Bragi sem hefur ekki tölu á þeim myndatökum sem hann fer í en segir þær þó marga tugi á hverju ári.

## Í leit að einstakri upplifun

Bragi segir náttúruna vera helsta aðráttarafi erlendu brúðhjónanna. „Fólk vill fá myndir sem eru öðruvísi. Þá eru í tísku núna brúðarmyndir í náttúrunni og því óvenjulegri sem náttúran er því betra. Þú sérð til dæmis í æ meiri mæli brúðarmyndir þar sem brúðhjónin eru pínulítill í myndinni en náttúran leikur aðalhlutverkið.“

Flótti undan risavöxnum veislum er önnur ástæða sem fólk gefur fyrir komu sinni til landsins. „Fólk hefur kannski farið í mörg brúðkaup vina sinna með tvö til þrjú hundruð gestum og tilheyrandi kostnaði og stressi. Þá finnst þeim meira heillandi að koma til Íslands, jafnvel tvö ein, eða með örfáum vinum og fjölskyldu, og losna þannig við allt umstangið.“

## Brúðhjón frá öllum heimshornum

Brúðhjónin sem Bragi hefur myndað koma víða að. „Mörg þeirra koma frá Bandaríkjunum og Kanada. Það er líklega stærsti hópur



**Bragi Þór Jósefsson** ljósmyndari hefur varla undan að taka myndir af erlendum brúðhjónum sem koma hingað til lands að láta þússa sig saman.

MYND/ERNIR

inn. Svo kemur fólk frá Bretlandi, Singapúr og Kína, svo fátt eitt sé nefnt,“ segir Bragi en síðastliðin tvö ár hefur hann fundið fyrir vaxandi áhuga frá Kína og Hong Kong.

## Vilja fara hringinn á einum degi

Bragi segir flest brúðhjónin sem hingað koma þekkja til landsins. „Fólk kemur hingað af því það er búið að sjá myndir frá Íslandi. Það veit hvað landið hefur upp á að bjóða,“ segir hann. Þó vill brenna við að fólk geri sér óraunhæfar hugmyndir. „Stundum gerir fólk sér ekki grein fyrir stærð landsins eða hve langan tíma tekur að komast á milli tveggja staða. Ég hef fengið beiðni frá brúðhjónum sem vildu fara hringinn í kringum landið og héldu að það tæki einn dag,“ segir hann glettinn.

Vinsælustu staðirnir eru Snæfellsnes, Reykjanes og suðurströndin, en stöku sinnum er farið



Brúðarmyndir í náttúrunni eru afar vinsælar. Oft leikur náttúran aðalhlutverkið í myndunum líkt og á þessari mynd.

MYND/BRAGI ÞÓR JÓSEFSSON

## ”Á síðasta ári fjölgaði myndatökunum um 50% frá árinu 2014.

Bragi Þór Jósefsson

á Jökulsárlón. Bragi segir fæst brúðhjón vilja leita lengra. „Enda hafa þessir staðir flest það sem Ísland hefur upp á að bjóða.“

## Bókaður fram á vorið

Bragi segir árið fara vel af stað

hjá sér. „Þetta lítur mjög vel út og ég býst við að fjöldinn verði í það minnsta svipaður og á síðasta ári.“ En þarf hann að vísa fólki frá? „Já, mjög oft. Ég er til dæmis fullbókaður fram á vorið.“

[solveig@365.is](mailto:solveig@365.is)



## Hágæða postulín

- með innblæstri frá náttúrunni

Verið velkomin í verslun RV og sjáið úrvalið af glæsilegum borðbúnaði frá REVOL. Starfsfólk RV aðstoðar verðandi brúðhjón við að velja postulínsborðbúnaðinn á gjafalistann.







**Rekstrarvörur**  
- fyrir þig og þinn vinnustað

Réttarhálsi 2 • 110 Reykjavík  
Sími: 520 6666 • [sala@rv.is](mailto:sala@rv.is) • [rv.is](http://rv.is)





Jóhanna gefur saman brúðhjón. MYND/SIGURÐUR INGÓLFSSON

## Tugir hjónavígslna

Ásatrúarfélaginu berst fjöldi fyrirspurna þar sem erlend brúðhjón óska eftir hjónavígslu. „Við höfum ekki tölur um hjónavígslur erlendra ríkisborgara undanfarin ár þar sem þessar vígslur eru ekki á vegum félagsins sem slíks. Það er samt vitað að beiðnum hefur fjölgað mikið, og aldrei meira en síðustu fimm ár,“ segir Jóhanna Harðardóttir Kjalnesingagoði.

„Það berst mikið af beiðnum um erlendar vígslur til félagsins sjálfs, bæði frá einstaklingum og fyrirtækjum. Það líður aldrei svo vika að komi ekki að minnsta kosti ein slík og stundum nokkrar. Öllum er þeim beint til goðanna sjálfra,“ segir Jóhanna en átta einstaklingar innan Ásatrúarfélagsins hafa vígsluréttindi.

„Sumir goðar taka að sér hjóna-

vígslur erlendra ferðamanna, meðal annars fyrir fyrirtæki sem gera út á vígslur hér. Mest er um þær á sumrin þegar ferðamannastraumurinn er hvað mestur en ekki hefur verið tekið saman hversu margar þær eru,“ segir Jóhanna en telur þó líklegt að þær skipti tugum á ári hverju.

Hún segir einnig talsvert um að erlendir heiðingjar og ásatrúar fólk hafi sjálft samband við goðana til að biðja þá um að framkvæma hjónavígslur og aðrar athafnir fyrir sig. „Þá er það mjög auðsótt mál af okkar hálfu og í slíkum tilfellum gera goðarnir allt sem í þeirra valdi stendur til að liðka til fyrir þeim. Allflestir vígslugoðar félagsins taka að sér slíkar athafnir á hverju ári,“ segir Jóhanna.



Engir tollar =  
lækkað verð



hjá  
**Hrafnhildi**



Engjateigi 5 // 581 2141 // [hjahrafnhildi.is](http://hjahrafnhildi.is)



ENDALAUST  
NET  
Á 1.000 KR.  
FYLGIR SPORTPAKKA  
365\*



**YFIR  
1.300  
BEINAR  
ÚTSENDINGAR Á ÁRI**

Sportpakinn inniheldur: Stöð 2 Sport, hliðarrásir, Eurosport, Extreme Sport, Motors TV, Sky News, NBA TV, MUTV, LFC TV og Chelsea TV.

**SPORT** Sportpakinn er tilvalinn fyrir þá sem elska íþróttir. Enski boltinn, Meistaradeildin, Evrópuboltinn ásamt spjallþáttum með spekingunum. Körfubolti, Formúlan, NFL, bardaga-íþróttir og margt annað sem fær hjartað til að slá örar.

\*Undanskilið er aðgangsgjald og leiga á beini. Nánari upplýsingar á 365.is. Samsetning sjónvarpspakka getur breyst án fyrirvara.



Ralph &amp; Russo

Alon Livne  
WhiteAlon Livne  
WhiteAlon Livne  
White

## Tjull, glimmer og blúnda

Það er ekki að ástæðulausu sem brúðarkjólur eru oftast síðasta sýningaratriðið á hátíkusýningum. Þeir gerast ekki mikið glæsilegri kjólarnir enda eru hönnuðum fáar skorður settar þegar kemur að íburði. Þó að brúðarkjólur séu flestir hvítir og klassískir rúmast ótrúleg breidd innan hugtaksins eins og sjá má á þessum glæsikjólum.



Elie Saab

Bruno Caruso

Jordi Dalmau

Pronovias



15%  
kaupauki til  
brúðhjóna

ROYAL COPENHAGEN

Villeroy & Boch  
1748

ROSENDAHL  
COPENHAGEN

GEORG JENSEN

*Bohemia*

KONIGLIG HOFLEVERANDER  
KAY BOJESEN  
DENMARK

HOLME  
GAARD  
1825

KOSTA  
BODA  
SWEDEN 1916

WMF

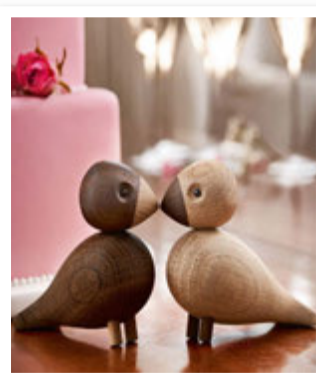
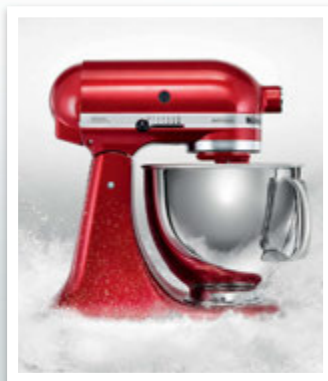
LE CREUSET®

KitchenAid

# Vandaðar brúðargjafir

*Brúðhjón sem stofna brúðargjafalista hjá Kúningúnd  
fá 15% kaupauka frá versluninni*

*Setjið saman ykkar eigin brúðargjafalista á [kunigund.is](http://kunigund.is)*



# K KÚNÍGÚND

SÉRVERSLUN MEÐ VANDAÐAR GJAFAVÖRUR

Laugavegur - Kringlan - [kunigund.is](http://kunigund.is)

## FJÖLDABRÚÐKAUP EIGA LANGA SÖGU

Fjöldabruðkaup er það kallað þegar nokkur pör eru gefin saman í sömu athöfn. Í sögulegu samhengi eiga fjöldabruðkaup rætur sínar að rekja til þess þegar Alexander mikli gifti elstu dóttur sína, Barsine, Dariusi Persakonungi. Í sömu athöfn gaf hann saman marga af sínum bestu hermönnum og persneskar konur, um áttatíu pör. Í dag eru þessar athafnir aðallega haldnar í Afganistan, Kína, Iran, Japan, Jórdaníu, Kúrdistan, Palestínu, Suður-Kóreu og Jemen.

Ástæður fyrir fjöldabruðkaupum eru yfirleitt félagslegar og fjárhagslegar, svo sem til að minnka kostnað við athöfnina og jafnvel veisluna þar sem nokkrir fjölskyldumeðlimir geta haldið brúðkaupsveislu saman. Í fjöldabruðkaupi á Íslandi árið 2011 voru gefin saman 3.600 pör af ólíkum trúarbrögðum svo sem hindúasið, kristni, búddasið og islam en mörg þeirra voru af fátækum bændaaætum.

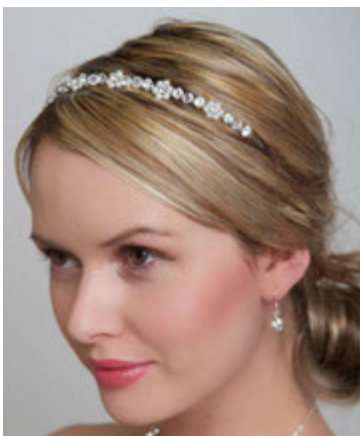


### Lítið vitað um erlend brúðhjón

Færst hefur í aukana að ferðamenn kjósi að ganga í það heilaga á Íslandi. Þetta er í það minnsta tilfinning þeirra sem koma að hjónavígslum og þjónustu við þessi erlendu brúðhjón. Hins vegar hefur engin tölfræði um þennan þátt ferðþjónustunnar verið tekin saman.

Allar tilkynningar um hjónavígslur berast til Þjóðskrár, en ef hvorugt hjónaefna er skráð í Þjóðskrár eru þær vígslur ekki skráðar í tölvukerfi stofnunarinnar. Samkvæmt upplýsingum frá Þjóðskrár berast slíkar tilkynningar á pappír, eru settar í möppur og gögnin sótt ef gefa þarf út hjónavígsluvottorð. Ekki hefur þótt tilefni til að taka saman þessa tölfræði og því lítið vitað í raun hversu fjölgun þessara hjónavígslu er mikil.

Gróf talning á þessum vígslum á tímabilinu maí til september 2015 gefur til kynna að þær hafi verið um það bil 200 talsins.



### Glæsilegt hárskraut

Falleg hárbönd hafa verið vinsæl hjá brúðum. Hárböndin skreyta hárgreiðsluna og koma í staðinn fyrir slör. Mikið úrval er af alls kyns slíku hárskrauti á netinu. Þetta á myndinni er handunnið frá Swarovski, sett perlum og kristal. Ákaflega fallegt hárskraut fyrir brúðina. Hvítar perlar hafa lengi verið vinsælar sem brúðarskart. Það er um að gera að skoða myndir á netinu, helst með hárgreiðslumeistarum svo hægt sé að velja saman hárskraut og hárgreiðslu fyrir stóra daginn.

**JÓN & ÓSKAR**  
Laugavegur / Smáralind / Kringlan

## Sérfræðingar í giftingarhringum

### Skemmtilegustu viðskiptavinirnir

Hjá Jóni og Óskari eru þeir viðskiptavinir sem kaupa trúlofunar- og giftingarhringi í miklu upphaldi. Þeir hafa ákveðið að treysta fyrirtækinu fyrir kaupum sem eiga að endast alla ævi og sú ákvörðun þeirra er tekin mjög alvarlega. Starfsmenn fyrirtækisins eru tilbúnir að leggja sig alla fram til að valið á hringunum verði sem auðveldast og að ánægja ríki með kaupin og einungis er boðið upp á vandaða hágæðavöru.



### Sígildir hringar alltaf vinsælir

Einbaugar, þessir sígildu og klassísku hringar hafa alltaf verið mjög vinsælir hjá Jóni og Óskari. Þá má fá bæði í gulu og hvítu gulli og misjafnlega breiða. Jafnframt koma þeir í mismunandi þykkt og stundum eru þeir kúptir að innan sem mörgum finnst þægilegra. Hinn klassíski einbaugar er mjög fallegur á hendi og fer vel með öðrum hringum.



