FRÉTTABLAÐIÐ

118. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — FÖSTUDAGUR 20. MAÍ 2016

Föstudagsviðtalið

Börn geta verið harðstjórar

Sæunn Kjartansdóttir sálgreinir segir marga foreldra upplifa að það að vera með lítið barn sé eins og ofbeldissamband. Hún vill opna á samtal um þessar tilfinningar nýbakaðra foreldra. Hún ræðir Freud, tengsl, áföll og hvernig hægt er að gera sitt besta í samskiptum við börnin. SÍÐA 10

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Fréttablaðið í dag

SKOÐUN Þórlindur Kjartansson skrifar um þroskastríðið. 13

SPORT Haukar urðu Íslandsmeistarar í handbolta karla. 14

TÍMAMÓT Á Seltjarnarnesi verður gæludýramessa að erlendri fyrirmynd á sunnudag. 16

LÍFIÐ Hélt að boð á tískusýningu væri Nígeríusvindl. 26

PLÚS SÉRBLAÐ ● **FÓLK**

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Reykjavíkurborg er nískasta sveitarfélagið

SVEITARFÉLÖG Reykjavík greiðir börnum í vinnuskóla lægstu launin af öllum sveitarfélögum landsins.

Börn í 10. bekk í Reykjavík fá sömu greiðslur og börn í 8. bekk í Vestmannaeyjum. Munur á hæstu og lægstu launum nemur 120 til 167 prósentum.

Þetta kemur fram í svörum sveitarfélaga sem borist hafa Fréttablaðinu um laun í vinnuskólum sveitarfélaganna.

Á fjórða tug sveitarfélaga hafa svarað fyrirspurninni auk þess sem fjölmörg minni sveitarfélög vítt og breitt um landið reka ekki svokallaða vinnuskóla.

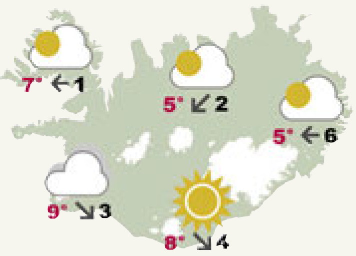
Sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu virðast greiða unglingum sínum mun lægri laun að meðaltali en sveitarfélög í landsbyggðunum.

„Það er ekkert keppikefli hjá okkur að greiða lægstu launin,“ segir Hjálmar Sveinsson, formaður umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkur. „Við verðum hins vegar að sýna ráðdeild í rekstri. Laun í vinnuskólanum hafa hækkað um 13,7 prósent frá því í fyrra því laun í vinnuskólanum fylgja launaþróun hjá borginni.“

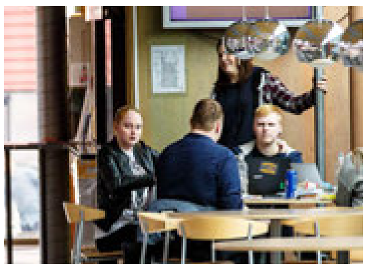
Snæfellsbær greiðir hæstu laun til starfsmanna vinnuskólans. Tíundubekkingar fá þar 1.359 krónur á klukkustund, en í Reykjavík eru greiddar 617 krónur. – **sa** / **sjá síðu 8**

> **Það er ekkert keppikefli hjá okkur að greiða lægstu launin.**
>
> Hjálmar Sveinsson, formaður umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkurborgar

Veður



Svipað veður og var í dag. Yfirleitt fremur hægur vindur, en hann blæs svolítið með suðausturströndinni. Það verður skýjað með köflum og líkur á að dálitlar skúrir stingi sér niður hér og þar. Eitthvað gæti þó sést til sólar. Hiti 6 til 12 stig. SJÁ SÍÐU 20



Fjárskortur er farinn að hafa áhrif á kennslu í VMA. FRÉTTABLAÐIÐ/AUÐUNN

Kennarar mótmæla greiðslustöðvun

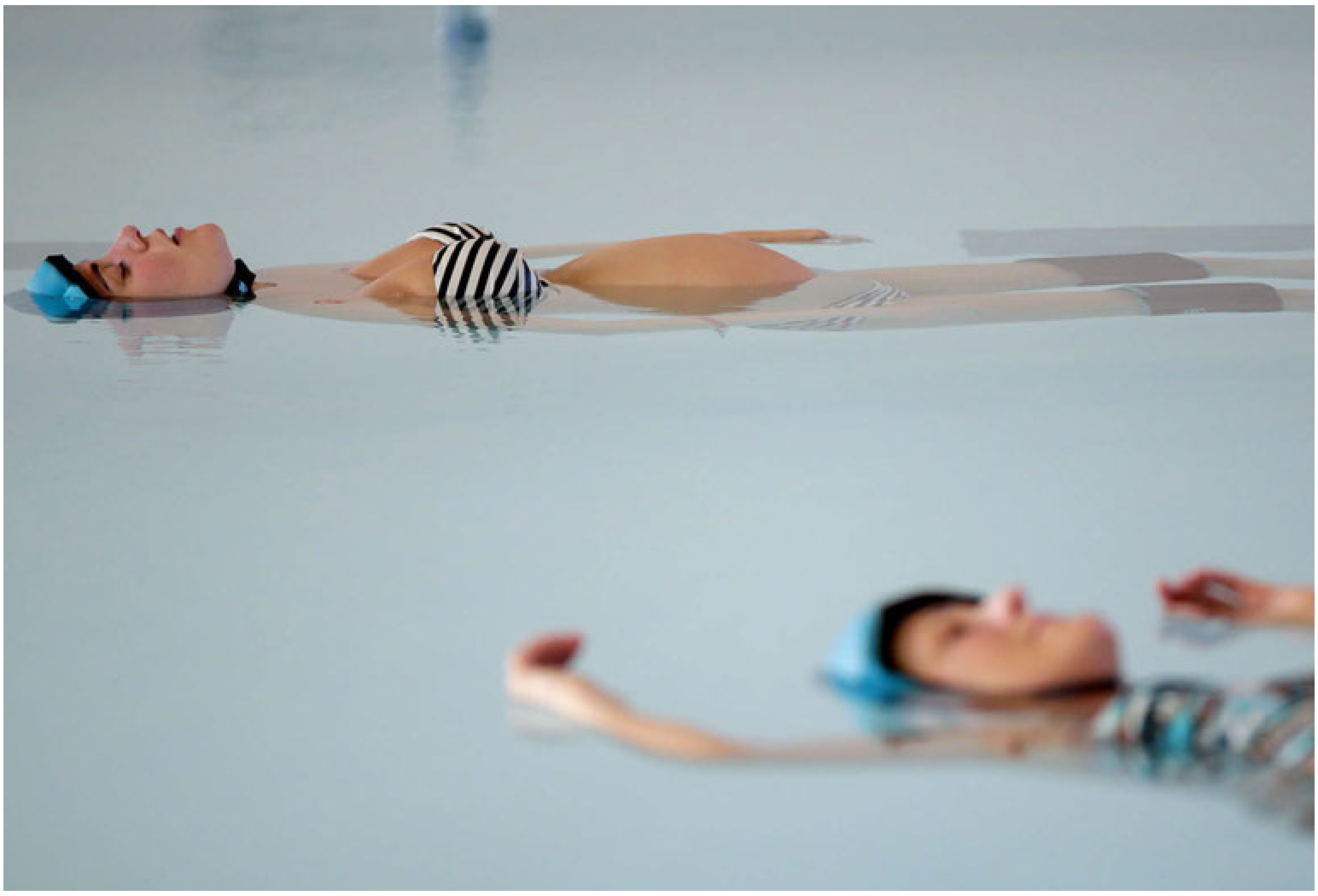
MENNTAMÁL Kennarar í Verkmenntaskólanum á Akureyri mótmæla harðlega stöðvun fjármálaráðuneytis á greiðslu rekstrarfjár til skólans. Þetta kemur fram í ályktun sem kennarar VMA samþykktu á fundi í fyrradag.

Í ályktuninni segir jafnframt að VMA hafi búið við fjársvelti allt frá hruni með þeim afleiðingum að fjölmörg tæki til verklegrar kennslu séu úrelt, tölvur á síðasta snúningi og svo framvegis. Í byrjun þessa árs ákvað fjármálaráðuneytið að hætta alfarið að greiða rekstrarfé til skólans vegna hallareksturs í fyrra.

„En halli þess árs byggði að stærstum hluta á vanáætlun ráðuneytisins sjálfs á kostnaði við kjarasamninga sem fjármálaráðherra gerði við kennara árið 2014. Í þeim sama samningi er undirrituð yfirlýsing ráðherra fjármála og menntamála um að þeir muni tryggja fjármuni vegna samningsins,“ segir meðal annars í ályktuninni. – **ebg**

» Í ályktun kennara við Verkmenntaskólann á Akureyri er skólinn sagður hafa búið við fjársvelti allt frá hruni með þeim afleiðingum að fjölmörg tæki til verklegrar kennslu séu úrelt, tölvur á síðasta snúningi og þar fram eftir götum.

Í bumbusundi



Ró í þyngdarleysi Svokallað samflot fyrir barnshafandi konur var haldið í Álftaneslaug á miðvikudag. Þar var ófrískum konum sem sækja námskeið í meðgöngujóga hjá Jógasetrinu boðið í fljótandi slökun. Fjöldi kvenna þáði boðið og lét streitu dagsins líða úr sér. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Látin er Margrét Indriðadóttir

Margrét Indriðadóttir, fyrrverandi fréttastjóri Ríkisútvarpsins, lést á líknardeild Landspítalans 18. maí síðastliðinn. Hún fæddist á Akureyri 1923.

Margrét nam blaðamennsku til BA-prófs í School of Journalism við Minnesota-háskóla. Hún starfaði sem blaðamaður á Morgunblaðinu og Tímanum áður en hún var árið 1949 ráðin fréttamaður á fréttastofu Ríkisútvarpsins, fyrst kvenna. Þar varð hún líka fréttastjóri árið 1968, fyrst kvenna á Norðurlöndum. Hún lét af störfum 1986.

Margrét Indriðadóttir var gift Thor Vilhjálmssyni rithöfundi og áttu þau tvo syni, Örnólf og Guðmund Andra. – **kbg**

Börn til staðar í flestum heimilisofbeldismálum

Nýtt verklag í heimilisofbeldismálum nær til fleiri fjölskyldna en áður. Fleiri börn sögð fá aðstoð. Skýrsla um verklagið sýnir að þeir sem tilkynna um heimilisofbeldi eru meðal annars lásasmiður, leigubílstjórar og sundlaugargestur.

SAMFÉLAG Börn voru á heimilum í 245 heimilisofbeldismálum sem upp komu á síðasta ári hjá lögreglunni á höfuðborgarsvæðinu. Alls kom 391 heimilisofbeldismál upp á árinu en það er aukning um 38 prósent á milli ára.

Þetta kom fram á málþingi á vegum Reykjavíkurborgar á miðvikudag. Þar var meðal annars kynnt hvernig fagaðilum hefur þótt til takast með samstarfsverkefni Reykjavíkurborgar og lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu gegn heimilisofbeldi. Skýrslan var unnin af Erlu Hlín Hjálmarsdóttur og Kristínu Pálsdóttur hjá RIKK.

Á málþinginu kynntu Jóhanna Erla Guðjónsdóttir og Laufey Þorvaldsdóttir, félagsráðgjafar hjá Barnaverndarnefnd Reykjavíkur, hvernig verkefnið hefur haft áhrif á þeirra störf. Jóhanna tekur sem dæmi atvik þar sem barnavernd kom á heimili þar sem faðir hafði beitt móður ofbeldi en tvö börn voru á heimilinu.

„Þegar við komum var annað barnið grátandi og með ekka uppi í sófa og enginn að huga að því barni. Á meðan var reynt að ná tökum á aðstæðum, róa móður og fá hennar frásögn. Við gátum farið beint til barnsins, tekið það úr aðstæðunum, róað það niður og rætt við það.“

Áður en verkefninu var ýtt úr vör gerðist það jafnan að barnavernd var ekki kölluð til í heimilisofbeldismálum ef lögregla taldi að barnið á heimilinu hefði sofið af sér ófriðinn.

„Oft telur lögregla að börn séu sofandi og hafi ekki orðið vitni eða foreldrar segja að börnin hafi ekki heyrt. En við vitum oft betur. Þau fá fyrstu hjálp í erfiðum aðstæðum. Þannig verður allt markvissara,“ segir Jóhanna.

Það flokkast sem tilfinningalegt og andlegt ofbeldi ef börn þurfa að búa á heimilum þar sem heimilisofbeldi er við lýði, jafnvel þótt ofbeldið beinist ekki líkamlega að börnunum. Öllum börnum sem barnavernd aðstoðar vegna heimilisofbeldis er boðin sálfræðihjálp innan 48 tíma frá atvikinu.

Samkvæmt skýrslunni um gengi verkefnisins voru ofbeldismenn handteknir í 169 tilvikum af 391. Kærur voru lagðar fram í 63 málum. Í flestum tilvikum tilkynnti þolandi sjálfur um ofbeldið til lögreglu, eða í 200 tilvikum. Fjölskylda og vinir tilkynntu um heimilisofbeldið í 62 tilfellum. **snaeros@frettabladid.is**

Börn sem búa á heimili þar sem ofbeldi á sér stað eru skilgreind sem þolendur tilfinningalegs og andlegs ofbeldis. NORDICPHOTOS/GETTY

60 tilkynningar um heimilisofbeldi árið 2015 bárust frá nágrönnum.

» Á árinu 2015 tilkynnti leigubílstjóri, lásasmiður, sundlaugargestur og dyravörður um heimilisofbeldi til lögreglu.

2 tilkynningar um heimilisofbeldi komu frá heilbrigðisstarfsfólki.

AFMÆLISTILBOÐ 50 ára

LANDMANN gasgrill 2ja brennara

Þetta frábæra 2ja brennara verðlaunagrill er komið aftur í nýrri útgáfu

FULLT VERÐ 49.900
AFMÆLISTILBOÐ
39.900

Hjólavagn Kr. 14.900

grillbudin.is

LANDMANN 50 ÁRA

Opið laugardag 11-16

Grillbúðin

Smiðjuvegi 2, Kópavogi - (við hliðina á Bónus) - Sími 554 0400

Áður óséð AURISatilboð
í takmarkaðan tíma hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota á Íslandi.

Auris og **Auris Touring Sports** eru sólarmegin í sumar og bjóðast núna á áður óséðum kjörum, hvort sem þú velur hybrid-, dísil- eða bensínútfærslu. Nýttu þér þetta sólríka sértilboð sem gildir í takmarkaðan tíma hjá viðurkenndum söluaðilum. Njóttu blíðunnar í Auris sem er eins og skapaður fyrir þægilegt ferðalag með fjölskyldu og vinum um landið þvert og endilangt.

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is

VILDARPUNKTAR ICELANDAIR MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM

Kynntu þér **Toyota FLEX**
- nýja leið til að eignast Toyota bifreið

Lág innborgun

Tryggt framtíðarvirði

Fastar mánaðargreiðslur

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 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

Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

Könnun Amnesty sýnir að flestir vilja taka á móti flóttafólki

FLÓTTAFÓLK Yfirgnæfandi meirihluti fólks segir flóttafólk velkomið til lands síns, samkvæmt nýrri skoðanakönnun sem mannréttindasamtökin Amnesty International létu gera í tuttugu og sjö löndum.

Þannig eru 80 prósent aðspurðra fylgjandi því að taka við flóttafólki. Einn af hverjum tíu myndi jafnvel bjóða því að gista heima hjá sér, og 32 prósent vilja gjarnan fá flóttafólk í hverfið sitt.

Kínverjar, Þjóðverjar og Bretar eru opnastir fyrir því að taka við fólki, en Rússar eru harðastir á móti.

„Við bjuggumst ekki við að sjá svona afgerandi samstöðu með flóttafólki, en niðurstöðurnar endurspegla þá mannlegu samúð sem fólk finnur fyrir gagnvart þeim sem flýja frá styrjöldum,“ segir Salil Shetty, framkvæmdastjóri Amnesty International.

Hann segir að afstaða stjórnvalda, sem hafa sýnt mikla tregðu til að taka við flóttafólki, sé þarna alvarlega á skjön við afstöðu almennings. – gb

94%

Þjóðverja segja að flóttafólk eigi rétt á því að fá hæli í öðru landi.

Flóttafólk í Grikklandi við landamæri Makedóníu. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

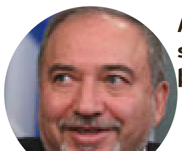
Við bjuggumst ekki við að sjá svona afgerandi samstöðu með flóttafólki, en niðurstöðurnar endurspegla þá mannlegu samúð sem fólk finnur fyrir gagnvart þeim sem flýja frá styrjöldum.

Salil Shetty, framkvæmdastjóri Amnesty International

Lieberman mögulega aftur í stjórn

ÍSRAEL Benjamín Netanjahú, forsætisráðherra Ísraels, hefur boðið Alvigdor Lieberman stöðu varnarmálaráðherra Ísraels.

Tilboðið kom á óvart en Netanjahú mun vera að tryggja ríkisstjórn sína í sessi og hefur snúið sér til flokks Liebermans, Yisrael Beiteinu. Flokkurinn telst til öfgafullra þjóðernisflokka.



Avigdor Lieberman, stjórnarandstöðuþingmaður í Ísrael

Hugsanleg koma Liebermans í ríkisstjórn þykir minnka líkurnar á að friður komist á milli Ísraels og Palestínu. Lieberman hefur meðal annars lagt til að auka eigi við landnemabyggðir í Palestínu, steypa eigi ríkisstjórn Palestínu af stóli og taka upp dauðarefsingu fyrir hryðjuverk.

Áður hafði Netanjahú leitað til Isaac Herzog leiðtoga Síonistabandalagsins en sneri sér svo skyndilega til Lieberman. – srs

Hundruð flóttabarna horfin

SVÍÞJÓÐ Rúmlega þrjú hundruð flóttabörn undir 18 ára aldri sem komið hafa fylgdarlaus til Svíþjóðar hafa horfið sporlaust það sem af er þessu ári. Sænska dagblaðið hefur það eftir lögreglunni að æ fleiri flóttabörn lendi í vændi.

Sænsk stjórnvöld segja erfitt að komast að því hvers vegna börnin kjósi að hverfa sporlaust. Það geti verið vegna þess að þeim hafi verið neitað um hæli eða vegna skuldar við aðila sem smygla flóttafólki. – ibs

Grunur um hryðjuverk þegar egypsk farþegaþota hrapaði

Víðtæk leit stóð yfir í gær að braki úr egypskri farþegaþotu sem hrapaði í Miðjarðarhafið. Um borð voru 56 farþegar og tíu manna áhöfn. Áhöld eru um hvort brak sem fannst sunnan við grísku eyjuna Karpaþos sé úr þotunni. Talið er að sprenging hafi grandað henni. Frakklandsforseti segir ekki hægt að útiloka hryðjuverk.

EGYPTALAND Talið er að sprenging hafi grandað egypskri farþegavél sem hrapaði í Miðjarðarhafið í gær með tugi manns innanborðs.

François Hollande Frakklandsforseti sagði ekki hægt að útiloka að hryðjuverk hafi verið framið.

Sherif Fathy, flugmálaráðherra Egyptalands, sagði hryðjuverk líklegri ástæðu en tæknibilun.

Rúmlega hálft ár er liðið frá því að rússnesk farþegaþota var sprengd í loft upp yfir Sínaí-skaga í Egyptalandi, stuttu eftir að hún tók á loft frá ferðamannaborginni Sharm el Sheikh.

Vélin sem nú hrapaði var af gerðinni Airbus A320 og gerð út af egypska flugfélaginu EgyptAir. Hún var á leiðinni frá París til Kaíró þegar hún hrapaði yfir Miðjarðarhafi, skammt suðaustur af Krít.

Um borð voru 56 farþegar og tíu manna áhöfn. Þrjátíu af farþegunum voru Egyptar, fimmtán Frakkar og tveir Írakar. Þá var einn farþegi um borð frá hverju eftirtalinna landa: Alsír, Bretlandi, Belgíu, Kanada, Kúveit, Portúgal, Sádi-Arabíu, Súdan og Tsjad.

Egypsk flugmálayfirvöld fullyrtu í gær að flak vélarinnar væri fundið en sú fullyrðing var fljótlega dregin til baka eftir að grísk flugmálayfirvöld lýstu yfir efasemdum. Ekki var búið að staðfesta fund vélarinnar þegar Fréttablaðið fór í prentun.

Víðtæk leit var gerð á Miðjarðarhafi í gær. Hafið er allt að tveggja kílómetra djúpt á þessum slóðum. Mikil áhersla verður lögð á að finna kassana tvo, sem hafa að geyma upplýsingar um ferðir vélarinnar.

Í öðrum kassanum er að finna upptökur úr flugstjórnarklefa en í hinum er flugritinn, sem varðveitir upplýsingar um alla starfsemi tækjabúnaðar vélarinnar.

Hópur aðstandenda farþega vélarinnar hélt í gær til Egyptalands frá París.

Breskur flugmaður, sem var að fljúga annarri vél á sömu slóðum í gær, segir í viðtali við breska útvarpið BBC að aðstæður til flugs hafi verið afar góðar þegar vélin hrapaði en engin neyðarmerki bárust frá henni. Ekki var að merkja á síðustu samræðum flugstjóra við grísk flugstjórnaryfirvöld að neitt væri að um borð. Þetta var um 45 mínútum áður en vélin hrapaði.

gudsteinn@frettabladid.is

Aðstandendur farþega vélarinnar bíða frétta milli vonar og ótta. NORDICPHOTOS/AFP

Rúmlega hálft ár er liðið síðan rússnesk farþegaþota var sprengd í loft upp yfir Sínaí-skaga í Egyptalandi, stuttu eftir flugtak frá ferðamannaborginni Sharm el Sheikh.

HÚSIÐ ER BYGGT ÚR STEYPTUM EININGUM OG REIST Á STAÐNUM.

SKIPULAG HÚSSINS: FJÖGUR SVEFNHERBERGI, STÓR OG BJÖRT STOFA, RÚMGOTT ELDHÚS, STÓRT BAÐHERBERGI, FORSTOFA OG ÞVOTTAHÚS. HITAVEITA ER Á STAÐNUM.

FULLBÚIÐ AÐ UTAN MEÐ SÓLPALLI OG RÚMLEGA FOKHELT AÐ INNAN. BÚSTAÐURINN ER Í LANDI ÁSATÚNS, ÞVERLÁG 11, 845 FLÚÐIR.

NÁNARI UPPLÝSINGAR VEITA KÁRI INGÓLFSSON Í SÍMA 898 5878 EÐA STEINAR JÓNSSON Í SÍMA 898 5254

Geri ekki kirkjugarða heima hjá sér

UMHVERFISMÁL Fulltrúar minnihluta Sjálfstæðisflokksins í umhverfis- og skipulagsráði Reykjavíkur vilja að ráðið „hvetji til breytingar á lögreglusamþykkt svo íbúar Reykjavíkur þurfi ekki að búa við að nágrannar þeirra noti garða sína sem nokkurs konar kirkjugarða fyrir úrsérgengin bílhræ öllu umhverfinu til ama“.

Segja þau Halldór Halldórsson og Hildur Sverrisdóttir að lögreglusamþykkt Reykjavíkur sé ekki í samræmi við reglugerð um lögreglusamþykkt.

„Heimilt er að undangenginni viðvörun, til dæmis með álímingarmiða með aðvörunarorðum, að flytja burtu og taka í vörslu sveitarfélags ökutæki sem standa án skráningarnúmera á lóðum við almannafæri, götum og almennum bifreiðastæðum,“ vitna Halldór og Hildur í reglugerðina. Sama gildi um ökutæki sem skilin eru eftir á opnum svæðum. Eigandinn eigi að bera kostnaðinn. – gar

Bílhræ í görðum eru öllum til ama segja borgarfulltrúar Sjálfstæðisflokks. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Mitsubishi L200 er kominn með nýtt útlit, aukið rými og meiri snerpu. Þú finnur varla sterkbyggðari og áreiðanlegri bíl. Svo er hann svo notadrjúgur að erfið verkefni munu bara gleðja hann. Komdu og náðu þér í nýjan L200 áður en hann flýgur frá þér.

Mitsubishi L200 Intense
6 gíra beinskiptur, fjórhjóladrifinn frá:
6.890.000 kr.

„Hér er því kominn bíll sem mjög auðvelt er að mæla með og sannast sagna átti reynsluökumaður alls ekki von á svo góðum bíl er hann var sóttur.“
Finnur Thorlacius, Fréttablaðinu

MITSUBISHI MOTORS
FYRIR HUGSANDI FÓLK

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

Ísland eitt ríkja Norðurlanda án samnings

MANNRÉTTINDI Finnland hefur fullgilt samning Sameinuðu þjóðanna um réttindi fatlaðs fólks. Ísland er nú eina Norðurlandaríkið sem ekki hefur fullgilt samninginn. Landssamtökin Þroskahjálp segja vekja furðu að stjórnvöld hafi ekki enn komið því í verk að fullgilda samninginn. Alls hafa 164 ríki samþykkt hann.

