FRÉTTABLAÐIÐ

121. TÖLUBLAÐ 16. ÁRGANGUR — MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI* — ÞRIÐJUDAGUR 24. MAÍ 2016

Flóttamenn sem hafa fengið heimili hér á landi heimsóttu húsakynni sjúkraliðsins í Skógarhlíð í gær. Þar tóku á móti þeim lögreglumenn, starfsmenn slökkviliðsins og Neyðarlínunnar og kynntu starfsemi sína. Hætta er talin á að flóttamenn missi trú á viðbragðsaðilum í þeim hörmungum sem þeir hafa lent í og að endurvekja þurfi traust hjá þeim. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Starfsóánægja kemur ráðherra á óvart

Utanríkisráðuneytið er neðst ráðuneyta í niðurstöðum starfsánægjukönnunar SFR, Stofnun ársins. Launakjör eru sögð lök og ímynd slæm. Ráðherra segir niðurstöðurnar koma að nokkru leyti á óvart en þó hafi ráðuneytið ekki fengið góða einkunn undanfarin ár.

STJÓRNSÝSLA „Ég vissi að utanríkisráðuneytið hefði ekki verið að skora neitt rosalega hátt en samt er þetta dálítið skrítið. Þegar maður kemur þarna inn er fullt af fólki sem vinnur af miklum metnaði,“ segir Lilja Dögg Alfreðsdóttir um niðurstöður starfsánægjukönnunar SFR.

Utanríkisráðuneytið hafnaði í 137. sæti í könnuninni, neðst allra ráðuneyta. „Að sumu leyti kom þetta á óvart en ég vissi þó að síðustu ár hefðu niðurstöður verið svipaðar. Þó ekki jafnslæmar,“ bætir Lilja við.

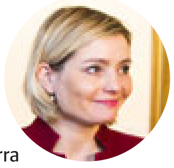
Félagsmenn SFR, starfsmenn 142 ríkisstofnana, voru í janúar og febrúar spurðir um ánægju sína í níu flokkum. Starfsmenn utanríkisráðuneytisins voru einna óánægðastir með launakjör, og gáfu einkunnina 2,43 af 5, og ímynd stofnunar, sem fær 2,76.

„Niðurstöðurnar kalla á viðbrögð af okkar hálfu, enda hlýtur vellíðan og ánægja í starfi að vera sameiginlegt markmið okkar allra,“ segir í tölvupósti Lilju til starfsmanna.

Lilja segir næstu skref vera að setjast niður með ráðuneytisstjóra, starfsmannastjóra og þeim sem unnu könnunina og ræða framhaldið. Auk þess stendur til að gera aðra könnun.

Lilja segist bjartsýn á framhaldið. „Ég held það séu sóknarfæri í þessu,“ segir hún. **thorgnyr@frettabladid.is**

> Niðurstöðurnar kalla á viðbrögð af okkar hálfu, enda hlýtur vellíðan og ánægja í starfi að vera sameiginlegt markmið okkar allra.
>
> Lilja Dögg Alfreðsdóttir utanríkisráðherra



Niðurstöður fyrir utanríkisráðuneytið

Stjórnun	3,60
Starfsandi	3,97
Launakjör	2,43
Vinnuskilyrði	3,68
Sveigjanleiki í vinnu	4,10
Sjálfstæði í starfi	4,02
Ímynd stofnunar	2,76
Ánægja og stolt	3,75
Jafnrétti	3,50

Ósammála um kosningarnar

STJÓRNMÁL Formenn stjórnarflokkanna eru ósammála um hvenær ganga eigi til alþingiskosninga. Bjarni Benediktsson, fjármálaráðherra og formaður Sjálfstæðisflokksins, tók í gær af öll tvímæli um að kosið yrði til Alþingis næsta haust.

„Það hefur ekkert breyst varðandi það sem við forsætisráðherra höfum áður sagt, það að stefnt er að kosningum í haust,“ sagði Bjarni í svari við fyrirspurn Helga Hjörvar um málið á þingi í gær.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson sneri aftur til starfa á sunnudaginn sem óbreyttur þingmaður og formaður Framsóknarflokksins. Sem formaður flokksins lét hann hafa eftir sér að það væri ekkert víst að kosningar færu fram í haust.

– sa / sjá síðu 6

Fréttablaðið í dag

FRÉTTIR Framkvæmdastjóri flugfélags Austurlands vill kaupa skrúfuþotu. 4

SKOÐUN Anna Hrefna Ingimundardóttir hagfræðingur skrifar um stöðu leikskóla Reykjavíkurborgar. 13

SPORT Bestu fréttir sem ég hef fengið, segir Sverrir Ingi Ingason. 17 dagar í EM. 14

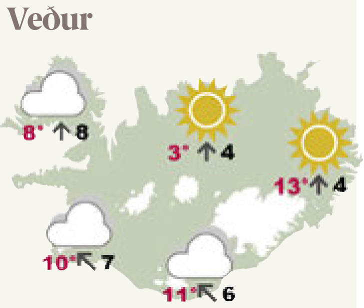
MENNING Færsla er yfirskrift sýningar Huldu Stefánsdóttur í BERG Contemporary. 22

LÍFIÐ Ugla Hauksdóttir hlaðin verðlaunum við útskrift úr Columbia-háskóla. 30

PLÚS 3 SÉRBLÖÐ ● FÓLK ● MÓTORHJÓL ● FOODLOOSE

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Gallup apríl-júní 2015

Veður



Stíf sunnanátt með rigningu öðru hverju á vesturhelmingi landsins í dag, en fyrir austan verður dagurinn víða þurr og bjartur. Hiti gæti náð 18 stigum á norðausturhorninu, en sunnan- og vestanlands verður hitinn sennilega á bilinu 6-12 stig. SJÁ SÍÐU 20

Aðstoðarmaður Illuga kastaði lengst

Hreyfivika UMFÍ var sett í garði Þjónustumiðstöðvar UMFÍ í hádeginu í gær. Þar var meðal annars keppt í stígvélakasti. Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra átti ekki heimangengt. Staðgengill hans var Jóhannes Stefánsson, aðstoðarmaður ráðherra, sem átti lengsta kastið. MYND/VALLI

Mikilvægt að fella leiðtogann

AFGANISTAN Barack Obama Bandaríkjaforseti sagði það vera mikilvæg tímamót að tekist hefði að drepa múllann Akhtar Muhammad Mansúr, leiðtoga afgönsku talibanahreyfingarinnar.

Bandaríski herinn varð honum að bana með drónaárás í Balúkistanhéraði í Pakistan á laugardaginn, þar sem höfuðstöðvar afgönsku talibanahreyfingarinnar eru taldar vera.

Þetta mun vera í fyrsta sinn sem bandaríski herinn notar dróna til að gera loftárásir í Balúkistan-héraði. Fjöldi slíkra árása hefur verið gerður annars staðar í Pakistan, og hafa þær iðulega orðið almennum borgurum að bana.

Mansour var leiðtogi talibana í nokkur misseri. Hann tók við af múlla Ómar, sem stofnaði hreyfinguna. – gb

Ítrekuð bilun í nýrri flugvél

SAMGÖNGUR Flugi Boeing 767 þotu Icelandair frá Schiphol í Amsterdam til Íslands var frestað í gær vegna bilunar sem kom upp í rafkerfi vélarinnar. Farþegar máttu bíða dágóða stund í vélinni áður en fluginu var frestað.

Um er að ræða sömu vél og var snúið við skömmu eftir flugtak á leið frá Boston til Íslands á mánudag í síðustu viku. Aftur var henni snúið við skömmu eftir flugtak frá Keflavíkurflugvelli á laugardag. Vélin bættist við flugflota Icelandair í maí.

Bilunin sem varð í síðustu viku var vegna mælitækis í stjórnklefanum sem sýndi að hjólabúnaður vinstra megin hefði ekki fest sem skyldi.

Guðjón Arngrímsson, upplýsingafulltrúi Icelandair, sagði við fréttavefinn Vísi að bilunin í gær hefði verið annars eðlis. Ekki hafi komið til umræðu innan flugfélagsins að leggja vélinni. – bo

Keyptu Klett á 10 milljarða

VIÐSKIPTI Meirihluti stjórnar Íbúðalánasjóðs ákvað á fundi sínum í gær að taka tilboði Almenna leigufélagsins eignarhaldssjóðs, sem átti hæsta tilboðið í Leigufélagið Klett ehf. Almenna leigufélagið er í rekstri GAMMA.

Leigufélagið Klettur var formlega auglýst til sölu á almennum markaði 25. febrúar síðastliðinn. Þann 2. mars 2016 var haldinn opinn kynningarfundur þar sem félagið og söluferlið, sem var í tveimur umferðum, var kynnt.

Alls bárust átta óskuldbindandi tilboð í fyrri hluta söluferlisins. Í síðari hluta söluferlisins bárust þrjú skuldbindandi tilboð.

Söluverð Leigufélagsins Kletts ehf. er 10,1 milljarður króna sem er um 1.541 milljón króna umfram bókfært virði leigufélagsins hjá Íbúðalánasjóði. Stefnt er að undirritun samninga vegna sölunnar 27. maí. – sg

Ganga 765 kílómetra með tveggja ára barn

Par með tveggja ára barn gengur Jakobsveginn á Spáni. Þau hafa verið á ferðinni í tæpar fjórar vikur og gengið 515 kílómetra. Rúm vika er nú eftir af ferðinni.

SAMFÉLAG „Við höldum hans takti og rútínu. Það er eina leiðin til að gera þetta,“ segir Arnhildur Lilý Karlsdóttir þegar hún er spurð hvernig það sé að vera allan daginn á göngu með tveggja ára barn. Hún, maður hennar Arnar Sigurðsson og litli göngugarpurinn Bragi eru þessa dagana á göngu á Spáni á svokallaðri frönsku leið um Jakobsveg.

Bragi situr mest í sérútbúinni fjallakerru og hraðast er farið um þegar hann tekur lúrinn sinn yfir daginn. Kerran kemst þó ekki yfir hvað sem er. „Við þurfum stundum að halda á kerrunni þegar stórt grjót og drulla eru á veginum. Við höfum alveg lent í nokkrum svaðilförum,“ segir Arnhildur en fullyrðir að það sé ekki svo mikið mál að vera með barn á þessu ferðalagi.

Þegar Bragi verður þreyttur á að sitja í kerrunni fær hann að ganga sjálfur og svo er stoppað á leikvöllum af og til. „Við förum í alls kyns leiki, skoðum umhverfið og dýr sem við sjáum. Svo er mikið sungið,“ segir Arnhildur.

Fjölskyldan gistir í húsi á hverju kvöldi og fer af stað á milli sjö og átta á morgnana. Á leiðinni eru fjölmörg þorp og því alltaf hægt að borða á veitingahúsum.

„Við erum að labba svona 20 til 30 kílómetra á dag. Við hittum einmitt fólk í dag sem var samferða okkur fyrstu daga göngunnar og það viðurkenndi að það hefði ekki haldið að við kæmumst svona langt.“

Leiðin er ein þekktasta pílagrímsleið í Evrópu og er 764 kílómetra löng. Því er ekki algengt að sjá börn á göngustígunum. „Þetta er mest allt eldra fólk sem finnst æðislegt að hitta Braga og er mikið að brosa til hans eða bjóða honum sleikjó.“

Fjölskyldan hóf gönguna 29. apríl og mun ljúka henni 1. júní þegar hún kemur til borgarinnar Santiago de Compostela. erlabjorg@frettabladid.is

Arnhildur Lilý með Braga í kerrunni við upphaf ferðar. MYNDIR/ARNAR

Arnar, Bragi og Arnhildur eru búin með 515 kílómetra af leiðinni.

Bragi fær að fara úr kerrunni og teygja úr sér eftir þörfum.

> Við förum í alls kyns leiki, skoðum umhverfið og dýr sem við sjáum. Svo er mikið sungið.
>
> Arnhildur Lilý Karlsdóttir göngukona

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

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.

Lausnir í samgöngum munu skipta sköpum í loftslagsmálum

UMHVERFISMÁL Aðgengilegar, greiðar og efnahagslega sjálfbærar samgöngur eru meðal lykilþátta til að ná markmiðum loftslagssamnings Sameinuðu þjóðanna frá Parísarráðstefnunni í desember.

Samgönguráðherrar ríkja innan International Transport Forum (ITF), alþjóðasamtaka um samgöngumál, lýstu yfir á ráðstefnu sem lauk í Leipzig í Þýskalandi í síðustu viku að aðgerðir ríkja til að draga úr mengandi útblæstri, nýta tækni og hvetja til aðgengilegra almenningssamgangna muni skipta sköpum til að ná markmiðum um grænar og aðgengilegar samgöngur. Frá þessu segir á vef innanríkisráðuneytisins.

Grænni samgöngur eru lykilatriði í að ná markmiðum Parísarsamkomulagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Fram kemur í yfirlýsingu ráðherranna að stöðugt auknir sjóflutningar, aukning í farþega- og fraktflugi og öðrum greinum samgangna kalli á aðgerðir stjórnvalda svo og aukið samstarf Alþjóðasiglingamálastofnunarinnar og Alþjóðaflugmálastofnunarinnar.

José Viegas, framkvæmdastjóri samtakanna, sagði mikilvægt að brúa bilið milli markmiða frá loftslagsráðstefnunni og raunveruleikans og nú yrðu allar greinar samgangna að sýna hvernig unnt væri að draga úr koltvísýringsmengun. Þetta væru metnaðarfull markmið en aðeins á þann hátt væri unnt að ná markinu.

Sigurbergur Björnsson, skrifstofustjóri í innanríkisráðuneytinu, sat ráðherrahluta fundarins fyrir hönd innanríkisráðherra. Alls voru þátttakendur liðlega eitt þúsund frá 71 ríki. **– shá**

Ólafur Ólafsson var um borð í þyrlunni sem hrapaði.

Mátti vera fjarverandi

SLYS Ólafur Ólafsson fjárfestir var einn þeirra sem slösuðust þegar þyrla hans nauðlenti á Hengilssvæðinu í fyrrakvöld.

Ólafur var með þrjá erlenda viðskiptafélaga á útsýnisflugi en reyndur íslenskur þyrluflugmaður flaug vélinni sem þurfti að nauðlenda. Þrír voru lagðir inn vegna beinbrota og tveir voru undir eftirliti yfir nótt. Þeirra á meðal er Ólafur vegna hugsanlegra innvortis meiðsla en hann mun hafa meiðst bæði á hrygg og hálsi.

Ólafur afplánar sem kunnugt er dóm sem hann hlaut í Al-Thani-málinu svonefnda og hefur verið vistaður á Vernd að undanförnu. Reglur þar gera ráð fyrir að fangar þurfi að vera á Vernd frá klukkan 23 á kvöldin til sjö á morgnana á virkum dögum og frá 21 til 7 um helgar. Ólafur átti því að vera kominn heim klukkan 21 á sunnudagskvöld. Slysið varð hins vegar á áttunda tímanum, eða á þeim tíma sem Ólafur mátti vera fjarverandi. **– ktd, jhh**

Slysið varð rúmum klukkutíma áður en Ólafur átti að vera kominn aftur á Vernd.

Leita stuðnings eystra við kaup á skrúfuþotu fyrir útsýnisflug

Framkvæmdastjóri Flugfélags Austurlands segir áætlunar- og leiguflug innan fjórðungsins raunhæfan möguleika og vill stuðning við kaup á níu sæta skrúfuþotu til útsýnisflugs. Bæjarstjórn Fljótsdalshéraðs fagnar erindi um málið og telur að í því geti falist fjölmörg tækifæri, jafnvel til innanlandsflugs.

FERÐAÞJÓNUSTA Flugfélag Austurlands sem var endurreist í fyrra vill hefja flug að nýju með liðsinni sveitarfélaga, félagasamtaka og fyrirtækja í fjórðungnum.

„Upphaflegar áætlanir gerðu ráð fyrir að lítil fjögurra sæta flugvél yrði fyrir valinu og útsýnisflugi sinnt. Fljótlega varð ljóst að sú mikla vinna sem fer í stofnun flugfélags ætti með réttu að nýtast öflugri flugrekstri og leggur félagið nú upp með áætlanir um kaup á eins-hreyfils skrúfuþotu af gerðinni Cessna Grand Caravan EX,“ segir í erindi framkvæmdastjóra Flugfélags Austurlands, Kára Kárasonar, til bæjaryfirvalda í Fljótsdalshéraði.

Kári segir í bréfinu að þar sem Flugfélag Austurlands þurfi öfluga flugvél vilji félagið kanna áhuga hagsmunaaðila á svæðinu á því að festa kaup á fyrrgreindri Cessnavél sem taki níu farþega. Ekkert útsýnisflug sé á Austurlandi þótt fjórðungurinn bjóði upp á gríðarlega víðfeðmt og fallegt landsvæði. Ferðamannastraumur hafi náð nýjum hæðum, nýta þurfi fleiri gáttir inn í landið og ferðaþjónustan að dreifast betur.

„Útsýnisflug er einn þáttur flugrekstrar sem nú virðist vænlegur kostur, en að auki verður leigu- og áætlunarflug raunhæfur möguleiki innan fjórðungsins þegar flugrekstur er kominn af stað,“ skrifar Kári og óskar eftir hugmyndum um hvernig flugvélin gæti nýst bæjarfélögum og fyrirtækjum í fjórðungnum.

Kári kveðst hafa reynsluflogið áðurnefndri gerð af skrúfuþotu hér á landi. Fullkomin mælitæki vari flugmann við ef flughæð er ekki nægileg. „Reynsluflugið gekk mjög vel, vélin var prófuð í ísingarskilyrðum, ókyrrð og miklum vindi eins og gengur og gerist á Íslandi og leysti verk sitt af hendi með ágætum,“ lýsir Kári.

Flugfélag Austurlands vill kaupa skrúfuþotu af gerðinni Cessna Grand Caravan EX til verkefna í fjórðungnum. NORDICPHOTOS/AFP

Farþegasætin eru leðurklædd og þægileg. Mikið og gott fótapláss er fyrir hvern farþega. Útsýni úr vélinni er með eindæmum gott.

Kári Kárason, framkvæmdastjóri Flugfélags Austurlands, í bréfi til Fljótsdalshéraðs

Bæjarstjórn Fljótsdalshéraðs kveðst fagna frumkvæðinu. Í því geti falist fjölmörg tækifæri, jafnvel til innanlandsflugs bæði innan fjórðungs og utan. Sveitarfélagið telji sér þó ekki fært að leggja fjármuni í verkefnið að sinni.

gar@frettabladid.is

Kippur í matjurtaræktun í Reykjavík

SAMFÉLAG Ásókn í matjurtagarða Reykjavíkur er meiri í ár en síðustu ár. Reykjavíkurborg hefur um það bil sex hundruð matjurtareiti til ráðstöfunar.

Borgarbúar eiga kost á að greiða tæpar fimm þúsund krónur í árgjald fyrir leigu á slíkum reit. Um er að ræða gömlu skólagarðana í borginni sem nutu mikilla vinsælda meðal grunnskólabarna á árum áður.

Sem dæmi um aukninguna má nefna að í Þorragötu í Vesturbænum eru 80 reitir leigðir út og í fyrsta skipti í nokkur ár er ræktað í þeim öllum.

„Ásóknin hefur aukist mikið og fleiri garðar leigðir út í ár en í fyrra,“ segir Guðný Arndís Olgeirsdóttir, yfirverkstjóri í þjónustumiðstöð borgarinnar.

Guðný segir einnig nærri því alla reiti leigða í Laugardal og Fossvogi. „Það er minni ásókn í matjurtagarðana í efri byggðum Reykjavíkur en þó er aukning,“ segir hún frá.

Matjurtareitir við Þorragötu eru uppseldir og er það til marks um aukinn áhuga borgarbúa á ræktun. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Í Skammadal eru stærri garðar í boði. Það var mikill áhugi á matjurtaræktun í kreppunni, svo dalaði hann aftur. En nú er aftur stór kippur upp á við,“ segir Guðný.

„Fólk hefur greinilega gaman af því að vera úti við með fjölskyldunni og rækta, það gerir það líka fyrir samveruna trúi ég,“ segir Guðný. **– kbg**

Volkswagen Passat GTE er öflugur tengiltvinnbíll sem gengur bæði fyrir rafmagni og bensíni. Snerpan og mýktin sem hann býr yfir gera aksturinn að hreinni skemmtun. Sjaldan hefur jafn umhverfisvænn og ástríðufullur fjölskyldubíll sameinast í eins glæsilegum bíl og Passat GTE. Komdu og prófaðu nýjan Passat GTE. Þú verður ekki lengi að sjá að hér er enginn venjulegur bíll á ferð. Góða skemmtun!

Verð frá 4.990.000 kr.

Volkswagen Passat GTE, sjálfskiptur með 218 hestafla bensín- og rafmótor. Drægni allt að 50 km á rafmagni. Frítt í gjaldskyld bílastæði í allt að 90 mínútur.
Staðalbúnaður meðal annars: Leðurklætt aðgerðastýri með skiptingu í flipa, Alcantara sæti með rafmagnsstillanlegum bakstuðningi, hiti í framsætum, lyklalaus ræsing, LED lýsing í innanrými, Bluetooth búnaður fyrir síma og tónlist, margmiðlunartæki með 6,5" litaskjá, geislaspilari, SD, AUX, USB, regnskynjari, viðvörunarkerfi ökumanns, “Hill assist” sjálfvirk handbremsa, 7 loftpúðar, hraðastillir, nálgunarvarar að aftan og framan, bakkmyndavél, litað gler í afturrúðum, rafmagnsopnun á afturhlera, LED aðal- og dagljósabúnaður, 17" Montpellier álfelgur.

Volkswagen

www.volkswagen.is

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

Trump á efstur. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Trump siglir fram úr Clinton

BANDARÍKIN Donald Trump, forsetaframbjóðandi flokks repúblikana í Bandaríkjunum, mældist í gær í fyrsta sinn með meira fylgi en líklegur andstæðingur hans, Hillary Clinton, samkvæmt meðaltali skoðanakannana sem Real Clear Politics tekur saman. Trump mælist nú með 43,4 prósenta fylgi að meðaltali, örlítið meira en Clinton sem mælist með 43,2 prósenta fylgi. Munurinn er vel innan skekkjumarka.

Munurinn hefur farið ört minnkandi frá 12. maí. Þá mældist Clinton að meðaltali með 47,2 prósenta fylgi en Trump 40,8 prósenta fylgi.

„Skoðanakannanir svona löngu fyrir kosningar skipta engu máli,“ sagði Clinton í viðtali á sjónvarpsstöðinni NBC í gær en kosningarnar sjálfar fara fram í nóvember. – **þea**

Trump mælist nú með 43,4 prósenta fylgi að meðaltali, örlítið meira en Clinton sem mælist með 43,2 prósent.

Opna franska tennismótið hófst um helgina

Bandaríski leikarinn Tim Roth og Nikki Butler, eiginkona hans, horfa á leik á Opna franska tennismótinu í París sem fram fer þessa dagana. Leikar á mótinu hófust í fyrradag en mótið stendur yfir í tvær vikur. Það er eitt þekktasta tennismót sem fram fer í heiminum. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Bjarni lofar að kosið verði strax í haust

Álit formanns Framsóknarflokksins á því hvenær gengið verði til kosninga virðist ekki skipta ríkisstjórn Sigurðar Inga Jóhannssonar máli. Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra segir gengið út frá því að kosið verði í haust og að ekkert hafi breyst í þeim efnum.

ALÞINGI Formenn stjórnarflokkanna eru ósammála um hvenær ganga eigi til alþingiskosninga. Bjarni Benediktsson, fjármálaráðherra og formaður Sjálfstæðisflokksins, tók af öll tvímæli um það að kosið yrði til Alþingis næsta haust.

„Það hefur ekkert breyst varðandi það sem við forsætisráðherra höfum áður sagt, það að stefnt er að kosningum í haust,“ sagði Bjarni í svari við fyrirspurn Helga Hjörvar um málið á þingi í gær.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson sneri aftur til starfa á sunnudaginn sem óbreyttur þingmaður og formaður Framsóknarflokksins. Sem formaður flokksins lét hann hafa eftir sér að það væri ekkert víst að kosningar færu fram í haust. Ekki

Ekki voru allir þingmenn mættir í salinn við upphaf þingfundar í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

Það hefur ekkert breyst varðandi það sem við forsætisráðherra höfum áður sagt, það að stefnt er að kosningum í haust.

Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra

væri búið að samþykkja þá tilhögun í þingflokki Framsóknarflokksins.

Því sá Helgi Hjörvar sig knúinn til að spyrja formann Sjálfstæðisflokksins um hans skoðun á málinu. „Því miður er ekki að ástæðulausu að spyrja hvort fyrirheit um kosningar verði efnd. Fyrirheit voru líka gefin um þjóðaratkvæðagreiðslu sem ekkert varð af,“ sagði Helgi.

„Mér finnst reyndar dálítið merkilegt hversu mjög er dregið í efa að menn standi heilshugar á bak við orð sín miðað við hversu oft ég og forsætisráðherra höfum komið hér upp og sagt að þetta væri áætlunin,“ sagði Bjarni og bætti við að kosningar í haust byggðust á því að þingstörf myndu ganga vel.

Bjarni sagði mikilvægt að klára stór mál áður en kosið yrði til þings og benti á að eitt af stóru málunum hefði klárast síðastliðið sunnudagskvöld þegar svokallað aflandskrónufrumvarp var samþykkt í þinginu.

sveinn@frettabladid.is

Garðtraktorar
fyrir þá kröfuhörðu

Cub Cadet sláttutraktorarnir eru afar vandaðir og vel útbúnir sláttutraktorar sem mæta þörfum og kröfum vandláta garðeiganda og annarra sláttumanna.

Cub Cadet sláttutraktorarnir eru öflugir og afkastamiklir og auðveldir í notkun.

Cub Cadet
Gerir sláttinn auðveldari

ÞÓR HF

Reykjavík: Krókháls 16, 110 Reykjavík, Sími 568-1500
Akureyri: Lónsbakka, 601 Akureyri, Sími 568-1555
Opnunartími: Opið alla virka daga frá kl 8:00 - 18:00, Lokað um helgar
Vefsíða og netverslun: www.thor.is

RENAULT
Passion for life

GULLFALLEGIR CAPTUR OG KADJAR

VERIÐ VELKOMIN AÐ REYNSLUAKA NÝJUM RENAULT Í DAG.

Hefur þú kynnt þér Captur eða Kadjar frá Renault? Tveir spennandi kostir sem eru hlaðnir staðalbúnaði, 5 stjörnu öryggi og þekktir fyrir þægindi, tæknibúnað og frábært verð. Renault Captur er snaggaralegur bíll í millistærð með hátt undir lægsta punkt, frábær í akstri og fæst í mörgum litaútfærslum. Renault Kadjar er glæsilegur sportjeppi sem fæst bæði með framhjóladrifi eða öflugu fjórhjóladrifi. Kadjar er rúmgóður og einstaklega vel hannaður.
Og að sjálfsögðu er sparneytnin í fyrirrúmi í öllum Renault bifreiðum.
Þú kemst einfaldlega lengra á Renault.

Renault Captur
Dísil, sjálfskiptur
Eyðsla 3,8 l/100 km*
Verð: 3.690.000 kr.
Verð á mánuði 56.570 kr.**
Fleiri útgáfur í boði.
Nánari upplýsingar á Renault.is

Renault Kadjar 2wd
Dísil, sjálfskiptur
Eyðsla 3,8 l/100 km*
Verð : 4.390.000 kr.
Verð á mánuði 67.278 kr.**
Fleiri útgáfur í boði.
Nánari upplýsingar á Renault.is

E F
„ÞÚ TANKAR SJALDNAR Á RENAULT"

**Mánaðarlegar afborganir í 84 mánuði samkvæmt fjármögnunar reiknivél á Lykill.is. Verð og afborganir geta breyst án fyrirvara.

ENNEMM / SÍA / NM75186

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

Mikil uppbygging er hafin í Helguvík sem styrkir atvinnumöguleika á Suðurnesjum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Helmingi færri þurfa nú aðstoð bæjarins

Mikill viðsnúningur hefur orðið í atvinnulífinu á Suðurnesjum á skömmum tíma. Helmingi færri þiggja nú fjárhagsaðstoð frá Reykjanesbæ en á sama tíma fyrir tveimur árum. Breytt vinnulag og aukin vinna sögð ástæðan.