### Munstraðir hringar og íslensk hönnun

Hjá Jóni og Óskari er í boði mikið úrval af munstruðum hringum af ýmsu tagi og hringum þar sem hvítu- og gulu gulli er blandað saman. Jafnframt hefur verið mjög vinsælt að handgrafa í hringana og hefur gamla íslenska höfðaletrið þá oftast verið notað. Þar velur fólk að setja nöfn sín eða einhver orð eða tákni sem þeim eru kær. Gullsmiðir fyrirtækisins hafa hannað fjölmargar útgáfur af mynstri og fornum sem hafa reynst mjög vinsæl og má sjá glæsilegt úrval hringa á heimasíðu fyrirtækisins [www.jonogoskar.is](http://www.jonogoskar.is).



### Demantar í giftingarhringum

Undanfarin ár hefur það orðið sífellt algengara að fólk velji að setja demanta í giftingarhringana og þá einkum kvenhringinn. Demantar glæðir hringinn lífi og eykur á fegurð hans.



### Gull, hvítgull, palladium, silfur, stál

Algengast er að giftingarhringarnir séu hafðir úr gulu gulli en hvítgull eða blanda af gulu og hvítu gulli hefur líka verið mjög vinsæl. Hringar úr palladium (sem er plátínúmálmur sami litur og hvítgull) standa einnig til boða. Hringar úr stáli hafa einnig notið nokkurra vinsælda enda ódýrastir kosturinn sem í boði er í dag.



### Demantshringur sem trúlofunarhringur

Ameríska hefðin, þ.e.a.s. að daman setji upp demantshring við trúlofun hefur einnig verið að aukast mikið að vinsældum undanfarin misseri. Þegar þessi leið er valin setur karlmaðurinn ekki upp hring en konan setur upp demantshring þegar hennar er beðið. Báðir aðilar setja svo upp einbauga við giftingu. Samkvæmt amerísku hefðinni á hringurinn að kosta sem nemur a.m.k. tveimur mánaðarlaunum herrans en það er að sjálfsögðu ekki bráðnaðsynlegt að vera svo fluttur á því þegar þessi leið er valin því hjá Jóni og Óskari er hægt að fá glæsilega demantshringa á verði sem flestir ættu að ráða við.



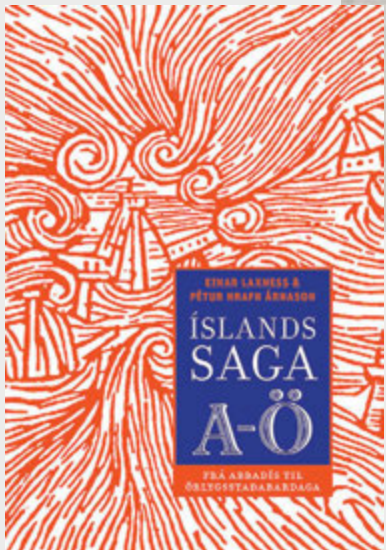
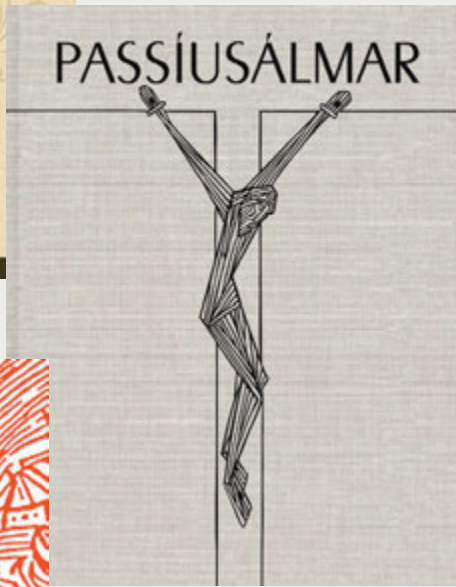
### Morgungjafir

Sá siður að gefa morgungjafir hefur einnig verið að aukast mjög að vinsældum undanfarin ár og má segja að það sé orðin hefð í íslenskum brúðkaupum. Mega þeir herrar sem gleyma morgungjöfinni eiga von á athugasemdum frá sinni heittelskuðu. Í morgungjöf er hefðin að gefa fallegan demantskartgrip. Svokallaðir "alliance" hringar eru orðnir ein vinsælasta morgungjöfin en þar er nokkrum demöntum raðað eftir baugnum sem er hafður úr hvítu eða gulu gulli.



Heimasíða okkar [jonogoskar.is](http://jonogoskar.is) veitir ferkari upplýsingar um verð og úrval. Verðið velkomin í verslanir okkar að **Laugavegi 61 -Kringlunni og Smáralind**. Sími 552-4910

**JÓN & ÓSKAR**  
Laugavegur / Smáralind / Kringlan



Orð að sönnu - verð áður 10.490, nú 7.990  
Passíusálmarnir - verð áður 8.290, nú 6.990  
Íslandssagan A-Ö - verð áður 5.990, nú 4.790  
Sjálfstætt fólk - verð áður 6.490, nú 5.490  
Kvæðakver - verð áður 6.490, nú 5.490



## Fermingargjafir sem næra andann

Ensk vasaorðabók - verð áður 4.190, nú 3.499  
Þýsk-íslensk gul - verð áður 5.190, nú 4.499  
Dönsk-íslensk gul - verð áður 5.190, nú 4.499  
Ensk-íslensk gul - verð áður 5.190, nú 4.499  
Frönsk-íslensk gul - verð áður 5.190, nú 4.499



Við minnum á að útsalan á erlendum bókum stendur enn



**BÓKABÚÐ  
MÁLS & MENNINGAR**  
LAUGAVEGI 18



Andabringur eru herraþingarmatur og fara vel á veisluborði.

# ÖND, LAMB OG HNALLÞÓRA

Páskarnir eru á næsta leiti. Eva Laufey Hermannsdóttir gefur hér uppskrift að páskaveislu sem leikur við bragðlaukana.

## Matargleði

Eva Laufey  
Hermannsdóttir



### ANDASALAT MEÐ STÖKKUM VALHNETUM OG GEITAOSTI

2 andabringur  
1 poki klettasalat  
1 granatepli  
2 perur  
1 tsk. ólífuolía  
1 tsk. smjör  
Handfylli ristaðar valhnetur  
Geitaostur, magn eftir smekk  
Salatdressing  
1 tsk. rauðvínsedik  
1 dl jómfrúarolía  
2 skallottulaukar  
1 tsk. Dijon-sinnep  
Salt og pipar

Skerið aðeins í andabringurnar og steikið á pönnu. Kryddið þær til með salti og pipar og steikið í 3-4 mín. á hvorri hlið. Setjið andabringurnar í eldfast mót og inn í ofn við 180°C. Leyfið kjötinu að hvíla í nokkrar mínútur áður en þið skerið það. Skerið perur í sneiðar, steikið upp úr olíu og smjöri í 1-2 mín. á hvorri hlið. Ristið valhnetur á pönnu. Útbúið franska salatdressingu: Skerið tvo skallottulauka, blandið jómfrúarolíu og einni teskeið af sinnepi saman við. Blandið öllu vel saman og kryddið til með salti og pipar. Í lokin hellið þið rauðvínsedik út í og piskið vel saman. Veltið salatinu upp úr dressingunni. Leggið salatið á fat, raðið perum yfir, skerið andabringurnar í sneiðar og leggið yfir, myljið geitaost ásamt því að sáldra valhnetum yfir salatið í lokin.

### FYLLTUR LAMBAHRYGGUR MEÐ TÓMAT- OG FURUHNETUPESTÓI

Fyrir 4-6

1 lambahryggur um 2,5 kg, úrbeinaður

### Fylling

1 krukka sólkysstir tómatar  
3 msk. ólífutapenade  
70 g ristaðar furuhnetur  
½ laukur  
2 hvítlauksrif  
1 msk. fersk steinselja  
Salt og nýmalaður pipar  
1 msk. jómfrúarolía  
Börkur af hálfri sítrónu  
2 tsk. smátt saxað rósmarín  
½ l vatn  
Grænmeti í fati:  
2 laukar  
4 hvítlaukar, heilir  
4-6 gulrætur

Látið úrbeina lambahrygginn. Setjið öll hráefnin sem eiga að fara í fyllinguna í matvinnsluvél og maukið vel. Setjið fyllinguna á milli hryggjarvöðvanna og leggið lundirnar þar ofan á. Mótið rúllu og vefjið seglgarni utan um rúlluna og kryddið hrygginn með salti, pipar og sítrónuberki. Saxið einnig niður ferskt rósmarín og sáldrið yfir. Skerið grænmetið í grófa bita og leggið í eldfast mót, setjið lambahrygginn yfir og hellið hálfum lítra af soðnu vatni í fatið og setjið í ofn við 180°C í 45-50 mínútur. Þegar 15 mínútur eru eftir af eldunartímanum er ágætt að hækka hitann í 200-210°C.

### Kartöflur

10-15 kartöflur að eigin vali  
2-3 msk. andafita  
2 hvítlauksrif  
3-4 rósmaríngrænar

Afhýðið kartöflurnar og sjóðið í vel söltu vatni í 10 mínútur. Takið þær upp úr pottinum eftir þann tíma og leggið í eldfast mót. Skerið niður hvítlauksrif og saxið ferskt rósmarín. Setjið 2 msk. af andafitu í formið og veltið kartöflunum upp úr fitunni. Kryddið til með salti og pipar. Bakið í ofni við 180°C í 30 mínútur eða þar til kartöflurnar eru gullbrúnar, það er gott ráð að snúa þeim við endrum og eins.



Það er hefð fyrir því að borða lamb á páskunum.

### Soðsósá

300-400 ml soð  
½ nautakraftsteningur  
Salt og pipar  
500 ml rjómi, má vera meira eða minna  
2 tsk. hveiti  
1 msk. olía

Sigið soðið í pott og blandið nautakraftsteningi og rjóma saman við. Kryddið til með salti og pipar. Leyfið sósunni að ná suðu og hrærið vel í á meðan. Blandið saman í skál hveiti og olíu og þykkið sósuna með hveitiblöndunni. Berið strax fram með kjötinu.

### PÁSKATERTAN Súkkulaðiþotnar

3 bollar (amerísk mæling, 1 bolli = 2,4 dl)  
2 bollar sykur  
3 Brúnegg  
2 bollar AB mjólk  
1 bolli ljós olía  
5 msk. kakó  
2 tsk. lyftiduft  
1 tsk. matarsóði  
2 tsk. vanilludropar eða sykur

Blandið öllum hráefnum saman í skál, hrærið þau saman í nokkrar mínútur eða þar til deigið verður slétt og fínt.

Hellið deiginu í smurð bökunarfórm og bakið við 180°C í 25-30 mínútur. Það er gott ráð að stinga hnif í kökuna eftir 25 mínútna bakstur og ef hnifurinn kemur hreinn upp úr er kakan fullbökuð en annars þarf hún lengri tíma í ofninum. Bökunarfórnar eru auðvitað eins misjafnir eins og þeir eru margir.

Það er mjög mikilvægt að leyfa kökunni að kólna alveg áður en hún er skreytt með kreminu.

### Vanillu-frosting

4 eggjahvítur  
2½ dl sykur  
1 tsk. vanillusykur

Þeytið eggjahvítur og sykur saman þar til froða fer að myndast. Færið skálina, setjið yfir sjóðandi vatn og hrærið þar til blandan byrjar að þykkna og hitna. Takið þá skálina frá vatninu og hrærið áfram í hrærivélinni, bætið vanillu saman við á því stigi. Hrærið áfram þar til kremið kólnar og verður orðið stíft. (Alveg eins og með marengs, þið eigið að geta hvolft skálinni án þess að kremið hreyfist). Ég setti nokkra dropa af gulum matarlit út í kremið í lokin, mér finnst gel-matarlitirnir frá Wilton langbestir.





# NÝ SENDING AF KJÓLUM OG SKÓM!

Nýjar vörur vikulega í stærðunum 36-56

# ZIK ZAK

T Í S K U H Ú S



## Lífsstíll

# HALLVEIGAR RÚNARS-DÓTTUR



**Morgunmaturinn?** Yfirleitt bara cappuccino. Þegar ég vil gera vel við mig sýð ég egg í 7 mínútur (hvorki meira né minna), rista sneið af góðu súrdeigsbrauði, smyr það með smjöri og hakka hálfsoðna eggjð yfir. Nokkur korn af maldonsalti yfir og við erum í himnaríki.

**Uppskriftin að góðri helgi?**

Gæðastund með fjölskyldunni eins og bæjarrölt og kaffihúsaheimsókn. Svo notalegt kvöldverðarboð með góðum vinum og einhverjir skemmtilegir listviðburðir.

**Hvernig tónlist hlustar þú á?**

Ég er alæta á tónlist, svo lengi sem hún er unnin af heilindum og hæfileikum. Öll tónlist er góð ef hún er gerð af metnaði og hjarta.

**Uppáhaldsvefur?**

Besta vefsíða landsins heitir stuckinice-land.com. Mæli með henni við alla sem ferðast innanlands eða þekkja einhverja sem ætla að mæta á skerið.

**Hvað lestu helst?**

Ég les miklu minna en ég vildi og miklu minna en hér áður fyrr þegar ég andaði að mér bók á dag að meðaltali. Ég er hrifin af íslenskum skáldkonum, Auður Jónsdóttir og Þórdís Gísladóttir koma upp í hugann.

**Helstu verkefni utan Don Giovanni?**

Ég var með tónleika í sendiráðinu í Berlín fyrr í vikunni og söng þriðju sífóníu Górecki með Sífóníuhljómsveit Íslands í vikunni þar áður. Fram undan er svo ópera í Færeyjum og fleira gott stöff.

**Uppáhaldsmatur?**

Á jóladag, sem er aðalhátið litlu fjölskyldunnar þar sem ég er oft að syngja á aðfangadagskvöld, er humar í forrétt og rib-eye með bernaise í aðalrétt. Það er svolítið best í heimi.

**Hvernig verður sumarfríið?**

Við ætlum að gera húsaskipti við fólk í London í sumar. Þjuggum þar í nokkur ár meðan stelpa okkar var smábarn. Heim-sækjum gamlar slóðir og sýnum henni forna heimahaga.