Samningurinn hefur þann tilgang og markmið að tryggja fötluðu fólki mannréttindi á við aðra, vernd gegn mismunun, útilokun og einangrun og tækifæri til að taka þátt í samfélaginu og lifa eðlilegu lífi. **– kbg**

Samþykkja reglur um hagsmunaskrá

STJÓRNSÝSLA Bæjarráð hefur samþykkt reglur um skráningu á fjárhagslegum hagsmunum kjörinna fulltrúa Hafnarfjarðarbæjar og vísað áfram til frekari umræðu í bæjarstjórn.

Rósa Guðbjartsdóttir, formaður bæjarráðs, segir að málið hafi verið sett formlega á dagskrá eftir umfjöllun um Panama-skjölin. Rósa segir reglurnar sambærilegar við reglur sem Reykjavíkurborg hafi áður sett sér. **– ih**

Rósa Guðbjartsdóttir, formaður bæjarráðs Hafnarfjarðar

Biðill frá Sölvholti

Bleikhjálmskjótt hestfolald kom nýverið í heiminn á bænum Sölvholti í Flóahreppi. Litur folaldsins er mjög sjaldgæfur og hafa þegar borist kauptilboð í folaldið, sem hér er með eiganda sínum, Elísabetu Önnu Jónsdóttur, og móður, Halastjörnu frá Hólum. Faðir þess er Leynir frá Höfða. Folaldið hefur verið nefnt Biðill, bæði af því hve lengi var beðið eftir því og eins vegna þess hve það er gæft. MYND/MAGNÚS HLYNUR

Hafna raflínum um verndarsvæði

Landvernd og Fjöregg hafa kært leyfi Skútustaðahrepps til lagningar á Kröflulínu 4. Samtökin segja að samkvæmt lögum um verndun Mývatns og Laxár beri að friðlýsa Leirhnjúkshraun. Nýir dómar um eignarnámskröfur Landsnets á Suðurnesjum hafi fordæmisgildi.

UMHVERFISMÁL Landvernd og Fjöregg í Mývatnssveit hafna því að raflínur Landsnets verði lagðar um náttúruverndarsvæði við Leirhnjúk. Hafa samtökin kært leyfi Skútustaðahrepps til lagningar Kröflulínu 4, frá Kröflu að Þeistareykjum.

Í fréttatilkynningu segir að Leirhnjúkshraun skuli friðlýsa samkvæmt lögum um verndun Mývatns og Laxár. Þrátt fyrir það standi nú til að leggja Kröflulínu 4 yfir þetta verðmæta náttúruverndarsvæði. Samtökin telja forsendur eldra umhverfismats brostnar og margvíslega annmarka vera á leyfisveitingunni sem varði ógildingu hennar. Samtökin telja nauðsynlegt að endurskoða val Landsnets á línuleið, sneiða hjá Leirhnjúkshrauni og umhverfismeta jarðstrengi.

Eins segir að eftir að áform um álver á Bakka voru slegin af séu forsendur framkvæmda gjörbreyttar vegna minni raforkuþarfar iðnaðarsvæðisins. Opnast því möguleikar á minni og umhverfisvænni mannvirkjum, ekki síst jarðstrengjum sem ekki fari um hraun. Samtökin telja óhjákvæmilegt að nýtt umhverfismat fari fram og að yfirvofandi framkvæmdir í Leirhnjúkshrauni verði stöðvaðar.

Kröflulínu 4 er ætlað að fara yfir Leirhnjúkshraun sem rann í Mývatnseldum 1726 til 1728. Þeistareykir eru á náttúruminjaskrá og Leirhnjúkshraun nýtur sérstakrar verndar sem eldhraun samkvæmt náttúruverndarlögum og á að friðlýsa hraunið samkvæmt lögum um verndun Mývatns og Laxár.

Umhverfisstofnun sagði í umsögn sinni um umhverfismat sem gert var árið 2010 að lagning loftlína myndi hafa talsverð neikvæð og óafturkræf áhrif á Leirhnjúkshraunið og verulega neikvæð áhrif á landslagsheild svæðisins.

Þá telja Landvernd og Fjöregg að nýgengnir dómar Hæstaréttar um eignarnámskröfur Landsnets á Suðurnesjum hafi fordæmisgildi.

Landsnet hefur þegar gengið til samninga um vinnu við lagningu línuvega og gerð undirstaða undir háspennumöstur og stefnt er að því að verkinu verði lokið hinn 1. ágúst 2016. **svavar@frettabladid.is**

Náttúruverndarsamtök vilja endurmat á áformum Landsnets um lagningu raflína við Leirhnjúk. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

» Þeistareykir eru á náttúruminjaskrá og Leirhnjúkshraun nýtur sérstakrar verndar í lögum sem eldhraun. Friðlýsa á hraunið samkvæmt lögum um verndun Mývatns og Laxár.

Aðalfundur ÍFR 2016

ÍÞRÓTTAFÉLAG FATLAÐRA REYKJAVÍK STOFNAÐ 30. 5. 1974

Aðalfundur Íþróttafélags fatlaðra í Reykjavík verður haldinn **laugardaginn 28. maí 2016 kl. 14.00 í íþróttahúsi félagsins að Hátúni 14.**

Dagskrá:

1. Venjuleg aðalfundarstörf
2. Önnur mál

Stjórnin

Gæti hjálpað í baráttu við hjartaáföll

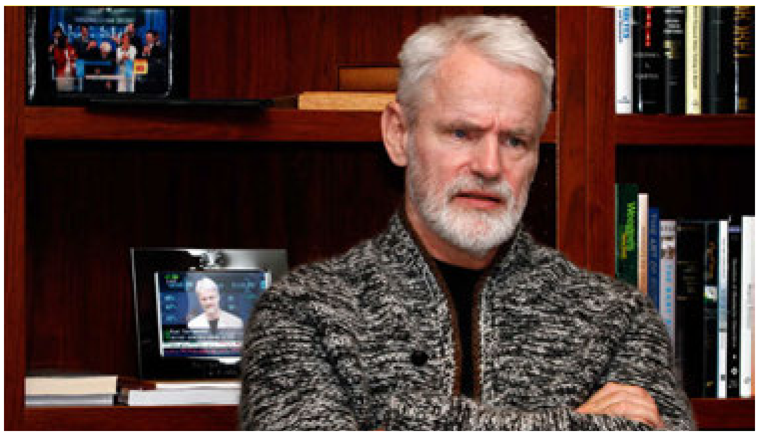
VÍSINDI Í nýrri rannsókn Íslenskrar erfðagreiningar fannst stökkbreyting í erfðamengi mannsins sem ver gegn hjartaáföllum. Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, segir að uppgötvunin sé merkileg enda hjartaáföll algengasta dánarorsök á Íslandi.

„Við fundum breytanleika í röð níturbasa í erfðamengi mannsins sem ver gegn hjartaáföllum. Það í sjálfu sér finnst mér merkilegt vegna þess að hjartaáföll er algengasta orsök dauða í þessum samfélagi,“ segir Kári. „Þetta ver gegn hjartaáföllum, ekki bara með því að lækka blóðfitu heldur líka gegnum einhvern annan lífrænan feril,“ segir Kári.

Hann segir uppgötvunina bjóða upp á þann möguleika að leita nýrra leiða til að fyrirbyggja hjartaáföll. „Þessi uppgötvun býr til þann möguleika að menn fari að búa til lyf sem hafi áhrif á það eggjahvítuefni sem erfðavísirinn, sem er með þessa stökkbreytingu, býr til,“ segir Kári.

Það ferli er farið af stað en fyrirtækið Amgen vinnur nú að því að búa til lyf sem hamlar starfi þessa eggjahvítuefnis. „Vonin er sú að það hjálpi til við að takast á við hættuna á hjartaáföllum sem fer ekki gegn um blóðfitu,“ segir Kári.

Niðurstöður rannsóknar Íslenskrar erfðagreiningar voru birtar í fræðitímaritinu New England Journal Medicine á miðvikudag. **– ae, kbg**



Kári Stefánsson, forstjóri Íslenskrar erfðagreiningar, er vongóður um þýðingu uppgötvunar á stökkbreytingu sem ver gegn hjartaáföllum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

BL söluumboð
Vestmannaeyjum
481 1313
862 2516

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

B|L

Skuldsetning og óvissa sögð skýra lækkunina

VIÐSKIPTI Úrvalsvísitala Kauphallar Íslands hefur fallið um 4,6 prósent frá byrjun síðustu viku og um 7,7 prósent frá 28. apríl.

Jóhann Viðar Ívarsson, sérfræðingur hjá IFS greiningu, segir eina skýringu á lækkunum vera að í einhverjum tilfellum virðist hlutabréfakaup hafa verið fjármögnuð með talsverðri lántöku. Búið hafi verið að keyra væntingar fjárfesta óraunhæft mikið upp.

„Svo þegar uppgjörin voru meira í línu við það sem stjórnendur félaganna hafi verið búnir að gefa vísbendingar um eru menn farnir að kalla það vonbrigði,“ segir Jóhann.

Þá sé einnig talsverð óvissa framundan varðandi losun gjaldeyrishafta. Einnig hafi sumir áhyggjur af því að lífeyrissjóðir fái auknar heimildir til fjárfestinga erlendis sem gæti dregið úr eftirspurn á mörkuðum hér á landi. Þá hafi dauft ástand á alþjóðlegum mörkuðum einnig áhrif hér á landi.

> Svo þegar uppgjörin voru meira í línu við það sem stjórnendur félaganna hafi verið búnir að gefa vísbendingar um eru menn farnir að kalla það vonbrigði.
>
> Jóhann Viðar Ívarsson, sérfræðingur hjá IFS Greiningu

„Á sama tíma er talsvert framboð í farvatninu,“ segir Jóhann og nefnir þar sem dæmi fyrirhugaða sölu á eignum sem féllu ríkinu í skaut við uppgjör slitabúa föllnu bankanna. Auk þess sé verið að leita að fjárfestum til að leggja fé í stóriðjuverkefni á borð við kísil- og gagnaver. **– ih**

Tax Free jafngildir 19,36% verðlækkun. Gildir ekki um vörur á áður lækkuðu verði.
TAX FREE
AF ÖLLUM FATNAÐI
19.-22. MAÍ
BÍLDSHÖFÐA
AKUREYRI
SELFOSSI
INTERSPORT
SPORT TO THE PEOPLE

Félag íslenskra fótaaðgerðafræðinga
löggild heilbrigðisstétt
Heilbrigðir fætur
Maí er alþjóðlegur fótverndamánuður og er tileinkaður krabbameini og fótum.
Fótaaðgerðafræðingar verða með fræðslu í sundlaugum landsins laugardaginn 21, maí nk. milli kl 12 og 14
Verið velkomin og fáið faglegar ráðleggingar varðandi heilbrigði fótanna.

Krakkar úr Vinnuskóla Reykjavíkur að störfum við Árbæjarskóla fyrir þremur árum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Borgin borgar minnst

Reykjavík greiðir lægst laun sveitarfélaga sem bjóða upp á vinnuskóla. Þá er Reykjavíkurborg ein um að bjóða ekki upp á vinnuskóla fyrir börn fædd 2002.

SVEITARSTJÓRNARMÁL Reykjavík greiðir börnum í vinnuskóla borgarinnar lægstu launin af öllum sveitarfélögum landsins. Börn í 10. bekk í Reykjavík fá sömu greiðslur og börn í 8. bekk í Vestmannaeyjum. Munur á hæstu og lægstu launum nemur 120 til 168 prósentum.

Þetta kemur fram í svörum sveitarfélaga sem borist hafa Fréttablaðinu um laun í vinnuskólum sveitarfélaganna. Á fjórða tug sveitarfélaga hafa svarað fyrirspurninni en fjölmörg minni sveitarfélög vítt og breitt um landið reka ekki svokallaða vinnuskóla. Athygli vekur einnig að sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu virðast greiða unglingum sínum mun lægri laun að meðaltali en sveitarfélög í landsbyggðunum.

Snæfellsbær greiðir hæstu laun til starfsmanna vinnuskólans. Tíundubekkingar fá greiddar 1.359 krónur á klukkustund. Til samanburðar fá reykvísk börn 617 krónur á tímann. Eru reykvísk börn því ekki hálfdrættingar á við börn í Snæfellsbæ.

Mörg sveitarfélög greiða því laun undir lágmarkstaxta sem ASÍ hefur samið við SA um laun frá 15 ára aldri. Það er réttlætt með þeim rökum að um skóla sé að ræða þar sem börnum er kennt að vinna og að um félagsmálaúrræði sé að ræða. Hins vegar skýtur það skökku við að Vinnuskóli Reykjavíkurborgar er ekki undir skóla- og frístundaráði borgarinnar heldur rekinn innan umhverfis- og skipulagsráðs. Því má segja að borgin leggi lítið upp úr menntunarþætti vinnuskólans því tengingin við það svið er ekkert.

Halldór Halldórsson, oddviti Sjálfstæðisflokksins í Reykjavík, segir þetta til marks um hvað borgin sé illa rekin. „Það er leiðinlegt að við skröpum botninn og bjóðum í ofanálag ekki áttunda bekk upp á vinnuskóla,“ segir Halldór. „Þetta undirstrikar að borgin er á leið að verða fátækt sveitarfélag því hún er illa rekin. Borgin hefur ekki lengur efni á að veita borgarbúum góða þjónustu.“

Sveitarfélög á höfuðborgarsvæðinu greiða lág laun sé mið tekið af meðalgildi launa sveitarfélaganna. Til að mynda raða Hafnarfjörður og Garðabær sér í neðstu sætin í öllum aldursflokkum. Reykjavík greiðir lægstu launin fyrir börn í 9. og 10. bekk og býður ekki upp á vinnuskóla fyrir börn í 8. bekk og er Reykjavík því eina sveitarfélagið af þeim sem reka vinnuskóla sem býður ekki upp á vinnu fyrir þann hóp.

sveinn@frettabladid.is

Laun í vinnuskólum landsins

Tiltekin eru fimm hæstu launin og fimm lægstu launin í kr./klst.

10. BEKKUR

SNÆFELLSBÆR	1.359
BLÖNDUÓS	1.305
STYKKISHÓLMUR	1.296
STRANDABYGGÐ	1.221
DJÚPAVOGSHREPPUR	1.221
AKUREYRI	650
GARÐABÆR	644
VOGAR	632
HAFNARFJ.	625
REYKJAVÍK	617

HÆSTU LAUN 1.359 kr./klst.
LÆGSTU LAUN 617 kr./klst.
120% Munur á hæstu og lægstu launum

9. BEKKUR

SNÆFELLSBÆR	1.243
STYKKISHÓLMUR	1.054
GRUNDARFJÖRÐUR	995
DJÚPAVOGSHREPPUR	845
STRANDABYGGÐ	838
VOGAR	519
AKUREYRI	495
GARÐABÆR	487
HAFNARFJ.	470
REYKJAVÍK	464

HÆSTU LAUN 1.243 kr./klst.
LÆGSTU LAUN 464 kr./klst.
168% Munur á hæstu og lægstu launum

8. BEKKUR

SNÆFELLSBÆR	1.078
STYKKISHÓLMUR	861
GRUNDARFJÖRÐUR	829
DJÚPAVOGSHREPPUR	767
FLÓAHREPPUR	710
VOGAR	449
SKAGAFJ.	446
AKUREYRI	433
GARÐABÆR.	430
HAFNAFJ.	416

HÆSTU LAUN 1.078 kr./klst.
LÆGSTU LAUN 416 kr./klst.
159% Munur á hæstu og lægstu launum

Ljósaspeglar
verð frá 20.800

WC í vegg/gólf með mjúkloku
verð frá 31.519

Upphengt WC með mjúkloku
verð frá 45.430 settið

Speglaskápar með ljósi
verð frá 20.400

Blöndunartæki og handlaugar í miklu úrvali

Line innréttingar með postulínshandlaug verð frá 44.140

Sturtuklefar stærð 70cm. og 90cm.

Gæði, úrval og gott verð!

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

i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Ekkert foreldri ætlar að standa sig illa

Sæunn Kjartansdóttir sálgreinir segir fyrstu árin í lífi barna skipta miklu máli fyrir framtíðina. Hún segir mikilvægt að huga betur að foreldrum barna og veita þeim meiri aðstoð. Hún rekur miðstöð foreldra og barna þar sem myndast hafa biðlistar. Það segir hún afleitt þar sem ungbörn geti ekki beðið, enda sé fólginn sparnaður í því til langs tíma litið fyrir kerfið ef tekið er á vandamálum barna strax.

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

Sæunn segir mikilvægt að hlúa vel að foreldrum ungra barna og veita þeim aðstoð sem þurfa. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Lítið barn er eins og lítill harðstjóri. Margir upplifa líf með litlu barni eins og ofbeldissamband. Þú verður að sitja og standa eins og því sýnist. Það er ekkert spurt hvort þú sért þreytt eða svöng, bara: Ég þarf mitt og ég vil það núna!“ segir Sæunn Kjartansdóttir sálgreinir.

Hún ásamt fleirum rekur Miðstöð foreldra og barna sem sérhæfir sig í meðferð fyrir verðandi foreldra og börn að eins árs aldri. Meðferðin byggist á kenningum sálgreiningar, tengslakenningu og rannsóknum í taugavísindum.

Ungbörn geta ekki beðið

Hún segir að styðja þurfi betur við foreldra ungra barna. Þær anni ekki eftirspurn. „Miðstöðin er lítil og við höfum takmarkað fjármagn. Við erum fáar að vinna og því miður eru biðlistar. Við getum ekki sinnt þeim fjölda sem við viljum og vitum að þarf aðstoð. Okkur finnst þetta afleitt því ungbörn hvorki geta né eiga að bíða. Það þarf að auka umræðuna um þetta, fyrir foreldra en líka koma þessari þekkingu áleiðis til þeirra sem stýra fjármagninu til þess að þeir átti sig á hversu gríðarlega mikilvægt er að bregðast við strax og vanlíðan gerir vart við sig. Við spörum miklar þjáningar á því og höfum áhrif á þroska barna en það er líka svo miklu ódýrara. Ef gripið er inn í áður en það koma erfiðleikar í þroska barnanna, þá sparast mikið fjármagn sem myndi annars þurfa að kosta til seinna í mennta- og heilbrigðiskerfinu.“

Sæunn segir athyglina beinast að tengslamyndun. Fyrstu ár ævinnar marki það sem koma skal. Sæunn gaf fyrir nokkrum árum út bókina Árin sem enginn man og í fyrra Fyrstu 1000 dagana. „Margir stóðu í þeirri trú að þessi fyrstu ár skiptu ekki máli því við myndum ekki eftir þeim. Þvert á móti sýna rannsóknir að þetta eru mikilvægustu ár ævinnar. Mér fannst mikilvægt að koma þessari þekkingu, sem við fagfólkið höfum, á mannamáli til foreldra sem eru að annast börnin sín. Þessi fyrstu ár eru svo mikilvæg. Heilinn er í mótun, það hvernig hann mótast fer mjög mikið eftir umhverfinu en mikilvægasta umhverfi barns er umönnunin sem það fær.“

Hverjar eru afleiðingarnar ef það eru ekki náin tengsl milli foreldra og barns?

„Það er mjög erfitt að alhæfa um það en samkvæmt rannsókn sem hefur verið endurtekin víða um heim sýnir það sig að börn sem hafa örugg tengsl við foreldra sína hafa sterkari sjálfsmynd og betri félagslega færni. Þau eru betur í stakk búin að takast á við erfiðleika á heilbrigðan hátt. Þau verða síður fyrir einelti og leggja aðra síður í einelti. Heilsa þeirra fram á fullorðinsár er betri. Það sem einkennir örugg tengsl er að barnið upplifir foreldri sitt sem örugga höfn. Ef því líður vel þá getur það farið frá foreldrinu, leikið við aðra krakka, skoðað umhverfið og spreytt sig á alls konar verkefnum sem hæfa aldri og þroska. Ef barnið verður óöruggt getur það leitað til foreldra sinna. Foreldrarnir átta sig á hvað barnið þarf og þeir bregðast við því á viðeigandi hátt. “

Getur verið snúið

Hún segir þetta geta verið snúið, sérstaklega þegar börn eru mjög ung. „Þetta veltur á svo mörgu. Meðgangan og fæðingin hafa áhrif á hvernig barnið er á sig komið þegar það fæðist og hvernig mömmunni líður. Ef fæðingin var erfið getur hún þurft tíma til að jafna sig og kannski er hún ekkert sérstaklega vel í stakk búin til þess að stilla sig inn á að hugsa um lítið barn. Þetta er sérlega erfitt fyrir foreldra sem hafa sára reynslu af samskiptum. Ég tala nú ekki um foreldra sem hafa alist upp við ofbeldi eða hafa átt í ofbeldissambandi. Það að vera með lítið barn getur verið eins og trigger á það og valdið áfallastreitu.“

Geta hætt að þola barnið sitt

Oft hafa foreldrar miklar væntingar um að allt eigi að vera fullkomið. „Stundum upplifa foreldrar sambandið við barnið sitt ólíkt því sem þeir höfðu vænst. Þeir sáu fyrir sér að þetta yrði mikil sæla, hamingja og ást, sem það er oft í bland, en þær tilfinningar geta orðið útundan þegar vanlíðanin er mikil. Foreldrar geta hætt að þola barnið sitt vegna þess að þeim finnst það vera með endalausar kröfur. Fyrstu mánuðina gefa lítil börn mjög lítið til baka, þau bara krefjast. Þetta getur vakið erfiðar tilfinningar sem foreldrar skammast sín fyrir.“

Sæunn segir flesta foreldra gera eins vel og þeir geta. „Ef foreldrar eru ekki að gera eins vel og þeir þurfa er það yfirleitt út af vanlíðan, ekki af illum ásetningi, og þá þurfa þeir aðstoð. Við verðum að þora að tala um þarfir barna, ekki hætta við umræðuna af ótta við að hún láti foreldrum líða illa, þá breytum við aldrei neinu. Ef barn sefur ekki vikum eða mánuðum saman, þá þurfa foreldrar hjálp. Þeir geta þurft að skoða hvað er í gangi hjá þeim sjálfum ekki síður en barninu, en þeir geta líka þurft praktíska hjálp eins og hvíld. Fjölskyldur þeirra geta þurft að koma inn í. Það er mikilvægt að skilja foreldra ekki eftir eina með lítið barn. Ég tala nú ekki um einstæða foreldra með óvært barn, það getur beinlínis verið hættulegt.“

Fullkomið foreldri ekki til

Er eitthvað til sem heitir fullkomið foreldri? „Nei. Það sem er til er það sem við köllum „nógu gott“ foreldri. Það er foreldri sem gerir vissulega mistök. Jafnvel þó að hægt væri að gera allt rétt væri það ekki gott fyrir barnið. Barnið þarf að fá að læra að þekkja sinn eigin vilja og sýna hann, upp á gott og vont. Það liggur í hlutarins eðli að í samskiptum foreldra og barns verða alls konar árekstrar, núningur og misskilningur. Stundum þarf að aga börn og gera allt mögulegt sem þeim finnst hvorki gott né skemmtilegt. Þegar „nógu gott“ foreldri hleypur á sig, gerir einhverja vitleysu eða segir einhvern fjandann sem það sér eftir, getur það lagað hlutina eða leiðrétt sig. Það fer stöðugt eitthvað úrskeiðis en við reynum að bregðast við og laga það. Þetta er ekki afsökun fyrir því að vanda sig ekki en við erum öll manneskjur. Barnið þarf að kynnast manneskju en ekki þræl eða þjóni sem uppfyllir allar óskir þess um leið og þeirra verður vart.“

> Við verðum að þora að tala um þarfir barna, ekki hætta við umræðuna af ótta við að hún láti foreldrum líða illa, þá breytum við aldrei neinu.