SVEITARSTJÓRNARMÁL Rúmlega helmingi færri einstaklingar eða fjölskyldur þáðu fjárhagsaðstoð vegna framfærslu frá Reykjanesbæ fyrstu mánuði þessa árs en á sama tímabili árið 2014. Þetta kemur fram í tölum frá velferðarsviði bæjarins.

„Á milli áranna 2014 og 2015 fækkaði verulega í hópi þeirra einstaklinga og fjölskyldna sem fengu fjárhagsaðstoð frá Reykjanesbæ. Þegar mest var í mars 2014 voru 240 einstaklingar eða fjölskyldur sem fengu greidda fjárhagsaðstoð, í mars 2015 voru 166 sem þáðu aðstoð og 128 í mars 2016. Í apríl 2016 var fjöldinn kominn niður í 116,“ segir Bjarney Rós Guðmundsdóttir, teymisstjóri virkniteymis hjá Reykjanesbæ.

Bjarney rekur þennan góða árangur til breytinga á verklagi við vinnslu umsókna strax í upphafi. Aukin áhersla var lögð á að koma umsóknum í réttan farveg sem fyrst, greina aðstæður skjólstæðinga betur og finna þeim viðeigandi úrræði. Gerðar voru auknar kröfur um þátttöku í virkniúrræðum og samvinna við stofnanir varðandi veikindi, endurhæfingu og atvinnuþátttöku skjólstæðinga var efld.

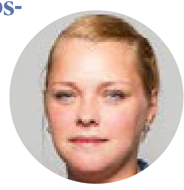
Einstaklingar og fjölskyldur sem þáðu fjárhagsaðstoð frá Reykjanesbæ

Fjöldi í apríl á tímabilinu 2014-2016

Ár	Fjöldi
2014	224
2015	169
2016	116

Heimild: Velferðarsvið Reykjanesbæjar

> Áður var stærsti hópurinn sem þáði fjárhagsaðstoð vinnufærir einstaklingar en í dag er uppistaða hópsins að stærstum hluta óvinnufærir.



Bjarney Rós Guðmundsdóttir, teymisstjóri hjá Reykjanesbæ

Að sögn Bjarneyjar tók atvinnumarkaðurinn á Suðurnesjum stakkaskiptum á fyrri hluta síðasta árs. „Það hefur skipt miklu máli fyrir þá einstaklinga sem áður þáðu fjárhagsaðstoð en voru með fulla vinnufærni. Við höfum séð mikla breytingu á samsetningu hópsins. Áður var stærsti hópurinn sem þáði fjárhagsaðstoð vinnufærir einstaklingar en í dag er uppistaða hópsins að stærstum hluta óvinnufærir. Helstu hindranir sem við stöndum frammi fyrir með þann hóp er hversu erfitt er að fá þjónustu heilbrigðisstofnana og langur afgreiðslutími umsókna hjá Tryggingastofnun ríkisins.“

Þegar tölur um atvinnuleysi eru gaumgæfðar sést sá umsnúningur sem Bjarney lýsir vel. Atvinnuleysi dróst mikið saman árið 2015 og var núna í apríl 2,6 prósent. Allt útlit er fyrir að skortur verði á starfsfólki í ýmis störf síðar á þessu ári. Þessi staða er þeim mun merkilegri ef staðan strax eftir hrunið er sett í samhengi – atvinnuástandið var þar langverst og atvinnuleysisprósentan fór hæst í tæp 15 prósent árið 2009.

svavar@frettabladid.is

Magn og útbreiðsla áþekk fyrri árum

RANNSÓKNIR Magn og útbreiðsla norsk-íslenskrar síldar innan íslensku landhelginnar austur af landinu er svipuð og undanfarin ár. Á svæðinu sunnan Jan Mayen mælist hins vegar öllu meira af síld en síðustu ár, og var þar í bland ókynþroska síld sem er óvenjulegt svona snemma árs. Kolmunni mælist í köntunum sunnan Íslands í svipuðu magni og síðustu ár.

Þetta eru frumniðurstöður þriggja vikna leiðangurs rannsóknaskips Hafrannsóknastofnunar, Árna Friðrikssonar, sem hafði það meginmarkmið að meta magn og útbreiðslu norsk-íslenskrar síldar og kolmunna suður, austur og norður af Íslandi.

Þessi árlegi leiðangur í norðaustanvert Atlantshaf í maí hefur verið farinn síðan 1995 og tóku þátt í honum auk Árna Friðrikssonar rannsóknaskip frá Noregi, Færeyjum, Danmörku og Rússlandi. Niðurstöður leiðangursins eru meðal annars nýttar við stofnmat Alþjóðahafrannsóknaráðsins (ICES) á norsk-íslenskri síld og til að fylgjast með langtímabreytingum á vistfræði hafsins.

Makrílleiðangur verður farinn í júlí. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sameiginleg úrvinnsla á leiðangursgögnum skipanna fimm mun fara fram á næstu vikum og verða niðurstöður kynntar og notaðar á fundi ICES í ágúst við mat á stofnstærð og til þess að veita ráðgjöf um veiði.

Ekkert varð vart við makríl í leiðangri Árna Friðrikssonar í ár en á undanförnum árum hafa yfirleitt fengist fáeinir fiskar í einstaka togum milli Íslands og Færeyja. Þessar niðurstöður gefa því ekki tilefni til að álykta eitthvað um makrílgengd inn á íslensk hafsvæði á komandi sumri. Í júlí verður farið í leiðangur til makrílrannsókna. **– shá**

JEPPA ÚTSALA

Kauptu notaðan jeppa fyrir sumarið

Staðfestu kaup fyrir 31. maí 2016 og þú færð dráttarkrók í kaupbæti

Komdu núna

~~Verð: 3.890.000 kr.~~
Útsöluverð: 3.490.000 kr.
Ford Kuga Titanium AWD GBD01
Skráður júní 2014, 2,0TDCi dísil, beinskiptur. Ekinn 101.000 km.

~~Verð: 4.450.000 kr.~~
Útsöluverð: 3.990.000 kr.
Ford Kuga Titanium AWD VKD69
Skráður júlí 2014, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur. Ekinn 75.000 km.

~~Verð: 4.690.000 kr.~~
Útsöluverð: 4.290.000 kr.
Ford Kuga Titanium AWD RDP66
Skráður febrúar 2015, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur. Ekinn 81.000 km. Í ábyrgð.

~~Verð: 4.690.000 kr.~~
Útsöluverð: 4.390.000 kr.
Mazda CX-5 Vision AMY44
Skráður mars 2015, 2,0 SKYACTIV bensín, sjálfskiptur. Ekinn 62.000 km. Í ábyrgð.

~~Verð: 3.990.000 kr.~~
Útsöluverð: 3.690.000 kr.
Nissan Qashqai SE VTV81
Skráður maí 2013, 2,0TDCi dísil, sjálfskiptur. Ekinn: 77.000 km.

~~Verð: 8.490.000 kr.~~
Útsöluverð: 7.790.000 kr.
Toyota Land Cruiser 200 VX ERU84
Skráður september 2010, 5,7i bensín, sjálfskiptur. Ekinn: 130.000 km.

~~Verð: 4.790.000 kr.~~
Útsöluverð: 4.390.000 kr.
Toyota RAV GX AWD YIH85
Skráður apríl 2013, 2,2 dísil, sjálfskiptur. Ekinn 148.000 km.

~~Verð: 4.950.000 kr.~~
Útsöluverð: 4.350.000 kr.
Mazda CX-5 Vision JUZ55 (Ath. lakkskemmdir)
Skráður febrúar 2015, 2,2 SKYACTIV dísil, sjálfskiptur. Ekinn: 80.000 km. Í ábyrgð.

~~Verð: 6.690.000 kr.~~
Útsöluverð: 6.250.000 kr.
Ford Explorer Limited PRK57
Skráður september 2011, 3,5i bensín, sjálfskiptur Ekinn 71.500 km.

~~Verð: 3.290.000 kr.~~
Útsöluverð: 2.690.000 kr.
Volkswagen Touareg MY231
Skráður apríl 2007, 4,2i bensín, sjálfskiptur. Ekinn: 149.000 km.

~~Verð: 7.190.000 kr.~~
Útsöluverð: 6.690.000 kr.
Hyundai Santa Fe II Premium BOL38
Skráður apríl 2014, 2,2TDCi dísil, sjálfskiptur. Ekinn 43.000 km.

~~Verð: 3.950.000 kr.~~
Útsöluverð: 3.490.000 kr.
Suzuki Grand Vitara ZRJ19
Skráður febrúar 2013, 2,4i bensín, beinskiptur Ekinn 63.000 km.

~~Verð: 3.090.000 kr.~~
Útsöluverð: 2.690.000 kr.
Ford Kuga Titanium S AWD FAJ42
Skráður apríl 2013, 2,0TDCi dísil, beinskiptur. Ekinn 105.000 km.

- Brimborg tekur allar tegundir bíla uppí
- Hagstætt uppítökuverð
- Allt að 90% fjármögnun í boði, ræddu við ráðgjafa

NOTADIR.BRIMBORG.IS
FYLGSTU MEÐ Á FACEBOOK
Notaðir bílar - Brimborg

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6, sími 515 7030
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040
Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

Söludeildir eru opnar
virka daga kl. 9-17
og laugardaga 12-16.

brimborg

Öruggur staður til að vera á

ÚRVAL NOTAÐRA BÍLA

BÍLALAND BÝÐUR BÍLA Á FRÁBÆRUM KJÖRUM!
KOMDU STRAX Í DAG OG TRYGGÐU ÞÉR GÓÐAN BÍL FRÁ BÍLALANDI!

RANGE ROVER EVOQUE
Nýskr. 01/16, ekinn 3 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Rnr. 370026
VERÐ!
8.690 þús.

FORD FOCUS EDITION
Nýskr. 05/14, ekinn 24 þús km.
bensín, beinskiptur
Rnr. 143422
VERÐ kr. 2.660 þús.

VW GOLF COMFORTLINE
Nýskr. 05/14, ekinn 31 þús km.
bensín, sjálfskiptur.
Rnr. 283704
VERÐ kr. 3.090 þús.

NISSAN X-TRAIL ACENTA 4wd
Nýskr. 06/15, ekinn 30 þús km.
dísil, beinskiptur.
Rnr. 143484
VERÐ kr. 4.960 þús.

RENAULT MEGANE BOSE
Nýskr. 08/14, ekinn 16 þús km.
dísil, beinskiptur.
Rnr. 320501
VERÐ kr. 3.290 þús.

REANULT CAPTUR DYNAMIC
Nýskr. 06/15, ekinn 13 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Rnr. 152244
VERÐ kr. 3.290 þús.

PEUGEOT 208 ALLURE
Nýskr. 06/15, ekinn 10 þús km.
bensín, beinskiptur.
Rnr. 143460
VERÐ kr. 2.890 þús.

WWW.BÍLALAND.IS
bílaland
Kletthálsi 11 -110 Reykjavík
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is
www.facebook.com/bilaland.is

Van der Bellen vann nauman sigur á Hofer

Fulltrúi austurrískra þjóðernissinna yst á hægri vængnum fékk nærri helming atkvæða í seinni umferð forsetakosninganna á sunnudag, en það dugði ekki til. Úrslit urðu ekki ljós fyrr en í gær þegar búið var að telja utankjörstaðaratkvæði.

AUSTURRÍKI Alexander Van der Bellen vann í gær nauman sigur í seinni umferð forsetakosninga í Austurríki á hinum umdeilda þjóðernissinna Norbert Hofer, frambjóðanda Frelsisflokksins.

Van der Bellen er 72 ára gamall hagfræðiprófessor og fyrrverandi leiðtogi austurríska Græningjaflokksins.

Hinn umdeildi þjóðernissinni Norbert Hofer viðurkenndi ósigur sinn í gær, en leiðtogi Frelsisflokksins, Heinz-Christian Strache, sakar fjölmiðla um að hafa birt villandi upplýsingar um talningu atkvæða.

Talningin reyndist æsispennandi. Á sunnudagskvöld, þegar búið var að telja allt nema utankjörstaðaratkvæði, hafði Hofer vinninginn með 51,9 prósent á móti 48,1 prósenti til Van der Bellens. Þetta snerist svo við á mánudeginum.

Lokatölur urðu þær að Van der Bellen hlaut 50,3 prósent atkvæða en Hofer 49,7 prósent. Á milli þeirra skildu aðeins 31.026 atkvæði.

Hofer hlaut engu að síður atkvæði frá nærri helmingi allra kjósenda, meira en 2,2 milljónir atkvæða samtals. Það er nærri fjórðungur þjóðarinnar og meira en þriðjungur atkvæðisbærra manna.

Hofer er frambjóðandi Frelsisflokksins, sem er yst á hægri væng stjórnmálanna í Austurríki. Flokkurinn á rætur að rekja til nasista og hefur áratugum saman barist gegn því að útlendingar komi í stórum stíl til Austurríkis, af ótta við að það muni ríða austurrískri menningu og mannlífi að fullu.

Sjálfur hefur Hofer þó forðast að taka sterkt til orða gegn flóttafólki og innflytjendum.

Á síðasta ári komu 90 þúsund flóttamenn til Austurríkis. Íbúar landsins hafa margir hverjir fyllst ótta og reiði í garð flóttafólks og fylgi Frelsisflokksins hefur í kjölfarið aukist verulega samkvæmt skoðanakönnunum. Hann mælist nú með um þriðjungs fylgi.

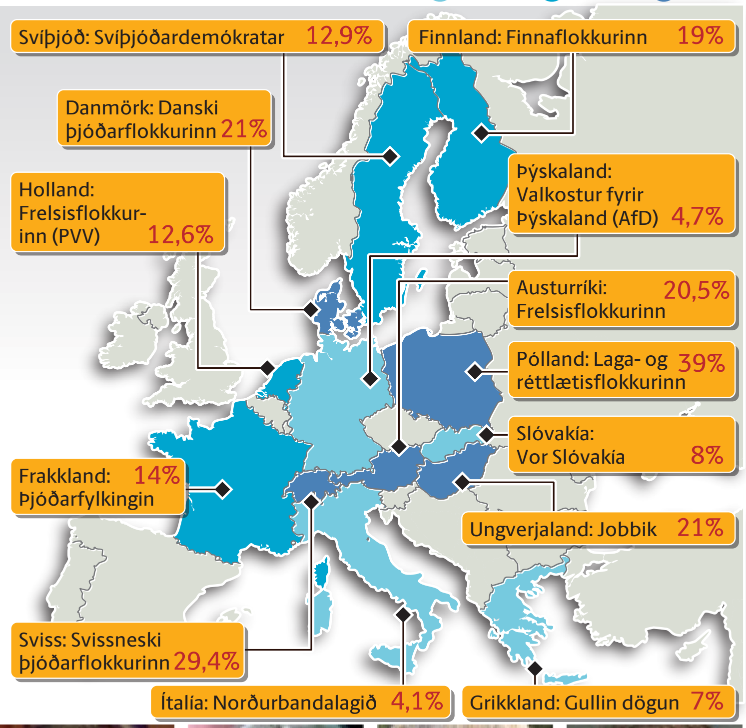
Svipuð þróun hefur átt sér stað víða í Evrópu, þar sem þjóðernisflokkar yst á hægri vængnum hafa sópað að sér fylgi í hverju landinu á fætur öðru.

Sigur Hofers í forsetakosningunum um helgina hefði vafalaust orðið skoðanasystkinum hans í öðrum Evrópulöndum hvatning til frekari dáða.

Sigurvegarinn, Van der Bellen, sagðist í ræðu sinni í gær, stuttu eftir að úrslitin lágu fyrir, ætla að hlusta vel á þá sem fyllst hafa reiði og ótta vegna flóttafólksins. Hann ætlist síðan einnig til þess á móti að hinir reiðu og hræddu hlusti á sig: „Það mætti segja: Þú ert jafn mikilvægur og ég, og ég er jafn mikilvægur og þú.“ **gudsteinn@frettabladid.is**

Sveifla yfir í ysta hægrið

Nýjustu úrslit þingkosninga í Evrópulöndum 1-9% 10-19% >20%



Austurríki: Norbert Hofer úr Frelsisflokknum tapaði naumlega í forsetakosningum

Frakkland: Talið er að Marine Le Pen, leiðtogi Þjóðarfylkingarinnar, bjóði sig fram til forseta árið 2017

Holland: Geert Wilders, leiðtogi PVV, vill enga múslima til landsins og vill banna Kóraninn

Þýskaland: Frauke Petry, leiðtogi AfD, hefur sagt að lögreglan eigi að hafa heimild til að skjóta ólöglega innflytjendur

Heimild: Kosningaúrslit Ljósmyndir: AP og Getty Images © GRAPHIC NEWS

50,3%
kjósenda greiddu græningjanum Van der Bellen atkvæði sitt.

Pundið gæti veikst um 15%

BRETLAND Ef Bretland yfirgefur Evrópusambandið myndi atvinnulausum fjölga um allt að átta hundruð þúsund og gengi breska pundsins gæti veikst um fimmtán prósent gagnvart öðrum gjaldmiðlum. Þetta sýna niðurstöður breska fjármálaráðuneytisins, sem meðal annars The Economist segir frá.

Samkvæmt tölunum, sem birtust í gærmorgun, gæti verg landsframleiðsla dregist saman um sex prósent og vísitala neysluverðs hækkað um 2,7 prósent á fyrsta ári eftir kosningarnar.

Samkvæmt mildari spá myndi gengi pundsins falla um tólf prósent, vísitala neysluverðs hækka um 2,3 prósent og verg landsframleiðsla dragast saman um 3,6 prósent.

Hagvöxtur myndi þó ná sér á strik árið 2017 eða 2018. Kosið verður um áframhaldandi veru Breta í Evrópusambandinu þann 23. júní næstkomandi. **– sg**

Ástsæla Kremkexið

Við erum komin aftur

Crawford's
EST·1813

Ættarmótið

Fanney Birna Jónsdóttir
fanney@frettabladid.is

Ég nenni bara ekki að hvað sem ég tek mér fyrir hendur sé rætt á forsendum húðlitar. Við sem verðum fyrir áreitinu eigum ekki alltaf að þurfa að vera í vörn,“ sagði Unnsteinn Manuel Stefánsson tónlistarmaður í einlægu viðtali við helgarblað Fréttablaðsins. Þar ræddi hann meðal annars ummæli fáeinna einstaklinga eftir að hann hann hafði verið stigakynnir Íslands í Eurovision. Einhverjir höfðu nefnilega eitthvað við það að athuga að hörundsdökkur maður kæmi fram fyrir hönd landsins.

Unnsteinn sagði í viðtalinu að hann léti ekki örfáa veika einstaklinga slá sig út af laginu, léti það ekki aftra sér og fyndist það mikilvæg skilaboð. Aðgerða sé þörf til að tækla fordóma í samfélaginu. „Það sem mér finnst verst núna er uppgangur múslimahatara sem eru að fara af stað með einhvers konar aktívisma. Það er á ábyrgð ríkisstjórnarinnar að gera eitthvað,“ sagði Unnsteinn.

Uppgang fordómafullra afla má finna víða um heim. Eitt nærtækasta dæmið er naumur ósigur Norberts Hofer, fulltrúa Frelsisflokksins í forsetakosningum í Austurríki. Fylgi flokksins þar í landi hefur vaxið hratt samfara vaxandi ótta meðal almennings við útlendinga. Kosningabaráttan ytra snerist að miklu leyti um innflytjenda- og flóttamannamál. Austurríki er ekki eina landið sem glímir nú við einstaklinga með jaðarskoðanir sem oft og tíðum myndu hreinlega teljast fordómafullar og hættulegar. Uppgangur öfgaafla í Evrópu er mikill og hraður. Eins og Fréttablaðið greinir frá í dag mælast slíkir flokkar með mikið fylgi í Hollandi, Frakklandi, Sviss, Ungverjalandi, Danmörku, Svíþjóð, Finnlandi og víðar.

Þetta er uggvænleg þróun. Koma flóttamanna frá stríðshrjáðum ríkjum fyrir botni Miðjarðarhafs hefur verið sem vatn á myllu þessara hreyfinga og flokka.

Í helgarblaðsviðtalinu líkti Unnsteinn Íslandi við ættarmót sem farið hefði úrskeiðis. „Þegar einhver fer út af sporinu á ættarmótinu verða allir meðvirkir og það er ekki hægt að ræða hlutina. Þá er líka hætta á að stjórnmálamenn notfæri sér ástandið og þegi gagngert til að halda möguleikanum opnum á að ala á útlendingahatri í leit að atkvæðum.“

Þróunin hefur, hingað til hið minnsta, að mestu leyti verið þveröfug á Íslandi. Um langa hríð hafa Píratar notið hér mestrar hylli. Flokkur sem ef til vill fáir vita almennilega fyrir hvað stendur, annað en eitt – frjálslyndið.

Íslensku stjórnmálaflokkarnir flestir hafa staðið sig ágætlega í að sleppa því að notfæra sér hinn fúla pytt kynþáttahaturs hingað til. Þeir hafa hins vegar staðið sig misvel í því að reyna að þegja frá sér vandamálin.

Áhugavert verður að sjá hvort það muni breytast í komandi þingkosningum, hvort flokkarnir muni breyta áherslum sínum eða hvort Íslenska þjóðfylkingin, sem hyggst bjóða fram í haust, muni njóta einhvers stuðnings. Það verður að teljast ólíklegt en ekki útilokað.

Kynþátta- og útlendingahatur er samfélagslegt krabbamein sem mikilvægt er að uppræta áður en það breiðir frekar úr sér. Þróunin í nágrannaríkjum okkar er víti til varnaðar og mikilvægt að kynþátta- og útlendingahatarar fái skýr skilaboð frá æðstu stöðum um að sjónarmið þeirra séu einskis virði í samfélaginu og ekkert verði gert til að koma til móts við brenglaðar lífsskoðanir þeirra.

Kynþátta- og útlendingahatur er samfélagslegt krabbamein sem mikilvægt er að uppræta áður en það breiðir frekar úr sér.

HEFUR ÞÚ ÁHUGA Á HÚSNÆÐISMARKAÐNUM?

Eygló Harðardóttir félags- og húsnæðismálaráðherra greinir frá niðurstöðum ítarlegrar könnunar á meðal leigjenda og húseigenda á morgunverðarfundi kl. 8:30-9:50 í fyrramálið á Grand hótel.

Skráning á velferdarraduneyti.is.

Allir velkomnir.

Velferðarráðuneytið

Halldór

Frá degi til dags

Af sakamannabekknum

Fréttir gærdagsins af þyrluslysi á höfuðborgarsvæðinu vöktu mikið umtal meðal Íslendinga. Fimm menn voru um borð í þyrlu sem missti hæð með þeim afleiðingum að hún brotlenti. Fljótlega fréttist af því að um borð í vélinni hefði verið Ólafur Ólafsson sem hlotið hafði dóm fyrir nokkru fyrir aðild sína að ólöglegum lánveitingum fyrir hrun. Margur Íslendingurinn varð beinlínis reiður yfir því að dæmdur maður skyldi eiga þyrlu. Það er hins vegar ekki þannig að sakamenn þurfi að vera blankir, ómenntaðir eiturlyfjasjúklingar. Það er til merkis um styrk réttarríkisins að ríkir séu einnig dæmdir sakamenn.

Bíó eða áburður?

Reykjavíkurborg hefur ákveðið að selja Baltasar Kormáki gömlu áburðarverksmiðju ríkisins fyrir uppbyggingu kvikmyndavers. Greiddi Baltasar rúmar þrjú hundruð milljónir fyrir þessar fasteignir. Þó margir hverjir fagni því að lífi sé blásið í ljóta bárujárnskumbalda gætu sumir hverjir verið nokkuð ósáttir við framkvæmdina. Sérstaklega einstaklingar sem vildu setja upp nýja áburðarverksmiðju á kostnað ríkisins, Íslendingum öllum til heilla. Menn geta þó verið sammála um það, hvort sem kvikmyndir eða áburður verður framleiðsluvaran, að það blási íslenskum ungmennum von í brjóst. sveinn@frettabladid.is

Það sem við gerum best

Jens Garðar Helgason
formaður Samtaka fyrirtækja í sjávarútvegi

Íslenskur sjávarútvegur er leiðandi í heiminum. Íslenskur sjávarútvegur er sá eini meðal ríkja OECD sem er nettógreiðandi til samfélagsins. Í öllum öðrum ríkjum OECD er sjávarútvegur meira og minna ríkisstyrktur eins og landbúnaður. Raunar er hann oft notaður sem eins konar aukabúgrein við ferðaþjónustu, tæki til að skapa líf í höfnum og skemmta túristum. Víða annar staðar er hann svo notaður nær eingöngu sem eins konar byggðatæki. Á Íslandi er reynt að koma til móts við þessar kröfur en við sem komum að sjávarútvegi á Íslandi erum stolt af því að hér á landi eru meiri og strangari kröfur gerðar til atvinnugreinarinnar.

Skilar samfélaginu miklu

Sjávarútvegsfyrirtæki eru meðal þeirra lögaðila sem greiða allra hæstu skatta til samfélagsins og það þótt veiðigjöld séu ekki talin með. Þegar þau eru tekin inn í myndina raða sjávarútvegsfyrirtæki sér í nær öll efstu sætin þegar kemur að skatttekjum samfélagsins; tekjum sem síðar eru notaðar til að standa undir kostnaði við rekstur samfélags okkar og velferðar. Reyndar er það svo að nær allar greiningar í heiminum benda til þess að þegar kemur að sjávarútvegi hafi okkur Íslendingum tekist betur en öðrum þjóðum við að skapa arðsama, nútímalega og sjálfbæra atvinnugrein.

Vel rekin atvinnugrein

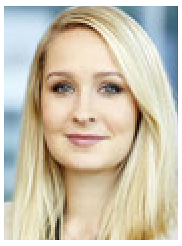
Sjávarútvegur á Íslandi er þar fyrir utan sú atvinnugrein sem þykir best rekin á Íslandi og skapa mest verðmæti út frá sér. Ef rifjað er upp dæmi í skýrslu sem alþjóðlega ráðgjafarfyrirtækið McKinsey & Company gerði í tíð ríkisstjórnar Jóhönnu Sigurðardóttur um Ísland kom fram að einungis ein grein hafi viðunandi virðisauka fjármagns og vinnuafls – sjávarútvegur.

Í ljósi þessa má spyrja sig hvers vegna fiskveiðistjórn íslensku þjóðarinnar sé það kerfi sem sumir telja að helst þurfi að breyta á Íslandi. Íslenskur sjávarútvegur þykir nefnilega til marks um að Íslendingar geta gert vel þegar kemur að harðri alþjóðlegri samkeppni og skapað öfluga þekkingargrein.

Íslenskur sjávarútvegur er sá eini meðal ríkja OECD sem er nettógreiðandi til samfélagsins.

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

Staða leikskóla Reykjavíkurborgar – Að horfast í augu við raunveruleikann



Anna Hrefna Ingimundardóttir
hagfræðingur

Fæstum foreldrum leikskólabarna í Reykjavík dylst sú alvarlega staða sem komin er upp í leikskólum borgarinnar. Leikskólastjórar hafa staðið frammi fyrir stöðugum niðurskurði á undanförnum árum og ekkert lát virðist vera á kröfum til þeirra um að skera við nögl hvarvetna í leikskólastarfinu. Mikið álag hefur verið á starfsmönnum leikskóla borgarinnar seinustu misserin og ekki er útlit fyrir að það muni fara minnkandi. Þrátt fyrir þetta reyna fulltrúar í borginni að telja okkur trú um að frekari niðurskurður muni ekki hafa nein áhrif á þjónustuna. Reyndar hefur þjónusta leikskóla Reykjavíkurborgar haldist með ólíkindum góð þrátt fyrir fjárhag, enda vinnur þar fórnfúst starfsfólk sem ber augljóslega hag barnanna fyrir brjósti. En hversu mikið lengur getum við reynt á þolinmæði leikskólastarfsmanna?

Skóla- og frístundasviði borgarinnar var gert að skera niður um nær 700 m.kr. á þessu ári og leikskólar borgarinnar þurfa að taka á sig sinn skerf af þeim niðurskurði. Vandamálið er þó að þar eru vasar löngu orðnir galtómir. Víða eru laus pláss á leikskólum borgarinnar en ekki fást heimildir frá borginni til að taka við börnum á biðlista nema þau hafi náð tilskildum aldri. Mun það vera vegna fjárhagsaðstæðna hjá borginni en ekki þröngs húsakosts eða manneklu. Það er því langsótt að halda því fram að fjármagnsskortur hafi engin áhrif á þjónustu.

