SKOÐUN Sigurður Árni Þórðarson skrifar um Guð og Jón Gnarr. 15

MENNING Ætla að spinna tónlist af fingrum fram í Kaldalóni í Hörpu í kvöld. 22

LÍFIÐ Léttist um tuttugu kíló og á nú auðvelt með að reima skóna. 24

SPORT María hætti við að hætta og náði besta árangri Íslendinga á HM. 26

Við kynnum Philips Ambilight 9000 sjónvörpin

Engin venjuleg upplifun

með Android

PHILIPS

Heimilistæki ht.is

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Priðjudagur

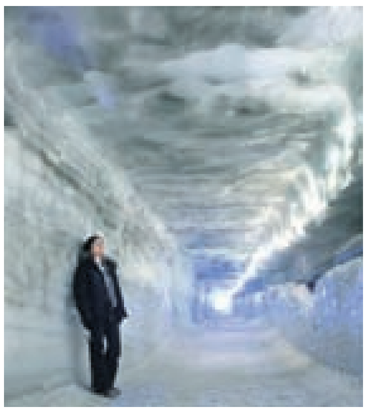
17. febrúar 2015

40. tölublað 15. árgangur

Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

FRÉTTIR



Ævintýri í Langjökli

Ísgöngin og -hellarnir sem grafnir eru út í Langjökli verða opnaðir þann 1. júní í sumar. Göngin verða í heild nær sex hundruð metrar og ná um 200 metra inn í jökulinn. Opið verður allan ársins hring. 8

Mótmæltu slæmum aðbúnaði Hælisleitendur eru langþreyttir á slæmum aðstæðum og langri bið. Vilja lausn sinna mála. Samtökin Ekki fleiri brottvísanir stóðu fyrir mótmælum á laugardag. 2

Lögregla áður kölluð til Kona sem grunuð er um að hafa orðið manni sínum að bana á laugardag er nýflutt í húsið að Skúlaskeiði í Hafnarfirði. Lögregla áður verið kölluð til vegna ónæðis og drykkjuláta. Annað morðið í götunni á nokkrum árum. 4

Segja vegið að starfsheiðrinum Þýðendur segja Sigrúnu Magnúsdóttur umhverfisráðherra vanmeta störf þýðenda. EES-tilskipanir gefa svigrúm til útfærslu segir Birgir Ármannsson, formaður utanríkismálanefndar. 6

14

Bolungarvík	-4°		A	2
Akureyri	-3°		NV	4
Egilsstaðir	-3°		NV	6
Kirkjubæjarkl.	-3°		V	4
Reykjavík	-2°		SA	3

STORMUR Vaxandi suðaustanátt síðdegis, 15-23 m/s og slydda eða rigning S- og V-lands í kvöld. Hlýnar heldur til morguns. 4

2 SÉRBLÖÐ

Grænir bílar | Fólk

STANDA SAMAN Talið er að um þrjátíu þúsund manns hafi komið saman á minningarathöfn um fórnarlömb hryðjuverkanna í Kaupmannahöfn í gærkvöldi. Forsætisráðherrann Helle Thorning-Schmidt sagði Dani verða að standa saman óháð trúarbrögðum eða pólitískri sannfæringu. NORDICPHOTOS/AFP

Kísilver opna möguleika á nytjaskógum

Skógrækt sem fjárfestingarkostur stórra fjárfesta á Íslandi er sögð vel raunhæf. Uppbygging kísilvera hér á landi þýðir að markaður fyrir iðnvið mun margfaldast.

ATVINNUMÁL Gangi áform um uppbyggingu kísilvera eftir gefur það stóraukin tækifæri í ræktun iðnviðar. Í þessu ljósi m.a. ættu lífeyrissjóðir, og aðrir fagfjárfestar, að íhuga arðskógrækt sem fjárfestingarkost.

„Það er lítið sem ekkert um fjárfestingu sem þessa, en ég hef hitt að máli áhugasama menn og við höfum farið yfir þetta,“ segir Þorbergur Hjalti Jónsson, vistfræðingur og skógarhagfræðingur hjá Skógrækt ríkisins, sem skrifar grein í Rit Mógilsár – Rannsóknarstöðvar skógræktar um arðskógrækt.

Þorbergur leggur í grein sinni út frá þingsályktunartillögu um eflingu skógræktar sem lögð var fram á Alþingi í árslok 2013, en þar segir í greinargerð að nauðsynlegt sé „að kanna og laða að fjárfestingar m.a. sjóða, einstaklinga og félaga fyrir eigin reikning í arðsamri skógrækt á Íslandi, en slík fjárfesting er vel þekkt erlendis.“

Þorbergur bendir á að alaskaösp komi helst til greina enda gefi hún afurðir aðeins 15 til 20 árum eftir að hún er gróðursett. Og iðnaðaruppbygging hérlendis leysir markaðshlið þessara hugmynda. Járnblendiverksmiðjan Elkem á Grundartanga taki allt sem til fellur af grisjunarviði á Íslandi, sem notaður er sem kolefnisgjafi í framleiðslu fyrirtækisins. Til að fullnægja núverandi spurn Elkems þyrfti um 7-10 þúsund hektara iðnviðarskóg af alaskaösp.

„Það er því mikil eftirspurn. Kísiliðnaðurinn, sem hillir undir að verði byggður upp hér, breytir síðan myndinni og innflutningur mun stóraukast verði þetta magn ekki ræktað hér,“ segir Þorbergur.

Svo dæmi sé tekið þá miðar Elkem við að nota um 30.000 tonn af viðarkurli árlega til járnblendisframleiðslu. Þýska fyrirtækið PCC sem áætlar að reisa kísilmálmverksmiðju á Bakka reiknar með að nota 45-90 þúsund tonn.

„Og þarna liggur samkeppnistækifærið fyrir íslenska framleiðslu, flutningskostnaðurinn. Það er mjög dýrt að flytja timbur, eða rúmlega 40% af verðinu upp úr skipi,“ segir Þorbergur.

> **Kísiliðnaðurinn sem hillir undir að verði byggður upp hér breytir síðan myndinni og innflutningur mun stóraukast verði þetta magn ekki ræktað hér.**
>
> *Þorbergur Hjalti Jónsson, skógarhagfræðingur hjá Skógræktinni.*

- shá / sjá síðu 10

Fórnarlambanna minnst:

Stoltir af framgöngu lögreglu

DANMÖRK Dagur B. Eggertsson borgarstjóri og Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra voru viðstaddir minningarathöfn í Kaupmannahöfn í gærkvöldi vegna voðaverkanna sem þar voru framin síðastliðinn laugardag.

DAGUR B. EGGERTSSON

„Það var fjöldi við athöfnina, trúlega yfir tuttugu þúsund manns. Það þurfti því að flytja athöfnina frá Gunnar Nu Hansens-torgi þar sem hún átti að vera á nálægan íþróttaleikvang,“ segir Dagur í samtali við Fréttablaðið.

Þá voru viðstödd Friðrik krónprins og Helle Thorning-Schmidt, forsætisráðherra Danmerkur, sem hélt ræðu og þakkaði stuðning annarra landa sem Danir hefðu fengið á síðustu dögum.

„Formaður félags lögreglumanna flutti líka mjög áhrifaríka ræðu um hlutverk lögreglunnar,“ segir Dagur og bætir við að greinilegt sé að Danir séu mjög stoltir af framgöngu lögreglumanna síðustu daga. - ngy / sjá síðu 12

Hollustan býr í hringnum

SPURNING DAGSINS

Hörður, er svínað á fólki?

„Já, þetta er fullkomið svínarí.“

Hörður Harðarson er formaður Svínaræktarfélags Íslands. Framleiðendaverð til svínabænda lækkaði um 8,9 prósent á tveimur árum en verð út úr búð hækkaði um 8,5 prósent á sama tíma.

Má ekki koma nálægt fyrrverandi konu sinni og tveimur börnum þeirra:

Hæstiréttur staðfesti nálgunarbann

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur staðfest ákvörðun lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu um að karlmaður skuli sæta nálgunarbanni gagnvart fyrrverandi eiginkonu sinni, syni þeirra og dóttur. Það var barnavernd sem lagði fram beiðni hjá lögreglustjóranum 3. febrúar síðastliðinn að manninum yrði gert að sæta nálgunarbanni og brottvísun af heimili.

Í greinargerð lögreglunnar kemur fram að maðurinn og konan skildu árið 2006 en eiga saman tvö börn. Um er að ræða nokkuð langa sögu þar sem margsinnis hefur verið tilkynnt um ofbeldi af hálfu mannsins í garð konunnar og barna þeirra. Meðal annars kynferðisofbeldi í garð konunnar en maðurinn neitar öllum ásökunum.

Lögreglustjórinn taldi ljóst af gögnum málsins að rökstuddur grunur væri fyrir hendi um að hann hefði beitt konuna og börnin ofbeldi, hótunum og kúgun og að miklar líkur séu á því að hann muni brjóta á ný gagnvart þeim. - vh / ktd

STAÐFESTU ÚRSKURÐINN Hæstiréttur staðfesti ákvörðun lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu um nálgunarbann. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Leifsstöð hampað í könnun:

Sagður besti flugvöllurinn

SAMGÖNGUR Keflavíkurflugvöllur var valinn besti flugvöllur í Evrópu á síðastliðnu ári í þjónustukönnun meðal farþega sem framkvæmd er á öllum helstu flugvöllum um allan heim, að því er fram kemur í tilkynningu Isavia.

Alþjóðasamtök flugvalla, Airports Council International, standa fyrir könnuninni. „Þetta er í þriðja sinn sem Keflavíkurflugvöllur hefur hlotið slíka viðurkenningu fyrir framúrskarandi árangur,“ segir á vef Isavia. - óká

KJÚKLINGAHLAUPIÐ Louisianabúar elta lifandi kjúkling. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Hið árlega kjúklingahlaup fór fram í Louisiana á sunnudag:

Elta kjúkling íklædd búningum

LOUISIANA Hið árlega kjúklingahlaup Cajun Courir de Mardi Gras fór fram í Church Point í Louisiana í Bandaríkjunum á sunnudag. Hlaupið snýst um það að grímuklæddir þátttakendur reyna að ná lifandi kjúklingi. Í ár tóku 900 grímuklæddir þátt og kepptust um að ná kjúklingnum. - vh

Fækkun hjá Barnahúsi:

Færri báðu um fósturheimili

SAMFÉLAG Beiðnum til Barnaverndarstofu um fósturheimili fækkaði úr 141 í 120 á milli áranna 2013 og 2014. Fleiri beiðnir bárust fyrir stúlkur á árinu 2014, en fleiri fyrir drengi árið á undan.

