SKOÐUN Árni Stefánsson skrifar grein um grillara og tolla. 14

MENNING Önnur ópera um Ragnheiði biskupsdóttur frumsýnd í apríl. 20

LÍFIÐ Mæna, tímarit útskriftarnema í grafískri hönnun, kemur út í dag. 22

SPORT Það léttist á Gylfa Þór Sigurðssyni brúnin með langþráðu sigurmarki. 26

FLJÓTLEGT OG ÞÆGILEGT
10-11

FRÉTTABLAÐIÐ

Þriðjudagur
25. mars 2014
71. tölublað 14. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Tíu læknar áminntir

Frá árinu 2008 hafa þrír læknar verið sviptir læknaleyfi. Oftast vegna áfengis- og/eða lyfjamisnotkunar. 6

Braut á dætrum sínum Karlmaður var dæmdur í þriggja ára fangelsi fyrir að brjóta á tveimur dætrum sínum í þrígang. Hann var jafnframt dæmdur fyrir vændiskaup. 2

Brot á Árósarsamningnum Landvernd telur að hugmyndir stjórnarformanns Landsnets um að ekki megi kæra úrskurði ráðuneytisins brjóti í bága við alþjóðasamþykktir. 12

Rússar reknir úr G8 G7-ríkin voru sammála um að framferði Rússa í Úkraínu kallaði á brottrekstur úr bandalaginu. 13

14

Bolungarvík	3°	SV	7
Akureyri	4°	SSV	6
Egilsstaðir	6°	V	6
Kirkjubæjarkl.	5°	V	5
Reykjavík	5°	SV	10

HVESSIR SEINT Suðvestanstrekkingur V-til og skúrir eða slydduvél en annars hægari og úrkomulítið. Vaxandi suðaustanátt og úrkoma seinnipartinn. 4

SÉRBLAÐ

Fólk

Segir skammsýni ráða för

Landbúnaðarháskólinn á Hvanneyri þarf að draga verulega saman seglin til að halda sig innan fjárlaga og endurgreiða framúrkeyrslu síðustu ára. Menntamálaráðherra hefur kallað eftir áætlun þar að lútandi hjá rektor skólans.

STJÓRNSÝSLA Landbúnaðarháskólinn á Hvanneyri (LBHÍ) verður af innviðafjárfestingu upp á tæpar 300 milljónir króna næstu tvö ár sem ráðgerð var í tengslum við sameiningu skólans við Háskóla Íslands (HÍ). Skólanum er í staðinn gert að hefja þegar endurgreiðslu á ríflega 760 milljóna króna framúrkeyrslu fjárlaga síðustu ár. Aðstandendur skólans hafa bent á að á móti framúrkeyrslunni komi eignir í hluta- og skuldabréfum upp á um um 300 milljónir króna. Heimildir blaðsins herma að skólanum verði gert að standa þegar skil á þeim fjármunum í ríkissjóð og síðan eigi að semja um hvernig staðið verði að endurgreiðslu þess sem út af stendur.

Fyrirhuguð sameining LBHÍ og HÍ mætti andstöðu hjá stórum hluta aðstandenda skólans, sveitarstjórn í Borgarfirði og Bændasamtökum Íslands, auk þingmanna Norðvesturkjördæmis. Sjálfstæði skólans var talið vega þyngra en mögulegur ávinningur af sameiningu. Fram kom í fréttamiðlinum Skessuhorni í gær að Ágúst Sigurðsson, rektor LBHÍ, hefði fyrir helgi sent starfsfólki og nemendum tilkynningu um að ekki yrði af sameiningunni. Niðurstaðan væri honum vonbrigði og ljóst að skólinn þyrfti að draga saman seglin.

Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra segir niðurstöðuna ekki hafa áhrif á áform um sameiningu annarra háskóla. Hann hafi hins vegar haft metnað til þess að styrkja kennslu og vísindastarf á Hvanneyri með sameiningu við HÍ. Samlegðaráhrif í rannsóknum og kennslu hefðu orðið mikil, auk þess sem koma hefði átt á fót nýrri stofnun í matvælarannsóknum undir forystu skólans og í samstarfi við Matís. „En hér tel ég að hafi því miður orðið ofan á sjónarmið sem ég tel skammsýn og hvorki til þess fallin að styrkja héraðið né nám og vísindastarfsemi í búvísindum,“ segir Illugi. Þó sé ekki skynsamlegt að „ganga yfir heimamenn þannig að stórsjái á“ og knýja fram sameiningu.

Illugi segir tvo kosti hafa verið uppi, annars vegar sameiningu og hins vegar að skólinn lagaði sig að þeim ramma sem honum hafi verið settur í fjárlögum. „Ég get ekki sett meiri tíma í þetta verkefni vegna þess að liðið er á árið og við þurfum að halda okkur innan fjárlaga þessa árs. Því þarf skólinn að grípa til nauðsynlegra aðgerða til að ná fram þeirri hagræðingu sem honum er ætlað,“ segir Illugi. Skipuleggja þurfi námsframboð og aðra þætti fyrir næsta haust þannig að fast land sé undir fótum varðandi starfsemi skólans. Þá hafi hann kallað eftir því við rektor á Hvanneyri að útfært verði mjög hratt hvernig skólinn standi skil á þeim fjármunum sem hann hafi fengið umfram fjárheimildir síðustu ár. „Skilaboð fjárlaganefndar eru mjög skýr í þeim efnum.“

Málefni skólans voru rædd í óundirbúnum fyrirspurnartíma á Alþingi í gær. **- óká**

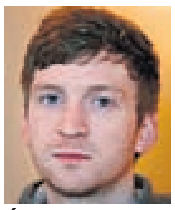
> **Hér tel ég að hafi því miður orðið ofan á sjónarmið sem ég tel skammsýn og hvorki til þess fallin að styrkja héraðið, né nám og vísindastarfsemi í búvísindum.**
>
> *Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra*

FAGNAÐARLÆTI Gleðin var við völd þegar mæðgunum Susönnu Ortiz de Suarez og Johönnu Suarez var kynntur úrskurður innanríkisráðuneytisins um að þær hefðu fengið dvalarleyfi hérlendis. Susanna sést hér faðma dóttur sína, Mary Luz, sem kom hingað sem flóttamaður árið 2007. Úrskurður innanríkisráðuneytisins snýr við úrskurði Útlendingastofnunar sem synjaði konunum um hæli fyrr í þessum mánuði. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Segir tilnefningu opna dyr:

Kominn í hóp með þeim stóru

TÓNLIST Ólafur Arnalds tónlistarmaður er tilnefndur til bresku Bafta-verðlaunanna fyrir tónlistina í sjónvarpsþáttunum Broadchurch. Ólafur sá um alla tónlistina í þáttunum en hann samdi um 4 klukkustundir af efni. Verðlaunaafhendingin er í London 28. apríl.



ÓLAFUR ARNALDS

„Þessi tilnefning opnar einhverjar dyr fyrir mig og nú getur maður farið að leika sér með stóru krökkunum. Þættirnir hafa líka verið mjög vinsælir, sýndir í hátt í 100 löndum, svo ég hef fengið mikið af tilboðum í kjölfarið á þeim vinsældum.“ **- áp/****sjá síðu 30**

Silungastofnar í Mývatni mælast í sögulegu lágmarki og lagst er gegn veiðum:

Veiðistofn svo gott sem horfinn

NÁTTÚRA „Svo eru menn að tala um Bjarnarflag og þá hugsar maður með sér hvert verður kornið sem fyllir mælinn. Í mínum huga þá mega menn ekki tefla á tvær hættur með þessa stofna,“ segir Guðni Guðbergsson, sviðsstjóri auðlindasviðs Veiðimálastofnunar.

Bleikjustofninn í Mývatni er í sögulegu lágmarki. Veiðistofninn stendur vart undir því nafni lengur og er metinn um eitt þúsund silungar.

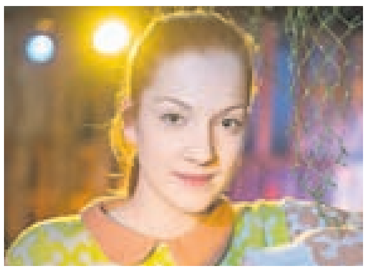
Vísbendingar eru um að urriðastofn vatnsins, sem sögulega er lítill, standi ekki undir veiði þrátt fyrir miklar veiðitakmarkanir síðustu þriggja ára. Ástæður hrunsins eru taldir samverkandi þættir náttúrulegra breytinga og mannanna verka. „Svo er gríðarleg aukning túrisma við vatnið og kísilgúrvinnsla var í vatninu um langt árabil,“ segir Guðni og vísar til þess að samfellt dæling kísilgúrs úr vatninu stóð í þrjá áratugi, en veiðitölur sýna að um líkt leyti og sú starfsemi hófst byrjaði samdráttur í silungsveiði í vatninu og stóð með nokkrum sveiflum til 2006 þegar aðeins um 2.400 silungar voru skráðir í veiðiskýrslur.

Meðalveiði silungs í Mývatni síðastliðna öld er rúmlega 27 þúsund fiskar. Mest veiddist á þriðja áratug síðustu aldar, og yfir 100 þúsund silungar á einstökum árum. **- shá /** **sjá síðu 4**

2.400 Aðeins 2.400 silungar voru skráðir í veiðiskýrslur árið 2006. Til samanburðar er meðalveiði síðastliðna öld rúmlega 27 þúsund fiskar.

> **Í mínum huga þá mega menn ekki tefla á tvær hættur með þessa stofna.**
>
> *Guðni Guðbergsson, sviðsstjóri hjá Veiðimálastofnun*

SPURNING DAGSINS



Er þetta lífið?

Já, þetta er sko lífið og notkunarregla númer eitt: Að njóta.

Elísabet Skagfjörð tekur þátt í uppfærslu Nemendafélags Menntaskólans við Hamrahlíð á leikritinu Lífið: Notkunarreglur og fagnar því hve mikill tími gefst til æfinga í verkfalli framhaldsskólakennara.

Lögmaður barnsföður Hjördísar Svan lagði fram kröfu í héraðsdómi:

Kim vill fá dæturnar afhentar

DÓMSMÁL Síðastliðinn föstudag lagði lögmaður Kims Laursen, barnsföður Hjördísar Svan Aðalheiðardóttur, fram kröfu um að hann fengi dætur þeirra afhentar.

Þetta hefur Fréttablaðið eftir Thomas Berg, lögmanni Hjördísar í Danmörku, en hún situr í gæsluvarðhaldi í Horsens og bíður réttarhalda vegna brottnáms dætranna frá Danmörku til Íslands síðastliðið sumar. Thomas Berg segir að fyrir rúmum mánuði, eða 21. febrúar, hafi Kim beðið lögmann sinn á Íslandi um að fara fram á við íslensk yfirvöld að afhenda stúlkurnar í hans hendur, enda sé hann með forræðið.

„Ég vona að ný íslensk sálfræðiskýrsla muni þó koma í veg fyrir að stúlkurnar verði afhentar föðurnum, ég trúi ekki öðru,“ segir Thomas Berg.

Á föstudaginn var fyrirtaka í málinu í Héraðsdómi Reykjavíkur en lögmaður Kims Laursen vildi ekki tjá sig um málið og ekki náðist í lögmenn Hjördísar á Íslandi. - ebg d

HÉRAÐSDÓMUR REYKJAVÍKUR Fyrirtaka var í málinu síðastliðinn föstudag en blaðamönnum meinaður aðgangur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Ofbeldi eykst í Venesúela:

Barnshafandi kona drepin

VENESÚELA, AP Barnshafandi kona féll fyrir byssuskoti í Venesúela á sunnudaginn, skammt fyrir utan höfuðborgina Caracas. Hún var á göngu skammt frá mótmælafundi. Þá féll einnig þjóðvarðliði, sem skotið var á þegar hann reyndi að rýma veg í borginni Merida þar sem mótmæli stóðu yfir.

Ekkert lát er á mótmælum gegn stjórn landsins og hefur aukin harka færst í þau eftir því sem stjórnvöld hafa tekið harðar á mótmælendum. - gb

ANDREAS MÖLZER Sagður yst á hægri væng austurríska Frelsisflokksins. NORDICPHOTOS/AFP

Austurrískur Evrópuþingmaður vekur hneykslan:

Líkti ESB við þriðja ríki Hitlers

AUSTURRÍKI, AP Andreas Mölzer, fulltrúi austurríska Frelsisflokksins á Evrópuþinginu, lét í síðasta mánuði þau orð falla að Evrópusambandið væri þvílíkt einræði að í samanburðinum virkaði þriðja ríki Hitlers harla frjálslegt.

Ummælin vöktu ekki mikla athygli í fyrstu en hafa nú vakið mikla hneykslan. Nú síðast hvatti Oskar Deutsch, leiðtogi gyðinga í Vínarborg, Mölzer til þess að segja af sér.

Mölzer er yst á hægri jaðri Frelsisflokksins, en sá flokkur er þekktur fyrir andúð á útlendingum. Flokkurinn hefur mælst með gott fylgi í skoðanakönnunum. - gb

Samningaviðræður þokast:

Bjartsýni það eina sem er í boði

KENNARAVERKFALL Kjaraviðræðum framhaldsskólakennara og ríkisins verður haldið áfram klukkan 10 í dag. Aðalheiður Steingrímsdóttir, formaður samninganefndar kennara, var bjartsýn eftir viðræður gærdagsins. Hún segir að gærdaginn hafi að mestu verið nýttur til textavinnu. Þá hafi ákveðin mál sem höfðu legið óhreyfð verið opnuð og rædd. Á fundinum þokuðust málin áfram þó enn sé of snemmt að segja til um hvort sjáist til lands í deilunni. Verkfall kennara hefur staðið yfir í átta daga. - ssb

Vinstri græn samþykkja lista:

Þrjár konur leiða lista VG

KOSNINGAR Breytingartillaga á framboðslista VG var samþykkt á félagsfundi í gærkvöldi. Uppstillingarnefnd lagði til að Elín Sigurðardóttir tæki fjórða sæti listans en borin var fram breytingartillaga á fundinum þess efnis að Elín yrði færð í þriðja sæti listans og Hermann Valsson yrði færður í fjórða sæti. Elín hafnaði í þriðja sæti á valfundi VG en reglur um kynjakvóta færðu Hermann upp. Elín valdi þá að bjóða sig ekki fram í fjórða sæti listans. Sóley Tómasdóttir er í fyrsta sæti listans og Líf Magneudóttir er í öðru sæti. - ssb

Dæmdur fyrir ítrekuð kynferðisbrot

Karlmaður var á dögunum dæmdur í þriggja ára fangelsi fyrir ítrekuð kynferðisbrot gegn tveimur dætrum sínum. Fjölskyldur stúlknanna vissu af brotum mannsins um árabil en hann var ekki kærður vegna þess að hann lofaði bót og betrun.

KYNFERÐISBROT Karlmaður var á dögunum dæmdur í Héraðsdómi Reykjavíkur fyrir ítrekuð kynferðisbrot gegn dætrum sínum og vændiskaup. Maðurinn hlaut þriggja ára fangelsi fyrir brotin. Einn dómari í málinu skilaði sératkvæði og vildi dæma manninn í tveggja ára fangelsi.

Fram kemur í dómnum að maðurinn hafi strokið dóttur sinni, sem þá var ellefu ára, innanklæða og látið hana strjúka getnaðarlim sinn. Einnig stakk hann fingri í leggöng stúlkunnar.

Síðar, þegar stúlkan var fimmtán ára gömul, káfaði hann á brjóstum hennar utanklæða þar sem hún lá sofandi í sófa á heimili hans.

Maðurinn var jafnframt dæmdur fyrir að káfa á lærum eldri dóttur sinnar árið 2009 og reyna ítrekað að káfa á kynfærum hennar. Stúlkan var þá nítján ára gömul.

Maðurinn játaði brotin að hluta og krafðist vægustu refsingar. Hann krafðist jafnframt að bótakröfu dætra hans yrði vísað frá dómi.

Í seinni ákæru á hendur manninum var honum gefið að sök að hafa tvívegis síðsumars 2013 greitt samtals 50.000 krónur fyrir vændi. Hann játaði brot sitt.

Maðurinn bar fyrir sig að hafa verið undir áhrifum áfengis þegar brot gegn yngri dóttur hans áttu sér stað. Hann sagðist muna eftir því að hafa káfað á stúlkunni og látið hana strjúka á sér liminn en kannaðist ekki við að hafa sett fingur í leggöng hennar.

Aðspurður sagðist maðurinn hafa ruglast á dóttur sinni og þáverandi kærustu sinni.

Yngri dóttir mannsins lýsti því fyrir dómi hvernig hún þóttist sofa á meðan faðir hennar káfaði á kynfærum hennar og lét hana strjúka getnaðarlim sinn á meðan. Þegar maðurinn hætti læsti hún sig inni á baðherbergi og grét. Stúlkan segir að hún hafi fyllilega áttað sig á atvikinu eftir að hafa verið dáleidd, sautján ára gömul.

Maðurinn neitaði alfarið að hafa káfað á kynfærum eldri dóttur sinnar en sagði að þau hefðu bæði verið drukkin þegar brotið átti sér stað og að þau hefðu sofnað í sama rúmi. Hann viðurkenndi að hafa strokið dóttur sinni um læri, bak og maga.

GRÓF BROT Maðurinn káfaði innanklæða á dætrum sínum og setti fingur í leggöng yngri dóttur sinnar. Hún var ellefu ára þegar hann á gegn henni. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

➜ Maðurinn var ekki kærður þegar upp komst um málið því hann lofaði að bæta ráð sitt. Það voru loks dætur hans sem tóku af skarið og kærðu.

Eldri dóttir mannsins bar fyrir dómi að hafa reynt að ýta föður sínum af sér en það hafi reynst henni erfitt sökum ölvunar.

Fram kemur í dómnum að fjölskyldur dætra mannsins hafi vitað af brotunum um langa hríð. Ekki var kært fyrr vegna þess að maðurinn lofaði bót og betrun sem svo gekk ekki eftir. - ssb

Norskur prófessor heldur í dag erindi um nýtt kerfi til úthlutunar aflaheimilda:

Makríllöndin fóru fram úr sér

SJÁVARÚTVEGUR Torbjörn Trondsen, norskur prófessor í sjávarútvegsfræðum, er staddur hér á landi til að kynna fyrir Íslendingum hugmyndir sínar um nýtt kerfi á úthlutun aflaheimilda. Hann hefur rannsakað sjávarútvegskerfi víða um heim og veitti meðal annars sérfræðiálit í kvótadeilunni í Síle árið 2010.

Kerfi Trondsens byggist á alþjóðlegu uppboði fiskkvóta. „Ef ákveðin lönd eru búin að semja um kvótahlutdeild sín á milli getur farið fram alþjóðlegt uppboð frá öllum löndum á þeim kvóta sem í boði er. Meginmarkmiðið væri að ágóði sölunnar færi til landanna í sama hlutfalli og samið var um. Hugmyndin er að þegar þú deilir út kvóta geta fyrirtæki frá öllum löndum fengið kvóta og mega þá fara um allt svæðið til að veiða.“

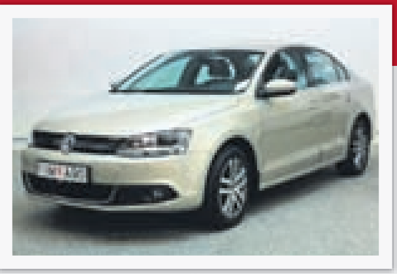
Trondsen segir að sjálfbærar fiskveiðar séu lykilatriði á bak við skynsamlega útdeilingu kvóta. Þau lönd sem sömdu í makríldeilunni hafi farið fram úr sér. „Löndin sem sömdu hefðu ekki átt að fara svo langt en sagan er full af svoleiðis dæmum og fólk verður að læra af reynslunni. Stofninn fer niður við ofveiði og verð á vörunni lækkar þegar svo mikið af fiski er á markaðnum. Þetta skapar óheilbrigðar kúrfur í hagkerfinu þegar stofninn fellur aftur.“

TORBJÖRN TRONDSEN PRÓFESSOR Hefur þróað nýtt kvótakerfi sem byggir á auknum ríkisafskiptum. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Trondsen heldur erindi sitt í Hátíðarsal Háskóla Íslands klukkan 11.15 í dag. - ssb

VW Golf Trendl 1,4
Árgerð 2013, bensín
Ekinn 7.000 km, beinskiptur
Ásett verð:
3.390.000,-

MIKIÐ ÚRVAL AF GÆÐABÍLUM Á GÓÐU VERÐI



VW Jetta Highiline 1,4 Tsi 90 kw Árgerð 2012, bensín
Ekinn 13.700 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **3.490.000,-**

Skoda Rapid Amb 1.4 Tsi 90 kw Árgerð 2013, bensín
Ekinn 25.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **3.350.000,-**

Skoda Octavia Ambiente 2.0 TDI Árgerð 2012, dísil
Ekinn 45.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **3.790.000,-**

VW Passat Var Comf TDi 2,0
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 73.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **3.890.000,-**

Audi A1 Spb. 1.6 TDI Str.
Árgerð 2013, dísil
Ekinn 7.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **3.990.000,-**

Audi Q7 3,0 TDi
Árgerð 2011, dísil
Ekinn 95.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **8.890.000,-**

VW Tiguan Track&Sport 2,0TDI Árgerð 2012, dísil
Ekinn 48.500 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **5.450.000,-**

VW Touareg V6 TDI 245 hö
Árgerð 2013, dísil
Ekinn 10.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **11.390.000,-**

MM Pajero 3.2 GLS
Árgerð 2006, dísil
Ekinn 170.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **2.790.000,-**

Hyundai Santa Fe
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 31.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **5.890.000,-**

Fiat 500 LOUNGE
Árgerð 2012, bensín
Ekinn 11.000 km, beinskiptur
Ásett verð: **2.390.000,-**

Skoda Superb Sedan
Árgerð 2010, dísil
Ekinn 113.300 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **2.990.000,-**

Tilboð **1.390.000,-**

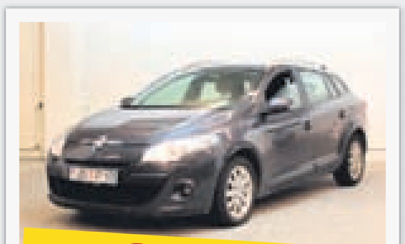
Volvo V50
Árgerð 2005, bensín
Ekinn 133.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **1.790.000,-**

Tilboð **1.350.000,-**

Hyundai I30 Classic
Árgerð 2008, bensín
Ekinn 87.000 km, beinskiptur
Ásett verð: **1.720.000,-**

Tilboð **1.990.000,-**

MM Pajero 3,5 Dakar
Árgerð 2005, bensín
Ekinn 119.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **2.790.000,-**



Tilboð **2.490.000,-**

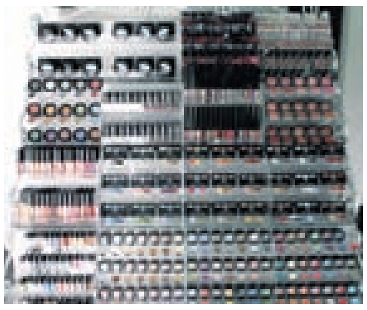
Renault Megane III
Árgerð 2012, dísil
Ekinn 69.000 km, sjálfskiptur
Ásett verð: **2.890.000,-**

Kíkið inná:
heklanotadirbilar.is

Komdu og skoðaðu úrvalið!
Laugavegi 174 | Sími 590 5040
Opið virka daga frá kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16

HEKLA **NOTAÐIR BÍLAR**

SVONA ERUM VIÐ



ÁRLEGA FLYTJA ÍSLENDINGAR INN UM 2.000 TONN AF ILMVÖTNUM OG ÖÐRUM SNYRTIVÖRUM.

Mest árið 2007 frá aldamótum eða 2.167 tonn en 1.800 til 1.900 tonn undanfarin þrjú, fjögur ár.

Wow air leitar til dómstóla vegna úthlutunar lendingar- og brottfarartíma:

Dómarar vanhæfir í Wow-máli

DÓMSMÁL Wow air hefur kært ákvörðun áfrýjunarnefndar samkeppnismála um að félagið eigi ekki rétt á tileknum afgreiðslutímum á Keflavíkurflugvelli til héraðsdóms.

Áfrýjunarnefndin felldi í febrúar úr gildi ákvörðun Samkeppniseftirlitsins um að Wow air ætti rétt á tveimur afgreiðslutímum en Skúli Mogensen, forstjóri Wow air, hefur sagt að þessir ákvæðnu tímar væru forsenda þess að félagið geti hafið flug til Bandaríkjanna. Hætti félagið tímabundið við flug vestur um haf vegna óvissunnar sem var um málið nú í upphafi árs.

Fyrirtaka fór fram í málinu í gær en áður hafði dómstjóri Héraðsdóms Vestfjarða tekið við málinu þar sem allir dómarar við Héraðsdóm Reykjavíkur voru taldir vanhæfir á þeim grundvelli að dómstjóri hans var skipaður til formennsku í áfrýjunarnefnd samkeppnismála. - fbj

DEILT FYRIR DÓMI Wow air telur það forsendu fyrir Bandaríkjaflugi að félagið fái aðgang að ákveðnum brottfarar- og lendingartímum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Liðsauki sendur til Úganda:

Bandaríkjaher leitar að Kony

BANDARÍKIN Stjórnvöld í Bandaríkjunum hafa ákveðið að senda herþotur og fleiri hermenn til Úganda til að aðstoða við leitina að Joseph Kony, leiðtoga samtaka sem bera ábyrgð á þúsundum morða og hafa neytt þúsundir barna til að taka þátt í hernaði.

Um 2.500 hermenn frá nokkrum Afríkulöndum hafa tekið þátt í leitinni að Kony, sem hingað til hefur tekist að fara huldu höfði í frumskógum landsins ásamt nokkur hundruð liðsmönnum sínum. - gb

Réttað yfir Pistorius:

Reeva fylltist stundum ótta

SUÐUR-AFRÍKA, AP Reeva Steenkamp var stundum hrædd við kærasta sinn, Oscar Pistorius, sem varð henni að bana í febrúar í fyrra. Þetta kom fram í réttarhöldunum yfir honum, sem nú standa yfir í Pretoríu, höfuðborg Suður-Afríku.

OSCAR PISTORIUS

„Ég er hrædd við þig stundum og hvernig þú brjálast við mig og hvernig þú bregst við mér," segir í textaskilaboðum úr síma hennar til hans, en þau voru birt við réttarhöldin í gær. Í öðrum textaskilaboðum kemur fram að Pistorius hafi sagt henni að vinir hans ætluðu að taka á sig sökina af byssuskotum í atviki sem varð um það bil mánuði fyrir lát hennar. - gb

Lesendur fengu að kjósa:

Landsbankinn sagður bestur

VIÐSKIPTI Alþjóðlega fjármálatímaritið Global Finance Magazine hefur valið Landsbankann sem besta bankann á Íslandi. Tilkynnt var um valið í New York í síðustu viku, að því er fram kemur í tilkynningu Landsbankans.

„Global Finance greinir frá vali sínu eftir að hafa haft náið samráð við bankamenn, starfsmenn á fjármálamarkaði og greinendur um allan heim. Við matið koma til álita fjárhagslegir þættir sem hægt er að mæla nákvæmlega, jafnt og aðrir þættir sem byggja fremur á huglægu mati," segir í tilkynningunni, en til viðbótar er Global Finance í fyrsta sinn sagt byggja val sitt á könnun meðal lesenda blaðsins. - óká

Bleikja í sögulegu lágmarki

Veiðistofn bleikju í Mývatni er orðinn hverfandi lítill. Sérfræðingur Veiðimálastofnunar mælist til að veiði verði tímabundið hætt. Hann setur spurningamerki við virkjanaáform í Bjarnarflagi í ljósi stöðu lífríkisins.

NÁTTÚRA Bleikjustofninn í Mývatni er í sögulegu lágmarki. Veiðistofn bleikju stendur vart undir því nafni lengur og er metinn um eitt þúsund silungar. Vísbendingar eru um að urriðastofninn, sem sögulega er lítill, standi ekki undir veiði þrátt fyrir miklar veiðitakmarkanir. Ástæður hrunsins eru taldir samverkandi þættir náttúrulegra breytinga og mannanna verka.

Þetta sýna rannsóknir Guðna Guðbergssonar, sviðsstjóra auðlindasviðs Veiðimálastofnunar.

Guðni er sammála því að varla sé hægt lengur að tala um veiðistofn bleikju í Mývatni og að staðan sé verulegt áhyggjuefni. Í skýrslu sinni mælir hann með því að sem allra mest verði dregið úr veiði, sem hann segir að sé í raun hvatning til þess að veiði sé alfarið hætt um tíma. Dregið hefur verið úr sókn í bleikjustofninn síðustu þrjú ár. Vegna þess hefði mátt búast við auknum afla en Guðni segir að þær vonir hafi ekki ræst ennþá. Enn fremur er ekkert úr netaveiði undir ís fyrri hluta mars í Mývatni sem bendir til að hagur silungsins sé að vænkast, nema þvert á móti þar sem veiðin var lélegri en undanfarin tvö ár.

Mývatn er eitt frjósamasta stöðuvatn á Íslandi, sem setur stöðu silungsins í vatninu í ákveðið samhengi og vekur enn meiri furðu að mati Guðna. Vitað er að silungastofnarnir fóru illa árin 1988 og 1997 og drapst silungur í stórum stíl úr hungri yfir sumartímann.

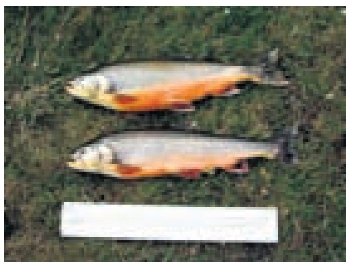
„Svo er gríðarleg aukning túrisma við vatnið og kísilgúrvinnsla var í vatninu um langt árabil," segir Guðni og vísar til þess að samfellt dæling kísilgúrs úr vatninu stóð í þrjá áratugi, en veiðitölur sýna að um líkt leyti og sú starfsemi hófst byrjaði samdráttur í silungsveiði í vatninu og stóð með nokkrum sveiflum til 2006 þegar aðeins um 2.400 silungar voru skráðir í veiðiskýrslur.