Kröfur í orði en ekki á borði

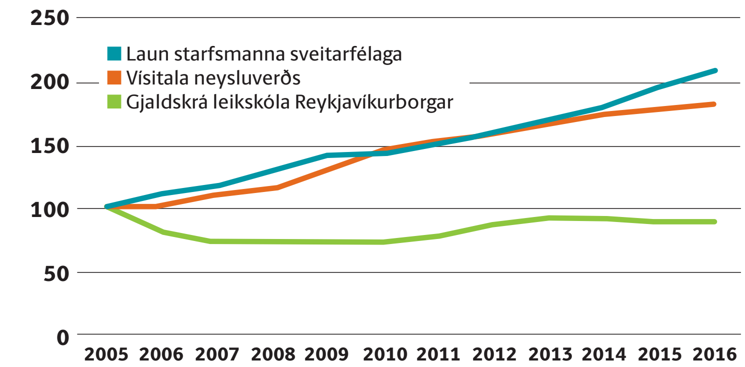
Miklar kröfur eru gerðar til leikskólastjórnenda og -kennara í lögum og námsskrám hvað varðar metnað og gæði leikskólastarfsins. Þær kröfur verða merkingarlausar og í raun ábyrgðarlausar ef þeim fylgir ekki það fjármagn sem þarf til að standa undir þeim. Reykjavíkurborg er vissulega í þröngri stöðu fjárhagslega, en þar sem útsvar er í hámarki og niðurskurðarkröfur hafa reynt á þolmörk leikskólastarfsins þarf að leita annarra leiða til að koma til móts við vandamálið sem skapast hefur í leikskólum sveitarfélagsins.

Ein augljós leið væri að hverfa frá þeirri stefnu að lækka kostnaðarþátttöku foreldra. Tekjur skóla- og frístundasviðs sem hlutfall af útgjöldum (leikskólar og dagforeldrar falla undir það svið) hafa farið úr 13,2% í 8,3% (m.v. áætlun fyrir árið 2016) á einungis fimm árum.

Launakostnaður fyrirtækja og stofnana hækkaði talsvert á Íslandi eftir síðustu kjarasamninga og er Reykjavíkurborg þar ekki undanskilin. Rekstrarkostnaður leikskólanna er því að hækka skarpt hlutfallslega en tekjur til borgarinnar vegna þeirra ekki að aukast að sama skapi. Fjárframlög til leikskólanna frá borginni eru í raun að skerðast þegar þau ættu að vera að aukast.

Frá árinu 2005 hafa vísitala neysluverðs og stórir kostnaðarliðir, s.s. laun starfsmanna sveitarfélaga, u.þ.b. tvöfaldast á meðan leikskólagjöld hafa lækkað um 10% að nafnvirði.

Kostnaðarliðir og gjaldskrá
vísitölur 2005=100



Víða eru laus pláss á leikskólum borgarinnar en ekki fást heimildir frá borginni til að taka við börnum á biðlista nema þau hafi náð tilskildum aldri. Mun það vera vegna fjárhagsaðstæðna hjá borginni en ekki þröngs húsakosts eða manneklu.

Í stað aukinna fjárframlaga til að mæta þessum aukna kostnaði er stjórnendum gert að lækka heildarlaunakostnað og skera enn frekar niður í leikskólastarfinu að öðru leyti, s.s. í matarkostnaði og námsgögnum. Fækka þarf fiskmáltíðum. Nú þegar er aðeins gert ráð fyrir 1.815 kr. á hvert barn á ári í námsgagnakostnað. Hversu miklu minna mætti það vera?

Í öðrum sveitarfélögum höfuðborgarsvæðisins eru leikskólagjöld um 20-50% hærri en í Reykjavík, að Seltjarnarnesi undanskildu. Má þó telja afar ólíklegt að kostnaður við leikskólastarfið sé minni í Reykjavík þar sem t.a.m. fasteignaverð er hæst.

Þess má geta að undirrituð óskaði eftir skýringum á því af hverju leikskólagjöld hefðu ekki verið hækkuð á meðan ráðist hefði verið í mikinn niðurskurð en engin svör bárust frá Reykjavíkurborg.

Enginn fiskur í hádeginu?

Það er vel mögulegt að fulltrúar í borginni telji það almenna kröfu foreldra að þeir borgi sem allra minnst og jafnvel ekki neitt fyrir dagvistun leikskólabarna sinna. En foreldrar gera líka aðrar kröfur, t.d. þær að unnt sé að kaupa námsgögn sem að efla þroska barnanna á þessum mótandi árum, að börn og starfsmenn leikskólanna búi við heilsusamlegan húsakost og að hægt sé að bjóða upp á holla fæðu á matmálstímum. Er ekki annars eitthvað bogið við það að erfitt sé að sjá reykvískum leikskólabörnum fyrir fiskmáltíðum í hádeginu á velmegunartímum?

Sú staðreynd verður ekki umflúin að umönnun barna fylgir töluverður kostnaður og foreldrar gera sér fulla grein fyrir því. Ef afleiðing stefnu Reykjavíkurborgar er sú að fjárhagsstaða leikskóla í Reykjavík heldur áfram að versna með þeim hætti sem hún hefur gert að undanförnu, með tilheyrandi óumflýjanlegri hrörnun á gæðum skólastarfsins, má efast verulega um að sú stefna sé í þökk foreldra. Starfsmenn og stjórnendur leikskóla borgarinnar eiga mikið lof skilið fyrir að hafa staðið sig með prýði við erfiðar aðstæður að undanförnu. En er ekki kominn tími til að horfast í augu við raunveruleikann, hætta niðurskurðinum og hækka leikskólagjöld?

Með opinn eld að vopni

Garðar H. Guðjónsson
verkefnastjóri Eldvarnabandalagsins

Bjarni Kjartansson
sviðsstjóri hjá Slökkviliði höfuðborgarsvæðisins

Í vorblíðunni að undanförnu hafa menn víða unnið við að leggja pappa á þök með opinn eld að vopni. Í ljósi reynslunnar eru líkur á að í mörgum tilvikum hafi varúðarráðstafanir verið af skornum skammti og eldvörnum áfátt. Slökkvilið og tryggingafélög þakka fyrir hvern dag sem líður án þess að eldur komi upp og verulegt tjón hljótist af slíkri vinnu.

Nokkrir af stærri eldsvoðum sögunnar hafa hlotist af vinnu með opinn eld. Mörg dæmi eru um eldsvoða þar sem tjón nemur hundruðum milljóna og jafnvel milljörðum að núvirði. Auk þess mikla tjóns sem verður á eignum og rekstri þegar eldur kemst í pappa á þaki byggingar eru slíkir eldsvoðar slökkviliðum mjög erfiðir viðureignar.

Árangur á Norðurlöndum

Á Norðurlöndum öðrum en Íslandi hefur náðst mikill árangur í því að draga úr eldsvoðum vegna logavinnu með fræðslu fyrir þá sem vinna slíka vinnu. Raunar er það svo að í Noregi, Svíþjóð, Finnlandi og Danmörku er engum heimilt að vinna slíka vinnu nema að fengnu sérstöku leyfi að undangengnu námi sem meðal annars lýtur að öryggismálum og eldvörnum. Þessi árangur hefur náðst með samstilltu átaki ýmissa hagsmunaaðila, tryggingafélaga, samtaka í atvinnulífinu og fleiri.

Hér á landi má segja að lagning þakpappa lúti fáum reglum, engrar iðnmenntunar er þörf og engin sérstök leyfi þarf fyrir slíkri starfsemi. Iðan fræðslusetur hefur í samvinnu við Eldvarnabandalagið á undanförnum misserum auglýst reglulega námskeið um eldvarnir við logavinnu eða heita vinnu. Auk logavinnu vegna lagningar þakpappa má í þessu sambandi nefna logsuðu, rafsuðu og skurð með slípirokki. Undirtektir hafa vægast sagt verið afar dræmar og því hafa aðeins fáeinir einstaklingar fengið staðgóða fræðslu um hvernig standa beri að eldvörnum við logavinnu. Þess ber að geta að nemendur í ýmsum iðngreinum fá grunnfræðslu um öryggismál og eldvarnir. Það á þó ekki við ófagmenntaða verktaka og starfsmenn í þakpappalögn.

Á Norðurlöndum öðrum en Íslandi hefur náðst mikill árangur í því að draga úr eldsvoðum vegna logavinnu með fræðslu fyrir þá sem vinna slíka vinnu.

Ábyrgð eigenda

Ábyrgð þeirra sem taka að sér slík verkefni er mikil en að sama skapi er vert að benda á ábyrgð eigenda og umsjónarmanna húsnæðisins. Þeim ber að sjálfsögðu að gera það sem í þeirra valdi stendur til að verja eigur sínar og starfsemi.

Afar mikilvægt er fyrir eigendur og umsjónarmenn fasteigna að hafa vara á þegar vinna þarf heita vinnu í húsnæði þeirra, hvort sem um er að ræða íbúðar- eða atvinnuhúsnæði. Raunar ætti logavinna aldrei að hefjast nema ábyrgðarmaður húsnæðis hafi gengið úr skugga um að nægilega sé gætt að eldvörnum og öryggi. Sé ekki rétt staðið að verkinu getur mikið tjón á eignum og rekstri hlotist af.

Eldvarnabandalagið er samstarfsvettvangur fyrirtækja, félagasamtaka og stofnana um auknar eldvarnir. Eitt af áhersluverkefnum samstarfsins er að leita leiða til úrbóta á þessu sviði.

Stjörnumenn björguðu stigi í blálokin og halda toppsætinu

Stórmeistarajafntefli Stjörnumenn stóðust pressu FH-inga í Garðabænum í gær og náðu síðan að jafna í lokin en stigið nægði liðinu til að halda sæti sínu á toppnum. Hér nær Jonathan Hendrickx úr FH að koma boltanum frá eftir pressu frá Halldóri Orra Björnssyni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Bestu fréttir sem ég hef fengið

Landsliðsmiðvörðurinn Sverrir Ingi Ingason fór úr Pepsi-deildinni og á EM á þremur árum. Á erfitt með að lýsa tilfinningunni þegar hann frétti að hann færi á Evrópumótið í fótbolta í Frakklandi.

EM2016

FÓTBOLTI „Ég er enn að átta mig á þessu. Maður veit ekki alveg við hverju maður á að búast,“ segir Sverrir Ingi Ingason, landsliðsmiðvörður í fótbolta, en Fréttablaðið tók hann tali fyrir æfingu landsliðsins í gær. Sverrir var alls ekki öruggur í EM-hópinn en samkeppni um miðvarðastöðurnar er mikil.

Sverrir var einn níu leikmanna sem hófu æfingar fyrir Evrópumótið í gær en á Laugardalsvöllinn voru mættir leikmenn úr þeim deildum þar sem keppni er lokið. Sverrir er miðvörður Lokeren í Belgíu. Hann gekk í raðir liðsins í janúar í fyrra og hefur spilað nánast alla leiki síðan.

„Daginn sem hópurinn var tilkynntur var ég á báðum áttum. Ég var búinn að sætta mig við hvort sem gerðist, hvort ég færi með eða þyrfti að bíta í súra eplið í þetta skipti. En ég var það heppinn að fá að koma með þannig að ég hlýt að hafa verið að gera eitthvað rétt í þessum leikjum sem ég spilaði og á æfingunum,“ segir Sverrir Ingi.

„Þjálfararnir mátu þetta þannig að ég væri leikmaður sem væri nógu góður til að fara með og ég er bara hrikalega stoltur af að fá að taka þátt í þessu verkefni og verð klár að sinna mínu hlutverki í hópnum hvert sem það verður.“

> Tilfinningin var ólýsanleg. Ég er búinn að leggja ótrúlega mikið á mig.
>
> Sverrir Ingi Ingason

Landsliðsmennirnir sem voru valdir í 23 manna hópinn fengu sms frá skrifstofu KSÍ hálftíma áður en hópurinn var tilkynntur á fjölmennum blaðamannafundi í byrjun mánaðar. Sverrir Ingi fer ekkert leynt með gleði sína yfir valinu.

„Þetta eru líklega bestu fréttir sem ég hef fengið í lífinu hingað til. Ég veit ekki hvaða fréttir eru betri en þetta. Tilfinningin var ólýsanleg. Ég er búinn að leggja ótrúlega mikið á mig. Stundum hef ég fengið gagnrýni og stundum lof þannig að ef ég lít til baka hlýt ég að hafa gert fleiri hluti rétt en rangt,“ segir Sverrir Ingi sem hafði betur í samkeppni við menn á borð við Sölva Geir Ottesen og Hólmar Örn Eyjólfsson sem báðir þurftu að bíta í súra eplið í stað Blikans.

Sverrir hefur tekið stór og góð skref á ferli sínum. Eftir að hann yfirgaf Breiðablik 2013 gekk hann í raðir Viking í Noregi þar sem hann vakti mikla athygli. Belgíska liðið Lokeren keypti hann í janúar 2015 og nú, þremur árum eftir að Sverrir yfirgaf Kópavoginn, er hann kominn á EM með Íslandi.

„Ég hef verið að spila mikið af leikjum og gengið vel,“ segir Sverrir Ingi um frammistöðu sína á tímabilinu. „Ég er ungur að spila í sterkari deild en áður og maður hefur fengið að vera sá leikmaður sem maður vill vera og bæta sinn leik. Mér líður vel þarna þó liðinu hafi kannski ekki gengið alveg nógu vel. Ég held að félaginu verði lyft á næsta þrep á næsta tímabili,“ segir Sverrir en stendur til að vera áfram hjá Lokeren?

„Maður veit aldrei hvað gerist í þessu en eins og staðan er í dag mæti ég aftur til æfinga hjá Lokeren eftir EM,“ segir Sverrir. **tomas@365.is**

17 dagar í EM 2016

Ísland varð fámennasta þjóðin til að komast í úrslitakeppni EM í fótbolta þegar strákarnir okkar tryggðu sig inn á EM í Frakklandi á Laugardalsvellinum í september í fyrra. 332 þúsund búa á Íslandi sem er í 174. sæti í íbúafjölda meðal þjóða heimsins. Gamla metið átti Slóvenía frá EM 2000 (1,9 milljónir) en þar búa sex sinnum fleiri en á Íslandi. Norður-Írar (1,8 milljónir) komast upp í 2. sætið á EM í Frakklandi.

Nýjast

Pepsi-deild karla

Stjarnan - FH 1-1

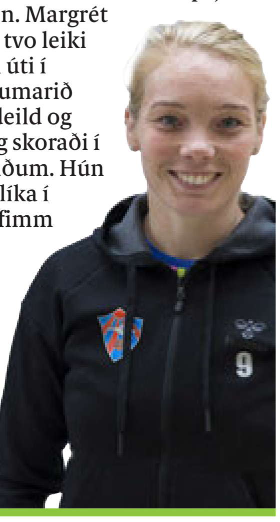
0-1 Emil Pálsson (39.), 1-1 Hilmar Árni Halldórsson (86.).

FH-ingar voru sterkari aðilinn og aðeins fjórum mínútum frá því að vinna í Garðabæ og komast á toppinn. Hilmar Árni var enn einn varamaðurinn sem gerir gæfumuninn fyrir Stjörnuliðið í Pepsi-deildinni í sumar.

Efri hluti		Neðri hluti	
Stjarnan	11	ÍBV	7
FH	10	KR	6
Víkingur Ó.	10	Víkingur	5
Fjölnir	9	ÍA	4
Breiðablik	9	Þróttur	4
Valur	7	Fylkir	1

FYRSTI LEIKUR MARGRÉTAR LÁRU ÚTI Í EYJUM Í 11 ÁR

Margrét Lára Viðarsdóttir og félagar hennar í Val heimsækja ÍBV í Eyjum í 3. umferð Pepsi-deildar kvenna í fótbolta í kvöld. Margrét Lára er úr Eyjum en þetta verður í fyrsta sinn í tæp ellefu ár sem hún spilar mótsleik á Hásteinsvellinum í Vestmannaeyjum. Margrét Lára yfirgaf ÍBV eftir 2004-tímabilið og fór til Vals þar sem hún spilaði til ársins 2008. ÍBV var með í deildinni 2005 en ekki hin þrjú tímabilin. Margrét Lára lék tvo leiki með Val úti í Eyjum sumarið 2005, í deild og bikar, og skoraði í þeim báðum. Hún skoraði líka í síðustu fimm síðustu leikjum sínum með ÍBV í Eyjum sumarið 2004.



Í dag

17.50	Breiðablik - Þór/KA	Sport
01.00	NBA:OKC-Golden State	Sport
18.00	ÍBV-Valur	Hásteinsvöllur
18.00	Breiðab.-Þór/KA	Kópavogsv.
19.15	Stjarnan-Fylkir	Stjörnuv.
19.15	ÍA-Selfoss	Norðurálsvöllur
19.15	KR-FH	Alvogenvöllur

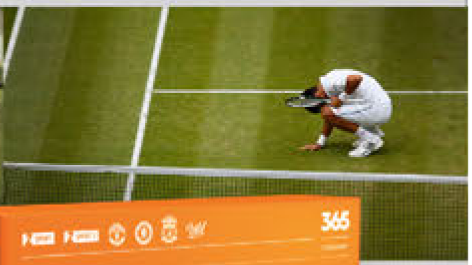
2 SPORT | Copa America - 100 ára afmælismót
Bestu fótboltamenn í heimi - Sergio Agüero, Paulo Dybala, Gonzalo Higuaín, Ángel Di María, Lionel Messi, Roberto Firmino, Philippe Coutinho, Willian, Dani Alves, Alexis Sánchez, Arturo Vidal, James Rodríguez, Edinson Cavani, Luis Suárez, Chicharito. Þarf að segja meira?

2 SPORT | Sumarmessan
Markaþáttur með öllu helstu atvikum Copa America og EM
Íþróttafréttamenn 365 rýna í allt það markverðasta sem gerist á hverju kvöldi klukkan 22

2 SPORT | Pepsídeildin og Pepsímörk karla og kvenna 2016
Aldrei fleiri beina útsendingar frá íslenskum fótbolta!
Höddi Magg, Helena Ólafsdóttir og fótboltasérfræðingar gera upp allt það markverðasta

2 SPORT | NBA Finals
Beinar útsendingar
Hverjir verða meistarar?

2 SPORT | Formúla 1
Enn meiri spenna en undanfarið!
Rúnar Jónsson og Kristján Einar Kristjánsson leiða okkur í gegnum spennandi keppni



2 SPORT | UFC
Hádrama og harka!
Allt það besta í beinni frá MMA

2 SPORT | Demantamótaröðin
Meistaradeildin í frjálsum íþróttum
Besta frjálsíþróttafólki í heimi í beinni útsendingu

2 SPORT | Inkassodeildin
Úrslitin ráðast í beinni útsendingu
Leikur í beinni í hverri umferð

TRYGGÐU ÞÉR ÁSKRIFT

STÖÐ 2 SPORT – Í JÚNÍ

ENDALAUST NET Á 1.000 KR. FYLGIR SPORTPAKKA 365*

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

2 SPORT

Það er ótrúlegur mánuður framundan í júní á Stöð 2 Sport og við færum þér allt það besta beint heim í stofu! Copa America - Sumarmessan - Pepsídeildin - NBA - Demantamótaröðin - Formúla 1 - UFC - Inkassodeildin og svo miklu meira til

365.is | Sími 1817

365

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærs föður okkar, tengdaföður, bróður, afa og langafa,

Valdimars K. Jónssonar
prófessors emeritus,
Kirkjusandi 3.

Sérstakar þakkir til starfsfólks hjartadeildar 14E á Landspítalanum.

Þyrí Valdimarsdóttir · **Eggert Eggertsson**
Örn Valdimarsson · **Guðbjörg M. Sigtryggsdóttir**
Vilborg Erla Valdimarsdóttir · **Sigurður Sigurðsson**
Jón Rafn Valdimarsson · **Elín Rósa Guðmundsdóttir**
Borghildur Jónsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Sigrún Bergþórsdóttir
frá Húsafelli

er látin.
Útförin fer fram frá Reykholtskirkju fimmtudaginn 26. maí klukkan 13.
Jarðsett verður á Húsafelli.

Bergþór Kristleifsson · **Hrefna Sigmarsdóttir**
Þorsteinn Kristleifsson · **Ingveldur Jónsdóttir**
Ingibjörg Kristleifsdóttir · **Halldór Gísli Bjarnason**
Þórður Kristleifsson · **Edda Arinbjarnar**
Jón Kristleifsson · **Anna Guðbjörg Þorsteinsdóttir**
Páll Bergþórsson
Jón Bergþórsson
Gyða Bergþórsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Merkisatburðir

1839 Þegnskylduvinna er ákveðin í Reykjavík og skulu bæjarbúar inna af hendi vinnu við gatnagerð. Sú ráðstöfun stóð í sex ár, en var þá felld niður og skattheimta tekin upp í staðinn.
1882 Ekvador hlýtur sjálfstæði frá Spáni.
1941 Breska herskipið Hood, stærsta orrustuskip heims, ferst í orrustu við þýska skipið Bismarck um 250 mílur vestur af Íslandi. Einungis þrír úr áhöfn Hood komast af en 1.418 manns farast.
1973 Fjölmennasti mótmælafundur á Íslandi, til þess tíma, er haldinn í Reykjavík. Þar mótmæla um 30 þúsund manns afskiptum breska flotans af útfærslu fiskveiðilögsögunnar við Ísland í 50 mílur.
1973 Danir lögleiða fóstureyðingar.

1993 Erítrea hlýtur fullt sjálfstæði frá Eþíópíu.
2004 Alþingi samþykkir umdeilt frumvarp um eignarhald á fjölmiðlum.
2007 Ríkisstjórn Sjálfstæðisflokks og Samfylkingar tekur við völdum.

Hjartans þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur samúð og hlýhug við andlát og útför elskulegs eiginmanns, föður, tengdaföður, afa, langafa og langalangafa,

Olgeirs Þorsteinssonar

Sérstakar þakkir fær starfsfólk Sjúkrahúss Akraness fyrir sérstaka umhyggju og hlýju.

Guð blessi ykkur öll.

Fyrir hönd vandamanna,
Arndís Kristín Daðadóttir

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Hólmfríður Magnúsdóttir
frá Siglufirði,

lést miðvikudaginn 18. maí á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Höfða, Akranesi.

Útförin fer fram frá Akraneskirkju miðvikudaginn 1. júní kl. 14.00.

Ólöf Benediktsdóttir
Valgerður Edda Benediktsdóttir
Eva Benediktsdóttir · **Baldur Sigurðsson**
Magnús Vagn Benediktsson · **Elín Vigdís Ólafsdóttir**
Sigurður Benediktsson
barnabörn og barnabarnabörn.

Móðir okkar og tengdamóðir,

Stefanía Ágústsdóttir
Ásum,

lést á Heilbrigðisstofnun Suðurlands laugardaginn 21. maí.
Útförin verður auglýst síðar.

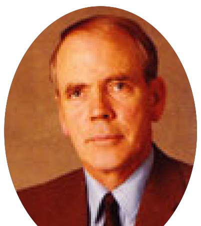
Börn og tengdabörn.

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðrún Vigfúsdóttir
Bogahlíð 14, Reykjavík,

lést á Landspítalanum 12. maí síðastliðinn. Útför hennar fer fram frá Grafarvogskirkju miðvikudaginn 25. maí kl. 13.00.

Guðmundur Ólafsson
Vigfús Guðmundsson
Ólöf Guðmundsdóttir
Þóra A. Guðmundsdóttir · **Kristján Imsland**
Ingvar Guðmundsson · **Svava Mathiesen**
barnabörn og langömmubörn.



Hjartkær eiginmaður minn, faðir, afi og langafi,

Sigurður Jóelsson
kennari,
Fögrubrekku 38, Kópavogi,

andaðist á hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð, Kópavogi, föstudagskvöldið 20. maí.

Jarðarförin verður auglýst síðar.

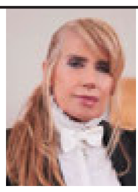
Jóna Sveinsdóttir
Edda Björk Sigurðardóttir
Arndís Jóna Vigfúsdóttir · **Hafþór Már Hjartarson**
Steina Dögg Vigfúsdóttir · **Steinn Anton Kastbjerg**
Sigurður Jóel Vigfússon · **Halla Björk Vigfúsdóttir**

Elskulegur sonur minn og bróðir okkar,

Ívar Árnason
Austurbrún 6,

lést á Landspítalanum Fossvogi 9. maí síðastliðinn.
Útförin hefur farið fram í kyrrþey.
Sérstakar þakkir til allra þeirra sem önnuðust hann í erfiðum veikindum.

Sæbjörg Eiríksdóttir
Guðrún Árnadóttir
Aldís Árnadóttir · **Jón Aðalbjörnsson**
Iðunn Árnadóttir · **Páll Gústafsson**
Sigurður Árnason
Gunnar Gunnarsson · **Margrét Karlsdóttir**
Eiríkur Auðunn Auðunsson · **Dóra Kristín Þórisdóttir**
Örlygur Auðunsson · **Brynhildur Guðmundsdóttir**



Ísleifur Jónsson
Útfararstjóri
Farsími 821 5353

Steinunn Magnúsdóttir
Útfararþjónusta
Farsími 861 3441

ÚTFARARSTOFA REYKJAVÍKUR
Álfheimum 35, 104 Reykjavík
Sími 553 5353 og 821 5353
www.usr.is
isleifur@usr.is
Þjónusta allan sólarhringinn

Við andlát ástvinar
Nærgætni, hlýja og virðing
Áratuga reynsla við útfararþjónustu

Margrét Indriðadóttir
fyrrverandi fréttastjóri,

lést á líknardeild Landspítalans miðvikudaginn 18. maí síðastliðinn.
Hún verður jarðsungin frá Dómkirkjunni föstudaginn 27. maí kl. 13.00.

Örnólfur Thorsson · **Margrét Þóra Gunnarsdóttir**
Guðmundur Andri Thorsson · **Ingibjörg Eyþórsdóttir**
Margrét Edda Örnólfsdóttir
Þórgunnur Anna Örnólfsdóttir
Gunnar Thor Örnólfsson
Svandís Roshni Guðmundsdóttir, Sólrún Liza Guðmundsdóttir

Útfarar- og lögfræðiþjónusta

Við önnumst alla þætti undirbúnings og framkvæmd útfarar ásamt vinnu við dánarbússkiptin. Við þjónum með virðingu og umhyggju að leiðarljósi og af faglegum metnaði.

ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Útfararstofa kirkjugarðanna
Vesturhlíð 2 Fossvogi | Sími 551 1266 | **útför.is**

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma, langamma og langalangamma,

Þórdís Jóna Sigurðardóttir
áður til heimilis að Norðurbrú 5, Garðabæ,

lést 13. maí síðastliðinn á Hjúkrunarheimilinu Ísafold, Garðabæ.
Útförin fer fram frá Garðakirkju, Álftanesi, þriðjudaginn 24. maí kl. 15.00.

Sigurður Arnór Hreiðarsson
Guðrún Erna Hreiðarsdóttir
Valdimar Hreiðarsson · **Thanita Chaemlek**
Birna Hreiðarsdóttir · **Pétur G. Thorsteinsson**
Dröfn Hreiðarsdóttir · **Ásgrímur Skarphéðinsson**
Sólveig Sif Hreiðarsdóttir · **Ólafur Arnarson**
barnabörn, langömmubörn og langalangömmubarn.

Mín ástkæra eiginkona, móðir, tengdamóðir og amma,

Erna Sampsted

lést þriðjudaginn 3. maí í faðmi fjölskyldunnar á líknardeild Landspítalans.
Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Haukur Guðmundsson
Guðmundur Óskar Hauksson · **Guðríður Sigurðardóttir**
Kristján Hauksson · **Inga Guðgeirsdóttir**
Alda Hanna Hauksdóttir · **Vignir Diego**
barnabörn og barnabarnabörn.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ
24. MAÍ 2016 ÞRIÐJUDAGUR

HJÓLAÐ Í SANDI OG SNJÓ

Magne Kvam heillaðist af svokölluðum „fatbikes“ fyrir um tveimur árum. Hjólin eru með mjög breiðum dekkjum sem hægt er að hleypa lofti úr, líkt og gert er við jeppadekk, til að fljóta betur ofan á snjó og sandi.