**Aðeins um sjálfa þig og hvað eru margar sýningar eftir af Don Giovanni?**

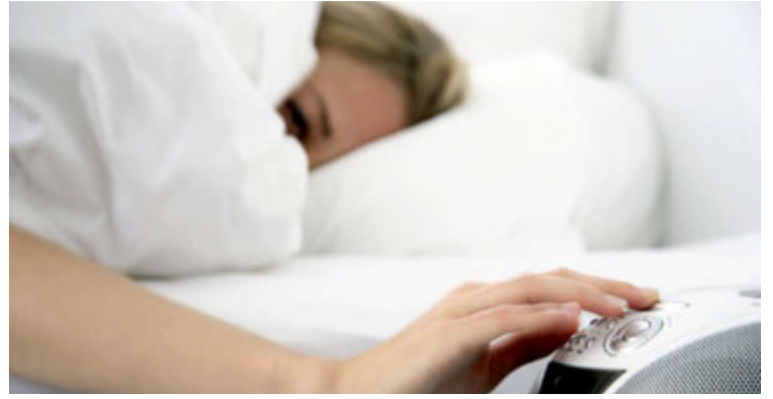
Ég lærði hér heima og svo í Guildhall School of Music and Drama í London, hef unnið að mestu heima síðan og átt góðan starfsferil, sérstaklega í barokk, ljóðasöng og nútímatónlist, en er að færa mig meira í óperuna. Það er einungis ein sýning eftir af Don Giovanni, hún er næstkomandi laugardag.

**HALLVEIG RÚNARS-DÓTTIR SYNGUR HLUTVERK DONNU ÖNNU Í ÓPERUNNI DON GIOVANNI EFTIR MOZART. LOKASÝNING- IN VERÐUR Á MORGUN, LAUGARDAG, Í HÖRPU.**

## EKKERT KAFFI EFTIR TVÖ

Margir eiga tímabundið erfitt með svefn en sumir hafna í vítahring og eru í vandræðum nótt eftir nótt með tilheyrandi vanlíðan og orkuleysi á daginn. Ástæðurnar geta verið mýmargar og aðferðirnar til úrbóta sömuleiðis. Hér er aðgerðaplan sem gæti gagnast.

- Reyndu að vakna alltaf á sama tíma. Líka um helgar. Farðu á fætur um leið og klukkan hringir. Ekki snúsa.
- Reyndu að fara korteri fyrr í háttinn en vanalega.
- Forðastu kaffi og aðra koffeindrykki eftir klukkan tvö á daginn.
- Lækkaðu hitann í svefnherberginu áður en þú skríður upp í.
- Gerðu nokkrar léttar jógateygjur fyrir svefninn.
- Forðastu áfengi.
- Forðastu sjónvarpsgláp og öll snjalltæki klukkutíma fyrir svefn.



Verðdæmi:  
Stillanlegt rúm, Ambassador\*  
**599.000.-**

Skoðaðu rúmin okkar áður en þú tekur ákvörðun.



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

**Jensen rúm eru:**

- Hvert rúm er sérgert fyrir þig.
- 25 ára ábyrgð á gormakerfi.
- Skandinavísk hönnun.
- Norsk gæðaframleiðsla frá 1947. Áratuga reynsla.
- Gæði, ábyrgð og öryggi.
- Stillanleg rúm, Kontinental og boxdýnur. Yfirdýnur í úrvali.
- Stuttur afhendingartími, ótal möguleikar.

\* Stærð: 180x200, gafl ekki innifalinn í verði

## BÍLAR & FARARTÆKI



Volvo V60 New Business, 12/2013, ek 60 þús km, sjsk, dísel, ísl. leiðsögukerfi, ásett verð í skiptum 4.750 þús, tilboðsverð 4.250 þús, er á staðnum, Rnr. 151802.

100 bílar ehf  
í miðbæ Mosfellsbæjar,  
Sími: 517 9999  
Opíð 10-18.00 virka daga og  
laugardaga 11-15  
www.100bilar.is



Barnaheill  
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...  
börneiga rétt á  
nægum sveti ni

## BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



Toyota Land Cruiser GX 150 5/2015 ek.33þús. Sjálfskiptur. Bakkmyndavél. Dráttarkrókur. Ásett verð 9.690.000.- Rnr.151461



MMC Pajero Intense Diesel 6/2011 ek.69þús. Sjálfskiptur. Bakkmyndavél. Seljandi skoðar skipti á ódýrara. Ásett verð 5.980.000.- Rnr.287831



Toyota Hilux D/C Diesel 8/2004 ek.209þús. Beinskíptur. Ásett verð 2.380.000.- Rnr.330002

## BÍLAHÖLLIN

S: 567-4949



VORTEX heithúðun á allargerðir pallbíla og fleira upplýsingar í Bílaryðvörn sími 587-1390.

Bílahöllin  
Bíldshöfða 5, 112 Rvk  
Sími: 567 4949  
www.bilahollin.is



Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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



## HÖFÐABÍLAR

... þar sem bílar seljast



BMW X5 X-Drive 3.0d . Árgerð 2012, ekinn 40 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Seljandi skoðar skipti á ódýrari. Verð 8.750.000. Rnr.210523.



CHEVROLET Captiva. Árgerð 2014, ekinn 71 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Seljandi skoðar skipti á ódýrari. Verð 4.590.000. Rnr.110522.



CHEVROLET Cruze. Árgerð 2014, ekinn 65 P.KM, bensín, 5 girar. Seljandi skoðar skipti á ódýrari. Verð 2.390.000. Rnr.110727.



## HÖFÐABÍLAR

... þar sem bílar seljast



M.BENZ CLA 200 bensín. Árgerð 2014, ekinn 19 P.KM, bensín, sjálfskiptur. Enginn skipti. Verð 5.990.000. Rnr.221759.

Höfðabílar  
Fossháls 27/ Dragháls megin,  
110 Reykjavík  
Sími: 577 4747  
www.hofdabilar.is

## LITLA bílasalan

www.litla.is 587 7777



M.BENZ C135 350 cdi bluetech . Árgerð 2013, ekinn 5 P.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 10.880.000. Rnr.115739.

Litla bílasalan  
Eirhöfða 11, 110 Rvk.  
Sími: 587 7777  
www.litla.is

## Bílar til sölu



Suzuki Baleno góður bíll. Skoðaður. Verð 250þ. Upplýsingar í s. 7715490

## Bílar óskast

## BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.  
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

## Sendibílar



Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.



MAZDA

### Tribute LX 4WD

Nýskráður 3/2006, ekinn 80 þús.míkur, bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.250.000



HONDA

### Accord Executive

Nýskráður 10/2009, ekinn 70 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.790.000

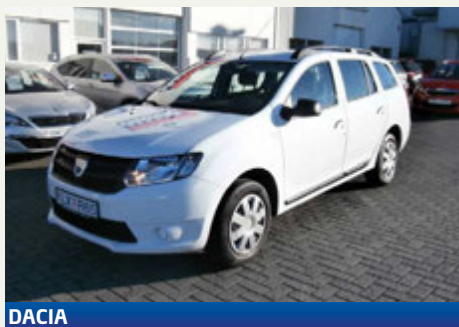


CADILLAC

### Escalade AWD Platinum

Nýskráður 11/2008, ekinn 83 þús.míkur, bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 5.840.000



DACIA

### Logan Wagon

Nýskráður 5/2015, ekinn 19 þús.km., bensín, 5 girar.

Verð kr. 2.390.000



HONDA

### CR-V Lifestyle

Nýskráður 5/2012, ekinn 56 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 4.390.000



MERCEDES-BENZ

### C 230 Kompressor

Nýskráður 4/2004, ekinn 95 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 1.790.000



## BÍLL DAGSINS

### VOLKSWAGEN PASSAT

Nýskráður 7/2004, ekinn 184 þús.km, bensín, sjálfskiptur. Verð kr. 790.000

Tilboð kr.

490.000



TOYOTA

### Yaris Sol

Nýskráður 12/2014, ekinn 22 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr. 2.890.000



PEUGEOT

### 308 Active

Nýskráður 10/2014, ekinn 8 þús.km., dísel, sjálfskiptur.

Verð kr. 3.790.000

## Opnunartími

Mánudaga - föstudaga milli kl. 10:00 og 18:00

Laugardaga milli kl. 12:00 og 16:00



NOTAÐIR BÍLAR

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



# GLAMOUR

## ÍSLENSKT TÍSKUTÍMARIT

KOMIÐ Í ALLAR HELSTU VERSLANIR

**GLAMOUR**  
mars 2016

**10**  
SKREF AD  
FULLKOMNI  
HÚÐ

1 af hverjum 6 þörum  
**GLÍMIR VIÐ  
ÓFRJOSEMI**  
*Erum við að fresta  
barneignum of lengi?*

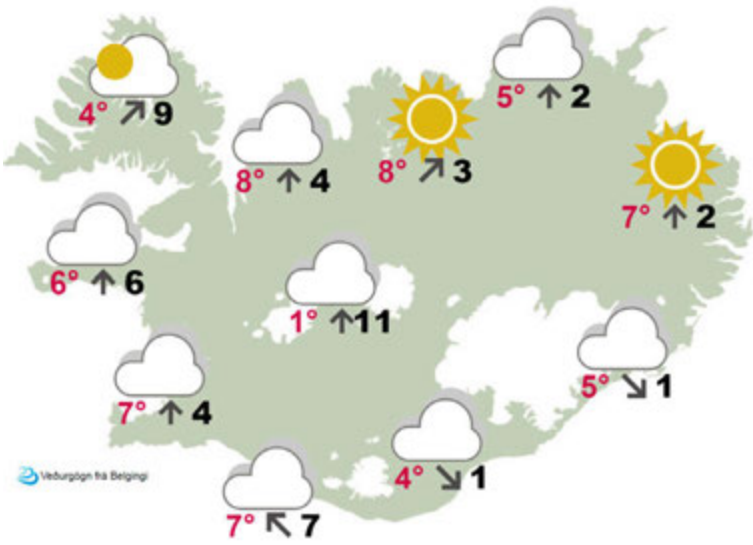
**SUMARTÍSKAN**  
**2016** TRENDHANDBÓK  
GLAMOUR

50 BLADSÍDNA LEIDARVÍSIR  
*Fötin, fólkid, stemmingin og snyrtivörurnar  
- beint af pöllum og inn í fataskápinn*

9 772298 718004

# VEÐUR & MYNDASÖGUR

## Veðurspá Föstudagur



Fremur hæg suðlæg átt og milt í veðri. Skýjað og dálítill súld af og til sunnan- og vestanlands, en áfram bjartviðri norðan- og austanlands.

## Laugardagur

<b>Reykjavík</b> 4° ↗6	<b>Ísafjörður</b> 1° →10	<b>Akureyri</b> 2° ↗8
<b>Egilsstaðir</b> 5° ↗5	<b>Kirkjubæjarkl.</b> 4° →5	<b>Hveravellir</b> 0° ↗5

## Sunnudagur

<b>Reykjavík</b> 5° ↗10	<b>Ísafjörður</b> 1° ↗17	<b>Akureyri</b> 2° ↗17
<b>Egilsstaðir</b> 5° ↗5	<b>Kirkjubæjarkl.</b> 4° ↗5	<b>Hveravellir</b> -1° ↗19

## Prautir

### Krossgáta

- LÁRÉTT**  
 2. viðlag  
 6. eftir hádegi  
 8. kæla  
 9. sjór  
 11. fyrir hönd  
 12. tregða  
 14. tárfelldu  
 16. nafnorð  
 17. iskur  
 18. fiskur  
 20. persónu-fornafn  
 21. svall
- LÓDRÉTT**  
 1. tilraunaupp-taka  
 3. golf áhald  
 4. tré  
 5. skip  
 7. hafgúa  
 10. magur  
 13. eru,  
 15. sundfæri  
 16. lík  
 19. tveir eins

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

**LAUSN**

LÁRÉTT: 2. stef, 6. eh, 8. ísa, 9. mar, 11. pr, 12. ófysi, 14. gétu, 16. no, 17. urg, 18. íll, 20. eg, 21. ráll. LÓDRÉTT: 1. demó, 3. tí, 4. esprít, 5. far, 7. haf-gíola, 10. ryr, 13. séu, 15. ugg, 16. nár, 19. íl.

### Skák Gunnar Björnsson

Gawain Jones (2.645) átti leik gegn Kristian Stuvik Holm (2.414) á GAMMA Reykjavíkurskáknotinu.

**Hvítur á leik**  
 56. Hd5! Skemmtilegt línurof. Svartur reyndi 56... Rf4 en gafst upp eftir 57. a8D Rxd5 58. Db7+ Kg9 59. Dc8+ Kg7 60. Dd7+ Kg8 61. Dxc4. Ind-verjar stálu senunni á Reykjavíkurskáknotinu. [www.skak.is](http://www.skak.is) Allt um Reykjavíkurskáknotið.



## Sudoku

### LÉTT

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

### MIDLUNGS

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

### ÞUNG

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

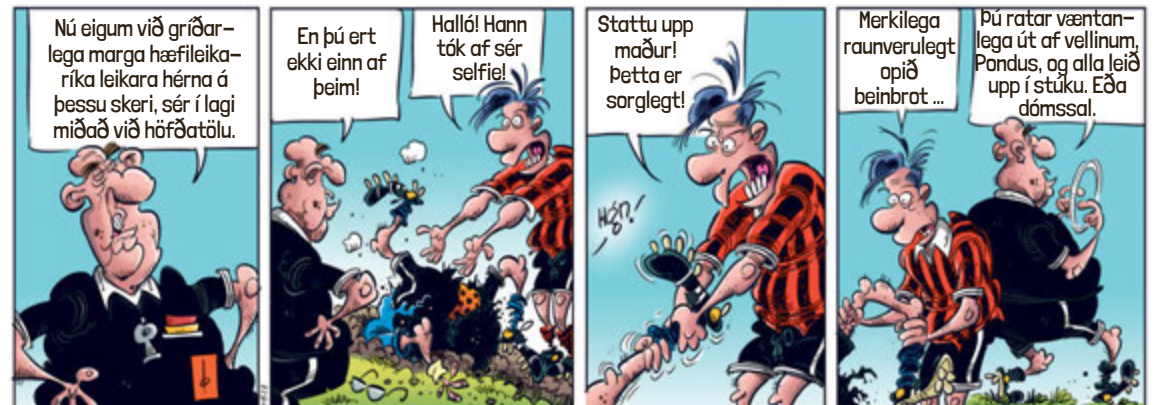
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni. Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Lausn síðustu sudoku

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

## Myndasögur

### PONDUS



### GELGJAN



### BARNALÁN



# FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

## Tileinkaði sér fræði tíbeskra munka

Maður sér ekki feðurina í bakgarðinum hjá sér segir **Egill Sæbjörnsson** myndlistarmaður sem ræðir íslenskan þjóðgarð, árin sem hann tileinkaði sér fræði tíbeskra munka og hvaða tækifæri felast í því að búa á landi sem er jafn stórt og heimavist í stórum háskóla.