Í Barnahúsi fækkaði rannsóknarviðtölum úr 253 á árinu 2013 í 221 á árinu 2014. Skýrslutökum fækkaði úr 96 í 77 milli ára en könnunarviðtölum fækkaði úr 157 í 144. Stúlkur voru í meirihluta þeirra barna sem komu í rannsóknarviðtöl, 67,4% á árinu 2014, en 71,8% árið á undan. - shá

Með fjölskylduna í löggubíl:

Refsað í kjölfar pitsukaupanna

SVÍÞJÓÐ Lögregluyfirvöld í Svíþjóð íhuga nú að draga af launum lögreglumanns sem ók fjölskyldu sinni á pitsustað í lögreglubíl á frídegi sínum. Lögreglumaðurinn ákvað að fá bílinn lánaðan þar sem það var rigning. Við yfirheyrslu sagðist hann hafa ætlað að sækja pitsurnar, aka aftur á lögreglustöðina og ganga þaðan heim. Fjölskyldan dvaldi hins vegar á veitingastaðnum í klukkustund.

Lögreglumaðurinn segir það hafa verið heimskulegt að fá lögreglubílinn lánaðan. - ibs

Mótmæltu langri bið og slæmum aðbúnaði

Hælisleitendur eru langþreyttir á slæmum aðstæðum og langri bið. Þeir vilja lausn sinna mála. Samtökin Ekki fleiri brottvísanir stóðu fyrir mótmælum á laugardag.

SAMFÉLAGSMÁL „Þeir þurfa meiri stuðning og að fá að gera eitthvað og betri aðgang að heilbrigðisþjónustu,“ segir Lea María Lemarquis sem er í samtökunum Ekki fleiri brottvísanir en þau berjast fyrir bættum aðstæðum fyrir hælisleitendur. Á laugardag stóðu þau fyrir mótmælagöngu í Reykjavík þar sem mótmælt var slæmri meðferð yfirvalda í garð hælisleitenda, löngum biðtíma, slæmum aðstæðum á gistiheimilinu Fit, mismunun af hálfu lögreglu, niðurlægjandi viðmóti Útlendingastofnunar í garð þeirra, brottvísunum og það að þeim sé bannað að vinna meðan þeir bíða svara.

„Við viljum hjálpa hælisleitendum að rjúfa einangrunina. Þeir finna ekki fyrir miklum stuðningi og eru mjög faldir í samfélaginu,“ segir Lea en þeir hælisleitendur sem voru með í mótmælunum eru átta karlmenn frá Afríku sem búsettir eru í Reykjavík. Tveimur þeirra hefur verið synjað um dvalarleyfi. Lea segir yfirvöld þurfa að laga margt í málefnum hælisleitenda. „Eins og að þeir fái aðgang að heilbrigðisþjónustu, það hefur reynst þeim mjög erfitt. Sérstaklega í alvarlegri málum. Einn hælisleitandi sem er hér núna er með sýkingu í höfði eftir hnífstungu sem hann fékk í höfuðið frá Boko Haram-liða. Hann hefur farið til lækna sem segja að þetta sé mjög alvarlegt og muni annaðhvort skaða sjón hans eða heila. Hann þarf að fara í aðgerð en fær það ekki vegna þess að hann á ekki rétt á þeirri heilbrigðisþjónustu.“

MÓTMÆLTU Hælisleitendurnir búa á Fit hosteli í Reykjanesbæ og segjast langþreyttir á biðinni eftir svörum og þeim slæmu aðstæðum sem þeir búa við. MYND/HILMAR BRAGI BÁRÐARSON

Í gær mótmæltu svo hælisleitendur sem búa á Fit hosteli hjá Félagsmálastofnun Suðurnesja. Adam Ibrahim Pasha er einn þeirra sem mótmæltu. Hann kom hingað til lands í júlí og fékk neitun um dvalarleyfi en kærði þann úrskurð. Adam er gyðingur og segist hafa sótt ofsóknum vegna þess bæði í heimalandinu Írak og í Slóvakíu þegar hann fékk hæli þar. „Við viljum fá einhver svör og betri aðstæður,“ segir hann. Adam segir mótmælendurna ekki hafa fengið góðar móttökur hjá félagsþjónustunni. „Þau sögðust ætla að hringja á lögregluna ef við myndum ekki fara. Við ætlum að hafa samband við Rauða krossinn og Útlendingastofnun út af þessu. Ef þau vilja ekki hjálpa okkur þá neyðumst við til að fara í hungurverkfall,“ segir Adam og tekur fram að sálrænt ástand hælisleitendanna sé í mörgum tilfellum mjög slæmt. „Það er mjög erfitt að bíða svona lengi í óvissu,“ segir Adam um mótmælin. viktoria@frettabladid.is

> **Við viljum hjálpa hælisleitendum að rjúfa einangrunina. Þeir finna ekki fyrir miklum stuðningi og eru mjög faldir í samfélaginu.**
>
> *Lea María Lemarquis, samtökunum Ekki fleiri brottvísanir.*

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

Fréttablaðið er mest lesna dagblaðið landsins með glæsilegt forskot á keppinautana. Meðallestur Fréttablaðsins í aldurshópnum 25-54 ára er 73% á höfuðborgarsvæðinu.*

Við bendum auglýsendum á að notfæra sér forskotið þegar þeir velja dreifingarleið fyrir fjölpóst sinn. Við dreifum sex daga vikunnar til heimila á stærsta markaðssvæði landsins.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448 eða í tölvupóstfangi fjolpostur@frettabladid.is

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Prentmiðlakönnun Capacent október–desember 2012 – höfuðborgarsvæði 25-54 ára

Kröfu hafnað um afhendingu gagna um rannsókn á meintu gjaldeyrisbroti:

SÍ veiti Samherja upplýsingar

DÓMSMÁL Seðlabanki Íslands hefur verið dæmdur af Héraðsdómi Reykjavíkur til að veita Samherja hf. upplýsingar um stöðu máls Seðlabankans gegn Samherja. Það var Samherji sem stefndi Seðlabanka Íslands og krafðist þess að ógilt yrði ákvörðun um að synja Samherja um afhendingu gagna.

Málið má rekja til þess að Seðlabanki Íslands gerði húsleit í starfsstöðvum Samherja og Þekkingar-Tristan hf. árið 2012 vegna meintra brota Samherja og annarra félaga á lögum um gjaldeyrismál.

Vísaði Samherji til þess að fyrirtækið hefði ekki fengið afrit af beiðni Seðlabankans um haldlagningu gagna auk gagna um tilurð málsins og samskipti við önnur stjórnvöld.

Seðlabankinn hafnaði beiðni Samherja um aðgang að gögnum umfram þau sem þegar hefðu verið afhent. Héraðsdómur Reykjavíkur felldi þann dóm í málinu að Seðlabanki Íslands skuli veita Samherja upplýsingar um stöðu málsins í málaskrá bankans og upplýsingar um það hvort og þá hvenær breytingar hafa orðið á stöðu málsins. Seðlabankinn var hins vegar sýknaður af kröfu Samherja um afhendingu afrita af þeim skrám úr skjalavistunarkerfi bankans þar sem haldið hefur verið utan um gögn og samskipti í stjórnsýslumáli Samherja hjá bankanum. - ngy

ÞORSTEINN MÁR BALDVINSSON Samherjamenn telja Seðlabankann ekki hafa veitt fyrirtækinu aðgang að nauðsynlegum gögnum málsins.

NÝR MITSUBISHI **OUTLANDER PHEV**

VIÐ FÖGNUM
35
ÁRUM MEÐ
ÍSLENDINGUM

KOMDU VIÐ HJÁ OKKUR OG PRÓFAÐU!

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Mitsubishi Outlander PHEV er fyrsti fullvaxni rafknúni fjórhjóladrifsbíllinn sem knúinn er íslenskri orku og bensíni; þitt er valið. Hann er tvíorkubíll svo að þú stingur bara í samband og sparar bensínið til betri tíma. Ef þú vilt vernda umhverfið, hvíla veskið eða fá þér öruggan fjórhjóladrifinn fjölskyldubíl er Outlander málið.

Mitsubishi Outlander
PHEV (Plug-in Hybrid)
6.430.000 kr.

Mitsubishi Outlander
Sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn frá:
5.050.000 kr.

Búnaður í Outlander PHEV: 18” álfelgur, aðgerðastýri, upplýsingaskjár í mælaborði með bakkmyndavél, USB tengi og handfrjáls símabúnaður, hraðastillir með fjarlægðarskynjara, árekstravörn, akreinavari, tvískipt tölvustýrð miðstöð, upphituð framsæti, upphituð framrúða, AM/FM útvarp, CD/MP3 spilari, rafdrifnir og upphitaðir útispeglar með stefnuljósum, vindskeið að aftan með LED lýsingu, þokuljós að framan með beygjuljósum, regnskynjari á rúðuþurrkum, sjö öryggispúðar, skyggt gler í hliðar- og afturrúðu, svartir langbogar á þaki, þvottasprautur á aðalljósum, dagljósabúnaður.

MITSUBISHI MOTORS
FYRIR HUGSANDI FÓLK

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

SVONA ERUM VIÐ

3.000 **kílómetra spanna háspennulínur**

Landsnets í meginflutningskerfi raforku hér á landi.

Samningaviðræðum milli Grikklands og fjármálaráðherra Evrópu lauk í gær:

Segja tilboð ESB „óásættanlegt“

GRIKKLAND Samningaviðræðum Grikklands og fjármálaráðherra Evrópu lauk í gær á undan áætlun eftir að Grikkir höfnuðu boði Evrópusambandsins (ESB) og sögðu það „óásættanlegt“.