Hún segir aldur barnanna skipta máli. „Fyrsta árið þurfa foreldrar að leggja sig alveg sérstaklega fram. Við ögum ekki barn á fyrsta ári, það hefur ekki heila til að skilja slíkt. Þá þarf að hlífa því eins mikið og hægt er við óþægindum til að vinna gegn áhrifum streitu. Síðan með tímanum þarf auðvitað að koma inn agi en fyrst er hann í dropatali, síðan í teskeiðum. Við byrjum á að aga barn með því að búa til venjur; Við sofum og borðum á ákveðnum tímum og við gerum hlutina á ákveðinn hátt. Þetta er hluti af því að undirbúa barn undir aga. En fullkomnun, nei.“

Sálgreining ekki hátt skrifuð

Sæunn er menntaður sálgreinir frá Englandi. Hvað er að vera sálgreinir? „Sálgreining er annars vegar hugmyndafræði eða kenningar um hugarheim og tilfinningalíf mannsins. Hins vegar meðferðarform sem byggir á þessum kenningum. Það sem helst greinir sálgreiningu frá öðrum sálfræðimeðferðum er áherslan á mótunarár barnæskunnar, að hún hafi mótandi áhrif á persónuleikann um alla framtíð. Einnig er gengið út frá því að við séum ekki nema að hluta til meðvituð um það sem gerist innra með okkur. Meðferðin gengur meðal annars út á að fá innsýn í ómeðvitaðan hluta okkar, sem oft er í mótsögn við þann meðvitaða, og skilja hvernig reynslan hefur mótað okkur,“ segir Sæunn en kenningar sálgreiningar byggjast í grunninn á kenningum Sigmunds Freud. „Það hefur mikið vatn runnið til sjávar frá því hann var uppi. Hann er auðvitað upphafsmaðurinn og margt af því sem hann kom fram með, eins og þetta með dulvitundina, hefur staðist tímans tönn. En auðvitað var hann barn síns tíma og þess vegna hefur ýmsu verið kastað fyrir róða.“

Sæunn segir suma sálfræðinga líta niður á sálgreiningu sem fag. „Sálgreining er vægast sagt ekki hátt skrifuð í sálfræðideild Háskóla Íslands,“ segir hún. „Mér finnst það mikill ábyrgðarhluti í háskóla, og ekki lýsa akademískum vinnubrögðum, að innræta nemendum eitthvað um tiltekna grein innan sálfræðinnar. Frekar ætti að hvetja þá til þess að kynna sér efnið og leyfa þeim að draga sínar eigin ályktanir. Ég hef heyrt nokkra sálfræðinga, sem hafa lært hérna heima en síðan farið í framhaldsnám erlendis, segjast hafa orðið mjög hissa þegar þeir áttuðu sig á að hún væri tekin jafn alvarlega og aðrar fræðigreinar. Þegar búið er að innræta þér í 3-4 ár í þínu grunnnámi að sálgreining sé einhver vitleysa, þá er mjög ólíklegt að hún verði valkostur í framhaldsnámi. Það finnst mér alvarlegt. Þetta er ein ástæða þess að það er mjög lítil nýliðun í sálgreiningu á Íslandi.“

Áföll ber að taka alvarlega

Óttar Guðmundsson geðlæknir sagði í viðtali á dögunum að ofuráhersla væri á áföll. Sæunn gagnrýndi harðlega pistil Óttars opinberlega. Hún segir mikilvægt að taka tillit til áfalla. „Áföll eru vissulega hluti af lífinu og þau eru misjafnlega alvarleg en við þurfum hjálp til að takast á við þau. Ég man þegar snjóflóðið féll á Flateyri, þá var ég að vinna í áfallateyminu hér í bænum. Fólk hringdi í okkur, ekki út af snjóflóðinu, heldur út af gömlum áföllum. Þá voru margir að heyra í fyrsta sinn að eitthvað væri til sem héti áfallahjálp. Það er kannski ákveðinn misskilningur með þetta hugtak. Ég held að besta áfallahjálpin sé yfirleitt veitt af þeim sem standa manni næst. Það er alvöru áfallahjálp, hún er ekki bara eitthvað sem sérfræðingar veita. Þegar snjóflóðið féll á Flateyri kom til kasta fagfólks vegna þess að þetta var heilt byggðarlag sem varð fyrir mjög þungu höggi. Í þannig tilvikum er mikilvægt að setja upp áfallahjálparteymi. Þá voru líka margir Flateyringar staddir hér í Reykjavík og ekki hjá sínum nánustu. Fólk getur þurft aðstoð fagfólks ef viðbrögðin eru mjög óvenjuleg eða sterk. Oft getur eitt áfall rifjað upp annað gamalt sem hefur aldrei verið unnið úr. Þá þarf aðstoð fagfólks.“

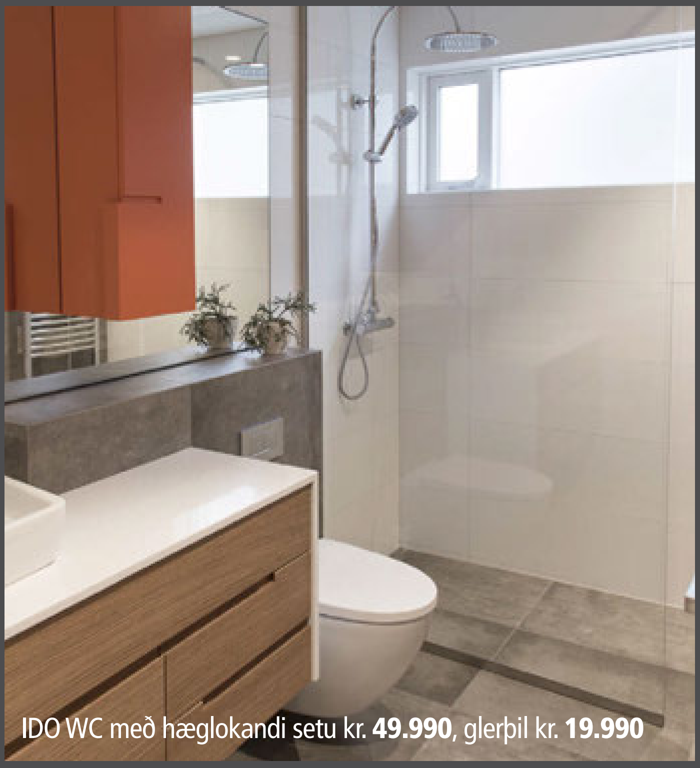
Þarf að grípa snemma inn í

Nú hefur orðræðan um gildi áfalla breyst. Að áföll geti haft áhrif áratugum seinna.

„Í fræðunum er lögð vaxandi áhersla á að skoða áföll og áhrif þeirra. Sérstaklega á börn. Þegar við tölum um áföll eru margir með í huga eitthvað rosalegt eins og að verða fyrir árás eða nauðgun, snjóflóði eða árekstri. Svo eru líka annars konar áföll sem gerast í nánum tengslum og eru þess eðlis að barnið upplifir mjög mikla streitu og vanmátt. Hvort tveggja getur orðið svo venjulegt að það áttar sig ekki á að um óeðlilegt ástand sé að ræða. Þetta getur haft áhrif fram á fullorðinsár á andlega og líkamlega heilsu.“

Hvernig áhrif? „Þegar barn býr við aðstæður sem valda því langvarandi kvíða eða ótta upplifir það mikla streitu. Sé henni ekki náð niður hefur offramleiðsla á streituhormóninu cortisol áhrif á heilann og hvernig hann mótast. Streitan hefur líka áhrif á þá hugrænu starfsemi sem þar fer fram, svo sem þær hugmyndir sem við gerum okkur um okkur sjálf og annað fólk. Afleiðingin getur orðið sú að fólk tileinkar sér bjargráð sem létta tímabundið á vanlíðan en eru niðurbrjótandi þegar upp er staðið. Þetta undirstrikar mikilvægi þess að grípa snemma inn í.“

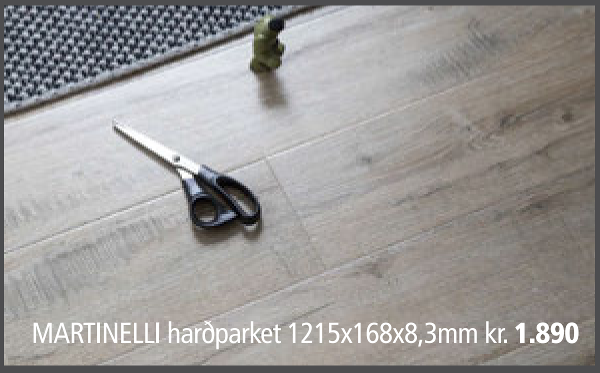
CERAVIVA Gólfflís 60x60 kr **3.290** pr. m^2.



IDO WC með hæglokandi setu kr. **49.990**, glerþil kr. **19.990**

BATHCO handlaug kr. **17.990**

SWIFT snagi burstað ryðfrítt stál kr. **1.590** mikið úrval!



MARTINELLI harðparket 1215x168x8,3mm kr. **1.890**

GRUNNUR AÐ GLÆSTU HEIMILI

GUOREN CERAVIVA the bathco the bath collection IDO

MÚRBÚÐIN

Kletthálsi 7 Rvk.- Reykjanesbæ - sími 412 2500 - www.murbudin.is

Sokkinn kostnaður

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Staða háskólamenntaðra á vinnumarkaði fer versnandi. Þetta er mat Ásgeirs Jónssonar, dósents við hagfræðideild Háskóla Íslands, sem segir háskólamenntaða í dag ekki hafa sömu tækifæri og þeir höfðu áður.

Þannig benda allar vísbendingar til þess að menntun skili ekki lengur þeim ábata sem hún gerði áður og ábatinn er almennt minni hér á landi en í öðrum löndum OECD. Tekjur þeirra sem eru á aldrinum milli tvítugs og þrítugs hafa lækkað verulega frá hruni, miðað við aðra aldurshópa. Samhliða því hefur hlutfall atvinnulausra með háskólamenntun tvöfaldast.

Um er að ræða vanda á heimsvísu. „Þúsaldarkynslóðin“ hefur verið að dragast aftur úr. „Gögn benda til þess að þetta fólk fái lægri byrjunarlaun og að það hafi ekki fengið launahækkanir með auknum starfsaldri eins og áður hefur þekkst. Það virðist vera að fólk sé að fá minna fyrir sérhæfð störf, töluvert af störfum sem ungt fólk fær núna eru í þjónustu-, verslunar- og veitingageiranum,“ segir Ásgeir. Katrín Ólafsdóttir, doktor í vinnumarkaðsfræði, segir viðvörunarljósin loga og málið þurfi að skoða áður en úr því verði alvöru vandamál.

Auðvitað er margt á því að græða, annað en peninga, að bæta við sig þekkingu og menntun. En staðan út frá fjárhagslegu sjónarmiði er einfaldlega þessi. Ábatinn af því að mennta sig er ekki nægilega mikill.

Hættan er augljóslega sú að missa þetta sérhæfða fólk úr landi. Ef fólk hefur fjárfest í menntun til að auka tækifæri sín á vinnumarkaði sem síðan ekki skilar sér mun það sækja þau annað. Fjárfesting þessara einstaklinga í menntun er vel að merkja greidd af okkur öllum. Katrín segir nauðsynlegt að búa til betri leikvang fyrir atvinnulífið. Fjármagnshöftin stöðvi nýsköpun og hætt sé við að þessir sérhæfðu einstaklingar sem þjóðin hefur fjárfest í leiti út fyrir landsteinana og skili sér ekki aftur.

Björt Ólafsdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar, var málshefjandi í sérstakri umræðu á Alþingi í gær um stöðu ungs fólks. Hún nefndi skuldabyrði ungra barnafjölskyldna sem áhyggjuefni, stöðu fæðingarorlofs, dagvistunarkerfi sem og minnkandi kaupmátt þúsaldarkynslóðarinnar.

Í svari Bjarna Benediktssonar fjármálaráðherra kom fyrst og fremst fram að almennt ættu Íslendingar að hafa það betra í dag en fyrir um þrjátíu árum. Á þeim tíma hafi kaupmáttur vaxið, fæðingarorlof verið sett og þegar komi að húsnæðismálum þurfi að beygja sig undir lögmál markaðarins. Hann viðurkenndi þó að gera þurfi betur.

Áhyggjur kennaranna eru raunverulegar. Þó að hér sé mögulega betra að vera en árið 1990 þýðir það ekki að hér sé betra að vera en í öðrum löndum. Stjórnvöld sem hér halda um stýrið verða að gera sér grein fyrir að þau eru í samkeppnisrekstri með íslenskan mannauð og við erum að verða undir. Það þarf svo sannarlega að gera betur og það strax. Áður en úr þessu verður enn frekara alvöru vandamál.

Staðan út frá fjárhagslegu sjónarmiði er einfaldlega þessi. Ábatinn af því að mennta sig er ekki nægilega mikill.

Halldór

Frá degi til dags

Barneignarstyrkir
Djúpavogshreppur hefur ákveðið að veita húsbyggjendum hálfa aðra milljón í styrk til að ýta undir fjölgun húsa í sveitarfélaginu. Eygló Harðardóttir, húsnæðis- og félagsmálaráðherra, spurði vini sína á Facebook hvernig þeim litist á. Á sama tíma er hér frjósemi kvenna sögulega lág og félagsmálaráðherra klórar sér í hausnum hvernig mætti fjölga barneignum á Íslandi til að viðhalda mannfjölda náttúrulega. Ráðherra gæti þarna farið í smiðju til Djúpavogs. Til þess að fjölga barneignum þarf að gera fólki auðveldara að eignast börn. Styrkjum foreldra til barneigna.

Sjá menn ekki lausnina?
Ísland er uppselt fyrir ferðamenn. Gistirými er til þurrðar gengið. Þetta kemur fram á forsíðu Fréttablaðsins í gær. Á sama tíma er verið að setja milljarðatugi í uppbyggingu í Keflavík. Upplýsingafulltrúi samtaka ferðaþjónustunnar segir það keppikefli núna að dreifa ferðamönnum um landið. Það er eiginlega með ólíkindum að þetta skuli vefjast fyrir SAF. Þrýstið nú almennilega á opnun nýs millilandaflugvallar til að dreifa ferðamönnum. Nýtum eitthvað af þessum milljörðum í nýja gátt í landið. Þetta getur ekki verið augljósara. Á meðan eyðir ráðuneytið og SAF 140 milljónum í stjórnstöð ferðamála til að greina hver vandinn er og hvað þurfi að gera. sveinn@frettabladid.is

Skref í rétta átt gegn einelti á vinnustöðum

Eygló Harðardóttir
félags- og húsnæðismálaráðherra

Nýlega stóð Vinnueftirlit ríkisins ásamt velferðarráðuneytinu fyrir morgunverðarfundi um skref til framfara við að uppræta einelti, áreitni og ofbeldi á vinnustöðum. Eitt slíkt var setning reglugerðar um þessi mál árið 2004 og endurskoðun hennar á liðnu ári. Í samræmi við reglugerðina hafa mörg fyrirtæki og stofnanir unnið aðgerðaáætlanir og tekið á málum af alvöru. Þó þarf að gera betur og muna að þetta er viðvarandi verkefni sem aldrei má vanrækja.

Jöfnum höndum þarf aðgerðir til að fyrirbyggja einelti og efla faglega getu til að bregðast við eineltismálum. Skilningur á þessu er alltaf að aukast. Vonandi kemur að því að virkar eineltisáætlanir á vinnustöðum verði jafn sjálfsagðar og öryggisskór og heyrnarhlífar.

Rannsóknir hafa sýnt alvarlegar afleiðingar eineltis á þá sem fyrir því verða. Þekktar afleiðingar eru andleg og líkamleg vanlíðan og heilsubrestur. Aukin fíkniefna- og áfengisneysla þolenda er einnig þekkt og enn skuggalegri hlið er sú að sjálfsvígshætta eykst.

Hérlendar kannanir meðal nokkurra starfshópa gefa til kynna að um 8-20 prósent starfsmanna telja sig hafa upplifað einelti á vinnustað. Samkvæmt könnun meðal opinberra starfsmanna frá árinu 2008 sögðust tíu prósent hafa upplifað einelti á sl. tólf mánuðum, um þriðjungur þeirra sagði eineltið hafa varað í tvö ár eða lengur.

Vinnueftirlitið tekur við kvörtunum þeirra sem telja sig hafa orðið fyrir einelti eða annarri ótilhlýðilegri háttsemi á vinnustað og telja sig ekki hafa fengið lausn sinna mála. Árin 2004-2015 bárust yfir 200 slíkar kvartanar. Kvörtunum fer fjölgandi sem bendir til að þekking á málaflokknum hafi aukist og sömuleiðis kröfur um að tekist sé á við mál sem þessi. Ekki síst segir þetta okkur að þörf er á frekara starfi á þessu sviði.

Vegna þessa ákvað ég á þessu ári að veita tíu milljónir króna til Vinnueftirlitsins vegna verkefna sem tengjast félagslegum þáttum í vinnuumhverfi fólks.

Vinnum að því markmiði að allir vinnustaðir verði góðir og öruggir staðir þar sem fólki líður vel og fær notið sín til fulls við bestu aðstæður.

Vinnum að því markmiði að allir vinnustaðir verði góðir og öruggir staðir þar sem fólki líður vel.

TOYO TIRES driven to perform
BFGoodrich Tires TAKE CONTROL
MAXXIS®

JEPPADEKK
Í MIKLU ÚRVALI

Bílabúð Benna
590 2045 | BENNI.IS
NESDEKK
561 4200 / NESDEKK.IS

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg Stefanía Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Þráinsson ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI: Kristín Þorsteinsdóttir kristin@frettabladid.is
AÐSTOÐARRITSTJÓRAR: Fanney Birna Jónsdóttir fanney@frettabladid.is, Hrund Þórsdóttir hrund@stod2.is, Kolbeinn Tumi Daðason kolbeinntumi@365.is. Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871
FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík Sími: 512 5000, ritstjorn@frettabladid.is ÞRÓUNARSTJÓRI: Tinni Sveinsson tinni@365.is HELGARBLAÐ: Ólöf Skaftadóttir olof@frettabladid.is og Viktoría Hermannsdóttir viktoria@frettabladid.is
MENNING: Magnús Guðmundsson magnus@frettabladid.is LJÓSMYNDIR: Pjetur Sigurðsson pjetur@frettabladid.is FRAMLEIÐSLUSTJÓRI: Sæmundur Freyr Árnason sfa@frettabladid.is ÚTLITSHÖNNUN: Silja Ástþórsdóttir siljaa@frettabladid.is

Þroskastríðið

Í DAG
Þórlindur Kjartansson

Mín reynsla af því að verða fullorðinn er fyrst og fremst sú að mér finnst að það mætti alveg fara að koma að því.

Í barnæsku virtist manni eins og allt fullorðið fólk byggi yfir einhverjum töframætti og að það hefði náð endastöð í þroskaferlinu. Þetta virtist mjög eftirsóknarvert. Börn telja sig vita að fullorðið fólk megi gera nákvæmlega það sem það vill og ekkert annað stjórni gerðum þess en viljinn. Fullorðinn einstaklingur sem reykir sígarettur gerir það af því að hann vill það. Hann má líka borða eins mikið nammi og honum dettur í hug – en fer aldrei yfir strikið, af því hann er svo þroskaður. Enginn getur sagt fullorðnu fólki fyrir verkum á meðan stöðugt er verið að ráðskast með og skipta sér af börnunum.

Allt í kringum börnin eru fullorðnar fyrirmyndir. Kennarar, búðafólk, hárgreiðslufólk, íþróttamenn og pólitíkusar virka öll yfirþyrmandi fullorðin og þroskuð í augum barnanna. Og þessar fyrirmyndir verða að táknmynd þess hvernig það er að vera fullorðinn.

Að þykjast vera fullorðinn

Það er þess vegna ekki skrýtið að eitt af því fyrsta sem börn fara að hafa áhuga á þegar þau öðlast vitund um sig sjálf og umhverfi sitt er að verða stærri, eldri og fullorðnari – fá að gera sjálf. Fyrir foreldrana er þetta ekki góð tilhugsun. Í fyrsta lagi er það vegna þess að uppvöxtur barnanna felur í sér staðfestingu á endalokum þeirra eigin æsku; og hins vegar vegna þess að foreldrarnir vonast til þess að ná sjálf sæmilegum þroska áður en börnin komast að því að allt þetta fullorðinstal er meira og minna leikaraskapur.

Eftir því sem líður á barnæsku og unglingsárin þá verður smám saman til skilningur á því að lífið er flóknara en maður hélt. Fullorðið fólk er ákaflega mismikið fullorðið og innst inni lítum við ekkert öðruvísi á okkur þegar við erum fertug en þegar við vorum fjórtán ára. Eins og Steinn Steinarr lýsti í ljóðinu, þá erum við alltaf litla barnið sem leikur sér á ströndinni, en það er fólkið í kringum okkur sem breytist.

En jafnvel þótt við finnum ekki mikið fyrir því að við fullorðnumst þá verður maður óhjákvæmilega var við að í kringum mann er sístækkandi hópur fólks sem er jafnvel ennþá minna þroskað en maður sjálfur – meira og minna allir sem eru yngri.

Þetta unga fólk nú til dags

Smám saman fær maður á tilfinninguna að kennarar samtímans standist ekki samanburð við kennarana sem maður sjálfur leit upp til sem barn. Manni finnst meira og minna þetta vera einhverjir krakkar sem eru nú til dags látnir kenna börnunum. Og hvað þá stjórnmálamennirnir. Einu sinni fannst manni þeir búa yfir djúpum þroska og skilningi á öllum heimsins málum og vera táknmynd visku og yfirvegunar; og passa best inn á myndir með leðurbundnar viskubókmenntir og blekbyttur í kringum sig. Núna eru þetta bara einhverjir tölvuleikjasjúkir unglingar sem sitja á þingi.

Þegar foreldrar mínir voru að alast upp voru það Bítlarnir sem komu róti á ungviðið. Þegar ég var barn var hins vegar allt í einu orðið fullorðinslegt að hlusta á Bítlana. Fullorðið fólk spilaði bridge og félagsvist sér til dægradvalar – og það var fullorðinslegt. Fyrir yngstu kynslóðirnar nú til dags þykir það eflaust frekar fullorðinslegt að spila vissa tölvuleiki en barnalegt að spila aðra – og ellimerki að spila vist.

Heimur versnandi fer, eru orð sem hafa hrotið af vörum manna svo lengi sem siðmenning af nokkru tagi hefur þrifist. Og alltaf hefur unga kynslóðin verið til vandræða og virst fullkomlega vanbúin til þess að takast á við alvöru lífsins. Þetta finnst mörgu sjötugu fólki um fimmtugt fólk, fimmtugu fólki um þrítugt fólk og þrítugu fólki um unglinga nútímans. En samt gengur þetta allt áfram og engin kynslóð hefur reynst svo gagnslaus þegar á reynir að siðmenningin hafi hrunið. Fólk og kynslóðir öðlast smám saman þroska til að taka ábyrgð á sínum eigin fjölskyldum og samfélaginu – það er óbrigðult. En inntak þess að vera fullorðinn og þroskaður breytist vissulega með tíð og tíðaranda.

Sigur í þroskastríðinu

En eitt er þó ótvírætt merki um að verða fullorðinn. Það er skilningurinn á því að hlutirnir eru flóknari en þeir virðast í augum barns. Línurnar eru óskýrari, söguskýringarnar margræðari og mennirnir breyskari. Stundum viljum við þó þráast við og leita aftur til bernskunnar, þegar fyrirmyndirnar virtust óskeikular. Heimsmynd barnsins, þar sem foreldrar og kennarar eru óskoruð í valdi sínu og visku, er þægileg og fyrirhafnarlítil. Þetta kann að skýra uppgang svokallaðra „sterkra leiðtoga“ víða um heim nú um stundir, til dæmis í Rússlandi og Bandaríkjunum. Þar virðast margir tilbúnir til þess að hverfa aftur inn í hugarheim barnsins og treysta í blindni á að einhverjir aðrir – eldri og reyndari – séu þeir einu sem eru í stakk búnir að veita forystu og leiðsögn. Þetta er leiðin til ósigurs í þroskastríðinu.

Leiðin til sigurs er að gera sér grein fyrir því að öryggið sem maður upplifði sem barn grundvallaðist á þeim sama þykjustuleik og við leikum gagnvart eigin börnum. Eldri kynslóðir voru ekkert sannfærðari um sinn eigin þroska en yngri kynslóðirnar eru nú. Enginn töframáttur fylgir því að eldast. Fyrr eða síðar kemur röðin að nýjum kynslóðum að taka völd og ábyrgð, þær eru orðnar fullorðnar og ekkert minna fullorðnar en kynslóðirnar á undan – heldur bara öðruvísi fullorðnar.

Enginn töframáttur fylgir því að eldast. Fyrr eða síðar kemur röðin að nýjum kynslóðum að taka völd og ábyrgð, þær eru orðnar fullorðnar og ekkert minna fullorðnar en kynslóðirnar á undan – heldur bara öðruvísi fullorðnar.

MÓTX EINVÍGIÐ 2016

NIGEL SHORT vs
HJÖRVAR STEINN GRÉTARSSON

Salnum í Kópavogi 21.-22. maí

Laugardagur 21. maí
Kl. 14.00 1. skák
Kl. 15.00 2. skák
Kl. 16.00 3. skák

Sunnudagur 22. maí
Kl. 14.00 4. skák
Kl. 15.00 5. skák
Kl. 16.00 6. skák

Allir velkomnir! — Aðgangur ókeypis!

MótX-fjöltefli í Smáralind
Föstudaginn 20. maí kl. 15.00
Nigel Short teflir við 14 andstæðinga á öllum aldri.
Frábær skemmtun!