## Hafa safnað hátt í hálfum milljarði

Vinkonurnar **Elisabet Sveinsdóttir**, **Gróa Ásgeirsdóttir** og **Guðný Pálsdóttir** standa að baki Á allra vörum. Frá árinu 2008 hafa þær safnað hundruðum milljóna í góðgerðarstörf og vakið verðskuldaða athygli á ýmsum málefnum.



## Með og á móti áfengisfrumvarpi

**Björt Ólafsdóttir**, þingmaður Bjartrar framtíðar, og **Rafn Magnússon**, verkefnisstjóri hjá Embætti landlæknis, eru ekki á einu máli um hvort eigi að leyfa sölu áfengis í verslunum. Björt og Rafn takast á um andstæð sjónarmið.

HALLA TÓMASDÓTTIR

# Á Íslandi skipta allir máli

Ég vil búa í samfélagi sem setur mannlífið og náttúruna í forgang. Samfélagi sem byggir á góðri menntun, heiðarleika og réttlæti. Samfélagi sem sýnir umhyggju, er framtíðarheimili unga fólksins og leyfir eldri kynslóðum að njóta þess sem þær hafa áorkað.

Sem forseti Íslands myndi ég starfa eftir þessum gildum.

**Förum þangað**



**Halla Tómasdóttir** rekstrarhagfræðingur



Halla Tómasdóttir er rekstrarhagfræðingur og starfar í dag sem fyrirlesari á alþjóðavettvangi. Halla kom að uppbyggingu Háskólans í Reykjavík, hún setti þar á fót stjórnendaskóla og símenntunardeild auk þess að kenna við skólann. Hún leiddi verkefnið Auður í krafti kvenna og var annar stofnenda Auðar Capital. Halla var einn af stofnendum Mauraþúfunnar sem kom á Þjóðfundinum árið 2009 þar sem grunngildi samfélagsins voru rædd. Halla Tómasdóttir er gift Birni Skúlasyni og þau eiga tvö börn. Fjölskyldan býr í Kópavogi.

PÁSKAVEISLA Á STÖÐ 2

# HAFÐU ÞAÐ GOTT UM PÁSKANA



Við ætlum að hafa það virkilega notalegt um páskana og bjóðum upp á frábæra og fjölbreytta dagskrá fyrir alla fjölskylduna. Hallaðu þér aftur í bústaðnum eða heima fyrir og njóttu páskadagskrár Stöðvar 2 í botn. Þú gengur frá áskrift á 365.is eða í síma 1817.



ENDALAUST  
NET Á 1.000 KR.  
FYLGIR VÖLDUM  
SJÓNVARPS-  
PÖKKUM 365\*



365.is | Sími 1817



**9.990 kr.**  
Aðeins 333 kr. á dag

Samsetning sjónvarpspakka getur breyst án fyrirvara.

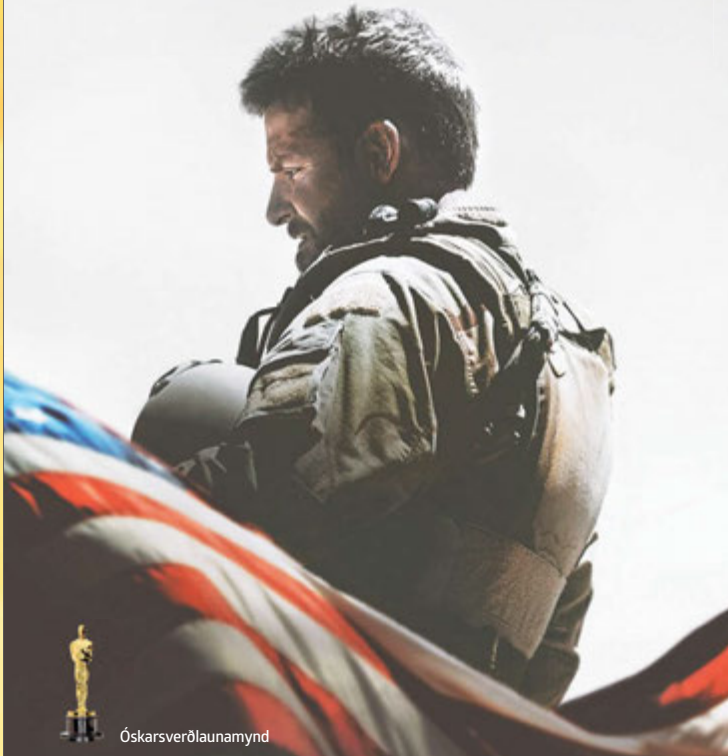
\*Undanskilið er aðgangsgjald og leiga á beini. Nánari upplýsingar á 365.is.



PÁSKADAGUR KL. 22:00

# AMERICAN SNIPER

THE MOST LETHAL SNIPER IN U.S. HISTORY



Óskarsverðlaunamynd

LAU. 26. MARS KL. 22:30



Óskarsverðlaunamynd

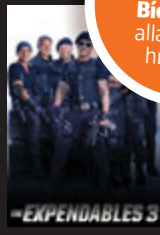
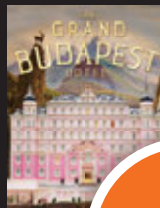
FÖST. LANGI KL. 18:50



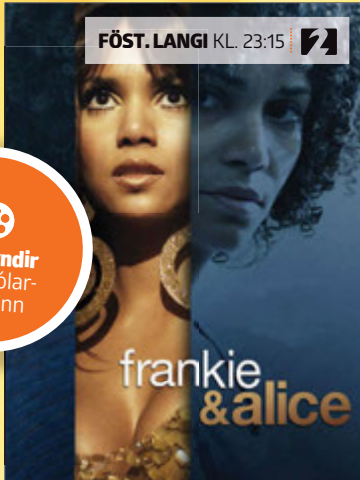
LAU. 26. MARS KL. 19:15



ANNAR Í PÁSKUM KL. 20:35



FÖST. LANGI KL. 23:15



PÁSKADAGUR KL. 20:25



MARAPON

Taktu maraþon af Fóstbræðrum eða Lögreglunni um páskana. Á Stöð 2 Maraþon finnur þú yfir 1.000 þætti af íslenskum og erlendum þáttaröðum.



SKÍRDAGUR KL. 19:20



PÁSKADAGUR KL. 18:55



LAU. 26. MARS KL. 20:50



Friends - ALLA DAGA Á GULLINU



Kormákur PÁSKADAG



ANNAR Í PÁSKUM KL. 18:55



Talsettt barnaefni frá morgni til kvelds



FRÉTTABLAÐIÐ **MENNING****Litagleði, teikningar, vídeó og ljósaskúlptúrar****Myndlistartvívíkið Hugsteypan opnar sýninguna Umgerð í kvöld í Hafnarborg í Hafnarfirði. Þar leggur þrívíð innsetning undir sig sýningarrýmið og teygir anga sína um vegg og gólf aðalsalar safnsins.**

**H**ér er allt að smella. Iðnaðarmennirnir eiga bara eftir að tengja nokkur ljós," segir Þórdís Jóhannesdóttir myndlistarkona glaðlega þar sem hún er í Hafnarborg að leggja loka-hönd á uppsetningu sýningarinnar Umgerð sem hún er höfundur að ásamt Ingunni Fjólu Ingbórsdóttur. Hugsteypan kalla þær stóllur sig þegar þær vinna saman eins og nú. Eiga það líka sameiginlegt að stunda meistaranám í myndlist við Listaháskóla Íslands.

„Við settum þessa sýningu upp í haust í lok október í Ketilhúsinu. Ágústa Kristófersdóttir, safnstjóri hér í Hafnarborg, sá hana þar og bað okkur um að koma með hana hingað," lýsir Þórdís sem segir þar Ingunni Fjólu mjög ánægðar með salinn. „Það er líka svo gaman að fá að setja sýninguna upp aftur, það er ekki oft sem innsetningar eru settar upp oft en einu sinni og nýtt samhengi verður til þegar þær eru aðlagðar öðru rými. Fyrir norðan voru svalir sem fólk gat horft af og séð allt verkið í einu. Hér er ekki slíku til að dreifa heldur setjum við sýninguna þannig upp að mörg sjónarhorn skapist og fólk þurfi að þræða sig gegnum innsetninguna til að finna þau. Hér eru fleiri veggir en þungamiðjan er í miðjum sal.“

Þórdís viðurkennir að það krefjist nánast verkfræðikunnáttu að setja svona sýningu upp. „Það er dálítill kunst því hún samanstendur af ljósmyndum, máluðum flötum, teikningum og ljósaskúlptúrum og áherslan er á samspilið þar á milli.“



Þórdís og Ingunn Fjóla að vinna að innsetningunni í Hafnarborg. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

**Um listakonurnar**

Þær Ingunn Fjóla og Þórdís útskrifuðust báðar úr myndlistardeild Listaháskóla Íslands árið 2007. Sem Hugsteypan hafa þær sýnt í Kling & Bang, Listasafni Árneseinga, Listasafni Akureyrar og Galleríi Ágúst, auk samsýninga.

Svo kemur þátttaka gesta líka inn í. Þeir geta fangað áhugaverð sjónarhorn á sýningunni á simana sína og deilt þeim til okkar gegnum Twitter, Instagram eða tölvupóst. Við vörpum þeim myndum aftur jafnóðum inn á skjái í Hafnarborg, þannig að sýningin er marglaga og líflæg. Hún segir þátttöku gesta hafa verið góða á Akureyrarsýningunni. Þar hafi verið einn skjár

fyrir aðsendar myndir, nú séu þeir þrír á mismunandi stöðum og samhengið sé ólíkt. „Sumar myndirnar varpast á önnur verk, sumar á gólfid en aðrar eru skýrar. Það er erfitt að lýsa þessu því ljósin auka líka á áhrifin.“

Ljósaprógrammið er sjálfvirkt og endurtekur sig með vissu millibili en hversu lengi þarf fólk að standa við til að sjá allar útgáfur innsetn-

ingarinnar? „Það gæti tekið allan daginn," svarar Þórdís glaðlega. „Þó ljósalúppan hjá okkur taki styttri tíma þá eru svo mörg smáatriði sem leynast inn á milli. Þú verður bara að koma í kvöld og sjá herlegheitin.“

Já, það er sem sagt í kvöld sem sýningin Umgerð verður opnuð í Hafnarborg, klukkan 20 að hafnirskum tíma. [gun@frettabladid.is](mailto:gun@frettabladid.is)

**Fólk hefur áhuga á fólki í sinni fjölbreyttu mynd**

„Þetta er mjög flott sýning og þrátt fyrir að við séum með þemað fólk þá er viðfangsefnið ótrúlega fjölbreytt," segir Hlynur Hallsson, sýningarstjóri ljósmyndasýningarinnar Fólk / People, sem verður opnuð á morgun kl. 15 í Listasafninu á Akureyri. Á sýningunni getur að líta verk eftir sjö listamenn sem eiga það sameiginlegt að vinna með ljósmyndir.

„Fólk hefur áhuga á fólki. Fólk í sinni fjölbreyttu mynd. Það er einfaldlega grunnurinn að þessu og svo nálgast ólíkir listamenn sama verkefnið á jafn ólíkan máta.“

Við veljum inn á sýninguna bæði listamenn og verk sem eru mjög ólík, bæði varðandi framsetningu og inntak. Þarna er til að mynda eins konar plakataveggur sem er sería eftir Hallgerði Hallgrímsdóttur af ungu fólki að koma heim af djamminu í dagrenningu. Síðan er kvikmyndatenging hjá Ine Lamers en hún sýnir reyndar líka 45 mínútna mynd þar sem er fylgst með konu í ólíkum hlutverkum. Svo er Hrafnkell Sigurðsson með daldið abstrakt myndir þar sem fólkið sést ekki en maður finnur fyrir nærveru þess í hinni frægu sjóstakka-seríu. Wolfgang Tillman er með myndir úr neðanjarðarlestunum í London þar sem fólk er á ferðinni á háannatíma. Hrefna Harðardóttir er með ellefu athafnakonur á sínum uppáhaldsstað, þetta eru eins konar uppstillingar og það eru líka myndir hans Harðar sem notar votplötutækni frá lokum

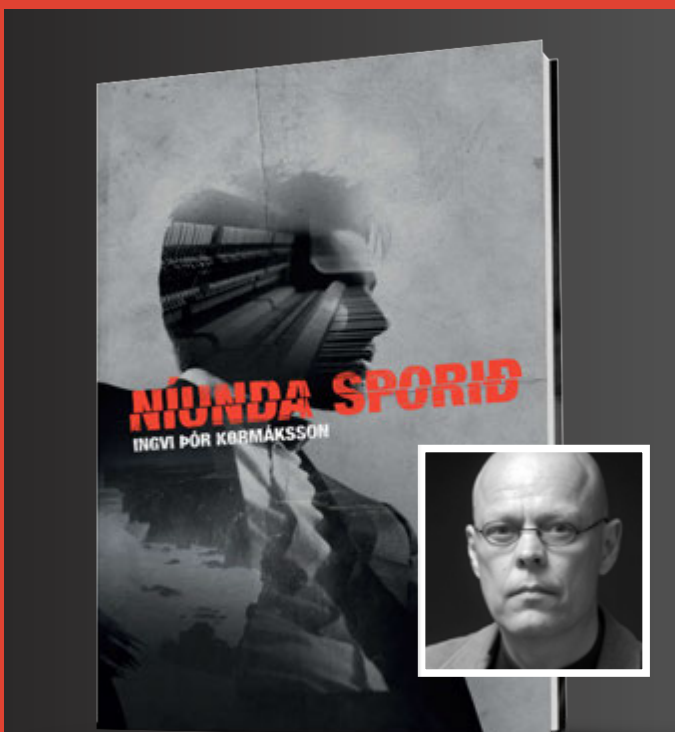


MYND/BARBARA PROBST, MED LEYFI KUCKEI + KUCKEI, BERLIN

19. aldar til að taka myndir af fólki á miðaldardögum og skapar þannig stemningu liðins tíma. Svo má ég til með að nefna ákaflega fallega þrettán mynda seríu sem er öll tekin á

sömu sekúndunni en það eru afar mörg sjónarhorn og smáatriði í hennar verkum sem gaman er að skoða.