Á fundinum, sem haldinn var í Brussel, stóð til að endursemja um skuldbindingar Grikkja vegna neyðaraðstoðar ESB.

Jeroen Dijsselbloem, fundarstjóri Eurogroup-fundarins, segir að enn sé tími til þess að semja um framlengingu á 240 milljarða evra láni ESB til Grikklands. Það velti hins vegar á Grikkjum hvort fundað verði aftur á föstudaginn.

Fyrr í gær sagðist Wolfgang Schäuble, fjármálaráðherra Þýskalands, ekki bjartsýnn á að samkomulag tækist við Grikki. Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn og Evrópusambandið vilja óbreytt fyrirkomulag á endurgreiðslu lánsins en Grikkir vilja endursemja um það. **- bá**

VELTUR Á GRIKKJUM Yanis Varoufakis, nýr fjármálaráðherra Grikklands. Það veltur á Grikkjum hvort fundað verður aftur á föstudag. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

Offita er vaxandi vandamál:

Ríkið greiði offituaðgerðir

HEILBRIGÐISMÁL Velferðarráðuneytið mun í samráði við Sjúkratryggingar Íslands skoða hvort ástæða sé til að taka þátt í greiðslu kostnaðar við magabandsaðgerðir í alvarlegum tilvikum. Þetta kemur fram í svari heilbrigðisráðherra við fyrirspurn Elsu Láru Arnardóttur um kostnað við magabandsaðgerðir.

Magabandsaðgerðir hafa verið framkvæmdar á Íslandi af einkaaðilum í nokkrum mæli án aðkomu hins opinbera. **- ngy**

Lögregla þögul um atburði

Konan sem er grunuð um að hafa orðið sambýlismanni sínum að bana hafði nývertið flutt í kjallara húss að Skúlaskeiði 24 í Hafnarfirði. Íbúi í húsinu segir lögreglu hafa verið kallaða til vegna ónæðis og drykkjuláta fyrir um það bil mánuði. Þetta er annað morðið í götunni á nokkrum árum.

SAKAMÁL Rannsóknarlögreglumenn og tæknideild lögreglu voru enn að rannsaka vettvang morðs í kjallaraíbúð á Skúlaskeiði 24 snemma á mánudag, þar sem kona á sextugsaldri er grunuð um að hafa orðið sambýlismanni sínum að bana.

Tilkynning um málið barst lögreglu um þrjúleytið á laugardag í gegnum Neyðarlínuna. Á manninum var djúpt stungusár við hjartastað og strax vaknaði grunur um að andlát hans hefði borið að með saknæmum hætti.

Sjónarvottur sagði Fréttablaðinu í gærkvöldi að konan hefði verið leidd út í járnum um tveimur tímum eftir að lögregla og sjúkrabílar komu á vettvang. Ekki hafa fengist skýringar á ástæðum þess að svo langur tími leið.

Í einhverri óreglu

Konan er 56 ára en sá látni var 41 árs. Þau fluttu í kjallaraíbúðina fyrir tveimur mánuðum. Íbúi í húsinu segir lögreglu hafa verið kallaða til vegna ónæðis og drykkjuláta fyrir um það bil mánuði. „Þau voru í einhverri óreglu en ég varð annars lítið var við þau því ég er mikið fjarri vegna ferðalaga. Þau höfðu búið í íbúðinni í skamman tíma. Konan var oft að passa dreng, líklega ömmubarn sitt.“

Leigusali íbúðarinnar vissi ekki annað en að konan byggi ein í íbúðinni. Bæði eru þau pólskir ríkisborgarar. Konan leigði kjallara hússins, sem er ósamþykkt íbúð, og er ekki skráð hjá Fasteignamati ríkisins. Aðeins tvær íbúðir eru skráðar í húsinu, hvor með sinn eigandann og á hvor þeirra sinn eignarhlut í kjallara hússins. Þar er þvottahús og lítið rými sem er nýtt sem íbúð.

„Ég geri ráð fyrir því að rannsókn málsins taki ekki mjög langan tíma,“ sagði Kristján Ingi Kristjánsson aðstoðaryfirlögregluþjónn og sagði ótímabært að skýra nánar frá því sem vitað er um atburðarásina. Hann segist ekki kannast við það að lögregla hafi áður verið kölluð á staðinn.

Lengi á vettvangi

Margt er óljóst hvað varðar tildrög málsins. Ekki hefur verið skýrt frá því hvert morðvopnið er, þótt ljóst sé að um einhvers konar stunguvopn sé að ræða. Þá hefur ekki enn verið greint frá því hvort konan sjálf hringdi í Neyðarlínuna eftir aðstoð og hvers vegna svo langur tími leið frá því að lögregla mætti á vettvang og þar til hún var leidd út í járnum.

Konan var úrskurðuð í vikulangt gæsluvarðhald í Héraðsdómi Reykjaness á grundvelli rannsóknarhagsmuna og dvelur á Litla-Hrauni. Hún hefur ekki komið við sögu lögreglu áður, en gæti átt yfir höfði sér allt að sextán ára fangelsi verði hún ákærð og fundin sek um manndráp af ásetningi.

Annað morðið í götunni

Skúlaskeið í Hafnarfirði er róleg og gamalgróin gata. Hún sveigist utan um Hellisgerði, fallegan lystigarð Hafnfirðinga.

Rúm þrjú ár eru frá því annað morð var framið í sömu götu en nokkur hús skilja að húsin tvö þar sem fólkið lést.

Árið 2012 banaði Hlífar Vatnar Stefánsson vinkonu sinni, Þóru Eyjalín Gísladóttur. Þau Hlífar Vatnar og Þóra höfðu neytt fíkniefna um allnokkurt skeið áður en hann myrti hana.

Talið er að maðurinn sem lést á laugardaginn hafi látist af völdum hnífstungu. Það var einnig tilfellið í málinu fyrir þremur árum.

Hlífar var dæmdur í sextán ára fangelsi í héraði og staðfesti Hæstiréttur þann dóm. Faðir Hlífars var skráður eigandi hússins en enginn var skráður til heimilis þar.

kristjanabjorg@frettabladid.is

BYRGÐIR GLUGGAR Tæknideild lögreglunnar fór vandlega yfir vettvang morðsins. Þetta er annað morðið í götunni á fáum árum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Í GÆSLUVARÐHALDI Konan verður í vikulöngu gæsluvarðhaldi vegna rannsóknarhagsmuna. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

KIRKJUGARÐUR Fólk ræði sín mál við aðstandendur eða lækni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fólk geri aðrar ráðstafanir:

Lífsskrá ekki í boði lengur

HEILBRIGÐISMÁL Embætti landlæknis hefur ákveðið að svokölluð lífsskrá verði ekki starfrækt lengur.

Fólki hefur staðið til boða að fylla út eyðublað með yfirlýsingu um óskir sínar varðandi meðferð í aðdraganda lífsloka við þær aðstæður þegar það sjálft getur ekki tekið þátt í ákvörðunum um þá meðferð vegna andlegs eða líkamlegs ástands.

Mikilvægast er að einstaklingar komi vilja sínum um meðferð við lífslok á framfæri við aðstandendur sína og jafnvel einnig þann lækni sem það er í nánustu sambandi við, segir í tilkynningu embættisins. **- shá**

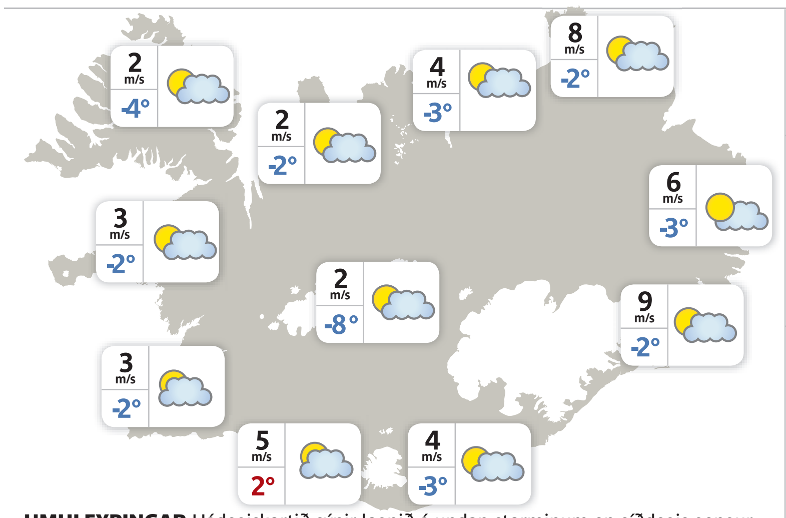
ATVINNUMÁL

Ekki þarf lengur að mæta

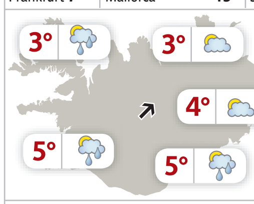
Vinnumálastofnun hefur tekið upp rafræna undirskrift vegna umsókna um atvinnuleysisbætur. „Atvinnuleitendur þurfa því ekki lengur að mæta á þjónustuskrifstofu Vinnumálastofnunar til að staðfesta umsókn sína heldur er umsóknin virk þegar útfyllingu er lokið og atvinnuleitandi hefur samþykkt hana á netinu,“ segir á vef stofnunarinnar.

Veðurspá

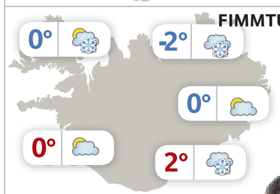
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	13°	Friedrichshafen	8°	New York	XX°
Aþena	8°	Gautaborg	3°	Orlando	XX°
Basel	8°	Kaupmannahöfn	3°	Ósló	5°
Berlín	6°	Las Palmas	19°	París	8° °
Billund	6°	London	7°	San Francisco	3°
Frankfurt	7°	Mallorca	13°	Stokkhólmur	

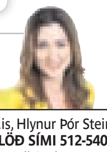


Á MORGUN 8-15 m/s, lægir síðdegis.