SKÁKFÉLAGIÐ HRÓKURINN

The Knight b4
Sunnudaginn 22. maí
Tónleikar og hraðskákmót á Húrra
MótX-hraðskákmótið kl. 20.00
Rokkhljómsveitin *The Knight b4* kl. 21.30
Sveitina skipa: **Nigel Short, Arnljótur Sigurðsson, Hjörtur Ingvi Jóhannsson, Viggó Einar Hilmarsson, Þorvaldur Ingveldarson**

Við erum ein fjölskylda — Með gleðina að leiðarljósi

MótX
MótX-einvígið 2016 er á Facebook.
#chessmotx

Andrés Önd www.andrésönd.is
Heimilistæki ht.is
REYKJAVIK Residence SUITES

Fyrirliðinn Matthías Árni Ingimarsson lyftir Íslandsmeistarabikarnum. Hann lagði skóna á hilluna eftir leikinn í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Haukar langbestir á þessari öld

Haukar urðu í gærkvöldi Íslandsmeistarar karla í handbolta annað árið í röð og í tíunda sinn á þessari öld eftir sigur á Aftureldingu, 34-31, í oddaleik á Ásvöllum. Ekkert lið stendur framar en Haukarnir á öldinni.

HANDBOLTI Haukar urðu í gærkvöldi Íslandsmeistarar karla í handbolta annað árið í röð og í tíunda sinn á þessari öld þegar þeir lögðu Aftureldingu, 34-31, í oddaleik á Ásvöllum. Ekkert lið stendur framan en Haukarnir á 21. öldinni þegar kemur að Íslandsmeistaratitlum og langt er í næsta lið.

Haukar urðu í gærkvöldi Íslandsmeistarar karla í handbolta annað árið í röð þegar liðið lagði Aftureldingu, 34-31, í oddaleik að Ásvöllum í Hafnarfirði. Þetta úrslitaeinvígi var rafmagnað og sögulegt en í gærkvöldi voru það Haukarnir sem réðu lögum og lofum. Þó aðeins hafi munað þremur mörkum á endanum voru Haukar mest níu mörkum yfir í seinni hálfleiknum.

Þessi Íslandsmeistaratitill hjá Haukunum er sá tíundi á þessari öld en þeir hafa nánast drottnað yfir karlahandboltanum síðan þeir unnu sinn annan Íslandsmeistaratitil eftir 57 ára bið árið 2000. Þeir standa öllum framar þegar kemur að titlasöfnun og eru svo sannarlega með besta liðið á þessari öld. Tíu titlar komnir á 16 árum en næsta lið er Fram með tvo og fjögur önnur lið skipta svo með sér brauðmolunum sem Haukar hafa skilið eftir fyrir þau.

„Þetta er alveg ótrúlegt – sjáðu húsið, sjáðu stemninguna,“ sagði Gunnar Magnússon, þjálfari Hauka, í samtali við Vísi rétt eftir lokaflautið er hann tók utan um blaðamann og horfði upp í kjaftfulla stúkuna. „Við spiluðum svo ótrúlega vel. Strákarnir voru alveg frábærir – algjörlega stórkostlegir,“ sagði Gunnar.

> **Markmiðið er að sjálfsögðu að vinna fleiri titla en pabbi. Hann tók tvo og nú er ég kominn með tvo.**
>
> Adam Haukur Baumruk

Tveir með tveimur liðum

Gunnar þekkir það ágætlega að vinna í oddaleik á Ásvöllum. Fyrir tveimur árum stóð hann á sama stað – bara hinum bekknum – og vann oddaleik um Íslandsmeistaratitilinn sem þjálfari ÍBV á móti Haukum. Víkingurinn hefur þjálfað handbolta alveg frá blautu barnsbeini en er nú algjörlega að stimpla sig inn sem einn albesti þjálfari landsins.

Haukarnir lentu í smá basli undir lokin og misstu niður góða forystu en þjálfarinn var meira en lítið sáttur með sína stráka. „Markvörðurinn þeirra fór að verja eins og svo oft áður en við náðum að halda rónni og klára þetta. Ég er svo ótrúlega stoltur af drengjunum,“ sagði Gunnar.

Mikið álag var á Haukaliðinu í úrslitakeppninni og sérstaklega lokaúrslitunum en breiddin fyrir utan hjá liðinu er ekki mikil. Þar báru Janus Daði Smárason, Adam Haukur Baumruk og Elís Már Halldórsson hitann og þungann af sóknarleiknum. Þessum leik verður þó ekki lokað nema minnast á þátt Eyjamannsins Hákonar Daða Styrmissonar sem var algjörlega magnaður og skoraði tíu mörk. Þvílíkur happafengur sem hann var fyrir Haukana.

„Adam, Janus og Elli spila nánast hverja einustu mínútu. Það er ótrúlegt hvernig þeir fara að þessu,“ sagði Gunnar Magnússon.

Vill gera betur en pabbi

Adam Haukur Baumruk átti flottan leik í gær. Hann skoraði sjö mörk og átti sex stoðsendingar. Hann var magnaður í rimmunni og skoraði í heildina 39 mörk. Þar af komu 32 á heimavelli. Honum líður vel á Ásvöllum enda uppalinn í húsinu.

Aðspurður hvers vegna hann skoraði 32 mörk heima en „aðeins“ sjö mörk úti svaraði Adam öskrandi af gleði: „Tilfinningin er frábær. Auðvitað spilar maður best heima fyrir framan fulla stúku þar sem allir eru að hvetja mann. Ég elska að spila svona leiki!“

Adam er eins og flestir vita sonur goðsagnarinnar Petrs Baumruk sem er húsráðandi að Ásvöllum. Hann fylgdist með syninum í kvöld og fagnaði hverju marki af krafti. Petr vann fyrstu tvo Íslandsmeistaratitla Haukanna á þessari öld en nú er Adam búinn að vinna þá tvo síðustu og búinn að jafna föður sinn. Takmarkið er skýrt. „Markmiðið er að sjálfsögðu að vinna fleiri titla en pabbi. Hann tók tvo og nú er ég kominn með tvo. Ég stefni að því að fara fram úr honum á næsta ári,“ sagði Adam Haukur Baumruk.

tomas@365

75%

Haukar hafa unnið níu af tólf einvígum sínum um Íslandsmeistaratitil karla í handbolta á 21. öldinni.

» Haukar eru fyrsta liðið til að verða Íslandsmeistari eftir að hafa tapað á heimavelli í fyrsta leik úrslitaeinvígisins.

» Haukar unnu sinn ellefta Íslandsmeistaratitil frá upphafi og komust þar með upp fyrir Fram. Aðeins Valur (21) og FH (16) hafa unnið fleiri Íslandsmeistaratitla.

Nýjast

Olísdeild karla, oddaleikur

Haukar - Afturelding 34-31

Mörk Hauka (skot): Hákon Daði Styrmisson 10/2 (14/2), Adam Haukur Baumruk 7 (12), Elías Már Halldórsson 6 (9), Jón Þorbjörn Jóhannsson 3 (4), Janus Daði Smárason 3 (6), Brynjólfur Snær Brynjólfsson 2 (3), Einar Pétur Pétursson 1 (1), Heimir Óli Heimisson 1 (1).
Varin skot: Grétar Ari Guðjónsson 9 (31/2, 29%), Giedrius Morkunas 3/1 (12/2, 25%).
Hraðaupphlaup: 6
Fiskuð víti: 2
Utan vallar: 8 mínútur
Mörk Aftureldingar (skot): Árni Bragi Eyjólfsson 8/2 (11/3), Mikk Pinnonen 5 (13), Pétur Júníusson 3 (3), Kristinn Bjarkason 3 (3), Jóhann Jóhannsson 3 (4), Jóhann Gunnar Einarsson 3/1 (7/1), Þrándur Gíslason 2 (2), Guðni Már Kristinsson 1 (1), Elvar Ásgeirsson 1 (3), Gunnar Þórsson 1 (5), Birkir Benediktsson 1 (5).
Varin skot: Davíð Hlíðdal Svansson 14 (40/1, 35%), Pálmar Pétursson 1 (9/1, 11%).
Hraðaupphlaup: 8
Fiskuð víti: 4
Utan vallar: 4 mínútur

FANNEY HEIMSMEISTARI

Gróttukonan Fanney Hauksdóttir bætti enn einum titlinum í safnið sitt þegar hún varð heimsmeistari í klassískri bekkpressu á HM í Suður-Afríku í gær. Fanney lyfti mest 105 kg en önnur varð sænsk lyftingakona með 80 kg. Í klassískum lyftingum er keppt án hjálparbúnaðar en Fanney vann silfur á HM í Danmörku í apríl þar sem keppt var í kraftlyftingum með búnaði.

ANTON SVEINN ÁTTUNDI

Anton Sveinn McKee varð í áttunda sæti í 100 m bringusundi á EM í sundi í London í gær. Hann komst einnig í úrslit í 200 m bringusundi fyrr í vikunni og var ánægður með heildarniðurstöðu mótsins. „Mér tókst að vera nálægt mínum bestu tímum í báðum greinum þrátt fyrir litla hvíld fyrir mótið. Það var líka afar dýrmæt reynsla fyrir mig að keppa í úrslitum á stórmóti og góður undirbúningur fyrir Ólympíuleikana í Ríó,“ sagði Anton Sveinn í samtali við Fréttablaðið í gær.

EYGLÓ ÓSK VILDI MEIRA

Eygló Ósk Gústafsdóttir hafnaði í sjötta sæti í 100 m baksundi á EM í London í gær og endurtók þar með leikinn frá því fyrr í vikunni er hún varð sjötta í 200 m baksundi. Hún sagðist heilt yfir ánægð með árangurinn en vildi meira. „Ég átti ágætt sund en staðreyndin er að mér leið vel í öllum sundum í mótinu nema úrslitasundunum. Þar er ég að klikka,“ sagði Eygló Ósk við Fréttablaðið í gær. „Það er alveg klárt að ég á heilmikið inni,“ bætti íþróttamaður ársins við.

Í dag

19.05 Fram - Haukar Sport
20.00 Byron Nelson Golfstöðin

Inkasso-deild karla

19.15 Fram - Haukar Laugardalsv.
19.15 Selfoss - Leiknir JÁVERK-v.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
20. MAÍ 2016 FÖSTUDAGUR

Lífsstíll

FAGNAR HVERRI ÁSKORUN

Salóme Guðmundsdóttir þrífst best hlaðin verkefnum. Hún hefur óbilandi trú á eigin getu, mistök séu til þess að læra af þeim. Hún er framkvæmdastjóri Icelandic Startups og milli þess sem hún hjálpar sprotafyrirtækjum að koma undir sig fótunum er hún á kafi í líkamsrækt og að ferðast um heiminn.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

LYFJA
– Lifið heil

Nýtt í Lyfju

Novexpert
Rakaboost fyrir húðina!

Hyaluronic Boosterinn frá Novexpert inniheldur 100% náttúrulega hyaluronic sýru sem veitir húðinni mikinn raka og vinnur í öllum húðlögum. Húðin fær fyllingu og ljómar af næringu.

Húðlínan inniheldur engin rotvarnarefni né ofnæmisvaka, er olíulaus og ofnæmisprófuð.

Nýttu tækifærið
Nýtt
Við stefnum að vellíðan

lyfja.is

„Mér var kennt að allt væri hægt ef viljinn væri fyrir hendi og því hef ég alltaf haft óbilandi trú á eigin getu. Ég er afskaplega þakklát foreldrum mínum fyrir það veganesti sem þau gáfu mér,“ segir Salóme Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Icelandic Startup.

„Þau kenndu mér að fagna áskorunum, læra af mistökum og hugsa í lausnum frekar en að velta mér upp úr vandamálum. Stundum er ég kannski full bjartsýn en ég er stolt af þeim árangri sem ég hef náð,“ segir Salóme og bætir við að sér líði sjaldnast betur en þegar mikið er að gera. Hún sé afar skipulögð í vinnunni en leyfi sér létt kæruleysi að vinnudegi loknum.

„Það þarf bara að nefna töflur, post-it miða, liti og yfirstrikunarpenna til að ná athygli minni,“ segir hún sposk. „Mér líður best þegar ég hef góða yfirsýn yfir hlutina í vinnunni, en þegar kemur að mínu persónulega lífi get ég alveg verið svolítið kærulaus.“

En hvað gerirðu í vinnunni?

„Hlutverk Icelandic Startups er fyrst og fremst að hraða ferlinu frá því að hugmynd kviknar þar til að vara er komin á markað. Því til viðbótar gegnum við mikilvægu hlutverki sem rödd íslensku sprotasenunnar og sem tengiliður á milli frumkvöðla, sérfræðinga, fjárfesta og leiðandi sprotasamfélaga erlendis. Við erum stærsti einkarekni stuðningsaðili frumkvöðla og sprotafyrirtækja á Íslandi.

Stærstu hluthafar Icelandic Startups eru Háskólinn í Reykjavík, Háskóli Íslands, Nýsköpunarsjóður atvinnulífsins, Samtök iðnaðarins og Nýherji. Icelandic Startups er eins konar regnhlíf yfir okkar helstu verkefni; Gulleggið – frumkvöðlakeppni, viðskiptahraðlana, fjölda opinna viðburða á borð við Nýsköpunarhádegi, fyrirlestra, ráðstefnur og fleira.“

VILL GERA BETUR Á HVERJUM DEGI

Salóme tók við framkvæmdastjórn Icelandic Startups fyrir tveimur árum eftir að hafa starfað við Opna háskólann í HR í nokkur ár og gegnt þar forstöðu. Salóme er einnig virk í félagsskap LeiðtogaAuðar og Exempla sem hún segir veita ómetanlegan innblástur í krefjandi starfi sem og styrkja tengslanetið. Þegar Salóme tók við stjórnartaumum Iceland Startups hafði nýlega orðið sameining á Klak og Innovit og undir stjórn hennar hefur starfsemin vaxið hratt. Starfsmönnum hefur fjölgað um helming á síðustu tveimur árum og verkefnum jafnframt fjölgað.

Laugardagsbröns með vinkonuhópnum fyrr á árinu.

„Það er einstakt tækifæri að fá að starfa svona náið með frumkvöðlum og kynnast þeirra helstu áskorunum, fagna með þeim sigrum, stórum sem smáum. Mig grunaði ekki, þegar ég tók við starfinu 2014 hversu dýnamískt sprotaumhverfið á Íslandi er í raun og veru. Iceland startups hefur frá upphafi verið sterkt í grasrótinni en að undanförnu höfum við stigið af meiri krafti inn í að þjóna sprotafyrirtækjum sem eru komin vel á veg með þróun á sinni vöru og unnið markvisst að því að efla alþjóðleg tengsl okkar. Það hefur varla liðið sá dagur að ég hafi ekki lært eitthvað nýtt. Að fá tækifæri til að miðla áfram þekkingu og hafa áhrif á velgengni annarra hvetur mig til að gera betur á hverjum degi.“

Líkamsrækt í Blue John Canyon í Utah sumarið 2015.

EIGUM AÐ LÁTA VAÐA

Salóme segir auðvelt að stofna fyrirtæki á Íslandi og að stuðningur á fyrstu stigum sé aðgengilegur. Hún hvetur fólk til þess að hrinda hugmyndum sínum í framkvæmd. Tækifærin liggi víða, ekki síst í tækni- og hugverkageiranum.

„Það eru eflaust margir sem hafa upplifað það að ganga lengi með hugmynd í kollinum og svo einn daginn er einhver annar búinn að framkvæma hana. Ég hvet fólk því til að láta vaða. Galdrarnir gerast þegar við byrjum að tala um hugmyndina og fá endurgjöf á hana. Við höfum séð mikinn vöxt nýrra fyrirtækja í tækni- og hugverkagreinum hér á landi. Við erum til dæmis leiðandi á heimsvísu þegar kemur að leikjaiðnaði og þróun sýndarveruleika. Það er óhætt að segja að CCP hafi leitt þá þróun, en fast á hæla þeirra fylgja fyrirtæki á borð við Plain Vanilla og Sólfar VR. Ýmis FinTech fyrirtæki hafa jafnframt verið að ryðja sér rúms, þar á meðal Meniga sem hefur vaxið mjög hratt á örfáum árum og Kass sem er einfalt millifærsluforrit fyrir snjallsíma. Einnig má sjá verulega góðan árangur ýmissa heilbrigðis- og líftæknifyrirtækja á borð við Orf líftækni og Nox Medical. Fyrirtæki sem byggja á hugtakinu Internet of Things hafa einnig verið áberandi, þ.á m. Controlant og Datadrive.“

BLÓMSTRAÐI Í HR

Salóme býr í Hafnarfirði en ólst upp í Hlíðunum í Reykjavík, í hópi fimm systkina. Hún segir oft hafa verið fjörugt á æskuheimilinu og náið samband sé á milli systkinanna. Hún sá sjálfa sig fyrir sér sem fatahönnuð eða arkitekt, en skráði sig í viðskiptafræði við HR og segir það hafa verið bestu ákvörðun lífs síns. „Í HR kynntist ég mörgum af mínum bestu vinum í dag, tók virkan þátt í félagsstörfum og fékk tækifæri til að stunda skiptinám við einn af virtustu viðskiptaháskólum heims, ESADE í Barcelona. Ég hugsa að ég hafi alltaf verið frekar skapandi sem barn. En eftir að hafa kynnst viðskiptum og hagfræði í Verzló fékk ég áhuga á því að skoða einhvers konar samspil viðskipta og hönnunar sem framtíðarstarf.“

Salóme ásamt kærastanum, Ársæli P. Óskarssyni.

RÆKTAR HEILSUNA OG ÚTÞRÁNA

Áttu þér einhver áhugamál, fyrir utan vinnuna? „Mér þykir alveg æðislega gaman að ferðast, sjá og upplifa nýja hluti og kynnast nýjum menningarheimum,“ segir Salóme. „Starfs míns vegna hef ég fengið tækifæri til að ferðast mikið og til staða sem ég myndi líklega annars ekki heimsækja. Ítalía er í miklu uppáhaldi. Fram undan er Frakklandsreisa en þangað förum við til að styðja karlalandsliðið á EM. Síðustu 10 til 15 ár hef ég verið á fullu í líkamsrækt, ég verð fljótt leið ef ég festist í ákveðnu fari og finnst gaman að breyta til. Ég hef líka mjög gaman af því að prófa mig áfram í eldhúsinu. Kærastinn minn er vegan svo við gerum tilraunir með ýmsa rétti, krydd og jurtir. Mér finnst langskemmtilegast að elda í félagsskap með öðrum. Besta vítamínsprautan er þó samverustundir með fjölskyldu og vinum. Ég held að okkur hætti til að vanrækja það allt of oft. Þá er gott að staldra við og minna sig á hver forgangsröðunin er.“ **heida@365.is**

20 - 30% AFSLÁTTUR AF VÖLDUM SÓFUM

* GILDIR ÚT 28. MAÍ / TAKMARKAÐ MAGN AF HVERJU MODELI

SMILE 217 cm kr. 202.100 / TILBOÐSVERÐ kr . 161.680

AVIGNON 208 cm kr. 170.600 / TILBOÐSVERÐ kr. 136.480

AMALFI 244 cm kr. 208.700 / TILBOÐSVERÐ kr. 146.000

NOHO 219 cm kr. 182.800 / TILBOÐSVERÐ kr. 127.960

LÍNAN

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

Ingunn Mjöll Sigurðardóttir hefur lengi safnað uppskriftum og hefur gaman að því að elda og baka. MYND/STEFÁN

GIRNILEGT OG GOTT SJÁVARRÉTTAPASTA

Sælkerinn **Ingunn Mjöll Sigurðardóttir** hefur gaman af því að búa til góðan mat. Hún gefur hér uppskrift að cannelloni-rétti sem hún bjó til sjálf ásamt vinkonu sinni og heppnaðist afar vel að þeirra mati.

Ingunn Mjöll Sigurðardóttir er mikill sælkeri sem hefur lengi safnað alls kyns uppskriftum. Fyrir um átta árum stofnaði hún mataruppskriftaklúbb fyrir vini sína, sem síðar fékk nafnið Sælkeraklúbbur Ingunnar og hafa nú um fimm þúsund manns líkað við síðu hennar á Facebook. „Ég hef lengi haft áhuga á matargerð og bakstri. Ég réð mig í sveit þegar ég var fjórtán ára og fékk þá mikinn áhuga á hvoru tveggja. Konan á bænum bakaði alveg geggjaðar kökur og ég lærði ýmsa rétti af henni. Bakstursáhuginn er líka kominn frá ömmu og mömmu og bökuðum við oft saman hér áður fyrr. Í dag baka ég samt eiginlega ekki neitt. Hins vegar finnst mér gott að borða og gaman að prófa eitthvað nýtt," segir Ingunn og brosir.

Ingunn eldar nánast á hverjum degi og segist ekki telja það eftir sér að elda fyrir sig eina. „Já, ég nenni því alveg, ég þarf að borða eins og aðrir," segir hún og hlær. „Ég elda þá oft stærri uppskriftir og nýti afgangana aftur daginn eftir í eitthvað annað, smelli þeim til dæmis í vefjur. Mér finnst skipta miklu máli að nýta matinn."

Eins og áður segir hefur Ingunn safnað uppskriftum lengi og hefur hún átt mikið af uppskriftabókum sem hún hefur gluggað í og stuðst við. „Ég fer aldrei alveg eftir uppskriftum, þarf alltaf að breyta einhverju og bæta og gera eitthvað annað. Ég hef líka búið til eitthvað af uppskriftum sjálf og uppskriftina sem ég gef hér bjó ég einmitt til ásamt vinkonu minni, Guðrúnu Dilja Lúðvíksdóttur. Hún er mikill kokkur og ég fékk hana í lið með mér til að taka þátt í keppni fyrir veitingastað fyrir um tveimur árum en mig hafði lengi langað til að búa til eitthvað úr cannelloni. Ég keypti í réttinn og fékk hana til þess að elda hann á meðan ég tók upp vídeó og tók myndir. Hann heppnaðist mjög vel og við vorum mjög hrifnar af þessum rétti."

Cannelloni-sjávarréttapastað hennar Ingunnar lítur vel út.

CANNELLONI-SJÁVARRÉTTAPASTA

8-10 stk. Cannelloni
1 lítill poki risarækjur
6 stk. hörpuskelfiskur
½ blaðlaukur
2 ferskjur (ferskar)
3 hvítlauksrif
100 g rjómaostur
Steinselja (eftir smekk)
1 stk. lime
Prima Donna ostur
Salt og pipar
1½ teningur fiskikraftur
½ tsk. þurrkaðar jalapeño-flögur (fást í Sælkerabúðinni)
1 matreiðslurjómi
1 dl hvítvín
Ruccola-salat

- Hellið olíu á pönnuna. Saxið hvítlauk og blaðlauk og setjið út á.
- Grófskerið hörpuskelfiskinn og risarækjurnar og steikið með lauknum.
- Hellið rjómanum, rjómaostinum ásamt fiskikrafti, steinselju, jalapeñoflögunum, pipar og salti út í. Setjið hvítvínið út í ásamt smátt skornum ferskjum. Hrærið vel og látið malla í smá stund.
- Fyllið cannelloni-ið með blöndunni, raðið í eldfast mót og hellið sósunni yfir (passið að geyma hluta af sósunni).
- Bakið í ofni í um það bil fjörutíu mínútur. Þegar tíu mínútur eru eftir er restinni af sósunni hellt yfir ásamt ruccola-salati. Rétturinn tekinn út og í lokin er röspuðum lime-berki ásamt röspuðum Prima Donna osti bætt við.
- Berið fram með hvítlauksbrauði.

Icon´s & I

Kringlunni | sími 534 0066

Opnunartilboð

20%
afsláttur
af Juniform
peysum

30%
afsláttur
af öllum
skóm

Síður Bóhem kjóll
~~26.900,-~~
nú 16.900,-
líka í svörtu
og bláu

Skyrta
8.900,-
líka í hvítu

20%
afsláttur
af öllum
töskum

Gallabuxur
~~14.990,-~~
nú 9.990,-
líka í svörtu
og bláu

YFIRFULLUR SKÁPUR AF KJÓLUM

Söngkonan **Alda Dís Arnardóttir** er mikil kjólakona og segir að fataskápurinn sinn sé nánast fullur af ónotuðum kjólum. Hér leyfir hún lesendum að líta í hann og sjá uppáhaldsflíkurnar sínar og fylgihluti.

Alda Dís er hér í rifnum gallabuxum úr Top Shop, bol úr Jör, skóm úr Top Shop og í bleikum loðjakka frá Andreu. MYNDIR/VILHELM

SKOÐAÐ Í SKÁPINN

Spáir þú mikið í tísku? Ég tek tarnir þar sem ég fylgist mjög vel með en stundum fíla ég ekki alveg það sem er í tísku og þá fylgist ég minna með.

Hvernig myndir þú lýsa þínum stíl? Þægilegt/klassískt/töff/nett/kúl. Hvar kaupir þú fötin þín? Eiginlega bara úti um allt. Ég get samt oft týnt mér í Vero Moda, Zöru og Top Shop en fötin sem ég elska mest eru úr Jör og Kiosk, enda mjög vandaðar og flottar flíkur. Svo elska ég líka Urban Outfitters.