„Svo eru menn að tala um Bjarnarflag og þá hugsar maður með sér hvert verður kornið sem fyllir mælinn. Í mínum huga mega menn ekki tefla á tvær hættur með þessa stofna," segir Guðni en Landsvirkjun hefur uppi áform um nýja og stærri jarðvarmavirkjun við Bjarnarflag skammt austan Reykjahlíðar. Verulegar áhyggjur hafa komið fram um áhrif virkjunarinnar á grunnvatnsstreymi til Mývatns og efnasamsetningu þess, sem kunni að raska lífríki vatnsins.

svavar@frettabladid.is

NÁTTÚRUFEGURÐ Mývatn er óumdeilt ein mesta náttúruperla Íslands, en fiskistofnar vatnsins eru í hættu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

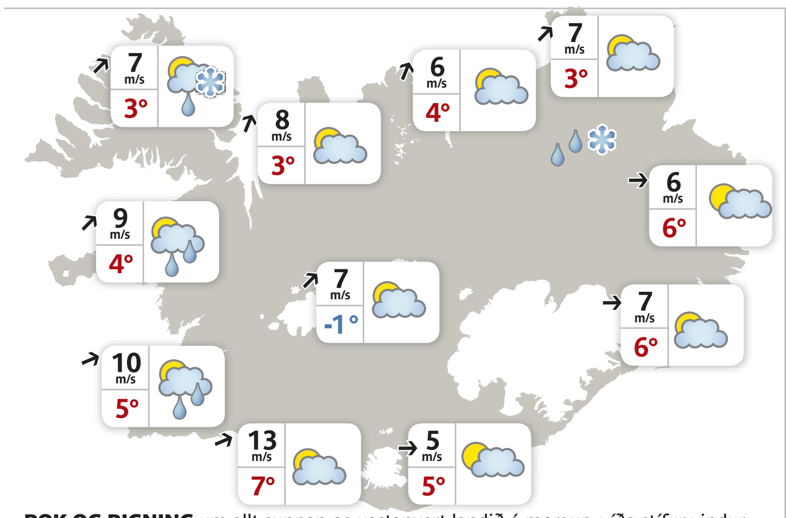
Meðalveiði síðustu aldar 27.000 silungar



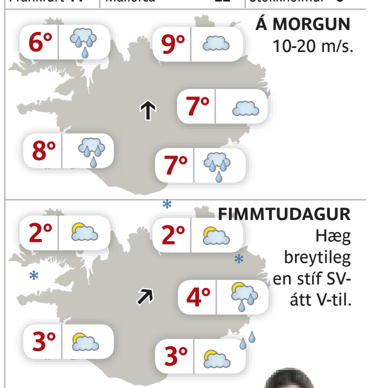
- Heildarveiðin í Mývatni árið 2013 var 2.489 silungar.
- Út frá afla í vetrarveiði er áætlað að stærð veiðistofns bleikju í upphafi veiðitímans 2013 hafi verið 1.058 bleikjur og að 37 prósent þess fjölda hafi því veiðst.
- Meðalveiði síðustu 113 ára er 27.000 silungar, mest bleikja. Mesta veiði í Mývatni var um 1920 þegar hún losaði 100 þúsund fiska.
- Í skýrslu Guðna er vikið að því að Mývatn sé nú eitt fárra vatna á Íslandi þar sem silungsveiði er enn stunduð sem hluti af hefðbundnum búskap. Veiði í Mývatni er því rótgróið menningartengt fyrirbæri og það verði að hafa hugfast í samhenginu.

Veðurspá

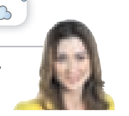
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	22°	Friedrichshafen	10°	New York	3°
Aþena	18°	Gautaborg	8°	Orlando	22°
Basel	13°	Kaupmannahöfn	8°	Ósló	7°
Berlín	7°	Las Palmas	22°	París	10°
Billund	8°	London	8°	San Francisco	15°
Frankfurt	11°	Mallorca	22°	Stokkhólmur	6°



ROK OG RIGNING um allt sunnan og vestanvert landið á morgun, víða stífur vindur en úrkomulítið norðaustan til. Skammvinn hlýindi en á fimmtudag lægir og kólnar smám saman. Stefnir í bjart og rólegt veður á föstudag og um helgina.

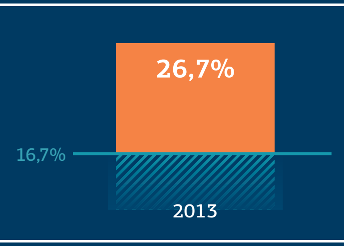


Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal jonl@frettabladid.is **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Kolbeinn Kolbeinsson kolli@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

Landsbankinn valinn besti banki á Íslandi

Traust fjárhagsstaða



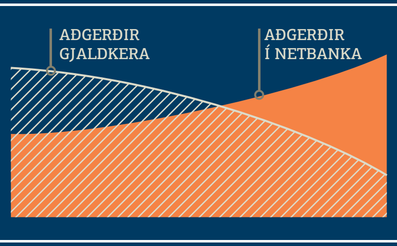
Eiginfjárhlutfall Landsbankans er langt umfram kröfur eftirlitsstofnana sem nú er 16,7%.

Lækkandi rekstrarkostnaður

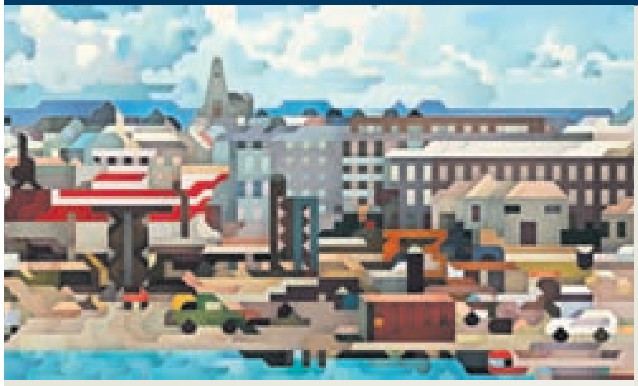
10,1%

Raunlækkun rekstrarkostnaðar á árinu 2013 var 10,1% sem skilar sér í betri kjörum til viðskiptavina.

Betri þjónusta



Við höfum nýtt tækifærin sem fylgja nýrri tækni til að gera þjónustuna aðgengilegri og sveigjanlegri.



Góður rekstur er forsenda þess að Landsbankinn geti sinnt samfélagslegu hlutverki sínu og skilað þjóðfélaginu ávinningi.

***Það er stefna Landsbankans** að vera til fyrirmyndar á íslenskum fjármálamarkaði. Með því að ávinna okkur traust og ánægju viðskiptavina, stunda hagkvæman en arðsaman rekstur, vera hreyfiafl í íslensku samfélagi og byggja á góðu siðferði náum við því markmiði.*

Tímaritið Global Finance hefur valið Landsbankann besta bankann á Íslandi. Þetta er mikilvæg hvatning og viðurkenning á markvissum skrefum sem bankinn hefur stigið í átt að hagkvæmum en arðbærum rekstri og vandaðri þjónustu.

Global Finance er virt tímarit á sínu sviði og víðlesið í fjármálaheiminum. Valið fer fram í nánu samstarfi við greinendur og fjármálasérfræðinga. Í umsögn tímaritsins segir að þeir bankar sem hljóta viðurkenningu að þessu sinni séu þeir sem náð hafi bestum árangri við erfiðar aðstæður og skeri sig úr þegar kemur að því að skynja og svara þörfum viðskiptavina.

Undanfarin ár hefur Landsbankinn unnið eftir skýrum markmiðum og langtímastefnu sem miðar að því að hámarka ávinning samfélags og eigenda af starfsemi bankans. Rík áhersla hefur verið lögð á að auka þjónustu við viðskiptavini og koma til móts við breyttar þarfir sem fylgja nýjum tímum. Bankinn hefur það markmið að sinna samfélagslegu hlutverki sínu og sýna ábyrgð, en um leið vera hreyfiafl og stuðla að fjölbreyttu og blómlegu atvinnulífi.

Val Global Finance á Landsbankanum sem besta banka landsins er ekki aðeins viðurkenning á vinnunni sem að baki er, heldur fyrst og fremst hvatning til að halda áfram að styrkja reksturinn og auka þjónustu við viðskiptavinina.

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvar neita landeigendur að innheimta vsk. af aðgangseyri?
2. Af hverju hætti High Liner Foods viðskiptum við HB Granda?
3. Nota íslenskir snakkframleiðendur íslenskar kartöflur í framleiðsluna?

SVÖRIN

1. Við Geysi í Haukadal. **2.** Vegna hvalveiða Íslendinga. **3.** Nei.

Ísland stendur fremst Evrópuríkja þegar kemur að nýtingu á endurnýjanlegum orkugjöfum:

Hérlendis er hlutfallið 67 prósent

EFNAHAGSMÁL Hlutur endurnýjanlegra orkugjafa í endanlegri orkunotkun aðildarríkja Evrópusambandsins (ESB) var að meðaltali 14,1 prósent árið 2012. Þetta kemur fram hjá Samorku sem vísar í nýbirtar tölur evrópsku hagstofunnar Eurostat.

Aukning frá árinu 2004 er sögð nema 8,3 prósentum. „Flest aðildarríkin hafa náð ágætum árangri í að auka þetta hlutfall í samræmi við áætlun ESB fyrir hvert ríki, en sem kunnugt er stefnir ESB á að meðaltalið verði 20 prósent árið 2020,“ segir á vef Samorku og bent er á að um þessar mundir sé rætt um nýtt markmið fyrir árið 2030. „Og hefur framkvæmdastjórnin lagt til að stefnt verði á 27 prósent.“

Hæsta hlutfall endurnýjanlegra orkugjafa í orkunotkun innan ESB er í Svíþjóð, eða 51 prósent, en næst koma Lettland með 36 prósent, Finnland með 34 prósent og Austurríki með 32 prósent. Lægst er hlutfallið á Möltu, 1,4 prósent, en þar fyrir ofan eru Lúxemborg með 3,1 prósent og Bretland með 4,2 prósent.

Til samanburðar er bent á að hér á landi sé hlutfallið 67 prósent og í Noregi 64,4 prósent. „Á Íslandi eru 99,9 prósent allrar raforku framleidd með endurnýjanlegum orkugjöfum sem og um 99 prósent allrar orku til húshitunar, en við flytjum inn jarðefnaeldsneyti einkum til notkunar í samgöngum og sjávarútvegi.“ **- óká**

VINDMYLLUR Víða í Evrópu er vindorka beisluð til að auka hlut endurnýjanlegra orkugjafa. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Nicotinell Spearmint 2 mg og 4 mg lyfjatyggigúmmí. Inniheldur nikótín. Ábendingar: Til meðferðar á tóbaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætt, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Skammtar fyrir fullorðna 18 ára og eldri: Skammta skal ákvarða út frá því hversu háður nikótíni einstaklingurinn er. Mælt er með 4 mg lyfjatyggigúmmíi fyrir einstaklinga með mikla nikótínþörf og fyrir þá sem ekki hefur tekist að hætta með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmís. Ef þú reykir fleiri en 30 sígarettur/sólarhring má miða við notkun 4 mg, 20-30 sígarettur/sólarhring er miðað við 2 eða 4 mg eftir þörf en ef reykt er minna en 20 sígarettur á sólarhring er æskilegt að nota 2 mg. Ef þú færð aukaverkanir við notkun stærri skammtsins (4 mg lyfjatyggigúmmí), skaltu íhuga minni skammt í staðinn. Tyggja skal eitt stk við reykingaþörf þar til finnst sterkt bragð. Þá skal láta það hvíla milli kinnar og tannholds. Þegar sterka bragðið minnkar skal tyggja aftur. Þetta skal endurtaka í 30 mín. Venjuleg notkun er 8-12 stk, þó ekki fleiri en 15 stk af 4 mg og 25 stk af 2 mg lyfjatyggigúmmíi á sólarhring. Meðferðarlengd er einstaklingsbundin en skal í flestum tilfellum standa í a.m.k. 3 mánuði, skal þá draga smám saman úr notkun lyfjatyggigúmmísins. Meðferð skal hætt þegar neyslan er komin niður í 1-2 lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Venjulega er ekki mælt með notkun lyfsins lengur en í eitt ár. Sumir, sem eru hættir að reykja, gætu þó þurft lengri meðferð til þess að forðast að byrja aftur að reykja. Geyma skal afgangs lyfjatyggigúmmí þar sem reykingaþörf getur skyndilega komið upp aftur. Ráðgjöf getur aukið líkurnar á því að reykingafólk hætti að reykja. Nota má lyfið til að lengja reyklaus tímabil og draga þannig úr reykingum. Ef ekki hefur dregið úr fjölda sígaretta á sólarhring eftir 6 vikur skal leita faglegrar ráðgjafar. Reykingum skal hætt um leið og einstaklingurinn er reiðubúin til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Frábendingar: Ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju hjálparefnanna, reykleysi. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafræðing því ekki er víst að þú megir nota lyfið ef þú: ert á meðgöngu eða með barn á brjósti, hefur nýlega fengið hjartabilun eða hjartastopp, ert með hjarta- eða æðasjúkdóm, of háan blóðþrýsting, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil/nýrnahettur, magasár eða verulega skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi eða ef þú ert yngri en 18 ára. Einstaklingum með gervitennur og þeim sem eiga í erfiðleikum með að tyggja tyggigúmmí er ráðlagt að nota önnur lyfjaform nikótínlyfja. Sjúklingar með arfgengt frúktósaóþol skulu ekki nota lyfið. Athuga ber að lyfið inniheldur natríum og bútýlhýdroxýtólúen (E321). **Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá.** Jafnvel lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfishafi: Novartis Consumer Health S.A. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ

Læknar áminntir vegna fíknivanda

Frá árinu 2008 hefur landlæknir fimmtán sinnum veitt heilbrigðisstarfsmanni áminningu og þrisvar svipt starfsmann starfsleyfi. Í flestum tilfellum er um lækna að ræða og yfirleitt hefur ástæðan verið áfengis- og/eða lyfjamisnotkun.

HEILBRIGÐISMÁL Á síðastliðnum sex árum hafa fimmtán heilbrigðisstarfsmenn fengið áminningu frá landlækni og þar af tíu læknar. Ástæða áminninga var í flestum tilfellum áfengis- og/eða lyfjamisnotkun.

Þrisvar hefur læknir verið sviptur starfsleyfi í kjölfar áminningar á þessu tímabili, í einu tilfelli var svipting takmörkuð við ávísun ávanabindandi lyfja og í tveimur tilfellum var það vegna vanrækslu eða brota á starfsskyldum.

Það eru einu tilfellin af þessum fimmtán sem tengjast vanrækslu eða atvikum sem valda sjúklingum heilsutjóni. Aftur á móti barst landlækni á árinu 2012 á annað hundrað formlegra kvartana vegna meintrar vanrækslu, mistaka eða ótilhlýðilegrar framkomu við veitingu heilbrigðisþjónustu.

Dagrún Hálfdánardóttir er lögfræðingur hjá Embætti landlæknis. Aðspurð hvort áminningar til lækna séu ekki fáar samanborið við fjölda kvartana segir hún ekki alltaf áminnt þótt mistök hafi orðið í starfi.

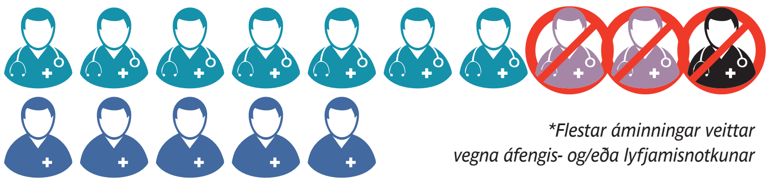
„Komist landlæknir að þeirri niðurstöðu að starfsmanni hafi orðið á mistök í starfi kemur til greina að veita starfsmanni tilmæli, áminna hann, svipta hann starfsleyfi eða gera ekkert. Hvert mál er rannsakað í þaula og mistökin eða vanrækslan getur verið smávægileg eða atvik átt sér eðlilegar skýringar,“ segir Dagrún.

Þegar einstaklingar höfða skaðabótamál vegna heilsutjóns við læknismeðferð er mál höfðað gegn heilbrigðisstofnuninni, ekki einstökum starfsmanni. Jafnvel þótt sök starfsmanns sannist hefur sakfelling engar afleiðingar fyrir viðkomandi. Dagrún segir landlækni sjá um eftirlitið með starfsmönnunum og taka ákvarðanir um afleiðingar út frá eigin rannsókn á hverju máli.

Í Danmörku geta sjúklingar leitað sér upplýsinga um hvort læknar hafi verið áminntir af heilbrigðisyfirvöldum. Slíkt er ekki heimilt á Íslandi á grundvelli upplýsingalaga þar sem litið er svo á að um einkahagsmuni viðkomandi sé að ræða.

erlabjorg@frettabladid.is

ÁMINNINGAR OG SVIPTINGAR LEYFIS HEILBRIGÐISSTARFSMANNA 2008-2014



**Flestar áminningar veittar vegna áfengis- og/eða lyfjamisnotkunar*

→ **15 áminningar**
→ **10 sinnum læknar**
→ **5 sinnum aðrir**

→ **3** sinnum var starfsmaður sviptur starfsleyfi – í öllum tilfellum læknar
→ **2** af þeim tilfellum voru vegna vanrækslu/brota á starfsskyldum
→ **1** skipti var svipting takmörkuð við ávísun ávanabindandi lyfja

„Hvert mál er rannsakað í þaula og mistökin eða vanrækslan getur verið smávægileg eða atvik átt sér eðlilegar skýringar.

Dagrún Hálfdánardóttir, lögfræðingur hjá Embætti landlæknis

LANDSPÍTALI Í Danmörku geta einstaklingar leitað upplýsinga um hvort læknar hafi verið áminntir en á grundvelli upplýsingalaga er það ekki heimilt á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

Bandarískur háskólanemi varð fyrir vonbrigðum með námið í Svíþjóð:

Vill fá háskólanám endurgreitt

SVÍÞJÓÐ Bandaríski háskólaneminn Connie Dickinson var ósátt við námið og aðstæður sem boðið var upp á í sænska háskólanum Mälardalens högskola í Svíþjóð og krafðist endurgreiðslu þeirra tæplega 200 þúsunda sænskra króna sem hún hafði greitt skólanum eða jafngildi nær 3,6 milljóna íslenskra króna.

Skólayfirvöld sögðu endurgreiðslu aðeins koma til greina ef nemi hefði ekki getað tekið þátt í kennslu, að því er greint er frá í fréttavef Dagens Nyheter. Dickinson hefur nú leitað aðstoðar lögfræðinga hjá Centrum för rättvisa, samtökum sem aðstoða einstaklinga í málaferlum gegn yfirvöldum, stéttarfélögum og vinnuveitendum.

Það sem styrkti Dickinson í þeirri ákvörðun að fara fram á endurgreiðslu var sú staðreynd að gæðaeftirlitið með sænskum háskólum hafði gagnrýnt námið.

Dickinson hafði farið til Svíþjóðar í meistaranám í stærðfræði þar sem námið þar er ódýrara en í Bandaríkjunum. Hún kveðst fljótt hafa orðið fyrir vonbrigðum og nefnir sem dæmi námskeið í tölvuforritun. Ekki hafi aðeins verið skortur á tölvum heldur einnig stólum fyrir alla nemendur. **- ibs**

TÖLVUSKORTUR Á námskeiði í forritun var bæði skortur á tölvum og stólum. NORDICPHOTOS/GETTY

Egils
Kristall
Það sést hverjir drekka Kristal

32 meiddust er lest skall á brautarpalli á O‘Hare flugvelli:

Farþegalest fór út af sporinu

LESTARSLYS Í CHICAGO 32 meiddust er lest mistókst að hemla. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

BANDARÍKIN Farþegalest rann út af af sporinu og skall á brautarpalli á O‘Hare-flugvelli í Chicago í gær. 32 manns meiddust í slysinu. ABC News greinir frá þessu.

Að sögn Larrys Langford, talsmanns brunaliðs Chicago-borgar, mistókst lestarstjóranum að hemla og hélt lestin áfram upp á brautarpallinn. 26 meiddust lítillega en 6 eru alvarlega slasaðir eftir atvikið.

Eftir að lestin braut sér leið upp á pallinn hélt hún áfram upp rúllustiga sem var beint af augum frá lestarteinunum. Yfirvöld rannsaka nú hvað hafi orðið til þess að ekki tókst að hemla. - kóh

ÁSTFANGIN Johanna Suarez sést hér faðma kærasta sinn, Unnar Elías, eftir að niðurstaða málsins hafði verið kynnt þeim hjá sýslumanni. Á myndinni sjást einnig Mary Luz, sonur hennar og dóttir Johönnu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Kólumbísku konurnar fengu loks dvalarleyfi

Úrskurður innanríkisráðuneytisins um að veita tveimur konum frá Kólumbíu og sjö ára stúlku dvalarleyfi snýr úrskurði Útlendingastofnunar við. Stofnunin synjaði konunum um hæli á þeim grundvelli að þær væru ekki í hættu í Kólumbíu.

DVALARLEYFI Innanríkisráðuneytið úrskurðaði í gær að tvær kólumbískar konur og sjö ára stúlka skyldu hljóta dvalarleyfi hér á landi af mannúðarástæðum. Útlendingastofnun hafði áður synjað konunum um hæli og taldi ekki sannað að þær væru í hættu í heimalandi sínu eins og þær höfðu greint frá.

Um er að ræða konu á sjötugsaldri, Susönnu Ortiz de Suarez, dóttur hennar Johönnu og dótturdóttur. Konurnar komu hingað til lands árið 2011 vegna þess að dóttir Susönnu, Mary Luz Suarez, hafði hlotið stöðu flóttamanns hér á landi árið 2007.

Mary Luz segist himinlifandi með niðurstöðuna. „Við sitjum bara og horfum fram fyrir okkur og trúum þessu varla. Við treystum því ekki að þetta hafi farið svona.“

Hún þakkar sérstaklega fólki sem hefur aðstoðað fjölskylduna hér á landi. „Við erum svo heppnar með hvað það voru margir sem hjálpuðu okkur. Allir voru að hjálpa okkur að skrifa umsóknir og þýða fyrir okkur.“ Hún segir að ferlið hafi verið þeim erfitt. „Þetta tók mjög á, það var mjög erfitt að rifja upp frá hverju við erum að flýja og við sváfum ekki vel.“ Mary segir jafnframt að spennufallið sé mikið. „Núna erum við bara þreyttar.“

Dvalarleyfi af mannúðarástæðum er veitt til árs í senn en sækja þarf um endurnýjun að ári liðnu. - ssb

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

GE bílar Reykjanesbæ www.bilahusid.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

@tt.is
HEFUR OPNAÐ NÝJA NETVERSLUN
GEGGJUÐ OPNUNARTILBOÐ!
AMD VINNUÞJARKUR
MEÐ SSD
AMD Quad core örgjörvi,
8GB vinsluminni,
120GB SSD diskur,
windows 8.1 stýrikerfi.
119 950,-
99.950,-
COOLER MASTER
AOC 22"
E2250SWDNK SKJÁR
Full HD skjár á geggjuðu
verði, 1920x1080 upplausn,
5ms svartími, DVI&VGA tengi.
TAKMARKAÐ MAGN!
23 750,-
19.950,-
AOC
Fermingarpakkinn !
Flott vél með AMD Quad
Core örgjörva, 8GB minni,
1TB hörður disk, 22" skjár,
lyklaborð, mús og 2,1
hátalarakerfi.
COOLER MASTER
129.950,-
Seagate
TAKMARKAÐ MAGN!
SEAGATE EXPANSION
2TB FLAKKARI
Traustur 2TB diskur á
snilldar verði, tengist beint
í USB3 tengi.
16 750,-
13.950,-
OPNUNAR
TILBOÐ
INTEL TURNVÉL 3
LEIKJATÖLVA
Öflug vél með Intel 4 kjarna
örgjörva og góðu skjákorti,
klár í leikina.
149 950,-
COOLER MASTER
139.950,-
TAKMARKAÐ MAGN!
SAMSUNG 840 EVO
120GB SSD DRIF
Hér fer saman áreiðanleiki
og hraði, án efa ein bestu
kaupin í SSD diskum í dag.
17 750,-
SAMSUNG
14.950,-
TAKMARKAÐ MAGN!
RAZER
DEATHSTALKER
LYKLABORÐ
Sérhannað baklýst
leikjalyklaborð með
forritanlegum tökkum.
15 950,-
RAZER
11.950,-
TAKMARKAÐ MAGN!
ASUS GEFORCE
760GTX SKJÁKORT
Gríðarlega öflugt skjákort
á frábæru verði,
1072MHz core klukka,
2GB minni, Direct CU II
kæling.
46 950,-
ASUS
39.950,-
Fartölvur
Spjaldtölvur
Borðtölvur
Uppfærslur
Flakkarar
Jaðartæki
Turnkassar
Aflgjafar
Móðurborð
Örgjörvar
Kælingar
Vinnsluminni
Skjáir
Skjávarpar
Netbúnaður
Rekstrarvörur
Hugbúnaður
Kaplar og tengi
Hljóðkort
Harðir diskar
SSD diskar
Skjákort
Geisladrif
Stýrispjöld
Att.is Bæjarlind 1-3 • 201 Kópavogur • sími 569 0700 • Opið alla virka daga 10-18

Sex í framboði í fimm sæti:

Kosið í stjórn

VIÐSKIPTI Vilmundur Jósefsson, fyrrverandi formaður Samtaka atvinnulífsins, hefur boðið sig fram í stjórn Vodafone. Allir núverandi stjórnarmenn félagsins sækjast eftir endurkjöri og því ljóst að ekki verður sjálfkjörið í stjórn. Stjórnarmenn eru: Anna Guðný Aradóttir, Erna Eiríksdóttir, Heiðar Már Guðjónsson, Hildur Dungal, Hjörleifur Pálsson stjórnarformaður og Vilmundur Jósefsson. Kosið verður í stjórn Vodafone á aðalfundi sem fer fram á Hilton Nordica á miðvikudaginn.
- fbj

Gert ráð fyrir hagnaði í ár:

Tekjur aukast

EFNAHAGSMÁL Heildartekjur sveitarfélaga hafa aukist jafnt og þétt frá árinu 2010. Þetta kemur fram í samantekt um þróun fjármála sveitarfélaganna sem innanríkisráðuneytið lét taka saman.

Fjárhagsáætlanir 2014 gera ráð fyrir að heildarskuldir og skuldbindingar sveitarfélaga verði um 825 milljarðar í A- og B-hluta. Litið til þróunar skuldahlutfalls kemur fram að frá árinu 2010 hefur skuldahlutfallið farið lækkandi.
- fbj

Engin von um að neinn finnist á lífi

Ný greining á gervitunglsgögnum staðfestir að malasíska farþegaþotan hrapaði í hafið. Aðstandendum farþega og áhafnar vélarinnar var tilkynnt um það í smáskilaboðum. Leit að braki úr vélinni heldur áfram í hafinu suðvestur af Ástralíu.

MALASÍA Malasíska farþegaflugvélin, sem hvarf 8. mars síðastliðinn með 239 manns innanborðs, virðist hafa hrapað í Indlandshaf suðvestur af Ástralíu. Þetta staðfestir ný greining á gögnum úr gervitungli, sem nam boð frá flugvélinni allt til síðustu stundar.

Najib Razak, forsætisráðherra Malasíu, skýrði frá þessu í gær. „Þetta er afskekktur staður, langt frá öllum hugsanlegum lendingarstöðum,“ sagði Razak á blaðamannafundi í gær. „Það er því með djúpri sorg og eftirsjá sem ég verð að upplýsa ykkur um að samkvæmt þessum nýju gögnum hafnaði flug MH370 í sunnanverðu Indlandshafi.“

Aðstandendum bæði farþega og áhafnar vélarinnar var tilkynnt um þetta með smáskilaboðum í síma. Þar segir að gera þurfi ráð fyrir því að vélin hafi farist og enginn komist lífs af.

Mikil sorg og reiði braust út í kjölfarið meðal aðstandenda, sem biðu frétta á hóteli í Peking. Fréttirnar fengu svo mikið á suma þeirra að sjúkraflutningamenn þurftu að flytja þá burt á sjúkrabörum.

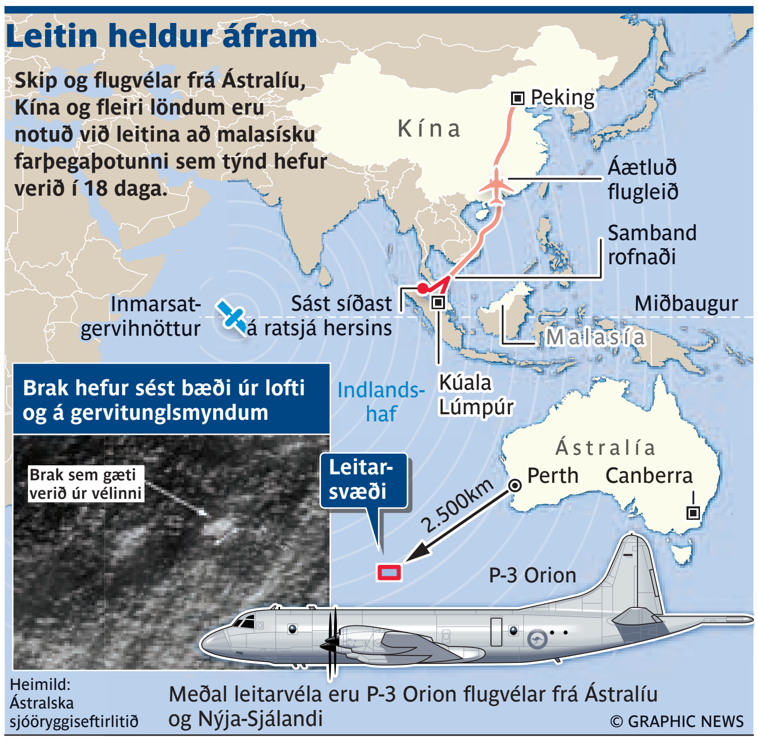
Margir aðstandendanna áttu erfitt með að leggja trúnað á fullyrðingar malasískra stjórnvalda og bíða þess að brak úr vélinni finnist.

Nokkrir hlutir, sem líkur eru taldar á að geti verið brak úr vélinni, hafa sést á floti í hafinu á nokkuð stóru svæði suðaustur af Ástralíu. Bæði skip og flugvélar hafa verið notuð við leitina en í gær hafði ekki enn tekist að ná neinum þessara hluta um borð í skip og staðfesta hvaðan hann kæmi.

Enn hafa engar skýringar heldur fengist á því af hverju vélinni var snúið af leið stuttu eftir flugtak frá Kúala Lúmpúr, um svipað leyti og allt fjarskiptasamband við hana rofnaði.

Alls voru 239 manns um borð í vélinni, þar af 227 farþegar sem flestir voru frá Kína.

gudsteinn@frettabladid.is



SORGARTÍÐINDI Aðstandendur þeirra sem fórust fengu í gær endanlega staðfestingu á því að vélin hefði hrapað í hafið. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

TÍMI: 26. mars kl. 8.30 – 10.30 (kaffi á könnunni frá kl. 8.00)
STAÐUR: Grand Hótel Reykjavík
Fylgstu með á Twitter og Facebook #samfelagsabyrgd
SKRÁNING: www.csriceland.is

DAGSKRÁ

SAMFÉLAGSÁBYRGÐ FRÁ KRÓKI OG UPP Á DISK
Ketill Berg Magnússon, *Festa*

SJÁLFBÆRNISTAÐLAR Í SJÁVARÚTVEGI
Gísli Gíslason, *Marine Stewardship Council (MSC)*

ICELAND RESPONSIBLE FISHERIES
Guðný Káradóttir, *Íslandsstofa*

ÁBYRG MATVÆLAFRAMLEIÐSLA
Sveinn Margeirsson, *Matís*

ÁBYRGÐ SJÁVARÚTVEGSINS
Kolbeinn Árnason, *LÍÚ*

FUNDARSTJÓRI: **Karen Kjartansdóttir,** *upplýsingafulltrúi LÍÚ*

FESTA Samfélagsábyrgð fyrirtækja

HJARTASTUÐTÆKI

- Nauðsynlegt tæki þegar sekúndur skipta máli
- Alsjálfvirkt hjartastuðtæki með fyrirmæli á íslensku

Powerheart er alsjálfvirkt hjartastuðtæki sem gefur leiðbeinandi fyrirmæli á íslensku til notandans ásamt því að birta leiðbeinandi texta á skjá.