FIMMTUDAGUR Hæg norðlæg eða breytileg átt.

UMHLEYPINGAR Hádegiskortið sýnir lognið á undan storminum en síðdegis gengur í hvassa suðaustanátt og þykknar upp um sunnan- og vestanvert landið. Það má búast við 15-23 m/s og snjókomu eða slyddu þar í kvöld og heldur hlýnandi veðri.



Elísabet Margeirsdóttir veðurfréttamaður

SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR – AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@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, Gunnhildur Geira Dan Þorláksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@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

TOYOTA

ALWAYS A BETTER WAY

GULLIÐ TÆKIFÆRI

AURIS MEÐ AUKAHLUTAPAKKA

Aukahlutapakki að verðmæti 354.000 kr. með öllum gerðum af Auris í takmarkaðan tíma.*

Flugmiði til Evrópu með Icelandair fylgir einnig með öllum gerðum af nýjum Auris í tilefni af 50 árum Toyota á Íslandi.

Auris er eins og skapaður utan um þig og nú hefur þú gullið tækifæri til að eignast þennan hugvitsamlega hannaða, örugga og sparneytna bíl, með aukahlutapakka að verðmæti 354.000 kr. í takmarkaðan tíma, ásamt flugmiða til Evrópu með Icelandair í tilefni af 50 ára afmæli Toyota á Íslandi.

Komdu við hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota og finndu Auris sem er eins og skapaður fyrir þig.

Verð frá: 3.310.000 kr.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

500.000 Vildarpunkta afmælisvinningur verður dreginn úr hópi þeirra sem fá nýja Toyotu afhenta í febrúar**

*Gildir ekki með öðrum tilboðum.
**Gildir ekki með öðrum tilboðum. Viðkomandi þarf að vera meðlimur í Icelandair Saga Club.
Bíllinn í þessari auglýsingu endurspeglar ekki endilega það verð og þann búnað sem tilgreindur er.
Allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur. Nánari upplýsingar hjá söluráðgjöfum.

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvar í Evrópu hangir vopnahlé á bláþræði?
2. Á hvaða iðnaðarsvæði telur prófessor mikilvægt að vakta mengun?
3. Hvar á landinu strandar uppbygging á innsiglingu hafnar?

SVÖR

1. Í Úkraínu **2.** Í Helguvík **3.** Á Höfn

Tæplega 34 milljarða velta varð með hlutabréf í Kaupþingi eftir að viðskiptin við Al-Thani voru tilkynnt:

Útilokar ekki möguleikann á skaðabótum

DÓMSMÁL Ekki er útilokað að þeir sem keyptu hlutabréf í bankanum eftir Al-Thani-viðskiptin geti höfðað skaðabótamál á hendur sakborningunum. Þetta segir Þóra Hallgrímsdóttir, lögfræðingur og sérfræðingur í skaðabótarétti við Háskólann í Reykjavík.

Tæplega 34 milljarða velta varð með hlutabréf í Kaupþingi eftir að tilkynnt var um kaup Al-Thani á 5,01 prósent hlut í Kaupþingi þann 22. september og fram til 8. október 2008 þegar viðskiptum með bréf í bankann var hætt. Alls urðu ríflega 2.700 viðskipti með bréf í Kaupþingi eftir Al-Thani viðskiptin samkvæmt upplýsingum frá Kauphöll Íslands. Allir sakborningarnir í Al-Thanimálinu voru dæmdir fyrir markaðsmisnotkun í Hæstarétti Íslands í síðustu viku.

„Það er ljóst að það er skaðabótaskyld háttsemi fyrir hendi því þeir voru sakfelldir í refsimáli,“ segir Þóra.

Hún segir hins vegar að sönnunarfærsla vegna ætlaðs tjóns geti verið afar erfið því dómur Hæstaréttar dugi ekki einn og sér til greiðsluskyldu í skaðabótamáli. „Vandamál þeirra sem gætu átt slíkan rétt er að sanna fyrir hvaða tjóni þeir urðu og tengja það markaðsmisnotkunarmálinu. Þú þarft að sýna fram á hvert verðmæti hlutabréfanna var og hvort það hafi verið þetta eina atvik sem leiddi til tjónsins,“ segir Þóra. **- ngy**

ÞÓRA HALLGRÍMSDÓTTIR Ummæli í dómi Hæstaréttar staðfesta að markaðsmisnotkun sé til þess fallin að geta valdið tjóni.

MÓTMÆLT Ungverjar vilja ekki fá Pútín Rússlandsforseta í heimsókn.
NORDICPHOTOS/GETTY

Mótmælendur ósáttir við komu Pútíns til Búdapest:

Mótmæltu heimsókn Pútíns

UNGVERJALAND Mótmælendur mótmæltu í gær heimsókn Pútíns til Búdapest. Pútín er væntanlegur þangað í dag. Mótmælendur mótmæltu líka stjórn ungverska forsætisráðherrans, Viktors Orban. Orban hefur verið að vingast meira við Rússland og færa sig frá Evrópusambandinu. **- vh**

Þýðendur segja vegið að starfsheiðri sínum

Þýðendur segja Sigrúnu Magnúsdóttur umhverfisráðherra vanmeta störf þýðenda. Stjórnarandstaðan segir fráleitt að krefjast sérmeðferðar á þýðingum EES-tilskipana. Tilskipanir gefa svigrúm til útfærslu, segir formaður utanríkismálanefndar.

STJÓRNMÁL Bandalag þýðenda og túlka segir umhverfisráðherra vega „að heiðri og fagmennsku þeirra þýðenda sem starfa fyrir Þýðingarmiðstöð utanríkisráðuneytisins, jafnt fastráðinna starfsmanna sem verktaka“. Kveikjan að yfirlýsingunni eru vangaveltur umhverfisráðherra í Fréttablaðinu í gær, um hvort ekki væri hægt að nota mildara orðalag við þýðingu Evróputilskipana.

„Stjórn Bandalags þýðenda og túlka harmar það vanmat á störfum þýðenda sem kemur fram í orðum ráðherrans og lýsir yfir fullum stuðningi við Þýðingamiðstöð utanríkisráðuneytisins og starfsfólk hennar,“ segir í yfirlýsingunni.

Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna, segir erfitt að átta sig á því hvað ráðherra í raun meini. Allt tal um mildara orðalag sé fráleitt.

„Þetta er mjög einkennileg sýn á það að vera þátttakandi í því samstarfi. Ef við ætlum að vera þar af heilum huga getum við ekki verið þar vafin inn í bómull. Við verðum að ætlast til þess að þýðingarnar skili efni tilskipananna. Það er ekki hægt að ætlast til þess að þýðingardeildin fari að setja einhverjar krúsidúllur á textann.“

Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, segir það eins og hverja aðra fásinnu að ætla sér að milda orðalag þýðinga.

„Það er ekki þannig að menn geti leitað að sveigjanleika í þýðingum til að koma sér undan samningsskyldum. Veikleikinn í kerfinu hefur alltaf verið sá að

UMHVERFISRÁÐHERRA Orð Sigrúnar Magnúsdóttur um að hún hefði rætt við starfsfólk umhverfisráðuneytisins um það hvort ekki væri stundum hægt að nota mildari orð í þýðingum á EES-tilskipunum hafa vakið hörð viðbrögð.

BIRGIR ÁRMANNSSON

við komum of seint að ákvörðunum til að laga þær að íslenskum þörfum. Eina leiðin til að laga það er að við fáum sæti við borðið með fullri aðild.“

Birgir Ármannsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins og formaður utanríkismálanefndar, segir mikilvægt að gera greinarmun á tilskipunum og reglugerðum frá ESB. Innleiðing tilskipana gefi oft svigrúm til útfærslu í einstökum ríkjum.

„Þetta þýðir auðvitað það að þegar efni tilskipana er fært inn í íslenska löggjöf, geta menn oft varðandi ákveðin atriði valið meira íþyngjandi eða minna íþyngjandi aðferðir.“

> **Það er ekki hægt að ætlast til þess að þýðingardeildin fari að setja einhverjar krúsidúllur á textann.**
>
> *Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna.*

Guðmundur Steingrímsson, formaður Bjartrar framtíðar, segir óljóst hvað ráðherra eigi við. Reynslan af EES-samstarfinu sé farsæl.

„Björt framtíð hefur þó bent á það að betra sé upp á fullveldið og lýðræðið að vera aðilar að ESB, í staðinn fyrir að vera áhrifalausir þiggjendur að tilskipunum og Evrópulöggjöf.“

kolbeinn@frettabladid.is

Vill skoða hvort tilefni sé til skaðabótakröfu á hendur slitabúi Kaupþings:

Bjarni vill skoða skaðabótakröfu

STJÓRNMÁL Bjarni Benediktsson, fjármála- og efnahagsráðherra og formaður Sjálfstæðisflokksins, segir tilefni til að skoða hvort 500 milljóna evra neyðarlán Seðlabanka Íslands til Kaupþings í kjölfar Al-Thani-fléttunnar sé tilefni til skaðabótakröfu ríkisins gegn slitabúi Kaupþings.

Þetta kom fram í svari Bjarna við fyrirspurn Guðmundar Steingrímssonar, þingmanns Bjartrar framtíðar, á Alþingi í gær.

Guðmundur spurði Bjarna út í neyðarlánið sem Seðlabanki Íslands, undir forystu Davíðs Oddssonar þáverandi formanns bankastjórnar, veitti Kaupþingi í kjölfar kaupa Al-Thani á 5,01 prósenta hlut í Kaupþingi.

Taldi Guðmundur tíma til kominn að birt yrði símtal Davíðs við Geir H. Haarde, þáverandi forsætisráðherra, í aðdraganda þess að lánið var veitt. Öll kurl væru ekki komin til grafar varðandi fall bankanna fyrr en innihald símtalsins lægi fyrir.

„Hvers vegna ekki bara að spyrja þá sem í hlut áttu og Seðlabankann,“ svaraði Bjarni.

Sagðist hann ekki skilja hvers vegna ekki væri hægt að treysta þeim svörum sem fram hefðu komið.