[magnus@frettabladid.is](mailto:magnus@frettabladid.is)



**Atburður sem hendir tvo drengi í fríðsælu sjávarþorpi á Vesturlandi hefur óhugnanlegar afleiðingar áratugum síðar. Mögnuð og spennandi saga eftir Ingva Þór Kormákksson.**

**ÚTGÁFUVEISLA**

Í dag kl. 17 í Eymundsson Skólavörðustíg. Allir velkomnir.

sögur  
UTGÁFA

markaður ehf

# nettó

**-40%**

BAYONNESTEIK  
**1.198**  
ÁÐUR 1.996 KR/KG

**-25%**

PÝSK NAUTALUND  
**2.999**  
ÁÐUR 3.998 KR/KG

SS LAMBALÆRI FROSID  
**1.199**  
ÁÐUR 1.394 KR/KG

**-20%**

PÁSKAKJÚKLINGUR  
STÓR MEÐ FYLLINGU  
**1.198**  
ÁÐUR 1.498 KR/KG

**-25%**

FERSKT,  
Í SÍTRÓNUSMJÖRI  
&  
KOLAKRYDDAÐ

**3 tegundir**

KS LAMBAPRIME  
**2.474**  
ÁÐUR 3.298 KR/KG

**-20%**

NÝTT Í  
NETTÓ

MIKIÐ ÚRVAL - VERÐ FRÁ 279 KR

**-50%**

TOMMY SANTA TÓMATAR,  
ERLENDIR - 250 G  
**135**  
ÁÐUR 269 KR/PK

[www.netto.is](http://www.netto.is) | Tilboðin gilda 17. - 20. mars 2016

Mjódd · Salavegur · Búðakór · Grandi · Glerártorg · Hrísalundur · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Húsavík · Egilsstaðir · Selfoss  
Tilboðin gilda meðan birgðir endast · Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl · Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.



# VIÐ OPNUM Á NÝJUM STAÐ

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM, SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM



CARPE DIEM  
BEDS OF SWEDEN

FJÖLDI  
OPNUNAR-  
TILBOÐA



BUGATTI®  
ITALY



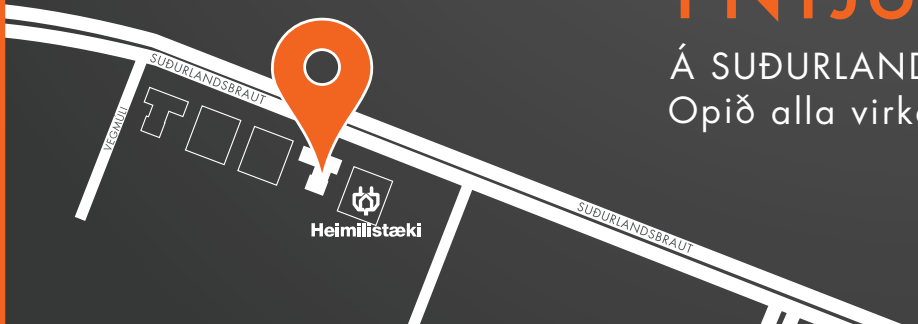
FJÖLSKYLDU- OG  
HÚSDÝRAGARÐURINN

LAUGARDALSHÖLL

VIÐ ERUM HÉR!

VERIÐ VELKOMIN Í HEIMSÓKN  
Í NÝJU VERSLUNINA

Á SUÐURLANDSBRÁUT 24, 108 REYKJAVÍK  
Opð alla virka daga 10-18. Lau. 11-16



Heimilistæki

554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is



## DAGSKRÁ

## Föstudagur

## STÖÐ 2

07.00 The Simpsons  
 07.25 Tommi og Jenni  
 07.45 Kalli kanína og félagar  
 08.10 The Middle  
 08.30 Pretty Little Liars  
 09.15 Bold and the Beautiful  
 09.35 Doctors  
 10.20 Grand Designs  
 11.15 Restaurant Startup  
 12.00 Margra barna mæður  
 12.35 Nágrannar  
 13.00 Leonie  
 14.40 Great Expectations  
 16.30 Planet's Got Talent  
 16.55 The Choice  
 17.45 Bold and the Beautiful  
 18.05 Nágrannar  
 18.30 Fréttir Stöðvar 2  
 18.47 Íþróttir  
 18.55 Ísland í dag  
 19.15 Bomban  
 20.05 American Idol  
 21.30 Fast & Furious  
 23.15 Mortdecai  
 01.05 Gimme Shelter Sannsóöguleg mynd sem fjallar um Apple, óléttu unglingsstelpu sem býr hjá ofbeldisfullri og eiturfylfjasjúkri móður sinni. Hún ákveður að strjúka frá henni og freista þess að finna pabba sinn og möguleika á betra lífi. Þegar hún finnur hann býður hann henni að búa hjá sér og fjölskyldu sinni. Með aðalhlutverk fara Vanessa Hudgens, Brendan Fraser og Rosario Dawson.  
 02.45 Dracula Untold  
 04.15 Great Expectations

## SPORT

07.10 Messan  
 08.10 Las Palmas og Real Madrid  
 09.50 Snæfell og Keflavík í Domino's-deild kvenna.  
 11.20 Sevilla og Basel  
 13.00 Ítölsku mörkin  
 13.20 Þýsku mörkin  
 13.45 Manch. United og Liverpool  
 15.25 Tottenham Hotspur og Borussia Dortmund  
 17.05 Formúla 1 - Upphitunarpáttur  
 17.35 La Liga Report  
 18.05 NBA Specials  
 18.30 Stjarnan og Njarðvík í Domino's-deild karla. BEINT  
 21.05 Kórfuboltakvöld  
 21.30 Evrópudeildarmörkin  
 22.20 Premier League Preview  
 22.50 PL Match Pack  
 23.20 Bundesliga Weekly  
 23.50 NBA (NBA. David Stern. 30 Years)  
 00.30 Dallas Mavericks og Golden State Warriors í NBA. BEINT  
 05.15 Formúla 1 - Upphitunarpáttur  
 05.50 Formúla 1 - Tímataka BEINT

## SPORT 2

12.40 Everton og Chelsea  
 14.20 Aston Villa og Tottenham Hotspur  
 16.00 Útsending frá leik í 8 liða úrslitum ensku bikarkeppinnar.  
 17.40 Kórfuboltakvöld  
 19.40 Middlesb. og Hull City BEINT  
 21.50 Leicester City og Newcastle  
 23.35 Messan  
 00.35 Barcelona og Arsenal  
 02.20 Formúla 1 - Upphitunarpáttur  
 02.55 Formúla 1 - Æfing BEINT

## GOLFSTÖÐIN

08.20 Inside the PGA Tour  
 08.45 Arnold Palmer Invitational  
 12.45 Golfing World  
 13.35 Inside the PGA Tour  
 14.00 Arnold Palmer Invitational  
 18.00 Arnold Palmer Invitational  
 22.00 HSBC Women's 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

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

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

FM 102,9 Lindin



FRÁBÆR  
 SKEMMTIPÁTTUR!

19:15  
 BOMBAN

Logi Bergmann stjórnar frábærum og stórskemmtilegum spurningabætti þar sem hann etur saman tveimur skemmtilegum liðum. Í þessum bætti keppa þeir Pétur Jóhann og Þorsteinn Guðmundsson á móti þeim Maríu Sigrúnu og Ægi Þór Eysteinsyni.

# SKEMMTILEGT FÖSTUDAGSKVÖLD!

Fáðu þér áskrift á [365.is](http://365.is)

365

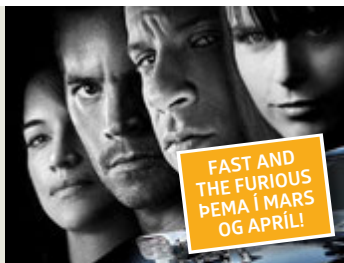


20:05  
 AMERICAN IDOL

Stórskemmtilegir og sívinsælir þættir þar sem allir sigurvegarar fyrri þáttaraða hafa slegið í gegn á heimsvísu. Dómnefndina skipa Keith Urban, Jennifer Lopez og Harry Connick Jr. Kynnir er Ryan Seacrest.

21:30  
 FAST & FURIOUS

Hörkuspennandi mynd um FBI-lögguna Brian O'Conner sem reynir að klófesta heróínsmyglara í Los Angeles. Með aðalhlutverk fara Paul Walker og Vin Diesel.



FAST AND  
 THE FURIOUS  
 ÞEMA Í MARS  
 OG APRÍL!

23:15  
 MORTDECAI

Gjaldþrota lávarðurinn og listaverkamiðlarinn Charles Mortdecai er fenginn til að hafa uppi á stolnu verki eftir Goya sem gæti líka vísað honum á gullfjárjóð.



22:00  
 TAKEN 3

Frábær spennamynd þar sem Liam Neeson fer á kostum sem fyrrum leynilögreglu- maðurinn Bryan Mills en hann er grunaður um morð á eiginkonu sinni.



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

365.is

## STÖÐ 3

17.40 Masterchef USA  
 18.20 Ravenswood  
 19.05 Guys With Kids  
 19.30 Comedians  
 19.55 First Dates  
 20.45 NCIS Los Angeles  
 21.30 Justified  
 22.15 Supernatural  
 23.00 Sons of Anarchy  
 00.00 Comedians  
 00.25 First Dates  
 01.10 NCIS Los Angeles  
 01.55 Justified  
 02.35 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

## KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður  
 07.24 Mörgæsirnar  
 07.45 Tommi og Jenni  
 07.50 Gulla og grænjaxlarnir  
 08.00 Áfram Diego, áfram!  
 08.24 Svampur Sveinsson  
 08.49 Rasmus Klumpur  
 08.55 UKI  
 09.00 Lina Langsokkur  
 09.23 Latibær  
 09.48 Hvellur keppnisbill  
 10.00 Ofurhundurinn Krypto  
 10.25 Brunabilarnir  
 10.47 Ævintýraferðin  
 11.00 Dóra könnuður  
 11.24 Mörgæsirnar  
 11.45 Gulla og grænjaxlarnir  
 11.55 Tommi og Jenni  
 12.00 Áfram Diego, áfram!  
 12.24 Svampur Sveinsson  
 12.49 Rasmus Klumpur  
 12.55 UKI  
 13.00 Lina Langsokkur  
 13.23 Latibær  
 13.48 Hvellur keppnisbill  
 14.00 Ofurhundurinn Krypto  
 14.24 Brunabilarnir  
 14.48 Ævintýraferðin  
 15.00 Dóra könnuður  
 15.24 Mörgæsirnar  
 15.45 Gulla og grænjaxlarnir  
 15.55 Tommi og Jenni  
 16.00 Áfram Diego, áfram!  
 16.24 Svampur Sveinsson  
 16.49 Rasmus Klumpur  
 16.55 UKI  
 17.00 Lina Langsokkur  
 17.23 Latibær  
 17.48 Hvellur keppnisbill  
 18.00 Ofurhundurinn Krypto  
 18.24 Brunabilarnir  
 18.48 Ævintýraferðin  
 19.00 Ævintýri Desperaux

Dóra könnuður  
 kl. 07.00, 11.00  
 og 15.00



## GULLSTÖÐIN

18.10 Raising Hope  
 18.35 Raising Hope  
 18.55 Friends  
 19.20 Veistu hver ég var?  
 20.05 It's Always Sunny in Philadelphia  
 20.30 Believe  
 21.15 Mind Games  
 22.00 Mr Selfridge  
 22.50 The Mentalist  
 23.30 Longmire  
 00.15 Veistu hver ég var?  
 00.55 It's Always Sunny in Philadelphia  
 01.20 Believe  
 02.00 Mind Games  
 02.45 Mr Selfridge  
 03.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

## BÍÓSTÖÐIN

11.40 The Face of Love  
 13.15 Admission Skemmtileg gamanmynd frá 2013 með Tinu Fey og Paul Rudd í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um Portiu sem vinnur við að fara yfir umsóknir um skólavist í Princeton-háskólanum en lendir í vandræðum með það að vera fullkomlega fagleg þegar hún sér að einn umsækjandinn gæti mögulega verið sonur hennar.  
 15.00 Trip to Italy  
 16.50 The Face of Love  
 18.25 Admission  
 20.10 Trip to Italy Gamanmynd frá árinu 2014 sem fjallar um grínistana Steve Coogan og Rob Brydon sem eru sendir til Ítalíu til þess að prófa hina ýmsu veitingastaði.  
 22.00 Taken 3 Frábær spennamynd frá árinu 2014 þar sem Liam Neeson fer á kostum sem fyrrum leynilögreglu maðurinn Bryan Mills, en hann er grunaður um morð á eiginkonu sinni. Mills neyðist til þess að leggja á flótta undan lögrelunni til þess að ná morðingjanum og bjarga lífi dóttur sinnar, Kim.  
 23.45 Annabelle  
 01.20 April Rain  
 02.55 Taken 3

## RÚV

17.45 Tákn málsfréttir  
 17.55 KrakkaRÚV  
 17.56 Sara og önd  
 18.03 Pósturinn Páll  
 18.18 Lundaklettur  
 18.26 Gulljakkinn  
 18.28 Drekar  
 18.50 Öldin hennar  
 19.00 Fréttir  
 19.25 Íþróttir  
 19.30 Veður  
 19.40 Augnablik – úr 50 ára sögu sjónvarps  
 20.00 Gettu betur  
 21.25 Vikan með Gísla Marteini  
 22.10 Nicolas le Floch  
 23.55 Vera  
 01.25 Vikingarnir  
 02.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlök

## SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist  
 08.00 Everybody Loves Raymond  
 08.20 Dr. Phil  
 09.00 Top Chef  
 09.50 Minute to Win It  
 10.35 Pepsi MAX tónlist  
 12.50 Dr. Phil  
 13.30 America's Funniest Home Videos  
 13.55 The Biggest Loser – Ísland  
 15.05 The Voice  
 16.35 The Tonight Show with Jimmy Fallon  
 17.15 The Late Late Show with James Corden  
 17.55 Dr. Phil  
 18.35 Everybody Loves Raymond  
 19.00 King of Queens  
 19.25 How I Met Your Mother  
 19.50 America's Funniest Home Videos  
 20.15 The Voice  
 21.45 Blue Bloods  
 23.10 Satisfaction  
 23.55 State of Affairs  
 00.40 The Affair  
 01.25 House of Lies  
 01.50 The Walking Dead  
 02.35 Hannibal  
 03.20 Blue Bloods  
 04.05 The Tonight Show with Jimmy Fallon  
 04.45 The Late Late Show with James Corden  
 05.25 Pepsi MAX tónlist

# 25% AFSLÁTTUR AF UMBRA GJAFAVÖRU OG HNÖTTUM FYRIR KLÚBBMEÐLIMI\* 17.-23. MARS

VERÐ FRÁ  
2.624 KR.