Fjögurra ára ábyrgð á rafhlöðu. Veggfesting fylgir með.
Verð kr. 229.000,- m.vsk.

Framúrskarandi fyrirtæki 2013

FASTUS
Veit á vandaða lausn

FASTUS_H_10.03.14

Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16. Opið mán - fös 8.30 - 17.00
Fastus ehf. • Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

ÞUNGIR DÓMAR Ættingjar hinna dæmdu bregðast við fréttunum fyrir utan dómshúsið í Kaíró í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Dómstóll í Egyptalandi tekur hart á bræðralagsmönnum:

Hundruð dæmd til dauða

EGYPTALAND, AP Dómstóll í Egyptalandi dæmdi í gær 529 manns til dauða. Allir eru þeir að sögn stjórnvalda stuðningsmenn Mohammeds Morsi og Bræðralags múslima.

Mennirnir voru dæmdir sekir um margvíslega glæpi, þar á meðal morð á lögreglumanni, líkamsárásir og eignaspjöll. Réttarhöldunum var hraðað í gegnum dómskerfið en dómarnir urðu mun þyngri en reiknað var með.

Síðastliðið sumar steypti egypski herinn Mohammed Morsi af stóli forseta Egyptalands. Hann var svo í kjölfarið handtekinn ásamt hundruðum stuðningsmanna Bræðralags múslima. Á meðal hinna handteknu eru margir hátt settir liðsmenn Bræðralagsins, en enn á eftir að fella dóm yfir nærri 600 manns til viðbótar.
- gb

Laun hækkuðu meira hjá ríki en sveitarfélögum á milli 2012 og 2013 samkvæmt tölum frá Hagstofu:

Skrifstofufólk hækkaði meira en aðrir

EFNAHAGSMÁL Laun á íslenskum vinnumarkaði hækkuðu um 5,7 prósent milli áranna 2012 og 2013 samkvæmt ársmeðaltali vísitölu launa. Samkvæmt gögnum sem Hagstofa Íslands birti í morgun hækkuðu laun á almennum vinnumarkaði um 6,1 prósent að meðaltali en laun opinberra starfsmanna um 4,9 prósent.

„Þar af hækkuðu laun ríkisstarfsmanna um 5,1 prósent en laun starfsmanna sveitarfélaga um 4,7 prósent,“ segir í umfjöllun Hagstofunnar.

Á almennum vinnumarkaði hækkuðu laun skrifstofufólks mest á milli ára eða um 7,5 prósent en laun iðnaðarmanna hækkuðu minnst eða um 5,3 prósent.

Sundurgreint eftir atvinnugreinum á almennum markaði var hækkun launa mest á bilinu 5,5 til 7,1 prósent. „Mest hækkuðu laun í fjármálaþjónustu, lífeyrissjóðum og vátryggingum en minnst í iðnaði.“ - óká

MENN AÐ STÖRFUM 2011-2013 var árshækkun launa alltaf minnst hjá starfsmönnum sveitarfélaga. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

TILFINNINGAR Hundar verða notaðir við að leysa úr læðingi tilfinningar fanga á réttargeðdeildum í Svíþjóð.

Nýtt verkefni í Svíþjóð:

Hundar á réttargeðdeildir

SVÍÞJÓÐ Nota á sérþjálfaða hunda við meðferð fanga sem dæmdir hafa verið til vistunar á réttargeðdeildum í Svíþjóð. Með því að hafa hundana viðstadda í hópviðtölum og einstaklingsviðtölum er vonast til að tilfinningar leysist úr læðingi sem annars hefðu ekki gert það.

Sænskir fjölmiðlar hafa það eftir ráðgjafa á réttargeðdeildinni í Öjebyn, þar sem verkefnið hefst, að hundarnir eigi að miðla tilfinningum fanganna. - ibs

LYF Í 49 tilfellum urðu afleiðingarnar banvænar eða alvarlegar þegar sjúklingar voru sendir heim með rangt lyf.

Sjúkrahús í Danmörku:

Sendir heim með röng lyf

DANMÖRK Fjórtándi hver sjúklingur í Danmörku sem fékk lyf með sér heim við útskrift af sjúkrahúsi árið 2012 fékk rangt lyf.

Í frétt á vef Politiken segir að í 108 tilfellum hafi röngum sjúklingi verið gefið lyfið, í 103 tilfellum hafi rangt lyf verið gefið en í 2.157 tilfellum var um að ræða rangan skammt, rangan tíma eða alls ekkert lyf.

Afleiðingar urðu í 49 tilfellum banvænar eða alvarlegar. Tveimur af hverjum þremur varð ekki meint af. - ibs

PORSKUR Norðmenn geta ekki lengur selt þorsk til Rússlands, að því er danska ríkisútvarpið greinir frá. Framboðið í ESB-löndum hefur þess vegna aukist. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Danskur Evrópuþingmaður:

Norðmönnum verði refsað

SJÁVARÚTVEGUR Daninn Bendt Bendtsen, sem á sæti á Evrópuþinginu, þrýstir á framkvæmdastjórn Evrópusambandsins, ESB, um að grípa til aðgerða gegn Norðmönnum. Danskir sjómenn segja að mikið magn af þorski frá Noregi á Evrópumarkaðinum þýði miklu lægra verð fyrir aðra, að því er kemur fram í frétt danska ríkisútvarpsins.

Bendtsen segir Norðmenn leggja háa tolla á vörur frá ESB. Þeir hafi auk þess haldið öðrum frá norskri landhelgi samtímis því sem þeir sömdu um kvóta við ESB. Bendtsen vill að tollar verði lagðir á norskar vörur. - ibs

SJÓVÁ

ALMENNT ÚTBOÐ Á HLUTUM Í SJÓVÁ

Miðvikudaginn 26. mars kl. 09.00 – 10.15 efnir VÍB til fundar um skráningu Sjóvár í Kauphöll Íslands.

Hermann Björnsson, forstjóri Sjóvár, kynnir félagið. Í kjölfarið taka góðir gestir þátt í umræðum ásamt Hermanni.

Þátttakendur:
- Þórður Pálsson, forstöðumaður fjárfestinga hjá Sjóvá
- Ólafur Njáll Sigurðsson, framkvæmdastjóri fjármálasviðs hjá Sjóvá
- Fanney Birna Jónsdóttir, fréttastjóri viðskiptafrétta hjá 365 miðlum
- Hrafn Árnason, forstöðumaður stýringar eigna hjá Íslandssjóðum

Fundarstjóri er Björn Berg Gunnarsson, deildarstjóri fræðslu og viðskiptaþróunar VÍB.

Á **www.vib.is** má fylgjast með fundinum í beinni útsendingu eða horfa á upptöku af honum síðar.

Þú getur sent spurningar til fundarmanna á **fundarstjori@vib.is** eða á twitter með **#sjovautbod**

vib Íslandsbanki

VÍB er eignastýringarþjónusta Íslandsbanka
Kirkjusandi | 155 Reykjavík | Sími 440 4900 | vib@vib.is | www.vib.is | Finndu okkur á Facebook

LÍNULÖGN Landsnet hefur látið hanna nýja tegund mastra til að draga úr sýnileika þeirra gömlu. FRÉTTABLAÐIÐ/SAJ

Hugmyndir Landsnets forneskjulegar

Framkvæmdastjóri Landverndar segir hugmynd stjórnarformanns Landsnets um endurskoðun stjórnsýslu við ákvarðanaferli framkvæmda fela í sér brot á Árósasamningnum. Landvernd fagnar hugmyndum um samráð við hagsmunaaðila.

ORKUMÁL „Ég furða mig á þessari ótrúlegu og forneskjulegu sýn stjórnarformannsins á þátttöku almennings í ákvarðanaferli framkvæmda. Auk þess hefur Landsnet ekki boðið samtökum eins og Landvernd að koma fyrr að borðinu eða í samráð varðandi ákvarðanir fyrirtækisins, t.d. ekki varðandi hið stóra náttúruverndarmál sem felst í hugmyndum um Sprengisandslínu,“ segir Guðmundur Ingi Guðbrandsson, framkvæmdastjóri Landverndar.

Á kynningarfundi Landsnets á fimmtudag lýsti Geir A. Gunnlaugsson, stjórnarformaður Landsnets, þeirri skoðun sinni að stjórnvöld tækju til athugunar ýmis ákvæði laga er varða úrskurði um framkvæmdir og kærur á þeim. Geir telur eðlilegt að tryggja aðkomu hagsmunaaðila fyrr í ferlinu „en úrskurðir stjórnvalda verði síðan ekki kæranlegir þegar þeir hafa verið kveðnir upp“. Tilefnið er tafsöm stjórnsýsla að mati Geirs.

Guðmundur bendir jafnframt á að ef úrskurðir yrðu ekki kæranlegir brjóti það í bága við Árósasamninginn sem á að tryggja félagasamtökum almennings aðgang að réttlátri málsmeðferð.

Forsvarsmenn Landsnets ræddu uppbyggingu flutningskerfis raforku á fundinum og kröfðu stjórnvöld um stefnumörkun varðandi línulagnir. Landsnet hefur lengi talið sig bundið af lögum til að velja ávallt hagstæðasta kostinn við línulagnir, sem hefur útilokað jarðstrengi í mörgum tilvikum.

> **Þegar rætt er um þjóðhagslega hagkvæmni, þá nær hún út fyrir debet- og kreditreikning Landsnets.**
>
> *Guðmundur Ingi Guðbrandsson, framkvæmdastjóri Landverndar*

Guðmundur segir tímabært að „kveða niður þann draug sem ríður húsum hjá Landsneti og felst í því að fyrirtækið telur sig ekki geta lagt raflínur í jörð ef þær eru dýrari en loftlínur“. Í sama lagabálki sé kveðið á um að byggja eigi upp þjóðhagslega hagkvæmt raforkukerfi. „Þegar rætt er um þjóðhagslega hagkvæmni, þá nær hún út fyrir debet- og kreditreikning Landsnets, og á að taka til fleiri þátta, t.d. kostnaðar af umhverfisáhrifum, þ.m.t. sjónrænum áhrifum. Það er því alger fyrirsláttur að fyrirtækið geti ekki tekið ákvörðun um lagningu raflína í jörð á þessum forsendum,“ segir Guðmundur.

Aðspurður hvaða lausn Landvernd sjái helsta við uppbygginguna flutningskerfisins segir Guðmundur að enginn landeigandi eða sveitarfélag hafi lagst gegn því að jarðstrengur sé lagður í gegnum þeirra land. „Þannig að það er lausn á þessari spurningu, a.m.k. í afar mörgum tilvikum. Þó þarf líka að huga að því hver raunverulega þörf er á lagningu stórra lína á hárri spennu; stóriðja, almenningur, tengingar á milli landshluta og fleira.“

svavar@frettabladid.is

Tryggir þátttöku í ákvarðanatöku

Árósasamningurinn veitir almenningi réttindi sem eru þríþætt og mynda þrjár stoðir samningsins:

- Leggur samningsaðilum og stjórnvöldum skyldur á herðar varðandi aðgang almennings að upplýsingum um umhverfismál.
- Skyldar aðildarríki til að tryggja almenningi þátttöku í ákvarðanatöku sem snertir umhverfið.
- Samningurinn styður framangreind réttindi með ákvæðum um aðgang að réttlátri málsmeðferð sem stuðla að auknu vægi samningsins. Í formála samningsins eru umhverfisvernd og mannréttindi tengd saman og réttindum í umhverfismálum veitt sama staða og öðrum mannréttindum.

LYFJA
– Lífið heil

20%
afsláttur – kynningarverð
Gildir út mars

DermaSpray Intensive, DermaSpray Gentle og Zeoderm

Byltingarkennd nýjung! Náttúrulegar húðvörur fyrir exem og sóríasis.

www.lyfja.is

Lægra verð í Lyfju

ÍSLENSKA/SIA.IS/LYF 68247 03/14

BANKINN Lykill tók til starfa í mars 2012 sem hluti af MP banka. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Skrifað undir í síðustu viku:

Lýsing keypti rekstur Lykils

VIÐSKIPTI Lýsing hf. hefur keypt rekstur Lykils af MP banka. Samningar um kaupin voru undirritaðir föstudaginn 21. mars síðastliðinn en Lykill býður upp á lán til kaupa á bílum og atvinnutækjum.

Í tilkynningu Lýsingar um kaupin segir að sala MP banka á Lykli sé liður í því að skerpa enn frekar á sérhæfðri bankaþjónustu fyrirtækisins. Kaup Lýsingar falli vel að fjármögnunarstarfsemi og áætlunum félagsins. - hg

VEÐURHAMFARIR Fellibylurinn Haiyan gerði mikinn usla á Filippseyjum á síðasta ári. NORDICPHOTOS/AFP

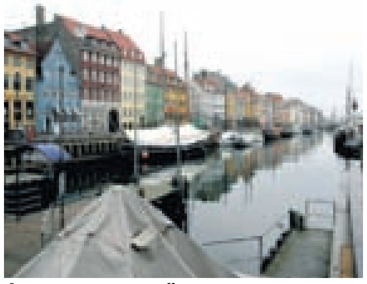
Hlýnun veldur hamförum:

Veðuröfgar af mannavöldum

VEÐURFAR Margar af helstu veðurhamförum síðasta árs stafa af hlýnun jarðar. Þetta fullyrti Michel Jarraud, yfirmaður Alþjóðlegu veðurfræðistofnunarinnar, þegar hann kynnti árlegt mat stofnunarinnar á heimsveðrinu.

„Margar af veðuröfgum ársins 2013 koma heim og saman við það sem búast mætti við af loftslagsbreytingum af mannavöldum,“ sagði hann.

Stofnunin segir árið 2013 hafa verið það sjötta hlýjasta sem sögur fara af. Þréttán af fjórtán hlýjustu árum sögunnar voru á þessari öld. - gb



Í KAUPMANNAHÖFN Gamlar íbúðir í Kaupmannahöfn eru margar án nútímaþæginda. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Danir án nútímaþæginda:

Íbúðir án salernis og sturtu

DANMÖRK Níutíu þúsund Dana búa í íbúðum þar sem hvorki er salerni né aðstaða til að baða sig. Jyllands-Posten vísar í nýja rannsókn sem leiddi í ljós að það væru einkum þeir sem búa í gömlum íbúðum í Kaupmannahöfn sem væru án þessara þæginda.

Sumir þurfa að fara yfir götuna til þess að fara í bað í húsi þar. Aðrir þurfa að fara í sérstök baðhús til að þrífa sig almennilega.

Í sumum gömlu íbúðanna er ekkert eldhús. Almennt er leigan fyrir þessar íbúðir lág. - ibs

Úkraínskir hermenn yfirgáfu í gær herstöðvar sínar á Krímskaga að fyrirmælum úkraínskra stjórnvalda:

Rússland rekið úr hópi stærstu iðnríkja

ÚKRAÍNA Sjö stærstu efnahagsveldi heims, G7-ríkjahópurinn, voru á einu máli í gær, á fundi leiðtoga þeirra í Haag, um að vísa Rússlandi úr G8-hópnum svonefnda.

Ástæða brottvísunarinnar er framferði Rússa í Úkraínu, en Rússland innlimaði í síðustu viku Krímskaga eftir að meirihluti íbúa þar hafði samþykkt að sækja um aðild að Rússlandi.

Leiðtogarnir sjö sögðu kosningarnar á Krímskaga ekki standast stjórnarskrá Úkraínu og innlimun skagans í Rússland brjóta í bága við alþjóðalög.

„Við viðurkennum hvorugt,“ sagði í yfirlýsingu leiðtoganna sjö.

Sergei Lavrov, utanríkisráðherra Rússlands, vildi þó ekki gera mikið úr brottvikningu Rússlands úr G8-hópnum á blaðamannafundi í gær: „G8 er óformleg stofnun sem útdeilir ekki félagaskírteinum og getur þess vegna, samkvæmt skilgreiningu, ekki vísað neinum á dyr,“ sagði hann. „Allar efnahagslegar og fjármálalegar ákvarðanir eru teknar á vettvangi G20.“

Í gær yfirgáfu úkraínskir hermenn á Krímskaga herstöðvar sínar þar og héldu til Úkraínu, samkvæmt fyrirmælum frá úkraínskum stjórnvöldum. Sjónarvottar gerðu sumir hverjir gys að úkraínsku hermönnunum og líktu þeim við rottur að flýja sökkvandi skip.

„Við erum engar rottur, við erum ekkert að flýja,“ sagði einn hermannanna. „Hvers vegna ættum við að vera áfram, hverju hefðum við náð fram?“

Innlimun Krímskaga í Rússland virðist því orðin að veruleika sem vart verður hróflað við úr þessu. - gb

HALDIÐ Á BROTT Úkraínskur hermaður með farangur sinn. NORDICPHOTOS/AFP

N1

Aðalfundur N1 hf.

Aðalfundur N1 hf. verður haldinn fimmtudaginn 27. mars 2014 klukkan 16:00 á Hilton Reykjavík Nordica.

Dagskrá fundarins:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemi félagsins á liðnu starfsári.
2. Skýrsla forstjóra og ársreikningur kynntur.
3. Staðfesting ársreiknings fyrir síðastliðið reikningsár og tekin ákvörðun um hvernig fara skuli með hagnað félagsins.
4. Ákvörðun tekin um greiðslu arðs vegna rekstrarársins 2013.
5. Stjórnarkjör.
6. Kjör endurskoðanda eða endurskoðunarfirma.
7. Ákvörðun um þóknun til stjórnarmanna, varastjórnar og undirnefnda stjórnar.
8. Tillaga að starfskjarastefnu félagsins.
9. Tillaga um að heimila félaginu kaup á eigin hlutabréfum.
10. Önnur mál löglega upp borin.

Tillögur:

a) **Ársreikningur** (liður 3)
Stjórn leggur til að ársreikningur fyrir árið 2013 verði samþykktur.

b) **Arðgreiðsla** (liður 4)
Stjórn leggur til að arður verði greiddur til hluthafa að fjárhæð kr. 1.650.000.000 vegna rekstrarársins 2013 og fyrri ára, eða kr. 1,65 fyrir hverja eina krónu af nafnverði hlutafjár í félaginu. Arðurinn verður greiddur til hluthafa 28. apríl 2014. Síðasti viðskiptadagur þar sem arður fylgir bréfunum er 27. mars 2014 og arðleysisdagur því 28. mars 2014. Arðsréttindadagur er 1. apríl 2014, sem þýðir að arður greiðist þeim sem skráðir eru í hlutaskrá N1 hf. hjá Verðbréfaskráningu Íslands í lok dags 1. apríl 2014.

c) **Kjör endurskoðanda** (liður 6)
Stjórn leggur til að endurskoðunarfirmað Ernst & Young sjái áfram um endurskoðun á ársreikningi félagsins vegna rekstrarársins 2014.

d) **Þóknun til stjórnar** (liður 7)
Stjórn leggur til að þóknun til stjórnarmanna, varastjórnar og undirnefnda stjórnar verði óbreytt frá fyrra ári.

e) **Starfskjarastefna** (liður 8)
Stjórn leggur til að starfskjarastefna frá fyrra ári verði óbreytt.

f) **Kaup á eigin bréfum** (liður 9)
Stjórn N1 leggur til að eftirfarandi tillaga verði samþykkt:
„Stjórn N1 hf. leggur til við aðalfund félagsins sem haldinn verður 27. mars 2014, að stjórn félagsins verði veitt heimild til kaupa á eigin hlutum, allt að 10% af heildarhlutafé þess. Komi til kaupa á eigin hlutum á grundvelli þessarar heimildar skal á næsta hluthafafundi eftir beitingu heimildarinnar færa niður eigin hluti sem félagið hefur eignast í sjálfu sér með formlegri lækkun hlutafjár. Öllum hluthöfum félagsins skal boðið að selja hlutfallslega af eignarhlut sínum í félaginu, en kjósi einhver hluthafi ekki að neyta réttar síns að þessu leyti, þá eykst hlutur annarra sem því nemur. Heimild þessu stendur í 12 mánuði frá samþykkt hennar. Stjórn er veitt umboð til þess að útfæra nánar hvort og hvernig heimildinni verður beitt, en skal tryggja algjört jafnræði á milli hluthafa, ef til kemur.“

Aðgöngumiðar, atkvæðaseðlar og önnur fundargögn verða afhent frá klukkan 15:30 á aðalfundardegi.

Stjórn N1 hf.

Af hverju eru lagðir verndartollar á útlent snakk?

Tollverndaðir vinnustaðir

Fréttablaðið sagði frá því í síðustu viku að 76 prósenta verndartollur væri lagður á innfluttar franskar kartöflur, að því er virðist til að vernda einn innlendan framleiðanda sem annar um fimm prósentum af innanlandseftirspurn – að hluta til með útlendu hráefni.

Í gær sögðum við svo frá því að sömuleiðis eru lagðir ofurtollar á innflutt kartöflusnakk. Nasl sem er búið til úr kartöflum ber 59 prósenta toll, en sé það framleitt úr kartöflumjöli er tollurinn „ekki nema" 42 prósent. Til samanburðar er snakk framleitt úr korni tollfrjálst ef það kemur frá öðrum EES-ríkjum en ber 20 prósenta toll ef það kemur frá öðrum löndum.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Þetta er enn eitt dæmið um að landbúnaðarstefnan – því að þetta er partur af henni – er á stórum köflum í algjöru rugli. Líkast til eru rökin fyrir því að hafa miklu hærri tolla á kartöflusnakkinu en snakki unnu úr maís eða korni þau að á Íslandi eru ræktaðar kartöflur, en maís- og kornræktin er hverfandi. Þannig að ofurtollarnir eru þá hugsaðir til að vernda innlenda kartöflurækt.

Þegar málið er skoðað, kemur hins vegar í ljós að íslenzku snakkfyrirtækin tvö nota engar íslenzkar kartöflur í framleiðslu sína. Þau flytja hráefnið inn.

Niðurstaðan af tollverndinni er þess vegna ekki sú að verið sé að verja kartöflubændur fyrir útlendri samkeppni – sem er nógu hæpið út af fyrir sig. Það er verið að vernda tvo frekar fámenna vinnustaði í iðnaði fyrir erlendri samkeppni. Erfitt er að láta sér detta í hug rökin fyrir því fyrirkomulagi.

Í frétt Fréttablaðsins í gær kom fram að fyrirtæki sem flytja inn snakk í samkeppni við innlenda naslið séu sum hver orðin efins um lögmæti gjaldtöku, sem verndar svona þrönga sérhagsmuni. Hjördís Birna Hjartardóttir, lögmaður sem er að skoða málið fyrir hönd nokkurra fyrirtækja, segir að markmiðið með tollunum virðist vera að vernda verksmiðjuframleiðslu á kartöflusnakki úr útlendu hráefni. „Enginn munur er hins vegar á kartöflu- og kornsnakki í þeim skilningi að hvorugt er framleitt úr íslenskum landbúnaðarafurðum. Er því vandséð hvað réttlætir þennan gífurlega mun annað en að vernda einstök fyrirtæki," segir hún.

Það verður fróðlegt að sjá hvort talsmenn kerfisins færa fram einhver rök fyrir þessari gjaldheimtu og þá hver þau eru. Í fyrra borguðu íslenzkir neytendur 145 milljónir króna í snakktolla. Þetta mál snýst alls ekki fyrst og fremst um vernd íslenzks landbúnaðar, heldur hag neytenda.

Eins og venjulega vekur það furðu að þegar bent er á vitleysuna í kerfinu skuli enginn baráttumaður fyrir hagsmunum neytenda gefa sig fram á Alþingi eða jafnvel í stjórnarráðinu og leitast við að leiðrétta ruglið, heldur stefni í að dómsmál þurfi til. Hin pólitíska samstaða um handónýtt kerfi er einkennilega víðtæk og rótgróin.

FRÉTTABLAÐIÐ
ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRAR:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is,* Mikael Torfason *mikael@frettabladid.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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Engin senditík

Birgitta Jónsdóttir, kapteinn Pírata, spurði Sigmund Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra út í misvísandi utanríkisstefnu sem hún telur við lýði í landinu og hvort það væri ríkisstjórn Íslands eða forsetinn sem færi með stefnuna. Hún spurði sérstaklega hvort forsætisráðherra hefði rætt það eitthvað við forsetann hver væri handhafi utanríkisstefnunnar og af hverju það væri svona algengt að forsetinn væri sendur á samkundur þar sem utanríkisstefna landsins væri rædd. Sigmundur svaraði því til að hann hefði ekki séð ástæðu til að ræða þessi málefni við forsetann og að ekki væri rétt að hann væri sendur á slíka fundi. Það verður að teljast trúverðugt hjá forsætisráðherra að hann sendi forsetann Ólaf Ragnar Grímsson hvorki eitt né neitt, enda erfitt að sjá Ólaf sendast fyrir nokkurn mann í erindi sem honum hugnast ekki sjálfum.

Bænda- og menntamálaráðherra

Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra virðist hafa skotið föstum skotum að Bændasamtökunum og þar með nokkrum félögum sínum í ríkisstjórnarsamstarfinu þegar hann svaraði fyrirspurn Brynhildar Pétursdóttur um sameiningu HÍ og Landbúnaðarháskólans á þingi í gær. Ekki verður af sameiningunni en ráðherra sagði í gær að nokkurs konar pólitískur ómöguleiki stæði í vegi fyrir henni. Ráðherra virtist ekki vera sáttur við gang mála og því nokkuð skiljanleg spurningin sem hann fékk frá Brynhildi: *„Hver er það í rauninni sem mótar menntastefnuna í landinu ef ekki ríkisstjórnin með ráðherra í broddi fylkingar?"*

fanney@frettabladid.is

HALLDÓR

Grætt í tolli og grillað á kvöldin?

VIÐSKIPTI

Árni Stefánsson
forstjóri Húsasmiðjunnar og stjórnarmaður í SVÞ

Nýverið hélt iðnaðar- og viðskiptaráðherra, Ragnheiður Elín Árnadóttir, erindi á ráðstefnu sem var haldin í tengslum við aðalfund Samtaka verslunar og þjónustu.

Þar sagði ráðherra frá helgarferð sem hún fór í til Norfolk. Þar kom hún við í verslun og tók eftir gasgrilli sem kostaði 179 Bandaríkjadali. Ráðherra tjáði fundargestum að sambærilegt gasgrill myndi kosta andvirði rúmlega 400 dala í smásölu á Íslandi og taldi þetta greinilegt merki um að íslensk verslun gæti staðið sig betur.

Staðreynd málsins er þó sú að fleira kemur til en álagning og aðstöðumunur fyrirtækja sem kaupa inn á 300 milljóna manna markaði í samanburði við íslenskar verslanir sem starfa á 300 þúsund manna markaði.

Algengt er að betri gasgrill séu framleidd í Bandaríkjunum eða Kanada og því þarf að flytja grillin um 4.500 km vegalengd sem kostar sitt. Sökum veðurfars á Íslandi eru gasgrill aðallega vorvara með tiltölulega stutt sölutímabil apríl-júlí.

Vörugjald og tollur

Ótrúlegt en satt liggur þó stærsta skýring verðmunarins ekki í ofangreindu heldur í því að íslenska ríkið leggur 7,5% vörugjald og 20% toll á innflutt gasgrill. Síðan leggst 25,5% virðisaukaskattur ofan á endanlegt söluverð (söluskattur í Norfolk er til samanburðar 6%).

Tökum dæmi um gasgrill sem komið til landsins með flutningskostnaði kostar 20.000 kr. Ríkið innheimtir í tolli 5.800 kr.. Leggi innflutningsaðili 25% á tollafgreidda verðið gerir það 6.450 kr. Ofan á smásöluverð leggur ríkið síðan 25,5% virðisaukaskatt eða 8.224 kr..

Til neytandans kostar þá gasgrillið 40.474 kr. Hlutur innflytjanda og smásalans væri þá 16% af útsöluverðinu en hlutur ríkisins 35% eða kr. 14.024!

Það eru góðar fréttir ef vilji ráðherra stendur til að færa verð til okkar grillara á norðurhjara nær smásöluverði í Norður-Ameríku og stórt skref í þá átt væri að ríkið færði álagningu sína nær álagningu opinberra aðila í viðmiðunarlandinu.

Þess má geta að álíka tollar og vörugjöld eru til dæmis á þvottavélum, ísskápum og eldavélum sem eru inni á hverju heimili og teljast vart lúxusvörur.

Jafnframt má nefna að ríkið leggur 15% vörugjald á algengar byggingarvörur en slíkt þekkist ekki í nágrannalöndum okkar.

Lækki ríkisvaldið tolla og úrelt vörugjöld eykst samkeppnishæfni innlendrar verslunar og ljóst að verð til íslenskra neytenda lækkar töluvert.

Varahluti takk!

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

Við erum orðin býsna vön því að geta farið með tæki og tól og látið gera við þau, eða keypt varahluti svo áfram sé hægt að tryggja notagildi þeirra. Það er ekkert tiltökumál að skipta um kúplingu í bíl eða kaupa ný blekhylki í prentarann. Við hreinlega gerum ráð fyrir því að mögulegt sé að bregðast við með einhverjum hætti nú til dags. Okkur hefur þó verið kennt að við eigum bara einn líkama og að við verðum að passa hann vel. Það er í töluverðri mótsögn við marga aðra hluti í lífinu og því eðlilegt að við spyrjum okkur um möguleikana á varahlutum fyrir líkamann.

Þar líkt og annars staðar hefur orðið mikil þróun á undanförnum árum og má með sanni segja að við eigum í dag töluvert af „varahlutum“ tengdum hinum ýmsu vandamálum og sjúkdómum sem betur fer. Það virðist þó vera að gerast á meiri hraða en við höfum átt að venjast og kannski verður læknisfræði að vissu leyti gjörbreytt fag eftir aðeins fáein ár eða áratugi. Ný tækni og önnur nálgun hefur gert það að verkum að við erum bæði fljótari og markvissari en áður, auk þess sem „varahlutirnir“ eru að verða sérhannaðir fyrir hvern og einn einstakling í staðinn fyrir að vera fjöldaframleiðsluvara.

Tökum nokkur skemmtileg en mismunandi dæmi. Við höfum um langt skeið skipt út hjartalokum hjá einstaklingum sem einhverra hluta vegna skemmast eða breytast. Þar geta verið margar orsakir að baki, en valið stendur um lífræna loku úr dýraríkinu eða loku úr málmblöndu þegar kemur að viðgerð. Hvort tveggja er bundið ákveðnum aukaverkunum, líftíma varahlutarins og lyfjameðferð í kjölfarið. Ýmsar viðgerðir fara fram á æðakerfinu til að viðhalda flæði og lífi í hjarta og útæðakerfi og er notast við margs konar gerviefni, t.a.m. polyester og goretex í því skyni svo dæmi séu tekin.