„Ég hef stundað hjólamennsku alla mína ævi en fyrir mér er það ein tegund af útivist,“ segir Magne Kvam sem stundar fjallahjólreiðar í bland við fjallgöngur og alla þá útivist sem leiðir hann upp í fjöllin.

Magne stofnaði, ásamt konu sinni, fyrirtækið Icebike Adventures árið 2009 og hefur því atvinnu af því að fara með útlenda ferðamenn upp í íslensk fjöll til að hjóla. „Áhuginn á hjólamennsku fer mjög vaxandi bæði innan lands sem utan, bæði sumar og vetur,“ segir Magne en í vetur fór hann í fyrstu hjólaferðirnar með ferðamenn í snjó og kulda.

Magne segir fatbikes tiltölulega nýtt fyrirbrigði. „Þau komu fram fyrir um fjórum árum og fóru þá að spretta upp til dæmis í Kanada, Alaska og löndum þar sem er mikil hjólamenning og mikill snjór. Hér á Íslandi sá maður fyrstu hjólin fyrir svona einu og hálfu ári. Við ákváðum að kaupa hjól og prófa,“ lýsir Magne sem varð strax mjög hrifinn.

Fatbikes einkennast af stórum og miklum dekkjum sem eru hugsuð til að auðvelda fólki að hjóla í snjó. „Þetta er eins og að vera á stórum jeppa, enda getur maður hleypt úr dekkjunum svo þau fljóti betur ofan á snjónum líkt og er gert í íslenskri jeppamennsku,“ segir Magne.

En er ekki erfitt að hjóla á þessum hjólum? „Alls ekki. Það lítur kannski út fyrir að vera þungt en eftir að fólk hefur prófað hjólin eru margir sem drífa sig og kaupa þau.“

Hann segir hjólin enn sem komið er mjög dýr. „Þau kosta frá svona 200 þúsund og upp í 800 þúsund,“ segir hann og vegna verðsins segir hann marga nýta sér að geta prófað hjólin fyrst, til dæmis hjá sér.

Magne segir nokkuð vandmeðfarið að bjóða upp á hjólaferðir í snjó. „Maður þarf að vera naskur við að lesa í snjóinn. Maður getur lent í því að ef of heitt er um nóttina er ekkert hægt að hjóla daginn eftir. Því bjóðum við ekki upp á tilteknar leiðir heldur leitum uppi besta snjóinn hverju sinni.“

> Þetta er eins og að vera á stórum jeppa, enda getur maður hleypt úr dekkjunum svo þau fljóti betur ofan á snjónum líkt og er gert í íslenskri jeppamennsku.
>
> Magne Kvam

Fatbike eru þó ekki aðeins notuð í snjó. „Við erum með ferðir á sumrin líka. Hjólin eru mjög hentug á leiðum eins og í Emstrum þar sem er mikill sandur. Í slíku færi er mjög erfitt að hjóla á venjulegum hjólum en ekkert mál á fatbike.“

Magne segir marga staði í kringum höfuðborgina skemmtilega til hjólaferða. „Við höfum til dæmis hjólað mikið á Hengilssvæðinu og á Sveifluhálsi á Reykjanesinu,“ segir Magne sem er nýlega kominn heim úr hjólaferð um Fimmvörðuháls þar sem hann fór með fjóra erlenda ferðamenn. **Solveig@365.is**

Stór og mikil dekkin eru sérstaklega hönnuð fyrir snjó. MYND/ICEBIKE-ADVENTURES

Magne segir áhugann á fatbike hafa aukist mjög undanfarið ár. MYND/ICEBIKE-ADVENTURES

KAUPAUKATILBOÐ!
NUTRILENK ACTIVE í kaupbæti þegar keypt er 180 töflu glas af NUTRILENK GOLD*
* Tilboðið gildir til 31. maí 2016
eða á meðan birgðir endast
Sölustaðir: flest apótek, heilsubúðir og verslanir

„Mótasumarið fram undan verður það stærsta í sögu sambandsins og mótin verða um 60," segir Birgir Ómarsson, formaður ÍFS. MYND/BIRGIR ÓMARSSON

Algjör sprenging

Fram undan er stærsta mótasumar í sögu Íslenska frisbígolfsambandsins. Vinsældir íþróttarinnar hafa aukist mikið síðustu ár og verður 30. völlurinn opnaður í sumar. Íþróttin hentar fólki á öllum aldri.

Eftir snjóþungan vetur eru frisbígolfvellir landsins óðum að taka við sér og folfarar, eins og þeir sem stunda íþróttina eru kallaðir, streyma út til þess að spila þessa vinsælu íþrótt. Fram undan er stærsta mótasumarið sem Íslenska frisbígolfsambandið (ÍFS) heldur en sambandið var stofnað árið 2005.

Iðkendum hefur fjölgað mikið undanfarin ár, að sögn Birgis Ómarssonar, formanns ÍFS, sem endurspeglast í fjölda móta í sumar. „Mótasumarið fram undan verður það stærsta í sögu sambandsins og mótin verða um 60. Allir geta keppt á þeim en við keppum í nokkrum flokkum eftir aldri, kyni og getu. Þannig jafnast þetta út á sanngjarnan hátt. Á þriðjudögum erum við með svokallaða þriðjudagsdeild en þar er keppt með forgjöf sem gefur öllum tækifæri á að vinna til verðlauna. Flestar keppnir eru einstaklingsmiðaðar en við erum líka með mót þar sem við keppum með Texas Scramble fyrirkomulagi en þá eru 2-3 manna lið."

Eins og í golfi þurfa leikmenn að mæta ýmsum hindrunum á vellinum. MYND/BIRGIR ÓMARSSON

Á Klambratúni er spilað nánast alla daga ársins, óháð veðri. MYND/BIRGIR ÓMARSSON

FYRIR ALLA ALDURSHÓPA

Frisbígolf minnir að mörgu leyti á golfíþróttina utan þess að frisbídiskar eru notaðir í stað golfkylfu og golfbolta. Disknum er kastað frá teigsvæði í átt að „holunni" sem oftast er sérsmíðuð karfa. Kastað er frá teigsvæði og endað á pútti eins og í golfinu. Og eins og með golfið þá getur fólk á öllum aldri spilað frisbígolf segir Birgir. „Allir sem geta kastað frisbídiski geta spilað frisbígolf þannig að við erum kannski að tala um aldursbilið 4-99 ára. Á flestum völlum eru fleiri en einn teigur og því hægt að velja teig eftir getu. Það er auðvitað fín hreyfing, að rölta hring á vellinum með góðum vinum og við höfum kallað þetta nýja lýðheilsuátakið. Það hefur verið virkilega gaman að sjá alla vinahópana spilandi frisbígolf og greinilegt að þetta er fljótt að spyrjast út þegar einn vinurinn uppgötvar íþróttina."

Vöxtur frisbígolfsins hefur verið ævintýralegur að sögn Birgis. „Eftir að við settum upp níu brauta völl á Klambratúni í Reykjavík hefur iðkendum fjölgað mjög mikið og við áætlum að tæplega 10 þúsund manns stundi íþróttina í dag. Hún er afar einföld sem gerir hana svo skemmtilega, eina sem þarf í raun í upphafi er einn frisbídiskur en frítt er að spila á völlunum."

ALGJÖR SPRENGING

Klambratúnið er vinsælasti völlurinn en þar er spilað nánast alla daga ársins, óháð veðri. „Sá völlur var sá sjötti á landinu, opnaður sumarið 2010. Á næstu vikum verður 30. völlurinn opnaður í Vestmannaeyjum. Það er því hægt að tala um algjöra sprenginguna og við reiknum með að 10-15 nýir vellir komi á næstu tveimur árum."

Vellirnir 30 eru dreifðir um allt land en flestir þeirra eru þó á höfuðborgarsvæðinu. „Hér á höfuðborgarsvæðinu eru níu vellir en hina má finna víða um land. Auðvelt aðgengi er að þeim öllum en staðsetningu þeirra má finna á www.folf.is. Við fyrstu braut flestra valla má auk þess oft finna kort af vellinum og leikreglur. Í sumar geta ferðalangar því farið hringinn í kringum landið og spilað frisbígolf í Hrísey, á Akranesi, í Vestmannaeyjum, á Möðrudalsöræfum og á Flateyri svo fátt eitt sé talið. Sumarfríið verður ekki skemmtilegra og ekki fer mikið fyrir nokkrum frisbídiskum í skottinu."

FRÉTTABLAÐIÐ

59,5%

íbúa á höfuðborgarsvæðinu á aldursbilinu 12–80 ára lesa Fréttablaðið daglega.*

Sá fjöldi myndi fara langt með að fylla sæti Laugardalsvallar tíu sinnum.

Gallup, janúar–mars 2016

Allt sem þú þarft ...

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

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

Með dellu fyrir kaffireiserum

Ólafur Róbert Magnússon, eða Óli Bruni eins og margir kalla hann, hefur gert upp ófá hjólin í gegnum tíðina. Hann hefur sérstakt dálæti á breskum kaffireiserum. Í dag á hann átta hjól ásamt konu sinni en saman ferðast þau á mótorhjólum bæði innan lands og utan.

Mótorhjóladellan hefur fylgt Óla frá tólf ára aldri. „Þá sátum við Haukur Richardsson, besti vinur minn, yfir mótorhjólablöðum á borð við Cycle World. Við keyptum síðan sína Hondu 50 hvor árið 1966, þá fimmtán ára gamlir, og dellan hefur bara versnað síðan þá,“ segir Óli glettinn.

Yfir 40 hjól

Fljótlega létu þeir félagar sér ekki nægja að hjóla um á hjólunum heldur fóru að fikta, breyta og bæta og þeir hafa ekki hætt því. Áhugamálið var sett á pásu meðan Óli kom upp börnum en dellan hvarf þó aldrei. „Frá árinu 1987 má segja að ég hafi alltaf haft einhver hjól að gera upp,“ segir Óli sem hefur átt yfir fjörutíu hjól í heildina.

Óli hefur átt margar tegundir hjóla, allt frá Peugeot skellinöðru upp í Harley Davidson. Frá árinu 1990 hafa þó bresk hjól umfram önnur átt hug hans. Þó segir hann þá dellu aðeins fara minnkandi. „Ég segi oft, breskt er best,“ segir Óli glaðlega en hann telur sig ekki eiga neitt uppáhaldsmerki, þó hafi hann ávallt haft miklar mætur á breska merkinu Norton.

Sterkasta dellan í gegnum tíðina hafa verið svokallaðir kaffireiserar. Kaffireiser eða café racer má rekja til Bretlands á sjöunda áratugnum. Slík mótorhjól voru notuð til að skutlast á milli kaffihúsa og bara en þau urðu síðar einnig mjög vinsæl á Ítalíu, Frakklandi og öðrum Evrópulöndum.

Óli Bruni hefur ekki tölu á þeim hjólum sem hann hefur gert upp, breytt og bætt. „Þrjú þeirra eru á mótorhjólasafninu á Akureyri en Heiðar heitinn Jóhannsson keypti tvö þeirra af mér meðan hann lifði, einn Norton og einn Triumph Trident, og bróðir hans keypti af mér eina Legend landsins.“

Nýtur veturna í endurbætur

Óli hafði um tíma mikinn áhuga á Harley Davidson hjólum og breytti nokkrum þeirra líka. „Þó sumir segi reyndar að ekki sé hægt að breyta slíkum hjólum í neitt betra en upprunalegu útgáfuna,“ segir hann glettinn.

Hjólin sín kaupir Óli frá Englandi og Ameríku, en nokkur hefur hann líka keypt hér heima. „Ég er svo sérvitur að helst vil ég ekki að nokkur Íslendingur hafi átt þau á undan mér því þá eru hjólin oft kennd við fyrstu eigendurna.“

Hann nýtir iðulega veturinn til að gera upp hjólin. „Ef það tekur mig meira en ár að gera upp hjól fæ ég leiða á verkefninu,“ segir Óli sem nýtur góðrar aðstoðar frá Hirti Jónassyni við verkin.

En hvað verður um hjólin sem hann gerir upp? „Sum hef ég selt hér heima en í raun er enginn markaður fyrir slík hjól hér á landi,“ svarar Óli sem sjálfur á átta hjól í dag ásamt Ásu eiginkonu sinni.

Konan er Skutla

„Ása byrjaði að hjóla á gamals aldri. Hún á sitt hjól og hefur farið nokkra hringi í kringum landið með félögum sínum í Skutlunum,“ upplýsir Óli. Hann telur ómetanlegt fyrir dellukarl eins og sig að eiga skilningsríkan maka enda fer ómældur tími í áhugamálið. „Yfir vetrarmánuðina er ég í tvo til þrjá tíma í bílskúrnum nokkrum sinnum í viku og lengur um helgar, jafnvel heilu dagana. Ég held að konan sé bara ánægð með það,“ segir hann og brosir.

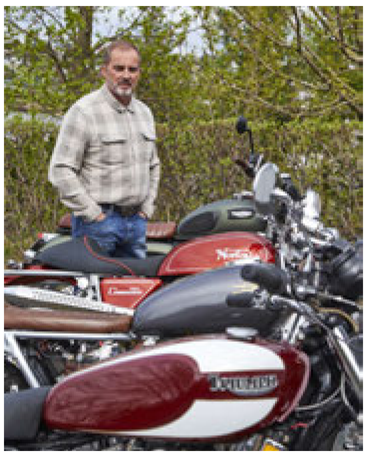
Góður ferðamáti

Þau hjónin hafa ferðast töluvert á mótorhjólum í gegnum tíðina, sér í lagi erlendis. „Þá situr hún yfirleitt aftan á,“ segir Óli.

Þau hafa hjólað í Ameríku en einnig í Evrópu. Í byrjun júní er förinni til dæmis heitið til Spánar þar sem þau munu leigja hjól til að ferðast á. „Við leigjum oftast hjól en meðan ég var með Harley-delluna fluttum við hjól í gámi til Rotterdam og einu sinni til Bilbao á Spáni.“

Þverhaus

Óli Bruni hefur verið í ýmsum mótorhjólaklúbbum. Í dag er hann í Þverhausum. „Það er klúbbur í kringum gömlu hjólin. Þar er enginn formaður, engin lög og enginn gjaldkeri. Þar eru allir númer tvö og enginn ofar öðrum,“ segir Óli Bruni og líkar lýðræðið vel. **solveig@365.is**



Óli Bruni við fjögur af þeim átta hjólum sem hann á ásamt konu sinni.
MYND/ANTON BRINK

Óli Bruni hefur oftar en einu sinni átt hjól mánaðarins á bifhjol.is.

TUDOR

SKORRI

SÉRFRÆÐINGAR Í RAFGEYMUM

Bíldshöfða 12 · 110 RVK · 577 1515 · skorri.is

TUDOR

Eitt mesta úrval landsins af rafgeymum í allar gerðir farartækja

Mælum • Skiptum um • Traust og fagleg þjónusta • 30 ára reynsla

Tilþrif í brekkunum

Fyrsta endurokeppni sumarsins fór fram um hvítasunnuhelgina á Hellu. Vélhjólaíþróttaklúbburinn heldur keppnina en klúbburinn var stofnaður 1978. Hrafnkell Sigtryggsson, formaður Mótorhjóla & snjósleðaíþróttasambands Íslands, er ánægður með keppnina.

„Þarna er einungis keppt þennan eina dag á ári en þess utan er svæðið lokað. Hjólafólk klæjar því í fingurna þegar torfærubrautina á Hellu ber á góma. Brautin er afar skemmtileg og fjölbreytt, mikið af brekkum og sandi, vatni og mold,“ segir Hrafnkell Sigtryggsson, formaður MSÍ, en fyrsta endurokeppni sumarsins fór fram á Hellu um hvítasunnuhelgina.

Hrafnkell segir keppnina hafa gengið frábærlega vel.

„Keppnin er alltaf haldin í góðri samvinnu við landeigendur og Flugbjörgunarsveitina á Hellu. Það viðraði vel þó það hafi verið ansi þurrt og rok til að byrja með. Það urðu engin slys eða meiðsl en hins vegar hörkukeppni þar sem ekkert var gefið eftir. Keppendur sýndu tilþrif í brekkunum.“

Keppt er í meistaraflokki þar sem keppendur aka linnulaust í 75 mínútur. Í Enduroflokki er ekið í 50 mínútur og segir Hrafnkell enduro eða þolakstur reyna vel á líkamann. „Þetta er ein erfiðasta keppnisgrein sem hægt er að keppa í. Þrátt fyrir það er þetta með stærri akstursmótum sem haldin eru hér á landi. Það kepptu ríflega áttatíu manns þessa helgi, sá yngsti fimmtán ára og sá elsti rétt rúmlega sextugur. Margir eru búnir að keppa í mörg ár og eiga börn og barnabörn í þessu,“ segir Hrafnkell, sem sjálfur á syni í sportinu, það sé fjölskylduvænt.

„Það er mikil samheldni í þessu sporti, krakkarnir fara ekkert nema maður fari með þeim og svo hjálpast allir að við að setja hjólin upp fyrir keppnir og æfa saman. Í öðrum íþróttum standa foreldrarnir á hliðarlínunni og á áhorfendapöllunum. Ég og minn 18 ára hjóluðum til dæmis saman allan gærdaginn. Við keppum hlið við hlið á brautunum, og ég tapa, en með heiðri samt,“ segir Hrafnkell sposkur.

„Það eru bæði stelpur og strákar í þessu og mjög líflegur kvennahópur í mótókrossinu til dæmis. Það er mikill kraftur í þessum krökkum og ekkert spáð í hvort ég, karl á sextugsaldri, sé að keppa við 20 ára stelpu. Það er alltaf barist upp á líf og dauða.“

Svavar Smárason í hasar.

Ræsing í 1. umferð. „Það urðu engin slys eða meiðsl en hins vegar hörkukeppni þar sem ekkert var gefið eftir,“ segir Hrafnkell Sigtryggsson, formaður MSÍ. MYNDIR/SVERRIR JÓNSSON

Bjarki Sigurðsson hélt áfram eftir byltu. „Þetta er ein erfiðasta keppnisgrein sem hægt er að keppa í,“ segir Hrafnkell.

Elmar Darri Vilhelmsson (15 ára) að þruma upp gilið rétt fyrir endamarkið.

Aron Ómarsson í harðri keppni í tvímenningi.

ÚTGEFANDI
365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301

VEFFANG
visir.is

UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA
Atli Bergmann| atli.bergmann@365.is | s. 512-5457

ÁBYRGÐARMAÐUR
Svanur Valgeirsson

FoodLoose

ICELANDIC HEALTH SYMPOSIUM

24. maí 2016

Ofþyngd er ekki skortur á viljastyrk

Unnur Guðrún Pálsdóttir, framkvæmdastjóri veitingastaðarins Happs, segir skort á viljastyrk ekki skýra offitufaraldurinn í heiminum. Skýringanna sé frekar að leita í röngum ráðleggingum sem hefur verið haldið að fólki. Hún segir orsakir offitu leynast í hormónaójafnvægi.

„Orsakir offitu eru ekki skortur á viljastyrk eða sjálfsstjórn. Orsakirnar leynast í hormónaójafnvægi og um leið og við leiðréttum það gengur fólki betur að ná kjörþyngd," segir Unnur Guðrún Pálsdóttir, eða Lukka, sem rekur heilsuveitingastaðinn Happ í Borgartúni.

„Mörg hormón koma við sögu en í aðalhlutverki er hormónið insúlín. Margir sem fitna auðveldlega og eiga erfitt með að ná stjórn á þyngdinni hafa myndað ástand í líkamanum sem er kallað insúlínviðnám. Þetta insúlínviðnám er í raun forstig að sjúkdómi sem kallast sykursýki II eða áunnin sykursýki," útskýrir Lukka.

Insúlín gegnir fjölmörgum hlutverkum í líkamanum og eitt þeirra er að flytja sykur (glúkósa) úr blóðinu í frumurnar þar sem við getum nýtt sykurinn í að búa til orku.

„Þegar líkaminn glímir við insúlínviðnám þá verða viðbrögð hans á þá leið að hann framleiðir meira og meira magn insúlíns til að bæta upp fyrir lélega getu þess við að koma sykrinum úr blóðinu inn í frumurnar. Blóðsykur getur jafnvel mælst innan eðlilegra marka í langan tíma, jafnvel mörg ár eftir að ástandið gerir fyrst vart við sig og því veit einstaklingurinn jafnvel ekki af þessu í langan tíma. Það er ekki fyrr en að aukna insúlínframleiðslan hættir að ná að halda blóðsykrinum í skefjum að hægt er að mæla hækkaðan blóðsykur í blóðprufum og greina ástandið sem sykursýki II eða forstig að sykursýki II."

Aukið magn insúlíns gerir að sögn Lukku það að verkum að fólk finnur fyrir aukinni svengd sem er hvatning til að borða meira auk þess sem sá matur sem fólk borðar er líklegri til að verða að fituforða.

Lukka segir að insúlínviðnám sé ekki bara ein af orsökum offitu heldur líka áhættuþáttur fyrir þróun alvarlegra langvinnra sjúkdóma. Þá er það einn stærsti áhættuþáttur hjartaáfalla.

„Líkaminn bregst ólíkt við eftir því hvaða fæðu við veljum að setja inn fyrir okkar varir. Borðum við unnin kolvetni, t.d. sykur, hveiti eða annað unnið korn, þá veldur það hækkun á blóðsykri og í kjölfarið hækkun á insúlínmagni. Hjá þeim sem hafa þróað með sér insúlínviðnám (oftast óafvitandi) verður insúlínviðbragðið þeim mun meira og veldur vítahring svengdar og ofáts. Borðum við hins vegar prótínríkari mat verður viðbragðið minna og einna minnst ef við borðum fitu. Þetta er ein af ástæðum þess að í dag eru ráðleggingar að breytast og er talið betra fyrir heilsu okkar að borða holla fitu, mikið af trefjaríku grænmeti og hreint fisk- og kjötmeti."

Lukka segir því óþarfa að fá samviskubit þegar sótt er í sæta bita. „Við þurfum að átta okkur á því að þetta snýst um efnafræði og þá verður mun léttara að stýra þyngd og bæta heilbrigði."

„Líkaminn bregst ólíkt við eftir því hvaða fæðu við veljum að setja inn fyrir okkar varir," segir Lukka. „Unnin kolvetni hækka blóðsykur mun meira en prótein og fita."

> **Margir sem fitna auðveldlega og eiga erfitt með að ná stjórn á þyngdinni hafa myndað ástand í líkamanum sem er kallað insúlínviðnám. Þetta insúlínviðnám er í raun forstig að sykursýki II eða áunninni sykursýki.**

Hvað er gott að borða

- Forðastu vörur sem eru merktar létt eða fituskert. Þegar fita er unnin úr matvælum er yfirleitt sykri og aukaefnum bætt við.
- Borðaðu MAT, alvöru mat búinn til frá grunni úr alvöru hráefni. Ekki hræðast fitu en veldu góða fitu t.d. úr lárperu, feitum fiski, hnetum, möndlum, kókosolíu o.fl.
- Hugsaðu um næringareiningar frekar en hitaeiningar. Veldu mat sem inniheldur mikið af steinefnum, trefjum og vítamínum.

ÞURFUM AÐ SNÚA VIÐ BLAÐINU

Heimsbyggðin stendur frammi fyrir offitu- og sykursýkisfaraldri sem ógnar heilbrigðisþjónustunni víðast hvar. Offita hefur stóraukist síðustu áratugi þrátt fyrir ýmsar aðgerðir stjórnvalda og almennar lýðheilsuleiðbeiningar sem miða að því að draga úr lífsstílssjúkdómum og stuðla að heilbrigðu lífi. En hvað veldur?

„Síðustu áratugi hafa orðið miklar breytingar á mataræði Vesturlandabúa og er unnin matvara orðin æ stærri hluti af daglegu mataræði fólks. Smjörlíki og grænmetisolíur hafa komið í stað dýrafitu og sykurneysla hefur aukist til mikilla muna. Margir vilja nú meina að þar liggi hundurinn grafinn," segir Guðmundur Jóhannsson, lyf- og bráðalæknir, en hann er einn þeirra sem standa að baki Foodlooseráðstefnunni sem verður haldin í Hörpu á fimmtudag.

Hin síðari ár hafa að sögn Guðmundar komið fram æ fleiri matarkúrar sem ganga út á að snúa fyrrnefndri þróun við. Má þar nefna steinaldarmataræði, Miðjarðarhafsmataræði, lágkolvetnafæði, grænmetisfæði og annað í þeim dúr. „Allt er þetta innbyrðis ólíkt og erfitt fyrir flesta að átta sig á því hvað sé best auk þess sem aðrir eru þeirrar skoðunar að tegund matarins skipti minnstu. Þetta snúist fyrst og fremst um ofát og hreyfingarleysi. Það er því ekki að undra að fólk sé ringlað," segir Guðmundur.

Hann segir ráðstefnunni ætlað að svara ýmsum spurningum þessu tengdum. Meðal annars af hverju fólk fitni og hvort ákveðnar fæðutegundir stuðli að offitu, sykursýki og hjarta- og æðasjúkdómum frekar en aðrar. Guðmundur segir ljóst að margar af þeim hugmyndum um lífsstíl og mataræði sem fólk hefur aðhyllst síðustu áratugi standist illa nánari skoðun. Fyrirlesarar ráðstefnunnar koma víða að úr heimi fræða og vísinda og munu leitast við að varpa nýju ljósi á málin.

Guðmundur segir tilganginn með ráðstefnunni meðal annars að leita svara við því hvort ákveðnar fæðutegundir stuðli að sjúkdómum frekar en aðrar.

Vissir þú að í ráðleggingum um mataræði er ekki mælt með notkun gervisætuefna?

Allir vita að það er mikill sykur í gosdrykkjum en hitt er annað að sykur er víða falinn í vörum sem okkur er talin trú um að séu hollar vörur. Sem dæmi má nefna að í 500 g af skyri með ávaxtabragði eru um 8-9 tsk. af sykri. Í einni 170 g dós af skyri með ávaxtabragði er því nærri hálfur dagskammtur af hóflegu magni sykurs.

Njótum þess sem náttúran gefur

Bryndís Eva Birgisdóttir, doktor í næringarfræði, segir í hæsta máta óeðlilegt að í dag þyki eðlilegt að matvöruverslanir séu fullar af vörum sem séu algerlega næringarsnauðar. Aðeins 10 prósent landsmanna fylgja matarráðleggingum. 40 til 60 prósent neyta of mikils sykurs.

Unnar matvörur hafa verið mikið til umræðu á undanförnum misserum og virðist svo vera að þær séu orðnar stór hluti af fæðusamsetningu þjóðarinnar. Mikil eftirspurn er eftir slíkri vöru og líklega má þar um kenna meðal annars tímaskorti í samfélaginu sem og auknum þrýstingi á lægra verðlag.En hvaða vörur eru það sem falla í þennan flokk og hvernig getum við greint þær frá öðrum matvörum?