„Sérstaklega þegar öllum er ljóst að stjórnvöld gerðu allt sem í þeirra valdi stóð til að bjarga fjármálakerfinu og hagsmunum Íslendinga eins og aðstæður leyfðu,“ sagði Bjarni og bætti við: „En að sjálfsögðu á þingið rétt á að fá skýringar og ég tel reyndar að þær séu komnar fram.“ **- ktd**

VILL BÆTUR Bjarni Benediktsson vill skoða hvort tilefni sé til skaðabótakröfu ríkisins gegn slitabúi Kaupþings.
FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ENNEMM / NM66350

Láttu ekki sjónvarpsdagskrána stjórna þér

Notaðu Tímaflakk í Sjónvarpi Símans til að fara fram og aftur um dagskrá sjónvarpsstöðvanna og sjá þá dagskrárliði sem þú vilt – þegar þér hentar. Tímaflakk er í boði fyrir allar 108 stöðvarnar í Sjónvarpi Símans og virkar að sjálfsögðu líka eftir miðnætti! Smelltu þér á **siminn.is/sjonvarp** og skiptu yfir til okkar.

Þú getur meira með Sjónvarpi Símans

Netspjall á siminn.is

FARARTÆKIN Fréttamenn fóru frá Húsafelli með átta hjóla trukk og síðan upp jökulinn á snjóbíl. Þeir sem koma sér sjálfir að jökulröndinni á sumrin borga 17.900 krónur.

Ævintýri í Langjökli

Ísgöngin og -hellarnir sem grafnir eru út í Langjökli verða opnaðir 1. júní í sumar. Göngin verða í heild nær sex hundruð metrar. Opið verður allan ársins hring.

FERÐAÞJÓNUSTA „Það hefur gengið á ýmsu en við höfum ekki rekist á neina óyfirstíganlega veggi,“ segir Sigurður Skarphéðinsson, framkvæmdastjóri Icecave, sem í sumar opnar almenningi aðgang að iðrum Langjökuls.

Sigurður segir að þótt væntingar um aðsókn hafi verið hófstilltar fyrir opnunarárið streymi bókanir inn. „Það eru mest allt útlendingar en Íslendingar eru þó aðeins byrjaðir að taka við sér í tengslum við vaxandi umfjöllun.“

Alls verða göngin nær 600 metrar og ná um 200 metra inn í jökulinn. Áætlað er að um tíu vinnudagar séu eftir við gröft.

Sigurður segir að þegar allar vélar séu farnar út verði gengið frá endanlegu útliti og lýsingu sem felld er inn í ísinn. Auk kapellu sem þegar er komin verða nokkur önnur stór rými, meðal annars kvikmyndasalur.

„Á einum stað ætlum við að leika okkur aðeins með ísinn og grafa út súlur sem við lýsum að innan,“ segir hann.

Náttúran sjálf á að verða í forgrunni. „Við erum fyrst og fremst að sýna fólki jökul að innan en kryddum með sögum og munum tengdum jöklinum,“ segir Sigurður.

Tvær sprungur hafa orðið á vegi gangagerðarmannanna. Sigurður segir ekkert að óttast þar sem göngin liggi nærri botni sprungnanna, um 25 til 30 metrum undir yfirborði jökulsins. Yfir stærri sprunguna verði rekaviðarbrú með þaki vegna hrunhættu að sumarlagi. „Fólk mun geta gengið þarna í gegn í öruggu umhverfi.“

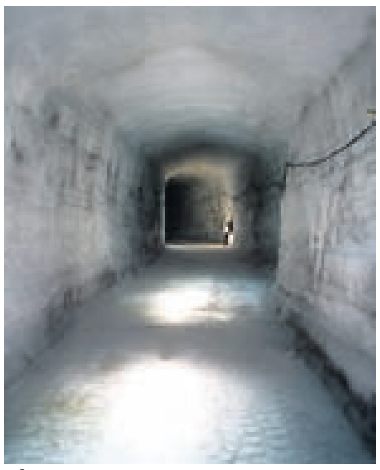
Í boði verða ferðir allt árið í íshvelfingarnar. Frá jökulröndinni er verðið 17.900 krónur en með þyrlum úr Reykjavík kostar 140 þúsund. gar@frettabladid.is

> **Á einum stað ætlum við að leika okkur aðeins með ísinn og grafa út súlur sem við lýsum að innan.**
>
> *Sigurður Skarphéðinsson, framkvæmdastjóri Icecave.*

Í JÖKLINUM Þar til led-ljósum hefur verið komið fyrir í ísnum er lýst upp með jólaseríum. Loftræstirör í veggnum víkja og göngin breikka er vinnuvélarnar hafa unnið sitt verk. Fjær sést í gangamunnann. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

KAPELLAN Nokkur pör hafa óskað eftir að fá að ganga í hjónaband í Langjökli þótt það sé ekki aðalhlutverk þessa fallega salar.

ÍSJÖTNAR Hluti af mannskapnum sem starfar í Langjökli við gangamunnann.



LÝSINGIN Led-ljós eru felld inn í veggi og gólf íshvelfinganna.

Gæða-heimilistæki frá Bosch, nú á tilboði.

Bosch spanhelluborð frá 79.900 kr. Bosch þvottavélar frá 69.900 kr.
Skoðaðu öll tilboðin á bosch.is.

Tilboð gilda til 28. febrúar eða á meðan birgðir endast.

Opið virka daga frá kl. 11 - 18 og á laugardögum frá kl. 11 - 16.

Þvottavél
WAK 28298SN
Tekur mest 8 kg.
Orkuflokkur A+++.
Hámarksvinduhraði 1400 sn./mín.
15 mín. hraðkerfi.
Tilboð: 99.900 kr.
Fullt verð: 118.400 kr.

Ryksuga
BSNC100
Tilboð: 13.900 kr.
Fullt verð: 16.600 kr.

Þurrkari
WTB86267SN
Tekur mest 7 kg.
Barkalaus.
Orkuflokkur B.
40 mín. hraðkerfi.
Krumpuvörn.
Skjár sem sýnir afgangstíma og tímaseinkun.
Tilboð: 79.900 kr.
Fullt verð: 99.900 kr.

BOSCH
BÚÐIN
Hlíðasmára 3 · www.bosch.is · Sími 520 3090

Umboðsaðilar:

GE Bílar	**Bílasalan Bílás**	**Bílasala Akureyrar**	**Bílaverkstæði Austurl.**	**iB ehf.**
Reykjanesbæ	Akranesi	Akureyri	Egilsstöðum	Selfossi
www.bilahusid.is	www.bilas.is	www.bilaka.is	www.bva.is	www.ib.is
420 0400	431 2622	461 2533	470 5070	490 9090

HYUNDAI

Kauptúni 1 / Beint á móti IKEA / 575 1200

Fleiri til Barnaverndarstofu:

Tilkynnt var um 7.194 börn

FÉLAGSMÁL Tilkynningum til barnaverndarnefnda um þjónustu til Barnaverndarstofu fjölgaði um 3,1% á árinu 2014 miðað við árið á undan. Fjöldi tilkynninga var 8.893 á árinu 2014, en 8.623 árið á undan. Tilkynningum á höfuðborgarsvæðinu fjölgaði um 3,0% en fjölgunin var 3,5% á landsbyggðinni. Samanlagður fjöldi barna sem tilkynnt var um á árinu 2014 var 7.194, en sambærileg tala fyrir árið á undan var 7.046 börn. - shá

Austfirðingar gera samning um 95 milljónir króna frá ríkinu til nýs Uppbyggingarsjóðs:

Sóknaráætlun endurskilgreind fyrir austan

LANDSBYGGÐ Atvinnu- og nýsköpunarráðuneyti, menntamálaráðuneyti og Samband sveitarfélaga á Austurlandi hafa undirritað samning um sóknaráætlun Austurlands 2015 til 2019. Alls renna um 95 milljónir króna til Austurlands.

Samningurinn sameinar sóknaráætlanir landshluta, vaxtarsamninga og menningarsamninga. Heildarupphæð á landinu öllu er ríflega 550 milljónir. Til viðbótar koma framlög sveitarfélaga í hverjum landshluta sem mótframlag til menningarmála en með samningnum verður til nýr Uppbyggingarsjóður.

Sigrún Blöndal, formaður SSA, segir samninginn þýðingarmikinn fyrir atvinnu-, nýsköpunar- og menningartengd tækifæri á Austurlandi. Sveitarfélögin hafi ekki bolmagn til að veita slíkt fé í verkefni af þessu tagi. Verkefni næstu ára verður að sækja meira fé til ríkisins í verkefni sem ekki eru nú þegar eyrnamerkt fyrirfram skilgreindum verkefnum á þessum sviðum. - shá

SAMNINGAR UNDIRRITAÐIR Frá vinstri: Kristján Þór Júlíusson, heilbrigðisráðherra, Sigrún Blöndal, formaður SSA, Logi Már Einarsson, formaður stjórnar Eyþings, og Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra. MYND/SSA

Kísilver skapa tækifæri í nytjaskógrækt

Lífeyrissjóðir, og aðrir stórfjárfestar, ættu að íhuga alvarlega fjárfestingu í skógrækt. Alaskaösp skilar afurðum á 20 árum, en uppbyggingu kísiliðnaðar hérlendis fylgir gríðarleg eftirspurn eftir viði sem verður fluttur til landsins að óbreyttu.

ATVINNUMÁL „Það er lítið sem ekkert um fjárfestingu sem þessa, en ég hef hitt að máli áhugasama menn og við höfum farið yfir þetta. Enginn hefur hrint þessu í framkvæmd sem ég veit um,“ segir Þorbergur Hjalti Jónsson, vistfræðingur og skógarhagfræðingur hjá Skógrækt ríkisins, sem skrifar grein í Rit Mógilsár – Rannsóknarstöðvar skógræktar um arðskógrækt sem fjárfestingarkost fyrir stórfjárfesta, til dæmis lífeyrissjóði.