Eyðir þú miklu í föt? Já, frekar miklu. Ég er týpan sem er alltaf að grennast og þyngjast til skiptis með tilheyrandi fatakaupum. Finn mér alltaf einhverja afsökun til þess að kaupa mér nýja flík.

Hver er uppáhaldsflíkin þín? Leðurjakkinn minn! Ég nota hann fáránlega mikið við öll tilefni. Það er algjört „must have“ að eiga góðan leðurjakka í fataskápnum sínum.

Uppáhaldshönnuður? Ég elska litagleðina í KronKron en Hildur Yeoman og Helga Lilja eru líka frábærar og ég held mikið upp á þær.

Hverju verður bætt við í fataskápinn næst? Ég er mikið búin að leita að sumarskóm en hef ekki fundið þá hingað til.

Hver er helsti veikleiki þinn þegar kemur að tísku og útliti? Kjólar! Ég er alveg rosaleg, kaupi kjól alltaf þegar eitthvað er að gerast og nota hann svo einu sinni. Þar af leiðandi á ég allt of mikið af næstum ónotuðum kjólum sem taka allt plássið í fataskápnum mínum.

Notar þú fylgihluti? Ég nota hálsmen einstaka sinnum en er mjög vandlát með skartgripi. Nú orðið nota ég mest hluti sem hafa eitthvert persónulegt gildi. Var alltaf með kreisí eyrnalokka og hálsmen einu sinni en núna hefur það minnkað. Eini skartgripurinn sem ég nota nánast daglega og ég elska meira en allt er Skagen-úrið sem ég fékk frá mömmu og pabba í útskriftargjöf þegar ég varð stúdent.

Áttu þér tískufyrirmynd? Nei, ég get eiginlega ekki sagt það. Mér finnst svo gaman að búa til minn eigin stíl. Maður sér alltaf eitthvað á netinu eða í tímaritum sem manni finnst flott og svo setur maður það saman við eitthvað annað sem maður fílar.

Hvað er fram undan hjá þér? Ég er búin að vera á flakki um landið í verkefni sem heitir Hringferðin. Það er tónleikaferð sem ég er í með félögum mínum og við eigum eftir að fara á nokkra staði núna í maí. En annars verð ég úti um allt í sumar að syngja og semja og hafa gaman.

Skagen-úr sem Alda Dís fékk í útskriftargjöf frá foreldrum sínum.

Skyrta úr JÖR sem er klassísk og passar við allt. Hana notar Alda bæði við fín tækifæri og hversdags.

Leðurjakkann keypti Alda Dís í Top Shop fyrir rúmu ári og hefur notað hann nánast daglega síðan.

KronKron skór sem passa við allt þó þeir séu ekki svartir.

VEIÐIPORTIÐ

ÚT Á GRANDA

ÚT Á GRANDA

Grandagarði 3, 101 Reykjavík, Sími 552 9940 | Opið mán.–fös. kl. 10–18. Laugard. kl. 10–16.

sage · Scott · Chota · aquaz · Einarsson fly fishing

Þessa helgi fylgja 2 flotvesti með hverjum seldum bát

Poweron slöngubátar með hörðum botn

Auðvelt að setja saman.
Bátarnir koma í tösku og passa í skottið á venjulegum fólksbíl.

320 cm - **199.000 kr**
360 cm - **249.000 kr**
420 cm - **UPPSELDUR**

Nánar á veidiportid.is

Jaxon rafmótor 55 libs. hljóðlátur og vistvænn

Verð **59.900 kr**

30% afsláttur af mótor ef keypt er bæði mótor og bátur

Snowbee öndunarvöðlur

3 laga öndunarvöðlur með styrkingu á hnjám, góðir vasar og belti. Til í litlum stærðum fyrir dömur og unglinga
Fullt verð 34.900 kr
Tilboð 26.900 kr

Jaxon öndunarvöðlur

Hvergi betra verð á 4 og 5 laga öndunarvöðlum. Frábærar vöðlur sem endast. Yfir 400 vöðlur seldar
Lækkað verð 29.800 kr

Snowbee öndunarvöðlur með stígvélum

Fyrir þá sem nenna ekki að reima og vilja vera fljótir í og úr vöðlunum .
Fullt verð 33.900 kr.
Tilboð 23.900 kr

Nýtt módel af Pvc vöðlum.

Betri stígvél og belti fylgir. Níðsterkar og henta vel við erfiðar aðstæður.
Verð 10.950 kr

Fín klofstígvél

Fín klofstígvél fyrir þá sem þurfa ekkert að vaða mikið.
Verð 8.900 kr

Chota vöðluskór úr leðri

Ameriskir gæða skór sem endast og endast...
25% afsláttur af dömustærðum!
Fullt verð 32.900 kr
Tilboð
Dömustærðir 24.675 kr
Herrastærðir 29.900 kr

Jaxon völuskór

Léttir, þægilegir og ódýrir vöðluskór frá Jaxon
Fullt verð 15.900 kr
Tilboð 12.900 kr

Flugustangar sett

Jaxon 9 feta Monolith flugustöng línustærð 4-5-6-7 eða 8, gott diskabremsu hjól, hólkur, lína, undirlína og taumur
Fullt verð 38.000 kr
Tilboð 29.900 kr

Strandveiðisett

Okkar besta 15 feta strandveiðistöng, Jaxon Prosurf 700 8 legu strandveiðihjól, 250 m. af 70 punda ofurlínu,sökkur, slóðar, beitutegja og sigurnagglar.
Allt til að byrja
Fullt verð 47.875 kr
Tilboð 39.900 kr

Barna vöðlur

Þessar eru heldur betur vinsælar hjá unga fólkinu. Grænar, bláar, bleikar og mosagrænar, st. 21- 43
Einnig til fyrir unglinga með stóra fætur

Veiðivesti

Gott úrval af flottum veiðivestum
Verð frá 5.900 kr

Ný vefsíða komin í loftið
veidiportid.is

2 FYRIR 1 AF ÖLLUM PILKUM
Bara þessa helgi

Polaroid gleraugu

Mikið úrval af polaroid gleraugum.
Verð frá 3.900 kr

FRÍTT

Komdu með veiðihjólið þitt til okkar og við yfirförum það ,leysum flækjur og smyrjum
þér að kostnaðarlausu !

Rapala sætishlífar

Passar á allar gerðir framsæta. Vatnsheldar og níðsterkar 2 í pakka

Verð 7.900 kr

ÞARFTU ALLTAF AÐ VERA Á KLÓINU?

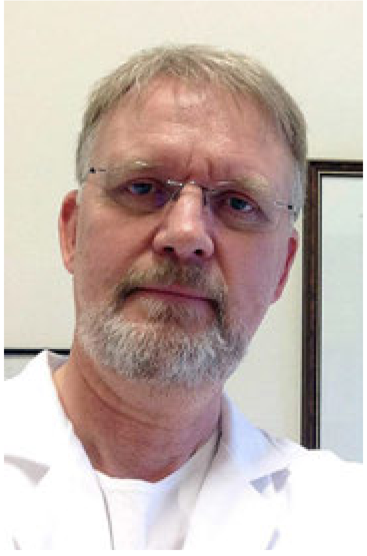
Talið er um að um 12 prósent kvenna á aldrinum 30-76 ára séu með einkenni ofvirkrar þvagblöðru, helmingur þeirra glímir við þvagleka. Bæði konur og karlar eru með ofvirka blöðru en fæstir þora að ræða vandamálið og þjást að óþörfu.

Til eru ýmsar leiðir til að bæta lífsgæði þeirra sem þjást vegna ofvirkrar blöðru. En hvað er ofvirk blaðra? Guðmundur Geirsson, dósent í þvagfæraskurðlækningum, segir að ofvirk blaðra sé samheiti eða heilkenni einkenna frá þvagblöðru sem lýsir sér í tíðum og bráðum þvaglátum jafnt að nóttu sem degi.

„Einstaklingar geta einnig verið með svokallaðan bráðaþvagleka, það er að komast ekki á salerni í tæka tíð. Það þarf að vera búið að útiloka aðrar ástæður fyrir þessum einkennum til að hægt sé að kalla þetta ofvirka blöðru. Þessar aðrar ástæður eru til dæmis þvagfærasýking, óhófleg vökvainntaka, krabbamein í þvagblöðru og ýmsir taugasjúkdómar sem geta valdið líkum einkennum,“ segir Guðmundur og bætir við að bæði karlar og konur fái ofvirka blöðru.

„Íslensk rannsókn bendir til þess að um 12 prósent kvenna á aldrinum 30-76 ára séu með einkenni ofvirkrar blöðru og þar af um helmingur með þvagleka. Erlendar rannsóknir gefa til kynna að allt að 16 prósent fólks af báðum kynjum séu með ofvirka blöðru og eykst tíðnin með aldrinum. Fólk ætti að leita til heimilislæknis ef það hefur þessi einkenni, sérstaklega ef þau hafa komið til á skömmum tíma. Læknirinn mun þá fá þvagprufu til að greina ofangreindar ástæður sem geta verið meðhöndlanlegar, til dæmis þvagfærasýking.

Læknirinn biður gjarnan sjúklinginn um að fylla í svo til gerða þvaglátaskrá þar sem hann eða hún skráir bæði vökvainntöku og hver þvaglát í tvo sólarhringa. Með þessu móti er til dæmis hægt að meta blöðrurýmd og vökvainntöku. Oft geta einkenni ofvirkrar blöðru verið það mikil að þau skerða lífsgæðin og er þá full ástæða til að leita sér meðferðar,“ segir Guðmundur.



Guðmundur Geirsson, dósent í þvagfæraskurðlækningum, segir að ofvirk blaðra skerði lífsgæðin mikið en yfirleitt er einfalt að ráða bót á vandamálinu.

> Oft geta einkenni ofvirkrar blöðru verið það mikil að þau skerða lífsgæðin og er þá full ástæða til að leita sér meðferðar.
>
> Guðmundur Geirsson

Stundum getur fólki orðið svo brátt að það nái ekki á salernið í tæka tíð.

„Meðferð getur verið bæði í formi ráðlegginga og lyfjameðferðar. Fólki er ráðlagt að reyna að halda í sér eftir ákveðnum leiðbeiningum sem kallast blöðruþjálfun og passa upp á vökvainntöku og hvaða vökvi er drukkinn. Drykkir sem innihalda koffín geta aukið á einkenni hjá þessum sjúklingum. Hægt er að gefa lyf sem slaka á blöðruvöðvanum og minnka þannig einkennin. Þessi lyf eru oftast gefin í töfluformi en einnig er hægt að nota Botox sem sprautað er inn í blöðruvegginn.“

Margar konur finna fyrir tíðari þvaglátum eftir tíðahvörf. Guðmundur segir að stundum séu gefin staðbundin kvenhormón ef konur eru með þurra slímhúð í leggöngum. „Sú aðferð getur minnkað einkenni ofvirkrar blöðru.“

Á vefnum sprengur.is er hægt að fræðast um ofvirka þvagblöðru. Þar er bent á að því fyrr sem fólk leitar sér hjálpar, þeim mun meira geti það aukið lífsgæði sín. Þar sem orsakir geta verið mismunandi og einstaklingsbundnar er mikilvægt að nákvæm rannsókn fari fram, að því er segir í bæklingi sem gefinn hefur verið út fyrir fólk með ofvirka blöðru. Það er óþarfi að þjást að óþörfu. **elin@365.is**

limtrevirnet.is

Andlit hússins
er bílskúrshurð frá Límtré Vírnet
Stuttur afgreiðslutími – uppsetningarþjónusta
Söluaðili: HÚSASMIÐJAN

LímtréVírnet Aðalnúmer: 412 5300 | Söludeild: 412 5350
Aðalskrifstofa - Borgarbraut 74 - 310 Borgarnes
Söluskrifstofa - Vesturvör 29 - 200 Kópavogur
Netfang - sala@limtrevirnet.is

Lífsstíll FJÓLU

Hvað borðar þú í morgunmat?

Ég á Íslandsmet í snooze-i þannig að ég sef oft full lengi. Þegar mér tekst að vakna tímanlega þá er það yfirleitt hafragrautur, egg, morgunkorn og kaffi. Svo hef ég tamið mér þann ósið á frídögum að drekka kaffi og borða hafragraut uppi í rúmi og horfa á sjónvarpsþátt.

Uppskrift að góðri helgi?

Hin fullkomna helgi í þessum annasama mánuði væri bara ofureinföld fríhelgi. Laugardagurinn yrði nýttur í göngu með vinkonum sem myndi enda í sundi. Sunnudagurinn yrði nýttur í svefn og almennt hangs sem er gríðarlega mikilvægt inn á milli. Og svo yrði nú kíkt út annað kvöldið.

Hvernig tónlist hlustar þú á?

Svar mitt er síbreytilegt og smekkur minn fer um allt of víðan völl til að hann rúmist í einu svari. Ætli það segi ekki eitthvað að ég flakka yfirleitt á milli Rásar 1 og Rondo í bílnum.

Uppáhaldsvefurinn þinn?

Ég á engan uppáhaldsvef en eyði meiri tíma á Facebook en ég vil viðurkenna. Utan þess skoða ég bara fréttir og hlusta á tónlist á netinu.

Bækur á náttborðinu?

Þar er bunki af bókum sem saxast vandræðalega hægt niður. Ég er þó hálfnuð með Heimsljós eftir Halldór Laxness og ætla næst að lesa Aðventu eftir Gunnar Gunnarsson. Á náttborðinu er líka safn ljóða Davíðs Stefánssonar frá Fagraskógi en ég glugga stundum í hana þegar ég er í stuði.

Hvernig verður sumarfríið?

Ég ætla að njóta landsins og góða veðursins. Fara í ísbíltúra, kaffihúsaferðir, sundferðir og göngur. Við vinkonurnar ætlum í göngu um Lónsöræfi í sumar og ég hlakka mikið til. Svo fer ég með einum af kórunum sem ég er í, Melódíu, í kórakeppni til Ítalíu í ágúst.

Helstu verkefni fram undan?

Ævintýraóperan Baldursbrá, þar sem ég fer með hlutverk Baldursbrár, verður sýnd um helgina í Hörpu. Á næstu vikum förum við í heimsóknir í grunnskóla Kópavogs með stuttan útdrátt úr óperunni auk þess sem við komum fram á Óperudögum í Kópavogi 1.-5. júní. Hljómfélagið, sem er kór sem ég stjórna, verður með mjög metnaðarfulla tónleika í Neskirkju 3. júní. Þar ætlum við m.a. að flytja Misa Criolla eftir Ramirez, með hljómsveit og Gissuri Páli Gissurarsyni.

SÓPRANSÖNGKONAN, KÓRSTJÓRINN OG GRUNNSKÓLAKENNARINN FJÓLA KRISTÍN NIKULÁSDÓTTIR FER MEÐ HLUTVERK BALDURSBRÁR Í ÆVINTÝRAÓPERUNNI BALDURSBRÁ SEM SÝND ER Í HÖRPU Í KVÖLD OG UM HELGINA.

NÁTTÚRULEGUR SVITALYKTAREYÐIR

Sífellt fleiri verða meðvitaðri um kemísk efni sem leynast í mörgum snyrtivörum og vilja reyna að takmarka notkun þeirra. Svitalyktaeyðir sem er borinn í holhönd á til að mynda greiða leið inn í líkamann í gegnum svitaholurnar og myndu margir vilja geta verið án hans. Fæstir vilja þó sitja uppi með svitalykt. Þá er ráð að leita náttúrulegri leiða og hefur lime-ávöxturinn gefið góða raun. Skerðu lime í tvennt og berðu sárið í holhöndina. Eins er hægt að kreista safann í bómullarhnoðra og bera hann þannig á. Gættu þess að vera ekki nýbúin að raka þig. Lime-ið gefur frískandi tilfinningu og góða lykt.

BÍLAR & FARARTÆKI

Toyota Kauptúni

TOYOTA Land cruiser 200 navi, sóllúga. nýr bíll, ekinn 100 KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 20.900.000. Rnr.430096.

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6, 210 Garðabær
Sími: 570 5070
www.toyotakauptuni.is

bíll.is
bestir í bílum...

NISSAN Micra visia. Árgerð 2015, ekinn 33 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.550.000. Rnr.139725. Sími. 894-5332

RENAULT Clio. Árgerð 2015, ekinn 44 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.490.000. Rnr.196958. Sími. 894-5332

PEUGEOT 3008 e hdi active. Árgerð 2015, ekinn 32 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.580.000. Rnr.147733. Sími. 894-5332

SUBARU Legacy outback premium. Árgerð 2015, ekinn 34 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.990.000. Rnr.147501 Sími 894-5332

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

M.BENZ E 200CDI T BLUETEC AVANTGARDE 10/2014, ekinn 25 Þ.km, diesel, sjálfskiptur. TILBOÐSVERÐ aðeins 6.490.000 kr. Raðnr.254758 á BILO.is

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

100bilar.is bílasala

VW Crafter húsbíll, 7/2007, ek 108 þús km, bsk, dísel, Ískápur - Rennandi vatn - Klósett - Helluborð - 4 manna - Uppábúið rúm fyrir 2 - Rafmagnsupphitun - Olíufíring - 220 volt - Markísa - Tvöfalt rafkerfi - Sjálfstætt helsðusekerfi - Inréttingar frá Reimo, ásett verð 4.950 þús, er á staðnum, raðnr 152465.

Nissan Leaf Tekna, 3/2015, ek 427 km, Leður, bakkmyndavél 360 gráður, tilboðsverð 3.490 þús, er ástaðnum, raðnr 152295.

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

250-499 þús.

TILBOÐ 490 ÞÚS!
Skoda Octavia árg 2006, ek. 161 þús. beinskiptur, 5 gíra. Bíll í ágætu standi búið að skipta um bremsluklossa og diska að framan, bremsuslöngur, pústhólk og kerti. Rafmagn bilað í þrem rúðum og smá útlitsgallar. Var skoðaður í okt 2015 athugasemdalaust. Smurbók fylgir. Tilboð 490 þús. Engin skipti. S. 699 2778

500-999 þús.

4X4 OCTAVIA STATION !
Skoda Octavia 2.0 beinskipt. 4x4. árg 05. ek 171þús km. station. dráttarkrókur. sk '17. glæný dekk. virkilega skemmtilegur bíll. smurbók. Ásett verð 1,390þús. TILBOÐSVERÐ aðeins 990þús. allt að 100% vísalán í boði. s:659-9696

1-2 milljónir

DÍSEL - TOPPEINTAK !
Mercedes Benz B 200 CDI. Dísel. sjálfskiptur. ek aðeins 131þús km. skoðaður '17. heilsársdekk. dráttarkrókur. einn eigandi frá upphafi. virkilega eyðslugrannur. Bíll í toppstandi. Ásett verð 2,190þús. TILBOÐSVERÐ aðeins 1,790þús. uppl í s:659-9696

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-500 ÞÚS!
Óska eftir að kaupa bíla á allt að 500 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en '01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Hjólhýsi

NÝ HOBBY HJÓLHÝSI

STÓRSPARNAÐUR!
Keyptu beint frá Evrópu. Við aðstoðum þig. Allar fyrirspurnir sendist á:

kriben@simnet.is

s. 866 5395

MOVER

(HJÓLHÝSAHREYFIR)
Kronings mover skoðið á kronings.com

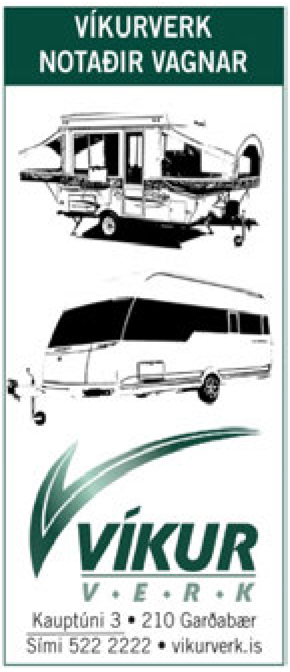
Verð frá 189þús er til á lager

Áhugasamir hafið samband við kriben@simnet.is eða s. 866 5395

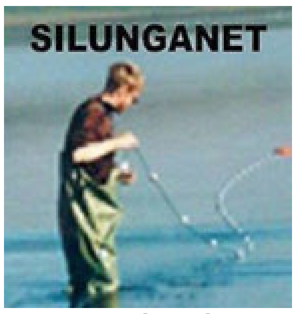
Hjólbarðar

FRÁBÆR DEKKJATILBOÐ
Ný og notuð dekk í miklu úrvali. Tökum notuð dekk uppí ný. VAKA S: 567 6700.

Fellihýsi



Bátar



HEIMAVÍK 20 ÁRA.
Silunganet, flotnet, sökknet. Silunganet, flotnet, sökknet. Heimavík Höfðabakka 1, S. 555 6090 www.heimavik.is

Varahlutir

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð.

Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

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

Garðyrkja

GARÐAUMSJÓN
Sláttur fyrir húsfélög og einstaklinga. Almenn garðvinna. Halldór garðyrkjumaður. S: 6981215

Bókhald

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 695 9434, Zanna.

Rafvirkjun

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

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

100bílar bílasala

EINA BÍLASALAN Í MOSFELLSBÆ

517 9999

Þverholt 6 · 270 Mosfellsbær · Sími 517 9999
100bilar@100bilar.is · www.100bilar.is

Hobby 560 CFE, 5/2015, Þetta hús er með fortjaldi, markísu, leðri, gólfhita, rafmagns og gas ultra heat kerfi, auka vatnstank, auka rafgeymir, sjónvarpsloftnet, sjónvarpsarmur, grjótgrind, rafmagnshiti, sólarsella, sjálfvirkur gasskiptir, upphækkað.Nýtt kostar húsið 5.600.000 plús 1,600.000 í aukahluti samtals nýtt 7.200.000. Húsið er notað tvisvar er sem nýtt og er í ábyrgð. Skyggni ZIP Polar 450 Medium Deluxe er skyggni með árendu fortjaldi sem er glænýtt ennþá í kassanum (húsið getur selst án fortjalds), **tilboðsverð 5.990 þús**, er á staðnum, raðnr 152274

Volvo V60 new business, 3/2015, ek 25 þús km, dísel, 136 hö, sjsk, **ásett verð 4.990 þús**, er á staðnum, raðnr 152458.

Nissan Leaf Tekna, 3/2015, ek 427 km, Leður, bakkmyndavél 360 gráður, **tilboðsverð 3.490 þús**, er ástaðnum, raðnr 152295.

Jeep Grand Cherokke SRT-8, módelár 2006, ek 109 þús km, 421 hö, mjög flottur bíll, **tilboðsverð 2.990 þús**, engin skipti, er á staðnum, raðnr 152459.

Honda CR-V NEW Lifestyle, 6/2015, ek 57 þús km, sjsk, bensín, **ásett verð 5190 þús**, er á staðnum, raðnr 152475.

VW Golf Comfortline R-Line, 5/2015, ek 51 þús km, bensín, sjsk, flottur bíll, **ásett verð 3.690 þús**, er á staðnum, raðnr 152220.

Toyota Auris sol, 2/2014, ek 24 þús km, sjsk, bensín, flott eintak, **ásett verð 3150 þús**, er á staðnum, raðnr 152457

MMC Outlander Instyle, 5/2016, módelár 2015, bensín/rafmagn, plug in hybrid, leður, íslenskt leiðsögukerfi ogfl, nýr og óekinn bíll, **ásett verð 5.850 þús**, er á staðnum, raðnr 152468.

Hyundai Tucson Premium, 1/2016, nýr bíll, dísel, stærri vélin 185 hö, 19 " felgur, panoramaþak, íslenskt leiðsögukerfi, **ásett verð 6.950 þús**, er á staðnum, raðnr 152318. Eigum einnig til steingráa bíla líka.

- MIKIL SALA -

VANTAR BÍLA Á SKRÁ OG Á STAÐINN

KEYPT & SELT

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is

Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

HEILSA

Nudd

TANTRA NUDD

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

Heilnudd. Nuddstofan svæði 112. Uppl. S: 823 5669 eða 693 0348

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

SIGLINGANÁMSKEIÐ

Lærðu að sigla seglskútu. Námskeið fyrir börn og fullorðna. Siglingafélag Reykjavíkur - www.brokey.is - 895 1551

HÚSNÆÐI

Atvinnuhúsnæði

TIL LEIGU

120 - 280 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsludyr, góð malbikuð lóð, og greið aðkoma.