VERÐ FRÁ  
1.462 KR.



VERÐ ÁÐUR  
16.999 KR.

VERÐ NÚ  
12.749 KR.



\*Gildir ekki með öðrum tilboðum. Athugið að vöruframboð er breytilegt á milli verslana.

A4 Kringlunni / A4 Skeifunni / A4 Smáralind / A4 Hafnarfirði / A4 Akureyri / A4 Egilsstöðum / A4 Selfossi

www.a4.is / Þú getur einnig fylgt okkur á  Facebook  Pinterest.com/A4fondur og  instagram.com/a4verslanir

# A4

LÍFSBARÁTTA  
LÓUNNARgydaloa@frettabladid.is  
@gydaloaSkíðað inn í skafi  
í ítölsku Ölpunum

**Á bóлакaf** Nú er undirrituð stödd í ítölsku Ölpunum ásamt fjölda annarra kollega víðs vegar að úr heiminum. Félagsskapurinn er alþjóðlegur skíðaklúbbur blaðamanna sem gengur undir nafninu SCIJ. Líkt og nafnið gefur til kynna er markmið klúbbsins að skíða saman auk þess að byggja upp tengslanet við aðra í bransanum en hópurinn hittist í mismunandi löndum á hverju ári. Minn fyrsti SCIJ-fundur hér í Sestriere hófst kannski eins og við var að búast, fremur stormasamlega.

Ég var auðvitað síðust í myndatöku sem allir hinir rúmlega 100 blaðamennirnir höfðu stillt sér upp fyrir í snyrtilegri röð niður brekkuna með sína þjóðfána. Allir alsælir og teinréttir á sínum skíðum og snjóbrettum. Ég hins vegar rak mig strax á það að það fer mér ekkert sérstaklega vel að flýta mér á skíðum því þar sem ég kom á blússandi ferð niður brekkuna, þjókuð af samvirkubiti yfir því að vera að tefja fyrir myndatökunni, tókst mér að gleyma því hvernig nema á staðar. Það endaði á því að ég skíðaði beina leið og á bóлакaf inn í stærðarinnar skafi sem var að sjálf-sögðu staðsettur beint fyrir framan alla. Skaflinn var sem betur fer dúnmjúkur svo ekki varð mér meint af en aðstæður voru þannig að ég gat ekki með neinu móti komist úr honum og sat pikkföst í snjó upp að mitti. Hjálparstúli þó fljótlega þar sem ítalskur skíðakennari sá aumur á mér og gróf mig út úr skaflinum. Hann var með jafn hvítar tennur og snjórin og svo sólbrúnn að mér datt einna helst í hug að hann hefði verið lagður inn á sólþekkjastofu í vikutíma með ströngum fyrirmælum þess efnis að hann mætti hvorki yfirgefa bekkinn né slökkva á honum. Þó mig gruni reyndar líka að sólbrúnn sé tilkomin af náttúrulegri aðstæðu á borð við mikla útvist.

Eftir þetta átakanlega upphaf hófst ég handa við að skíða af miklum móð og reyna að æfa mig í því að nema staðar sem ég hafði komist að á þessum tímamarki að er nauðsynlegur hæfileiki þegar kemur að því að skíða. Það gekk nú ágætlega og okkar kona er orðin ansi hreint lúnkín í því ásamt alls konar öðru. Ég virðist raunar einna helst detta þegar ég er kyrrstæð. Byltunum hefur þó fækkað eftir því sem líður á vikuna og er ég orðin dálítið montin með mig og mína skíðafærni.

**Hákarl** Að skíða er þó ekki það eina sem ég hef verið að bralla síðustu daga. Á mánudagskvöldið var svokölluð Nations' Night þar sem allir kynntu matar- og drykkjarkjöng frá heimkynnum sínum. Hér eru blaðamenn frá 34 löndum og lögðu margir

mikinn metnað í sínar kynningar og var öllu til tjaldað. Bretarnir komu með Pimms, Tyrkirnir raki og kebab, Rússarnir kaviar og vodka og við Íslendingarnir komum auðvitað með brennivín, harðfisk og hákarl. Ég var alveg öskrandi fúl út í mig fyrir að hafa ekki komið með SS pylsur með öllu tilheyrandi. BBP, eða Bæjarins bestu pylsur er nefnilega uppáhalds-veitingastaðurinn minn og ég fæ mér að sjálf-sögðu alltaf eina með öllu.

**Karóki** Nú er ég ekkert sérstaklega fær söngvari. Sem er einna helst sökum þess hversu erfitt ég á með það að halda lagi. Í afmælisveislum mæma ég yfirleitt afmælisönginn eins og poppstjarna sem komin er af léttasta skeiði. Þetta hamlar mér ekkert sérstaklega mikið í mínu daglega lífi þó ég sé auðvitað mjög stressuð yfir því hvað í ósköpunum ég eigi að taka til bragðs þegar ég fer að fjölga mér og þarf að syngja barn í svefn. En allavega, það er seinni tíma vandamál. Hingað til hefur þessi vanhæfni mín einna helst áhrif í listgreininni karóki. Ég væri nefnilega svo geðveikt til í að geta flutt Woman in Love með Barbru Streisand óaðfínanlega, auk nokkurra klassískra kraftballaða með Céline Dion auðvitað. Það vantar ekkert upp á sviðsframkomuna hjá mér, ég gef mig alla í flutninginn. Einhvers konar leið til þess að bæta fyrir hversu fölsk ég er.

Nú er ég talsvert lausnamiðuð að eðlisfari og hef því fundið lausn á karókvanda mínum því þó að ég geti ekki sungið þá er ég frekar fær rappari þó ég segi sjálf frá. Það var karókvöld hér á hótelinu í gær og eftir því sem leið á kvöldið og alkóhól í blóðinu fór vaxandi fór okkar konu að klæja í raddböndin. Ég ákvað því að skrá mig hjá ítalska plötusnúðnum og valdi eitt af mínum uppáhaldslögum: Big Poppa með The Notorious B.I.G. Nú vil ég ekki vera að monta mig of mikið en ég er enn þá að taka við hamingjuóskum yfir hversu vel mér hafi tekist til. Meira að segja frá fólki sem var ekki á svæðinu og hafði heyrt af stórkostlegum flutningi mínum á þessari tímalaus klassík. Ég vil líka leggja áherslu á þá sturluðu staðreynd að ég flutti lagið að mestu leyti án þess að líta á textavélinna. Mér finnst því frekar líklegt að mér verði boðið starf hér á hótelinu sem sérstakur karókirappari þess. Annars tek ég líka við bónum um að koma fram í hvers kyns fögnuðum í tölvupósti.

Sigga Kling  
herjar á  
heilsuþransann

„Ég get ekki sett annan fótinn hugsunarlaust fram fyrir hinn,“ segir ástsælasti spámiðill landsins sem hyggst nú kenna konum líkamsrækt, sérsníðna að andanum. „Þetta verða svona Siggufraði.“

„Mér hefur í gegnum tíðina oft verið boðið á alls konar svona námskeið og fengið frítt bara fyrir að koma og hressa fólkið aðeins við. En oftar en ekki gefist bara upp, ég get ekki sett annan fótinn hugsunarlaust fram fyrir hinn,“ segir Sigga Kling spámiðill, sem nú rær á nokkuð ný mið sem heilsuræktargúrú.

„Ég hugsaði með mér, já, nú er ég fimmtíu og fimm ára, hress og kát. En ég þarf að fara að hreyfa mig. Það er nauðsynlegt svo auðvitað ákvað ég að fara af stað

með líkamsræktarnámskeið.“ Segist Sigga ætla sér að tvinna saman huga og líkama í prógrammi sínu. „Við byggjum okkur líka upp andlega, setjum okkur markmið og svo verður þarna dansgong og við teygjum líka. Við ætlum að byggja upp betra líf,“ útskýrir hún og bætir við: „Ég er nú líka búin að vera að byggja mig upp líkamlega, skokka smávegis,“ og rekur upp innilega hláturroku. „Nei, í alvöru. Með hugsuninni einni saman er ég miklu kraftmeiri.“

Þó svo Sigga sé kannski ekki sérstaklega þekkt fyrir framtakssemi sína í leikfimisölum landsins, getur hún þó stært sig af að hafa landað öðru sæti í maraþondanskeppni fyrir þó nokkrum árum. „Ég

**ÉG OG BJÖSSI Í WORLD CLASS KEPTUM Í MARAÞONDANSKEPPNINI. VIÐ DÖNSUÐUM Í FLEIRI TÍMA. HANN GAT EKKI GENGID Í MARGA DAGA EFTIR Á.**

og Bjössi í World Class kepptum í maraþondanskeppninni. Við dönsuðum í fleiri tíma. Hann gat ekki gengið í marga daga eftir á, en samt hefur hann opnað líkamsræktarstöðvar. Nú erum við einhvers konar kollegar, eða reyndar keppinautar,“ segir hún og hlær innilega. „Hann fyrirgefur mér samt líklega.“



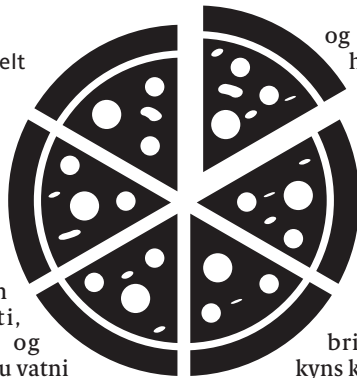
Sigga dauðlangaði að hefja námskeiðin 1. apríl en verður að setta sig við mánu-daginn 4. apríl.



## Föstudagspitsan er með mozzarella og pestóí

### Speltbotn

250 g grófmalað spelt  
1 tsk. lyftiduft  
1 tsk. sjávarsalt  
2 tsk. kryddblanda (oreganó, basilíka o.fl.)  
1 msk. ólífuolía  
200 g volgt vatn



og ólífuolíunni við og hnoða. Stráid hveiti á borðið og fletjið deigið þunnt út.

### Álegg

Rauðlaukur  
Spinat  
Kirsuberjatómatar  
Paprikur  
Kjúklingabringur

Blandið saman spelti, lyftidufti, kryddblöndunni og saltinu. Bætið volgu vatni

Kryddið kjúklinga- bringurnar með alls kyns kryddi og setjið í eld-



fast mót og inn í ofn í 20-25 mínútur. Smyrjið rauðu pestóí á botninn og stráid mozzarella-osti yfir, áður en hann fer inn í ofn.

Takið út og raðið álegginn ofan á. Gott að setja hvítlauksolíu og oreganó yfir.

Uppskrift fengin frá **Evu Laufeyju Kjara**.

### HEILSURÁÐ SIGGU KLING

**Sleppa sykrunum:** „Með því að nota ekki gleraugun þegar farið er að kaupa inn og lesa á innihaldslýsingarnar. Þú sérð alveg hvort þetta er snúður, kók eða hvað. Þar er sykur. Þú sleppir því.“

### Drekka mikið vatn

**Borða kartöflur** Einhver sagði að maður ætti ekki að borða þær, því þær breyttust í sykur. En svo búa þær bara til prósak í heilanum sem er gleðiefni. Ég tek þær því aftur inn.

**Skyr** Borðuðu skyr ef þig langar. Það er ekki þarmaþjappa eins og ég hélt.

**Hljája dálítið mikið**

Sigga ætlar sum sé að blása til námskeiðsins innan veggja líkamsræktarstöðvarinnar Reebook á Völlunum í Hafnarfirði. „Þar er algjör friður klukkan ellefu á morgnana. Svo er hótél við hliðina þar sem við getum sest og spjallað. Annars er þetta svoléiðis að við byrjum á að gera svokallaðan bucket-lista og finnum okkur eitthvað sem við þorum ekki að gera, eins og sjósund og gerum það.“ bendir hún upprifin á og þvertekur fyrir að á námskeiðinu hennar verði boðið upp á vigtun. „Engar vigtir, við verðum bara kraftmeiri. Enda byggir þetta líkamsræktarnámskeið svolítið á bókunum mínum Töfraðu fram lífið og Orð eru álög. Þetta verður allt fullt af Siggufraðum.“ [gudrun@frettabladid.is](mailto:gudrun@frettabladid.is)

Sigga fer heldur óhefðbundnar leiðir í sinni íþróttaiðkun og á til að mynda sögu í dansmaraboni.



NÓI SÍRÍUS



# Gleðilega páska



Sjálfbærni og samfélagsábyrgð Nóa Sírius súkkulaði er hluti af Cocoa Horizons verkefninu, sem gerir kakóræktendum kleift að framleiða kakó á sjálfbæran og ábyrgan hátt. Verkefnið stuðlar að betri lífsskilyrðum í kakóræktarsamfélögum og bættum aðbúnaði starfsfólks.