Þorbergur leggur í grein sinni út frá þingsályktunartillögu um eflingu skógræktar sem lögð var fram á Alþingi í árslok 2013, en þar segir í greinargerð að nauðsynlegt sé „að kanna og laða að fjárfestingar m.a. sjóða, einstaklinga og félaga fyrir eigin reikning í arðsamri skógrækt á Íslandi, en slík fjárfesting er vel þekkt erlendis.“

Spurður hvort fjárfesting í skógi sé raunhæf leið á Íslandi til ávöxtunar svarar Þorvarður að skógrækt hafi gengið miklum mun betur en menn áætluðu og vöxtur í íslenskum skógi sé svipaður og á svipuðum breiddargráðum í Skandinavíu. Sú tegund sem um ræðir er alaskaösp sem skilar afurðum eftir um 20 ár, og það sé vel innan þeirra tímamarka sem fjárfestar gefa sér.

„Frá þessari tegund kemur fullkomlega nægilegt magn afurða til að standa undir ræktunarkostnaði,“ segir Þorbergur og bætir við að markaðurinn fyrir afurðirnar sé nákvæmlega ekkert vandamál. Járnblendiverksmiðjan á Grundartanga taki allt sem til fellur af grisjunarviði, sem notaður er sem kolefnisgjafi í framleiðslu fyrirtækisins.

„Það er því mikil eftirspurn. Kísiliðnaðurinn sem hillir undir að verði byggður upp hér breytir síðan myndinni og innflutningur mun stóraukast verði þetta magn ekki ræktað hér,“ segir Þorbergur en fjórir til fimm skipsfarmar af viði eru fluttir inn af Elkem Ísland.

Á GRUNDARTANGA Járnblendiverksmiðja Elkem notar þúsundir tonna af viði í framleiðslu sína. MYND/SR

> **„Og þarna liggur samkeppnistækifærið fyrir íslenska framleiðslu; flutningskostnaðurinn. Það er mjög dýrt að flytja timbur, eða rúmlega 40% af verðinu upp úr skipi.**
>
> *Þorbergur Hjalti Jónsson, skógfræðingur hjá SR.*

Pétur segir að kísilver noti miklu meira af timbri en járnblendiverksmiðja, og ekki óvarlegt að áætla að 60 til 70 jafnstór skip komi hingað á ári í timburflutningum ef fer sem horfir. „Og þarna liggur samkeppnistækifærið fyrir íslenska framleiðslu; flutningskostnaðurinn. Það er mjög dýrt að flytja timbur, eða rúmlega 40% af verðinu upp úr skipi,“ segir Þorbergur. svavar@frettabladid.is

RAUNÁVÖXTUN ALLT AÐ 5% Á 15 TIL 30 ÁRUM

- Lögum samkvæmt ber lífeyrissjóðum að ávaxta fé sitt með minnst 3,5% ársávöxtun.
- Ávöxtunarkrafa til raunhæfrar skógarfjárfestingar á Íslandi gæti verið á bilinu 3,5-4,8%. –Iðnviðarskógrækt með alaskaösp og ræktun jólatrjáa getur sennilega skilað 3,5-5% raunávöxtun á 15-30 árum.
- Skógrækt getur verið freistandi kostur til að dreifa áhættu í eignasafni. Helsti kostur hennar sem fjárfestingar er að afkoma í skógrækt fylgir lítið sveiflum á markaði með hlutabréf og skuldabréf. Það dregur því verulega úr áhættu í eignasafni að hafa hluta fjárfestingar í vel reknum arðskógi.

***Heimild:** Arðskógrækt: Skógrækt sem fjárfestingarmöguleiki. Rit Mógilsár 31/2014*

Þrír Kaupþingsmenn ákærðir í öðrum málum:

Sitja í mesta lagi níu ár í fangelsi

DÓMSMÁL „Kaupþingsmenn geta í heildina fengið 9 ára dóm en nokkur mál bíða þeirra í dómskerfinu,“ segir Björn Þorvaldsson, saksóknari hjá Sérstökum saksóknara. Eins og kunnugt er voru fjórir fyrrverandi stjórnendur og eigendur Kaupþings dæmdir í fangelsi í Hæstarétti í liðinni viku fyrir umboðssvik og markaðsmisnotkun í Al Thanimálinu. Sérstakur saksóknari hefur ákært þrjá þeirra í öðrum málum. „Ef refsing yrði komin upp í 9 ár áður en síðasta málið yrði dæmt myndi ekkert bætast við þar sem heildarrefsing ákvæðisins er níu ár,“ segir Björn. - ngy

ÞUNGIR DÓMAR Fjórir fyrrverandi stjórnendur og eigendur Kaupþings voru dæmdir í fangelsi í Hæstarétti fyrir umboðssvik og markaðsmisnotkun.

NÝR FORD **FOCUS**

› Ford Focus er Íslendingum kunnur fyrir framúrskarandi gæði, frábæra aksturseiginleika og hagkvæmni í rekstri. Nú er kominn nýr Ford Focus sem hefur verið endurhannaður bæði að innan og utan. Fjöðrunin er jafnframt ný, staðalbúnaðurinn mikill og hann er fáanlegur með tveimur nýjum og spennandi vélum.

Fréttablaðið birti bíladóm um nýjan Ford Focus og niðurstaðan er einföld: „Ford Focus hefur lengi verið mjög góður bíll og góð kaup. Nú er hann bara orðinn enn þá betri og fæst samt á góðu verði“.

Komdu og prófaðu mest selda bíl í heimi.

FORD **FOCUS**

FRÁ **3.290.000** KR.

20 ára afmæli Ford hjá Brimborg

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is

Viltu vita meira um Ford Focus?
Nýja kynslóð Ford Focus státar af fjölmörgum tækninýjungum. Þar má nefna Torque Vectoring Control sem tryggir akstursánægju þína. Eins má nefna endurbætta Bílastæðaaðstoð (aukabúnaður) sem nú leggur bæði í stæði sem eru samhliða og þvert á akstursstefnu. Að auki er nú fáanlegt GPS leiðsögukerfi með Íslandskorti. Ford Focus er jafnframt eini bíllinn sem hefur hlotið fjögur öryggisverðlaun frá Euro NCAP. Nýi Ford Focus hlaut einnig titilinn „Besti bíllinn“ í flokki meðalstórra fjölskyldubíla eftir að hafa fengið fullt hús stiga í öryggis- og árekstraprófunum Euro NCAP. Focus er fáanlegur með Ford EcoBoost vélinni sem hefur hlotið titilinn vél ársins (International Engine of the Year) þrjú ár í röð.

Ford Focus 5 dyra/station, EcoBoost bensín 125 hö. 6 gíra beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,7/4,8 l/100 km. CO2 losun 108/110 g/km.
Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

Viðurkenndi afbrot sitt:

Gripinn með dóp í Eyjum

LÖGREGLUMÁL Karlmaður á þrítugsaldri var handtekinn með eiturlyf í fórum sínum við komu til Vestmannaeyja með Herjólfi síðastliðið föstudagskvöld.

Að sögn lögreglu fundust efnin við venjubundið eftirlit, en maðurinn var með 100 grömm af marijúana, 50 grömm af amfetamíni og tvö grömm af kókaíni. Maðurinn, sem viðurkenndi að hann ætti efnin, hefur, að sögn lögreglu, ítrekað komið við sögu hennar, þar á meðal vegna fíkniefnamála. - óká

Skaginn, Þorgeir & Ellert og 3X Technology stofna saman markaðsfyrirtæki:

Þrjú tæknifyrirtæki í samstarf

NÝSKÖPUN Tæknifyrirtækin Skaginn og Þorgeir & Ellert á Akranesi og 3X Technology á Ísafirði hafa stofnað nýtt fyrirtæki sem taka mun yfir markaðs-, sölu- og þjónustustarf félaganna hérlendis og erlendis. Áætlað er að það taki til starfa á næstu vikum.

Starfsemi hins nýja félags verður á áðurnefndum stöðum sem og í Sjávarklasanum í Reykjavík. Gert er ráð fyrir að starfsmenn þess verði brátt 20 að tölu.

Fyrirtækin framleiða tækni- og vinnslulausnir fyrir matvælaiðnaðinn. Fyrirtækin hafa á undanförnum misserum gert stóra framleiðslusamninga sem rutt hafa nýjungum og tækniframförum í sjávarútvegi braut.

Með stofnun nýs sölu- og þjónustufélags er verið að bregðast við sívaxandi spurn eftir framleiðsluvörum fyrirtækjanna og nýta tækifæri til vaxtar, að sögn forsvarsmanna en framvegis verða allar framleiðsluvörur fyrirtækjanna kynntar á einum stað. - shá

GAMLIR Nýlega keypti HB Grandi tæknibúnað frá félögunum í ný skip félagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hálfur mánuður frá opnun:

Margir kíkja á sykurmagn.is

HEILBRIGÐISMÁL Yfir 54 þúsund heimsóknir hafa verið skráðar á vefinn www.sykurmagn.is frá því hann var opnaður í upphafi Tannverndarviku, 2. febrúar síðastliðinn.

Í umfjöllun á vef Landlæknisembættisins er heimsóknafjöldinn sagður til marks um að almenningur finni hjá sér ríka þörf til að kynna sér samsetningu fæðunnar og sykurinn sem fólk leggi sér til munns í ýmsum algengum fæðutegundum. - óká

Sagðir hafa hjálpað árásarmanninum

Danska lögreglan hefur tvo menn í haldi, grunaða um að hafa aðstoðað við að útvega vopn og fela árásarmanninn. Forsætisráðherra Danmerkur segir hins vegar ekkert benda til þess að El Hussein hafi verið félagi í hópi hryðjuverkamanna.

DANMÖRK Tveir menn hafa verið handteknir í Kaupmannahöfn, 19 og 22 ára gamlir, grunaðir um að hafa veitt hinum 22 ára gamla Omar Abdel Hamid El Hussein aðstoð við skotárásirnar tvær um helgina.

Þeir eru sakaðir um að hafa útvegað honum vopn, aðstoðað hann síðan við að losa sig við vopnin og hjálpað honum að fela sig á flóttanum undan lögreglu.