Bryndís Eva Birgisdóttir, doktor í næringarfræði, segir að í rauninni megi byrja á því að skipta unnum vörum upp í tvo flokka, annars vegar minna unnar matvörur líkt og ólífuolíu og hins vegar mikið unnar vörur. „Þegar búið er að taka matvæli og til dæmis algerlega sundra þeim eða hreinsa og svo setja saman aftur þá köllum við það mikið unna vöru. Undir þann flokk falla til að mynda gosdrykkir, sælgæti og margur hefðbundinn skyndibitamatur. Í raun má setja spurningarmerki við það hvort við köllum þetta mat,“ segir Bryndís. Hún segir unnar vörur meinlausar í litlu magni og sem huti af heilsusamlegu mataræði en miðað við magnið sem af þeim er neytt í samfélaginu í dag þá eru þær mjög líklega farnar að hafa neikvæð áhrif á heilsu þjóðarinnar.“

Bryndís segir þróunina hafa átt sér stað yfir langan tíma og í dag þyki það eðlilegt að matvörubúðir séu fullar af vörum sem séu næringarsnauðar sem í raun sé í hæsta máta óeðlilegt. „Annað hvað varðar þessar mikið unnu vörur er hversu auðvelt er að nálgast þær. Oft er stutt í næstu gosflösku á meðan það er töluvert lengra að nálgast ferska vöru eins og ávexti eða grænmeti eða jafnvel hnetur og fræ. Unnar vörur eru líka gjarnan þannig úr garði gerðar að hægt er að borða þær strax á meðan ávexti eða grænmeti þarf að skera niður svo dæmi séu nefnd. Það er því oft tímafrekara að borða hollan mat,“ segir Bryndís en bætir jafnframt við að sem betur fer sé framboð á góðum matsölustöðum á Íslandi að aukast og því beri að fagna. „Oft er greinargóðum innihaldslýsingum þó ábótavant og eins vantar oft upplýsingar um hvaðan maturinn kemur en það ætti í raun að vera krafa okkar neytenda að slíkar upplýsingar væru fyrir hendi. Eins ættum við að vera duglegri að versla við fyrirtæki sem gefa slíkar upplýsingar.“

Verð hefur áhrif á neyslu

Bryndís segir að telja megi upp fleiri vörur en sælgæti, gos og skyndibita sem kalla mætti mikið unnar matvörur og sé þar að finna vörur sem jafnvel flestir telja þokkalega hollar. „Það eru náttúrlega þessar vörur sem eru unnar matvörur í sínu ýktasta formi eins og snakk, gos og sælgæti, kex og kökur. Í þeim eru efni sem lengja geymslutímann og gera þær litskrúðugri sem og efni sem höfða til okkar hvata svo sem salt, sæta og fita sem bráðnar í munni við rétt hitastig. Markmiðið með framleiðslu þessara vara er að okkur finnist þær bragðgóðar og sækjum í þær og kaupum meira og meira af þeim. Epli sem vex á tré er til að mynda ekki gert með þetta í huga.“

Bryndís segir verð einnig vera einkennandi fyrir mikið unnar vörur en það sé oftar en ekki í lægra lagi. „Eitt af einkennum þessara vara er að þær eru oft á tíðum ódýrar sem skekkir samkeppnina við ferskvörur. Það er til að mynda ódýrara að geyma þær miðað við ferskvörurnar sem oftast þurfa einhvers konar kæligeymslu. Framleiðendur hagnast því oft á tíðum meira sem verður til þess að þeir hafa tækifæri til að auglýsa meira. Þá eru oft notaðar mjög áreitnar markaðsaðferðir sem ýta undir aukna neyslu.“

Bryndís Eva Birgisdóttir segir yfirleitt auðveldara að nálgast unnar matvörur en ferskar. Þær eru líka oft ódýrari. MYND/ANTON BRINK

Lítill hluti fylgir ráðleggingum

Embætti landlæknis gefur reglulega út íslenskar ráðleggingar um mataræði og næringarefni. Þær eru að miklu leyti byggðar á norrænum ráðleggingum en lögð er áhersla á að velja fyrst og fremst matvæli sem eru rík af næringarefnum frá náttúrunnar hendi eins og ávexti, ber, hnetur, fræ heilkornavörur, baunir auk fisks og annarra góðra D-vítamíngjafa svo sem mjólkur, kjöts og auðvitað vatns til drykkjar.

„Samkvæmt síðustu landskönnun fylgja einungis um 10% þjóðarinnar ráðleggingunum. Það væri áhugavert að sjá ef fleiri fylgdu þeim hvort við næðum ekki að fækka einhverjum tilfellum lífsstílstengdra sjúkdóma.“ Samkvæmt landskönnuninni sem gerð var nýlega ná einungis 12% Íslendinga ráðlögðum dagskammti af grænmeti og nær þessi litla neysla einnig til barna. Þegar sykurneyslan er skoðuð kemur í ljós að um 40-60% Íslendinga neyta töluvert meira af honum en æskilegt er.

„Því miður virðist raunin vera sú að áhersla á næringarsnauðan mat er miklu meiri en á næringarríkan, til dæmis hvað varðar auglýsingar,“ segir Bryndís en bætir við að mörgu beri að fagna því Íslendingar séu duglegir að neyta fiskmetis auk þess sem það virðist vera að glæðast mjög áhugi á næringarríkum mat sem sést á því að alltaf er að verða meira úrval af ferskmeti á góðu verði í matvöruverslunum og nýir staðir sem bjóða upp á næringarríkan mat. Bryndís segir þumalputtaregluna vera að njóta þess að elda og borða góðan mat sem ekki er kominn of langt frá uppruna sínum.

Með sykur á heilanum?

Tilfelli Alzheimer-sjúkdómsins hafa sjöfaldast á undanförnum árum og vilja vísindamenn tengja aukninguna við insúlínviðnám. Læknirinn og lífefnafræðingurinn Tommy Woods, sem flytur erindi á Foodloose-ráðstefnunni, hefur kannað þau mál í þaula.

Aukin aldursstöðluð dánartíðni af völdum Alzheimer-sjúkdómsins hefur sjöfaldast hér á landi á undanförnum tæpum tuttugu árum og er nú svo komið að árlega greinast í kringum þrjú hundruð tilfelli. Sjúkdómurinn er í dag ólæknanlegur og getur rænt okkur öllu því sem okkur er kærast, minningum og því að þekkja afkomendur okkar í sjón. Aðaláhættuþættir sjúkdómsins eru hækkandi aldur og erfðir en nýjar rannsóknir sína einnig að lífsstíll hvers og eins getur ýtt undir eða spornað við þróun sjúkdómsins. Insúlínviðnám (forstig áunninnar sykursýki) er einn aðaláhættuþáttur Alzheimer-sjúkdóms og er talið að allt að 80% þeirra sem greinast með Alzheimer hafi áunna sykursýki eða insúlínviðnám. Tengingin er svo mikil að ýmsir fræðimenn hafa á síðustu árum farið að kalla Alzheimer-sjúkdóminn sykursýki III eða sykursýki heilans.

Insúlínviðnám tengt Alzheimer

Tommy Woods, sem er læknir og lífefnafræðingur frá háskólunum í Oxford og Cambridge og stundar nú doktorsnám við Óslóarháskóla, hefur síðustu árin mikið rannsakað og skrifað um áhrif næringar og lífsstíls á króníska sjúkdóma auk þess að vinna töluvert með íþróttamönnum. Hann er einn af fyrirlesurum Foodloose-ráðstefnunnar og hefur skoðað mál þessu tengd í þaula. „Insúlínviðnám er svo nátengt þróun Alzheimer að við getum búist við að flestallir sem greinast með Alzheimer séu þegar með insúlínviðnám. Við vitum líka að fólk sem hefur insúlínviðnám (jafnvel þótt það hafi ekki greinst með sykursýki II) eða laka blóðsykurstjórnun er í aukinni áhættu á að fá Alzheimer seinna á ævinni,“ segir Tommy. Það er ekki þar með sagt að allir með insúlínviðnám fái sykursýki II og Alzheimer en insúlínviðnám er áhættuþáttur fyrir báða þessa sjúkdóma auk þess að vera áhættuþáttur fyrir hjartaáföll.

„Insúlínviðnám er svo nátengt þróun Alzheimers að við getum búist við að flestallir sem greinast með sjúkdóminn séu þegar með insúlínviðnám,“ segir Woods.

> „Tæknilega séð getum við nefnt þennan sjúkdóm sykursýki III þótt það sé mín skoðun að við eigum ekki alltaf að vera að leita að nýjum sjúkdómsheitum.
>
> *Tommy Woods*

Streita hefur neikvæð áhrif

Fyrir aldarfjórðungi fóru vísindamenn að taka eftir því að í heila þeirra greinst höfðu með Alzheimer voru svipuð insúlínvandamál og voru þekkt hjá sjúklingum með sykursýki II. „Tæknilega séð getum við nefnt þennan sjúkdóm sykursýki III þótt það sé mín skoðun að við eigum ekki alltaf að vera að leita að nýjum sjúkdómsheitum. Það er þó ljóst að undirliggjandi rót vandans er insúlínviðnám og þá getum við haldið áfram að kalla sjúkdóminn sínu nafni. Munurinn á birtingarmynd sykursýki II og Alzheimer er falinn í því hvaða líffæri verður fyrir áhrifunum, heilinn í tilfelli Alzheimer,“ segir Tommy og bætir við að sporna megi við þróun insúlínviðnáms með því að huga vel að mataræðinu. „Við getum byrjað á því að borða alvöru mat. Það þýðir að við eigum að forðast mikið unnin matvæli og skyndibita.

Nokkur vítamín eru mikilvæg vörn og má þar nefna B12, fólat og D-vítamín.“ Tommy nefnir einnig að góð fita hafi jákvæð áhrif og má þar nefna ómega-3 og fitusýruna DHA sem við fáum úr feitum fiski. „Það er líka mikilvægt að draga úr daglegri streitu og getur iðkun jóga, hugleiðslu og slökunar hjálpað. Góður svefn er svo gulls ígildi og mikilvægt að skilja símann, tölvuna og sjónvarpið eftir utan veggja svefnherbergisins. Góðir daglegir göngutúrar geta gert kraftaverk því þeir geta jafnvel hjálpað til við endurnýjun nýrra heilafruma sem bæta minnið,“ segir Tommy.

Sólgæti

HEILNÆMT OG NÁTTÚRULEGT

LJÓMANDI GOTT

100% LÍFRÆNT RÆKTAÐ — 100% ORGANIC —

Vörurnar frá Sólgæti eru hollar og góðar fyrir sælkera á öllum aldri, sem vilja gera vel við sig. Líttu í kringum þig í næstu verslun, þú kemur eflaust auga á eitthvað ljómandi gott.

heilsa.is

solgaeti.is

Vissir þú að aðeins 10% Íslendinga fylgja ráðleggingum um heilsusamlegt mataræði?

Samkvæmt Alþjóðaheilbrigðismálastofnuninni er hóflegt magn af sykri 6-9 tsk. á dag. Til að gefa hugmynd um hve mikið þetta er þá inniheldur 500 ml kókflaska rúmlega 13 teskeiðar af sykri. Sá sem drekkur hálfan lítra af kóki á dag hvern einasta dag vikunnar allan ársins hring fær með gosdrykkjunni einni saman rúmlega eitt og hálft kíló af sykri á mánuði eða rúmlega 19 kíló á ári.

Klæðskerasaumað mataræði

Jóhann Tómasson heimilislæknir kom jafnvægi á alvarlegan æðasjúkdóm með breyttu mataræði og segir niðurstöður úr blóðprufum sanna mikilvægi heilsusamlegs fæðuvals. Blóðprufurnar tóku stakkaskiptum þegar hann snéri mataræðinu við og heilsan batnaði.

„Undanfarin ár hafa nýjar rannsóknir sýnt að áður gefnar ráðleggingar lækna til sjúklinga sem eru með of hátt kólesteról eru ekki sem bestar," segir Jóhann. MYND/VILHELM

Hjarta- og æðasjúkdómar eru algengasta dánarmein á Íslandi þrátt fyrir sífellt betri forvarnir og meðferð sjúkdómanna á undanförnum áratugum. Lykilvandamálið er enn að kransæðasjúkdómur er oftast einkennalaus þar til hann er kominn á alvarlegt stig. Jóhann Tómasson heimilislæknir er einn af þeim sem glímt hafa við alvarlegan kransæðasjúkdóm í tæplega aldarfjórðung. „Þegar ég var í námi við læknadeild Háskóla Íslands á árunum 1970-76 var kólesterólið að komast á dagskrá. Um mitt námið var kólesterólmagn í blóði okkar nemenda mælt og kom þá í ljós að ég var með allt of hátt kólesteról þrátt fyrir að vera í góðu líkamlegu formi. Þarna mældist ég á bilinu 7-8 stig sem er langt fyrir ofan eðlilegt magn. Á þessum tíma voru engin lyf komin á markað sem lækkuðu kólesteról og ráðlögðu hjartalæknar fólki að neyta fitusnauðs fæðis. „Þetta gerði ég með litlum sem engum árangri," segir Jóhann.

Heilsunni hrakaði

Í lok níunda áratugarins komu hin svokölluðu statínlyf á markað en það eru fitulækkandi lyf sem hindra sértækt frásog kólesteróls í meltingarfærum og draga úr myndun þess í lifur. „ Það var engin launung að lyfin höfðu áhrif og lækkuðu kólesterólmagnið. Þau höfðu aftur á móti engin áhrif á HDL, hið svokallaða góða kólesteról." Jóhann fékk smám saman mjög alvarlegan kransæðasjúkdóm sem leiddi til endurtekinna hjartaáfalla og aðgerða. „Um sumarið 2013 var heilsa mín orðin mjög slæm. En ég var ekki nógu vel á verði. Í lok september fékk ég aftur hjartaáfall. Eftir hálfan mánuð á hjartadeild gekkst ég undir stóra opna skurðaðgerð þar sem skipt var um helstu lykilæðarnar í brjóstholinu. Aðgerðin gekk mjög vel. Þetta tímabil gekk mjög nærri mér bæði líkamlega og ekki síður andlega."

Sonurinn til bjargar

Undanfarin ár hafa nýjar rannsóknir sýnt að áður gefnar ráðleggingar lækna til sjúklinga sem eru með of hátt kólesteról eru ekki sem bestar og böndin farið að berast að öðrum orsakavöldum en fitu, eða sykri og einföldum kolvetnum. Niðurstöður þessara rannsókna sýna að mikil neysla á sykri og einföldum kolvetnum getur valdið insúlínónæmi í líkamanum og að það leiðir til offramleiðslu á hormóninu insúlíni. Sé slíkt ástand viðvarandi aukast líkur á sjúkdómum eins og áunninni sykursýki og á hjarta- og æðasjúkdómum.

> **Í dag borða ég fæðu sem ég forðaðist áður fyrr eins og egg, feitt kjöt, rjóma og aðrar fituríkar mjólkurvörur. Á sama tíma forðast ég vörur eins og kökur, kex og pasta sem innihalda mikinn sykur og einföld kolvetni.**
>
> *Jóhann Tómasson*

Snemma árs 2014 kom sonur Jóhanns, Guðmundur, sem einnig er læknir, að máli við hann og hvatti hann til að gera á sjálfum sér tilraun sem fólst í því að snúa við því mataræði sem honum var ráðlagt á sínum tíma og taka þess í stað upp fituríkt mataræði. „Mér fannst erfitt í upphafi að taka upp þetta mataræði og vildi ekki hætta með öllu á statínlyfjunum. Ég minnkaði því skammtinn niður í lágmarksskammt og tók upp það mataræði sem Guðmundur mælti með," segir Jóhann.

Til þess að niðurstaðan yrði sem nákvæmust var tekin blóðprufa af Jóhanni í upphafi án lyfja og síðan til viðmiðunar tveimur vikum síðar. Niðurstöður þessara blóðprufa sýndu að mataræðið hafði skilað umtalsverðum árangri á þessum stutta tíma. „Niðurstöðurnar sýndu að vonda kólesterólið hafði lækkað til muna og það góða hækkað marktækt," segir Jóhann og bætir við að hjartalæknirinn sinn sé einnig himinlifandi með niðurstöðurnar og ekki sé hægt að biðja um mikið meira. „Í dag borða ég fæðu sem ég forðaðist áður fyrr eins og egg, feitt kjöt, rjóma og aðrar fituríkar mjólkurvörur og feitt kjöt. Á sama tíma forðast ég vörur eins og kökur, kex og pasta sem innihalda mikinn sykur og einföld kolvetni."

Þessi einfalda tilraun þeirra feðga sýnir að það er þess virði að láta á það reyna að lækna líkamann með réttu mataræði. Blóðprufur og eftirfylgd lækna og næringarfræðinga gefa þannig kost á klæðskerasaumuðu mataræði. Það gæti munað um minna.

Mikilvægt skref í rétta átt

Knattspyrnudeild KR býður gestum upp á nýjan og hollari valkost á heimaleikjum með því að hefja sölu á heilsusamlegri skyndibita.

Knattspyrnudeild KR og Iceland Health Symposium, aðstandendur Foodloose-ráðstefnunnar, gerðu mér sér samkomulag í vikunni þess efnis að íþróttafélagið bjóði upp á hollari matarkosti á heimaleikjum sínum héðan í frá. Hingað til hefur félagið einungis boðið upp á skyndibitamat sem ekki geti talist vænn kostur fyrir almenna heilsu áhorfenda.

Félagið mun einnig standa fyrir heilsueflingu fyrir þjálfara sem og leikmenn í samstarfi við Icelandic Health Symposium. „Eitt af markmiðum okkar með Foodloose er að efna til breiðrar samstöðu í samfélaginu. Við viljum gjarnan taka höndum saman með íþróttafélögum, matvöruverslunum, veitingastöðum, stjórnvöldum, háskólunum og hverjum þeim sem vilja taka þátt í að efla heilbrigði landans," segir Lukka Pálsdóttir, einn aðstandenda Icelandic Health Symposium, og bætir við að standi fólk saman ætti Ísland að geta orðið fyrsta landið í heiminum sem stöðvar faraldur sykursýki II, framlag Knattspyrnudeildar KR sé því mikilvægur hlekkur í þessari keðju.

Lukka Pálsdóttir og Guðmundur Jóhannsson hjá Icelandic Health Symposium vonast til að fleiri fari að fordæmi Knattspyrnudeildar KR.

> **Eitt af markmiðum okkar með Foodloose er að efna til breiðrar samstöðu í samfélaginu.**
>
> *Lukka Pálsdóttir*

HAMPFRÆ OG HAMPOLÍA

HAMPFRÆ ERU EIN NÆRINGARRÍKASTA FÆÐA SEM UM GETUR OG SÉRLEGA GÓÐ UPPSPRETTA AUÐMELTANLEGRA PRÓTEINA. ÞAU ERU MJÖG RÍK AF LÍFSNAUÐSYNLEGUM OMEGA FITUSÝRUM 3, 6 & 9 OG TREFJUM.
ÞAU ERU EINNIG RÍK AF STEINEFNUM EINS OG MAGNESÍUM, JÁRNI, SINKI OG KALÍUM.

HAMPFRÆ ERU UPPLÖGÐ ÚT Á HAFRAGRAUTA, CHIAGRAUTA, SALÖT, Í HRISTINGA OG EFTIRRÉTTI.

HAMPOLÍA ER UNDRAEFNI FYRIR HÚÐINA, HÚÐÞURRK OG OF FEITA HÚÐ. 1-2 MATSKEIÐAR DAGLEGA.

NÁTTÚRULEGA BRAGÐGÓÐ

Isola jurtamjólk er sérstaklega bragðgóð og upplögð í þeytinginn, út á grautinn, í baksturinn og almenna matargerð. Hún er líka ljúffeng ein og sér, ísköld.

Rís/kókosmjólk **Möndlumjólk ósæt** **Möndlumjólk sæt**

Vissir þú að næringarinnihald sykurs og hrásykurs er mjög svipað en bragð- og verðmunur getur verið nokkur?

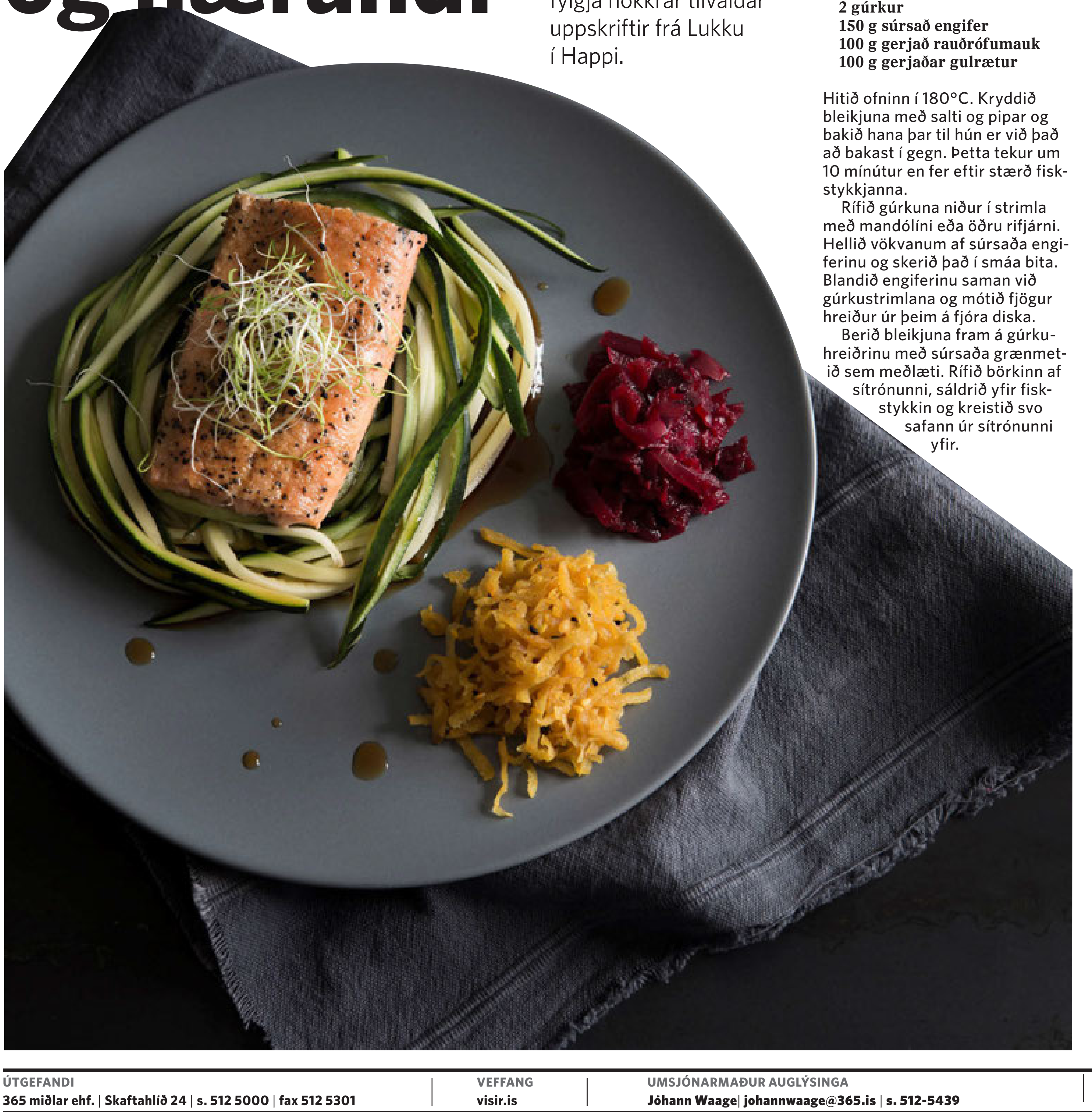
Möndlur eru ríkar af E- og B-vítamínum, steinefnum og trefjum. Möndlur og hnetur innihalda hollar fitusýrur sem rannsóknir hafa sýnt að geta stuðlað að betri hjartaheilsu með því að hækka hlutfall góða kólesterólsins (hdl) en lækka hlutfall slæmu kólesteróltegundarinnar (ldl).

Ólíkt flestu nammi eru þessar kúlur fullar af næringu.

Þegar sætindalöngunin gerir vart við sig er gott að grípa í þessa mús.

Ljúffengt og nærandi

Með því að borða alvöru mat og forðast sykur og unnar matvörur má draga úr blóðsykursveiflum og viðhalda heilbrigði. Hér fylgja nokkrar tilvaldar uppskriftir frá Lukku í Happi.



BLEIKJA Á AGÚRKUHREIÐRI MEÐ GERJUÐU GRÆNMETI

fyrir 4

800 g silungur
sjávarsalt
svartur pipar
1 msk. rifinn sítrónubörkur
safi úr 1 sítrónu
2 gúrkur
150 g súrsað engifer
100 g gerjað rauðrófumauk
100 g gerjaðar gulrætur

Hitið ofninn í 180°C. Kryddið bleikjuna með salti og pipar og bakið hana þar til hún er við það að bakast í gegn. Þetta tekur um 10 mínútur en fer eftir stærð fiskstykkjanna.

Rífið gúrkuna niður í strimla með mandólíni eða öðru rifjárni. Hellið vökvanum af súrsaða engiferinu og skerið það í smáa bita. Blandið engiferinu saman við gúrkustrimlana og mótið fjögur hreiður úr þeim á fjóra diska.

Berið bleikjuna fram á gúrkuhreiðrinu með súrsaða grænmetið sem meðlæti. Rífið börkinn af sítrónunni, sáldrið yfir fiskstykkin og kreistið svo safann úr sítrónunni yfir.

KÓKOSKÚLUR Á TVO VEGU

u.þ.b. 25 stk.

Sígilt Happ nammi. Þessi uppskrift hentar fyrir þurrkofn og venjulegan ofn. Á hátíðarstundu er verulega gott að bræða dökkt eða hvítt súkkulaði og dýfa hálfri kókoskúlu ofan í.

Kókoskúlur með vanillubragði

3¾ dl kókosmjöl
2 dl möndlumjöl
2 dl hlynsíróp
1 dl kókosolía
½ tsk. vanilla
½ tsk. sjávarsalt

Hrærið þurrefnum saman í skál.

Bætið öðrum hráefnum út í og hrærið vel saman.

Mótið kúlur með tveimur teskeiðum og setjið á netin á þurrkofnsplötunum.

Setjið í þurrkofn. Stillið ofninn á 8 klst. og 48°C. Fylgist með kúlunum því þær þurfa mislangan tíma. Þær eru tilbúnar þegar þær eru orðnar þurrar og smá stökkar að utan en mjúkar að innan.

Ef ekki er tími til að gera kókoskúlurnar í þurrkofninum má setja þær í venjulegan ofn í 15 mín. á 140°C. Þær eru mjög bragðgóðar ef þær eru bakaðar í venjulegum ofni en ekki eins hollar.

Kókoskúlur með súkkulaðibragði

Notið sömu hráefni nema í staðinn fyrir 2 dl af möndlumjöli er sett:

⅔ dl möndlumjöl
1½ dl hrátt kakó

Einnig má setja trönuber í deigið, hvítan súkkulaðimola í hverja kúlu eða hvað annað sem ykkur dettur í hug að prófa. Það er t.d. gott að setja þurrkað engifer í súkkulaði-kókoskúlurnar til að fá kryddaða útgáfu.

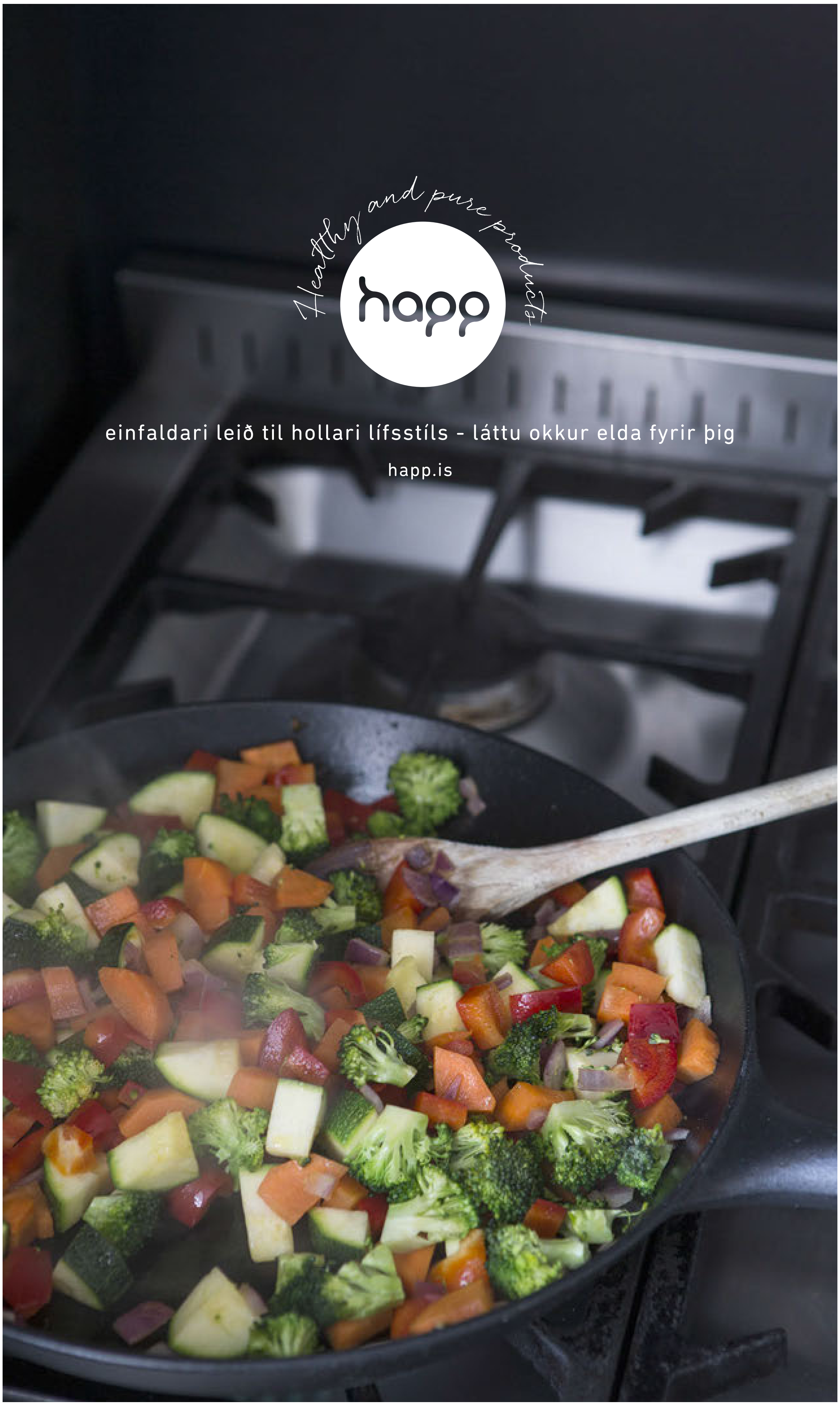
SÚKKULAÐIMÚS

fyrir 4

2 bananar
2 lárperur
1 dl kókosrjómi
1 dl hreint kakó
1 dl hunang eða hreint hlynsíróp
1 msk. möndluflögur til skrauts

Blandið öllu nema möndluflögunum saman í blandara eða matvinnsluvél. Skreytið með möndluflögum.