Málmar og plastefni

Þá má ekki gleyma málmi og plastefnum sem lengi hafa verið notuð í gerviliði, með mjög góðum árangri. Líklega með algengari ástæðum fyrir því að fá slíka varahluti eru mjaðmarbrot eldra fólks eftir fall eða áverka. Auðvitað getum við líka gert við heyrnina hjá hluta einstaklinga með því að setja inn ný heyrnarbein eða jafnvel gervihljóðhimnu. Ekki þykir heldur neitt tiltökumál að vera kominn með nýjan augastein eftir því sem árin líða og sjónin versnar. Vanti konur stærri brjóst þá er hægt að kippa því í liðinn með mismiklu magni af sílikoni og svona mætti lengi telja.

Munurinn á öllum þessum aðferðum er sá að í öllum tilvikum er verið að vinna með aðskotahluti í líkamanum sem hann getur hafnað á dramatískan hátt, eða unnið gegn með erfiðum afleiðingum fyrir þann sem á í hlut. Iðulega þarf einhvers konar aðgerð til að koma varahlutnum fyrir sem getur valdið sýkingum til skemmri eða lengri tíma. Það getur því verið lífshættulegt að fá slíka aðskotahluti í líkamann en á sama tíma lífsbjargandi fyrir marga.

Draumurinn hefur alla tíð verið sá að geta búið til varahlutina úr efni sem líkaminn þekkir og samþykkir auk þess að geta sniðið þá nákvæmlega eins og þeir eiga að vera og á sem skemmstum tíma. Nýjasta tæknin á sviði stofnfrumna, þrívíddarprentunar og efna sem líkaminn getur losað sig við sem stoðgrind í upphafi er orðin að veruleika. Óljóst er enn hversu vel þessir vefir endast og hver virkni þeirra verður en ljóst er að geta okkar til að framleiða varahluti hefur aldrei verið meiri en nú. Þrátt fyrir það gildir enn að fara vel með það sem þér var gefið, þú færð bara einn líkama og við eigum enn nokkuð í land að ná bíla- og tölvuframleiðendum á þessu sviði.

AF NETINU

Klassalaus ferðaþjónusta

Ef fram fer sem horfir með gjaldtöku við helstu ferðamannastaði landsins þá er í reynd verið að heimila einkavæðingu á skattheimtuvaldi, til landeigenda við þessa staði.

Það er svolítið eins og var á miðöldum, þegar landeigendur gátu stöðvað ferðalanga um land sitt, t.d. við hlið og brýr, og rukkað þá eftir geðþótta. Þetta þótti hið versta fyrirkomulag og hamlaði eðlilegum samgöngum og viðskiptum.

Hitt sem fylgir því að slefandi rukkarar mæti ferðafólki við helstu náttúruperlur landsins – og bara hvar sem er – er hversu ókræsileg ásýnd þetta verður á íslenskri ferðaþjónustu.

Þetta verður „sjoppulegt“, eins og Egill Helgason segir. Bretar myndu segja „tacky“ (smekklaust og klént)!

http://blog.pressan.is/
Stefán Ólafsson

Hver vill ekki stytta framhaldsskólann?

MENNTUN
Vigfús Geirdal
sagnfræðingur

Illugi Gunnarsson menntamálaráðherra er maður sem vill vel. Hann vill stytta nám til stúdentsprófs úr fjórum árum í þrjú. M.ö.o. vill hann stytta framhaldsskólastigið um eitt ár. Hann vill ekki að þetta komi niður á gæðum námsins; hann vill þvert á móti auka gæði námsins, gera það skilvirkara og draga úr brottfalli.

Svo er að sjá sem Illugi hafi þjóðarvilja á bak við sig, því tiltölulega nýjar kannanir sýna að hátt í 70% almennings eru því fylgjandi að framhaldsskólastigið verði stytt um eitt ár. Margir nemendur eru sama sinnis.

Einhverjir hafa jafnvel bent á þá augljósu staðreynd að íslenskir unglingar eru síst lélegri námsmenn en jafnaldrar þeirra í nágrannalöndunum. Jafn víst er líka að þeir eru ekkert betri. Íslenskir nemendur geta allt það sama og jafnaldrar þeirra svo fremi að þeir fái til þess sömu aðstöðu. Þetta veit Illugi Gunnarsson.

Eins og góðra spilamanna er siður hefur Illugi ekkert verið að sýna um of á spilin sín. Hér skal hins vegar reynt að varpa ljósi á það sem hlýtur að felast í styttingaráformum Illuga.

Oft er bent á Svíþjóð sem land þar sem nemendur ljúka stúdentsprófi ári fyrr en hér á landi. Það er því ekki úr vegi að kynnast aðbúnaði nemenda þar í landi. Þar njóta þeir m.a. eftirfarandi kjara:

1 Allir fá heitan hádegismat og meðlæti sér að kostnaðarlausu.

2 Allir nemendur í fullu námi fá sem svarar 20 þúsund íslenskum krónum á mánuði í námsstyrk meðan á námi þeirra stendur, 10 mánuði af 12 á hverju ári. Dregið er af skrópagemlingum.

3 Allir nemendur fá kennslubækur og stílabækur og ýmis fleiri námsgögn sér að kostnaðarlausu.

4 Nemendur fá fríar tölvur og mögulega fleiri tæki.

Auðvitað verður ekkert sagt með vissu hvað svona kjör til handa íslenskum framhaldsskólanemum kæmu til með að kosta þjóðarbúið en það má áætla það gróflega. Samkvæmt Hagstofunni stunda ca. 30 þúsund nemendur framhaldsskólanám, þar af 25 þúsund í dagskóla:

- Ef máltíðin kostar 1.200 krónur má gera ráð fyrir að fríar máltíðir nemenda í dagskóla geti kostað ríkið ca. **6 milljarða króna á ári.**
- 20 þúsund króna námsstyrkur á mánuði, 10 mánuði ársins getur þýtt ca. **6 milljarða króna árlegan kostnað** fyrir ríkið.
- 50 þúsund króna námsgagnakostnaður á nemanda hvert skólaár getur kostað ríkið ca. **1,5 milljarða króna á ári.**
- Ef hver nemandi fær 150 þúsund króna fartölvu í upphafi þriggja ára námsferils getur það kostað ríkið ca. **150 milljónir króna á ári.**
- Viðhald og þjónusta við rúmlega 30 þúsund tölvur í framhaldsskólum landsins kostar ríkið eflaust einhver hundruð milljóna króna.

Ætla má því að árlegur kostnaður ríkisins af bættri námsaðstöðu framhaldsskólanema geti verið á bilinu **15–20 milljarðar króna**.

Einhverjum kann að þykja þetta dýrt en menn verða að hafa hugfast að styttingaráform Illuga hafa það óhjákvæmilega í för með sér að vinna nemenda með námi er úr sögunni og sumarvinna þeirra að mestu líka.

Þetta er þó ekki nema brot af heila dæminu ef áform Illuga eiga að verða barn í brók.

> **➜ Ætla má því að árlegur kostnaður ríkisins af bættri námsaðstöðu framhaldsskólanema geti verið á bilinu 15 til 20 milljarðar króna. Einhverjum kann að þykja þetta dýrt en menn verða að hafa hugfast að styttingaráform Illuga hafa það óhjákvæmilega í för með sér að vinna nemenda með námi er úr sögunni og sumarvinna þeirra að mestu líka. Þetta er þó ekki nema brot af heila dæminu ef áform Illuga eiga að verða barn í brók.**

Mannréttindi hversdagsins
föstudaginn 28. mars kl. 9.00 – 16.00 í Norðurljósasal Hörpu

Dagskrá:

09.00 **Setning:** Ellen Calmon, formaður Öryrkjabandalags Íslands
09.10 **Ávarp:** Kristín Ingólfsdóttir, rektor Háskóla Íslands
09.20 **Blokkflautuleikur:** Gísli Helgason, blokkflautuskáld
09.30 **Gender and Disability in Visual Culture:** Rosemarie Garland-Thomson, prófessor við Emory háskóla í Bandaríkjunum
10.30 **Kaffi**
11.00 **Til sýnis. Fatlað fólk, furðuverur og fjölleikahús:** Kristín Björnsdóttir, lektor við Menntavísindasvið Háskóla Íslands
Aðstæður geðveiks fólks í Reykjavík á 19. öld: Sigurgeir Guðjónsson, sagnfræðingur
Fötlun og safnastarf: Sigurjón B. Hafsteinsson, dósent við Félagsvísindasvið Háskóla Íslands
12.00 **Matarhlé**
13.00 **Fötlun á Íslandi á miðöldum. Svipmyndir:** Ármann Jakobsson, prófessor við Hugvísindasvið Háskóla Íslands
Undrabörnin. Birtingarmyndir fötlunar í ljósmyndasýningu Mary Ellen Mark: Rannveig Traustadóttir, prófessor við Félagsvísindasvið Háskóla Íslands
Hvað er fötlunarlist?: Hanna Björg Sigurjónsdóttir, dósent við Félagsvísindasvið Háskóla Íslands
14.15 **Táknmálskórinn Vox Signum**
14.30 **Kaffi**
15.00 **Fötlun í barnabókum:** Guðrún Steinþórsdóttir, bókmenntafræðingur
Staða fatlaðs fólks í íslensku bændasamfélagi: Eiríkur Smith, doktorsnemi við Félagsvísindasvið Háskóla Íslands
Það er nú saga að segja frá því…: Eva Þórdís Ebenezersdóttir, þjóðfræðingur
16.00 **Málþingslok**

Málþingsstjóri: Guðmundur Magnússon, leikari

Allir velkomnir, ekkert þátttökugjald. Síðasti skráningardagur er 27. mars.
Skráning, upplýsingar um túlkun og fleira á vef Öryrkjabandalags Íslands www.obi.is

HÁSKÓLI ÍSLANDS
Félag um fötlunarrannsóknir, FuF
ÖRYRKJABANDALAG ÍSLANDS

✝

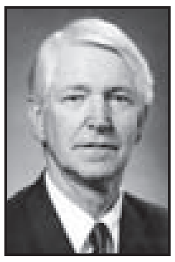
Kær faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

JÓN SNORRI ÞORLEIFSSON
Hörðalandi 18, Reykjavík,

lést föstudaginn 21. mars. Útför hans fer fram frá Hallgrímskirkju föstudaginn 28. mars kl. 11.00.

Arndís Jónsdóttir — **Arnaldur Valgarðsson**
Ragnheiður Jónsdóttir — **Sigurgeir Steingrímsson**
Sigrún Jónsdóttir — **Stefán Magnússon**
Björk Jónsdóttir — **Kjartan Jóhannsson**
Jóhanna Jónsdóttir — **Bo Hedegaard Knudsen**
Sturla Þór Jónsson
Einar Örn Jónsson — **Birna Ósk Hansdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝



Innilegar þakkir færum við öllum þeim sem sýndu okkur hlýhug og samúð við andlát og útför okkar ástkæra eiginmanns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

KARLS ÓMARS JÓNSSONAR
verkfræðings.

Ólöf Stefánsdóttir
Stefán Karlsson — **Sigurborg Ragnarsdóttir**
Kristín Karlsdóttir — **Guðmundur I. Sverrisson**
Björn Karlsson — **Rebekka Silvía Ragnarsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar ástkærs eiginmanns, föður, sonar, bróður og mágs,

TEITS BIRGISSONAR
Stóragerði 14, Akureyri.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki Heimahlynningar á Akureyri, Sjúkrahúss Akureyrar og Friðbirni Sigurðssyni lækni fyrir frábæra umönnun. Einnig viljum við þakka öllu því góða fólki sem studdi okkur í veikindum hans.

Ruth Viðarsdóttir
Andri Leó Teitsson — **Birta María Guðmundsdóttir**
Almar Teitsson
Telma Rut Teitsdóttir
Birgir Björn Svavarsson — **Alma K. Möller**
Eygló Birgisdóttir — **Hjörtur Sigurðsson**
Gígja Birgisdóttir — **Jérome Wigny**
og aðrir aðstandendur.

✝

Móðir okkar, tengdamóðir, systir, amma og langamma,

SVAVA HÖGNADÓTTIR
frá Syðra-Fjalli,
Hraunbæ 36,

lést föstudaginn 14. mars. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Helga Friðriksdóttir
Hrefna Kristín Hannesdóttir — **Arnar Andrésson**
Þorkell Gunnarsson — **Jórunn Ingibjörg Kjartansdóttir**
Ólöf Högnadóttir
Eysteinn Hreinsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

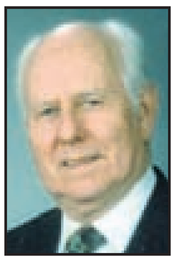
Ástkær systir okkar og mágkona,

SIGRÍÐUR SVEINSDÓTTIR
dvalarheimilinu Ási,
Hveragerði,

lést á Landspítalanum í Fossvogi 19. mars. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Viðar Hannes Sveinsson — **Brynja Garðarsdóttir**
Ingþór Sveinsson
Birkir Sveinsson — **Berglind Erlendsdóttir**

✝



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

FRIÐRIK HARALDSSON
bakarameistari,

lést föstudaginn 21. mars. Jarðarförin verður auglýst síðar.

Steina Margrét Finnsdóttir
Haraldur Friðriksson — **Ásrún Davíðsdóttir**
Finnur Þór Friðriksson — **Jóhanna Björnsdóttir**
Dröfn Friðriksdóttir — **Arnþór Þórðarson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir, afi, langafi og bróðir,

SÆVAR ÓSKARSSON
sjómaður og útgerðarmaður,
Ásabraut 7, Grindavík,

verður jarðsunginn frá Grindavíkurkirkju föstudaginn 28. mars kl. 14.00.

Khamnuan Phiubaikham Sævarsson
Óskar Sævarsson
Jóhanna Sævarsdóttir
Erlendur Sævarsson
Kári Kham Sævarsson
Dagbjört Óskarsdóttir
tengdabörn, barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær eiginkona, móðir, tengdamóðir og amma,

BIRNA GUÐMUNDSDÓTTIR
þroskaþjálfi,

lést á gjörgæsludeild Landspítalans þann 18. mars síðastliðinn. Útför fer fram frá Árbæjarkirkju fimmtudaginn 27. mars kl. 13.00.

Eyjólfur Óskar Eyjólfsson
Sigurveig Stella Eyjólfsdóttir — **Andreas Christian Færseth**
Eyjólfur Ragnar Eyjólfsson
Sigurbjörg Eyjólfsdóttir — **Kjartan Hrafn Matthíasson**
og barnabörn.

✝

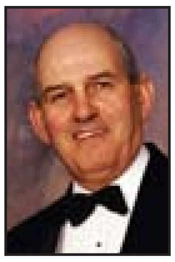
Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

HELGI Þ. BACHMANN

lést sunnudaginn 23. mars á hjúkrunarheimilinu Skjóli. Útförin verður auglýst síðar.

Edda H. Bachmann
Kristján Rúnar Svansson
Sjöfn H. Bachmann
Hrönn H. Bachmann
Sif H. Bachmann — **Leone Tinganelli**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝



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

GEIR ÞORSTEINSSON
húsasmíðameistari,

lést á hjartadeild Landspítalans við Hringbraut föstudaginn 21. mars.

Eygerður Bjarnadóttir
Þorsteinn Geirsson — **Ragnheiður Gunnarsdóttir**
Örn Geirsson — **Steinunn Hreinsdóttir**
Kristín Sigríður Geirsdóttir — **Ársæll Þorleifsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ÞYRI RAGNHEIÐUR SIGURBJÖRNSDÓTTIR
Sigtúni 31, Patreksfirði,

lést fimmtudaginn 13. mars. Útför hennar fer fram frá Akureyrarkirkju föstudaginn 28. mars kl. 13.30.

Helena Björk Gunnarsdóttir — **Bjarni Jóhannesson**
Gunnar Örn Gunnarsson — **Linda Björk Gísladóttir**
Brynjólfur Gunnarsson — **Anna Birna Sæmundsdóttir**
ömmubörn og langömmubarn.

ÞETTA GERÐIST 25. MARS 1975

Vatnsfjörður var friðaður

Vatnsfjörður er um níu kílómetra langur fjörður og friðland í Barðastrandarsýslu á Vestfjarðakjálkanum sunnanverðum. Hann er vestasti fjörðurinn á suðurströnd Vestfjarða en hann var formlega friðaður 25. mars árið 1975.

Tilgangur friðlýsingar er að vernda náttúru landsins á þann hátt að fólki gefist kostur á að njóta hennar.

Sagan segir að Hrafna-Flóki hafi tekið land við Vatnsfjörð og nefnt landið Ísland. Landnáma segir frá að Flóki og fylgdarmenn hans hafi tekið land við Vatnsfjörð á Barðaströnd og verið þar að veiðum en ekki hugsað um að heyja til vetrarins og því hafi kvikfé þeirra dáið. Vorið eftir hafi verið kalt en þá hafi Flóki gengið upp á fjall og séð norður yfir fjöllin fjörð fullan af hafísum og því nefnt landið Ísland.

✝

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

SIGURÐUR SÆBERG ÞORSTEINSSON
Ársölum 1, Kópavogi,

lést á heimili sínu, miðvikudaginn 19. mars. Útför hans fer fram frá Digraneskirkju, fimmtudaginn 27. mars, kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á líknardeildina í Kópavogi.

Hrafnhildur Jónsdóttir
Þorsteinn Sæberg — **Gerður Sigurðardóttir,**
Þorgeir Sæberg — **Hrafnhildur Grímsdóttir,**
Margrét Sæberg — **Skúli Haukur Skúlason,**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskuleg eiginkona, móðir, tengdamóðir, dóttir, systir, mágkona og tengdadóttir,

EYRÚN INGVALDSDÓTTIR
Lækjasmára 13, Kópavogi,

lést miðvikudaginn 19. mars. Útförin fer fram frá Digraneskirkju miðvikudaginn 26. mars kl. 13.00.

Sigurður Scheving Gunnarsson
Elfa Scheving Sigurðardóttir — **Ari Karlsson**
Andri Scheving Sigurðsson
Ingvaldur Rögnvaldsson — **Hafdís Gústafsdóttir**
Þóra Ingvaldsdóttir — **Pétur Kristjánsson**
Haukur Ingvaldsson — **Henny Kartika Sary**
Barði Ingvaldsson — **Valgerður Ragnarsdóttir**
Sigrún Hallsdóttir
Sigurlína Scheving Elíasdóttir
og aðrir aðstandendur.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

GUNNLAUGUR G. EINARSSON
bifreiðasmiður,
Bjarkarási 21, Garðabæ,

lést á gjörgæsludeild Borgarspítalans laugardaginn 15. mars. Útförin fer fram frá Vídalínskirkju miðvikudaginn 26. mars kl. 13.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á minningarsjóð Karitas heimahjúkrunar.

Jóna Haraldsdóttir
Margrét Gunnlaugsdóttir — **Sigurhans Vignir**
Halldór Gunnlaugsson — **Hildur Sveinsdóttir**
Jóna Rut, Tómas, María, Óttar og Rúrik.

✝

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar og tengdamóðir,

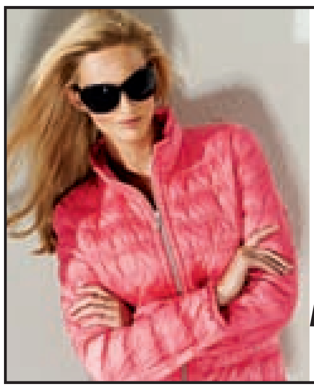
HÓLMFRÍÐUR BÁRA MAGNÚSDÓTTIR

er látin. Útförin fer fram frá Safnaðarheimilinu í Sandgerði, miðvikudaginn 26. mars kl. 13.00.

Brynjarr Pétursson
Guðrún Magnea Hafsteinsdóttir — **Jóhannes Kr. Jónsson**
Borghildur Brynjarsdóttir — **Karl Lúðvíksson**
Pétur Brynjarsson — **Björk Garðarsdóttir**
Ingibjörg Brynjarsdóttir — **Hallur Þorsteinsson**
Magnús Brynjarsson — **Ólöf Björg Kristjánsdóttir**

AÐ GRENNAST HRATT

Ef eitthvað stendur til á næstunni og fólk vill grennast hratt er það mögulegt með því að breyta mataræðinu. Borða ríkulega af ávöxtum, grænmeti, eggjahvítu, fisk og fituskertum mjólkurvörum. Sleppa sykri og drekka vatn. Sjálfsagi er allt sem þarf.



Nýjar vor vörur streyma inn,
Flottar yfirhafnir jakkar, frakkar og þunnar dúnúlpur.
Sjáðu myndirnar á /Parisartizkan
Verið velkomin.
Hlökkum til að sjá ykkur.
BASLER Parísar TÍZKAN
Skipholti 29b • S. 551 0770

Buxnadagar!
20% afsláttur af öllum buxum
Stretchbuxur, sparibuxur, gallabuxur
Þrjár síddir!
GARDEUR, GERKE, LINDON, GINO, TUZZI
Nú eru vinsælu Lindon buxurnar á 7.980!
Vertu vinur okkar á Facebook
hjá Hrafnhildi
• Engjateigur 5
• Sími 581 2141
• www.hjahrafnhildi.is
Opið virka daga frá kl. 10-18 laugardaga frá kl. 10-16

Gallabuxur með stretch
kr. 6.900.-
háar í mittið
str. 38-50
Við erum á Facebook
Ríta
Bæjarlind 6 • S. 554 7030
www.rita.is

HEFUR ÞÚ REYNT ALLT?

GENGUR VEL KYNNIR *Salcura DermaSpray er 100% náttúrulegt meðferðarúrræði í úðaformi sem getur veitt langvarandi bata við m.a. exemi og sóríasis. Frábær árangur, auðvelt í notkun og engar aukaverkanir.*

Salcura DermaSpray inniheldur einstaka náttúrulega formúlu sem styður viðgerðarferli húðarinnar, kemst djúpt ofan í húðina og nærir hana innan frá og út. DermaSpray er þægilegt í notkun, hefur kláðastillandi áhrif, minnkar bólgur og roða. Úðaformið tryggir minni hættu á sýkingum, engan núning og minni óþægindi þegar borið er á húðina. Þetta eru einstakar vörur sem geta hjálpað húðinni að lækna sig sjálfa.

Salcura Dermasprey Gentle er fyrir börn yngri en 12 mánaða og aðra með viðkvæma húð.

Virku innihaldsefnin eru: Tea Tree-olía, Sea Buckthorn-olía, sem er stútfull af omega-olíu sem nærir og byggir upp húðina, og Manuka-olía sem hefur öfluga bakteríudrepandi og sveppadrepandi virkni.

Salcura Zeoderm-húðkrem græðir og nærir efstu lög húðarinnar þegar þau eru þurr og/eða sködduð. Það inniheldur kraftmikið andoxunarefni sem ver húðfrumur gegn skaða, öflugt afeitrunarefni sem bindur og eyðir eiturefnum og róar kláða og bólgu. Virk efni í Zeoderm eru Zeolite og Urea.

ALLAR VÖRURNAR ERU ÁN:
- Stera
- Parabena
- Sýklalyfja
- Alkóhóls
- Kortísóns
- Lanólíns
- Paraffíns
- SLS

ÚTSÖLUSTAÐIR
Lyfja, Heilsuhúsið, Apótek Garðabæjar, Apótek Hafnarfjarðar, Lifandi markaður, Heilsuver, Lyfjaver, Lyf og heilsa, Árbæjarapótek og Garðsapótek.

FYRIR ALLA SEM ÞJÁST AF:

EXEMI
SÓRÍASIS
RÓSROÐA
KLÁÐA Í HÚÐ
ÚTBROTUM
ÞURRI HÚÐ
OFSAKLÁÐA

GÓÐAR MÓTTÖKUR

Dermasprey hefur fengið frábærar viðtökur og hefur nú þegar hjálpað fjölmörgum ánægðum Íslendingum.

Nánari upplýsingar á: www.gengurvel.is.

Stuðningsstöngin
LÉTTU ÞÉR LÍFIÐ
Yfir 10.000 ánægðir notendur á Íslandi

Stuðningsstöngin er hjálpar- og öryggistæki sem auðveldar fólki að vera virkt og athafnasamt við daglegt líf án þess að þurfa að reiða sig á aðra. Margir Iðjuþjálfarar, sjúkraþjálfarar og læknar hafa mælt með stuðningsstöngunum fyrir sína skjólstæðinga.

- Auðveld í uppsetningu.
- Engar skrúfur eða boltar.
- Tjakkast milli lofts og gólfs.
- Hægt að nota við hallandi loft, 0–45° timbur/gifsloft.

Vilji
vilji.is
...léttir þér lífið
Sími 856 3451 • www.vilji.is

- Margir aukahlutir í boði.
- Falleg og nútímanleg hönnun.
- Passar allstaðar og tekur lítið pláss.
- Stillanleg frá 225–307 cm lofthæð, togátak allt að 205 kg.

Stuðningsstangirnar hafa fengið verðlaun fyrir notagildi, öryggi og hönnun á alþjóðlegum hjálpartækjasýningum.

FORELDRAR FYRIRMYND Í HREYFINGU

HEILSA *Bein tengsl eru milli hreyfingar barna og hreyfingar mæðra þeirra samkvæmt breskri könnun. Hreyfi móðirin sig mikið er barnið líklegra til þess að hreyfa sig enn meira yfir daginn.*

Börn eru líklegri til að hreyfa sig meira og byggja upp heilbrigðan lífsstíl til framtíðar ef mæður þeirra eru duglegar að hreyfa sig.

Þetta eru niðurstöður breskrar könnunar sem náði til rúmlega fimm hundruð mæðra og fjögurra ára barna þeirra í Southampton á Englandi. Niðurstöðurnar sýndu einnig að margar breskar mæður hreyfðu sig ekki nógu mikið.

Börn eru ekki „náttúrulega virk", segir í skýrslunni og eru foreldrar áhrifamiklar fyrirmyndir þegar kemur að því að byggja upp heilbrigðan lífsstíl snemma á lífsleiðinni. Alls tóku fimm hundruð fimmtíu og fjögur börn og mæður þeirra þátt í rannsókninni og báru á sér léttan blóðþrýstings- og hröðunarmæli, allan sólarhringinn í sjö daga.

Kathryn Hesketh, ein þeirra er leiddu rannsóknina, sagði gögnin sýna bein, jákvæð tengsl milli líkamlegrar virkni barnanna og mæðra þeirra.

„Því meira sem mæðurnar hreyfðu sig því meira hreyfði barnið sig. Þó gátum við ekki greint hvort það var barnið sem lét móðurina hlaupa á eftir sér eða öfugt. Það er líklegt að hreyfing annars aðilans verði til þess að hinn hreyfir sig líka."

Kathryn sagði einnig að fyrir hverja mínútu af hreyfingu móðurinnar hreyfði barnið sig tíu prósentum meira. Ef móðirin hreyfði sig meira í um klukkutíma á dag var barnið líklegt til að hreyfa sig meira í tíu mínútur á dag.

„Þessi munur gæti sýnst smávægilegur en yfir lengra tímabil, til dæmis yfir mánuði eða ár, gætu þessar mínútur skipt verulegu máli," sagði Kathryn.

Þættir sem höfðu áhrif á hreyfingu móðurinnar, svo sem hvort hún vann úti og hvort barnið átti systkini, voru teknir til greina við rannsóknina.

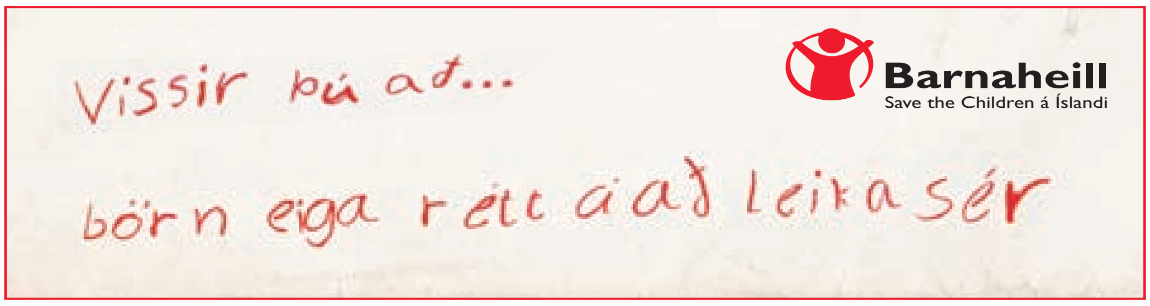
BREYTINGAR SEM FYLGJA MÓÐURHLUTVERKINU

Rannsóknin tók til greina að um leið og konurnar urðu mæður hreyfðu þær sig mun minna. Þá næðu þær oft ekki upp fyrri hreyfingu aftur. Þessi skortur á virkni gæti haft áhrif á börnin.

„Mikið mæðir á nýbökuðum foreldrum og tími til að hreyfa sig er ekki efst á forgangslistanum. Smávægileg hreyfing í fæðingarorlofinu gæti þó gert bæði móður og barni gott. Göngutúrar og einfaldlega að vera meira á hreyfingu yfir daginn gæti gert gæfumuninn."

Fjallað er um rannsóknina á vef breska ríkisútvarpsins.

BYGGIR UPP TIL FRAMBÚÐAR Foreldrar eru áhrifamiklar fyrirmyndir þegar kemur að því að byggja upp heilbrigðan lífsstíl til frambúðar. Bein tengsl eru milli líkamlegrar hreyfingar mæðra og hreyfingar barna, samkvæmt breskri könnun.
NORDIC PHOTOS/GETTY



MIKILVÆGI MAGNESÍUMS Í NÚTÍMASAMFÉLAGI

MAMMA VEIT BEST KYNNIR *vinsælasta og fljótvirkasta magnesíum-fæðubótarefnið á Íslandi síðastliðin 8 ár. SLÖKUN er leyst upp í vatni og á þannig greiðari leið gegnum kerfi líkamans.*

Við lifum í samfélagi þar sem hraði, áreiti og tímaleysi eru daglegt brauð flestra landsmanna. Þetta verður til þess að minni tími gefst til þess að hugsa um heilsu og næringu. Oftar en ekki er auðveldara að skella einhverju einföldu og fljótlegu í sig á milli þess sem við reynum að sinna öllum verkefnum dagsins. Það er ekki að ástæðulausu að skyndibitakeðjur eru á hverju horni.

Margir upplifa streitu í krefjandi samfélagi sem þessu. Það má því áætla að mörg heilsufarsvandamál nútíma samfélags megi rekja til streitu. Fjölmiðlavefurinn Sverigeradio hefur greint frá því að streita sé algengasta orsök veikindaleyfis í Svíþjóð. Streita kostar þar af leiðandi sænska samfélagið næstum 3 milljarða á ári.