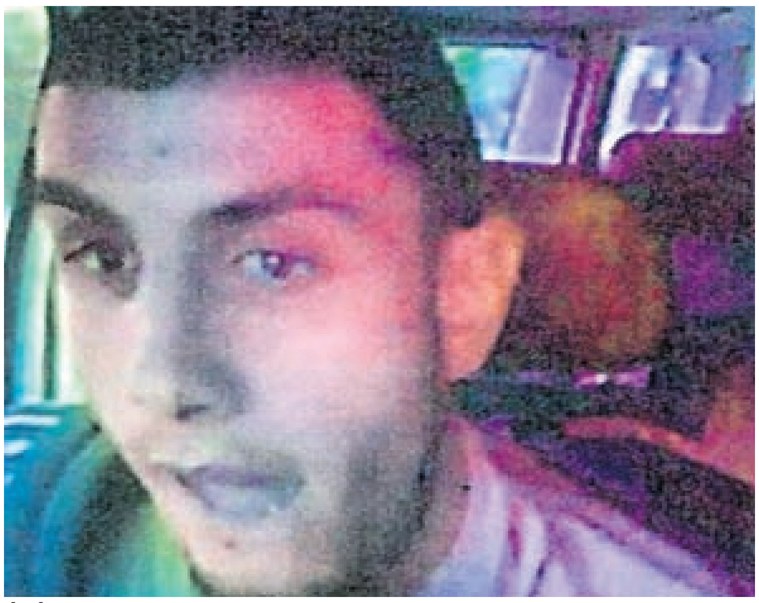
Þeir hafa báðir verið úrskurðaðir í tíu daga varðhald, en eiga yfir höfði sér ævilangt fangelsi að sögn sérfræðings sem vitnað er til í danska dagblaðinu Politiken.

Árásarmaðurinn sjálfur hafði hlotið dóm fyrir ofbeldisbrot og var nýlega látinn laus úr fangelsi. Lögreglan hafði fylgst með honum og sent dönsku leyniþjónustunni viðvörun um að hann gæti reynst hættulegur áfram.

Hann er sagður hafa verið öfgakenndur í tali í fangelsinu. Hins vegar hefur komið fram að hann hafi verið duglegur í skóla og fengið góðar einkunnir.

Danska Ritzau-fréttastofan hefur eftir Hans Jørgen Bonnichsen, fyrrverandi yfirmanni dönsku leyniþjónustunnar, að það sé engan veginn óvenjulegt að ungir menn gerist róttækir í fangelsum: „Í fangelsi hafa fangarnir tíma til að láta sig dreyma. Það getur verið freistandi að halla sér að því að verða þátttakandi í heilögu stríði.“

Helle Thorning-Schmidt, forsætisráðherra Danmerkur, sagði hins vegar í gær ekkert benda til þess að El Hussein hefði verið félagi í hópi hryðjuverkamanna af neinu tagi.



ÁRÁSARMAÐURINN Omar Abdel Hamid El Hussein myrti tvo menn og særði fimm í tveimur árásum í Kaupmannahöfn um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

Danska lögreglan upplýsti í gær að árásarmaðurinn hefði að öllum líkindum farið á netkaffihús um tíuleytið á laugardagskvöld. Lögreglan hélt á sunnudag inn á þetta netkaffi, gerði þar húsleit og yfirheyrði fólk. Vitni sögðu fjóra menn hafa verið handtekna þar.

Í gær auglýsti lögreglan svo eftir fólki, sem hefði verið á staðnum þegar El Hussein kom þangað á laugardagskvöldið: „Við höfum áhuga á að vita hvort hann var einn, hvort hann hafði eitthvað með sér og hvort hægt sé að segja til um í hvaða átt hann hélt,“ höfðu danskir fjölmiðlar í gær eftir Jørgen Skov, sem stjórnar rannsókn málsins hjá lögreglunni.

El Hussein myrti tvo menn og særði fimm í skotárásum á tveimur stöðum í Kaupmannahöfn um helgina. Snemma á sunnudagsmorgun féll hann svo fyrir skoti úr byssu lögregluþjóns.

Fyrri árásin var gerð við menningarhúsið Krudttønden klukkan 15.30 á laugardeginum en sú seinni við bænahús gyðinga nokkru eftir miðnætti. gudsteinn@frettabladid.is

Nýtanlegar háhitaborholur skila að jafnaði sjö megavöttum í rafmagni:

Nýta má þrjár holur af fjórum

IÐNAÐUR Þrjár af hverjum fjórum borholum á háhitasvæðum reynast nýtanlegar. Þetta kemur fram í nýrri úttekt sem unnin var fyrir Orkustofnun af Íslenskum orkurannsóknum (ÍSOR).

Fram kemur í samantekt um rannsóknina á vef Orkustofnunar að afkastageta nýtanlegra holna sé að jafnaði 6,7 megavött í raforku. Nýtanlegar holur í gagnasafninu eru 158 talsins. Sú öflugasta er talin hafa gefið 35 megavött í rafmagni, en meðalafl allra 213 boraðra holna er hins vegar sagt 4,9 megavött í rafmagni.

„Í rannsókninni er skoðað hversu margar holur hafa verið boraðar á hverjum stað áður en árangur telst viðunandi. Niðurstaðan sýnir að um fjörutíu prósent líkur eru á árangri við fyrstu holu, sextíu prósent að aðra hverja holu og 74 prósent á þeirri fimmtándu,“ segir í umfjöllun Orkustofnunar.

BORHOLA Í ELDVÖRPUM Borholur í 2-2,5 kílómetra dýpt eru sagðar afkastamestar í rannsókn ÍSOR. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Algengasta ástæða fyrir misheppnuðum vinnsluholum er sögð vera of lágur þrýstingur, en slíkt er sagt koma upp í um tíu prósentum tilvika. „Aðrar ástæður eru vandræði við borun sex prósent, hitastig ekki nógu hátt fjögur prósent, þétting of mikil þrjú prósent og önnur þrjú prósent svara til holna sem ekki ná niður í jarðhitageyminn.“ - óká

Notaðir bílar Klettshálsi

Toyota Yaris Sol
Árg 6/2007
Ekinn 129 þ. km.
bensín,
beinskiptur
990.000 kr.
Rnr.204867

Toyota Rav4 X
Árg 6/2012
Ekinn 66 þ.km.
bensín,
beinskiptur
3.690.000 kr.
Rnr.204881
Tilboð 3.290.000 kr.

Toyota LC 120 GX, 8 manna
Árg 3/2008
Ekinn 180 þ. km.
dísil,
sjálfskiptur
4.090.000 kr.
Rnr.204789
Tilboð 3.690.000 kr.

Toyota Hilux D/C, SR 33"
Árg 6/2007
Ekinn 114 þ.km.
Dísil,
sjálfskiptur
3.990.000 kr.
Rnr.182287
Tilboð 3.490.000 kr.

Toyota Auris Terra
Árg 05/2012
Ekinn 65 þ.km.
bensín,
beinskiptur
2.290.000 kr.
Rnr.204551
Tilboð 2.050.000 kr.

Toyota Previa 7 manna
Árg 7/2005
Ekinn 140 þ.km.
bensín,
sjálfskiptur
1.790.000 kr.
Rnr.241025
Tilboð 1.650.000 kr.

Toyota Kletthálsi
Kletthálsi 2
Sími: 570 5220
kletthals@toyota.is

Opið mán - fös:
09.00 -18.00
Laugardaga:
12.00 - 16.00

TOYOTA

Vissir þú að...
holl og góð fæða studlar að líkamlegu heilbrigði sem börn eiga rétt á
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Sérfræðingar í RYKSUGUM

MÚRBÚÐARVERÐ

Fyrir fyrirtækin

Ryk/blautsuga Drive ZD10-50L
1000W, 50 lítrar

26.677,-

Fyrir iðnaðarmanninn

ÍTÖLSK GÆÐI

Soteco Topped 515, Longo pac

165.990,-

Fyrir meistara

Ryk/blautsuga Drive ZD98A-2B 2000W, 70 lítrar

44.900,-

Fyrir alvöru spámenn

ÍTÖLSK GÆÐI

Sotexo Base XP429, 2800W, 62 lítrar

73.990,-

Fyrir stærri spámenn

Einnig til
15 lítra
kr.
24.900

Arges HKV-100GS30 1000W, 30 lítrar

29.900,-

Fyrir alla

ÍTÖLSK GÆÐI

Soteco Base XP 315 1300W

35.990,-

Fyrir „alvöru" verktaka

MADE IN SWEDEN

Einnig til
S26
2600W
kr. **349.900**

Ermator Pullmann S13 1300W

254.600,-

Fyrir „hressa"

Cyclon ryksuga Model-LD801
2200W, 3 lítrar

9.990,-

Fyrir húsbóndann

Spandy heimilisryksuga
1600W, HEPA filter

6.990,-

Fyrir bílskúrinn

Drive Bískúrsryksugan 1200W, 20 lítrar

7.590,-

Reykjavík	Kletthálsi 7.	Opið virka daga kl. 8-18, laug. 10-16
Reykjanesbær	Fuglavík 18.	Opið virka daga kl. 8-18

Meiri gæði
Lægra verð
MÚRBÚÐIN

MÚRBÚÐIN

Sími 412 2500 - sala@murbudin.is - www.murbudin.is

Neytendur athugið! Múrbúðin selur allar vörur sínar á lágmarksverði fyrir alla, alltaf. Gerið verð- og gæðasamanburð!