Nánari upplýsingar veitir Sverrir í s. 661 7000

Geymsluhúsnæði

SUMARTILBOÐ

á geymsluplássi. Sækjum og sendum. geymslulausnir.is s:615-5005

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR WWW.GEYMSLAEITT.IS

Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464

Suma hluti er betra að geyma. Geymslur fyrir dánarbúið, allt að 25% afsláttur. www.geymslur.is

ATVINNA

Atvinna í boði

APARTMENT K

óskar eftir starfskrafti í móttöku, um næturvinnu er að ræða. Umsóknir sendist á jobs@apartmentk.is

Apartment K is looking for a Night receptionist. Please send a CV to jobs@apartmentk.is

APARTMENT K

Þernur óskast á íbúðarhótel. Umsóknir sendast á: jobs@apartmentk.is

Apartment Hotel in 101 Reykjavik seeks full time and part time housekeepers. Please send applications to: jobs@apartmentk.is

APARTMENT K

Húsvörður óskast í 50% starf á hótel í miðborg reykjavíkur. Vinsamlegast sendið umsóknir á jobs@apartmentk.is

Apartment Hotel in 101 Reykjavik is looking for janitor in 50% job. Please send a CV to jobs@apartmentk.is

STARFSMAÐUR ÓSKAST Í AFGREIÐSLU Á SAUMASTOFU !

Við leitum að hressum og kraftmiklum starfskrafti með okkur í lið sem sýnir frumkvæði í starfi og hefur ríka þjónustulund. Um er að ræða afgreiðslustarf. Reynsla af afgreiðslustarfi er skilyrði.

Áhugasamir sendi umsókn með tölvupósti á christina06@ru.is

GAMLA SMIÐJAN LÆKJARGÖTU

Óskar eftir starfsfólki til starfa. Vönum pizzabökurum í fullt starf og hlutastarf. Einnig vantar bílstjóra og fólk til afgreiðslu í fullt starf, kvöld og helgar vinnu.

Nánari uppl. gefur Kristinn S. 782-6600

KÖKUHORNIÐ / SUMARSTARF

Óskum eftir starfskrafti í pökkun og útkeyrslu í bakaríið okkar í Bæjarlind sem fyrst. Æskilegt er að viðkomandi sé 20 ára eða eldri. Íslenskukunnátta skilyrði.

Nánari uppl. gefur Gréta í s. 867 1433 milli kl. 9-18 eða á: kokuhornid@kokuhornid.is

SAMSKIP ÓSKA EFTIR BÍLSTJÓRUM TIL SUMARAFLEYSINGA.

Um er að ræða akstur og dreifingu vöru innan höfuðborgarsvæðisins sem og á landsbyggðinni.

Hæfniskröfur bílstjóra:

-Meirapróf er skilyrði og ADR réttindi er kostur

-Sterk öryggisvitund, góð ástund og samviskusemi

-Lipurð í þjónustu og samskiptum

Umsækjendur verða að hafa hreina sakaskrá. Umsóknarfrestur er til 29.maí 2016.

Nánari upplýsingar veitir Jóhannes K Kárason í síma 858 8660

Kompanijai vajadzigi divi armatūristi ar iepriekšēju piredzi darbam Islandē. Labs atalgojums. Tel 8952220

SMIÐIR ÓSKAST !

Fjölbreytt vinna. Uppl. í s. 899 4819

Hárgreiðslufólk vantar í afleysingar á hárgreiðslustofu hjúkrunarheimilis. Uppl. í síma : 8244421

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA, MÁLARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?

Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu og geta hafið störf nú þegar.

Proventus starfsmannaþjónusta - Proventus.is S. 775-7373

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

Hjartans þakkir fyrir allar afmæliskveðjurnar sem ég fékk á facebook 18. maí Reynir Hjálmarsson

Einkamál

908 5500 - SÍMASEX

Opið allan sólarhringinn. Algjör trúnaður.

Vil kynnast konu. S. 699 3209

skemmtanir

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Leikir helgarinnar

Laugardaginn 21. maí

16:15 Man.United - Cr.Palace

Hljómsveitin Klettar

Rúnar Þór, Rúnar Villa Valla, Björgvin Gísla og Siggi Árna spila í kvöld.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina

Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilinn

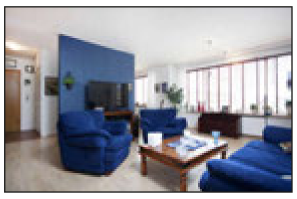
fasteignir

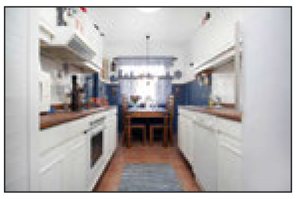
HRAUNHAMAR
F A S T E I G N A S A L A

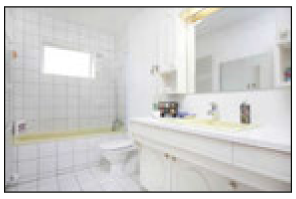
Bæjarhrauni 10 - Hafnarfirði - Sími 520 7500 - www.hraunhamar.is

Breiðvangur 24, 220 Hafnarfjörður

Sérlega skemmtileg vel hönnuð 117,2 fm 4-5 herbergja íbúð á þriðju hæð í góðu vel staðsettu og viðhöldnu fjölbýli í norðurbæ Hafnarfjarðar. Verð 32,8 milljónir.



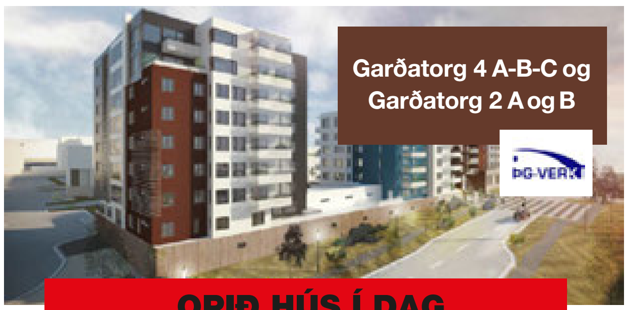




Hús að utan í góðu ástandi enda hefur viðhaldi verið vel sinnt á s.l. árum. Stórviðgerð 2009. Eignin er mjög vel staðsett, leik- og barnaskóli í göngufæri og stutt í alla helstu þjónustu.

Allar frekari uppl. veitir Hilmar Þór Bryde sölumaður hjá Hraunhamri fasteignasölu í síma 520-7500, gsm 892-9694, hilmar@hraunhamar.is

Magnús Emilsson Löggiltur fasteignasali.



OPIÐ HÚS Í DAG
föstudaginn 20.maí kl.17:00-18:00
Sýningaríbúð - Garðatorg 4

Glæsilegar 77-130fm útsýnisíbúðir
Aukin lofthæð í öllum íbúðum
Sér bílastæði í upphituðu bílahúsi
Sérlega vandaðar innréttingar og tæki
Húsið einangruð að utan og klædd

Íbúðirnar í 2A afhendast í júlí/ágúst og 2B næsta haust.

Íbúðirnar tilbúnar til afhendingar í Garðatorgi 4.

Jason Kristinn Ólafsson
aðstm. fasteignasala
sími: 775 1515
jassi@miklaborg.is

Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
löggiltur fasteignasali
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Íbúð á þriðju hæð, stærð 98,2 m²
Sérinngangur af svölum
Gott baðherbergi og eldhús
Þvottahús innan íbúðar
Göngustígur að skóla
Staðsetning góð innan hverfis
Verð: **33,9 millj.**

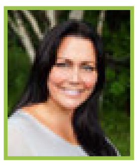
Nánari upplýsingar veitir
Jórunn Skúladóttir
löggiltur fasteignasali
sími: 845 8958
jorunn@miklaborg.is

FASTEIGNASALAN **MIKLABORG** **569 7000** Lágmúla 4 **www.miklaborg.is**
Óskar R. Harðarson og Jason Guðmundsson, löggiltir fasteignasalar
- með þér alla leið -

Ertu að leita að talent?

Við finnum starfsmanninn fyrir þig

lind@talent.is



bryndis@talent.is

TALENT
RÁÐNINGAR & RÁÐGJÖF
www.talent.is | talent@talent.is

ALLTAF
VIÐ HÖNDINA

Þú getur alltaf nálgast Fréttablaðið á þægilegan og fljótlegan hátt. Blaðið er einnig aðgengilegt í heild sinni á vísir.is og í Fréttablaðs-appinu fyrir snjallsíma og spjaldtölvur.

FRÉTTABLAÐIÐ
... allt sem þú þarft

Þú færð appið á extras.visir.is/fbl eða beint í gegnum
Download on the App Store | Get it on Google Play | Get it from Microsoft

Stilling

Varahlutir í bílinn

Verksmiðjuábyrgð á þínum bíl er tryggð með vottuðum varahlutum frá Stillingu

Rafgeymar

Smursíur

Kerti, háspennukefli, kveikjuþráðasett, súrefnisskynjarar og loftflæðiskynjarar

Demparar, gormar og stýrisendar

Kúplingar

Tímareimar og vatnsdælur

Hemlahlutir

Stilling

Allt fyrir bílinn

Stilling hf. | Sími 520 8000 | www.stilling.is | stilling@stilling.is

ÞETTA GERÐIST: 20. MAÍ 2016

John Stuart Mill fæddist

Heimspekingurinn John Stuart Mill fæddist 20. maí árið 1806. Hann var þingmaður á breska þinginu og einn kunnasti málsvari nytjastefnu og raunhyggju. Þekktustu rit hans eru Frelsið, sem hann skrifaði árið 1850, og Kúgun kvenna, sem hann skrifaði árið 1869.

Frelsið er í raun málsvörn fyrir tjáningarfrelsi og athafnafrelsi. Þar færir Mill rök fyrir því að frelsið sé forsenda raunverulegs lýðræðis. Hann segir að öllum eigi að vera frjálst að tjá sig og allar skoðanir fái að heyrast. Þetta sé undirstaða þekkingar. Hann teldi að menn ættu að fá að hegða sér eins og þeir vildu, svo framarlega sem hegðun þeirra ylli öðru fólki ekki skaða. Mill aðhylltist frjáls viðskipti og er bók hans Frumatriði stjórnskipunarlegrar hagfræði ein áhrifamesta bók innan hagfræðinnar. Bókin kom út árið 1848.

Mill var giftur Harriet Taylor og þykir hún hafa haft mikil áhrif á fræðastörf hans.

✝

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

Sólrún Gunnarsdóttir

andaðist á heimili sínu þann 9. maí síðastliðinn í faðmi fjölskyldunnar. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að hennar ósk. Þökkum auðsýnda samúð og vinarhug. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Minningarsjóð Karitas.

Þórður Pálmason
Helga Aðalbjörg Þórðardóttir **Kristján Sig. Pétursson**
Kolbrún Þóra Þórðardóttir
Stella Þórðardóttir **Sigurður Ólason**
Sólrún Linda Þórðardóttir **Hallgrímur Hannesson**
Pamela Þórðardóttir **Þórður Freyr Hilmarsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Ragnheiður Arnljóts Sigurðardóttir
(Ragna frá Torfum)

sem andaðist fimmtudaginn 12. maí, verður jarðsungin frá Akureyrarkirkju mánudaginn 23. maí kl. 13.30. Blóm og kransar afþakkaðir en þeim sem vildu minnast hennar er bent á Heimahlynningu.

Jóhanna Valgeirsdóttir **Óli Sæmundsson**
Vífill Valgeirsson
Birkir Valgeirsson
Hjördís Valgeirsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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

Runólfur Hannesson
frá Böðvarsdal í Vopnafirði,
Selsvöllum 10, Grindavík,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja fimmtudaginn 5. maí síðastliðinn. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug.

Helga Kristinsdóttir
Guðrún Selma Runólfsdóttir **Hafliði Þórðarson**
Kristinn Þór Runólfsson **Vilborg Sveinsdóttir**
Inga Björk Runólfsdóttir **Emil Helgi Ingólfsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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

Guðrún Þóra Hafliðadóttir
(Dunna)
áfengisráðgjafi,
Selvogsgrunni 7,

lést á hjúkrunarheimilinu Eir 11. maí. Útförin verður frá Áskirkju föstudaginn 20. maí klukkan 15.

Rúnar Guðbjartsson
Hafdís Rúnarsdóttir **Karl Friðriksson**
Guðbjartur Rúnarsson **Sara T. Rúnarsdóttir**
Kristinn Steinar Kristinsson
Rúnar Rúnarsson **Usa Klangengern**
barnabörn og barnabarnabörn.

Bjarni Þór Bjarnason, sóknarprestur í Seltjarnarneskirkju, heilsar upp á ferfætling í kirkjunni í gær. Til stendur að gestum af svipuðum toga fjölgi heldur í kirkjunni næstkomandi sunnudag, en þá verður þar haldin gæludýramessa líkt og sums staðar er gert í útlöndum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Bjarni blessar dýrin í guðþjónustu á Nesinu

Gæludýramessa að erlendri fyrirmynd verður haldin í Seltjarnarneskirkju á sunnudag. Presturinn býst við lífi og fjöri í söfnuðinum. Hann kveðst vera mikill hundavinur.

Sérstök gæludýramessa verður haldin í Seltjarnarneskirkju á sunnudagsmorgun. Sóknarpresturinn Bjarni Þór Bjarnason mun þar blessa dýrin.

Bjarni Þór segir í samtali við Fréttablaðið að fyrirmyndin sé erlend. „Það er voða mikið um þetta í Bretlandi, Bandaríkjunum og líka út um allan heim.“

Hann segist sjálfur hafa verið með gæludýramessu af þessu tagi fyrir mörgum árum í Grafarvogi. „Það voru messur í Borgarholtsskóla og það tókst mjög vel. Svo ætlum við að prófa hér á Nesinu. Það hefur ekki verið gert hér áður.“

Bjarni segir að messan á sunnudaginn verði stutt og knöpp. „Enda söfnuðurinn ekki mjög þolinmóður þarna,“ segir Bjarni og vísar þar í dýrin. Hann ætlar að vera með form frá ensku biskupakirkjunni sem hann þýðir þegar hann blessar dýrin. „Þetta felst í bæn og blessun yfir dýrunum og fólk mætir þar með dýrin sín. Það verður örugglega líf og fjör í söfnuðinum. Svo verða sungnir dýrasöngvar. Við ætlum að syngja eins og Heyrðu snöggvast Snati minn og fleiri söngva á undan dýrablessuninni og eftir henni. Við römmum hana þannig inn,“ segir Bjarni Þór.

Bjarni Þór segist sjálfur vera mikill hundamaður þó að hann eigi ekki hund sjálfur. „Ef ég sé hund þá verð ég að klappa honum,“ segir Bjarni Þór og bætir við að hundar séu alltaf í góðu skapi. „Þeir vinna mikið. Við erum með leitarhunda og blindrahunda. Svo eru kisurnar auðvitað frábærar líka. Þótt þær séu aðeins öðruvísi karakterar,“ segir Bjarni Þór.

Bjarni Þór bendir á að fólk hafi miklar tilfinningar í garð dýranna sinna og þyki óskaplega vænt um þau. „Þau eru líka mikill félagsskapur fyrir fólk sem er einmana,“ segir hann og bætir við að þessu hafi hann kynnst í starfi sínu. Það sé þó mikil vinna að halda gæludýr. „Maður þarf að sinna þessu vel.“

Bjarni hefur verið prestur í 25 ár en hefur verið í fimm ár á Seltjarnarnesi. Hann tók við stöðu sóknarprests af séra Sigurði Grétari Helgasyni.

jonhakon@frettabladid.is

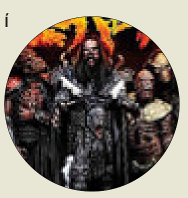
✝

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar elskulegs eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

Sigurðar Runólfssonar
húsasmíðameistara,
Langholti 17, Akureyri.

Anna Gréta Baldursdóttir
Elín K. Sigurðardóttir **Þröstur Friðfinnsson**
Baldur Sigurðsson
Jón Reynir Sigurðsson **Halldóra Magnúsdóttir**
Árni Viðar Sigurðsson **Jenný Ruth Hrafnsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Merkisatburðir



1471 Játvarður 4. varð konungur Englands eftir morðið á Hinriki 6.
1818 Siglufjörður varð löggiltur verslunarstaður.
1944 Þjóðaratkvæðagreiðsla um lýðveldisstofnun hófst og stóð í fjóra daga.
1946 Söngkonan Cher fæddist.
1959 Söngvarinn Israel Kamakawiwo'ole kom í heiminn.
1966 Gengið var í land á Jólni við Surtsey.
1986 Sex forvígismenn Hafskipa voru úrskurðaðir í gæsluvarðhald.
2006 Finnska rokkhljómsveitin Lordi vann Eurovision.

Sumarið er tíminn
Græjaðu þig upp með vatnsheldum hjólatöskum og bakpokum frá Ortlieb
ERUM FLUTT - NÝTT HEIMILISFANG:
BÆJARLIND 6, 201 KÓPAVOGI
ORTLIEB WATERPROOF
Commuter-Bag
Urban Line
Hjólataska - 14 lítra
Kr. 28.900,-
Packman Pro2
Bakpoki - 20 lítra
Kr. 24.800,-
Back-Roller
Urban Line
Hjólataska - 20 lítra
Kr. 14.900,-
Back-Roller Classic
Hjólatöskur - 2x20 lítra
Kr. 23.900,-
Velocity
Bakpoki - 20 lítra
Kr. 18.900,-
Downtown
Hjólataska - 18 lítra
Kr. 23.900,-
Bike-Shopper
Hjólataska - 20 lítra
Kr. 16.600,-
Söluaðilar:
Byko
Heimkaup
Kría hjól
Markið
Skíðaþjónustan Akureyri
Sportver Akureyri
Útilíf, Glæsibæ og Smáralind
Ultimate6 Classic
Stýristaska - 7 lítra
Kr. 15.900,-
FJALLI.IS
Bæjarlind 6 201 Kópavogur
S: 578-5050 www.fjalli.is
Allar vörur ORTLIEB eru 100% ryk- og vatnsheldar með 5 ára ábyrgð

Ítalskir dagar

ÍTALÍA vörurnar okkar koma alla leið frá Ítalíu.
Tómatlínan er lífræn vottuð og kemur frá La Dispensa di Campagna Srl í Toskana.
Ítalíupastað er framleitt úr fyrsta flokks durumhveiti ræktuðu í Orcia dalnum. Það er framleitt á gamla mátann og er bronsdregið og þurrkað hægt við lágan hita.

Kynningar
Hagkaup Garðabæ
Föstudaginn 20.maí kl.2-6
Hagkaup Kringlan
Laugardaginn 21.maí kl.1-5

TILBOÐ **10%** afsláttur á kassa

Sacla pestó og pastasósur
Ítölsk ástríða í matargerð.

Illy kaffi
Sælkerakaffi

Callipo túnfisk file
Í vatni, ólífuolíu og extra virgin ólífuolíu.

Gildir til 29. maí á meðan birgðir endast.

TILBOÐ **20%** afsláttur á kassa

Barilla pasta
Þessi í bláu pökkunum

Rustichella pasta.
Ósvikið ítalskt pasta.

Ítalskur gelato
Ný bragðtegund - sítrónu.

FERSKT ÍTALSKT RANA PASTA

TILBOÐ **20%** afsláttur á kassa

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan,
Spöng & Eiðistorg

OSSO BUCCO MEÐ HVÍTLAUKSKARTÖFLUMÚS, STEIKTUM GULRÓTUM OG PIPARRÓT

Fyrir 4

4 stk Osso bucco
100 gr hveiti
1 stk laukur (skrældur og fínt skorinn)
200 gr gulrætur (skrældar og gróft skornar)
4 sellerístilkar (fínt skornir)
4 hvítlauksgeirar (gróft skornir)
1 líter vatn
1 teningur kjötkraftur
350 gr tómatar í dós
2 stk lárviðarlauf
350 ml rauðvín
Sósujafnari
Sjávarsalt
Svartur pipar
Sítrónusafi
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn
Ólífuolía til steikingar
Piparrót

Hitið stóran pott með olíu í botninum. Veltið osso bucco kjötinu upp úr hveitinu og steikið í ca. 2 mín á hvorri hlið. Bætið grænmetinu út í pottinn og steikið með í ca 2 mín. Hellið rauðvíninu út í og látið það sjóða niður um helming. Bætið tómötunum, vatninu, lárviðarlaufinu og kjötkraftinum út í og látið allt sjóða við væga suðu í 2,5 tíma eða þar til kjötið er orðið meyrt. Takið kjötið upp úr soðinu og sigtið vökvann í gegnum sigti yfir í annan pott. Hitið upp á vökvanum og smakkið til með rauðvíni, kjötkrafti og salti og pipar. Þykkið sósuna eftir smekk og ausið henni yfir kjötið áður en þið berið það fram. Rífið í lokin vel af piparrót yfir kjötið og berið það fram,

Hvítlaukskartöflumús

4 stk bökunarkartöflur (bakaðar og afhýddar)
70 gr smjör
1 peli rjómi
4 msk gróft skorin ítölsk steinselja
1 stk hvítlauksgeiri (fínt rifinn)
sjávarsalt

Setjið rjómann í pott ásamt fínt rifna hvítlauknum og látið hann sjóða varlega í 5 mín. Bætið bökunarkartöflunum út í og blandið öllu vel saman og samkkið til með saltinu og bætið í lokinn steinseljunni út í.

Steiktar gulrætur

4 gulrætur (skrældar og skornar í teninga)

1 msk smjör
2 msk gróft skorin steinselja
Sjávarsalt
Svartur pipar úr kvörn

Hitið pönnu með ólífuolíu og setjið gulræturnar á pönnuna og steikið þar til allt er orðið mjúkt í gegn. Kryddið með salti og pipar og blandið steinseljunni saman við í lokinn.

ítalskir ostar í úrvali

Asiago stagionato

Parmesan og Grana padano

Pecorino

Asiago fresco

Provolone DOP

Provolone Piccante

ítölsk hráskinka og álegg

Prosciutto di Parma

Antipasto Misto

Prosciutto di Parma

Coppa

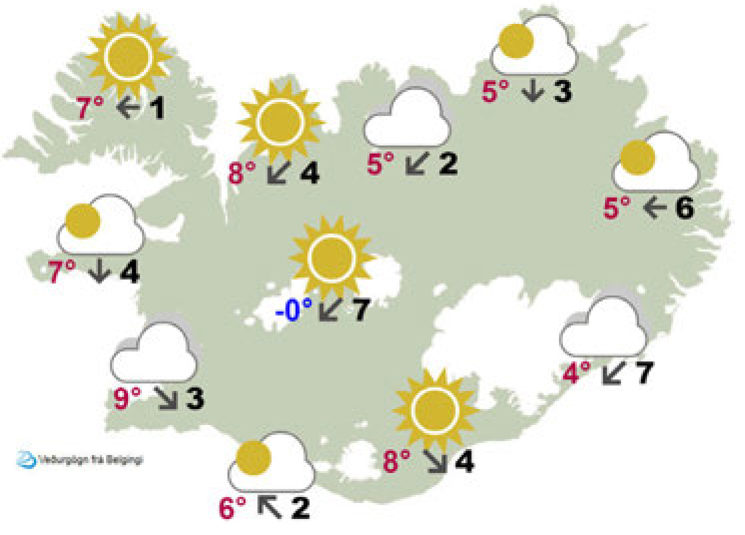
Prosciutto crudo

Bresaola

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Föstudagur



Svipað veður og var í dag. Yfirleitt fremur hægur vindur, en hann blæs svolítið með suðausturströndinni. Það verður skýjað með köflum og líkur á að dálítlar skúrir stingi sér niður hér og þar. Eitthvað gæti þó sést til sólar. Hiti 6 til 12 stig.

Laugardagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
8°	4°	2°
↘2	↙5	↙4
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
4°	8°	1°
↙8	→1	←7

Sunnudagur

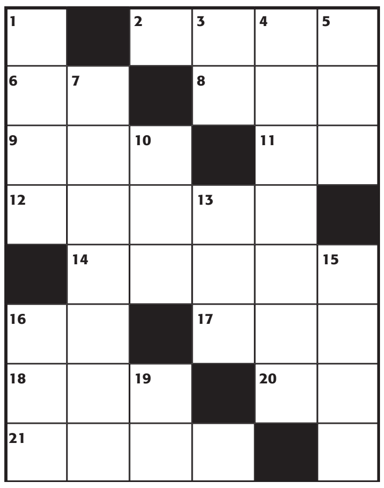
Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
7°	3°	1°
↘3	←5	↘5
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
3°	8°	-0°
↘8	↙2	↙8

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. teikniblek
6. komast
8. verkur
9. espa
11. ung
12. tími
14. bragsmiður
16. haf
17. svörður
18. vætla
20. í röð
21. bor

LÓÐRÉTT
1. hvæs
3. stefna
4. fugl
5. móðuþykkni
7. vinsæll
10. umfram
13. lærdómur
15. mannvíg
16. sigti
19. tvíhljóði



LÁRÉTT: 2. túss, 6. ná, 8. tak, 9. æsa, 11. ný, 12. stund, 14. skáld, 16. sæ, 17. mór, 18. íla, 20. aá, 21. alur. **LÓÐRÉTT:** 1. fnæs, 3. út, 4. sandlóa, 5. ský, 7. ástsæll, 10. auk, 13. nám, 15. dráp, 16. sía, 19. au.