UPPLÝSINGAÖLD

Við lifum á upplýsingaöld. Læknar og aðrir sérfræðingar standa frammi fyrir þeirri kröfu að fylgjast stöðugt með þeim fjölda rannsókna sem gerðar eru í heiminum í dag. Þeir verða að fylgjast með þróuninni, enda banka upp á ný og ný heilsufarsvandamál í nútíma samfélagi og sífellt koma fram nýjar upplýsingar um mögulegar lausnir þeirra. Með stórauknum aðgangi að upplýsingum í gegnum veraldarvefinn fylgist almenningur líka mun betur með. Margir gúgla heilsufarsvandamál sín áður en þeir leita læknis og eftir að þeir fá greiningu á kvillum sínum. Þetta getur auðvitað verið tvíeggjað sverð. Margt sem finna má á netinu er óáreiðanlegt en þar er líka að finna réttar og gagnlegar upplýsingar sem gera fólki kleift að taka meiri ábyrgð á eigin heilsu með aukinni vitneskju.

Hallgrímur Magnússon læknir hefur komið fram opinberlega og frætt fólkið í landinu um mikilvægi magnesíums. Það lá því beint við að heimsækja þennan áhugaverða lækni til Hveragerðis, þar sem hann starfar sem heimilislæknir, og spyrja hann nánar út í þetta ferðalag fræðslunnar um magnesíum. Hann segir okkur frá því að ráðstefna á vegum „Magnesium Health Institute" hafi verið haldin í 12. sinn í nóvember á síðasta ári. Þar koma saman læknar og aðrir sérfræðingar, bæði frá Evrópu og Bandaríkjunum og bera saman bækur sínar um þriðja mikilvægasta efni mannslíkamans, magnesíum. Hann tekur það fram að þessar rannsóknir um magnesíum séu óháðar lyfja- og fæðubótarefnaframleiðendum og því langt frá því að vera gerðar í hagnaðarskyni. Þetta snúist um það að halda lýðnum heilbrigðum og koma í veg fyrir sjúkdóma í kjölfar nútíma lifnaðarhátta. Þegar slegið er upp „Magnesium research" á viðurkenndum leitarsíðum eins og PubMed koma í ljós 39.608 niðurstöður.

FRUMKVÖÐULL

Hallgrímur Magnússon lagði stund á sérnám í svæfingalækningum í Svíþjóð á níunda áratugnum og kynntist þar magnesíum í fyrsta skipti. Hann segir okkur frá því að óléttum konum hafi þar verið gefið magnesíum í æð til þess að lækka blóðþrýstinginn með góðum árangri. Fólki hefur verið gefið magnesíum við ýmsum heilsufarsvandamálum um allan heim. Í Kanada hefur magnesíum t.d. verið gefið í stað verkjalyfja, segir Hallgrímur. Þrátt fyrir að magnesíum sé víða notað í lækningaskyni hefur það einhvern veginn ekki náð fótfestu hér á landi en Hallgrímur byrjaði að gefa magnesíum í æð árið 2009. Þess má geta að Hallgrímur byrjaði að bjóða upp á nálastungur á Íslandi árið 1987 og þótti það á sínum tíma hneyksli. Í dag er það viðurkennd aðferð sem stunduð er í samráði við lækna og annað heilbrigðisstarfsfólk og því má segja að Hallgrímur Magnússon læknir sé frumkvöðull á þessu sviði líka.

Hallgrímur segir nokkrar ástæður fyrir því að hann mæli með inntöku magnesíums. Í fyrsta lagi segir hann að magnesíum í fæðunni hafi minnkað mikið frá því sem áður var. Nútíma ræktunaraðferðir hafi því miður orðið til þess valdandi að jarðvegurinn hefur ekki fengið þá hvíld og þau skilyrði sem hann þarf til þess að gefa af sér magnesíumríka fæðu eins og áður.

Í öðru lagi þarf ekki mikið til þess að líkaminn ráðist á magnesíumbirgðir líkamans og þurfi meira. En einmitt sykur, koffín, hveiti og sum lyf henda út magnesíum úr líkamanum. Þegar við verðum stressuð þarf líkaminn meira magnesíum en ella. Hann segir að við streituástand losi líkaminn magnesíum og sink út í æðakerfið til þess að minnka álagseinkenni. Þannig er gengið á magnesíumbirgðir líkamans sem getur m.a. leitt til þess að orkuframleiðsla minnkar en hver einasta fruma þarf á magnesíum að halda til að framleiða orku. Hallgrímur bendir einnig á að Coca-Cola inniheldur fosfórsýru sem dregur frá okkur bæði magnesíum og kalk. Hann segir að áfengi hafi svipuð áhrif.

HENTAR FLESTUM

Hallgrímur læknir mælir með Slökun fyrir flesta. Hann segir að það virki betur á líkamann að taka inn magnesíum í vatni eins og gert er með Slökun. Það á greiðari leið inn í kerfið en töflurnar en nýting í töflum og hylkjum er að meðaltali 10% en Slökun 60-85% Hann segir að Slökun geti hentað flestum, börnum, unglingum, fullorðnum, öldruðum og barnshafandi konum. Það sé lítil hætta á því að taka of mikið af Slökun. Aftur á móti er hægt að fá í sig of lítið magnesíum, og vill Hallgrímur meina að það sé nokkuð algengt.

Hallgrímur segir að erfitt sé að mæla magnesíumskort með hefðbundnum blóðprufum vegna þess að aðeins 1% af magnesíum sem við notum er í blóðvökva en 66% eru í beinagrind og 33% í hjarta og vöðvum. Sem þýðir að eina mælingin sem hægt er að styðjast við sé blóðpróf sem mæli stöðu magnesíums í rauðum blóðkornum en þess háttar próf eru mjög dýr.

Þegar byrjað er að taka inn Slökun er gott að hafa í huga að byrja á smáum skammti og auka hann smátt og smátt. Þetta er vegna þess að hjá sumum geta stórir skammtar af magnesíum valdið skammtíma niðurgangi. Þetta er ekki hættulegt og hjá sumum er þetta gott vegna hægðatregðu en með því að leyfa líkamanum að venjast við í smáum skömmtum komum við í veg fyrir þennan hvimleiða fylgifisk. Einnig skal þess getið að skammtastærðir getur þurft að laga að þörfum hvers og eins og að sjálfsögðu taka börn minni skammt en fullorðnir.

HÖF.: Anna Kolbrún Jensen, félagsfræðingur

BLÖNDUN

Hvernig á að blanda Slökun: Gott er að nota kalt vatn, betra er að nota volgt vatn en best er að leysa Slökun upp í heitu vatni. Fyrir börn er líka hægt að blanda í safa.

www.hreinslokun.is
http://mammaveitbest.is
https://www.facebook.com/Mamma-VeitBestEhf

HALLGRÍMUR Þ. MAGNÚSSON læknir.

MAGNESÍUM

Magnesíum sem bætiefni hefur reynst mörgum vel við ýmsum vandamálum svo sem sinadrætti, fótapirringi, svefnleysi, höfuðverk, tíðaverkjum, þynnku og hægðatregðu. Einnig reiði, gremju og vægu þunglyndi með því að auka framleiðslu á seratóníni.

- Hver einasta fruma notar magnesíum til að framleiða orku og er nauðsynlegur samverkandi þáttur fyrir hundruð efnahvarfa í líkamanum.
- Magnesíum er nauðsynlegt fyrir eðlilega starfsemi vöðva og taugakerfis.
- Streita eykur þörf líkamans fyrir magnesíum.
- Magnesíum og kalk vinna náið saman og mikilvægt er að jafnvægi sé milli þeirra. Margir borða fæðu sem inniheldur mun meira kalk en magnesíum og því ákveðin hætta á að ójafnvægi geti myndast sem getur leitt af sér æðakölkun og kölkun líffæra.
- Erfitt getur reynst að fá nóg magnesíum úr fæðunni bæði vegna þess að fæstir borða nóg af þeirri fæðu sem inniheldur mest magnesíum eins og grænt grænmeti og vegna þess að jarðvegur sem maturinn okkar er ræktaður í er oft snauður af þessu mikilvæga steinefni sökum nútíma ræktunaraðferða.

FÖTLUNARLIST ER PÓLITÍSK

MÁLÞING *Fötlun og menning er yfirskrift málþings sem fram fer í Hörpu föstudaginn 28. mars. Fjölmargir áhugaverðir fyrirlestrar verða fluttir um fötlun frá ýmsum sjónarhornum. Meðal fyrirlesara er Hanna Björg Sigurjónsdóttir sem útskýrir hugtakið fötlunarlist.*

Aðalfyrirlesari málþingsins Fötlun og menning, sem fram fer í Norðurljósasal Hörpu á föstudaginn, er Dr. Rosemarie Garland-Thomson, prófessor við Emory-háskólann í Bandaríkjunum. Hún er heimsþekkt fyrir rannsóknir sínar á birtingarmyndum fötlunar í sjónrænni menningu. Auk þess verða fluttir fjölbreyttir og skemmtilegir fyrirlestrar sem bera heiti á borð við: Til sýnis. Fatlað fólk, furðuverur og fjölleikahús, Aðstæður geðveiks fólks í Reykjavík á 19. öld, Fötlun á Íslandi á miðöldum, Fötlun í barnabókum og Staða fatlaðs fólks í íslensku bændasamfélagi.

DÓSENT Hanna Björg Sigurjónsdóttir útskýrir hugtakið fötlunarlist.

Stór hluti fyrirlestranna á uppruna sinn í bókinni „Fötlun og menning. Íslandssagan í öðru ljósi", sem kom út síðasta haust. Einn af þremur ritstjórum bókarinnar er Hanna Björg Sigurjónsdóttir, dósent við Félagsvísindasvið Háskóla Íslands. Hún mun halda einn af fyrirlestrunum á málþinginu, Hvað er fötlunarlist?

ENDURSKILGREINING

„Margir halda að fötlunarlist sé listsköpun fatlaðs fólks en það er alls ekki nægjanleg skilgreining," segir Hanna Björg sem bendir á að fötlun hafi verið viðfangsefni í listum í gegnum aldirnar. Þá hafi alltaf verið til töluvert af fötluðum listamönnum en þeir séu þó ekki endilega að vinna að fötlunarlist. „Fötlunarlist er pólitísk og verður til sem andóf. Hún byggir á róttækri endurskilgreiningu á fötlun sem varð til á sjöunda og áttunda áratugnum," útskýrir Hanna Björg. Í þessari endurskilgreiningu er hinum hefðbundna skilningi á fötlun sem galla andæft og áhersla lögð á að félagslegar og menningarlegar hindranir valdi fötluðu fólki oft miklu meiri erfiðleikum en skerðingin sjálf. Þessi nýja félagslega skilgreining á fötlun varð kjarni fötlunarlistar sem nýtir sér félagsleg og menningarleg sjónarhorn til að draga fram sameiginlega reynslu fólks með mismunandi skerðingar. Meðal þess sem fötlunarlistamenn hafa andæft eru algengar birtingarmyndir sem alls staðar eru dregnar upp í menningu okkar og móta skilning okkar á hvað fötlun er," segir Hanna Björg og tekur dæmi um góðgerðarauglýsingar. „Algengt er að þær dragi upp myndir af fötluðu fólki sem vanmáttugu og brjóstumkennanlegu en það er ekki þannig sem fatlað fólk vill láta líta á sig."

FJÖLMÖRG LISTFORM

„Fötlunarlistin er alltaf pólitísk og getur verið af hvaða listformi sem er, myndlist, gjörningur eða uppistand," segir Hanna Björg en það sem verkin eiga sameiginlegt er að þau afhjúpa staðalmyndir og leggja áherslu á að búa til nýjar og réttari myndir af fötlun. Þegar háð er notað í fötlunarlist er háðinu ekki beint að skerðingunni sjálfri heldur félagslegum eða menningarlegum hindrunum eða staðalmyndum.

Þó flestir fötlunarlistamenn séu fatlaðir er það ekki alltaf svo. „Stundum er um samvinnuverkefni fatlaðra og ófatlaðra listamanna að ræða," segir Hanna Björg og tekur dæmi um styttu af listakonunni bresku Alison Lapper, sem Marc Quinn vann með henni. „Í verkinu er máttur óvenjulega líkamans notaður til að hafna ósýnileikanum sem oft umlykur fatlað fólk um leið og verkið ögrar aldargömlum hugmyndum um fullkomleika og fegurð. Styttan varð mjög umtöluð enda er Lapper án handa og með afar stutta og óvenjulega lagaða fætur og komin átta mánuði á leið í verkinu," segir Hanna Björg.

FÖTLUNARLIST Styttan af fötluðu listakonunni Alison Lapper vakti mikla athygli þegar hún var sýnd á Trafalgartorgi í London árið 2005. Styttan var einnig notuð á opnunarhátíð sumarólympíuleika fatlaðra 2012.

Saga fötlunarlistar á Íslandi er stutt en erlendis spratt hún upp á níunda áratugnum. „Hér á landi eru fyrstu vísar að þessari listgrein. Sú sem hefur verið einna fremst í henni er Kolbrún Dögg Kristjánsdóttir en hún hefur unnið ljósmyndagjörninga, leikrit og uppistand," segir Hanna Björg og býður alla velkomna í Hörpuna á föstudag.

FRÍTT INN

Allir eru velkomnir á málþingið í Norðurljósasal Hörpu á föstudag frá klukkan 9 til 16. Aðgangur er ókeypis en skráning fer fram á vef Öryrkjabandalagsins www.obi.is.

Betra blóðflæði
Betri líðan - betri heilsa

Eftir fertugt framleiðir líkaminn 50% minna **Nitric Oxide. SUPERBEETS** örvar **Nitric Oxide** framleiðslu strax. Betra blóðflæði, allt að ***30%*** æðaútvíkkun, ***30%*** meiri súrefnisupptaka, réttur blóðsykur, aukin fitubrennsla, ***20%*** meira þrek orka og úthald, hraðar bata eftir æfingar. Bætt ris hjá körlum, aukin kynörvun kvenna. **Nitric Oxide hefur áhrif á og bætir:** Blóðþrýsting, kólesteról, hjarta- æða- og taugakerfi, þvagblöðru og ristil, lifur, nýru, ofnæmiskerfi, heila, skapferli, þynnku, astma, lungnaþembu. **Einkaleyfi Neogenis Labs tryggir einstaka yfirburði og virkni**, gott bragð ein teskeið blandað í vatn 100 ml sem jafngildir einni flösku 500 ml af rauðrófusafa.

Umboð: www.vitex.is

PYLSUGERÐARMEISTARAR Nokkrir fulltrúar matarklúbbsins við pylsugerðina. MYND/ÚR EINKASAFNI

LJÚFFENGAR PYLSUR FYRIR GEÐHEILSUNA

Matarklúbburinn Pylsugerðin gaf nýlega geðdeild Landspítalans ýmsar vörur að andvirði 180.000 kr. Aðdragandann má rekja til „pop up"-veitingastaðar sem klúbburinn setti á fót í Vesturbænum í Reykjavík seint á síðasta ári en þar var boðið upp á heimagerðar pylsur, súrkál og gos. Ákveðið var í upphafi að láta allan ágóða sölunnar renna til geðdeildar Landspítalans enda eru klúbbmeðlimir þakklátir starfsmönnum deildarinnar og því frábæra starfi sem þar er unnið.

KRÆSINGAR Pylsur úr nauta- og svínakjöti voru á boðstólum ásamt súrkáli og gosi. MYND/ÚR EINKASAFNI

Nokkur fyrirtæki gáfu hráefni í veitingarnar sem Pylsugerðin útbjó og seldi þennan dag og voru framleiddir um 100 metrar af pylsum. Þótt veitingastaðurinn hafi einungis verið opinn í tvær klukkustundir komu 150 gestir sem keyptu vörur að andvirði 90.000 kr. Fyrir þann pening keypti matarklúbburinn ömmustól, skiptiborð, dýnu, útvörp, skrautmuni, teppi, púða og lampa. Fyrirtækin sem saumaklúbburinn verslaði hjá gáfu sömu upphæð á móti þannig að andvirði gjafanna var 180.000 kr. sem fyrr segir. Meðal fyrirtækja sem studdu verkefnið með þessum hætti voru Ólivía og Óliver, ELKO og IKEA.

Culiacan
MEXICAN GRILL

HÆTTU Í MEGRUN VERTU FIT

FIT réttirnir eru hannaðir með Alexöndru Sif, þjálfara hjá "Betri Árangur.is" sem hjálpað hefur fjölda kvenna að komast í sitt besta form. Þar er lögð áhersla á hreinan mat; próteinríkan og fitusnauðan. Þjálfararnir, sem allir eru með mikla reynslu af líkamsrækt, vilja að heilbrigt mataræði sé hluti af lífsstílnum en ekki kúr. Hættu í megrun og vertu FIT.

FIT kjúklingasalat

Grillaðar kjúklingalundir, kál, ferskt salsa, kornsalsa, svartar baunir, rifinn ostur og létt sósa. Borið fram í bakaðri tortilluskál.

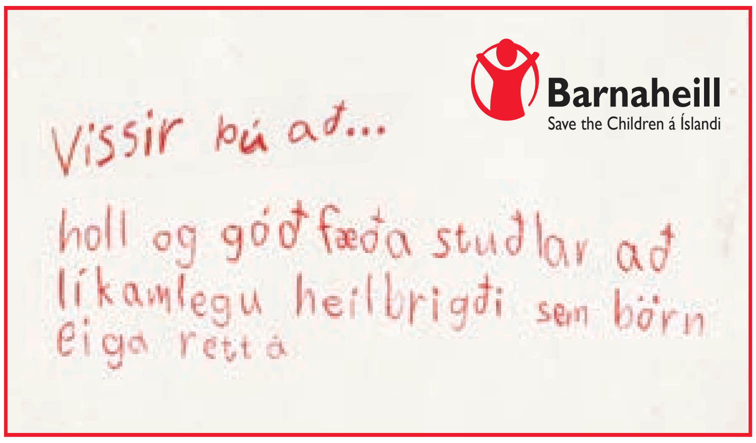
430 kcal. **1.790 KR**

FIT kjúklingaspjót

Grilluð kjúklingaspjót, mexíkó-hrísgrjón, ferskt salsa, kornsalsa, svartar baunir, rifinn ostur (9%) og guacamole.

420 kcal. **1.790 KR**

Culiacan, Suðurlandsbraut 4a. s. 533 1033 culiacan.is   Culiacan HollurogGóður



HUGGUN Í MAT

NOKKUR RÁÐ *Tilfinningalíf og át getur orðið það samtvinnað að fólk sækir kerfisbundið og ómeðvitað í mat um leið og eitthvað bjátar á. Það er óheillavænlegt til lengdar. Hér eru nokkur ráð til að brjótast út úr vítahringnum.*

Margir kannast eflaust við að hafa huggað sig með mat og sumir kenna því jafnvel um óhóflega fitusöfnun. Reyndar eru líka til þeir sem missa alla matarlyst þegar eitthvað bjátar á.

Margir leita í átið hálfómeðvitað þegar reiði, leiði, hræðsla, stress eða einmanaleiki gerir vart við sig. Svo virðist sem átinu fylgi ákveðin ró. Það dreifir athygli frá vandamálinu og erfiðar tilfinningar dofna um stund. Tilfinningarnar geta átt ýmsar rætur og til dæmis tengst fjölskyldu, vinnu, fjárhag, heilsu eða félagslegum samskiptum. Hjá sumum getur tilfinningalíf og át orðið svo samtvinnað að fólk sækir kerfisbundið í mat um leið og eitthvað bjátar á og forðast þannig að takast á við vandann. Við þetta skapast vítahringur og við hann bætist samviskubit yfir óhóflegu áti og fylgifiskum þess.

Hér fylgja nokkur ráð til að brjótast út úr vítahringnum sem fengin eru af vef Mayo Clinic, mayoclinic.org.

Hafðu hemil á stressinu: Ef stress kallar á óhóflegt át þarftu að reyna að ná tökum á því. Reyndu að draga úr stressvöldum í lífi þínu. Prófaðu líka þaulreyndar aðferðir á borð við jóga, hugleiðslu og slökun.

Staldraðu við: Reyndu að átta þig á hvort hungrið sé af líkamlegum eða tilfinningalegum toga. Ef þú ert nýbúin/inn að borða reyndu þá að leiða matarlöngunina hjá þér. Líklega ertu bara að reyna að slökkva í óþægilegum tilfinningum.

Haltu matardagbók: Skrifaðu niður hvað þú borðar og hversu oft. Skráðu líka hvernig þér líður þegar þú borðar og hversu svöng/svangur þú raunverulega ert. Með tímanum sérðu jafnvel eitthvert mynstur á milli tilfinninga og áts sem þú getur þá tekist á við.

Fáðu aðstoð: Kannski þarftu að takast á við tilfinningarnar undir niðri. Hinir ýmsu aðilar bjóða aðstoð. Meðal annars OA-samtökin.

Reyndu að vinna á móti leiða: Margir tala um að borða þegar þeim leiðist. Reyndu að halda þér uppteknum/upptekinni. Hugaðu að áhugamálum þínum, farðu í göngutúr, horfðu á mynd eða heyrðu í góðum vini.

Fjarlægðu freistingar: Gættu þess að fylla ekki eldhússkápana af huggandi mat sem erfitt er að standast þegar eitthvað kemur upp á. Þetta eru gjarnan kökur, kex, snakk og nammi. Veldu frekar ávexti, grænmeti og létta ídýfu, hnetur, dökkt súkkulaði eða annað álíka.

Ekki berja á sjálfum/sjálfri þér: Allir eiga það einhvern tíma til að hugga sig eða verðlauna með mat. Það má bara ekki verða að venju. Það er allt í lagi að misstíga sig. Leggðu áherslu á litlu skrefin og þær jákvæðu breytingar sem þú gerir á matarvenjum þínum.

FJARLÆGÐU FREISTINGAR Gættu þess að fylla ekki eldhússkápana af óhollum huggandi mat.

Heilsuhótel Íslands - Endurnýjanleg orka

Algengustu einkenni gigtar eru stirðleiki, verkir og bólgur í liðum, vöðvum, sinum og sinafestum. Á Heilsuhóteli Íslands er lögð áhersla á þætti sem snúa að svefni, hreyfingu, hvíld og hollu mataræði.

Frábær aðstaða

Á hótelinu eru 50 herbergi. Öll herbergin eru björt og góð með ljósu parketi á gólfum og sér baðherbergi. Leikfimisalur, gufubað, infra-rauður saunaklefi, heitur útipottur og sólbaðsaðstaða bjóðast gestum. Heilsunudd og ýmsar meðferðir sem vinna gegn einkennum gigtar eru í boði.

Góð heilsa

Að upplifa og nema hluti sem breytir lífinu með jákvæðum hætti eru markmið hótelsins. Aukin lífsorka og gleði eru gæði sem flestir sækjast eftir. Góð heilsa byggir á góðu mataræði, hreyfingu, hvíld og slökun auk jákvæðni.

Sauna

Kostir infra-rauðra saunaklefa hafa verið rannsakaðir. Infra-rauð ljós hita líkamann með djúphitun sem hefur góð áhrif á heilsuna, eykur liðleika, minnkar verki, bólgur og bjúg.

Næsta námskeiði
2. -16. maí

heilsu hótel ÍSLANDS

Heilsuhótel Íslands
Lindarbraut 634
235 Reykjanesbær
Sími 512 8040
heilsa@heilsuhotel.is
www.heilsuhotel.is

FLUGVALLAEFTIRLIT Starfsmenn flugvalla eru margir þjálfaðir í að finna hryðjuverkamenn út frá líkamstjáningu og -burðum þeirra. MYND/GETTY

LÆVÍSIR LYGARAR

Erfitt getur reynst að greina þá sem ljúga frá þeim sem segja sannleikann út frá líkamstjáningu.

Bandarísk yfirvöld sem hafa með öryggi í samgöngum að gera hafa eytt um einum milljarði í að þjálfa öryggisverði á flugvöllum í því að finna hryðjuverkamenn með því að lesa í svipbrigði og aðra líkamstjáningu fólks. Gagnrýnendur aðferðarinnar segja að enginn hryðjuverkamaður hafi verið stöðvaður með þessum hætti og að aðferðin hafi ekki skilað neinu nema óþægindum fyrir tugi þúsunda ferðalanga á hverju ári.

Flestir telja sig geta lesið í líkamstjáningu annarra og halda að lygarar komi upp um sig með augngotum eða annarri taugaveiklun. Það hefur hins vegar sýnt sig í rannsóknum að fólk er lélegt í því að greina lygara frá þeim sem segja sannleikann. Lögreglumenn og aðrir sem eiga að heita sérfræðingar í þessum efnum eru ekkert endilega betri í því heldur, þó þeir hafi meiri trú á hæfileikum sínum.

Nicholas Epley, prófessor í atferlisfræði við Háskólann í Chicago, segir að líkamstjáning tali til okkar en einungis með hvísli. Rannsóknir hafa sýnt fram á að fólk beri kennsl á lygara í einungis 47 prósentum tilfella. Þegar kom að því að greina þá sem sögðu satt var útkoman örlítið betri en um 61 prósent þátttakenda fann þá. Tölurnar voru enn lægri í þeim rannsóknum þar sem þátttakendur þurftu að taka ákvörðun um hvort fólk væri að ljúga eða ekki, einungis út frá líkamstjáningu þess. „Sú almenna vitneskja að lygarar komi upp um sig með líkamstjáningu virðist vera lítið annað en tilbúningur,“ segir Maria Hartwig, sálfræðingur hjá dómstólum New York-borgar.

Þeir sem vilja athuga hversu góðir þeir eru í að þekkja lygara frá þeim sem segja sannleikann geta tekið próf á vísindavef heimasíðu New York Times, nytimes.com/science.

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílamarkaðurinn
Stofnað 1974

SKODA Octavia ambiente combi. Árgerð 2012, ekinn 55 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 3.050.000. áhl 1975 þús efb 35 þús Rnr.230966.

Bílamarkaðurinn
Smiðjuvegi 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800

Bílás
Bílasala Akranes

Ford Transit Hobby T600 04/2006, ekinn 32 Þ.KM, 5 gírar. Sólarsella. Marcisa. stór lest. stigbretti. Ofl. Bíllinn lítur mjög vel út. Verð 6.750.000. Rnr.118758.

Bílasalan Bílás Akranes
Smiðjuvöllum 17, 300 Akranes
Sími: 431 2622
www.bilas

HEIMSBÍLAR

TOYOTA Rav4 , 4wd. Árg. 2002, ek. 151 km, sjálfskiptur.krókur, góð smurbók, Verð 890.000. Rnr.322274.bíllinn er á staðnum uppl s 567-4000

Heimsbílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5674000
http://heimsbilar.is

SUZUKI

Suzuki Fjórgengis utanborðsmótorar. Nettir, Léttir, Sparneytnir, Hljóðlátir, Öruggir og Áreiðanlegir. Eigum flestar stærðir á lager.

Suzuki Umboðið ehf
SKEIFAN 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
SUZUKI@SUZUKI.IS
WWW.SUZUKI.IS

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES BENZ Ml 320 cdi. Árgerð 2007, ekinn 120 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.210352.

KIA Sportage ex 4wd. Árgerð 2013, ekinn 38 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.490.000. Rnr.210355. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

CHEVROLET Cruze. Árgerð 2013, ekinn 14 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.790.000. Rnr.210264.

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

ÍSBAND.IS
BÍLAINNFLUTNINGUR

NÝ ADRIA HJÓLHÝSI

ÚTSALA, Eigum til ný Adria hjólhýsi í nokkrum stærðum og gerðum á frábærum verðum, Ekki missa af þessu, komdu til okkar og skoðaðu úrvalið, ATH takmarkað magn, Eru í salnum hjá okkur,

Íslensk-Bandaríska ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbæ
Sími: 534 4433
Opið virka daga 10-18.00 og laugardaga 11-15
http://www.isband.is

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

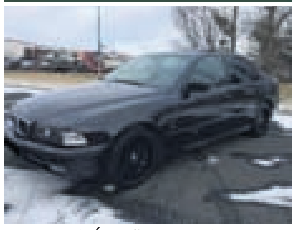
bilauppbod.is

ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

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

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

BILO.IS HÖFÐAHÖLLIN



BMW 540i. Árgerð 2000, ekinn 223 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. 17" álfelgur og glæný heilsársdekk, Gullmoli! Ásett verð 1.590.000. SPRENGITILBOÐ 990.000. Raðnr.251534 a www.BILO.is

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

Bílar til sölu

Rafbíllinn Ókeypis. Láttu bensín sparnaðinn borga bílinn. Kynntu þér reynslu annarra viðskiptavina okkar á islandus.is. Nissan Leaf frá 2.995þús. Tilboð á Toyota, Ford, Chevrolet og Tesla. Útsölutilboð á sýningabílum, eftirársbílum, rafbílum, metan/bensín/díselbílum. Íslensk ábyrgð og allt að 100% fjármögnun í boði. islandus. is - S.5522000

Til sölu Citroen Berlingo Bensín árg. 11/ 2007 Ek. 106,000. Ný timareim. Góður bíll. Uppl. síma 894-1124.

0-250 þús.

TERIOS 4X4
TILBOÐ 230ÞÚS !

Daihatsu Terios 1300 árg.'99 ek. 200þús Beinsk, krókur, góð dekk. Tilboð 230þús S. 891 9847.

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-300 ÞÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 300 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en ,01, skoða allt er með pening og pappíra klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

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

KAUPIBILA@GMAIL.COM 0-500 ÞÚS STGR!

Helst ekki eldri en 2002, má þarfnast lagfæringa eða vera óskoðaður, sendið mail með helstu uppl tegund árg keyrslu verðhugmynd og ástand! væri gott að fá bílnumer með og síma og eg mun hafa samband ef mer lyst á, kaupibila@gmail.com

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

VINNUBÍLAR TIL SÖLU.

Til sölu 3.Kangoo árg.2008 eknir frá 80.þúsund. Verð 1250.þúsund Upplýsingar í síma 8241450 Stefán

Fellihýsi

Varahlutir

VAKA

FELGUR

Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

Til sölu í Peugeot Box ,98 Vél og gírkassi, nýr vatskassi og framöxl ásamt diskum til sölu. S. 8626660.

Viðgerðir

Viðgerðir - Varahlutir í VW Golf, Póló, Yaris, mmc carisma, kangoo. Renni diska og skálar. Sérgrein bremsuviðgerðir. S. 892 7852.

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Þar á meðal pústviðgerðir, bremsur og allar viðgerðir. Uppl. s. 555 6020.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

Tökum að okkur viðhald og nýlagnir, vönduð vinnubrögð mikil reynsla. Pípulagnaþjónusta Reykjavíkur S: 770 4499.

Garðyrkja

Garðaþjónusta Íslands ehf
www.garda.is
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767

GARÐVINNA - TRJÁKLIPPINGAR OG GRISJUN

Karl G. skrúðgarðyrkjumeistari s. 571-7773 / 899-7773

Bókhald

SKATTFRAMTAL 2014
Tek að mér skattframtöl einstaklinga og rekstraraðila. Ég er viðskiptafræðingur Cant. Oecon. Með mikla reynslu.

Ódýr og góð þjónusta.

Kíktu á www.skatt.is s:661-3703
S. 661 3703 / www.skatt.is

SKATTFRAMTAL 2014

Framtalsþjónusta fyrir einstaklinga og rekstraraðila. Mikil reynsla - hagstætt verð. Uppl. í síma 517-3977 fob@fob.is

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

Málarar

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Vélslípun & flotun ehf.
Múrvek og flísalagnir
Sími 891 9193

Tölvur

Allar almennar tölvuviðgerðir og vírushreinsanir. Kem á staðinn. S. 699 6735 Baldvin.