ÚTGEFANDI
365 miðlar ehf. | Skaftahlíð 24 | s. 512 5000 | fax 512 5301
VEFFANG
visir.is
UMSJÓNARMAÐUR AUGLÝSINGA
Jóhann Waage| johannwaage@365.is | s. 512-5439
ÁBYRGÐARMAÐUR
Svanur Valgeirsson



FOODLOOSE
PROCESSING THE SCIENCE OF SUGAR, FAT AND THE MODERN DIET
26th OF MAY IN REYKJAVIK - DON´T MISS IT!

EINSTAKT TÆKIFÆRI
– TRYGGÐU ÞÉR MIÐA NÚNA!

Foodloose er stærsta ráðstefna sinnar tegundar á Íslandi. Heimsfrægir og virtir fræðimenn, víðsvegar að úr heiminum, munu að ræða um mataræði, lífsstíl og tengsl við langvinna sjúkdóma. **Ráðstefnan fer fram í Hörpu fimmtudaginn 26. maí kl. 9-16.**

Þetta verður æðislegur dagur!
- heimsþekktir fyrirlesarar
- hádegismatur og kaffi þar sem við notumst við íslensk hráefni
- skemmtiatriði yfir daginn

Verð 44.900 kr.

Athugið að fjölmargir samstarfsaðilar okkar geta veitt félagsmönnum sínum afslátt af miðaverði.
Einnig niðurgreiða eða styrkja flest stéttarfélög félagsmenn sína til að fara á ráðstefnur.
Háskólanemar geta keypt miða á sérkjörum í gegnum sérstaka netslóð sem hægt er að nálgast hjá okkur.

SKRÁNING
https://events.artegis.com/event/foodloose2016

NÁNARI UPPLÝSINGAR
www.foodloose.is • info@icelandichealthsymposium.is

Foodloose ráðstefna

ICELANDIC HEALTH SYMPOSIUM

TÆR NÚÐLUSÚPA MEÐ ENGIFER OG KJÚKLINGI

Fyrir 4-6
- 1 msk. ólívuolía
- 1 laukur, saxaður
- 1 msk. engifer, fínsaxað
- 1 rautt chili, skorið í örmjóar sneiðar
- 1 sítrónugras-stöngull, marinn
- 1 hvítlauksrif, fínsaxað
- 1 gulrót, skorin í litla teninga eða 1/4 bútur af sætri kartöflu, skorinn í teninga
- 150 g sveppir, skornir í sneiðar
- 1 l grænmetissoð eða sama magn af vatni með grænmetiskrafti
- 2 msk. tamari-sósa
- 400 g kjúklingabringur, skornar í litla teninga
- 2 1/2 dl edamame-baunir
- 1 handfylli ferskur kóríander, saxaður
- 4 handfyllir spínat

1. Hitið olíu í potti og mýkið laukinn.
2. Setjið engifer, chili, sítrónugras, gulrót, hvítlauk og sveppi saman við og steikið í stutta stund.
3. Bætið grænmetissoði og tamari-sósu út í. Látið suðuna koma upp og setjið kjúkling út í. Látið suðuna koma aftur upp og bætið baunum út í. Látið malla á lágum hita þar til kjúklingurinn er soðinn, u.þ.b. 10 mínútur.
4. Setjið kóríander út í. Smakkið til með tamari-sósu ef þurfa þykir.
5. Skiptið spínati niður í fjórar skálar og hellið súpunni yfir.

Kúrbítur í ræmum með tómata- og eplasósu

Fyrir 4
- 2 kúrbítar
- 4 handfyllir ferskt salat að eigin vali
- svört sesamfræ eða saxaðar hnetur sem skraut

Tómata- og eplasósa
- 1 grænt epli eða 1 pera
- 1 1/4 dl sólþurrkaðir tómatar
- 1 lítill tómatur
- 1 1/4 dl ólívuolía
- safi úr 1/2 sítrónu
- góð hnefafylli fersk basilíka
- 1 tsk. oreganó
- rauðar chiliflögur á hnífsoddi
- 1 1/2 tsk. sjávarsalt
- 1 lítil rauð paprika

1. Skerið kúrbítinn í ræmur, sem minna á spagettí. Best er að gera þetta með mandólíni.
2. Maukið saman í matvinnsluvél öll hráefnin, sem eiga að fara í sósuna.
3. Setjið handfylli af fersku salati á fjóra diska. Raðið kúrbítsræmunum í hring ofan á og toppið með tómatmauki.
4. Sáldrið sesamfræjum eða söxuðum hnetum yfir.

Réttir sérmerktir Foodloose

Happ hefur ávallt haft það að meginmarkmiði að bæta heilsu og fagnar því samstarfi við fagfólk Icelandic Health Symposium, sem stendur að baki Foodloose-ráðstefnunni. Happ tekur nýjan matseðil í notkun 1. júní og verða réttir sem falla vel að markmiðum ráðstefnunnar í ár sérstaklega merktir Foodloose-lógóinu. Þetta er gert til að auðvelda viðskiptavinum að átta sig á hvaða réttir eru án alls viðbætts sykurs og sömuleiðis glútenlausir.

IHS og Happ styrkja Hjólakraft

Icelandic Health Symposium og Happ ehf. hafa tekið höndum saman með Hjólakrafti um að hvetja ungmenni til að heilbrigðra lífshátta. Hjólakraftur stendur fyrir námskeiðum fyrir börn og unglinga af öllum stærðum og gerðum á nokkrum stöðum á landinu í samstarfi við foreldra, sveitarfélög og skóla á viðkomandi stöðum. Tilgangurinn er sá að fá þátttakendur frá vanvirkni til virkni, þeim sjálfum og því samfélagi sem þau koma úr til heilla. Happ og IHS munu styrkja Hjólakraft í sumar með fræðslu og matreiðslunámskeiðum sem ætluð eru til að ýta enn frekar undir heilbrigði og ánægju þátttakenda.

Bara gaman! YAMAHA

Úrval vandaðra tækja sem tryggja að sumarið þitt verður skemmtilegt!

Í SAL

Komdu og reynsluaktu!

MT-07

Ótrúlega létt og meðfærilegt hjól sem kemur á óvart. Kraftmikið en á sama tíma sparneytið hjól til daglegra nota sem og í lengri ferðir.
Verð frá kr. 1.450.000,-

Í SAL

Fæst götuskráð!

WR450F

Frábært enduro hjól með einstakri fjöðrun. Rafstart og kælivifta sem setur þetta hjól í annan flokk þegar kemur að endingu og áreiðanleika.
Verð frá kr. 1.750.000,-

Í SAL

XT1200Z Super Ténéré

Ferðahjólið sem alla dreymir um! Hraðastillir, spólvörn og ABS bremsur sem virka í alvöru á malarvegum. Þetta er hjól sem þú þarft að prófa.
Verð frá kr. 2.690.000,-

Í SAL

XSR700

Tímalaus hönnun sem býr yfir tækni morgundagsins. Kraftmikið hjól sem hentar jafnt til daglegra nota sem ferðalaga.
Verð frá kr. 1.750.000,-

Í SAL

YZ85

Frábært enduro hjól fyrir yngstu ökumennina. Öruggt og endingargott hjól sem byggir á hönnun hjóla fyrir atvinnumenn.
Verð frá kr. 840.000,-

XT660Z Ténéré

Frábært ferðahjól, vel búið og kraftmikið, sem að kemur þér hvert á land sem er. Hinn fullkomni ferðafélagi!
Verð frá kr. 1.520.000,-

MT-125

Töffari með enga minnimáttarkennd! Létt og meðfærilegt hjól. Löglegt fyrir bifhjólaréttindi 17-19 ára.
Verð frá kr. 1.090.000,-

YZF-R125

Mótorhjól sem alls staðar vekur athygli! Byggt á tækni stærri hjóla. Löglegt fyrir bifhjólaréttindi 17-19 ára.
Verð frá kr. 1.220.000,-

YBR125

Einstaklega létt hjól og mjúkt í akstri, auk þess að vera afar sparneytið. Löglegt fyrir bifhjólaréttindi 17-19 ára.
Verð frá kr. 720.000,-

Í SAL

GRIZZLY fjórhjól

Traustur félagi sem skilar góðu dagsverki. Hjólið er létt, kraftmikið og þægilegt í akstri .
Verð frá kr. 1.650.000,-

Í SAL

YXZ1000R / SE

Fyrsti buggy bíllinn frá Yamaha. Ótrúleg fjöðrun, 5 gíra beinskipting og nóg afl. Þetta er Leiktæki með stóru elli!
Verð frá kr. 3.900.000,-

KOMDU MEÐ HJÓLIÐ Í VORSKOÐUN
15% afsláttur af efni.
BJÓÐUM ALLA ALMENNA VERKSTÆÐISÞJÓNUSTU!
Tímapantanir í síma 540 4900

Þú finnur fleiri flott tæki á www.yamaha.is

Arctic Trucks
Kletthálsi 3
110 Reykjavík
Sími 540 4900

ARCTIC TRUCKS
EXPLORE WITHOUT LIMITS

Áhorfendur fylgjast með við götuna.

Hættuleg keppni

Einn hættulegasti, ef ekki hættulegasti, kappakstur heims er mótorhjólakeppnin The Isle of Man Tourist Trophy sem fer fram árlega á eyjunni Mön í Írlandshafi, milli Írlands og Stóra-Bretlands. Rúmlega 240 manns hafa látið lífið í keppninni frá því hún var fyrst haldin árið 1907 en TT, eins og keppnin er jafnan kölluð, er elsta mótorhjólakeppni heims.

Á þeim sex dögum sem keppnin stendur yfir fer allt daglegt líf eyjarskeggja úr skorðum enda snýst allt um keppnina, keppendur og áhorfendur. Hún er líka mikil lyftistöng fyrir efnahag eyjarskeggja sem margir þéna stóran hluta tekna sinna meðan keppnin stendur yfir.

Keppnin sjálf fer ekki fram á lokuðum leikvangi heldur er keppt á götum eyjunnar. Keppt er í nokkrum flokkum en vegalengd brautarinnar er um 60 km og þeysast keppendum um á 130 km/klst. meðalhraða.

Hátíðin í ár hefst 28. maí og lýkur föstudaginn 10. júní og munu óstöðvandi drunur mótorhjóla yfirgnæfa flest önnur hljóð á eyjunni meðan hún stendur yfir. Keppnin sjálf stendur þó yfir dagana 4.-10. júní.

Það kostar ekkert að fylgjast með keppninni á götum úti en einnig er hægt að kaupa miða í stúku og í nokkrum áhorfendahólfum sem er að finna á nokkrum stöðum á eyjunni.

Áhugasamir geta kynnt sér keppnina betur á iomtt.com, á Facebook (Isle of Man TT) og á YouTube-rásinni Official Isle of Man TT.

Próf á stór bifhjól fást við 21 árs aldur.

Lært á bifhjól

Þó nokkrir aðilar hér á landi bjóða upp á bifhjólanám. Til eru þrjár tegundir bifhjólaprófa:

- M – Létt bifhjól. Það veitir ökuréttindi á skellinöðru eða vespu að hámarki 50 kúbik.
- A – Lítið bifhjól. Vélarafl bifhjólsins má ekki fara yfir 25 kw (34 hestöfl).
- A – stórt bifhjól. Það eru hjól þar sem vélarafl fer yfir 25 kw (34 hestöfl). Prófið veitir einnig réttindi til að stjórna vélsleða.

Próf á létt bifhjól eða skellinöðrupróf má taka við fimmtán ára aldur. Próf á lítið bifhjól má taka á sama tíma og bílpróf eða við sautján ára aldur. Próf á stór bifhjól má taka við 21 árs aldur eða þegar komin er tveggja ára reynsla af litlu bifhjóli.

Til þess að fá að taka bifhjólapróf er nauðsynlegt að hafa lokið 24 tíma bóklegu námi og ellefu tíma verklegu námi. Þeir sem hafa B-réttindi (almennt bílpróf) þurfa aðeins að taka tólf tíma bóklegt nám í stað 24 tíma. Fyrst þarf að ná bóklegum hluta kennslunnar til að geta hafið nám í þeim verklega. Ökukennari sér síðan um að panta verklegt próf telji hann nemanda nægilega færan til að aka um í umferðinni.

GRINDJÁNAR Á SJÓARANUM SÍKÁTA

Mótorhjólaklúbburinn Grindjánar er í Grindavík. Klúbburinn hefur á fjórða tug meðlima, konur og karla, og jafnan er mikið félagsstarf í gangi. Klúbburinn var stofnaður árið 2006 og heldur upp á 10 ára afmæli í ágúst. Um þarnæstu helgi, laugardaginn 4. júní, verður sjómannadeginum fagnað í Grindavík. Sjóarinn síkáti heldur upp á 20 ára afmæli og Sjómanna- og vélstjórafélag Grindavíkur fagnar 60 ára afmæli. Það verður því mikið um dýrðir í bænum. Meðal þess sem fram fer er mótorhjólaferð Grindjána. Þeir munu fjölmenna og aka frá Bláa lóninu í gegnum hátíðarsvæðið í Grindavík. Við klúbbhús Grindjána verður boðið upp á grillaðar pylsur og gos þegar mótorhjólakappar hafa lokið hópferðinni. Lagt verður að stað frá Bláa lóninu kl. 14.

Sjóarinn síkáti verður sérstaklega vegleg hátíð að þessu sinni. Hægt er að kynna sér dagskrá á heimasíðu Grindavíkurbæjar. Meðal viðburða verða rokktónleikar í íþróttamiðstöðinni fimmtudaginn 2. júní.

Incrediwear vörurnar eru magnaðar og bera nafn með rentu.

Um er að ræða hlífar og fatnað með ótrúlega virkni við að auka blóðrás og hitamyndum sem getur dregið úr sársauka, bólgum, stífleika og þreytu.

Vörurnar hljóta meðmæli sérfræðinga á heilbrigðissviði og eru m.a notaðar af afreksíþróttafólki um heim allan og eru þróaðar út frá vísindalegum rannsóknum.

Þessi mikla virkni kemur til út af byltingarkenndu fataefni sem samanstendur af bambus (kola) trefjum og Germaníum.

Ég æfi og keppi mjög mikið og það er gríðarlegt álag á líkama mínum. Ég hef verið að nota hnéhlíf, ökklahlíf og sokka frá Incrediware og ég finn verulegan mun á mér, minni spenna og bólgur. Ég mæli alveg sérstaklega með sokkunum, þeir eru mjög þægilegir og ég þreytist mun síður í fótunum þegar ég nota þá.

Víðir Þór Þrastarson
Íþrótta- og heilsufræðingur

ÚTSÖLUSTAÐIR: ÚTILÍF KRINGLUNNI - ÚTILÍF SMÁRALIND - INTERSPORT BÍLDSHÖFÐA

Toyota Kauptúni

TOYOTA Rav4 gx diesel, sóllúga. Árgerð 2015, ekinn 4 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.770.000. Rnr.990273.

TOYOTA Land cruiser 120 gx. Árgerð 2005, ekinn 145 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 5 gírar. Verð 2.770.000. Rnr.182441.

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

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

NETBÍLAR www.netbilar.is

SKODA DISEL

SKODA Octavia ambiente combi. Árgerð 2012, ekinn 100 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 2.390.000. Rnr.213389. Netbílar Núpalind 1 5885300

Netbílar.is
Núpalind 1 .Lindum Kópavogi, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Bens Sprinter árg 2003 316 cdi húsbíll Vel inréttaður og góður bíll Verð 3.480 skipti möguleg Raðn. 122210.

Ferðavagnamarkaður
Breiðhöfði, 110 Reykjavík
Sími: 659 2452
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

BORGARBÍLASALAN
580 8900 · borgarbilasalan.is

SÆTA SENDÓ!!!

'12 RENAULT TRAFIC LANGUR HÁPEKJU. EK 125þ, DÍSEL, BEINSK. SÆTI FYLGJA! ÁSETT 2.880 ÞÚS. #451065. S: 580 8900

SÁ HEITASTI!!!

'15 NISSAN QASHQAI, EK 61þ, DÍSEL, BEINSK. LISTAVERÐ 3.940 ÞÚS... TILBOÐ 3.680 ÞÚS!!! #470741. S: 580 8900

SÁ VEL ÚTBÚNI!!!

'15 KIA SPORTAGE LUX. EK 65þ, SJÁLFSK, DÍSEL. LEÐUR & BAKKMYNDAVÉL!!! ÁSETT 4.990 ÞÚS. # 451285. S: 580 8900

Borgarbílasalan
Funahöfða 1, 110 Reykjavík
Sími: 580 8900

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

VOLVO Xc90. Árgerð 2005, ekinn 119 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.490.000. Rnr.320015.

RENAULT Megane berline bose. Árgerð 2015, ekinn 17 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.490.000. Rnr.240766.

MERCEDES-BENZ B 180 CDI blue efficiency. Árgerð 2013, ekinn 36 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 3.390.000. Rnr.240449.

Kia Sportage EX 4wd world cup . Árgerð 2014, ekinn 21 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.290.000. Rnr.991690. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is

bíll.is bestir í bílum...

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA !

MMC OUTLANDER árg. 2005 ek. 165 þkm, 5 gíra, álfelgur, krókur ofl, tilboðsverð 490 þús, möguleiki á 100% vísaláni, gsm 894-5332

EINSTAKUR BÍLL !!!

PORSCHE 911 CARERRA (997) árg. 2006 ek. 62 Þkm. Sjálfskiptur, 100% þjónustaður ef umboði, algjört super eintak. Verð 8.9m GSM 893-9500

GLÆSILEGUR !!!

M.BENZ ML 350 BLUETEC 4MATIC árg. 2014 ek. 15 Þkm, 1 með öllu, 20" sumar og vetradekk á felgum, krókur ofl.ofl. ofl. Nývirði 16600 þús, okkar verð 12.9m gsm 893-9500

bíll.is bestir í bílum...

ÚTSALA ÚTSALA ÚTSALA !

FORD ESCAPE LIMITED 4WD árg. 2008 ek. 143 Þkm Sjálfsk, leður, álfelgur, krókur ofl. mjög gott eintak, möguleiki á 100% láni, tilboðsverð 1390 Þús GSM 894-5332

ÚTSALA 4X4 ÚTSALA !!!

SKODA OCTAVIA STATION 4X4 árg. 2005 ek. 205 Þkm, 5 gíra, álfelgur, krókur, sumar og vetrardekk, ný kúpling & tímareim, möguleiki á 100% láni, tilboðaverð 790 Þús GSM 894-5332

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

Barnaheill Save the Children á Íslandi

BÍLABORG.is

Stórhöfði 26
við Gullinbrú
Sími: 517 1111

HYUNDAI Tucson classic diesel nýr bíll. Árgerð 2016, ekinn 0 Þ.KM, dísel, 6 gírar. **Verð 4.590.000.** Rnr.134196. Er á staðnum. .

HYUNDAI I30 classic diesel nýr bíll . Árgerð 2016, ekinn 0 Þ.KM, dísel, 6 gírar. **Verð 3.290.000.** Rnr.134187. Er á staðnum.

TOYOTA Land cruiser 120 vx bensín 8 manna. Árgerð 2005, ekinn 150 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Stgr.Verð 2.890.000.** Rnr.151194.

AUDI A6 auto 2,0 t. Árgerð 2006, ekinn 91 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.**Stgr. verð 1.790.000.** Rnr.151190.

HYUNDAI I10 classic nýr bíll. Árgerð 2016, ekinn 0 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð frá 1.790.000.** Rnr.134161. Er á staðnum.

NISSAN Patrol gr 35". Árgerð 2008, ekinn 129 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur læstur framan. **Verð 3.990.000.** Rnr.151267.

FORD Fiesta trend 1.0. Árgerð 2014, ekinn 55 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.990.000.** Rnr.151371.

M.BENZ E 200 kompressor . Árgerð 2007, ekinn 87 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 2.690.000.** Rnr.128055.

VICTORY Vegas 8-ball v06ab26ca. Árgerð 2006, ekinn 2 Þ.KM, bensín, 6 gírar. **Verð 1.890.000.** Rnr.132798. Er á staðnum

PEUGEOT 1007 1,4hdi diesel 100 % lán . Árg. 2008, ekinn 130 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 599.000. Rnr.134119. Er á staðnum. **Tilboðsverð**

NISSAN Qashqai. Árgerð 9/2009, ekinn 149 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 2.290.000.** Rnr.128624. Er á staðnum.

M.BENZ C 200 avantgarde 6 gíra . Árgerð 2014, ekinn 7 Þ.KM, bensín, 6 gírar. **Verð 5.690.000.** Rnr.151138. Tilboðsverð Er á staðnum.

HYUNDAI H-1 7 manna 4x4 diesel. Árgerð 2002, ekinn 211 Þ.KM, dísel, 5 gírar. **Verð 790.000.** Rnr.128646

SUZUKI Swift gl. Árgerð 2010, ekinn 104 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Stgr. verð 1.290.000.** Rnr.128625.

HONDA Accord sedan. Árgerð 2008, ekinn 119 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.790.000. Rnr.150808.

SUBARU Forester lux ii plus. Árgerð 2014, ekinn 83 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur.**Stgr. Verð 4.690.000.** Rnr.151020.

NISSAN Micra visia 1.2. Árgerð 2014, ekinn 48 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Stgr.Verð 1.390.000. Rnr.151122.

HYUNDAI Santa fe v6. Árgerð 2007, ekinn 158 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Tilboðsverð.1.490.000.** Rnr.150999.

Bílafjármögnun Landsbankans

www.bilaborg.is

Bílafjármögnun Landsbankans

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN

HYUNDAI I20 CLASSIC nýskr. 01/2012, ekinn aðeins 33 Þ.km, bensín, beinskiptur 5 gíra, (einkabíll). Verð 1.890.000. Raðnr.255095 á BILO.is

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

100 bílar.is bílasala

Honda Accord Sepcial edition, 9/2007, ek 118 þús km, ný skoðaður 2017, ásett verð 1.690 þús, er á staðnum, raðnr 220649.

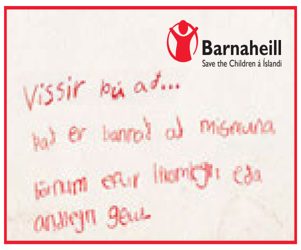
100 bílar ehf
Í miðbæ Mosfellsbæjar,
Sími: 517 9999
Opið 10-18.00 virka daga og laugardaga 11-15
www.100bilar.is

HÖFÐABÍLAR ... þar sem bílar seljast

M.BENZ S 350 I . Árgerð 2007, ekinn 29 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur 7 gírar. Einn eigandi. Verð 6.900.000. Rnr.210762.

VW Bjalla 1200. Árgerð 1974, ekinn 105 Þ.KM, bensín, 4 gírar. Verð 1.000.000. Einn eigandi. Enginn skipti. Rnr.210797.

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



SUZUKI

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

SUZUKI UMBOÐIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is

Bílar til sölu

Volkswagen golf árg' 98 til sölu. Þarfnast lagfæringar. Sími: 8639480

250-499 þús.

TILBOÐ 420 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. Smurbók fylgir. Tilboð 420 þús. Engin skipti. S. 699 2778

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.

Bifreið óskast í skiptum fyrir vandaðan íþróttarfatnað f. konur sjá link https://youtu.be/Jcum5LgKqbE Ásamt staðgreiðslu. (Heildsöluverð fatnaðar 4 millj. Smásöluverð 7-8 millj.) Frekari uppl. í s. 697 8200

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

Hjólbarðar

VAKA

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

Reiðhjól

RAFMAGNS-REIÐHJÓL
VERÐ FRÁ 129.800,-

EL - BIKE.IS
Bindir & stál ehf.
Hvaleyrarbraut 39
220 Hafnarf. S. 864 9265

Hjólhýsi

Til sölu hús á hjólum, 26 m2. 2 rúm í svefnherbergi. Staðsett á Egilsstöðum. Verð 3.500.000. Uppl. Í síma 893-3444.

Bátar

ÞJÓNUSTA

Garðyrkja

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

Nudd

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

Bókhald

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

Málarar

REGNBOGALITIR

Þakmálun, útimálun, múrviðgerðir. Innimálun, spörtlun, viðhaldsþjónusta. Vönduð vinnubrögð og snyrtimennska. S.891 9890 malarar@simnet.is

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

VIÐHALD FASTEIGNA

JÁ IÐNAÐARMENN

Tímavinna eða tilboð
Sími 544 4444
Gsm 777 3600
jaðnaðarmenn.is
johann@2b.is

Þakpappalagnir.
Eitt besta verðið.
S. 778 8322

Smiður getur bætt við sig verkefnum. Uppl. í s. 8645920

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. rafneisti@simnet.is

KEYPT & SELT

Til sölu

Óskast keypt

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

Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

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.

Einkahlutafélag(ehf) óskast keypt. Áhugasamir hafið samband í s. 697 8200 eða á info@maacann.com

Nudd

NUDDSTOFA DÍSU (201)

Er nuddfræðingur með allt almennt nudd. Tek vel á vöðvabólgu, liðverkjum, bakvandamálum og sogæðavanda. Opið frá kl. 10-19 alla virka daga. Verið velkomin. Tímapantanir í s. 868-3379 - Dísa P.

TANTRA NUDD

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

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið

SIGLINGANÁMSKEIÐ

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

Ökukennsla

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

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

GEYMSLUR.IS
SÍMI 555-3464

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

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

SUMARTILBOÐ

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

ATVINNA

Atvinna í boði

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

TÆKNIMAÐUR ÓSKAST!

Herra snjall óskar eftir tæknimanni bæði í hluta og fullt starf.
Áhugasamir verið í sambandi í síma 779-4999 eða á herrasnjall@herrasnjall.is

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

Fundir

AÐALFUNDUR FÉLAGS ÁHUGAMANNA UM STJÖRNULÍFFRÆÐI VERÐUR HALDINN 2. JÚNÍ N.K. KL. 20:00 AÐ SKIPHOLTI 37, 105 REYKJAVÍK

Dagskrá:

1. Venjuleg aðalfundarstörf skv. 4. og 5. gr. félagsins.

2. Önnur mál.

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI, VERKAMENN, MÚRARA OG PÍPARA SEM ERU KLÁRIR Í MIKLA VINNU.