Skák Gunnar Björnsson

Hvítur á leik

Doroskevic átti leik gegn Federov í Sovétríkjunum sálugu árið 1981.

1. Hc2! Dd7 (1.… Bc6 2. Dxc7 Hxc7 3. Bb5) **2. Hc8+ He8 3. Dc7! 1-0.** MótX einvígi Hjörvars Steins Grétarssonar og Nigels Short hefst á morgun í Salnum í Kópavogi.

www.skak.is: Meistaramót Skákskólans hefst í dag.

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

Lausn síðustu sudoku →

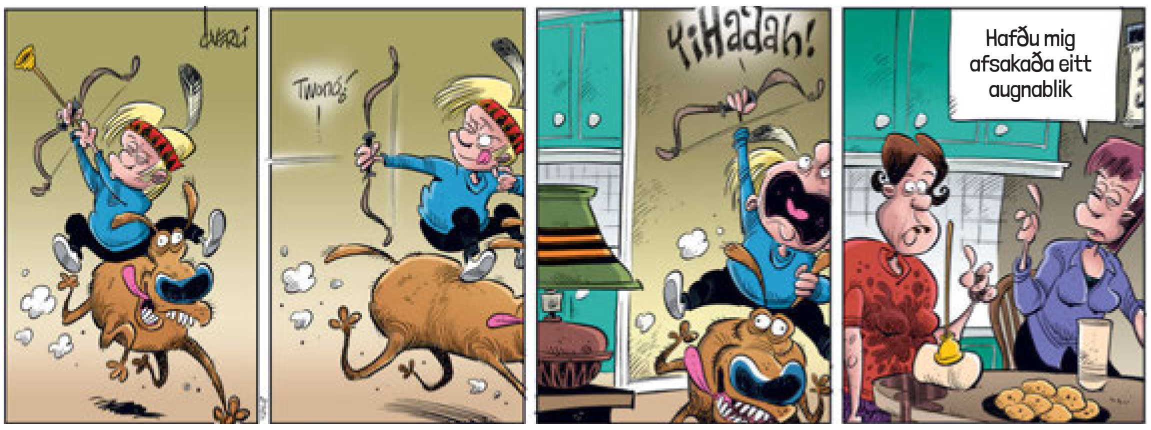
1	7	2	6	8	3	5	9	4
3	8	9	1	4	5	6	7	2
4	5	6	7	9	2	8	1	3
5	1	3	2	6	4	9	8	7
6	4	8	5	7	9	2	3	1
9	2	7	3	1	8	4	5	6
2	6	5	8	3	7	1	4	9
7	9	1	4	5	6	3	2	8
8	3	4	9	2	1	7	6	5

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

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FRÉTTABLAÐIÐ er Helgarblaðið

Kynþáttahatur á Íslandi

Unnsteinn Manuel Stefánsson ræðir um fordóma gagnvart fólki af erlendum uppruna á Íslandi og hömluleysi á netinu. Hann segir að ekki sé hægt að gera kröfu á að fólk af erlendum uppruna þurfi stöðugt að verja tilveru sína.

Náttúruperla í hættu

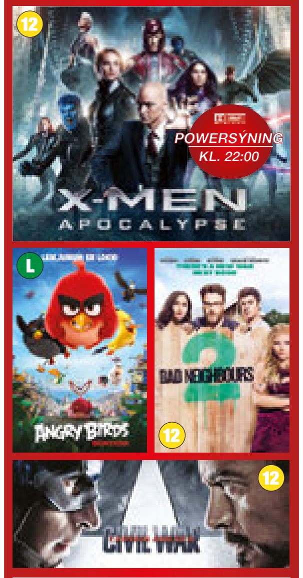
Neyðarköll berast úr öllum áttum vegna ástandsins í lífríki Mývatns – heimamenn, alþingismenn, vísindamenn og almenningur krefst aðgerða stjórnvalda. Fréttablaðið fer yfir söguna.

Forsetakosningar í Austurríki

Harla óvenjulegar forsetakosningar verða á sunnudaginn í Austurríki, þar sem fulltrúi Græningja keppir við þjóðernissinnann Norbert Hofer.

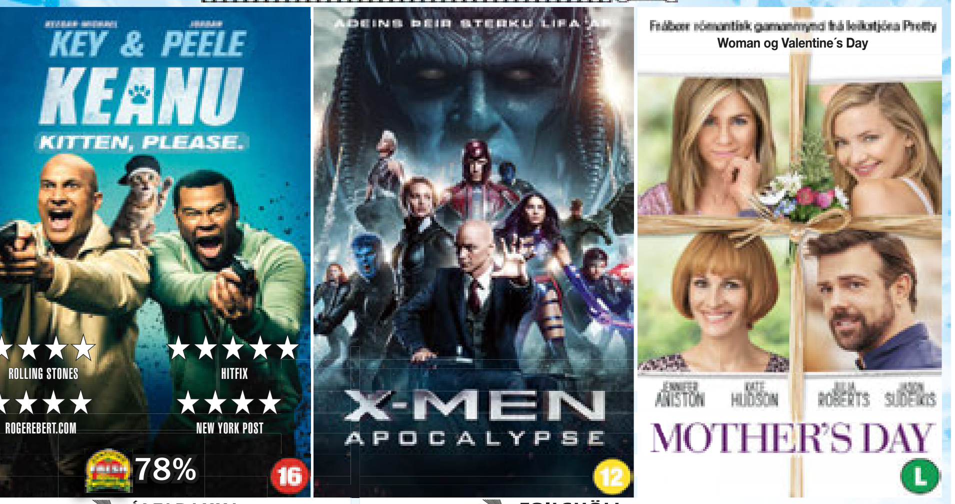
LAUGARÁS BÍÓ

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
X-MEN APOCALYPSE 3D	4, 7, 10(P)
ANGRY BIRDS ÍSL.TAL	3:50
ANGRY BIRDS ENS.TAL	5:50
ANGRY BIRDS 3D ÍSL.TAL	4:15
BAD NEIGHBORS 2	8, 10
CAPTAIN AMERICA	7, 10

SAMBÍÓIN



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA	
KEANU	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20
KEANU VIP	KL. 3:20 - 5:40 - 8 - 10:20
MOTHER'S DAY	KL. 3 - 5:30 - 8 - 9 - 10:30
MOTHER'S DAY MÖMMU- OG PABBAMORGUNN	KL. 12
CAPTAIN AMERICA 2D	KL. 3 - 6 - 8:20 - 10:20
RIBBIT ÍSLTAL	KL. 6
THE JUNGLE BOOK 2D	KL. 3:40 - 6 - 8
ZOOTROPOLIS ÍSLTAL 2D	KL. 3:40

SAMBÍÓIN AKUREYRI	
KEANU	KL. 8 - 10:15
MOTHER'S DAY	KL. 5:30 - 8
CAPTAIN AMERICA 3D	KL. 5
CAPTAIN AMERICA 2D	KL. 10:30

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL	
KEANU	KL. 5:40 - 8 - 10:20
X-MEN: APOCALYPSE 3D	KL. 5 - 8 - 10:55
BAD NEIGHBOURS 2	KL. 8
CAPTAIN AMERICA 2D	KL. 5 - 8 - 10:10
THE JUNGLE BOOK 2D	KL. 5:40

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI	
KEANU	KL. 6:20 - 9 - 10:30
MOTHER'S DAY	KL. 5:30 - 8
CAPTAIN AMERICA 2D	KL. 6 - 9

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK	
KEANU	KL. 8 - 10:15
X-MEN: APOCALYPSE 3D	KL. 8 - 11
X-MEN: APOCALYPSE 2D	KL. 5
ANGRY BIRDS ÍSLTAL 3D	KL. 5:50

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

Hvað? Hvenær? Hvar?

Föstudagur

hvar@frettabladid.is

6. MAÍ 2016

Tónlist

Hvað? Hildur og Tófa í 12 Tónum!
Hvenær? 17.00
Hvar? 12 Tónar, Skólavörðustíg 12
Hildur og Tófa spila í 12 Tónum í kvöld. Aðgangur er ókeypis.

Hildur Kristín kemur fram ásamt Tófu í 12 Tónum. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTONBRINK

Hvað? Emilíana Torrini og Sinfó
Hvenær? 20.00
Hvar? Eldborg, Hörpu
Tónlistarkonan Emilíana Torrini syngur mörg laga sinna við órafmagnaðan leik Sinfóníuhljómsveitar Íslands og öðlast lögin nýja og spennandi vídd og hin fjölmörgu litbrigði hljómsveitarinnar fá að njóta sín. Sex útsetjarar koma að tónleikunum, hver með sinn stíl og nálgun og meðal laga sem hljóma á tónleikunum eru Jungle Drum, Nothing Brings Me Down, Hold Heart og Life Saver en einnig Tvær stjörnur eftir Megas og Gollum's Song úr Hringadróttinssögu. Hljómsveitarstjóri er Hugh Brunt. Miðaverð er 4.900-8.900 krónur.

Hvað? Söngvar lífsins – Stevie Wonder
Hvenær? 20.00
Hvar? Menningarhúsið Hof
Stefán Hilmarsson, Páll Rósinkrans og Eyþór Ingi efna til tónleika til heiðurs Stevie Wonder. Hljómsveitina skipa hljómborðsleikararnir Þórir Úlfarsson og Kjartan Valdemarsson, Eiður Arnarsson leikur á bassa, Þorvaldur Bjarni Þorvaldsson á gítar, Einar Valur Scheving situr við trommusettið og Jóhann Hjörleifsson sér um slagverk. Samúel Jón Samúelsson, Kjartan Hákonarson og Óskar Guðjónsson sjá um blásturinn og Alma Rut syngur bakraddir.

Hvað? Gangly, Auður og Ultraorthodox á Húrra
Hvenær? 21.00
Hvar? Húrra, Tryggvagötu 22
Gangly, Auður og Ultraorthodox spila á Húrra í kvöld. Miðaverð er 1.500 krónur.

Hvað? Jónsson & More
Hvenær? 21.00
Hvar? Mengi, Óðinsgötu 2
Tríóið Jónsson & More hefur verið starfrækt frá árinu 2008 og fagnaði útgáfu sinnar fyrstu plötu, No Way Out, á Jazzhátíð Reykjavíkur í ágúst í fyrra. Tríóið hyggst leika blöndu af tónlist af diskinum ásamt því að frumflytja nýja tónlist fyrir áheyrendur. Meðlimir tríósins eru bræðurnir Ólafur Jónsson saxófónleikari og Þorgrímur Jónsson kontrabassaleikari ásamt bandaríska trommuleikaranum Scott McLemore. Miðaverð er 2.000 krónur.

Hvað? Annika Hoydal
Hvenær? 21.00
Hvar? Bæjarbíó, Hafnarfirði
Færeyska söngkonan Annika Hoydal leikur lög af fjölbreyttum ferli sínum, meðal annars af nýjustu plötunni sinni, Endurljós. Annika var meðlimur í hljómsveitinni Harkaliðið og er einnig menntuð leikkona og hefur leikið í hinum ýmsu bíómyndum og á farsælan og fjölbreyttan sólóferil. Miðaverð er 3.500 krónur.

Hvað? Killer Queen
Hvenær? 21.00
Hvar? Gamla Kaupfélagið, Akranesi
Magni Ásgeirsson og félagar í Killer Queen verða í Gamla kaupfélaginu á Akranesi og taka öll bestu lög hinnar goðsagnakenndu hljómsveitar Queen. Miðaverð er 3.500 krónur.

Hvað? Noise
Hvenær? 22.00
Hvar? Græni hatturinn, Akureyri
Hljómsveitin Noise treður upp á Græna hattinum í kvöld. Sveitin hefur verið starfandi frá árinu 2001 og hefur sveitin gefið út þrjár plötur og átt fjölda laga á vinsældalistum. Síðast gaf hún út plötuna Echoes 15. apríl sl. Miðaverð er 2.500 krónur.

Sýningar

Hvað? Ævintýraóperan Baldursbrá
Hvenær? 19.00
Hvar? Norðurljós, Hörpu
Ævintýraóperan Baldursbrá fjallar um vináttu og kjark til þess að láta drauma sína rætast. Óperan er að hluta byggð á íslenskum þjóðlögum og þulum og er samvinnuverkefni Litla óperukompanísins, Íslensku óperunnar og Hörpu. Miðaverð er 2.500 krónur.

Fundir og málþing

Hvað? Athafnaborg í örum vexti
Hvenær? 09.00
Hvar? Ráðhús Reykjavíkur
Opinn fundur um uppbyggingu atvinnustarfsemi í Reykjavík og góða borgarþróun. Fjallað verður um stærstu verkefnin í atvinnuuppbyggingu í dag og á næstu árum. Allir velkomnir.

Hvað? Mansal – þrælahald á meðal okkar: Ábyrgð og framtíðarsýn samfélags og stjórnvalda
Hvenær? 09.00
Hvar? Iðnó, Vonarstræti 3
Málþing á vegum innanríkis- og utanríkisráðuneytisins í samvinnu við lögregluna á höfuðborgarsvæðinu um mansal. Varpað verður ljósi á það samfélagsmein sem mansal er og staðan á Íslandi skoðuð í alþjóðlegu samhengi. Rætt verður um aðgerðir stjórnvalda og hvernig samfélag og fyrirtæki geta tekið virkan þátt í að koma í veg fyrir mansal.

Hvað? Fjármögnun og fjáraflanir félagasamtaka
Hvenær? 11.30
Hvar? Norræna húsið
Almannaheill – samtök þriðja geirans, boða til opins fundar og fyrirlestrar Sir Stuarts Etherington hjá National Council for Voluntary Organisations. Hann mun flytja erindi um fjármögnun og fjáröflun félagasamtaka. Fundurinn er öllum opinn og aðgangur ókeypis.

Hvað? Úrsögn Bretlands úr ESB? Hverjar yrðu afleiðingarnar fyrir Evrópu?
Hvenær? 12.00
Hvar? Stofa 101, Lögberg
Opinn fundur á vegum Alþjóðamálastofnunar Háskóla Íslands og Félags stjórnmálafræðinga. John O'Brennan, Jean Monnet, prófessor við Maynooth University og forstöðumaður Maynooth Centre for European and Eurasian Studies, ræðir um kosningarnar í Bretlandi og reynslu Íra af því að ganga reglulega til atkvæðagreiðslu um málefni ESB. Eiríkur Bergmann, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Bifröst, fjallar um áhrif mögulegrar úrsagnar Breta úr ESB á Ísland og Evrópusambandið. Gæti orðið til ytra lag í Evrópusamvinnunni sem næði yfir Bretland, Noreg, Sviss og Ísland ásamt nokkrum smærri ríkjum? Fundarstjóri er Maximilian Conrad, dósent í stjórnmálafræði við Háskóla Íslands. Fundurinn fer fram á ensku og er öllum opinn.

Hvað? Málstofuröð RBF: Feður og fjölskylda
Hvenær? 12.10
Hvar? Stofa 132, Öskju
Hrund Þórarins Ingudóttir og Sigrún Aðalbjarnardóttir flytja erindið Sýn feðra á uppeldi og Ásdís A. Arnalds flytur erindið Bestu pabbar í heimi? Íslenskir feður, fæðingarorlof og umönnun. Málstofan er öllum opin.

Hvað? Teymisvinna í takt við tímann
Hvenær? 13.30
Hvar? 203 C, Eirbergi
Málþing á vegum stýrihóps Heilsutorgs heilbrigðisvísindasviðs, Teymisvinna í takt við tímann fer fram í dag. Ávarp flytur Birgir Jakobsson landlæknir. Gestafyrirlesari er Dr. Teddie Potter. Fundarstjóri er Guðlaug Kristjánsdóttir sjúkraþjálfari. Allir velkomnir.

Hvað? Samvinna um rafrænan aðgang að faraldsfræðigögnum
Hvenær? 15.00
Hvar? Stofa 101, Odda
Málþing Faralds- og líftölfræðifélagsins í samstarfi við Málstofu doktorsnema í lýðheilsuvísindum við Háskóla Íslands. Fundarstjóri er Sigrún Helga Lund, lektor í líftölfræði við HÍ. Allir velkomnir.

BIO ★ PARADIS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Keep Frozen ENG SUB	18:00
Louder Than Bombs	17:45
Anomalisa	18:00
The Witch	20:00
Hrútar ENG SUB	20:00
Brev til kongen	22:00
Fyrir Framan Annað Fólk ENG SUB	22:00

22:00
LOVE IS STRANGE
Stórgóð bíómynd sem fjallar um þá nýgiftu Ben og George sem neyðast til þess að búa inni hjá vinum sínum eftir að George missir vinnuna. Aðalhlutverk leika þau John Lithgow, Alfred Molina og Marisa Tomei.

MEIRIHÁTTAR FÖSTUDAGUR
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

19:45
SEVEN YEARS IN TIBET
Á tímum seinni heimsstyrjaldarinnar leggur Austurríkismaðurinn Heinrich Harrer upp í ferð um Himalajafjöllin og lendir hann í ótrúlegum hrakningum.

23:35
THE BOY NEXT DOOR
Spennutryllir um unga konu sem skömmu eftir skilnað verður ástfangin af myndarlegum ungum manni sem er nýfluttur inn í íbúð hinum megin götunnar en sjóðheitt ástarsamband þeirra tekur þráhyggjulega og hættulega stefnu.

22:00
EX MACHINA
Skemmtilegt vísindadrama um 26 ára gamlan forritara sem vinnur hjá stærsta netfyrirtæki í heimi og er fenginn í óvænta tilraun sem kemur skemmtilega á óvart.

3 | 20:25
NCIS LOS ANGELES
Frábærir þættir um starfsmenn bandaríska hersins sem hafa það sérsvið að rannsaka glæpi sem tengjast sjóhernum eða strandgæslunni.

Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 333 kr. á dag. 365.is

DAGSKRÁ

Föstudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Tommi og Jenni
07.40 Kalli kanína og félagar
08.05 Pretty Little Liars
08.50 The Middle
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 First Dates
11.00 Restaurant Startup
11.45 Grand Designs
12.35 Nágrannar
13.00 Avatar
15.35 Mayday
16.35 Mike & Molly
16.55 Tommi og Jenni
17.15 Simpson-fjölskyldan
17.40 Bold and the Beautiful
18.05 Nágrannar
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.50 Íþróttir
19.08 Ísland í dag
19.20 Impractical Jokers Sprenghlægilegir bandarískir þættir þar sem fjórir vinir skiptast á að vera þátttakendur í hrekk í falinni myndavél.
19.45 Seven Years in Tibet Á tímum seinni heimsstyrjaldarinnar leggur Austurríkismaðurinn Heinrich Harrer upp í ferð um Himalajafjöllin ásamt vini sínum og leiðsögumanni. Félagarnir lenda í ótrúlegum hrakningum og koma að lokum til hinnar dularfullu borgar Lasa í Tíbet. Heinrich gerist trúnaðarvinur andlegs leiðtoga Tíbeta, Dalai Lama, og eiga kynni hans af leiðtoganum eftir að breyta lífssýn Heinrichs um alla framtíð.
22.00 Love is Strange
23.35 The Boy Next Door
01.05 The Untouchables
03.00 Avatar
05.35 The Middle
06.00 Impractical Jokers

SPORT

07.15 Stoke - West Ham
09.00 Everton - Norwich
10.45 Deportivo - Real Madrid
12.25 Man. Utd. - Bournemouth
14.05 Meistaradeild Evrópu - fréttaþáttur
14.30 Markaþáttur Pepsí deildar kvenna
15.15 KR - Stjarnan
17.00 Pepsímörkin
18.35 FA Cup - Preview Show
19.05 Fram - Haukar
21.15 Cleveland - Toronto. Leikur 2
23.05 Liverpool - Sevilla
00.55 UFC 198. Werdum vs. Miocic

SPORT 2

13.00 Cleveland - Toronto. Leikur 2
14.50 Fylkir - ÍBV
16.30 Premier League World
17.00 Udinese - Carpi
18.45 Chelsea - Leicester
20.30 Arsenal - Aston Villa
22.10 Premier League Review
23.05 Formúla 1 - Keppni

GOLFSTÖÐIN

08.00 AT&T Byron Nelson Championship
11.05 Inside the PGA Tour
11.30 Golfing World
12.20 AT&T Byron Nelson Championship
15.20 Inside the PGA Tour
15.45 PGA Tour : Delivering a Decade of Champions
16.10 AT&T Byron Nelson Championship
19.10 Golfing World
20.00 AT&T Byron Nelson Championship
23.00 PGA Tour – Highlights

STÖÐ 3

18.30 Masterchef USA
19.10 Cristela
19.35 Clipped
20.00 Community
20.25 NCIS Los Angeles
21.10 Justified
21.55 Supernatural
22.40 Sons of Anarchy
23.35 Community
23.55 NCIS Los Angeles
00.40 Justified
01.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

KRAKKASTÖÐIN

07.00 Dóra könnuður
07.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
07.47 Víkingurinn Viggó
08.00 Áfram Diego, áfram!
08.24 Svampur Sveinsson
08.49 Rasmus Klumpur og félagar
08.55 UKI
09.00 Latibær
09.23 Brunabílarnir
09.48 Hvellur keppnisbíll
10.00 Lína langsokkur
10.25 Lukku-Láki
10.47 Mæja býfluga
11.00 Dóra könnuður
11.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
11.49 Víkingurinn Viggó
12.00 Áfram Diego, áfram!
12.24 Svampur Sveinsson
12.49 Rasmus Klumpur og félagar
12.55 UKI
13.00 Latibær
13.25 Brunabílarnir
13.47 Hvellur keppnisbíll
14.00 Lína langsokkur
14.25 Lukku-Láki
14.48 Mæja býfluga
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.49 Víkingurinn Viggó
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Rasmus Klumpur og félagar
16.55 UKI
17.00 Latibær
17.25 Brunabílarnir
17.47 Hvellur keppnisbíll
18.00 Lína langsokkur
18.25 Lukku-Láki
18.48 Mæja býfluga
19.00 Tarzan

Svampur Sveinsson kl. 08.24, 12.24 og 16.24

GULLSTÖÐIN

18.15 Raising Hope
18.40 Raising Hope
19.00 Friends
19.25 The Big Bang Theory
19.50 Modern Family
20.15 Veistu hver ég var?
21.00 It's Always Sunny in Philadelphia
21.25 Crisis
22.10 The Mentalist
22.55 Longmire
23.40 Boardwalk Empire
00.35 Friends
01.00 Veistu hver ég var?
01.45 It's Always Sunny in Philadelphia
02.05 Crisis
02.45 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.20 The Jane Austen Book Club
13.05 Dodgeball: A True Underdog Story
14.40 Little Women
16.40 The Jane Austen Book Club
18.25 Dodgeball: A True Underdog Story Óborganleg gamanmynd með Ben Stiller og Vince Vaughn. Hér er gert stólpagrín að íþróttamyndum þar sem nýja æðið er skotbolti – íþrótt fyrir þá sem ekkert kunna í íþróttum. Vaughn og Stiller leika erkifjendur og keppinauta. Vaughn er hálfgerður tapari sem setur saman skotboltalið og mætir í æsilegri keppni íþróttafríkinu Stiller.
20.00 Little Women
22.00 Ex Machina Vísindadrama frá árinu 2015 með sænsku Óskarsverðlaunaleikkonunni Aliciu Vikander og fjallar um 26 ára gamlan forritara að nafni Caleb, sem vinnur hjá stærsta netfyrirtæki í heimi. Caleb vinnur keppni um að eyða heilli viku á einkafjalli sem er í eigu Nathans, forstjóra fyrirtækisins, sem kýs að vera sem mest út af fyrir sig. Myndin hlaut Óskarinn fyrir bestu tæknibrellur.
23.50 Dark Skies
01.30 Edge of Darkness
03.25 Ex Machina

RÚV

16.10 Treystið lækninum
17.00 EM í sundi
18.40 Táknmálsfréttir
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.40 Augnablik – úr 50 ára sögu sjónvarps
20.00 Útsvar Fljótsdalshérað – Reykjavík Bein útsending
21.25 Little Miss Sunshine
23.10 Lewis
00.45 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

00.35 Law & Order: Special Victims Unit
01.20 The Family
02.05 The Catch
02.50 Scandal
03.35 The Tonight Show with Jimmy Fallon
04.15 The Late Late Show with James Corden
04.55 Pepsi MAX tónlist
06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Rules of Engagement
08.20 Dr. Phil
09.00 America's Next Top Model
09.45 Survivor
10.30 Pepsi MAX tónlist
12.50 Dr. Phil
13.30 Life In Pieces
13.55 Grandfathered
14.20 The Grinder
14.45 The Millers
15.05 The Voice
15.50 Three Rivers
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
22.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
23.10 Code Black
23.55 American Crime

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
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

AEG

Ryksugur

Kraftmiklar og endingagóðar

20% afsláttur

AEG
CE2000EL
1500w
Verð áður: 19.900,-
15.920,-

AEG
Skaftryksuga
m/Lithium rafhlöðu
Verð áður: 29.900,-
23.920,-

AEG
Ultra Silencer
800w
Verð áður: 37.900,-
30.320,-

AEG
Lilleput
m/hleðslurafhlöðu
Verð áður: 3.990,-
3.192,-

AEG
hjá Ormsson
í 94 ár

AEG
Ultra Silencer
650w
Verð áður: 36.900,-
29.520,-

AEG
AE7871EL
2200w
Verð áður: 19.900,-
15.920,-

AEG
CE4120EL
1500w
Verð áður: 21.900,-
17.520,-

Stórvirku smátækin frá AEG

20% afsláttur

Fullkomin matvinnsluvél og blandari.
Verð áður: 31.900,-
25.592,-

Glæsilegur og kraftmikill blandari.
Verð áður: 20.990,-
16.792,-

Expresso-kaffivél, hálfsjálfvirk. Einfaldur og tvöfaldur skammtari. Frábært verð.
Tilboðsverð:
14.990,-

Falleg brauðrist. Tekur þykkari sneiðar.
Verð áður: 7.990,-
6.392,-

Hraðsuðuketill sem prýði er að.
Verð áður: 8.990,-
7.192,-

ormsson.is

VR FYRIRMYNDAR FYRIRTÆKI 2016

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800

Opið virka daga kl. 10-18
og á laugardögum
kl. 11-15.