Nudd

NUDD

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

KÆRLEIKS-LJÓSIÐ
Spámiðill Tarot lestur og kristalskúla
Visa 566 7311 euro
Tímapantanir í síma 8694650

Rafvirkjun

Raflagnir Dyrasímar
Set upp ný dyrasímakerfi og geri við eldri. Endurnýja raflagnir í eldra húsnæði ásamt viðgerðum og nýlögnum.
Fljót og góð þjónusta
Sími 893 1733
Jón Jónsson
Löggiltur rafverktaki
www.raflagnir.is

AH-RAF

Dyrasímakerfi, töfluskipti og öll almenn raflagnavinna. Tilboð/ tímavinna arnar@ahraf.is Arnar s: 897-9845.

Trésmíði

INNRETTINGAR.IS

Sérsmíðum innréttingar eftir þínum þörfum. Sérsmíði ehf s. 587 0777.

Viðgerðir

CASA-RAF

HEIMILISTÆKI-VIÐGERÐIR

Gerum við öll merki, komum á staðinn, skoðunargjald 4900,-kr S. 845 5976.

Önnur þjónusta

Blekhylki.is

Ódýr blekhylki í flesta prentara, ný verslun í Hagkaup Smáralind, einnig á Fjarðargötu 11 Hf og í síma 517-0150.

FATABREYTINGAR

ÁRNI GÆRDBO KLÆÐSKERI

Allar fatabreytingar og viðgerðir.

Fljót og góð þjónusta.

Opið alla virka daga frá kl. 10-12 & 13-16.

Skraddarinn á Horninu, Skúlagata 26

Sími 861 4380.

KEYPT & SELT

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Eigum einnig til á lager: 8 hyrndlok á Unaðskel, Hörpuskel, Blómaskel frá Trefjum. Snorralaug og Unnarlaug frá Normex. Eigum einnig til á lager lok: 235x235, 217x217, 210x210, 200x200, 217x235, 217x174. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Sterkustu lokin á markaðnum í dag.Litir: Brúnt eða Grátt. www. Heitirpottar.is Sími 777 2000

KABA
ASSA®
Höfuðlyklakerfi fyrir fyrirtæki og húsfélög
Stofnað 1988
Neyðarþjónustan
Lásasmiðurinn
Skútuvogur 11 • s: 510-8888

Lyklabox með tölulás

Hentugt í sumarbústaðinn
Stofnað 1988
Neyðarþjónustan
Lásasmiðurinn
Skútuvogur 11 • s: 510-8888

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

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

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

Skúfhólkar óskast
Kaupum gamla skúfhólka.
Fríða frænka
gsm. 8642223

KAUPI GULL !

Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð.

Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.

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

Opið alla daga 11-18, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)

Upplýsingar í síma 661 7000.

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifsstill.is

Taktu þér tak! Með HERBALIFE nærðu árangri. Erla Bjartmarz S. 899 4183 www.eco.is Ný netverslun: www. betriheilsa.is/erla

Nudd

TANTRA NUDD

Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. 112 Rvk. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

HEIMILIÐ

Heimilistæki

Amica ískápur fæst ókeypis gegn því að vera sóttur. Tala bara ensku. s. 5546286

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

WWW.LEIGUHERBERGI.IS

Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 45.000 á mán. Rent a room price from 45.000 kr. per month.

gsm 824 4535

leiga@leiguherbergi.is

3ja herb. kj.íbuð til leigu á besta stað í Vesturbænum. 9 stórir gluggar. Íbúðin er mjög björt. Stór garður og sameiginlegt þvottahús. Leigist á 100þús á mánuði og trygging 100þús. Áhugasamir hafi samband í síma 897-1206.

Herbergi til leigu á Laugarnesvegi. Fleiri uppls. í s. 847-7896/899-3749.

Laus til leigu 2ja herb íbúð í rólegu hverfi. Reglusemi skilyrði. Verð 108 þús. Upplýs. á rvk109@yahoo.com

Húsnæði óskast

59 ára kvk vantar strax einstaklingsíbúð m. litilli GEYMSLU eða litla tveggja til þriggja herb. íbúð. Fyrir 1. apríl, langt. 90-115? þús. gr. geta. Uppl. í S: 5514421/6634421

Geymsluhúsnæði

GEYMSLULAUSNIR.IS

Búslóðageymsla og flutningar. Gott verð, sækjum og sendum. S. 615-5005.

WWW.GEYMSLAEITT.IS

Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2. Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

GEYMSLUR.COM

Frá kr. 3990 hjá Ikea í Garðabæ og Fiskislóð í Reykjavík. S. 555 3464

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

ATVINNA

Atvinna í boði

SÓMI

SÓMI

Óskum eftir að ráða bílstjóra í dreifingu hjá okkur,framtíðarstarf, vinnutími er frá 5.00 til ca 11.00 alla virka daga og laugardaga frá 7.00. Viðkomandi þarf að vera reglusamur, stundvís og heilsuhraustur.

Tekið við umsóknum á staðnum eða á siggi@somi.is

Sómi ehf, Gilsbúð 9. Garðabæ.

kvosin
FERSKT OG FLJÓTT

VERSLUNIN KVOSIN, AÐALSTRÆTI.

Leitar að framtíðarstarfsfólki á fastar vaktir. Viðkomandi þarf að hafa ríka þjónustulund, dugleg(ur) til verka, 18 ára eða eldri og með góða íslensku og ensku kunnáttu. Vinsamlegast sendið ferilskrá og uppl. um meðmælendur á telma@kvosin.is fyrir 1. apríl.

ATVINNA Í BOÐI

Veitingahúsið Lauga-ás leitar eftir aðstoðarmanni í eldhús 20 ára og eldri í 100% starf í vaktavinnu. Þarf að geta unnið undir álagi, geta tekið fyrirmælum og vera skipulagður og reglusamur. Íslensku kunnátta skilyrði og umsóknarfrestur er til 31 mars og miðað er við að umsækjandi geti hafið störf sem fyrst. Umsóknir og meðmæli berist á netfangið johann@ laugaas.is.

Röska menn vantar á hjólbarðaverkstæði Umsóknir á staðnum eða í síma 568-3080 Barðinn Skútuvogi 2

JÁRNAVINNA / IRON JOB

Vantar vana járnamenn í vinnu. Mikil vinna. Uppl. í s. 897 1995 / 893 1174 / 866 1083 jarnaverk@internet.is

Starfskraftur / verslunarstjóri óskast í litla matvöruverslun í svæði 105. Uppl. gefur Gunnar í s. 699 6827

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

ORÐGILDI KYNNIR

Vilt þú breyta gildi orðs? Gerum tilboð í orðgildisbreytingar. Uppl. ordgildi@ gmail.com.

Einkamál

Karlmenn, nú eru margar nýjar auglýsingar frá konum sem leita mjög ákaft að tilbreytingu. Rauða Torgið, s. 905-2000 og 535-9920.

GEFÐU VATN
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
börn eiga rétt á að leika sér

STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

Fasteignir.is er stærsti og ítarlegasti húsnæðisvefur á Íslandi, með yfir 12.000 eignir á skrá.

- Eini vefurinn með allar sölueignir á skrá
- Lifandi og uppfærður leiguvefur
- Fjölbreyttar upplýsingar í boði fyrir kaupendur, seljendur og leigjendur
- Opin hús, myndasýningar og þjónustusíður fyrir húseigendur

Þú færð góð ráð um fasteignaviðskipti og aðstoð við leigu á íbúð.
Þú finnur draumaeignina þína á fasteignir.is.

Fasteignir.is fylgir Fréttablaðinu á mánudögum.

Félag Fasteignasala
vísir

fasteignir

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

Barðaströnd 27 - Seltjarnarnesi

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.30-18.00

Vel skipulagt 195,4 fm. endaraðhús á þremur pöllum að meðtöldum 29,3 fm. bílskúr á þessum eftirsótta útsýnisstað á Seltjarnarnesinu. Samliggjandi stórar stofur með arni. Frábært útsýni úr stofum út á sjóninn, að Esju, Akrafjalli og víðar. Þrjú herbergi auk fataherbergis. Húsið að utan var málað fyrir ca. 3 árum síðan og þakjárn er mjög nýlegt. Skjólgóð viðar- og hellulögð verönd til suðurs.
Verð 56,9 millj. Verið velkomin.

Snorrabraut 71 - hæð og kjallari – tvær íbúðir.

OPIÐ HÚS Í DAG FRÁ KL. 17.30-18.00

149,1 fm. hæð og kjallari við Snorrabraut. Búið er að skipta eigninni upp í tvær íbúðir sem eru báðar í útleigu í dag með góðum leigutekjum. Um er að ræða annars vegar 3ja herbergja hæð og hins vegar 2ja herbergja íbúð í kjallara. Suðursvalir út af hæðinni. Hægt væri að bæta við öðru herbergi með íbúðinni í kjallaranum. Frábær staðsetning rétt við miðbæinn. **Verð 33,9 millj. Verið velkomin.**

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

JÖFUR ATVINNUHÚSNÆÐI

534 1020
Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is

TIL LEIGU / SÖLU

Hlíðasmári 19, 201 Kópavogur
Skrifstofuhúsnæði á 2. hæðum
3. hæð um 896 fm.
4. hæð um 511 fm.

Allar nánari upplýsingar veitir:

Helgi Már Karlsson
Löggiltur leigumiðlari
Löggiltur fasteignasali
534 1024 / 897 7086
hmk@jofur.is

Um 1.407 fm. skrifstofuhúsnæði með sameign í lyftuhúsi á 3. og 4. hæð sem skiptist í nokkrar lokaðar skrifstofur og opin rými. Aðgengi að rúmgóðu eldhúsi, 2-3 skjalageymslur og 3 salerni. Lotfræst húsnæði að hluta. Ljósleiðari er í húsinu. Möguleiki er á að leigja hvora hæð fyrir sig. Laust strax!

tilkynningar

Sveitarfélagið Ölfus

Sveitarfélagið Ölfus, skipulagstillögur til auglýsingar.

1. Sveitarfélagið Ölfus, kynnir aðalskipulagsbreytingu á Aðalskipulagi Ölfuss, 2010-2022 er nær til lagningar á jarðstreng frá Ölfusárbrú að spennistöð við Þorlákshöfn, ásamt umhverfisskýrslu.

Samkvæmt 1. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og lögum um umhverfismat áætlana nr. 105/2006 er hér kynnt aðalskipulagsbreyting vegna 66 kV jarðstrengs ásamt ljósleiðara á milli Selfoss og Þorlákshafnar til að koma hringtengingu á milli Selfoss, Þorlákshafnar og Hveragerðis (um Sogsvirkjanir) og auka þannig afköst og afhendingaröryggi raforku á svæðinu. Breytingin felst einnig í að þjónustuvegur meðfram strengnum verður skilgreindur sem göngu- og hjólastígur. Strengurinn liggur með þjóðveginum frá Óseyrarbrú þar til hann fer inn á sandinn og í átt að Kambinum og meðfram golfvellinum og síðan með þjóðveginum að spennistöðinni norðarn við Þorlákshöfn. Skipulagslýsing hefur verið auglýst og kynnt. Svör við lýsingunni voru jákvæðar. Einnig hefur verið opinn kynningarfundur þar sem fyrirhuguð tillaga að aðalskipulagi var kynnt.
Aðalskipulagsbreytingin liggur frammi til kynningar í Ráðhúsi Ölfuss, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn á skrifstofutíma frá 9-12 og 13-16. Tillagan verður einnig á heimasíðu Ölfuss. Tillagan er til kynningar frá 25. mars 2014 til 6. maí 2014. Ábendingar og athugasemdir skulu vera skriflegar og hafa borist fyrir 6. maí 2014 til Sveitarfélagsins Ölfuss, b.t. skipulags- og byggingarfulltrúa, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn.

Sigurður Ósmann Jónsson, skipulags- og byggingarfulltrúi

2. Sveitarfélagið Ölfus, kynnir aðalskipulagsbreytingu á Aðalskipulagi Ölfuss, 2010-2022 er nær til Reiðleiðar við Bolaöldur og stækkun iðnaðarsvæða I23 og I3 við Þorlákshöfn, ásamt umhverfisskýrslu.

Samkvæmt 1. mgr. 36. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt aðalskipulagsbreyting vegna Aðalskipulags Ölfuss 2010-2022 er nær til breytingu á reiðleið við Bolaöldur að Jósefsdal og stækkun iðnaðarsvæða I23 við Laxabraut 19 og I3 við Laxabraut 5, Þorlákshöfn. Um er að ræða iðnaðarsvæði fyrir fiskeldi.
Skipulagslýsing hefur verið auglýst og kynnt. Svör við lýsingunni voru jákvæðar. Einnig hefur verið opinn kynningarfundur þar sem fyrirhuguð tillaga að aðalskipulagi var kynnt.
Aðalskipulagsbreytingin liggur frammi til kynningar í Ráðhúsi Ölfuss, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn á skrifstofutíma frá 9-12 og 13-16. Tillagan verður einnig á heimasíðu Ölfuss. Tillagan er til kynningar frá 25. mars 2014 til 6. maí 2014. Ábendingar og athugasemdir skulu vera skriflegar og hafa borist fyrir 6. maí 2014 til Sveitarfélagsins Ölfuss, b.t. skipulags- og byggingarfulltrúa, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn.

Sigurður Ósmann Jónsson, skipulags- og byggingarfulltrúi.

Deiliskipulag:

3. Sveitarfélagið Ölfus auglýsir tillögu að deiliskipulagi og umhverfisáhrifum á skika, lóð, úr landi Rauðalækjar, Ölfusi.

Samkvæmt 1. mgr. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 er hér kynnt tillaga að deiliskipulagi fyrir skika/lóð úr landi Rauðalækjar í Ölfusi. Deiliskipulagið er í samræmi við gildandi Aðalskipulag Ölfuss, 2010-2022 um stefnu sveitarfélagsins að uppbygging á landbúnaðarjörðum verði sem mest í þeim greinum er falla að landbúnaði. Skikinn er 9,7 ha sem er fyrirhugaður til uppbyggingar á alifuglabúi. Fyrirhugaðar byggingar eru 5 hús. Stærð húsa er um 2-3 þúsund fermetrar, fyrir 39.900 stæði fugla í heildina. Leyfilegt nýtingarhlutfall er 0,05. Aðkoma að skikanum er um veg er liggur frá þjóðvegi 1 að Ásnesi. Landeigendur Ásnes hafa veitt skriflegt leyfi fyrir að nýta aðkomuveginn yfir sitt land að lóðinni. Veitt var undanþága af umhverfisráðherra fyrir ákvæðum reglugerðar nr. 941/2002, 4. mgr. 24. gr. um hollustuhætti þar sem mannvirkin eru minna en 500 m frá húsum á næstu jörð. Deiliskipulagstillagan liggur frammi til kynningar í Ráðhúsi Ölfuss, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn á skrifstofutíma frá 9-12 og 13-16. Tillagan verður einnig á heimasíðu Ölfuss. Tillagan er til kynningar frá 25. mars 2014 til 6. maí 2014. Ábendingar og athugasemdir skulu vera skriflegar og hafa borist fyrir 6. maí 2014 til Sveitarfélagsins Ölfuss, b.t. skipulags- og byggingarfulltrúa, Hafnarbergi 1, 815 Þorlákshöfn.
Sigurður Ósmann Jónsson, skipulags- og byggingarfulltrúi.

Skipulagslýsing fyrir deiliskipulag:

4.Sveitarfélagið Ölfus kynnir skipulagslýsing fyrir deiliskipulag á jörðinni Sunnuhvoll, Ölfusi.

Kynnt er skipulagslýsing fyrir deiliskipulag á jörðinni Sunnuhvoll, sem stofnuð er úr tveimur lóðum, annarsvegar Sunnuhvoll landnr. 176896 og Kvíarhólslóð, landnr. 171758. Markmið er að skipuleggja þrjár einbýlishúsalóðir, reit fyrir 2000 m2 skemmu og hesthús og einnig reit fyrir áhaldahús/geymslu við núverandi íbúðarhús. Um er að ræða landbúnaðarland fyrir byggingar og starfsemi sem tengist landbúnaði. Skipulagslýsingi er á heimasíðu Ölfuss.

Sigurður Ósmann Jónsson, skipulags- og byggingarfulltrúi.

útboð

Landsvirkjun

Útboð nr. 20172
Rekstur mötuneytis í Kröflu

Landsvirkjun óskar eftir tilboðum í rekstur mötuneytis í Kröflu samkvæmt útboðsgögnum nr. 20172.

Vettvangsskoðun fer fram í Kröflustöð þriðjudaginn 1. apríl 2014 kl. 11:00

Útboðsgögn er hægt að nálgast á útboðsvef Landsvirkjunar utbod.lv.is

Tilboðum skal skila til Landsvirkjunar, Háaleitisbraut 68, 103 Reykjavík, fyrir klukkan 12:00 miðvikudaginn 16. apríl 2014 þar sem þau verða opnuð kl. 14:00 sama dag og lesin upp að viðstöddum þeim bjóðendum sem þess óska.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
bannað er að mismuna börnum eftir því hvað foreldar þeirra gera.

📺 | KL. 20:10
Geggjaðar græjur
Skemmtilegur þáttur þar sem fjallað er um nýjustu græjur og afrek á sviði vísinda.

Skemmtilegt þriðjudagskvöld

📺 | KL. 19:20
Um land allt
Kristján Már Unnarsson fjallar áfram um líf Bettýjar á Ingjaldssandi, sem býr í einangruðum dal við utanverðan Önundarfjörð.

📺 | KL. 20:30
The Big Bang Theory
Stórskemmtilegur gamanþáttur um ofurnördana Leonard og Sheldon.

📺 | KL. 20:55
The Mentalist
Sjötta þáttaröðin um Patrick Jane sem nú er orðinn ráðgjafi hjá FBI.

📺 | KL. 21:40
Rake
Nýir og frábærir gamanþættir með Greg Kinnear sem leikur bráðsnjalla lögfræðinginn Keagan Deane.

3 | KL. 21:10
Þriðjudagskvöld með Frikka Dór
Skemmtilegir þættir með frábærri tónlist og góðum gestum.

Krakkastöðin | KL. 07:00-20:00
Barnaefni alla daga
Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

Fáðu þér áskrift! 365.IS

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

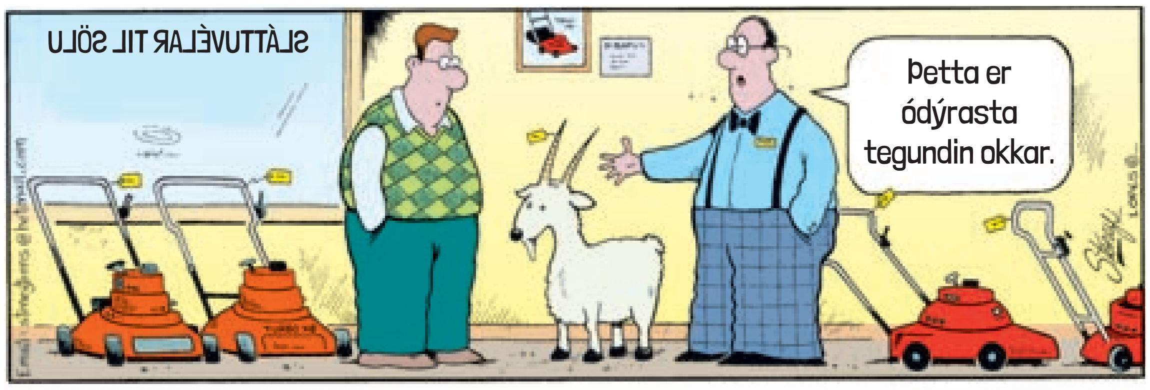
Þrautin felst í því að fylla út í reitina þannig að í hverjum 3x3 reit birtist tölurnar 1-9. Í hverri níu reita línu, bæði lárétt og lóðrétt, birtast einnig tölurnar 1-9 og aldrei má tvítaka neina tölu í röðinni.

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

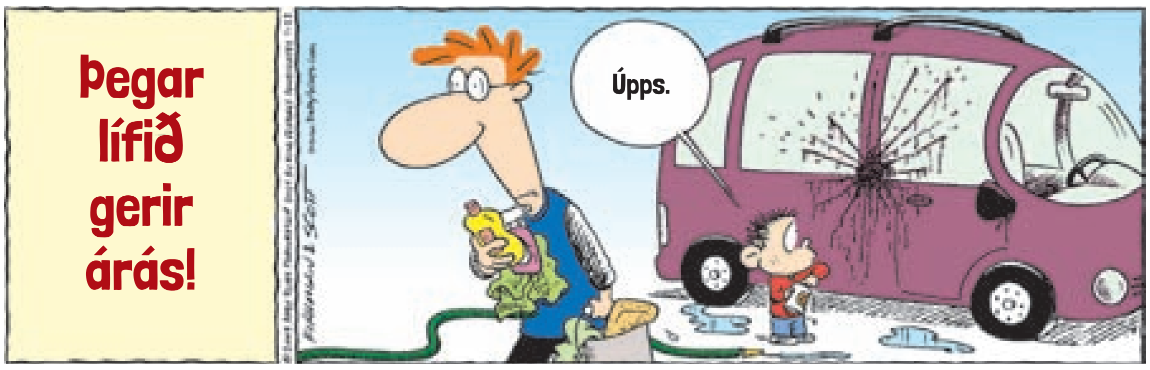
Myndasögur

PONDUS — Eftir Frode Øverli

HANDAN VIÐ HORNIÐ — Eftir Tony Lopes



BARNALÁN — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



SPAKMÆLI DAGSINS

Mínar bestu minningar eru í framtíðinni.

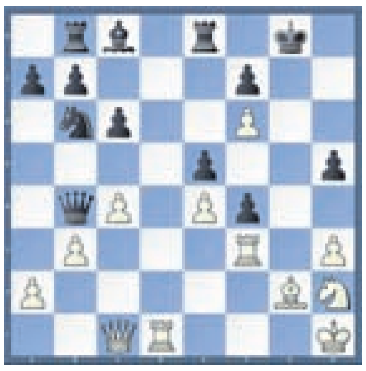
– Erró

SKÁK

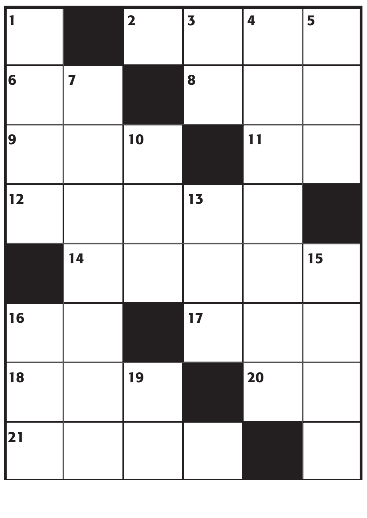
Gunnar Björnsson

Björgvin Kristbergsson (1.175) hefur farið mikinn undanfarið og vann Jóhann Arnar Finnsson (1.471) laglega á N1 Reykjavíkurskákmótinu.

Hvítur á leik:



31. Hg3+! (31. Hxf4! vinnur líka.) **31.... fxg3?** (31.... Kh7 er betri þótt hvítur hafi þá einnig unnið.) **32. Dg5+! Kh7 33. Dg7#.** Anand hefur vinningsforskot á Aronian á áskorendamótinu. **www.skak.is:** 10. umferð áskorendamótsins.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. fyrirdrag, **6.** tveir eins, **8.** fiskur, **9.** dorma, **11.** svörð, **12.** þróunarstig skordýra, **14.** hljóðfæri, **16.** borðaði, **17.** loft, **18.** umrót, **20.** karlkyn, **21.** steintegund.

LÓÐRÉTT
1. gáski, **3.** hætta, **4.** dagatal, **5.** skordýr, **7.** reipdráttur, **10.** orlof, **13.** starfsgrein, **15.** vilja, **16.** árkvíslir, **19.** átt.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. ívaf, **6.** rr, **8.** áll, **9.** sef, **11.** mó, **12.** lirfa, **14.** píanó, **16.** át, **17.** gas, **18.** los, **20.** kk, **21.** agat.
LÓÐRÉTT: 1. ærsl, **3.** vá, **4.** almanak, **5.** fló, **7.** reiptog, **10.** frí, **13.** fag, **15.** óska, **16.** ála, **19.** sa.

Allt í steik!

Verð aðeins
7.390 kr.
Næg bílastæði

4ra rétta seðill

PARMASKINKA
með klettasalati, stökkum parmissankúlum og kryddjurtamajónesi

HUMARSÚPA
rjómalöguð, með Madeira og grilluðum humarhölum

VELDU ÞÉR AÐALRÉTT

FISKUR DAGSINS
ferskasti fiskurinn hverju sinni, útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

eða

NAUTALUND
með lauk, hvítlauksconfit, graskeri, smælki og piparsósu

eða

LAMBAHRYGGUR
með kartöfluflani, gulbeðumauki, grænkáli, perlulauk og soðgljáa

VELDU ÞÉR EFTIRRÉTT

KARAMARMELLAÐ HVÍTSÚKKULAÐIFRAUÐ
með músli „ muffins", eplasellery chutney og limejógúrtís

Vissir þú?

Að uppskriftin af humarsúpu Perlunnar kemur frá belgíska matreiðslumeistaranum Pierre Romeyer. Hann er af jafningjum talinn vera einn besti matreiðslumaður síðustu aldar. Hann gaf aldrei út matreiðslubók en hann gaf Perlunni allar sínar uppskriftir!

Erfidrykkjur

Perlan býður upp á þjónustu við erfidrykkjur í fallegu og notarlegu umhverfi.

Gjafabréf Perlunnar
Góð gjöf við öll tækifæri!

Veitingahúsið Perlan
S: 562 0200 · Fax: 562 0207
perlan@perlan.is
www.perlan.is

PERLAN

Ferjan á góðri siglingu

LEIKLIST ★★★☆☆

Ferjan
Kristín Marja Baldursdóttir
Leikstjórn: Kristín Eysteinsdóttir
Leikmynd: Vytautas Narbutas
Búningar: Stefanía Adolfsdóttir
Lýsing: Þórður Orri Pétursson
Hljóð: Baldvin Magnússon
Tónlist: Hallur Ingólfsson
Leikgervi: Árdís Bjarnþórsdóttir

Ferjan er nýtt íslenskt leikrit eftir rithöfundinn Kristínu Marju Baldursdóttur. Kristín Marja er þjóðþekkt fyrir bókmenntaverk sín og hefur einnig hlotið viðurkenningu fyrir þau víða erlendis. Áður hefur verið sett upp leikverk eftir bók hennar Mávahlátri en Ferjan er þó fyrsta leikritið sem Kristín Marja skrifar. Það má með sanni segja að ríkt hafi eftirvænting fyrir verkinu.

Eins og nafnið gefur til kynna gerist verkið um borð í ferju. Nokkrir farþegar eru á leið heim til Íslands en eldgos veldur því að ekki er kostur á flugsamgöngum. Þessi framsetning tókst vel og skapaði afmarkaðan heim þar sem barátta á milli kynjanna var rannsökuð. Hvar annars staðar neyðist fólk til að takast á við vandamálin en úti á miðju ballarhafi þar sem þau verða ekki umflúin? Þetta er svo líka hægt að heimfæra upp á litlu eyjuna okkar Ísland og okkar litla samfélag á hjara veraldar.

Leiktextinn skiptir afar miklu máli og er verkið fagurlega skrifað. Sjálf hefði ég getað notið verksins sem leiklesturs og tel að það gæti einnig verið prýðilegasta útvarpsleikrit.

Umgjörð verksins átti sinn þátt í að styðja við textann og lífga hann við. Fyrst ber þá að nefna leikmyndina sem var glæsileg fyrir augað og virkaði m.a. til þess að sýna fram á hvar persónurnar voru staðsettar andlega eftir því hvar þær voru í rýminu. Búningar drógu fram karaktera og rímuðu við leikmyndina sem hafði á sér fortíðarbrag. Persónusköpunin var góð. Hver persóna hafði skýran ásetning sem myndaði góða spennu á sviðinu og það lá mikill húmor undir. Leikararnir voru í svo skýrum tengslum við hlutverkin að áhorfendur hlógu að minnstu svipbrigðum. Túlkun leikaranna skilaði sér í góðri leikhúsupplifun.

FERJAN „Leikararnir voru í svo skýrum tengslum við hlutverkin að áhorfendur hlógu að minnstu svipbrigðum.“

Verkið er tilraun til þess að vekja áhorfendur til umhugsunar um jafnrétti og gerir það ágætlega. Barátta um vald kemur fram og það má líka skoða pólitík í birtingarformi verksins. Klassísk ádeila á hinn karllæga heim birtir það „náttúrulögmál“ að konan sé föst í viðjum undirgefninnar. Nokkrar ólíkar birtingarmyndir hins kvenlæga koma fram í gegnum fimm ólíka kvenkaraktera sem og þrjá karla sem styðja við hlutverk kvennanna. Staðalmyndir voru ekki of klisjukenndar því að hægt og rólega voru persónurnar afhjúpaðar lag fyrir lag eins og þegar laukur er flysjaður. Þannig var framvinda verksins ferli sjálfsuppgötvunar persónanna um borð og áhorfendur komust nær kjarnanum í hverri persónu. Vera má að sumum áhorfendum geti fundist of mikið gripið í klisjur en textinn er í heildina það góður að mínu mati að ekki kemur að sök.

Verkið sýnir í sjálfu sér mikið tilfinningaeldgos. Tilfinningar tengdar menningu samfélagsins brjótast upp á yfirborðið og það er engin kona sem vill láta kúga sig um borð í Ferjunni.

Um borð á sér stað lifandi saga og dramatík þar sem fortíðardraugar láta á sér kræla. Boðskapur verksins er margþættur en að lokum er vel við hæfi að vitna í orð fyrsta kvenutanríkisráðherra Bandaríkjanna, Madeleine Albright: „Þær konur sem ekki standa með öðrum konum eiga frátekið herbergi í helvíti.“

Eva Guðrún Gunnbjörnsdóttir

NIÐURSTAÐA: Góð frumraun höfundar sem leikskálds. Fagmannlega unnin og vel leikin sýning. Skemmtileg leikhúsupplifun.

Á ÆFINGU Alexandra, Kristján og Þorgerður Sól Ívarsdóttir. MYND/JÓN HILMAR

Ekki bara ást

Skáldið og biskupsdóttirin er ópera sem sett verður upp í Hallgrímskirkju í Saurbæ 11. og 12. apríl.

„Ég held þetta sé stærsta verkefni sem ég hef ráðist í, en ég er ekki ein,“ segir Alexandra Chernyshova tónskáld og óperusöngkona. Þar á hún við óperuna Skáldið og biskupsdóttirin sem frumflutt verður í konsertuppfærslu 11. og 12 apríl í Hallgrímskirkju í Saurbæ, í tilefni af 400 ára afmæli Hallgríms Péturssonar á árinu og fjallar um Hallgrím, Ragnheiði Brynjólfsdóttur og samtímafólk þeirra í Skálholti.