## Þau eru tilbúin

Nú mega páskaþakarnir koma því að Nóa páskaegginn er tilbúin. Og vitið þið bara hvað? Við vonduðum okkur alveg sérstaklega í ár, því við vitum að þið viljið hafa þau fullkomin. Bæði gómsæta súkkulaðiskelina sem bráðnar í munnni og allt góðgætið sem leynist þar fyrir innan.

Ekki ryðjast — það er nóg til fyrir alla.

 [facebook.com/noisirius](https://facebook.com/noisirius)

# Hvað ef við bjóðum ljótleikann velkominn

Leikkonan **Gríma Kristjánsdóttir** hefur undanfarnar vikur vakið athygli fyrir leik sinni í kvikmyndinni Reykjavík eftir Ásgrím Sverrisson. Um þessar mundir er Gríma í leiklistarnámi í Kaupmannahöfn.

Ég hef alltaf haft áhuga á leiklist alveg frá því ég var smástelpa í Hlíðaskóla. Anna Flosadóttir kenndi mér leiklist þar og það er óhætt að segja að þar hafi áhuginn kviknað. Í kjölfarið leiddist ég hálf blint út í ferlið,“ segir Gríma Kristjánsdóttir leikkona, sem er um þessar mundir að undirbúa loka-verkefnið sitt í leiklistarskólanum CISPA í Kaupmannahöfn.

Afar erfitt virðist vera fyrir ungt fólk að komast í leikaranám hér á Íslandi. Flestallir sem hyggjast leggja í slíkt nám reyna að þreyta inntökupróf í Listaháskóla Íslands sem fram fer annað hvert ár en aðeins tíu nemendur komast inn hverju sinni.

„Ég fór þrisvar sinnum í inntökuprófið í Listaháskólanum og auðvitað var það mikið svekkelsi að komast ekki inn. Ég var staðráðin í því að láta það ekki stoppa mig og fór í leikaranám til Danmerkur. Í dag er ég bara mjög þakklát fyrir þá reynslu sem ég hef fengið hérna úti. Ég hef kynnst fólki í bransanum hvaðanæva úr heiminum sem er mikilvægt í þessum bransa,“ segir Gríma þakklát og bætir við að hún

**ÉG FÓR ÞRISVAR SINNUM Í INNTÖKU-PRÓFIÐ Í LISTAHÁSKÓLANUM OG AUÐVITAÐ VAR ÞAÐ MIKIÐ SVEKKELSI AÐ KOMAST EKKI INN. ÉG VAR STAÐRÁÐIN Í ÞVI AÐ LÁTA ÞAÐ EKKI STOPPA MIG.**

sé spennt að koma heim til Íslands og halda áfram að leika.

Margir hafa eflaust tekið eftir því að Gríma fer með eitt af aðalhlutverkum kvikmyndarinnar Reykjavík eftir Ásgrím Sverrisson sem frumsýnd var í síðastliðinni viku. Hún hlaut frábæra dóma og var meðal annars kölluð senuþjófur myndarinnar.

„Ég var hæstánægð með hlutverkið, frábært tækifæri og mikill heiður að fá að leika á móti Atla Rafni. Þegar ég þáði hlutverkið í myndinni var hann meðal annars ástæðan fyrir því að ég stökk út í

djúpu laugina, því það er mikill heiður að fá að leika á móti svona reynslumiklum og flottum leikara,“ segir Gríma og bætir við að sér hafi þótt afar leiðinlegt að geta hafa ekki getað verið viðstödd frumsýninguna.

Gríma hefur talsverða reynslu í leiklistarbransanum og hefur meðal annars unnið mikið með leikkonunni Margréti Vilhjámsdóttur. Þá var hún ein af þeim sem stofnuðu leikhúsið Norðurljólinn á Seltjarnarnesi aðeins tvítug að aldri. Í dag er Gríma með verk í vinnslu og er væntanleg til landsins í byrjun apríl þar sem hún mun taka þátt í Vinnslunni sem fram fer í Tjarnarbiói.

„Vinnslan er byggð á hugmynd frá Bretlandi, þar sem listamenn úr öllum áttum opna verkin sín og kynna þau fyrir fólki. Verkið sem ég kem til með að kynna heitir Ódauðlegt og fjallar um ljótleikann. Ég ákvað að kanna sambandið milli ljótra hugsana sem berjast um í höfðinu á okkur og þeirrar niðurbælingar sem kemur í kjölfarið, hvað ef við bjóðum bara ljótleikann velkominn?“ segir Gríma létt í bragði. [gudrunjona@frettabladid.is](mailto:gudrunjona@frettabladid.is)



Gríma þykir eiga stórleik í kvikmyndinni Reykjavík sem nýlega var frumsýnd. MYND/ HALLA MARÍN

**LIND**  
FASTEIGNASALA

## Holtsvegur 37 & 39

### VIÐ KYNNUM

Nýjar og vandaðar íbúðir á fallegum útsýnisstað við Holtsveg 37 og 39 í Urriðaholti, Garðabæ.

Hönnun húsanna er sérstaklega glæsileg með rúmgóðum svölum og stórum gluggum.

Öllum íbúðum fylgir staði í bílageymslu. Vandaðar innréttingar og tæki og steinn á borðum í eldhúsi.

Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna en votrými flísalögð. Bæði húsin eru að sjálfsögðu með lyftu.

› Verð frá 30,9 m. kr.

› Afhending haust 2016.

› Sölusýning föstudaginn 18 mars milli 13-14 & þriðjudaginn 22 mars milli 17-18



› Innréttuð sýningaríbúð til sýnis

**Vertu velkomin**



Hannes Steindórsson  
Löggiltur fasteignasali  
**699 5008**  
› [hannes@fastlind.is](mailto:hannes@fastlind.is)



Stefán Jarl Martin  
Löggiltur leigumíðlari  
Aðstoðarmaður fasteignasala  
**892 9966**  
› [stefan@fastlind.is](mailto:stefan@fastlind.is)



Kristján Þórir Hauksson  
Aðstoðarmaður fasteignasala  
**696 1122**  
› [kristjan@fastlind.is](mailto:kristjan@fastlind.is)

Uppspretta ánægjulegra viðskipta

# BONUS BONUS BONUS BONUS BONUS

## LÍFRÆNAR APPELSÍNUR



**359**  
kr. 1 kg

Lífrænar Appelsínur  
1 kg, Spánn

## LÍFRÆN EPLI



**498**  
kr. 4 stk.

Juliet Lífræn Epli  
700 g, 4 stk. í pakka

## LÍFRÆNAR GULRÆTUR



**398**  
kr. 800 g

Lífrænar Gulrætur  
800 g, Danmörk

## SPARAÐU MEÐ BÓNUS



**100kr**  
verðlækkun

**498**  
kr. 200 g

Grana Padano  
Ítalskur ostur, 200 g  
Verð áður 598 kr.

AGRIFORM



Smakkaðu  
á töfrum  
Ítalíu

**100kr**  
verðlækkun

**598**  
kr. 200 g

Parmigiano  
Ítalskur ostur, 200 g  
Verð áður 698 kr.

**100kr**  
verðlækkun



**398**  
kr. 100 g

Ítölsk Purrsinka  
100 g - Verð áður 498 kr.



**398**  
kr. 170 g

El Pozo Kryddpylsa  
Spænsk, 170 g



Ítölsk  
lífræn  
olía

**60kr**  
verðlækkun



**698**  
kr. 500 ml

Jómfrúar Ólífuolía  
Kaldpressuð, 500 ml  
Verð áður 758 kr.



**1.498**  
kr. kg

Ali Grísalundur  
Ferskar

## FERSKT ÍSLENSKT GRÍSKJÖT AF NÝSLÁTRUÐU



**598**  
kr. kg

Ali Grísaþógur  
Ferskur



**3.798**  
kr. kg

Íslandslamb Lambafillet  
Ferskt



**3.798**  
kr. kg

Kjarnafæði Lambalund  
Krydduð, fersk

# BONUS EKKERT BRUÐI



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

Verð gilda til og með 20. mars eða meðan birgðir endast



Jacques Lemans  
Liverpool  
25.700 kr.

Fallegar  
fermingar-  
gjafir

– fyrir stráka



Michelsen Tradition  
73.000 kr.



Fossil Grant  
21.100 kr.



Casio Retro  
11.900 kr.



Armani Classic  
40.200 kr.

Kíktu á úrvalið  
í vefversluninni á  
[michelsen.is/fermingar](http://michelsen.is/fermingar)

**MICHELSEN**  
ÚRSMÍÐIR

Laugavegi 15 og Kringlunni  
Sími 511 1900 - [www.michelsen.is](http://www.michelsen.is)



Hljómsveitirnar Ensími og 200.000 Naglbítar eru vinasveitir miklar og ætla sameina krafta sína á tvennum tónleikum í apríl. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

# Kasta upp á hvor byrjar tónleikana

Hljómsveitirnar Ensími og 200.000 Naglbítar koma fram á sameiginlegum tónleikum í apríl. Það hefur enginn „Oasis- og Blur-rígur“ verið á milli sveitanna í gegnum tíðina, heldur einungis holl samkeppni. Tónleikarnir fara fram á Gauknum og á Græna hattinum.

Hljómsveitirnar Ensími og 200.000 Naglbítar ætla að sameina krafta sína og halda sameiginlega tónleika í Reykjavík og á Akureyri um miðjan apríl næstkomandi. Það þarf vart að kynna þessar sveitir enda landskunnar en báðar voru þær stofnaðar á tíunda áratug síðustu aldar.

## Holl samkeppni

„Þetta hefur meira verið svona holl samkeppni, það vilja auðvitað allir vera aðal, með flottustu lögin og flottastir á sviðinu. En þetta hefur ekkert verið svona Oasis-Blur metingur,“ segir Vilhelm Anton Jónsson, söngvari og gítarleikari hljómsveitarinnar 200.000 Naglbítar, léttur í lundu, spurður út í hvort rígur sé á milli hljómsveitanna. „Mér finnst Ensími vera ótrúlega flott hljómsveit og við værum örugglega ekki að þessu nema hljómsveitirnar filuðu hvor aðra,“ bætir hann við.

Franz Gunnarsson, gítarleikari Ensími, tekur í sama streng. „Það hefur ekki verið mikill rígur, áður fyrr var dálitill samgangur og við spiludum nokkrum sinnum saman á síðustu öld. Það hefur lítið farið fyrir því að undanförunu en auðvitað höfum við verið að hittast eitthvað á förunum vegi og þessari pælingu hefur verið hent eitthvað frá m

en nú var ákveðið að það væri kominn tími á þetta,“ segir Franz.

## Gæta hófs í tónleikahaldi

Ensími hefur gefið út fimm breiðskífur og Naglbítarnir þrjár en báðar eiga sveitirnar það sameiginlegt að hafa gætt hófs í tónleikahaldi á ferli sínum. „Við höfum aldrei farið í það að vera að spila um hverja helgi. Við vorum að spila

**ÞETTA HEFUR MEIRA  
VERIÐ SVONA HOLL  
SAMKEPPNI, ÞAÐ VILJA  
AÐVITAÐ ALLIR VERA  
AÐAL, MEÐ FLOTT-  
USTU LÖGIN OG  
FLOTTASTIR Á  
SVIÐINU. EN**

**ÞETTA HEFUR  
EKKERT VERIÐ  
SVONA OASIS-  
BLUR-RIVAL.**

Vilhelm Anton  
Jónsson

meira en við gerum í dag en höfum aldrei verið að spila á fullu úti um allt,“ segir Villi.

Eins og margir vita eru meðlimir Ensími flestir í fleiri hljómsveitum eins og Dr. Spock og að spila með Mugison og fleirum og því hefur oft gengið illa að ná mönnum saman til tónleikahalds. „Við erum vonda mikið úti um allar trissur að spila með hinum og þessum þannig að tónleikahald hefur aðallega verið í gangi þegar við höfum verið að gefa eitthvað út,“ útskýrir Franz.

Ensími gaf síðast út breiðskífuna Herðubreið á síðasta ári og Naglbítarnir gáfu síðast út breiðskífu árið 2003 sem ber titilinn Hjartagull en sveitin gaf þó út plötu með Lúðrasveit verkalyðsins árið 2007.

## Nýtt efni væntanlegt

Bæði Franz og Villi gera allt eins ráð fyrir því að nýtt efni gæti lítið dagsins ljós á tónleikunum. „Við erum að semja fullt af nýju efni og munum örugglega spila eitthvað af því. Við höfum samið fullt af flötu og skrítnu stöffi og erum að velta fyrir okkur hvað við viljum gera við það,“ segir Villi fullur tilhlökkunar.

Franz segir Ensími eiga gómu af efni sem sé óútgífað og þegar síðasta plata kom út átti Ensími efni í aðra heila plötu. „Það er mikil gróska innan bandsins í að semja nýtt efni þannig að ég á alveg von á því að við gerum eitthvað nýtt og ferskt á næstunni,“ segir Franz.

## Kasta upp á hvor byrjar

Ekki liggur fyrir hvor hljómsveitin byrjar tónleikana og ætla sveitirnar að láta það ráðast í hljóðprufunni fyrir tónleikana. „Það verður kast-

## BREIÐSKÍFUR HLJÓMSVEITANNA

Hljómsveitin **Ensími** var stofnuð í Reykjavík árið 1996.

Breiðskífur sveitarinnar eru:

**Kafbátamúsík** – 1998

**BMX** – 1999

**Ensími** – 2002

**Gæludýr** – 2010

**Herðubreið** – 2015

**200.000 Naglbítar** var stofnuð á Akureyri árið 1993. Breiðskífur sveitarinnar eru:

**Neóndýrin** – 1998

**Vöggúvisur fyrir skuggaprins** –

2000

**Hjartagull** – 2003

að upp á hvor sveitin byrjar í hljóðprufunni. Það verður ekkert gefið út um það hvor byrjar fyrr en tónleikarnir hefjast,“ segir Villi.

„Við látum örlögin ráða því hvor byrjar og það sýnir það einmitt að það er enginn rígur á milli hljómsveitanna og það er enginn að berjast um að fá að vera „headliner“ og þess háttar,“ segir Franz.