HANDAFL EHF s. 777 2 333

OPIÐ HÚS
þriðjudaginn 24.maí frá kl: 17:15 til 18:00

Steinás 1

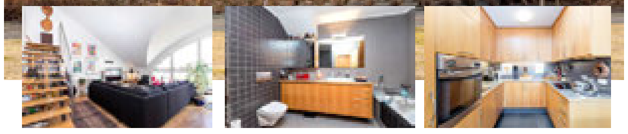
Glæsilegt og vandað einbýlishús á einni hæð með glæsilegum garði við Steinás í Garðabæ
5 herbergja - 217 fm
Tvöfaldur bílskúr
Glæsilegur garður með palli og heitum potti

Vel skipulögð eign á einni hæð þar sem vandað hefur verið til verka á við góða götu í Ásahverfinu í Garðabæ

Verð: **87,0 millj.**

Nánari upplýsingar veitir
Gunnar S. Jónsson
löggiltur fasteignasali
sími: 899 5856
gunnar@miklaborg.is

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



Einstök íbúð að stærð 148,3 m²
Þrjú svefnherbergi,
eitt þeirra mjög rúmgott
Gott eldhús opið inn í stofu
Mjög rúmgott baðherbergi
Fallegir boga gluggar sem setja mikinn svip á eignina

Verð: **49,9 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 -

2015
Framúrskarandi fyrirtæki

Stofnað 1983

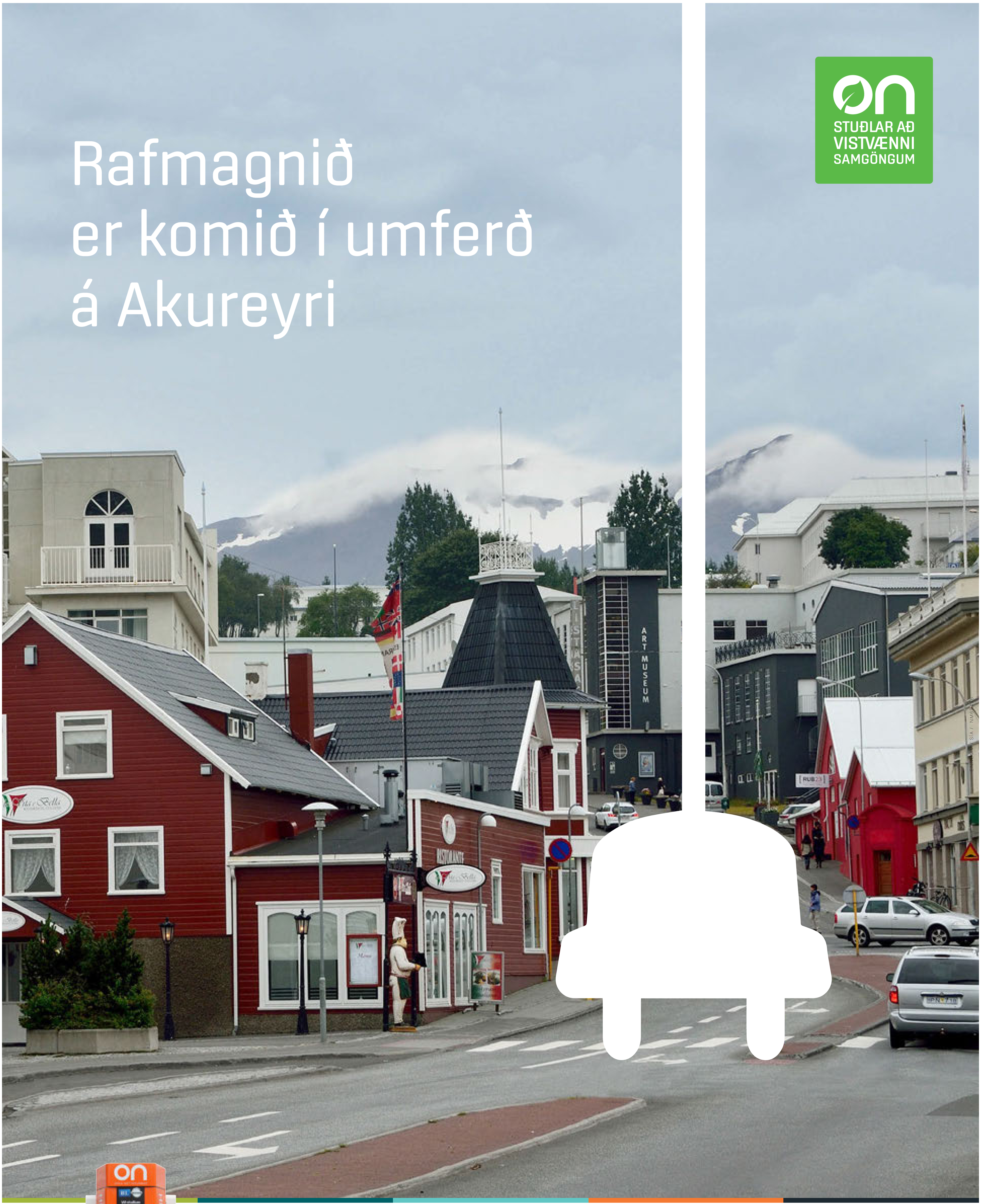
HRAUNHAMAR
FASTEIGNASALA
Sími 520 7500

Magnús Emilsson lögg. fasteignasali
Freyja Sigurðardóttir lögg. fasteignasali
Ágústa Hauksdóttir lögg. fasteignasali.
Helgi Jón Harðarson sölustjóri
Hilmar Þór Bryde sölumaður
Þorbjörn Helgi Þórðarson sölumaður
Hlynur Halldórsson sölumaður
Valgerður Ása Gissurardóttir lögg. fasteignasali

- 3ja og 4ra herbergja íbúðir
- Stærðir frá 122-165 fm.
- Klætt fjölbýli.
- Rúmgóð sérstæði í bílageymslu fylgir hverri íbúð
- Lyftuhús
- Afhendast fullbúnar að utan sem innan með gólfefnum.
- Byggingaraðili VHE
- Frábær staðsetning
- 2 íbúðir með sjávarútsýni eftir.
- **Verð frá 41,9 millj.**

Allar nánari upplýsingar á hraunhamar.is

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



Fylltu á rafbílinn með Orku náttúrunnar

ON hefur nú opnað tvær hraðhleðslustöðvar á Akureyri í samstarfi við Vistorku. Þar með eru hraðhleðslustöðvar ON orðnar tólf talsins og auðvelda rafbílaeigendum að sinna erindum sínum á vistvænan og hagkvæman hátt víða um land.

ON sér fjölmörgum heimilum og fyrirtækjum á landinu fyrir raforku og sífellt stækkandi flota rafbíla. Kynntu þér staðsetningu hraðhleðslustöðvanna og kosti rafbíla á heimasíðu okkar, on.is

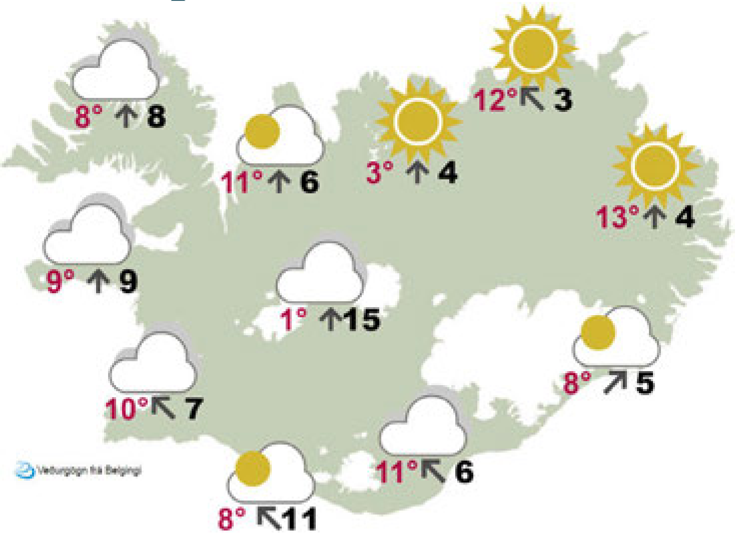
Orka náttúrunnar framleiðir og selur rafmagn til allra landsmanna á samkeppnishæfu verði. Við viljum nýta auðlindir af ábyrgð og nærgætni og bæta lífsgæðin í nútíð og framtíð.

ORKA NÁTTÚRUNNAR

ORKA NÁTTÚRUNNAR · Bæjarhálsi 1, 110 Reykjavík · Sími 591 2700 · www.on.is · on@on.is

VEÐUR & MYNDASÖGUR

Veðurspá Þriðjudagur



Stíf sunnanátt með rigningu öðru hverju á vesturhelmingi landsins í dag, en fyrir austan verður dagurinn víða þurr og bjartur. Hiti gæti náð 18 stigum á norðausturhorninu, en sunnan- og vestanlands verður hitinn sennilega á bilinu 6-12 stig.

Miðvikudagur

Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
8°	7°	6°
↗6	↗11	↑14
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
8°	9°	3°
↑12	↑7	↑16

Fimmtudagur

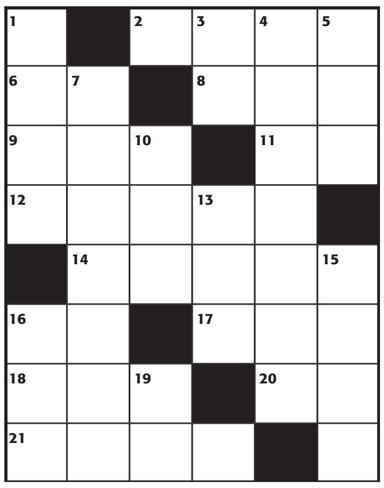
Reykjavík	Ísafjörður	Akureyri
8°	7°	8°
↑9	↗20	↗14
Egilsstaðir	**Kirkjubæjarkl.**	**Hveravellir**
10°	9°	3°
↑9	↗9	↑20

Þrautir

Krossgáta

LÁRÉTT
2. grobb
6. rún
8. lögg
9. gogg
11. ekki heldur
12. tólf
14. arkarbrot
16. samtök
17. stefna
18. dýrahljóð
20. bardagi
21. trölla

LÓÐRÉTT
1. knippi
3. pot
4. skordýr
5. viður
7. sakamálasaga
10. skordýr
13. hamfletta
15. hræðsla
16. for
19. í röð



LÁRÉTT: 2. gort, 6. úr, 8. tár, 9. nef, 11. né, 12. tylft, 14. fólíó, 16. aa, 17. átt, 18. urr, 20. at, 21. risa.
LÓÐRÉTT: 1. búnt, 3. ot, 4. rántíta, 5. tré, 7. reyfari, 10. fló, 13. flá, 15. ótti, 16. aur, 19. rs.

Skák Gunnar Björnsson

Aisenstadt átti leik gegn Margolis í Leníngrad árið 1957!

1. Ha8! Svartur gaf. **1. ... Hxa8 2. Dd5+** leiðir til máts og ekki er hægt að verjast hótunum **2. De6+ og 2. Df8+!** Héðinn Steingrímsson var efstur íslensku keppendanna á EM einstaklinga.

www.skak.is: Allt um EM.

Hvítur á leik

Sudoku

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

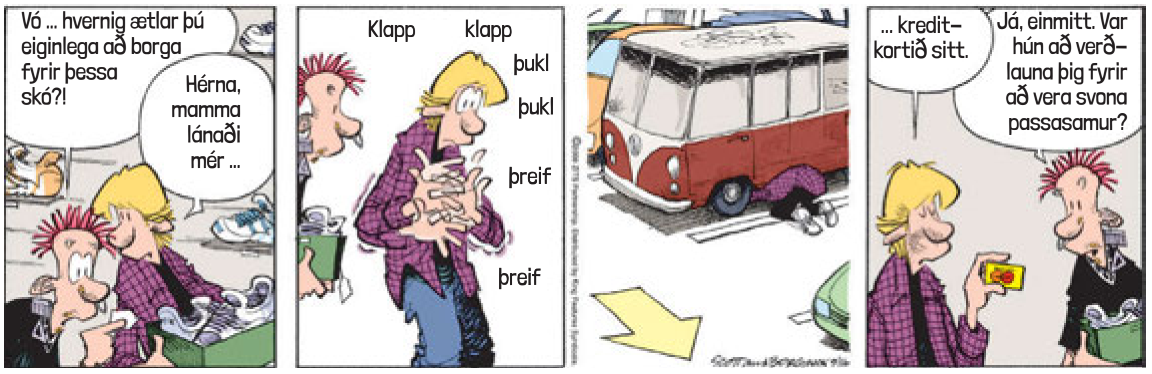
1	6	7	3	8	4	2	5	9
8	9	4	1	2	5	7	3	6
2	3	5	6	7	9	1	4	8
3	1	9	4	5	2	8	6	7
4	5	6	7	1	8	9	2	3
7	8	2	9	6	3	4	1	5
5	7	1	8	4	6	3	9	2
6	4	3	2	9	7	5	8	1
9	2	8	5	3	1	6	7	4

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

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

MESTA LÆKKUN OG STÆRSTA

FARTÖLVURÝMING

Í SÖGU TÖLVULISTANS !

60 GERÐIR - 20% MEÐALAFSLÁTTUR

-42%
LÆKKUN -25.000
34.995
ÁÐUR 59.995
TOSHIBA TOS-C40C10K

-38%
49.995
ÁÐUR 79.995
LÆKKUN -30.000
TOSHIBA TOS-LX0WC104

-30%
LÆKKUN -30.000
69.995
ÁÐUR 99.995
ASUS ASU-F554LAX01091P

-25%
LÆKKUN -20.000
59.995
ÁÐUR 79.995
TOSHIBA TOS-C50B1CF

84.995
ÁÐUR 119.995
-29%
LÆKKUN -35.000
TOSHIBA TOS-S50DB100

-25%
LÆKKUN -60.000
179.995
ÁÐUR 239.995
TOSHIBA TOS-Z30B107

-27%
LÆKKUN -80.000
219.995
ÁÐUR 299.995
TOSHIBA TOS-P20WC10H

TÖLVU LISTINN

BYRJUM KL. 10:00

REYKJAVÍK · AKUREYRI · HÚSAVÍK · EGILSSTAÐIR · SELFOSS · KEFLAVÍK · AKRANES · WWW.TL.IS

Vildi ögra mér, leiða verkin áfram og taka áhættu

Færsla er yfirskrift sýningar á verkum Huldu Stefánsdóttur sem var nýverið opnuð í BERG Contemporary.

Magnús Guðmundsson
magnus@frettabladid.is

Ferðalagi um myndheim Huldu Stefánsdóttur verður kannski helst lýst sem varfærnislegum rannsóknarleiðangri. En síðastliðinn laugardag var opnuð sýning á verkum Huldu í BERG Contemporary við Klapparstíg sem er ekki laust við að boði ákveðin tímamót í verkum og á ferli Huldu.

Sterkar raddir

Þegar náðist í Huldu var hún í óðaönn að undirbúa næstu opnun sem er samsýning í Hafnarborg og það sætir nú óneitanlega tíðindum að myndlistarmaður taki þátt í tveimur opnunum á innan við viku.

„Það er ýmist í ökkla eða eyra en þetta bara raðaðist svona. Það getur sitthvað gerst í þessum bransa,“ segir Hulda og hlær bara að þessu. „En í BERG er ég að sýna verk þar sem þessi tvö elstu eru frá 2013 og 2014. Sýningin kallast Færsla sem felur kannski í sér að maður er alltaf að reyna að leiða verkin sín áfram, brjóta upp og bregðast við einhverju sem maður hefur áður gert. En þetta er frekar afgerandi tilraun þar sem ég hef áður verið að vinna með verk í klösum sem mynda eina heild sem innsetning í sýningarrými en nú er ég að láta reyna á stök verk og stærri. Það verður óneitanlega öðruvísi samtal sem myndast í rýminu við þessa breytingu og það gerist í þessu ferli. Smám saman áttar maður sig á því að þessi breyting er að eiga sér stað. Ég var til að mynda með önnur minni verk sem ég ætlaði að hafa á sýningunni en svo er það bara í ferlinu þegar ég er að hengja upp að ég átta mig á því að það þurfti ekkert meira. Þarna var ég kominn með sterkar raddir og þær þurftu að fá að njóta sín.“

Málverk og sagan

Það er óneitanlega ákveðin breyting á verkum Huldu sem þarna hefur átt sér stað og hún telur að skýringin sé í raun einföld. „Ég er bara alltaf að sökkva mér dýpra og dýpra í málverkið. Ég kem úr málverki, lærði í máladeild Mynd- og hand og fer svo út til New York í School of Visual Arts og lauk meistaragráðu þar í myndlist. Í NY fór ég að gera tilraunir með önnur form, ljósmyndir og vídeó, en einhvern veginn alltaf með tilvísun í möguleika málverksins. En ég finn það núna að ég vil halda áfram inn í málverkið sjálft.

Hulda Stefánsdóttir á sýningunni í BERG Contemporary. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON BRINK

ÞAÐ ER FRÁBÆRLEGA SPENNANDI AÐ FÁ TÆKIFÆRI TIL ÞESS AÐ EINBEITA SÉR AF FULLUM KRAFTI AÐ HEIMI MYNDSKÖPUNAR.

Áður má segja að ég hafi oft leitast við að leysa upp myndfletina og fá þá til að renna saman við sýningarrýmið en hér á sér stað ákveðin hleðsla. Verkin eru unnin í hægu ferli og myndflöturinn byggður upp í hálfgegnsæjum lögum. Ég velti fyrir mér þessu samtali sem við eigum stöðugt í við söguna, hvernig upplifun okkar hér og nú getur ekki verið annað en viðbrögð við fyrri upplifunum, minningum og reynslu. Líka það hvernig við erum alltaf að horfa á málverkasöguna þegar við horfum á tiltekið málverk. Það á sér m.ö.o. stað ákveðin yfirfærsla. Vinnutitill sýningarinnar var sem sagt: Sagan í núinu, svo ég ljóstri upp um það. En þetta voru rosalega þung og hlaðin orð sem fóru hálfpartinn að þvælast fyrir mér í vinnsluferlinu. Færsla felur í sér meiri léttleika og leik sem lýsir betur því sem ég var leita eftir.“

Tímamót

Hulda segir að hún líti á þessa sýningu sem tímamót á ferli sínum. „Þegar mér bauðst þetta tækifæri til að ganga til liðs við BERG Contemporary fyrir um einu og hálfu ári var það tækifæri sem ég vildi fylgja eftir með afgerandi hætti. Það hafði eflaust líka áhrif að þessi sýning var búin að gerjast með mér lengi og ég fann að það var kominn tími til þess að ögra sjálfri mér á nýjan hátt, leiða verkin áfram og taka áhættu. Ég er búin að vera prófessor í Listaháskólanum undanfarin átta ár og því er tímabili ráðningarfestu minnar að ljúka þannig að þetta eru tímamót. Það er frábærlega spennandi að fá tækifæri til þess að einbeita sér af fullum krafti að heimi myndskönunar.“

Herjólfsgata 32-34
Hafnarfirði

EIGNAMIÐLUN
Sala fasteigna frá 1957
Elsta starfandi fasteignasala landsins
588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

Glæsilegar íbúðir með mögnuðu útsýni
- Stærðir íbúða eru frá 92 - 115 fm
- 3ja til 4ra herbergja íbúðir
- Vandaðar innréttingar
- Borðplötur í eldhúsi og baði úr quartz steini
- Stæði í bílageymslu með öllum íbúðum
- Stutt í helstu þjónustu- og verslunarkjarna bæjarins
- Áætluð afhending er í desember 2016

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

LAUGARÁS BÍÓ
midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
POWERSÝNING KL. 22:00
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

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

SAMBÍÓIN
Frábær rómantísk gamanmynd frá leikstjóra Pretty Woman og Valentine's Day
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

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

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

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

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
X-MEN: APOCALYPSE 3D	KL. 5:30 - 8:30
MOTHER'S DAY	KL. 10:15
ANGRY BIRDS ÍSLTAL 2D	KL. 5:50

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
FORELDRABÍÓ
WWW.SMARABIO.IS/FORELDRABIO
Ópera í beinni WERTHER 26. júní í Háskólabíói
FORSALA HAFIN
Sýningartímar á eMiði.is, miði.is og smarabio.is

Hvað? Hvenær? Hvar? Þriðjudagur

hvar@frettabladid.is

24. MAÍ 2016

Tónlist

Hvað? Ómkvörnin 2016
Hvenær? 18.00 og 20.00
Hvar? Kaldalón, Hörpu
Uppskeruhátíð ungra tónskálda frá Tónsmíðadeild Listaháskóla Íslands þar sem ný og fersk verk eru flutt í samstarfi við hljóðfæraleikara skólans sem og tónlistarfólk annars staðar frá. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Tökum flugið – Vortónleikar Spectrum 2016
Hvenær? 20.00
Hvar? Gamla bíó
Árlegir vortónleikar Spectrum í kvöld. Flugið verður tekið um tónaheiminn og sungin lög frá fimm heimsálfum. Meðal annars verða flutt lög eftir Bítlana, Billy Joel, Bob Dylan, Coldplay, Freddy Mercury, Paul Simon, Stephen T. Young, Carl Billich, Hreiðar Inga Þorsteinsson og Tómas R. Einarsson. Stjórnandi kórsins er Ingveldur Ýr og hljóðfæraleikarar eru Hjörtur Ingvi Jóhannsson, Ársæll Másson og Þorvaldur Kári Ingveldarson. Miðaverð er 3.000 krónur.

Hvað? Frjáls eins og fuglinn
Hvenær? 20.00
Hvar? Fella- og Hólakirkja
Sópransöngkonan Björg Þórhallsdóttir verður gestur Arnhildar á síðustu tónleikunum í seríunni Frjáls eins og fuglinn. Yfirskrift tónleikanna er Með vor í hjarta. Flutt verða íslensk lög, létt og björt vorstemning svífur yfir. Að venju er aðgangseyrir 2.500 krónur. Fyrir eldri borgara og öryrkja kostar 1.500 kr. og ókeypis er fyrir börn.

Hvað? Debut Tónleikar Kvennakórs Vocalist
Hvenær? 20.00
Hvar? Laugarneskirkja
Kvennakór Vocalist heldur sína fyrstu tónleika í Laugarneskirkju. Kórinn hóf starfsemi sína í október á síðasta ári og eru um tuttugu konur í honum. Áhersla er lögð á létta og skemmtilega tónlist og í kvöld verður meðal annars flutt tónlist eftir Leonard Cohen, Bryan Adams, Abba, Baggalút og Burt Bacharach. Stjórnandi kórsins er Sólveig Unnur Ragnarsdóttir og píanóleikari Steindór Dan. Einsöngvarar eru þær Magdalena Marta Radwanska, Arna Ösp E. Ómarsdóttir og Heiðrún Birna Rúnarsdóttir. Miðaverð er 1.000 krónur og frítt inn fyrir yngri en 12 ára.

Hvað? Kvartett Kára Árnasonar
Hvenær? 20.30
Hvar? Kex hostel, Skúlagötu 28
Kvartett trommuleikarans Kára Árnasonar kemur fram á vikulegu jazzkvöldi hostelsins. Með Kára leika þeir Ómar Guðjónsson á gítar, Sigurður Flosason á saxófón og Agnar Már Magnússon á orgel og flytja sérvalin jazzlög. Aðgangur er ókeypis.

Hvað? Uppáhalds lögin mín – Hrefna Hrund
Hvenær? 21.00
Hvar? Café Rosenberg, Klapparstíg 25-27
Hrefna Hrund tekur nokkur vel valin lög á Café Rosenberg í kvöld. Pálmi Sigurhjartarson spilar undir. Efnisskráin stendur saman af ýmiss konar lögum og er miðaverð 1.500 krónur.

Hvað? Trúbadorinn Biggi Sævars
Hvenær? 22.00
Hvar? American Bar
Trúbadorinn Biggi Sævars slær á létta strengi á American Bar í dag.

Hvað? Dj Óli Dóri
Hvenær? 22.00
Hvar? Kaffibarinn
Óli Dóri þeytir skífum á Kaffibarnum.

Jazzkvöld verður á Kexi í kvöld líkt og undanfarna þriðjudaga.

Sýningar

Hvað? Sími látins manns
Hvenær? 20.30
Hvar? Tjarnarbíó
Leikverkið Sími látins manns eftir Söruh Ruhl sett upp í Tjarnarbíó. Leikarar eru þau María Dalberg, Kolbeinn Arnbjörnsson, Elva Ósk Ólafsdóttir og Halldóra Rut Baldursdóttir. Leikstjóri er Charlotte Bøving. Miðaverð er 4.400 krónur.

Uppákomur

Hvað? Formannsefni á fundi um grænu málin
Hvenær? 12.00
Hvar? Sólon Íslandus
Græna netið býður formannsefnum í Samfylkingunni til hádegisfundar um náttúru Íslands, loftslagsvá, ferðamannafjölda og innviði, álver og virkjanir, jafnaðarstefnu og umhverfispólitík. Guðmundur, Helgi, Oddný og Magnús Orri tala í sjö mínútur hvert, síðan spurningar og svör. Fundarstjóri Guðmundur Hörður Guðmundsson.

Hvað? Swap 'til You Drop
Hvenær? 16.30
Hvar? Loft, Bankastræti 7
Skiptimarkaður á Lofti hosteli. Öllum frjálst að mæta með föt, skó, bækur eða einhverja hluti sem nýtast þeim ekki lengur og skipta við aðra á svæðinu. Loft hostel sér svo um að koma því sem ekki finnur nýjan eiganda til Rauða krossins.

Hvað? Bókmenntadagskrá með Lenu Gorelik og Önnu Láru Steindal
Hvenær? 16.30
Hvar? Kaffislippurinn
Reykjavík Bókmenntaborg og Rauði krossinn á Íslandi með Lenu Gorelik, rússnesk-þýskum gestarithöfundi í Bókmenntaborg og Önnu Láru Steindal, höfundi bókarinnar Undir fíkjutré. Anna og Lena lesa úr verkum sínum og spjalla um reynslu sína tengda málefnum flóttamanna, svara spurningum og ræða við gesti. Dagskráin fer fram á ensku og eru allir velkomnir.

Hvað? Fluguhnýtingarnámskeið
Hvenær? 19.30
Hvar? Bókasafn Reykjanesbæjar, Tjarnargötu 12
Júlíus G. Gunnlaugsson kemur á Bókasafn Reykjanesbæjar og kennir gestum að hnýta flugur. Allt efni er á staðnum en áhugasömum er velkomið að taka veiðikassa sína meðferðis. Gera má ráð fyrir að námskeiðið taki 1½-2 klukkustundir. Allir velkomnir.

Fundur

Hvað? Að hætta að vinna og halda sömu launum
Hvenær? 17.00
Hvar? Íslandsbanki, Fiskislóð 10
Gagnlegur fræðslufundur þar sem tekjusamsetning við starfslok er skoðuð og hvað er hægt að gera á fimmtugs- og sextugsaldri til þess að auka tekjurnar til muna. Erindi flytur Björn Berg Gunnarsson, fræðslustjóri VÍB, en VÍB og útibú Íslandsbanka á Granda standa að fundinum. Frítt er á fundinn en skráning fer fram á vib.is.

Málþing

Hvað? Fatlaðir þolendur kynferðisbrota
Hvenær? 13.00
Hvar? Stofa V-101, Háskólinn í Reykjavík
Málþing á vegum HR í samstarfi við Ákærendafélagið, Barnahús og Stígamót. Fundarstjóri er Benedikt Bogason, dómari við Hæstarétt Íslands. Nánari upplýsingar má nálgast á vefsíðunni hr.is. Málþingið er öllum opið og aðgangur ókeypis.

Hvað? Málþing: Rekstrarfyrirkomulag heilbrigðiskerfisins
Hvenær? 16.00
Hvar? Stofa 101, Odda
Félagsfræðingafélag Íslands og Félags- og mannvísindadeild Háskóla Íslands boðar til málþings: Rekstrarfyrirkomulag heilbrigðiskerfisins. Meðal þeirra sem taka til máls eru Rúnar Vilhjálmsson prófessor með erindið Félagslegt heilbrigðiskerfi á Íslandi: Goðsögn eða veruleiki?, Sigrún Ólafsdóttir prófessor með erindið Viljum við jöfnuð? Viðhorf Íslendinga til heilbrigðismála í alþjóðlegum samanburði, Kjartan Sveinsson nýdoktor með erindið Brottflutningur lækna og heilbrigðiskerfið og Sigurbjörg Sigurgeirsdóttir dósent flytur erindið Fjármögnun, greiðslukerfi og áhrif á rekstur heilbrigðiskerfa. Fundarstjóri er Guðbjörg Linda Rafnsdóttir.