> **Ég hef heldur aldrei sungið á íslensku fyrr. Það er heiður fyrir mig að byrja á hlutverki Ragnheiðar.**

Alexandra er höfundur tónlistar og útsetti hana fyrir blandaðan kór, karlakór, kvennakór og tólf manna hljómsveit. Auk þess syngur hún eitt aðalhlutverkið, Ragnheiði sjálfa. „Ég var ekki búin að gera mér grein fyrir því áður en ég byrjaði út í hvað ég var að fara,“ segir hún hlæjandi. „Ég hef heldur aldrei sungið á íslensku fyrr. Það er heiður fyrir mig að byrja á hlutverki Ragnheiðar.“

Guðrún Ásmundsdóttir er höfundur handrits óperunnar og leikstjóri. Ásgeir Páll Ágústsson syngur hlutverk Hallgríms, Kristján Jóhannsson er Brynjólfur biskups og Elsa Waage Margrét, móðir Ragnheiðar.

Aðspurð kveðst Alexandra ekki gera sér grein fyrir hvort þetta sé góður tími fyrir frumflutning annarrar óperu um Ragnheiði biskupsdóttur. „Þetta er stór saga og við sýnum eina hlið hennar. Þar er lögð áhersla á manninn Hallgrím, hvað hann er einlægur og eðlilegur. Hann vissi ekki á þessum tíma að fólk væri enn að syngja sálmana hans eftir 400 ár og að byggðar yrðu kirkjur honum til heiðurs. Okkar ópera er ekki bara ástarsaga, heldur fjallar hún líka um vináttu Hallgríms og Ragnheiðar og hvaða áhrif sú vinátta hafði á líf þeirra, list og ást.“

gun@frettabladid.is

Hönnunarmars byrjar í Glóey

Sjáðu alla möguleikana í gerð lampa og ljósa. Ótrúlegt úrval af silkisnúrum, flottum perum og íhlutum til ljósagerðar. Fagmenn á staðnum. Frábært efni á góðu verði.

Glóey – gerir lífið bjartara

Ármúla 19 · Sími 568 1620 · www.gloey.is

Af hverju er gaman að vera til?

Hádegisfyrirlestur Bryndísar Björgvinsdóttur í fyrirlestraröðinni Sneiðmynd fjallar um skapandi skrif, brandara og það að hafa gaman af hlutunum.

Bryndís Björgvinsdóttir heldur í dag erindið Hafsjór af heimildum: Af hverju er gaman að vera til? í fyrirlestraröð hönnunar- og arkitektúrdeildar Listaháskóla Ísland. Bryndís skrifaði sína fyrst bók árið 1997, Orðabelg Ormars, ásamt vinkonu sinni Auði Magndísi. Innan þjóðfræðinnar hefur hún meðal annars lagt áherslu á það sem gjarnan er litið á sem „ómerkilegt“ en á engu að síður ríkan þátt í að móta sjónarhorn okkar á samfélagið og viðhorf til náungans svo sem brandara, flökkusagnir og orðróm.

Árið 2011 hlaut Bryndís Íslensku barnabókaverðlaunin fyrir bókina Flugan sem stöðvaði stríðið en nú í haust er von á hennar þriðju bók sem, eins og er, ber titilinn Hafnarfjarðarbrandarinn.

Í fyrirlestrinum mun Bryndís fjalla um skapandi skrif, alls konar brandara og hvernig hægt er að hafa gaman af hlutum sem við fyrstu sýn virðast ekki vera sérstaklega spennandi.

Fyrirlesturinn er hluti af fyrirlestraröðinni Sneiðmynd, fer fram í Þverholti 11, fyrirlestrasal A, og hefst klukkan 12.10.

BRYNDÍS BJÖRGVINSDÓTTIR Næsta bók ber vinnutitilinn Hafnarfjarðarbrandarinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

FRÁBÆR VERÐ
Á FLOTTUM MERKJUM

ÚTSÖLULOK

LOKADAGUR

50%

AUKAAFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

AÐEINS Í DAG
ÞRIÐJUDAGINN 25. MARS

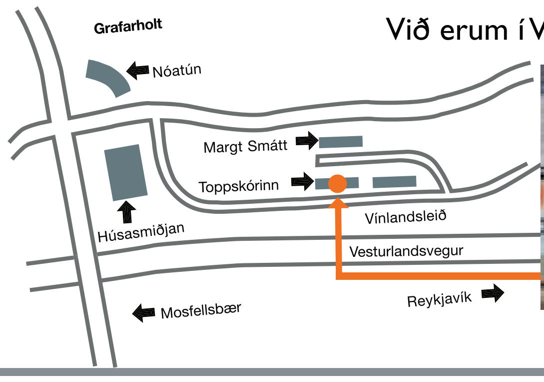
SPORT OUTLET

Vínlandsleið 6
113 Reykjavík

Útsöluopnun:

Virka daga	kl. 11-18
Laugardag	kl. 11-16
Sunnudag	kl. 13-17

Við erum í Vínlandsleið í Grafarholti



STÚDENTALEIKHÚSIÐ Setur upp sýningu í einum af gömlu vatnstönkunum í Öskjuhlíðinni.

Djamm er snilld í Perlunni

Stúdentaleikhúsið vinnur nú að uppsetningu leikritsins Djammið er snilld og vill leikhópurinn að áhorfendum líði eins og þeir séu hluti af partíinu.

„Við mættum bara fyrst í gær að skoða tankinn og taka til,“ segir Vilhelm Þór Neto, meðlimur Stúdentaleikhússins, en leikhópurinn er að undirbúa nýtt verk sem nefnist einfaldlega Djammið er snilld. Það var leikstjórinn Tryggvi Gunnarsson sem skrifaði verkið í samstarfi við leikhópinn.

„Sagan er unnin úr ýktum sögum af djamminu og reynslu okkar allra af íslensku djammi,“ segir Vilhelm og bætir því við að samskipti kynjanna séu einnig viðfangsefni sem þreifað verður á í leikritinu.

„Verkið er tilbúið, við eigum bara eftir að renna í gegnum það í þessum nýju aðstæðum,“ segir Vilhelm en sýningin verður sett upp í einum af gömlu vatnstönkum Perlunnar.

„Síðan á brunavarnaeftirlitið eftir að koma og sjá hvort allt gangi ekki upp,“ segir Vilhelm en hópurinn er mjög spenntur að fá að njóta sín á svona óvenjulegu sviði.

„Tanknum verður líklegast skipt í tvennt, áhorfendur öðrum megin og leikhópurinn hinum megin,“ segir Vilhelm en leikhópurinn ætlar að reyna að skapa ákveðna stemningu á vettvangnum.

„Við viljum hafa svona fyrirpartístemningu þarna, verkið fjallar um djammið og við viljum að áhorfendum líði eins og þeir séu hluti af partíinu,“ segir Vilhelm.

„Eitt af vandamálum okkar núna er hversu mikið það ómar í tanknum,“ segir Vilhelm en Stúdentaleikhúsið leitar til fólks til þess að fá afnot af einhvers konar tjöldum sem hægt er að nota til þess að dempa hljóðið.

Stúdentaleikhúsið stefnir að frumsýningu 4. apríl og segir Vilhelm undirbúning ganga vel.

„Við hvetjum alla áhugamenn um íslenskt djamm til þess að sækja sýninguna,“ segir Vilhelm.

baldvin@365.is

Pervertismi fyrir pappír og litum

Mæna, tímarit um grafíska hönnun, kemur út í dag.

Mæna, tímarit um grafíska hönnun á Íslandi, er gefið út af útskriftarnemum úr Listaháskólanum í dag. „Þetta er fimmta útgáfa Mænu. Að sjálfsögðu hljómar það frekar yfirþyrmandi í fyrstu að 20 hönnunarnemar með mismikið egó og afar mismunandi skoðanir fari saman í slíka útgáfu en ótrúlegt en satt þá gekk samvinnan vonum framar og engin vinslit urðu við vinnslu blaðsins,“ segir Krista Hall, einn nemenda að baki útgáfunni, létt í bragði.

Þema blaðsins í ár er tækni. „Við sem útskriftarnemar í grafískri hönnun þurfum að vera leiðandi í þeim straumum sem í gangi eru í hönnunarheiminum hverju sinni,“ segir Sigríður Hulda Sigurðardóttir, annar nemandi í Listaháskólanum.

„Við tölum oft um að við séum með ákveðinn pervertisma fyrir pappír, litum og áferð og okkur fannst við svo sannarlega ná að fullnægja þeim pervertisma með þessu sexí tímariti,“ segir Krista, en þau eyddu miklum tíma í Gunnari Eggertssyni við pappírsval. „Við misstum okkur úr gleði inni á flennistórum pappírslagernum hjá honum. Svo hefði ég ekki getað ímyndað mér að lyktin af nýprentuðu tímariti gæti verið svona fáránlega góð eða lengri dvöl í prentsmiðjunni Odda svona gefandi,“ bætir hún við.

Blaðið er gefið út í 500 eintökum og er hvert eintak sett saman í höndunum. „Það þýddi fjórtán klukkutíma af færibandavinnu og hvorki meira né minna en sjö hundruð og fimmtíu metra af teygju sem klippt var niður og notuð til að festa tímaritið saman. Þá var líka eins gott að við værum öll vinir ennþá því þessir fjórtán tímar tóku aðeins á taugarnar en á uppgjafaraugnablikunum var bara hækkað í tónlistinni og dansað smá meðan teygjurnar voru þræddar í blaðið,“ segir Krista, en útgáfuhóf Mænu er haldið í Dansverkstæðinu klukkan fimm í dag.

olof@frettabladid.is

MISMIKIÐ EGÓ Þrátt fyrir allt segir Krista engin vinslit hafa orðið við vinnsluna. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

> **Að sjálfsögðu hljómar það frekar yfirþyrmandi í fyrstu að 20 hönnunarnemar með mismikið egó og afar mismunandi skoðanir fari saman í slíka útgáfu.**

Mazda2 er sparneytinn, ótrúlega lipur og hagkvæmur í rekstri. Hann er búinn öflugri 1,3 lítra bensínvél sem þó eyðir einungis frá 4,3 l/100 km og fær frítt í stæði. Mazda2 er áreiðanlegur, öruggur, vel búinn og frábær í endursölu. Taktu snúning á Mazda2, gerðu góð kaup og lækkaðu rekstrarkostnaðinn.*

MAZDA. DEFY CONVENTION.

50 ár í bílgreininni
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga frá kl. 12-16.
Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050 I mazda.is

Mazda2 eyðir 4,3 l/100 km í langkeyrslu og fær frítt í stæði í miðborg Reykjavíkur í 90 mínútur í senn.
Brimborg og Mazda áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Íslenskir teiknarar verðlaunaðir

Aðalmarkmið Félags íslenskra teiknara er að efla starfsstéttina og auka samstöðu félagsmanna. Félagið er jafnframt elsta hönnunarfélagið á Íslandi.

„Við erum að verðlauna allt frá auglýsingaherferðum, plötuumslögum, bókakápum, vefsíðum og allt þar á milli,“ segir Högni Valur Högnason, formaður Félags íslenskra teiknara, um hina árlegu FÍT-verðlaunaafhendingu sem fer fram næstkomandi miðvikudag.

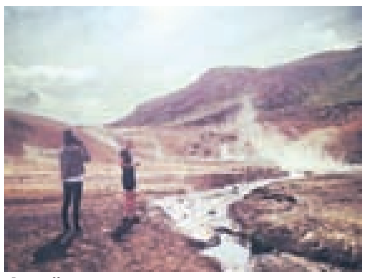
„Félag íslenskra teiknara er elsta hönnunarfélagið á Íslandi, en þessi athöfn verðlaunar bestu grafísku hönnunina á liðnu ári,“ segir Högni um verðlaunin sem eru afhent í 17 mismunandi flokkum. Einn af þeirra er svonefndur Nemendaflokkur.

„Nemendaflokkurinn er fyrir fólk sem er nemendur í grafískri hönnun. Nemendur í Myndlistaskólanum á Akureyri, Listaháskólanum og síðan eru líka nemendur að læra erlendis sem senda inn,“ segir Högni en eina skilyrðið er að vera Íslendingur í hönnunarnámi.

„Aðalmarkmið okkar er að efla starfsstéttina, kynna hana út á við og auka samstöðu félagsmanna,“ segir Högni en eftir verðlaunaafhendinguna, sem fer fram í Þjóðmenningarhúsinu klukkan 17.00 miðvikudaginn 26. mars, verður sýning á þeim verkum sem hljóta verðlaun og viðurkenningu ásamt opnun á sýningunni Fegursta orðið.

baldvin@365.is

HÖGNI VALUR Er formaður elsta hönnunarfélags á Íslandi.



ÚR TÖKUM Silja Magg og Kolfinna Kristófersdóttir. MYND/ÚR EINKASAFNI

KALDA vekur athygli

Íslenska fatamerkið KALDA hefur átt mikilli velgengni að fagna undanfarið, en Katrín Alda Rafnsdóttir er eigandi og yfirhönnuður merkisins. Nú nýlega skaut hún myndband í samvinnu við ljósmyndarann Silju Magg þar sem Ísland og KALDA eru í forgrunni, en myndbandið þykir einstaklega fallegt og hefur vakið gríðarlega athygli á netinu.

Kolfinna Kristófersdóttir fyrirsæta, sem meðal annars hefur gengið tískupalla fyrir tískurisa á borð við Marc Jacobs, leikur stórt hlutverk í myndbandinu sem var meðal annars tekið upp við Rauðhóla. Um tónlist sá listamaðurinn Úlfur Hansson. - ósk

SKEMMTA SAMAN Stefán Hilmarsson og Eyjólfur Kristjánsson koma fram í Edrúhöllinni í kvöld. MYND/EINKASAFN

Stebbi og Eyfi í Edrúhöllinni

Tónlistarmennirnir Stefán Hilmarsson og Eyjólfur Kristjánsson verða með tónleika í Edrúhöllinni, húsi SÁÁ, Efstaleiti 7, í kvöld. Tónleikarnir eru hluti af tónleikaröðinni Kaffi, kökur og rokk&ról sem SÁÁ hefur haldið úti nú í nokkur ár við góðar undirtektir.

„Þetta er svo góður valkostur fyrir alla þá sem vilja njóta lifandi tónlistar í edrú umhverfi. Tónleikarnir eru opnir öllum, ekki bara alkóhólistum og við fáum alltaf fullt af fólki sem kemur hingað til að njóta tónlistarinnar fyrst og fremst,“ segir Rúnar Freyr Gíslason, samskiptafulltrúi SÁÁ, en boðið er upp á kaffi og kökur fyrir tónleikana.

Tónleikarnir hefjast klukkan 20.30 og húsið verður opnað klukkan 20.00. - glp

NÝ PLATA Hljómsveitin sendir frá sér plötu eftir 23 ára hlé. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Pixies með nýja plötu

Hljómsveitin Pixies ætlar að senda frá sér nýja plötu með vorinu og mun hún bera titilinn Indie Cindy. Um er að ræða fyrstu plötu sveitarinnar í heil 23 ár en síðasta plata hennar, Trompe le Monde, kom út árið 1991.

Breski upptökustjórinn Gil Norton sér um upptökustjórn á plötunni líkt og á síðustu plötu Pixies. David Lovering, trommuleikari Pixies, sagði í yfirlýsingu að sveitin hefði byrjað að tala um plötugerð af alvöru fyrir um fjórum árum og sagði hana jafnframt vilja fara að bjóða aðdáendum sínum upp á nýtt efni á tónleikum.

Platan kemur út undir lok aprílmánaðar hjá útgáfufyrirtæki sveitarinnar, Pixiesmusic.

ENNEMM / SÍA / NM61806

Glæsileg Vínbúð verður opnuð í Helluhrauni 16-18, Hafnarfirði í dag og Vínbúðinni í Firði verður lokað. Í nýju búðinni verður eitt mesta úrval Vínbúðanna og starfsfólkið tekur vel á móti ykkur. Verið hjartanlega velkomin.

VÍNBÚÐIN
vinbudin.is

Í FULLU FJÖRI Hljómsveitin Rolling Stones hefur staðfest komu sína á Hróarskeldu. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Rolling Stones á Hróarskeldu

Hljómsveitin Rolling Stones hefur staðfest komu sína á tónlistarhátíðina sívinsælu Hróarskeldu í sumar. Þar stígur sveitin á svið ásamt ekki verri nöfnum en Arctic Monkeys, Lykke Li, Interpol og Outkast svo eitthvað sé nefnt.

Hátíðin fer fram dagana 29. júní til 6. júlí í sumar en hún er ein sú vinsælasta í Evrópu. Íslenska sveitin Samaris er meðal hljómsveita á Hróarskeldu.

Endurvinnsluafvötnunin

BAKÞANKAR
Álfrúnar Pálsdóttur

Ég var svo heppin að fá að slíta barnsskónum í Svíaríki. Ég segi heppin í dag því að á sínum tíma hafi tilfinningar fyrir búferlaflutningum yfir hafið verið blendnar. Ég var níu ára gömul þegar ég fór að syngja sænskuna og borða kanel- og köttbullar í öll mál. Í háskólabænum Uppsala ól ég manninn til 13 ára aldurs. Hlustandi á Stjórnina í vasadiskóinu mínu sem undir lok dvalarinnar var skipt út fyrir ferðageislaspilara og rappsveitina TLC.

ÞAÐ var margt nýtt í nágrannaríkinu fyrir okkur fjölskyldunni þegar við vorum að koma okkur fyrir, fyrir hátt í tuttugu árum. Eitt af því sem kom okkur spánskt fyrir sjónir var ruslaskápurinn, sem var tvöfaldur í eldhúsinnréttingunni og innihélt fjórar tunnur. Á skáphurðinni voru svo nákvæmar flokkunarleiðbeiningar fyrir íbúa heimilisins, pappír í eina tunnu, ál í aðra, matur í þá þriðju og loks sérstök tunna fyrir plast. Það má segja að heimilishaldið hafi farið á hliðina á meðan við vorum að læra á sænska kerfið enda vön að fleygja ruslinu í tunnuna hugsunarlaust.

ÞAÐ vandist þó fljótt en þegar heim var komið aftur nokkrum árum seinna tók hins vegar við endurvinnsluafvötnun. Litla eldhúsið í Kópavogi bauð ekki upp á fjórar tunnur og svarta ruslatunnan fyrir utan húsið gleypti allt. Engin flokkun og ekkert vesen. Óþægilega þægilegt, ef svo má að orði komast.

SVÍARNIR voru komnir lengra en við í endurvinnslu innan veggja heimilisins fyrir rúmlega tuttugu árum. Nú er vonandi einhver vitundarvakning í gangi sem verður til þess að allir fari að flokka. Mig dreymir til dæmis um dósaflokkunartæki í allar matvöruverslanir landsins gegn inneign í viðkomandi verslun, eins og gengur og gerist í nágrannalöndum okkar. Svona til að losa geymslur landsins við tómar flöskur fyrir fullt og allt.

Sveitin kemur loksins saman á Íslandi

Fjórir upprunalegu meðlimir hljómsveitarinnar Moses Hightower eru staddir hér á landi og ætla að nýta tækifærið vel og koma fram á tvennum tónleikum.

„Við fjórir upprunalegu meðlimir sveitarinnar erum aldrei þessu vant allir á Íslandi þessa dagana og ætlum að nýta tækifærið vel,“ segir Magnús Tryggvason Eliassen, trommuleikari hljómsveitarinnar Moses Hightower, en sveitin kemur fram á tvennum tónleikum á Fróni í vikunni.

Sveitin lék síðast saman fullskipuð upprunalegu meðlimunum í desember og hefur ekkert komið saman síðan þá. „Danni gítarleikari er að læra í Berlín og við vissum að páskafríið hans væri langt og ákváðum að fljúga honum heim og byrja að djamma eitthvað saman,“ segir Magnús.

Þeir félagar hafa verið iðnir við æfingar undanfarna viku enda ekki spilað saman í langan tíma. „Það var alltaf planið að spila nýtt efni á tónleikunum í vikunni en við erum ekki komnir nógu langt með það. Maður veit þó aldrei,“ segir Magnús spurður um hvort nýtt efni muni heyrast á tónleikunum. Sveitin ætlar þó að leika efni af báðum plötum sínum og fá aðstoð frá Styrmi Haukssyni sem ætlar að leika á slagverk og ýmsa hljóðgervla.

> ➜ Sveitin lék síðast saman fullskipuð upprunalegu meðlimunum í desember og hefur ekkert komið saman síðan þá.

Moses Hightower heldur tónleika á Gauknum í kvöld og hefjast þeir klukkan 21.00. Sveitin fer svo norður á Akureyri á föstudaginn og kemur þar fram á Græna hattinum. **- glp**

LOKSINS SAMAN Hljómsveitin Moses Hightower ætlar að koma fram á tvennum tónleikum á Íslandi. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

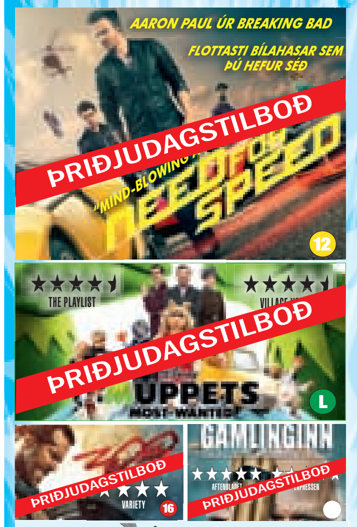
FJÖLGUN Stjörnuparið Ashton Kutcher og Mila Kunis á von á barni. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Mila Kunis ólétt

Leikkonan Mila Kunis á von á sínu fyrsta barni með unnusta sínum Ashton Kutcher. Heimildir People.com segja leikkonuna vera komin stutt á leið og bæði vera í skýjunum með væntanlega fjölgun. Þetta er fyrsta barn þeirra beggja en Kunis og Kutcher trúlofuðust í síðasta mánuði. Leikkonan hefur þegar sést sækja meðgöngujógatíma í Los Angeles.

Parið byrjaði saman árið 2012 eftir að Kutcher skildi við fyrrverandi eiginkonu sína, Demi Moore. Þau höfðu þó verið vinir lengi en þau léku á móti hvort öðru í sjónvarpsþáttunum That 70's Show sem voru vinsælir á tíunda áratugnum.

SAMbio.is



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

NEED FOR SPEED	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
NEED FOR SPEED VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
POMPEII	KL. 5:40 - 8 - 10:20	16
300: RISE OF AN EMPIRE 3D	KL. 8 - 10:20	16
SAVING MR. BANKS	KL. 5:20	L
NON STOP	KL. 8 - 10:20	12
MUPPETS MOST WANTED ENSTAL2D	KL. 5:30 - 8	L
THE LEGO MOVIE ÍSLTAL2D	KL. 5:50	L
THE LEGO MOVIE ENSTAL2D	KL. 10:30	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

NEED FOR SPEED	KL. 5:15 - 8 - 10:20	12
MUPPETS MOST WANTED ENSTAL2D	KL. 5:30 - 8	L
POMPEII	KL. 5:40 - 8 - 10:20	16
300: RISE OF AN EMPIRE	KL. 3D: 8 2D: 10:45	16
NON STOP	KL. 10:30	12
GAMLINGINN	KL. 5:35	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

NEED FOR SPEED	KL. 8 - 10:30	12
MUPPETS MOST WANTED ENSTAL2D	KL. 5:30	L
300: RISE OF AN EMPIRE 2D	KL. 10:40	16
NON STOP	KL. 5:40 - 10:40	12
GAMLINGINN	KL. 5:30 - 8	12
12 YEARS A SLAVE	KL. 8	16

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

NEED FOR SPEED	KL. 8 - 10:40	12
POMPEII	KL. 8	16
300: RISE OF AN EMPIRE 2D	KL. 10:20	16
MUPPETS MOST WANTED ENSTAL2D	KL. 5:30	L
HR. PÍBODY OG SÉRMANN ÍSLTAL3D	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

NEED FOR SPEED	KL. 8 - 10:40	12
MUPPETS MOST WANTED ENSTAL2D	KL. 5:30	L
POMPEII	KL. 8	16
300: RISE OF AN EMPIRE 2D	KL. 10:20	16
GAMLINGINN	KL. 5:30	12

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%

DEAD SNOW	KL. 5.45 - 8 - 10.15	16
DEAD SNOW LÚXUS	KL. 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15	16
ONE CHANCE	KL. 5.40 - 8 - 10.20	L
ÆVINTÝRI HR. PÍBODY 2D	KL. 3.30 - 5.45	L
ÆVINTÝRI HR. PÍBODY 3D	KL. 3.30	L
MONUMENTS MEN	KL. 8	12
RIDE ALONG	KL. 5.45 - 8 - 10.15	12
ROBOCOP	KL. 10.30	12
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM 2D	KL. 3.30	L
SKÝJAÐ MEÐ KJÖTBOLLUM 3D	KL. 3.30	L

HÁSKÓLABÍÓ 5%

DEAD SNOW	KL. 5.45 - 8 - 10.15	16
ONE CHANCE	KL. 5.40 - 8 - 10.20	L
SAVING MR. BANKS	KL. 6 - 9	L
ÆVINTÝRI HR. PÍBODY 2D	KL. 5.50	L
3 DAYS TO KILL	KL. 8 - 10.30	12

Miðasala á: midi.is og eMiði

BÍÓBYLTING
ÞRJÁR NÝJAR LEIÐIR TIL AÐ FARA Í BÍÓ
NÁNAR Á WWW.SMARABIO.IS/BYLTING
BESTA VERÐIÐ Ódýrara fyrir kl. 19.
FJÖLSKYLDUPAKKINN Allir borga barnaverð.
GÆÐASTUND Fyrir 18 ára og eldri.

LAUGARÁSBÍÓ

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
THE BAG MAN	10:25	16
3 DAYS TO KILL	8, 10:20	12
THE MONUMENTS MEN	10:10	12
RIDE ALONG	6, 8	12
ÆVINTÝRI HR. PÍBODYS 3D	6	L
DALLAS BUYERS CLUB	5:45, 8	12

Kvikmyndasafn Íslands
sýnir í
Bæjarbíói

þriðjudaga kl. 20:00 og laugardaga kl. 16:00
Sjá sýningaskrá á: www.kvikmyndasafn.is

SAMSKIPTI SOVÉTRÍKJANNA OG ÍSLANDS Í KVIKMYNDUM 3
Samsett dagskrá sem vekur athygli á *Magnúsi Jónssyni*, fyrsta kvikmyndagerðarmanninum sem lærði kvikmyndastjórn í Sovétríkjunum. Sonur Magnúsar, *Ari Alexander Ergis*, flytur formálsorð.

240 Fiskar fyrir kú (1972)
Stj. Magnús Jónsson

Í þágu friðar og skilnings ... (1973)
Stj. Ogor Grigoriev

Ern eftir aldri (1975)
Stj. Magnús Jónsson

Forsætisráðherra Íslands heimsækir ... (1977)
Stj. Ivan Galín

LYFJA – Lífið heil

15% afsláttur
Gildir út mars.

Nicorette Fruitmint
Allar pakkningar og styrkleikar.

www.lyfja.is
Lægra verð í Lyfju
ÍSLENSKA/SIA.IS/LYF 67977 02/14

BÍÓ ★ PARADÍS EUROPA CINEMAS

SJÁ FLEIRI SÝNINGAR Á WWW.BIOPARADÍS.IS - Miðasala: 412 7711 - Hverfisgata 54 - bioparadis.is - Hluti af Europa Cinemas

Panasonic NA147VC5
1400 snúninga og 7kg þvottavél með stafrænum LCD skjá, 50L trompla með stóru 34cm opi. Þvotthæfni A. Orkunýting A++. 15 mínútna hraðkerfi.

TILBOÐ **79.990**
VERÐ ÁÐUR **99.990**

Panasonic NA148VG4
1400 snúninga og 8kg þvottavél með stafrænum LCD skjá, 70L tromlu með stóru 34cm opi. Þvotthæfni A. Orkunýting A+++. Kolalaus Inverter mótor með 10 ára ábyrgð. Mjög hljóðlát. 15 mínútna hraðkerfi og sérkerfi fyrir útivistarfatnað og skyrtur.

TILBOÐ **109.990**
VERÐ ÁÐUR **149.990**

Panasonic NA168VG4
1600 snúninga og 8kg þvottavél með stafrænum LCD skjá, 70L tromlu með stóru 34cm opi. Þvotthæfni A. Orkunýting A+++. Kolalaus Inverter mótor með 10 ára ábyrgð. Mjög hljóðlát. 15 mínútna hraðkerfi og sérkerfi fyrir útivistarfatnað og skyrtur.

TILBOÐ **119.990**
VERÐ ÁÐUR **169.990**

Panasonic NHP80G2
8kg barkalaus Inverter þurrkari með varmadælu og LED skjá. 107L tromla með 3D loftflæði. Orkuflokkur A++ notar miklu minna rafmagn en hefðbundnir þurrkarar án varmadælu.

TILBOÐ **149.990**
VERÐ ÁÐUR **199.990**

Opið virka daga 9-18
og laugardaga 11-15

Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

Vill vinna fyrir stuðningsmennina

FÓTBOLTI Það er sannkallaður stórslagur í enska boltanum í kvöld þegar Manchester-liðin mætast á Old Trafford. Það væri kærkomin sárabót fyrir marga stuðningsmenn Man. Utd að fá sigur í þessum leik eftir sannkallað martraðartímabil. David Moyes, stjóri Man. Utd., vill vinna leikinn fyrir stuðningsmenn liðsins.

„Ég hef margoft þakkað stuðningsmönnunum fyrir þeirra framlag á þessu erfiða tímabili. Við viljum standa okkur betur í stóru leikjunum en við höfum gert hingað til. Ég tel að við séum styttra frá liðunum fyrir ofan okkur en margir telja,“ sagði Moyes en Arsenal er eina liðið af níu efstu í deildinni sem United hefur unnið í vetur.

Leikurinn hefst klukkan 19.45 og verður í beinni útsendingu á Stöð 2 Sport 2. **- hbg**

Stjarnan og Njarðvík eru í kjörstöðu

BARÁTTA Það var ekkert gefið eftir í Ásgarðinum í gær en Stjarnan hafði oftar en ekki betur í þeirri baráttu. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

KÖRFUBOLTI Stjarnan og Njarðvík eru aðeins einum sigri frá sæti í undanúrslitum Dominos-deildar karla.

Stjarnan lagði Keflavík, 98-89, á meðan Njarðvík sótti útisigur gegn Haukum, 84-88.

Bæði lið leiða einvígi sín nú 2-0 og geta komist áfram með sigrum í leikjum liðanna á föstudaginn. Leikir KR og Snæfells sem og Grindavíkur og Þórs fara fram á fimmtudag. **- hbg**

visir.is
Frekari umfjöllun um Dominos-deildina.

Vill enda tímabilið vel

Gylfi Þór Sigurðsson skoraði langþráð mark þegar hann tryggði Tottenham 3-2 sigur á Southampton með glæsilegu marki í uppbótartíma um helgina.