ORMSSON
Greiðslukjör
Vaxtalaust
í allt að 12 mánuði

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

HEILBRIGÐISTÆKNI-DAGURINN 2016

Í dag, föstudaginn 20. maí

Virkir ígræðlingar og nám og tækifæri í heilbrigðistækni

Sjötti árlegi heilbrigðistæknidagurinn verður haldinn föstudaginn 20. maí 2016 í Háskólanum í Reykjavík, stofu M105

Dagskrá:

13:00 Ávarp:
Ívar Meyvantsson, framkvæmdastjóri Mentis Cura ehf

Ígræðlingar - sjúkdómsgreining og meðferð

13:05 Zapping the brain: Hope and Reality of Electroceuticals
Prof. Dr. Ulrich Hofmann, University Medical Center Freiburg, Section for Neuroelectronic Systems, Germany

13:45 Upptaka á hjartsláttartíðni með ígræðlingum í dýrum
Ásgeir Bjarnason, heilbrigðisverkfræðingur, Stjörnu-Oddi

14:10 Stýring gervifóta með ígræddum vöðvaritsnemum
Jóna Sigrún Sigurðardóttir, heilbrigðisverkfræðingur, Össur hf

14:35 Hlé

Nám og tækifæri í heilbrigðistækni

14:55 Meistaranám og verkefni í heilbrigðisverkfræði
Haraldur Auðunsson, dósent, sviðsstjóri heilbrigðissviðs, Háskólanum í Reykjavík

15:10 Námsferill í heilbrigðisverkfræði:
rannsóknir í MS- og Dr. verkefnum
Rósa Hugosdóttir, doktorsnemi við Álaborgarháskóla

15:30 Að batna er að breytast
Svana Helen Björnsdóttir, verkfræðingur, framkvæmdastjóri Stika ehf

15:55 Lokaorð fundarstjóra:
Ólöf Birna Ólafsdóttir, lífeðlisfræðingur, Háskóli Íslands

Skráning á: **skraning@ru.is**
Heilbrigðistæknidagurinn er öllum opinn og aðgangur er ókeypis

HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK
REYKJAVIK UNIVERSITY
LANDSPÍTALI
HÁSKÓLASJÚKRAHÚS

Ábendingahnappinn má finna á **www.barnaheill.is**

SAFT

Sumarmölin á Drangsnesi 11. júní

Efna til tónlistarhátíðar á Drangsnesi í fjórða sinn. Aldursbil gesta hátíðarinnar frá tveggja ára og upp í sjötugt og gestir rúmlega 200.

Þetta er í fjórða sinn sem við erum að halda þessa litlu hátíð. Hún hefur hingað til alltaf verið eitt kvöld með tónleikum og mun vera það áfram, en í þetta sinn verður líka smá dagskrá á föstudagskvöldinu, það verður sem sagt stand-up á föstudagskvöldinu á litla veitingahúsinu á Drangsnesi."

Þótt ég segi sjálfur frá er þetta einstök hátíð að því leyti að þetta er frekar lítið, það hafa verið svona 150 til 200 manns á tónleikunum, alveg frá tveggja ára og upp í sjötugt og alveg mögnuð stemming sem hefur myndast, mjög falleg dýnamík á milli hljómsveitanna og áhorfendanna.

Þetta er mikið fólk af svæðinu og sem tengist svæðinu, á fjölskyldu eða vini á staðnum. En svo er líka fullt af fólki sem hefur lagt land undir fót. Það sem fólk áttar sig ekki á er að þetta eru bara þrír tímar frá bænum og malbikað alla leið. Þetta er ekki eins og að fara til Ísafjarðar eða Akureyrar, hvað þá Borgafjarðar eystri, þangað sem fullt af fólki fer.

Húsið tekur rúmlega 200 manns, það er rosa fínt tjaldsvæði sem er bara hérna rétt við samkomuhúsið þar sem tónleikarnir fara fram. Þannig að það er á besta stað fyrir tónleikagesti. Svo er gistiheimili á staðnum líka," segir Björn Kristjánsson, betur þekktur sem Borko, skipuleggjandi hátíðarinnar sem fer fram þann 11. júní næstkomandi. Á hátíðinni koma fram FM Belfast, Hjaltalín, Karó, Kippi Kaninus, Rúna Esra, Snorri Helgason og Úlfur Úlfur. Á föstudeginum er svo stand-up frá Hugleiki Dagssyni og Sögu Garðarsdóttur. – **sþh**

Björn Kristjánsson, Borko, er einn af skipuleggjendum hátíðarinnar.

Judging Amy með hendur í vösum

Hendur í vösum Eitt sem vefst oft fyrir mér þegar ég er að ganga einhvers staðar ein (sem gerist auðvitað mjög sjaldan enda venjulega umvafin vinum og vandamönnum) er hvernig best sé að hreyfa hendurnar þegar maður er á ferð.

Þetta er svona týpískt eitthvað sem maður pælir ekki í og ætti sjálfsagt ekki að pæla í en um leið og maður byrjar þá getur maður ekki hætt. Og það sem verra er, maður verður svo sjúklega meðvitaður um hvernig hendurnar hreyfast á meðan maður er að labba og líður eins og simpansa með óeðlilega langa handleggi sem sveiflast í allar áttir.

Þrátt fyrir þessa komplexa þá er það samt prýðisgóð afþreying að fylgjast með fólki á gangi og einblína svolítið á hvernig það hreyfir hendurnar á ferð. Sumir sveifla þeim af svo miklum krafti við hvert skref að það sætir undrum að viðkomandi hreinlega takist ekki á loft. Svo er líka svolítið fyndið þegar fólk hreyfir þær ekki neitt og þær hanga liflausar niður úr öxlunum.

Allavega, þetta hefur valdið mér margvíslegu hugarangri af því ég er svo hrædd um að annað fólk sé eitthvað að fylgjast með hvernig ég sveifla mínum prívat höndum þegar eitthvert útstáelsi er á undirritaðri.

En núna er ég nefnilega byrjuð að vinna dáldið með eitt lúkk sem ég prufukeyrði á Laugaveginum um daginn og það svoleiðis svínlúkkaði. Ég veit það vegna þess að ég sá spegilmynd mína í einhverjum lundabúðarglugga og sá að ég var mjög nett. Lúkkið er að ganga um með hendur í vösum og það er ekki bara að lúkka heldur er það líka mjög þægilegt.

Kíkt í körfuna Svo það sé fært til bókar þá fæ ég samt alveg líka samviskubit þegar ég er að fylgjast svona með fólki sveifla höndunum. Þetta er svona pínu svipuð pæling og þegar fólk er að kíkja ofan í körfuna hjá manni úti í búð og dæma mann út frá því hvað er í henni.

Nú er ég auðvitað ímynd heilbrigðs lífernis og kaupi aldrei neitt óhollt inn á mitt prívat heimili. Tek mín vítamín daglega og innbyrði alls konar meinhollar olíur í upphafi dags. En um daginn var ég að kaupa inn eftirrétt fyrir matarboð. Á meðan ég ætlaði að naga mína lífrænu döðlu í sykurvímu báðu stelpurnar mig um að kaupa einhvers konar veislubörð af bráðdrepandi sykurvellu á leiðinni í boðið. Ég rek nú einu sinni minn einkabíl og er bæði bóngóð og greiðvikin að eðlisfari. Ég svoleiðis signdi mig enda var ekkert af þessu sætmeti eitthvað sem hægt var að kaupa í gegnum bílalúgu þannig að ég þurfti að fara inn í kjörbúðina.

Eftir að hafa hlaðið þessu öllu í körfuna stikandi um búðina með höfuðið nánast niður í gólfi er ég komin á kassann. Á undan mér stendur einhver spandex-klædd prímadonna að kaupa sér hindber og kókosolíu (þið vitið alveg örugglega öll af því að ef eitthvað hrjáir ykkur, sko bara hvað sem er, þá er kókosolía svarið). Sé ég ekki hvernig hún gjóar augunum ofan í mína prívat körfu og breytist samtímis í Judging Amy. Ég varð auðvitað örg út í þessa týpu og íhugaði í smástund hvort ég ætti að uppfræða hana um minn heilbrigða lífsstíl og að ég hefði nú bara verið send út í búð fyrir stelpurnar og ætlaði auðvitað ekki að smakka neitt á neinu af þessu enda alsæl með mína fyrrnefndu lífrænu döðlu. (Allt auðvitað haugalygi enda er ég jafn gefin fyrir piparfylltar reimar og Turkish Pepper Nóa Kropp og hver annar.)

Svo ákvað ég nú bara aðeins að halda ró minni og áttaði mig samtímis á því að það skipti kannski ekki sérstaklega miklu máli hvað þessari týpu þætti um mig. Eftir að hafa náð að róa mig og þegar röðin var komin að mér á kassanum sá ég spandex-sjomluna rölta út í bíl og haldið þið ekki að hún hafi sveiflað höndunum eins og algjört fífl og ég öskraði úr hlátri.

LÍFSBARÁTTA LÓUNNAR

gydaloa@frettabladid.is
@gydaloa

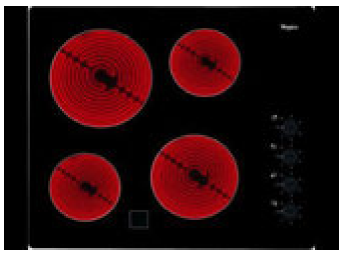
WHIRLPOOL DAGAR

ÖLL WHIRLPOOL HEIMILISTÆKI MEÐ ALLT AÐ 40% AFSLÆTTI

LÝKUR Á LAUGARDAG

Whirlpool

**ÞVOTTAVÉLAR - ÞURRKARAR - UPPÞVOTTAVÉLAR - ÖRBYLGJUOFNAR - OFNAR
HELLUBORÐ - GUFUGLEYPAR - KÆLISKÁPAR - FRYSTISKÁPAR - FRYSTIKISTUR**



Whirlpool

40%

Whirlpool AKM9010NE
60 cm helluborð með 4 keramik hellum og rofum. 1 x 2100W hella 21 cm. 1 x 1700W hella 18 cm. 2 x 1200W Hella 14,5 cm. Stærð (bxhxd): 58 x 49 x 51 cm.

TILBOÐ
29.995
FULLT VERÐ 49.995

22%

Whirlpool WHS1021
100 lítra frystikista með hraðfrystingu og LED skjá sem sýnir hitastig. Orkuflokkur A+. Frystigeta 9kg. Geymslutími eftir straumrof 22 klst. Stærð (hxbxd): 86x52,7x56,9 cm.

TILBOÐ
34.995
FULLT VERÐ 44.995

38%

Whirlpool ACM2200
Eldavél án blásturs með 4 steyptum hellum. 53 lítra ofn. Yfir og undirhiti. Grill. Tvöfalt gler í hurð. Geymsluskúffa og barnalæsing. Orkuflokkur A. Stærð (HxBxD): 85-92 x 50 x 50 cm.

TILBOÐ
49.995
FULLT VERÐ 79.995

10 ára ábyrgð á kælipressu

21%

Whirlpool BSNF8121W
Kæliskápur með 97 lítra frysti og 222 lítra kæli. No Frost. 6th SENSE Fresh Control. Multiflow kælivifta. AntiBacteria Filter. LED lýsing. Orkuflokkur A+. Frystigeta 4kg / 24 klst. Stærð (hxbxd): 188,5 x 59,5 x 65,5 cm.

TILBOÐ
74.995
FULLT VERÐ 94.995

Rollsinn frá Whirlpool

20%

Whirlpool ADPU2030IX
Uppþvottavél með 10 kerfi og 6th Sense með gufu. PowerClean. LCD skjár. Vatnsflæðivörn. Sjálfhreinsandi sía. Þurrkar með hita og viftu. Þvottahæfni A. Orkuflokkur A+++. Þurrkgeta A. Stál eða Hvít.

TILBOÐ
99.995
FULLT VERÐ 119.995

Heimilistæki ht.is

7 VERSLANIR UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRGÖTU 30 **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • ÞJÓÐBRAUT 1 **AKRANESI** S: 431-3333 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

STÓRSVEIT REYKJAVÍKUR

NÝ ÍSLENSK TÓNLIST

Flutt verða verk eftir Andrés Þór Gunnlaugsson, Veigar Margeirsson, Kjartan Valdemarsson og Hauk Gröndal.

Stjórnandi: Veigar Margeirsson

HARPA KALDALÓN
Sunnudag 22. maí kl. 20:00
Miðaverð kr. 2.500 / 2.000
Miðar á harpa.is og í miðasölu Hörpu

Styrkt af Reykjavíkurborg
Tónlistarsjóður

Jóhannes segist spenntur fyrir tækifærinu, sem hann segir geta gjörbreytt stöðu sinni. Draumurinn er að komast í erlendar verslanir. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Hélt að þetta væri Nígeríusvindl

Jóhannes Arnljóts Ottósson gullsmiður og skartgripahönnuður sýnir skartgripalínu á sýningunni J Summer Fashion Show sem fram fer á ánni Signu í París í næsta mánuði. „Þetta getur gjörbreytt stöðu minni,“ segir hann og er spenntur fyrir ævintýrinu.

Mér fannst þetta svo ótrúlegt fyrst þegar haft var samband við mig fyrir ári. Ég hélt að þetta væri Nígeríusvindl,“ segir Jóhannes Arnljóts Ottósson, gullsmiður og skartgripahönnuður, sem fyrstur Íslendinga tekur þátt í J Summer Fashion Show 2016 sem verður haldin í París í júní.

Sýningin er haldin árlega og stendur Jessica Minh Anh nokkur fyrir herlegheitunum, en hún hefur getið sér gott orð fyrir að koma auga á framúrskarandi hönnuði um heim allan. „Hún sameinar kúltúr, arkitektúr og hönnun í sýningunum sínum og velur fólk úr fjórum til fimm heimsálfum á hverju ári. Í ár erum við í heildina sex eða sjö sem sýnum,“ útskýrir hann og heldur áfram; „Sýningin í fyrra var haldin í Sydney og þegar ég fékk boðið um að vera með voru einungis tvær vikur í sýningu. Það var of stutt fyrir mig svo ég afþakkaði en sagðist þó vissulega spenntur fyrir boðinu. Í staðinn fékk ég loforð um að fá að vera með í næstu sýningu. Ég fékk svo að vita staðsetninguna núna í apríl og er gríðarlega spenntur,“ útskýrir Jóhannes.

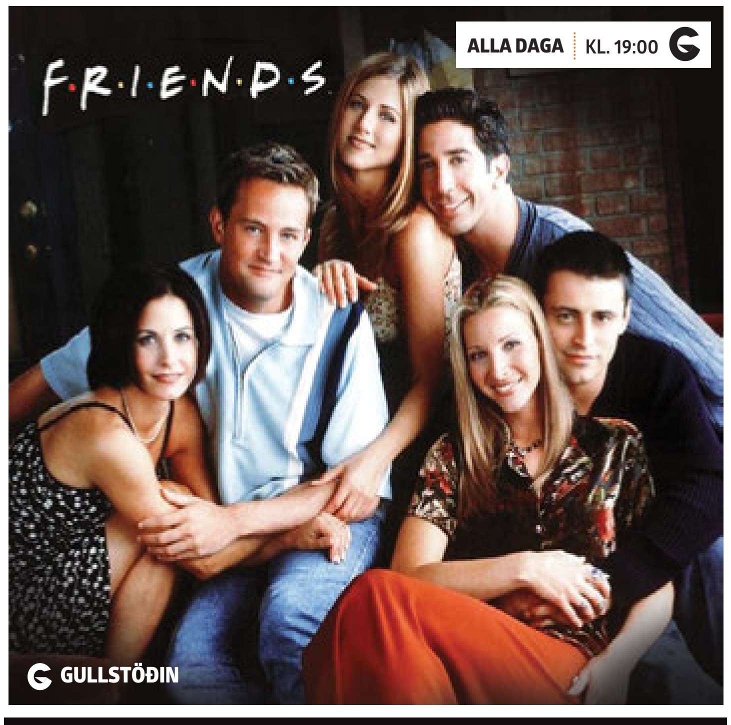
Skal ekki nokkurn mann undra, en sýningin fer fram á Signu á sérstökum fljótabát, þar sem fyrirsæturnar ganga umhverfis hann, svo þær virðast ganga á vatni. „Þetta verður virkilega flott, með allar sögufrægu byggingarnar í bakgrunninum,“ segir hann.

Jóhannes segir sýninguna sannarlega vera þá umfangsmestu sem hann hefur komið nálægt á ferlinum. Áður hefur hann sýnt á Ítalíu og svo hér heima á Hönnunarmars.

„Þetta er mikill heiður fyrir mig. Ég er eini skartgripahönnuðurinn sem tekur þátt í sýningunni í ár og er sömuleiðis fyrsti Íslendingurinn til að vera með,“ bendir hann á og segist hafa verið duglegur við að skoða eldri sýningar á YouTube undanfarið, svo hann veit nokkurn veginn út í hvað hann er að fara. „Sýningarnar eru mjög flottar enda skipulagið mikið í kringum þetta. Jessica hefur einmitt vakið heimsathygli fyrir staðsetningar sýninganna sinna. Hún hefur til dæmis verið með sýningu í Grand Canyon og á fleiri óvenjulegum stöðum, og svo núna á Signu.“

Jóhannes ætlar sér að sýna skartgripalínu sem hann hefur unnið að undanfarin tvö ár. „Þetta er lúxuslína og þemað er hvíta- og gulagull, klassískt í nútímabúningi,“ segir hann og viðurkennir að nú leggi hann nótt við dag til að undirbúa sig fyrir ferðina út. „Ég tek elsta strákinn minn með út, en hann er að gera upp við sig hvort hann ætli sjálfur út í hönnun. Ferðin kyndir þá annað hvort undir þeim áhuga eða slekkur hann,“ segir Jóhannes og hlær.

Spurður um hversu þýðingarmikið sé fyrir hann að fá svona sýningarboð svarar hann; „Þetta getur gjörbreytt stöðu minni. Ég lærði úti í Danmörku og svo síðar í Flórens og kom svo heim þar sem ég byggi mitt fyrirtæki. Fyrir fólk sem ekki er með verslun á Skólavörðustíg eða Laugavegi getur slíkt tekið langan tíma. Mig langar mikið að komast á erlendan markað en sá skandinavíski er allt annar en á Íslandi, svo markmiðið er alltaf að komast í verslanir úti,“ segir hann auðheyrilega spenntur fyrir komandi tækifærum. **gudrun@frettabladid.is**



365.is | Sími 1817
365

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson *svanur@365.is* **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Gústaf Bjarnason *gustaf@365.is*, Hafsteinn Hafsteinsson *hafsteinn@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@365.is*, Sigfús Örn Einarsson *sigfus@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.*bergmann@365.is*, Bryndís Hauksdóttir *bryndis@365.is*, Jóhann Waage *johannwaage@365.is*, Jón Ívar Vilhelmsson *jonivar@365.is*, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir *solveig@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*, Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

598 kr. 4x80 g

80 g hamborgari+brauð 192 kr/stk.

549 kr. 2x120 g

120 g hamborgari+brauð 317 kr/stk.

579 kr. 2x140 g

140 g hamborgari+brauð 332 kr/stk.

167 kr. 4 stk.

Bónus Hamborgarabrauð
Án sesamfræja

379 kr. 250 ml

Íslandsnaut Bernaissósa
250 ml

167 kr. 4 stk.

Bónus Hamborgarabrauð
Með sesamfræjum

BÓNUS EKKERT BRUÐL

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

Verð gilda til og með 22. maí eða meðan birgðir endast

FRÉTTABLAÐIÐ

Við segjum fréttir Smáauglýsingasíminn og skiptiborð **512 5000** Vísir

Ritstjórn 512 5200 Fax: 512 5301 ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild** auglysingar@frettabladid.is **Prentun** Ísafoldarprentsmiðja

Póstdreifing

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

Bakþankar

Hildar Björnsdóttur

Hræðslan við Hussain

Í vikunni gisti sonur minn hjá bekkjarfélaga. Við búum í London, sonur minn er sex ára og drengirnir bestu vinir. Einhverjum handan hafsins þótti fyrirkomulagið varhugavert. Fannst mér þetta í lagi? Treysti ég foreldrunum? Áhyggjurnar þóttu mér undarlegar. Þeir brúnaþungu höfðu aldrei hitt drenginn. Þeir höfðu engin kynni haft af fjölskyldunni. Það sem olli þeim áhyggjum var afmarkað atriði. Yfirborðskennt atriði. Nafn drengsins. Hann heitir Hussain.

Íslendingar hafa lengi verið einsleit þjóð – einangruð á berangri Atlantshafsins. Löngum þekktum við fátt annað en sjálf okkur en á síðustu árum hefur fjölmenning aukist verulega. Þjóðin er víðsýnni og umburðarlyndið meira. Enn telja þó sumir heimili Hilmars öruggara en heimili Hussain – og enn telja sumir þá bláeygu, skolhærðu einu réttmætu Íslendingana.

Fordómar eru alvarlegt samfélagsmein. Þá þarf að uppræta með umræðu – og kannski gistinótt á heimili Hussain. Það sem helst stendur heilbrigðri þjóðfélagsumræðu fyrir þrifum eru þeir hatursfyllstu – sem þjakaðir af fáfræði og reynsluleysi alhæfa og úthrópa án ábyrgðar. Fæstir hafa þeir lagt nokkuð marktækt til íslensks samfélags. Fæstir teldust þeir fýsilegir fulltrúar Íslands á alþjóðavettvangi. Hlutskipti þeirra er ekki handahófskennt. Þeir enduðu ekki af tilviljun sveittir á efri vörinni, aftan við tölvuskjái – á meðan mætari Íslendingur – þjóð sinni til sóma – endaði framan á sjónvarpsskjáum allra Evrópubúa.

Virkir í athugasemdum eru sjaldan sérlegar mannvitsbrekkur. Endaþarmur samfélagsins í einhverjum tilfellum. Einn þeirra hitti þó naglann á höfuðið. Ég geri orð hans að mínum og biðla til þeirra hatursfyllstu: Það væri þjóðfélaginu til heilla mynduð þið draga upp neðri vörina, aftur fyrir hnakka – og kyngja.

Opið allan sólarhringinn
í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka
OPIÐ 24 TÍMA
Iceland

Endalaust 365
NET
1.000 KR.*
ÓTAKMARKAÐ GAGNAMAGN
* Fylgir með völdum tilboðspökkum. Undanskilið er aðgangsgjald og leiga á beini. Nánari upplýsingar á 365.is
1817 | 365.is

Serta
LOSAÐU ÞIG VIÐ SVEFNVANDAMÁLIN Í EITT SKIPTI FYRIR ÖLL

Serta perfect sleeper
Official Mattress National Sleep Foundation sleepfoundation.org

HEILSUDÝNA HÖNNUÐ Í SAMVINNU VIÐ *AMERICAN SLEEP FOUNDATION*
TIL AÐ LEYSA 5 ALGENGUSTU SVEFNVANDAMÁLIN

KEMUR Í VEG FYRIR MYNDUN ÞRÝSTIPUNKTA – Comfort Right® Layers
CARBON STEEL POKAGORMAKERFI – Custom Support® System
HELDUR JÖFNU OG RÉTTU SVEFNHITASTIGI – Cool Balance® Technology
HINDRAR ÓÞARFA HREYFINGU MILLI REKKJUNAUTA – TrueSense® Design
STEYPTAR HLIÐARSTYRKINGAR – Comfort Last® Construction

SERTA-DAGAR
25%
AFSLÁTTUR
KOMDU NÚNA!

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
Betra BAK