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-19

Brev til kongen	18:00
Room	17:45
Anomalisa	18:00
The Witch / Nornin	20:00
Keep Frozen ENG SUB	20:00
Rams / Hrútar ENG SUB	20:00
The Ardennes ENG SUB	22:00
Louder than bombs	22:00
Fyrir framan annað fólk / In front of others ENG SUB	22:00

KEEPFROZEN
BREV til KONGEN

STYRKTU ÞIG Í STARFI

VILTU LÆRA MEIRA, BREYTA TIL EÐA EFLA ÞIG Í EIGIN ATVINNUREKSTRI?

TAKTU SKREFIÐ 2016

KERFIS- OG NETSTJÓRNUN
DIPLÓMANÁM Í FORRITUN
BÓKHALDS- OG SKRIFSTOFUFÆRNI
VIÐSKIPTA- OG MARKAÐSNÁM
GRAFÍK OG MARGMIÐLUN
ALMENN TÖLVUFÆRNI

NTV skólinn sérhæfir sig í hagnýtu og starfsmiðuðu námi í samvinnu við mörg af leiðandi fyrirtækjum landsins. Kennsla í NTV er verkefnamiðuð og fer fram í litlum hópum í nánu samstarfi við kennara. NTV er viðurkenndur fræðsluaðili af Mennta- og menningarmálaráðuneytinu og er alþjóðleg prófamiðstöð.

www.ntv.is

ntv

Nýi tölvu-og viðskiptaskólinn

21:20
RUSH HOUR
Bráðskemmtilegir nýir spennuþættir sem eru byggðir á samnefndri kvikmynd og fjalla um tvo gerólíka lögreglumenn sem stilla saman strengi sína og samvinna þeirra endar oft á tíðum með spaugilegum uppákomum.

FRÁBÆR
ÞRIÐJUDAGUR

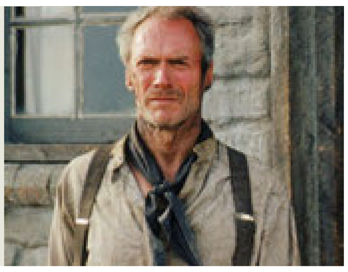
Fáðu þér áskrift á **365.is**
365

22:05
MURDER IN THE FIRST
Fjöldamorðingi gengur laus í San Francisco og lögreglumaður lætur lífið á dularfullan hátt. Rannsóknarlögregluteymið English og Mulligan velta við öllum steinum til þess að leita sannleikans í þessu máli en ekki er allt sem sýnist

20:05
VEEP
Fimmta serían af þessum bráðfyndnu gamanþáttum. Julia Louis-Dreyfus er hér í hlutverki þingmanns sem ratar í starf varaforseta Bandaríkjanna.

20:35
EMPIRE
Lucious Lyon lifir og hrærist í gallhörðum tónlistarbransanum þar sem allir reyna að ná sínu fram sama hvað það kostar!

22:00
UNFORGIVEN
Klassískur vestri af bestu gerð með Clint Eastwood, Gene Hackman, Morgan Freeman og Richard Harris í aðalhlutverkum.



©2016 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.

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

DAGSKRÁ

Þriðjudagur

STÖÐ 2

07.00 Simpson-fjölskyldan
07.20 Ærlslagangur Kalla kanínu og félaga
07.45 The Middle
08.05 Mike and Molly
08.30 Ellen
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 Junior Masterchef Australia
11.05 White Collar
11.50 Poppsvar
12.35 Nágrannar
13.00 Britain's Got Talent
14.10 Britain's Got Talent
14.35 Britain's Got Talent
15.45 Britain's Got Talent
16.10 Nashville
16.55 Bold and the Beautiful
17.20 Nágrannar
17.45 Ellen
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.55 Íþróttir
19.07 Ísland í dag
19.20 The Big Bang Theory
19.40 Modern Family
20.05 Veep
20.35 Empire
21.20 Rush Hour
22.05 Murder in the First
22.50 Last Week Tonight with John Oliver
23.20 Grey's Anatomy
00.05 Blindspot
00.50 Togetherness
01.15 True Detective
02.15 NCIS
03.00 Battle Creek
03.45 Seal Team Eight: Behind Enemy Lines
05.20 The Middle
05.45 Mike and Molly
06.05 The Big Bang Theory Níunda þáttaröðin um félagana Leonard og Sheldon sem eru afburðasnjallir eðlisfræðingar sem vita nákvæmlega hvernig alheimurinn virkar. Hæfileikar þeirra nýtast þeim þó ekki í samskiptum við annað fólk og allra síst við hitt kynið.

SPORT

07.00 Stjarnan - FH
08.50 Pepsímörkin 2016
10.20 Crystal Palace - Man. Utd.
12.05 Ensku bikarmörkin 2016
12.35 Arsenal - Aston Villa
14.15 ÍA - Fylkir
16.05 Valur - KR
17.50 Breiðablik - Þór/KA Bein útsending
20.00 Stjarnan - FH
21.50 Pepsímörkin 2016
23.30 Evrópudeildin
01.00 Oklahoma - Golden State. Leikur 4 Bein útsending

SPORT 2

14.45 Demantamótaröðin - Rabat
16.45 Bayern Munchen - Hannover
18.25 Þýsku mörkin 2015-2016
18.50 WBA - Liverpool
20.35 Breiðablik - KR
22.20 Hull City - Derby County

GOLFSTÖÐIN

08.05 AT&T Byron Nelson Championship
11.05 AT&T Byron Nelson Championship
14.05 PGA Tour 2016 - Highlights
15.00 AT&T Byron Nelson Championship
20.00 Golfing World 2016
20.50 AT&T Byron Nelson Championship

STÖÐ 3

18.35 Last Man Standing
19.00 Silicon Valley
19.30 The Amazing Race
20.15 Drop Dead Diva
21.00 One Born Every Minute
21.50 iZombie
22.35 Mayday
23.20 The Listener
00.05 American Horror Story. Hot
00.50 The Amazing Race
01.35 Drop Dead Diva
02.15 One Born Every Minute
03.05 iZombie
03.45 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 Ljóti andarunginn og ég
09.25 Latibær
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 Ljóti andarunginn og ég
13.25 Latibær
13.48 Hvellur keppnisbíll
14.00 Lína Langsokkur
14.25 Lukku-Láki
14.48 Mæja býfluga
15.00 Dóra könnuður
15.24 Mörgæsirnar frá Madagaskar
15.45 Víkingurinn Viggó
16.00 Áfram Diego, áfram!
16.24 Svampur Sveinsson
16.49 Rasmus Klumpur og félagar
16.55 UKI
17.00 Ljóti andarunginn og ég
17.25 Latibær
17.48 Hvellur keppnisbíll
18.00 Lína Langsokkur
18.25 Lukku-Láki
18.48 Mæja býfluga
19.00 Pétur og kötturinn Brandur

08.24
12.24
16.24
Svampur Sveinsson

GULLSTÖÐIN

18.35 Raising Hope
19.00 Friends
19.25 Modern Family
19.50 The Big Bang Theory
20.10 One Big Happy
20.35 Nikita
21.20 Person of Interest
22.05 Chuck
22.50 Cold Case
23.30 Friends
23.55 One Big Happy
00.15 Nikita
01.00 Chuck
01.40 Cold Case
02.20 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

11.25 The Truth About Cats and Dogs
13.00 Words and Pictures
14.55 Night at the Museum: Battle of the Smithsonian
16.40 The Truth About Cats and Dogs
18.20 Words and Pictures
20.15 Night at the Museum: Battle of the Smithsonian
22.00 Unforgiven Klassískur vestri af bestu gerð með Clint Eastwood, Gene Hackman, Morgan Freeman og Richard Harris. Myndin fjallar um Bill sem var alræmdur byssubófi en dró sig í hlé fyrir ellefu árum og hokrar nú við þröngan kost ásamt börnum sínum. Dag einn fer hann aftur af stað að eltast við eftirlýstan kúreka.
00.10 Gimme Shelter
01.50 Ice Soldiers
03.25 Unforgiven

RÚV

16.55 Lögreglukonan
17.45 Táknmálsfréttir
17.55 KrakkaRÚV
17.56 Hopp og hí Sessamí
18.19 Millý spyr
18.25 Sanjay og Craig
18.50 Krakkafréttir
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veður
19.35 Kastljós
20.15 Vestfjarðavíkingurinn
21.15 Innsæi
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Hernám
23.10 Spilaborg
23.55 Kastljós
00.30 Dagskrárlok

SKJÁREINN

00.35 The Good Wife
01.20 Madam Secretary
02.05 Hawaii Five-0
02.50 Limitless
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
12.45 Dr. Phil
13.25 Stjörnurnar á EM 2016
13.55 Top Chef
14.40 Melrose Place
15.25 The Royal Family
15.50 America's Next Top Model
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 Black-ish
20.15 Jane the Virgin
21.00 The Good Wife
21.45 Elementary
22.30 The Tonight Show with Jimmy Fallon
23.10 The Late Late Show with James Corden
23.50 Brotherhood

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

ilmurinn er indæll
og bragðið eftir því
vöfflur
500 g
Katla
vöfflur
ÞURREFNABLANDA
Létta uppskriftin
www.katla.is

Leitin að fyrirmyndarríki

Michael Moore er þekktastur fyrir myndirnar Bowling for Columbine og Fahrenheit 9/11.

BÍÓ

Where to Invade Next

★★★★☆

Leikstjóri og framleiðandi: Michael Moore

Hinn umdeildi heimildarmyndaleikstjóri Michael Moore er þekktastur fyrir myndirnar Bowling for Columbine og Fahrenheit 9/11. Ferill Moore gekk í fyrstu út á að gagnrýna stórfyrirtæki en smám saman hefur gagnrýni hans færst yfir á Bandaríkin öll og þau vandamál sem hrjá ríkið, svo sem brenglað mennta- og heilbrigðiskerfi (sbr. Sicko) og glórulaust stríðsbrölt.

Í þetta skiptið leitar hann þó út fyrir landsteinana. Moore setur upp myndina sem eins konar „innrás“ þar sem hann heimsækir ýmis Evrópulönd í þeim tilgangi að stela frá þeim hugmyndum um kerfi í samfélaginu sem betur mættu fara í heimalandinu. Hann skoðar meðal annars menntakerfið í Finnlandi og Þýskalandi, eiturlyfjalög í Portúgal og stöðu kvenna í valdastöðum á Íslandi.

Moore er með þessari mynd að búa til einhvers konar uppskrift að fyrirmyndarríki þar sem hann fer ansi vítt yfir þau svið sem ríkið sér um og finnur bestu dæmin um hvert og eitt í Evrópu, eins og hvernig Finnum hefur tekist að búa til besta menntakerfi heimsins með því að útrýma heimanámi.

Myndir Moore voru aðeins farnar að staðna en Where to Invade Next er fyrsta myndin hans í 6 ár og hann hefur haft gott af pásunni þar sem þetta er hans besta mynd í einhvern tíma. Það hjálpar líka að áherslan hér er að benda á lausnir við vandamálunum frekar en einfaldlega bara að benda á vandamálin. Maður fær líka minni áróðurstilfinningu hér en í mörgum fyrri mynda hans.

Margar heimildarmyndir, jafnvel margar góðar, eru lítið meira en 2 tímar af talandi hausum um eitt málefni. En þetta hefur ekki hrjáð myndir Moore þar sem hann sýnir viðfangsefni sín á hreyfingu í áhugaverðum aðstæðum og gerir skemmtilega hluti með myndmálið. Þetta á við hér sem fyrr, en um leið er góð ádeila og áhugaverðar vangaveltur til staðar, í skemmtilegu samhengi.

Það tæki of langan tíma að útlista allt sem Moore er að segja og benda á hér en umfram allt er hann að sýna hvað felst í fyrirmyndarríki, ríki þar sem ánægja fólks er ofar öllu, þar sem ánægja verkamanna og nemenda er mikilvægri en vinna og menntunin. Það er hamingjan sem skapar fyrirmyndarríkið. Mannleg reisn skiptir líka máli og mikilvægt er að bera virðingu fyrir öllu fólki, líka glæpamönnum, en um leið ber þó að láta fólk sem brýtur lögin finna fyrir því, sama hvaða þjóðfélagsstöðu það gegnir.

Sýn Moore á Evrópu er frekar útópísk en með dæmunum sýnir hann að þetta er allt til staðar í heiminum og þetta virkar. Hér kemur margt fram sem Bandaríkin gætu lært af Evrópu. Um leið gerir hann ansi skemmtilegt bíó.

Það má þó vel setja spurningarmerki við margt af því sem haldið er fram í myndinni því þegar loksins kemur að Íslandi þá tekur maður eftir staðhæfingum sem Moore heldur fram sem eru ekki alveg réttar, eða allavega umdeilanlegar (eins og að við höfum kært alla bankamennina sem ollu hruninu). Þetta fær mann til að setja spurningamerki við hvort hlutirnir í öllum hinum löndunum séu jafn frábærir og þeir líta út fyrir að vera. Sömuleiðis geta stælarnir í Moore verið pirrandi, en hann gætir sem betur fer hófs hér að mestu.

Atli Sigurjónsson

NIÐURSTAÐA: Where to Invade Next er besta mynd Michaels Moore í nokkurn tíma, áhrifarík og fræðandi, en líka bráðskemmtileg og oft fyndin. Það má eflaust efast um ýmislegt sem haldið er fram í myndinni en hún inniheldur samt ófá sannleikskorn.

KYNNINGARFUNDIR LENGRI NÁMSLÍNA

Miðvikudaginn 25. maí

Opni háskólinn í HR heldur kynningarfundi um námslínur haustsins kl. 9 -12 miðvikudaginn 25. maí. Opið hús verður kl. 12-13.

Eftirfarandi námslínur verða kynntar:

- Straumlínustjórnun kl. 9:00
- APME verkefnastjórnun kl. 9:00
- Mannauðsstjórnun og leiðtogaþjálfun kl. 9:00
- Stafræn markaðssetning kl. 9:45
- Vinnsla og greining gagna kl. 9:45
- Rekstrar- og fjármálanám kl. 10:30
- Hótelstjórnun og veitingahúsarekstur kl. 10:30
- PMD stjórnendanám kl. 10:30
- Viðurkenndir bókarar kl. 11:15
- Markþjálfun kl. 11:15
- Verðbréfaviðskipti kl. 11:15

Í kjölfar kynningarfunda gefst gestum tækifæri til þess að ræða við starfsmenn Opna háskólans í HR um námsframboð haustsins.

Boðið verður upp á léttar veitingar.

Allir velkomnir

OPNI HÁSKÓLINN
Í HÁSKÓLANUM Í REYKJAVÍK

Hljómsveitin hefur verið á tónleikaferðalagi undanfarna mánuði.
MYND/MEREDITH TRUAX

Of Monsters and Men í Game of Thrones

Íslenska hljómsveitin Of Monsters and Men hefur átt góðu gengi að fagna undanfarið en hún er sem stendur stödd á tónleikaferð og eru næstu tónleikar sveitarinnar í New York.

Sveitin er þó ekki einungis að stíga á svið í mismunandi tónleikahöllum dagana langa heldur sást henni bregða fyrir í nýjasta þætti Game of Thrones sem sýndur er á Stöð 2.

Sjötta sería þáttanna er nú í sýningu og kom sveitin fram í fimmta þætti hennar en þættirnir eru óumdeilanlega einir vinsælustu sjónvarpsþættir í heimi og hefur hluti þeirra meðal annars verið tekinn upp hér á landi.

Mynd af hljómsveitarmeðlimum ásamt leikkonunni Maisie Williams, sem leikur Aryu í þáttunum, var deilt á síðu OMAM í fyrradag og þau sögðu frá því að þeim myndi bregða fyrir í þáttunum. Þetta er ekki í fyrsta sinn sem íslenskri hljómsveit bregður fyrir í þessum geysivinsælu þáttum þar sem hljómsveitin Sigur Rós kom fram í þætti í fjórðu seríu.

Fyrir þá sem ekki þekkja til eru þættirnir byggðir á bókum George R.R. Martin og hafa vægast sagt slegið í gegn um heim allan frá því að þeir fyrstu voru sýndir árið 2011 en sem dæmi má nefna að 8,11 milljónir manna horfðu á lokaþátt fimmtu seríu. – **gló**

Maisie Williams fer með hlutverk Aryu Stark í þáttunum.

STOMP PRODUCTIONS OG GLYNIS HENDERSON PRODUCTION KYNNA Í SAMSTARFI VIÐ SENU LIVE

20%
AFSLÁTTUR FYRIR LESENDUR FRÉTTABLAÐSINS!

TRYGGÐU ÞÉR AFSLÁTTINN Á **WWW.TIX.IS/FBL**
GILDIR AF ÖLLUM VERÐUM Á ALLAR SÝNINGAR.

STOMP

HARPA 11. & 12. JÚNÍ

„SANNKALLAÐIR SVIÐSTÖFRAR!"
- THE SUNDAY TELEGRAPH

„ÓTRÚLEGUR KRAFTUR, FÁGUN OG HNYTTNI!"
- THE INDEPENDENT ON SUNDAY

„UNDRAVERÐ ORKA OG ÓTRÚLEGUR AGI!"
- THE EVENING STANDARD

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA!

Floridana
LIFÐU VEL!

MIÐASALA Á TIX.IS, HARPA.IS OG Í MIÐASÖLU HÖRPU.
NÁNAR Á WWW.SENA.IS/STOMP

sena LIVE!

PIRELLI

ÞRÓUÐ Í SAMVINNU VIÐ

Audi PORSCHE

Bílabúð Benna
590 2045 | BENNI.IS

NESDEKK
561 4200 / NESDEKK.IS

Ugla hefur í nægu að snúast og vinnur nú til að mynda að handriti fyrir íslenska mynd í fullri lengd.

Hjartað leitar alltaf heim

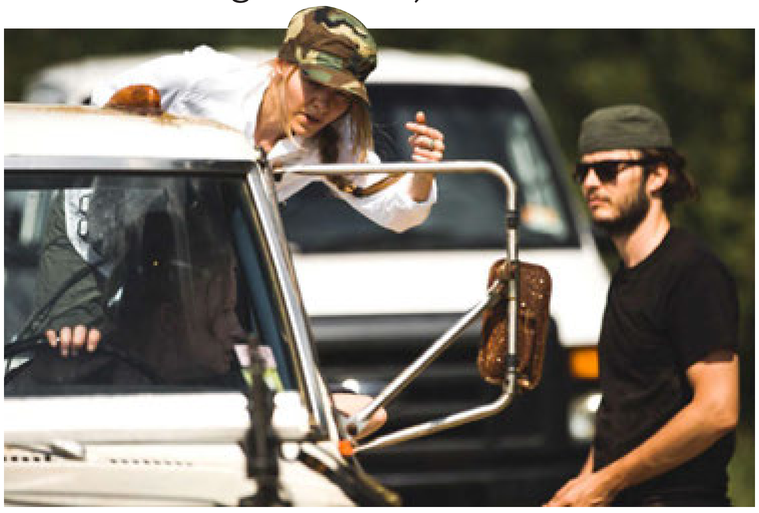
Ugla Hauksdóttir útskrifaðist úr hinum virta Columbia-háskóla með láði á dögunum. Hún sópaði að sér verðlaunum við útskrift og stefnir nú ótrauð á frekari landvinninga úr leikstjórastóli.

„Það var mikil og merk stund að sjá stuttmyndina mína frumsýnda í virtasta bíósal heims, umkringd fjölskyldu og vinum, samstarfsfólki og kennurum. Það gerist ekki betra,“ segir Ugla Hauksdóttir, sem á dögunum lauk leikstjórnarmámi á meistarastigi frá Columbia-háskóla í New York. Hún hlaut þrenn verðlaun við útskriftarathöfnina síðastliðinn miðvikudag, Faculty Honors, Student Select Awards og IFP Audience Awards og er Ugla að vonum yfir sig ánægð með gott gengi.

„Fyrir ári bauð Chloe Lenihan, framleiðslunemandi við skólann, mér það ótrúlega tækifæri að leikstýra How Far She Went. Um ræðir stuttmynd byggða á samnefndri sögu eftir Mary Hood sem hlaut Flannary O'Connor bókmenntaverðlaunin árið 1984. Framleiðsla handritsins var stór áskorun og ögraði mér fram á ystu nöf sem leikstjóra.

Okkur hlaust sá heiður að vinna með frábærum leikurum, þar á meðal Johönnu Day sem hefur verið tilnefnd til hinna virtu Tony-verðlauna. Í eftirvinnslu var myndin síðan valin til hljóðvinnslu hjá Warner Brothers Studio hérna í New York og var það enginn annar en Skip Lievsay, Óskarsverðlaunahafi fyrir Gravity, sem sá um að hljóðvinna myndina. Myndin var síðan frumsýnd núna í maí á kvikmyndahátíð Columbia University í Lincoln Center við mikil fagnaðarlæti,“ segir Ugla.

„Leikstjórnarnámið í Columbia hefur verið alveg frábært og undirbúið mig vel til að vinna við kvikmyndagerð. Í náminu hef ég skrifað nokkur handrit að bíómyndum í fullri lengd en auk þess gert nokkrar stuttmyndir í samstarfi við samnemendur. Þar má til dæmis nefna stuttmyndina mína Salt (2014) sem ég skrifaði og leikstýrði og stuttmyndina Milk and Blood (2014) sem ég samskrifaði og framleiddi.



Ugla í fullu fjöri á tökustað myndarinnar How Far She Went.

> **ÞAR SEM ÉG ER SVONA NÝÚTSKRIFUÐ ER MIKILL ELDUR Í BRJÓSTI MÉR MEÐ AÐ HALDA ÁFRAM AÐ SKAPA OG VINNA.**

Báðar stuttmyndirnar hafa verið sýndar á virtum kvikmyndahátíðum víða um heim,“ bendir Ugla á.

Spurð um hvort henni hafi alla tíð verið ljóst að leikstjórastóllinn biði hennar svarar hún því að hún hafi raunar lært ljósmyndun en ekki leikstjórn. „Ég gerði svo mína fyrstu stuttmynd árið 2011 þegar ég útskrifaðist úr The Cooper Union í New York þar sem ég hafði verið að læra ljósmyndun.

Ég hafði verið að taka kúrsa í tilraunakenndri stuttmyndagerð og fékk síðar hugmynd að handriti sem varð að stuttmyndinni Veru. Vera var fyrsta myndin sem ég leikstýrði og ég varð gagntekin af kvikmyndagerð þegar ég stóð þarna á tökustað með leikurunum og samstarfsfólkinu. Þar fann ég að áhugamál mín og hæfileikar komu heim og saman,“ útskýrir Ugla og heldur áfram: „Það var eitthvað heillandi við að blása lífi í handritið og vera partur af teymi fólks sem var komið saman til að skapa.“ Þess ber jafnframt að geta að Ugla hlaut kvikmyndaverðlaun skólans fyrir Veru og segir hún að þá hafi hún fundið sig á réttri braut.

„Ég er byrjuð að senda How Far She Went inn á kvikmyndahátíðir og við vonum að myndin muni ferðast víða. En það tekur allt langan tíma,“ segir Ugla varðandi hvað kemur til með að taka við hjá henni.

Eiga Íslendingar von á að fá að berja verkið augum? „Mig langar auðvitað að sýna myndina á Íslandi þegar tækifæri gefst. Hjartað leitar jú alltaf heim. En næst á dagskrá hjá mér er að leikstýra minni fyrstu mynd í fullri lengd. Sem stendur er ég að vinna handrit að íslenskri bíómynd. Senn líður að því að ég fari að sækja um fjármögnun og leita mér að samstarfsfólki,“ segir hún glaðlega. „Þar sem ég er svona nýútskrifuð er mikill eldur í brjósti mér með að halda áfram að skapa og vinna. Það verður mikið afrek að gera bíómynd í fullri lengd og nú er kominn tími til að sanna mig.“

gudrun@frettabladid.is

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.
ÓÐINSGÖTU 4, SÍMI 570 4500, OPIÐ VIRKA DAGA KL. 9-17.
Netfang: fastmark@fastmark.is - www.fastmark.is
Jón Guðmundsson, sölustj. og lögg. fast.sali. Guðmundur Th. Jónsson, lögg. fast.sali.

Suðurgata 4. Efri hæð og ris.

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45

Glæsileg 129,7 fm. efri hæð auk 40,0 fm. óinnréttaðs riss í virkilega fallegu húsi við Suðurgötu 4 í Reykjavík. Hæðin var mikið endurnýjuð fyrir um 10 árum síðan, m.a. raflagnir og tafla, gler og gluggar, baðherbergi, eldhús, gólfefni o.fl. Lofthæð í íbúðinni er um 3,2 metrar og risloftið er vel manngengt að hluta, með þakglugga og tveimur gaflgluggum. Sér bílastæði er á lóð hússins. **Verð 74,9 millj. Staðsetning eignarinnar er einstök í hjarta miðborgarinnar og útsýni er úr einni stofu hæðarinnar yfir Fógetagarðinn.**

Grandavegur 47 – 3ja herb. íbúð- 60 ára og eldri.

Eignin verður til sýnis í dag frá kl. 17.15 – 17.45

Mjög góð 86,6 fm. útsýnisíbúð á 2. hæð auk 7,5 fm. yfirbyggðra svala og 7,7 fm. sérgeymslu í kjallara. Íbúðinni fylgir sér bílastæði í bílageymslu. Samliggjandi stofur með útsýni til sjávar. Tvö herbergi. Eignin var endurnýjuð að stórum hluta að innan af arkitekt fyrir um 10 árum síðan Húsvörður er í húsinu. Á efstu hæð hússins er sameiginlegur matsalur. **Verð 44,9 millj. Verið velkomin.**

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*

№30
2016

Listahátíð
í Reykjavík

HARPA

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

Hátindar á ferli Helga

San Francisco ballettinn í fyrsta sinn í Eldborg

Tryggðu þér sæti tímanlega
Miðasala á harpa.is & tix.is

Aukasýning komin í sölu

San Francisco ballettinn, undir stjórn Helga Tómassonar, sýnir valda kafla úr nokkrum af dáðustu verkum flokksins ásamt Sinfóníuhljómsveit Íslands á Listahátíð vorið 2016.

Sýningar verða 28. — 31. maí í Eldborgarsal Hörpu.

Lárusson Hönnunarstofa

Stofnaðilar og bakhjarlar Listahátíðar

Mennta- og menningarmálaráðuneytið · Reykjavíkurborg · TVG-Zimsen · Icelandair Hotels · GAMMA

Styrktaraðilar viðburðar

Icelandair · Arion banki · Center Hotels · Lexus

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

Jóns Sigurðar Eyjólfssonar

Þegar öllu er á botninn hvolft

Fyrir stuttu voru vanefndir vinnuveitenda minna í Malaga orðnar svo miklar að ég sá mér ekki sæmd í öðru en að segja upp. Við tók mikið öryggisleysi. Mér fannst ég hanga í lausu lofti. Þessari tilfinningu hefur góður vinur minn líkt við það átakanlega augnablik þegar loftfimleikamaður hefur sleppt einni rólunni og ennþá ekki gripið þá næstu. Loftfimleikamaður sem aldrei þorir að sleppa er ekki þess verður að áhorfendur séu að glápa á hann. Spurning hvort eitthvað álíka megi segja um líf þess sem aldrei lætur gossa. Alla vega verður mér oft hugsað til þessarar myndlíkingar á stundum sem þessum.

Þó er lífið flóknara en atriði í sirkus. Til dæmis er enginn trygging fyrir því að önnur róla sé til taks þegar maður sleppir einni. Svo má velta því fyrir sér hvort til sé öryggisnet fyrir neðan. Víðast er það reyndin þótt róið sé að því öllum árum að slíkt hangi einungis fyrir neðan þá sem mikið hafa handa á milli.

Svo eru ýmsir meðal áhorfenda sem hafa áhrif á mann, geta þess vegna truflað mann með svartagallsrausi. „Þú hefðir ekki átt að sleppa! Nú nærðu aldrei annarri rólu.“ Og svo framvegis. Þar að auki er trúðurinn líklegur til að gera grín að öllu saman.

Á stundum þegar mikið liggur við hugsa ég líka til þess að sem betur fer eigum við Nóbelsskáld gott sem komið hefur orði að öllum þeim tilfinningum sem bærast í íslensku brjósti. Það kemur sér því ágætlega að vitna í Halldór því þegar öllu er á botninn hvolft þá fer allt einhvern veginn þótt margur efist um það á tímabili.