Þá er einnig hugmyndin að samstarf sveitanna haldi áfram og gæti farið svo að tónleikarnir yrðu fleiri. „Það er svo aldrei að vita hvað gerist á þessum tónleikum, það gæti alveg farið svo að við tækjum Naglbítalag og þeir tækju Ensímilag eða að við búum jafnvel saman til nýtt lag,“ bætir Franz við léttur í lundu.

Tónleikarnir fara fram þann 14. apríl á Gauknum í Reykjavík og þann 15. apríl á Græna hattinum á Akureyri. Forsala er hafin á [tix.is](http://tix.is) og [midi.is](http://midi.is). [gunnarleo@frettabladid.is](mailto:gunnarleo@frettabladid.is)

„Frábærir aksturseiginleikar,  
gott verð og ríkulega búinn“

- niðurstaða bíladóms Auto Express  
um Ford Focus



## NÝR FORD FOCUS

Ford Focus er Íslendingum kunnur fyrir framúrskarandi gæði, frábæra aksturseiginleika og hagkvæmni í rekstri.

Nú er kominn nýr Ford Focus sem hefur verið endurhannaður bæði að innan og utan. Fjöðrunin er jafnframt ný, staðalbúnaðurinn mikill og hann er fánlegur með margverðlaunuðu EcoBoost vélinni sem hefur verið valin vél ársins (e. International Engine of the Year), þrjú ár í röð.



### Ferðafjör Ford

Reynsluaktu nýjum Ford og þú gætir unnið **300.000 kr.** gjafabréf frá WOW air.

Allir sem reynsluaka nýjum Ford hjá Brimborg í mars og apríl fara í pott og geta haft heppnina með sér. Heppinn þátttakandi verður svo dreginn út 2. maí.

Einnig verða tveir aukavinningar frá WOW air að verðmæti **100.000 kr.** dregnir út.

## FORD FOCUS

BEINSKIPTUR

FRÁ **3.190.000** KR.

SJÁLFSKIPTUR

FRÁ **3.390.000** KR.

FORD FOCUS ER EINNIG FÁANLEGUR  
STATION FRÁ 3.350.000 KR.

Upplifðu frábæra  
aksturseiginleika Ford Focus  
- komdu og prófaðu



Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík  
Bíldshöfða 6  
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri  
Tryggvabraut 5  
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.  
Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16.

[ford.is](http://ford.is)

Ný kynslóð Ford Focus státar af fjölmörgum tækninýjungum. Þar má nefna Torque Vectoring Control sem tryggir akstursánægju þína. Eins má nefna endurbætta Bílastæðaaðstoð (aukabúnaður) sem nú leggur bæði í stæði sem eru samhliða og þvert á akstursstefnu. Að auki er nú fánlegt GPS leiðsögukerfi með Íslandskorti. Ford Focus er jafnframt eini bíllinn sem hefur hlotið fjögur öryggisverðlaun frá Euro NCAP. Nýi Ford Focus hlaut einnig titilinn „Besti bíllinn“ í flokki meðalstórra fjölskyldubíla eftir að hafa fengið fullt hús stiga í öryggis- og áreksprófunum Euro NCAP. ♦ Ford Focus, EcoBoost bensín 125 hð. 6 gíra beinskiptur/sjálfskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,7/5,5 l/100 km. CO<sub>2</sub> losun 108/125 g/km. ♦ Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

# Létta uppskriftn



# Ílmurinn er indæll og bragðid eftir því

www.katla.is



FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

Náði markmiðinu  
Herra Hnetusmjör  
hefur verið að gera  
það gott að undan-  
förnu.

## Hip hop-senann hertekur Húkkaraballið

Listamennirnir GKR, Herra Hnetusmjör og Sturla Atlas leiða saman hesta sína og koma fram á Húkkaraballinu í Vestmannaeyjum í ár.

Nokkur af heitustu nöfnum hip hop-senunnar á Íslandi koma fram á Húkkaraballinu í Vestmannaeyjum í ár en það eru GKR, Herra Hnetusmjör og Sturla Atlas sem koma fram á ballinu.

„Þetta leggst mjög vel í mig, það er geggjað að fá að spila á Þjóðhátíð í Eyjum, ég hef aldrei farið þangað áður,“ segir tónlistarmaðurinn og leiklistarneminn Sigurbjartur Sturla Atlason, betur þekktur sem Sturla Atlas.

Gaukur Grétuson, betur þekktur sem GKR, tekur í sama streng: „Ég hef aldrei farið á Þjóðhátíð áður og ég hlakka bara til að spila. Ég veit ekki hversu spennur ég er því ég var bara að fá að vita að ég sé að fara að spila þarna,“ segir rapparinn GKR léttur í lundu.

Annar rappari, Árni Páll Arnason, betur þekktur sem Herra Hnetusmjör, hefur einnig verið geysilega vinsæll undanfarið ár en hann hefur aldrei farið á Þjóðhátíð. „Mér list bara megavel á þetta, það er sturlað að vera að fara að spila í Eyjum. Ég setti mér markmið þegar ég byrjaði að rappa að ég ætlaði að spila á Solstice 2015 og að spila í Eyjum 2016 og það er að ganga upp,“ segir Herra Hnetusmjör fullur tilhlökkunar.

Í fyrra kom Páll Óskar fram á Húkkaraballinu en ballið markar að nokkru upphaf þeirrar tónlistarveislu sem fram undan er á Þjóðhátíð um verzlunarmannahelgina.

Allir listamennirnir sem fram koma á Húkkaraballinu í ár hafa verið mjög vinsælir undanfarið ár. Sturla Atlas sló í gegn þegar hann sendi frá sér lagið Over Here í maí á síðasta ári og í kjölfarið fylgdu lög á borð við San Francisco og Snowin. GKR sendi frá

●● ÉG SETTI MÉR  
MARKMIÐ ÞEGAR ÉG  
BYRJADI AÐ RAPPA AÐ ÉG  
ÆTLADI AÐ SPILA Á SOLSTICE  
2015 OG AÐ SPILA Í EYJUM 2016  
OG ÞAÐ ER AÐ GANGA UPP

Herra Hnetusmjör

sér lagið Morgunmatur í október á síðasta ári og má segja að lagið hafi skotið honum upp á stjörnuhimininn því það varð mjög vinsælt. Þá hefur Herra Hnetusmjör einnig verið að gera það gott og voru lögin Selfie, Hvítur bolur og Jámarh sem komu út á síðasta ári mjög vinsæl.

Þó svo að þetta sé fyrsta Þjóðhátíðin hjá þeim félögum hafa þeir Sturla Atlas og Herra Hnetusmjör í hyggju að dvelja örlítið lengur á Heimaey eftir Húkkaraballið. „Ég er mjög spennur og það kemur jafnvel til greina að maður verði í Eyjum yfir helgina, ég væri geggjað til í það. Ég hef aldrei verið í kreðsu sem hefur ákveðið

að fara til Eyja um verzlunarmannahelgina og svo hef ég líka svo oft verið í útlöndum á þessum tíma,“ segir Sturla Atlas.

„Það er allt krjúðið að fara þannig að ef það er eitthvað geðveikt veður þá erum við ekkert að fara taka fyrstu vél heim,“ bætir Herra Hnetusmjör við.

GKR er þó á öðru máli er varðar staldur í Eyjum. „Ég held ég verði ekki yfir helgina. Ég held ég spili og fari svo aftur til baka,“ segir GKR léttur í lundu.

Allir eru þeir að vinna í nýju efni og má því vænta þess að helstu slaggar verði fluttir á ballinu í bland við nýtt efni.

Húkkaraballið fer fram fimmtudaginn 28. júlí en ekki liggur fyrir hvar ballið fer fram, það hefur ýmist farið fram Höllinni, Fiskidöjrusundinu eða Týsheimilinu. Miðasala fer fram á dalurinn.is. [gunnarleo@frettabladid.is](mailto:gunnarleo@frettabladid.is)



SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson [svanur@365.is](mailto:svanur@365.is) ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401: Guðstaf Bjarnason [guðstaf@365.is](mailto:guðstaf@365.is), Hjördis Zoëga [hjordis@365.is](mailto:hjordis@365.is), Sigfús Örn Einarsson [sigfus@365.is](mailto:sigfus@365.is), Svanhildur Ólöf Þórsteinsdóttir [svansi@365.is](mailto:svansi@365.is), Örn Geirsson [orn.geirsson@365.is](mailto:orn.geirsson@365.is) FÖLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402: Atli Bergmann [atli.bergmann@365.is](mailto:atli.bergmann@365.is), Bryndis Hauksdóttir [bryndis@365.is](mailto:bryndis@365.is), Jóhann Waage [johannwaage@365.is](mailto:johannwaage@365.is), Jón Ívar Villhelmsson [jonivar@365.is](mailto:jonivar@365.is), FÖLK OG SÉRBLÖÐ EFNÍ: Sólveig Gísladóttir [solveig@365.is](mailto:solveig@365.is) og Vera Einarsdóttir [vera@365.is](mailto:vera@365.is) RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrannar Helgason [hrannar@365.is](mailto:hrannar@365.is), Viðar Ingi Pétursson [vip@365.is](mailto:vip@365.is) ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir [arnarut@365.is](mailto:arnarut@365.is), Sigrún Helga Guðmundsdóttir [sigrunh@365.is](mailto:sigrunh@365.is)

8



— NÝ VERSLUN Í KRINGLUNNI —



GEYSIR

## Bakpankar

Snærósar  
Sindradóttur



## Úti er ævintýri - eða hvað?

Í gærkvöldi lauk ég við að lesa sjöundu og síðustu Harry Potter bókina fyrir stjúpdóttur mína. Þar með lukum við þriggja ára sameiginlegu verkefni sem hefur krafist fullrar athygli og einbeitingar af hennar hálfu. Það er ekkert grín að muna frá kvöldi til kvölds hvað gerðist síðast og halda svo þræði þegar nýr mánudagur í pabbavíku hefst.

Verkefnið hefur sömuleiðis krafist einbeitingar af mér en metnaður er úrslitaatriðið. Einföld netleit segir mér að í bókunum séu 772 persónur. Fyrir hverja og eina hef ég lagt metnað minn í að skapa rödd sem hæfir persónunni og ég fæ að heyra það hraustlega ef ég ruglast. Ron Weasley má ekki allt í einu hljóma eins og Fred Weasley.

Stjúpdóttir mín varð ellefu ára á mánudag og ég hef velt því fyrir mér hvort það þýði að nú hætti kvöldlestur. Lestur Harry Potter bókanna hefur ekki aðeins opnað fyrir henni heilan heim ævintýra heldur líka fært okkur sameiginlegt áhugamál. Ég las Harry Potter og viskusteinninn árið 1999 og vonaði innst inni að bréfið kæmi árið 2002. Ég húkk- aði mér líka far með löggunni frá Bolungarvík til Ísafjarðar, laugardaginn 21. júlí 2007, til þess að ná einu af fáum eintökum af Harry Potter og dauðadjásnunum sem Vestfirðir fengu send á útgáfudegi.

Bráðum verður meira spennandi að reyna á mörk útivistartímans en að hlusta á stjúpmömmu sína lesa ævintýri. En þegar lesturinn hefst fyrir systkini hennar vona ég að hún komi fyrr heim og krulli sig í sófann til að hlusta á sexhundraustu röddina. Það er nefnilega alltaf jafn myndi þegar tvíburarnir kvelja Dolores Umbridge með ferðamýrinni og það hættir aldrei að vera sorglegt þegar húsfurinn Dobby deyr, sáttur á meðal vina.

## Opið allan sólarhringinn

í Engihjalla,  
Vesturbergi og  
Arnarbakka



Iceland



Nýbökuð Brauð  
alla daga.

Charlotte **Julien**  
Dream your world™

HEILSURÚM

## PÁSKATILBOÐ

### Á C&J GOLD HEILSURÚMUM

Charlotte **Julien**  
Dream your world™



5 ÁRA  
ÁBYRGÐ

Aukahlutur á mynd: Höfuðgafli

### C&J GOLD HEILSURÚM

- Fimm svæðaskipt pokagormakerfi.
- Laserskorið heilsu- og hægindalag tryggir réttan stuðning.
- Vandaðar kantstyrkingar.
- Slitsterkt og mjúkt áklæði.
- Val um lit á botni og löppum.

## PÁSKATILBOÐ

HEILSUDÝNAN SEM LÆTUR  
ÞÉR OG ÞÍNUM LÍÐA VEL

### C&J GOLD

STÆRÐ	FULLT VERÐ M/COMFORT BOTNI	PÁSKA- TILBOÐ
100X200	116.800 KR.	89.900 KR.
120X200	141.460 KR.	99.900 KR.
140X200	156.460 KR.	109.900 KR.
160X200	178.420 KR.	139.900 KR.
180X200	199.900 KR.	159.900 KR.

### DÚNSÆNG + DÚNKODDI

Dúnsæng og dúnkoddi.  
100% bómull í áklæði.  
Sæng: 60% moskusdúnn, 40% smáfiður  
og fáðu vandaðan dúnkodda með.

FERMINGARTILBOÐ	FULLT VERÐ
23.900 KR.	29.800 KR.



ÞYKK OG HLÝ DÚNSÆNG

### JUSTIN BIEBER

### FERMINGAR- LEIKUR

### 10 HEPPNIR

### FÁ TVO MIÐA

### Á TÓNLEIKANA

### ER BARNIÐ ÞITT AÐ FERMAST?

Komdu í verslun okkar í Reykjavík, Akureyri eða Ísafirði og fylltu út þátttökuseðil í Fermingarleik Betra Baks og Bylgjunnar.

10 heppnir einstaklingar fá miða fyrir tvo á tónleika Justin Bieber 9. september.

### FERMINGARTILBOÐ

### TEMPUR TRADITIONAL

Traditional koddinn er fánlegur mjúkur, medium og stífur. Veldu kotta sem hentar þér best.

FERMINGARTILBOÐ	FULLT VERÐ
15.920 KR.	19.900 KR.



FAXAFENI 5  
Reykjavík  
588 8477

DALSBRAUT 1  
Akureyri  
588 1100

SKEIDI 1  
Ísafirði  
456 4566

AFGREIÐSLUTÍMI  
Mán.-fös. 10-18 | Lau. 11-16  
[www.betrabak.is](http://www.betrabak.is)

**Betra**  
**BAK**