FÓTBOLTI „Þetta var algjör snilld,“ sagði Gylfi Þór Sigurðsson í samtali við Fréttablaðið í gær, daginn eftir að hann tryggði Tottenham sigur, 3-2, á Southampton. Gylfi kom inn á sem varamaður í upphafi síðari hálfleiks og skoraði sigurmark heimamanna í uppbótartíma en gestirnir frá suðurströnd Englands höfðu byrjað miklu betur í leiknum og komist 2-0 yfir.

Gylfi spilaði í uppáhaldsstöðunni sinni, fremst á miðjunni, eftir að hann kom inn á, rétt eins og gegn Benfica í Evrópudeild UEFA í síðustu viku. „Það skemmdi svo ekki fyrir að skora sigurmarkið,“ bætir Gylfi við og vonast vitaskuld til að fá fleiri tækifæri í þessari stöðu.

„Maður vill fá að spila í sinni stöðu en ég hef mikið spilað á kantinum síðustu tvö ár og það verður þreytandi. Vonandi fæ ég fleiri tækifæri á miðjunni og þá verður það undir sjálfum mér komið að nýta þau,“ segir Gylfi.

„Mér líður vel hjá Tottenham og ég er ánægður hér, eins og ég hef alltaf sagt. En ef ég þarf að spila mikið lengur á kantinum þarf maður að taka þessi mál til skoðunar.“

Meiðslin voru pirrandi

Gylfi hefur komið við sögu í nítján af 31 deildarleik Tottenham á tímabilinu, þar af ellefu sinnum sem byrjunarliðsmaður. Hann hefur spilað í samtals 999 mínútur og skorað fjögur deildarmörk – hin þrjú komu öll í september.

En meiðsli settu strik í reikninginn á nýju ári og spilaði Gylfi lítið í janúar og ekkert í febrúar.

„Ég neita því ekki að þetta tók svolítið á, sérstaklega þar sem ég hef verið heppinn með meiðsli í gegnum tíðina. Það var sérstaklega pirrandi að komast aftur af stað en meiðast þá strax aftur. En ég hef nú tekið þátt í þremur leikjum í röð og er alveg heill heilsu,“ segir hann. „Ég er því staðráðinn í að enda tímabilið vel miðað við allt sem á undan er gengið.“

Sigurinn gaf okkur „búst“

Það hefur gengið á ýmsu síðustu vikurnar hjá Tottenham. Fyrir helgina hafði liðið tapað þremur af síðustu fjórum deildarleikjum sínum og fallið úr leik í Evrópudeild UEFA. Fjölmiðlar fjölluðu æ meira um stöðu Tims Sherwood knattspyrnustjóra sem gagnrýndi sjálfur leikmenn sína fyrir að vera ekki nógu grimmir inni á vellinum. Það gerði hann eftir 4-0 tap fyrir Chelsea fyrr í mánuðinum.

„Við gerðum okkur allir grein fyrir því að við gerðum mistök sem kostuðu okkur þessi mörk,“ segir Gylfi sem sagði gagnrýni Sherwoods réttmæta á sínum tíma. „En svo kom tap fyrir Arsenal [1-0 á heimavelli] sem var mun súrara því þar áttum við mun meira skilið miðað við frammistöðuna.“

Á milli þessara leikja kom svo 3-1 tap fyrir Benfica á heimavelli í Evrópudeildinni. Gylfi og félagar voru reyndar nálægt því að snúa rimmunni sér í vil í seinni leiknum en nú horfir til betri vegar eftir sigurinn í gær. „Hann gaf smá „búst“ inn í hópinn,“ útskýrir Gylfi.

Oft spurður um Liverpool

Gylfi Þór fer í heimsókn á Anfield Road á sunnudag þar sem Tottenham mætir sjóðheitu liði Liverpool. „Það verður erfiður leikur og við þurfum að nota vikuna vel til að undirbúa okkur,“ segir Gylfi en Tottenham er sem stendur í fimmta sætinu, sex stigum á eftir Arsenal sem er í hinu eftirsótta fjórða sæti – því síðasta sem veitir þátttökurétt í Meistaradeild Evrópu.

Brendan Rodgers, stjóri Liverpool, vann með Gylfa bæði hjá Swansea og Reading á sínum tíma. Gylfi hefur því ítrekað verið orðaður við Liverpool, nú síðast fyrir örfáum vikum.

„Ég veit ekki hversu oft ég hef verið spurður út í það,“ sagði hann í léttum dúr. „En ég er ekkert að spá í því enda tel ég að það sé ekkert hæft í þeim sögusögnum.“

eirikur@frettabladid.is

HETJAN Gylfi í leiknum gegn Southampton þar sem hann var hetja sinna manna í Tottenham.

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 66193 10/13

AMERICAN EXPRESS

Aðild að Icelandair Golfers er innifalin fyrir korthafa Premium Icelandair American Express®

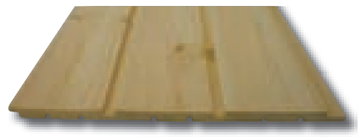
+ Skráðu þig í Icelandair Golfers á www.icelandairgolfers.is

ICELANDAIR Golfers

Allt klárt fyrir vorið?

FRØSLEV TRÆ A/S **179,-**

BANDSÖGUÐ KLÆÐNING
15 x 95 mm. Verð á m.



FRØSLEV TRÆ A/S **225,-**

BANDSÖGUÐ KLÆÐNING
15 x 120 mm. Verð á m.

FRØSLEV TRÆ A/S **289,-**

BANDSÖGUÐ KLÆÐNING
20 x 120 mm. Verð á m.

FRØSLEV TRÆ A/S **289,-**

KÚPT KLÆÐNING
20 x 120 mm. Verð á m.

FRØSLEV TRÆ A/S **395,-**

LERKI SKARKLÆÐNING
19 x 120 mm. Verð pr. m.

Auglýst verð gildir frá miðvikudeginum 26. mars til og með sunnudeginum 30. mars 2014. Gildir á meðan birgðir endast.

BAUHAUS®

BAUHAUS REYKJAVÍK - Lambhagavegur 2–4 - 113 Reykjavík - www.bauhaus.is

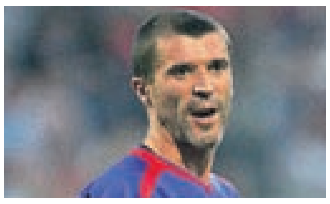
DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 20.10
Geggjaðar græjur
Skemmtilegur þáttur þar sem fjallað er um nýjustu græjur og afrek á sviði vísinda. Umfjöllunarefnið er fjölbreytt og verður m.a. kíkt á uppfinningar sem hafa ekki sést áður. Umsjónarmenn þáttanna eru bræðurnir Bjarni og Davíð Hedtoft Reynissynir.

Leiðin á HM í Brasilíu
SJÓNVARPIÐ KL. 20.10 Í þættinum er farið yfir lið allra þátttökuþjóðanna á HM, styrkleika þeirra og veikleika og helstu stjörnur kynntar til leiks. Einnig kynnumst við gestgjöfunum betur og skoðum borgirnar og leikvangana sem keppt er á.

Priðjudagskvöld með Frikka Dór
STÖÐ 3 KL. 21.10 Stórsöngvarinn Friðrik Dór stjórnar þessum fjölbreytta og skemmtilega þætti, honum til halds og trausts verður leikarinn Ásgrímur Geir Logason. Fjöldi góðra gesta mætir í þáttinn auk þess semr boðið verður upp á frábæra tónlist.



Keane and Vieira – The Best of Enemies
STÖÐ 2 SPORT KL. 21.45 Heimildarmynd þar sem litið er til baka til þess tíma þegar Manchester United og Arsenal elduðu grátt silfur í ensku úrvalsdeildinni.

FM957 kl. 07.00
Morgunþáttur FM 957
Morgunþátturinn á FM957 með þeim Sverri Bergmann og Ernu Hrönn. Morgunþátturinn er alla virka morgna milli 07-10 í boði Cocoa Puffs.

ICELANDAIR 1011 Coca-Cola Domino's

SPORT 2 enski boltinn

Baráttan um Manchester!
Nágrannaslagur af bestu gerð í kvöld þegar Rauðu djöflarnir mæta Manchester City á Old Trafford.

Bæði lið þurfa nauðsynlega á þremur stigum að halda og því verður allt lagt undir.

Ekki missa af þessum stórleik!

SPORT 2 kl. 19:35

MAN. UTD. – MAN. CITY

Fáðu þér áskrift! **365.IS**

STÖÐ 2
07.00 **Barnatími Stöðvar 2**
08.05 **Malcolm In the Middle**
08.30 **Ellen**
09.10 **Bold and the Beautiful**
09.30 **Doctors**
10.15 **The Wonder Years**
10.40 **The Middle**
11.05 **White Collar**
11.50 **Flipping Out**
12.35 **Nágrannar**
13.00 **The X-Factor US**
14.25 **In Treatment**
14.55 **Sjáðu**
15.25 **Scooby-Doo!**
15.45 **Ozzy and Drix**
16.10 **Waybuloo**
16.30 **Ellen**
17.10 **Bold and the Beautiful**
17.32 **Nágrannar**
17.57 **Simpson-fjölskyldan**
18.23 **Veður**
18.30 **Fréttir**
18.47 **Íþróttir**
18.54 **Ísland í dag**
19.11 **Veður**
19.20 **Um land allt** Kristján Már Unnarsson fjallar áfram um líf Bettýjar á Ingjaldssandi, sem býr í einangruðum dal við utanverðan Önundarfjörð.
19.45 **New Girl** *(18:23)*
20.10 **Geggjaðar græjur**
20.30 **The Big Bang Theory** *(18:24)*
20.55 **The Mentalist** *(14:22)*
21.40 **Rake** *(9:13)*
22.25 **Bones**
23.10 **Girls**
23.40 **Grey's Anatomy**
00.25 **Rita**
01.10 **Believe**
01.55 **Breaking Bad**
02.45 **Breaking Bad**
03.30 **Burn Notice**
04.15 **Final Destination 4**
05.35 **Fréttir og Ísland í dag**

SPORT *besta sætið*
14.40 **Stjarnan - Keflavík**
16.10 **Real Madrid - Barcelona**
17.50 **Spænsku mörkin 2013/14**
18.20 **Þýsku mörkin**
18.50 **Napoli - Porto**
20.30 **Evrópudeildarmörkin**
21.25 **Meistaradeild Evrópu. Man. Utd. - Olympiakos**
23.05 **Fuchse Berlin - Hannover**
00.25 **UFC 170**

SPORT 2 *enski boltinn*
11.50 **Messan**
13.10 **Everton - Swansea**
14.50 **Man. City - Fulham**
16.30 **Cardiff - Liverpool**
18.10 **Football League Show 2013/14**
18.40 **Ensku mörkin - úrvalsdeildin**
19.35 **Man. Utd. - Man. City** BEINT
21.45 **Keane and Vieira. The Best of Ene**
22.45 **Arsenal - Swansea City**
00.25 **Newcastle - Everton**
02.05 **Man. Utd. - Man. City**

ÍNN
20.00 Hrafnaþing **21.00** Stjórnarráðið **21.30** Skuggaráðuneytið

STÖÐ 3
13.10 **Simpson-fjölskyldan**
13.35 **Friends**
14.00 **Mindy Project**
14.25 **Suburgatory**
14.50 **Glee**
15.35 **Hart of Dixie**
16.20 **Gossip Girl**
17.05 **The Carrie Diaries**
17.50 **Pretty Little Liars**
18.35 **Baby Daddy**
19.00 **Extreme Makeover.**
20.25 **Hart Of Dixie** *(6:22)*
21.10 **Priðjudagskv. með Frikka Dór**
21.45 **Pretty Little Liars** *(5:25)*
22.30 **Nikita** *(6:22)*
23.15 **Southland**
00.00 **Revolution**
00.45 **Tomorrow People**
01.25 **Extreme Makeover.**
02.50 **Priðjudagskv. með Frikka Dór**
03.25 **Hart Of Dixie**
04.10 **Pretty Little Liars**
04.55 **Nikita**
05.40 **Southland**

Krakkastöðin
07.00 Könnuðurinn Dóra **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.46** Doddi litli **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.19** Svampur Sveinsson **08.45** Gulla og grænjaxlarnir **08.55** UKI **09.00** Ofurhundurinn Krypto **09.25** Brunabílarnir **09.47** Mamma Mu **09.55** Hello Kitty **10.00** Ljóti andarunginn **10.23** Latibær **10.34** Ævintýraferðin **10.47** Tom and Jerry **10.55** Rasmus Klumpur **11.00** Könnuðurinn Dóra **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.46** Doddi litli **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.19** Svampur Sveinsson **12.45** Gulla og grænjaxlarnir **12.55** UKI **13.00** Ofurhundurinn Krypto **13.24** Brunabílarnir **13.46** Mamma Mu **13.51** Hello Kitty **14.00** Ljóti andarunginn **14.23** Latibær **14.34** Ævintýraferðin **14.47** Tom and Jerry **14.55** Rasmus Klumpur **15.00** Könnuðurinn Dóra **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.46** Doddi litli **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.19** Svampur Sveinsson **16.45** Gulla og grænjaxlarnir **16.55** UKI **17.00** Ofurhundurinn Krypto **17.24** Brunabílarnir **17.46** Mamma Mu **17.51** Hello Kitty **18.00** Ljóti andarunginn **18.23** Latibær **18.34** Ævintýraferðin **18.47** Tom and Jerry **18.55** Rasmus Klumpur **19.00** Arthúr 2 **20.35** Sögur fyrir svefninn

GULL
17.40 **Strákarnir**
18.10 **Friends**
18.35 **Seinfeld**
19.00 **Modern Family**
19.25 **Two and a Half Men** *(20:24)*
19.50 **Kalli Berndsen - Í nýju ljósi** *(4:10)*
20.15 **Veggfóður** *(18:20)*
21.00 **Game of Thrones** *(3:10)*
21.55 **Nikolaj og Julie** *(22:22)*
22.40 **Anna Pihl** *(2:10)*
23.25 **Hustle**
00.20 **The Fixer**
01.05 **Kalli Berndsen - Í nýju ljósi**
01.30 **Veggfóður**
02.10 **Game of Thrones**
03.05 **Nikolaj og Julie**
03.50 **Anna Pihl**
04.35 **Tónlistarmyndbönd**

BÍÓ
11.00 **Everything Must Go**
12.35 **Stepmom**
14.40 **Night at the Museum**
16.30 **Everything Must Go**
18.05 **Stepmom**
20.10 **Night at the Museum**
22.00 **The Green Mile**
01.05 **Carriers**
02.30 **It's Alive**
03.55 **The Green Mile**

RÚV
16.30 **Ástareldur** *(Sturm der Liebe)*
17.20 **Músahús Mikka**
17.45 **Ævar vísindamaður**
18.11 **Sveppir**
18.20 **Táknmálsfréttir**
18.30 **Viðtalið**
19.00 **Fréttir**
19.25 **Veðurfréttir**
19.30 **Íþróttir**
19.40 **Kastljós**
20.10 **Leiðin á HM í Brasilíu** *(5:16)*
20.40 **Castle** *(12:23) (Castle)* Bandarísk þáttaröð. Höfundur sakamálasagna er fenginn til að hjálpa lögreglunni þegar morðingi hermir eftir atburðum í bókum hans. Meðal leikenda eru Nathan Fillion, Stana Katic, Molly C. Quinn og Seamus Dever.
21.25 **Djöflaeyjan** Þáttur um leiklist, kvikmyndir, myndlist og hönnun. Ritstjóri er Brynja Þorgeirsdóttir og aðrir umsjónarmenn Vera Sölvadóttir, Guðdur, Sigríður Pétursdóttir og Kolbrún Vaka Helgadóttir.
22.00 **Tíufréttir**
22.15 **Veðurfréttir**
22.20 **Thorne: Svefnpurka** *(3:3) (Thorne: Sleepyhead)* Lokaþáttur þriggja þátta um rannsóknarlögreglumanninn Tom Thorne sem leitar raðmorðingja sem virðist hafa gert sín fyrstu mistök þegar hann skilur eitt fórnarlamba sinna eftir á lífi.
23.05 **Spilaborg** *(6:13) (House of Cards II)*
23.55 **Kastljós**
00.15 **Fréttir**
00.25 **Dagskrárlok**

SKJÁREINN
06.00 **Pepsi MAX tónlist**
08.00 **Cheers**
08.25 **Dr. Phil**
09.05 **Pepsi MAX tónlist**
16.55 **Got to Dance**
17.45 **Dr. Phil**
18.25 **Top Chef**
19.10 **Cheers**
19.35 **Sean Saves the World** *(11:18)*
20.00 **The Millers** *(11:22)* Bandarísk gamanþáttaröð um Nathan, nýfráskilinn sjónvarpsfréttamann sem lendir í því að móðir hans flytur inn til hans, honum til sárrar armæðu.
20.25 **Parenthood** *(12:15)*
21.10 **The Good Wife** *(7:22)*
22.00 **Elementary**
22.50 **The Tonight Show**
23.35 **The Bridge**
00.15 **Scandal**
01.00 **Elementary**
01.50 **Mad Dogs**
02.40 **The Tonight Show**
03.30 **Pepsi MAX tónlist**

SKJÁRSPORT
06.00 Motors TV **12.05** Bundesliga Highlights Show **12.55** Hannover 96 - Borussia Dortmund **14.55** FC Groningen - Vitesse **16.55** PSV Eindhoven - Roda JC Kerkade **18.55** Borussia Dortmund - FC Schalke 04 **21.00** Dutch League - Highlights 2014 **22.00** Borussia Dortmund - FC Schalke 04 **00.00** Dutch League - Highlights 2014 **01.00** Motors TV

Golfstöðin
08.00 PGA Tour 2014 **11.00** Golfing World 2014 **11.50** LPGA Tour 2014 **13.50** Feherty **14.35** PGA Tour Latinoamerica **15.05** PGA Tour 2014 **18.05** Golfing World 2014 **18.55** PGA Tour 2014 - Highlights **19.50** Golfing World 2014 **20.40** PGA Tour 2014 - Highlights **21.35** US Open 1998

ÚTVARP
FM 88,5 XA-Radíó
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 Kaninn
FM 102,2 Útv. Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

JORDAN BELFORT SÖLURÁÐSTEFNAN

Í HÁSKÓLABÍÓ 6.MAÍ

Jordan Belfort varð freistingum verðbréfaheimsins að bráð og lifði hátt. Fallið var því að sama skapi hátt og vakti mikla athygli. Hann dró dýrmætan lærdóm af mistökunum sem hann gerði, steig aftur fram á sjónarsviðið og nýtur nú alþjóðlegrar viðurkenningar fyrir störf sín, sem hafa leitt til makalausrar viðskiptavelgengni. Af honum geturðu lært að nýta þér öflugasta viðskiptakerfi sem nokkurn tíma hefur verið fundið upp. Árangurinn segir sína sögu.

"No matter what happened to you in your past, you are not your past, you are the resources and the capabilities you glean from it. And that is the basis for all change."

TRYGGÐU ÞÉR MIÐA

ysland   **MIÐASALA Á mbl.is**

HVERFIÐ MITT

„Nansensgade í Kaupmannahöfn og hverfið þar í kring á sérstakan stað í hjarta mínu. Að sjálfsögðu er síðan Selfoss mitt uppáhald þessa dagana, hverfið í kringum staðinn minn Frón verður iðandi af mannlífi innan fárra ára.“

Andrea Sóleyjar- og Björgvinsdóttir, eigandi og framkvæmdastýra Fróns og rithöfundur.

Hross í Oss rakar enn inn verðlaunum

Davíð Þór Jónsson tónlistarmaður segir velgengni vera afstætt hugtak.

Verðlaunakvikmyndin Hross í Oss hlaut tvenn verðlaun á nýyfirstaðinni kvikmyndahátíð í Aubagne í Suður-Frakklandi, en á hátíðinni er aðaláherslan lögð á tónlist og hljóðvinnslu í kvikmyndum. „Ég tók við verðlaunum fyrir tónlistina og fyrir hönd Benedikts Erlingssonar á móti verðlaunum fyrir bestu myndina á hátíðinni,“ segir Davíð Þór Jónsson tónlistarmaður en tónlistin í myndinni er að mestu leyti eftir hann, með dyggri aðstoð Fóstbræðra.

„Það er náttúrulega rosalega gaman ef tónlistin vekur eftirtekt því hún er stór hluti af myndinni, sem er frekar óhefðbundin því að það er lítið talað í henni,“ útskýrir Davíð Þór.

Hross í Oss er ekki fyrsta samstarfsverkefni Benedikts og Davíðs. „Við unnum saman að Hótel Volkswagen eftir borgarstjórann sem var ánægjulegt. Þar leikstýrði Benedikt og ég gerði hljóð og tónlist. En það var allt öðruvísi, nútímalegra og meira absúrd í gangi. En þetta samstarf var sérstaklega ánægjulegt í ljósi þess að þetta er fyrsta stóra myndin hans Benedikts og ég hef aldrei samið músík áður fyrir mynd í fullri lengd – og ég er mjög stoltur af afrakstrinum. Velgengni er afstætt hugtak. Okkur langaði að skapa sögu og búa hana til alveg óháð því hvort hún yrði sýnd tvisvar eða 2.000 sinnum, en það er auðvitað dásamlegt að hún veki athygli og fái viðurkenningu fyrir það sem hún er.“ **- ósk**

LÍTIÐ SOFIÐ Davíð Þór er nýlentur í Berlín þar sem hann stjórnar hljómsveit í verki Ragnars Kjartanssonar í Volksbühne-leikhúsinu, auk þess sem hann semur nú tónlist fyrir nýtt íslenskt leikverk. FRÉTTABLAÐIÐ/ÚR EINKASAFNI

GAMAN Í GÍGNUM Hera Lind Birgisdóttir og Guðmundur Ingi Þorvaldsson leika aðalhlutverkin í stuttmyndinni Rofi sem tekin er upp í Þríhnúkagíg. MYND/EINKASAFN

Eldgígurinn eyðilagði iPodinn

Hera Lind Birgisdóttir leikur annað aðalhlutverkanna í stuttmyndinni Rofi sem tekin er upp 170 metra undir yfirborði jarðar, í Þríhnúkagíg.

„Það var skrítið og skemmtilegt að leika í þessari mynd en ég var ekkert hrædd að fara þarna niður,“ segir hin tólf ára gamla Hera Lind Birgisdóttir sem leikur annað aðalhlutverkanna, ásamt Guðmundi Inga Þorvaldssyni, í nýrri íslenskri stuttmynd sem ber nafnið Rof.

Myndin er tekin upp ofan í Þríhnúkagíg eða um 170 metra undir yfirborði jarðar. Gíghellirinn þar nefnist Þríhnúkahellir og er hann talinn eitt stærsta og merkasta náttúrufyrirbæri sinnar tegundar á jörðinni.

„Það eina sem var svekkjandi var að iPodinn minn virkaði ekki í gígnum. Ég veit þó samt ekki hvort eldfjallið er orsakavaldur, það gæti hafa verið kuldinn þarna niðri sem hafði þessi áhrif. Hann hefur allavega ekki virkað síðan,“ segir Hera Lind. Talsverðan kulda og raka er að finna þegar komið svo langt undir yfirborð jarðar. Þetta var þó ekki frumraun Heru Lindar því hún hefur leikið í nokkrum stuttmyndum og þáttum. „Ég hef leikið í nokkrum stuttmyndum sem mamma hefur verið að gera,“ segir Hera Lind.

Hera Lind er alvön hellum því hún bjó ásamt móður sinni, Maríu Kjartansdóttur, í skógi og hellum á Spáni. „Við bjuggum þarna í tengslum við verkefni sem ég var að vinna þarna í fjallahéruðum Andaluciu og í skóginum Beneficio sem er skammt frá fjallaþorpinu Orgiva,“ segir listakonan María Kjartansdóttir, móðir Heru Lindar.

Listahópurinn Vinnslan vann myndina Rof og framleiddi en María og Vala Ómarsdóttir leikstýra myndinni. Birgir Hilmarsson sér um tónlistina í myndinni.

Myndin tekur okkur á ferðalag og sýnir hve lengra og lengra við færumst frá rótum okkar. Rof er byggð upp sem ljóðrænt samspil myndar og hljóðverks, en myndin er fyrsta listræna kvikmyndin í heiminum sem tekin hefur verið svo djúpt ofan í lóðréttum eldgíg. Myndin verður forsýnd næstkomandi laugardag í Tjarnabíói og er hluti af dagskrá opnunarhátíðar Tjarnarbíós. Þess má til gamans geta að Vinnslan sér um listræna stjórnun í Tjarnarbíói á opnunarhátíðinni.

gunnarleo@frettabladid.is

Fær að leika sér með stóru krökkunum

Tónlistarmaðurinn Ólafur Arnalds er tilnefndur til Bafta-verðlaunanna fyrir tónlistina í bresku sjónvarpsþáttunum Broadchurch. Ólafur segir tilnefninguna opna margar dyr en hann mun einnig sjá um tónlistina í Broadchurch 2 sem byrjað er að framleiða.

„Ég skildi ekkert af hverju framleiðendur þáttanna voru alltaf að hringja í mig eldsnemma í morgun og skellti bara á enda sofandi. Svo loksins þegar ég vaknaði fór ég á Twitter og þar var allt stútfullt af skilaboðum,“ segir tónlistarmaðurinn Ólafur Arnalds glaður í bragði. Hann er tilnefndur til bresku Bafta-verðlaunanna fyrir tónlistina í sjónvarpsþáttunum Broadchurch, en verðlaunin eru á vegum bresku kvikmynda- og sjónvarpsakademíunnar. Ólafur sá um alla tónlistina í þáttunum en hann samdi um 4 klukkustundir af efni. Þetta er frumraun tónlistarmannsins í að semja fyrir sjónvarpsþætti.

„Það er óvenjulega mikið af tónlist í þessum þáttum. Þetta var mjög skemmtilegt enda fékk ég algjört listrænt frelsi til að gera það sem mig langaði til. Það var afslöppuð stemning í kringum þættina og ég held að það sé lykillinn að velgengni þeirra.“

Ólafur hefur tekið að sér að sjá um tónlistina í framhaldsþáttunum, Broadchurch 2, sem byrjað er að framleiða, en sú vinna hefst næsta haust. „Þessi tilnefning opnar einhverjar dyr fyrir mig og nú getur maður farið að leika sér með stóru krökkunum. Þættirnir hafa líka verið mjög vinsælir, sýndir í hátt í 100 löndum, svo ég hef fengið mikið af tilboðum í kjölfarið á þeim vinsældum,“ segir Ólafur sem stefnir á rauða dreglinum við verðlaunaafhendinguna í London 28. apríl. „Ég held ég hafi ekkert val. Þetta er eins og með Óskarinn, sértu tilnefndur til Bafta mætirðu á svæðið. Ég er byrjaður að taka við umsóknum um hver fær að koma með mér. Búa til smá samkeppni.“

Tónlistarmaðurinn hefur verið á miklu flakki um heiminn undanfarið og eru næstu tónleikar hans í Varsjá í Póllandi þann 4. apríl á Electronics Festival. „Ég verð á einhverju flakki milli hátíða í sumar, það er allt að skýrast núna. Svo það er nóg að gera og mikið spennandi fram undan.“

alfrun@frettabladid.is

OPNAR DYR Ólafur Arnalds stefnir á rauða dreglinn í London þann 28. apríl þar sem Bafta-verðlaunin verða afhent. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Vinsælir sjónvarpsþættir

Spennuþættirnir Broadchurch hafa átt mikilli velgengni að fagna úti um allan heim. Þeir voru fyrst sýndir í Bretlandi í mars í fyrra og horfðu þá rúmlega 6 milljón manns á fyrsta þáttinn. Þeir eru tilnefndir til fimm Bafta-verðlauna auk tónlistarverðlaunanna. Meðal annars fyrir bestu leikstjórn og besta handritið. Með aðalhlutverk fara David Tennant og Olivia Colman.

Byrjað er að framleiða aðra seríu og sér Ólafur einnig um tónlistina þar. Þá er hafin framleiðsla á bandarískri útgáfu af þáttunum sem fer í loftið næsta vetur og nefnist Gracepoint.

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Gott í MATINN

RJÓMINN AF SÝRÐA RJÓMANUM

Prófaðu 36% sýrðan rjóma í matseldina.
Á gottimatinn.is finnur þú nýjar og spennandi uppskriftir og fullt af öðrum sígildum uppskriftum.

NÝTT

ÞRIÐJUDAGS
TILBOÐ
DOMINO'S
1000 KR.
Miðstærð af pizzu með 3 áleggstegundum að eigin vali.
Ef þú sækir. Gildir fyrir klassískan, ítalskan og lauféttan botn.
HEIT ALLA LEIÐ HEIM
Fyrir aðeins 699 kr. færðu þína eigin hitatösku
á Domino's sem þú getur notað aftur og aftur!
HEIT HEIM
LJÚFFENG OG RJÚKANDI
BEINT ÚR OFNI
KJÖTVEISLA: Skinka, pepperoni og nautahakk
SÍMI 58 12345
DOMINO'S APP
WWW.DOMINOS.IS

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 **VÍSIR**

RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **AUGLÝSINGADEILD** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN** Ísafoldarprentsmiðja

9 771670 387005

Póstdreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

OPIÐ 24 TÍMA
Nú er opið allan sólarhringinn í Engihjalla
Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Á von á lítilli stelpu

Fyrrverandi fyrirsætan **Tinna Alavis** á von á barni í næsta mánuði og er þessa dagana að undirbúa komu þess. Hún er dugleg að fjalla um meðgönguna og hreiðurgerðina á bloggi sínu, alavis.is. „Ég er virkilega spennt fyrir móðurhlutverkinu og hlakka mikið til að eignast litla prinsessu,“ segir Tinna. Hún starfar sem blaðamaður á Home Magazine og er nokkuð langt síðan hún hætti fyrirsætustörfum. „Ég er komin með allt aðrar áherslur. Núna mun ég einbeita mér að fjölskyldunni en draumurinn hefur alltaf verið að eignast stóra fjölskyldu.“

Fullur Fokker af Plain Vanilla-fólki

Starfsfólk leikjafyrirtækisins Plain Vanilla skellti sér í hópeflisferð til Akureyrar um liðna helgi. Talið er að um fjörutíu starfsmenn fyrirtækisins hafi tekið flugið snemma á laugardegi til Akureyrar og farið aftur til Reykjavíkur á sunnudeginum. Til hópsins sást í Hlíðarfjalli, þar sem fólk renndi sér ýmist á skíðum eða snjóbretti. Þá sást til hópsins á veitingastaðnum Strikinu og á Götubarnum, þar sem vel lá á mannskapnum. Fyrir ekki svo löngu fór starfsfólk fyrirtækisins í svipaða skemmtiferð á Hótel Búðir og því ljóst að mikið er lagt upp úr góðum móral á vinnustaðnum. Fyrir skömmu gaf fyrirtækið út flaggskip sitt, QuizUp, fyrir Android-stýrikerfi við góðar undirtektir. **- glp**

Mest lesið VÍSIR

1 Hér slær Duyshebaev til Guðmundar | Myndband
2 „Góðmennskan og samkenndin er alveg ótrúleg“
3 Gísli Marteinn skilur umbúðir eftir í búðum
4 Skelfilegur heimur stúlkna í glæpagengjum
5 Heimasíða um andlát eiginmannsins