SKOÐUN

Vilji til að ritstýra þýðingum á tilskipunum EES:

Pirringurinn vex í Framsóknarflokki

Sigrún Magnúsdóttir umhverfisráðherra á gott með að vekja athygli. Flestum er í fersku minni þegar hún talar um ógnina af innfluttu kjöti. „Viljum við fórna því, að spara kannski einhverjar krónur í innfluttu kjöti, gegn heilsuleysi síðar á ævinni? Ég segi nei takk.“ Þetta sagði hún í viðtali við Stöð 2 um mitt sumar í fyrra. Þegar gengið var á hana og hún spurð hvort neytendur ættu ekki að dæma um það sjálfir, svaraði Sigrún: „Nei. Eða sko, kannski virkar það sem ákveðin forræðishyggja en ég vil að við stöndum vörð um það sem við eigum, þegar að það er vottað bæði hérlendis og erlendis sem gæðavara.“

Sigrúnu tókst enn að svara með eftirtektarverðum hætti í gær. Í forsíðufrétt Fréttablaðsins sagði að Sigrún Magnúsdóttir umhverfisráðherra hefði velt fyrir sér hvort ekki væri hægt að nota mildara orðalag við þýðingu Evróputilskipana. „Ég hef líka rætt það niðri í ráðuneyti, eftir að ég kom, að ég hefði ígrundað þetta með sjálfri mér, hvort við tækjum ekki réttu íslensku orðin inn oft og tíðum.“

Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is

Orð ráðherrans hafa vakið verðskuldaða athygli. Bandalag þýðenda og túlka bendir pent á að þýðing á tilskipunum, reglugerðum og reyndar öllum texta sem hefur lagalegt gildi sé gríðarleg nákvæmnisvinna þar sem frjálsleg túlkun á ekkert erindi. Þýðendum er ekki skemmt yfir orðum ráðherrans og harma vanmatið á störfum þýðenda sem kemur fram í orðum Sigrúnar Magnúsdóttur.

En hvað veldur því að ráðherra ætlist til að þýðendur noti mildara orðalag við þýðingu Evróputilskipana? Jú, gat verið. Vaxandi pirrings virðist gæta innan Framsóknarflokksins í garð Evrópska efnahagssvæðisins og þeirra Evróputilskipana sem Íslendingar verða að innleiða vegna veru sinnar í EES, segir í frétt Fréttablaðsins. Frosti Sigurjónsson, formaður efnahags- og viðskiptanefndar, sagði regluverk EES íþyngjandi og ekki allt Íslendingum í hag sem þaðan komi, þótt margt sé ágætt. Hann vísar í þrýsting um að lögleiða gengistryggð lán. Meta þurfi kosti og galla samstarfsins.

„Það þarf að hlusta líka á sjónarmið Íslendinga í þessu. Ef þetta á að vera gott samband, þetta Evrópska efnahagssvæði, þá verður að taka tillit til aðstæðna sem hér eru. Þær eru öðruvísi.“ Og hvað, eigum við að hætta í EES? „…ég held að við ættum líka í sambandi við Evrópska efnahagssvæðið að meta það öðru hvoru hvort það sé besta mögulega formið á samstarfinu við þessi aðildarríki,“ sagði Frosti.

Nú er spurt hversu áhrifamikill pirringur félaga í Framsóknarflokki er. Leiðir hann til þess að EES-samningi verði sagt upp eða að við hættum í Schengen, að minnsta kosti að endurskoða það? „Já, já, ég gæti alveg hugsað mér það. Ég mundi alveg styðja það allavega að þetta yrði skoðað og metið hver hefur verið árangurinn af verunni í Schengen, hverjir væru kostir þess og gallar,“ sagði Frosti Sigurjónsson.

Landinu verður varla stýrt eftir pirringi einstakra stjórnmálamanna eða stjórnmálflokks, er það nokkuð?

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Sigurjón M. Egilsson *sme@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

Sporin hræða

Adolf Ingi Erlingsson er að koma á fót nýrri útvarpsstöð, Radio Iceland, sem ætluð er erlendum ferðamönnum. Vonandi gengur þetta skemmtilega verkefni vel hjá Adolf Inga og félögum. Það verður engin önnur en Ragnheiður Elín Árnadóttir, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, sem mun opna fyrir útsendingu stöðvarinnar. Ljóst er að ferðamenn munu almennt gleðjast yfir aðkomu ráðherra, hún gefur fyrirbærinu aukna vigt og vægi, setur á hærri stall – eða þannig hlýtur hugsunin á bak við þetta PR að vera. Davíð Oddsson fékk til að mynda um árið, sem forsætisráðherra, að gæða sér á fyrsta McDonalds-hamborgaranum sem seldur var á Íslandi. Það fór vel.

Hin stóru augnablik

Annars er Adolf Ingi ekki að finna upp hjólið þegar kemur að aðkomu ráðherra. Skemmst er að minnast þegar útvarpsstjóri fékk innanríkisráðherra til að slökkva á sendikerfi RÚV um daginn, enda hátíðleg athöfn þegar gamlar græjur eru lagðar á hilluna. Einhverjum fannst þó full vel lagt í athöfn sem sneri að tæknilegum hliðum þess að RÚV kæmi frá sér efni.

Það var kannski á striki hallærislegheitanna. Að fá menntamálaráðherra til að opna nýjan vef RÚV væri hins vegar farið vel yfir það strik, enda dettur vonandi engum slíkt í hug.

Í upphafi var orðið

Sú kenning er til að aldrei sé hægt að vera hlutlaus, að hvað sem við mannfólkið segjum og skrifum fari í gegnum val; við veljum eitt orð umfram annað af einhverri ástæðu. Heimspekilegar hugleiðingar um eðlislæga hlutdrægni tungumálsins eru áhugaverðar og því ber að fagna að Sigrún Magnúsdóttir umhverfisráðherra hefur fært þær hugleiðingar yfir á stjórnsýslustigið.

Hún vill reyna á þanþol íslenskunnar, hvort hægt sé að milda þýðingar á EES-tilskipunum, væntanlega til að þær hafi önnur áhrif. Hér er á ferð áskorun fyrir allt áhugafólk um íslenskt mál, hvernig segjum við eitt og meinum annað?

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Trú, typpi og píkur

TRÚMÁL

Árni Svanur Daníelsson

Þórunn Tómasdóttir
sóknarprestar

Er trúin eins og typpi? Jón Gnarr skrifar um hliðstæðuna milli trúar og typpis í Fréttablaðspistli um helgina. Hann segir hvort tveggja ágætt til persónulegra nota „…en ekki tala mikið um það við ókunnuga eða troða því upp á fólk“. Líkingin er áhugaverð, en ekki endilega af þeirri ástæðu sem Jón telur. Til að hafa gagn af henni þarf að útvíkka hana svo hún nái yfir bæði typpi og píkur. Annars njóta hvorki trúin né typpin sannmælis.

Rétt eins og allir karlar eru með typpi og allar konur með píku er trú og lífsskoðun órjúfanlegur hluti af hverri manneskju. Ekki í þeirri merkingu að hún trúi á Guð sem er handan þessa heims heldur hefur hún lífsskoðun sem tengir hana við meðvitundina um stöðu sína í tilverunni. Öll samfélög hvíla raunar á gildum sem tengjast slíkum lífsskoðunum.

Kynfræðin kenna að kyn hefur raunveruleg áhrif á menninguna sem við sköpum og að tjáning kynverundar er heilbrigðismál og mikilvæg hverri manneskju. Það sama gildir um trú og lífsskoðanir. Af því að að trú og lífsskoðun er samofin einstaklingnum og sjálfsmynd hans er ekki gott að hann þurfi að bæla hana. Slík bæling tjáningarfrelsis er hliðstæð þeirri bælingu kynverundar sem við sjáum í löndum þar sem konum er gert að hylja líkama sinn – ekki aðeins píkur og brjóst – heldur líkamann allan. Það er hvorki heilbrigt né vænlegt að hunsa trú og lífsskoðanir og gera ekki ráð fyrir þeim í hinu opinbera rými, t.d. með því að taka hið trúarlega markvisst út fyrir rammann í skóla- og frístundastarfi.

➜ Kynfræðin kenna að kyn hefur raunveruleg áhrif á menninguna sem við sköpum og að tjáning kynverundar er heilbrigðismál og mikilvæg hverri manneskju. Það sama gildir um trú og lífsskoðanir. Af því að að trú og lífsskoðun er samofin einstaklingnum og sjálfsmynd hans er ekki gott að hann þurfi að bæla hana.

Þegar allt kemur til alls snýst þetta því ekki um það hvort „Guð sé til“ heldur hvort við viðurkennum trú og lífsskoðun sem heilbrigðan og eðlilegan þátt í lífi einstaklings og samfélags.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **AÐSTOÐARFRÉTTASTJÓRI:** Andri Ólafsson *andri@frettabladid.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is*
VÍSIR: Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Guð og Jón Gnarr

TRÚMÁL

Sigurður Árni Þórðarson
sóknarprestur Hallgrímskirkju

Í Fréttablaðinu, laugardaginn 14. febrúar, var grein Jóns Gnarr um leit hans að Guði. Þar lýsir Jón trú í fjölskyldu sinni og hvernig hann sjálfur leitaði Guðs m.a. í sporavinnu og í klaustri. Ástæða guðsleitar Jóns voru aðstæður hans, þarfir og þrár. Þeim var hvorki svarað né svalað. Af því dregur Jón ályktanir um trú, Guð, trúarbrögð og hagnýtingu trúar.

Í greininni segir Jón dapurlega sögu sína um misheppnaða leit sem leiddi hann til guðleysis. Ég virði trúarafstöðu hans. Að virða skoðanir og trú fólks er siðferðileg og lögvarin skylda okkar sem borgara og nauðsyn í fjölmenningarsamfélagi. Að auki elur kristnin á umburðarlyndi vegna jákvæðrar mannsýnar Jesú Krists sem bar virðingu fyrir fólki og skoðunum þess. Ég geri því engan ágreining um trú eða trúleysi en er hins vegar undrandi og hryggur yfir hve þröngt og þunnt Jón túlkar menningarsögu og átrúnað og dregur síðan of víðtækar ályktanir. Vegna þunnildislegrar túlkunar á átrúnaði og samfélagsferlum hrapar Jón að léttvægum dómum um trúmenn og Guð.

Jón Gnarr skrifar: „Trú getur verið ágæt til persónulegra nota. Soldið eins og typpi.“ Að fara úr nærbuxunum og hrista sprellann gengur í nektarnýlendum en dugar Jóni ekki til að skilgreina fólk. Við eigum að virða fólk en typpa það ekki. Jón hefur rétt til trúleysis eins og aðrir hafa rétt til trúar. En hann hefur hvorki siðferðilegan né vitsmunalegan rétt til að rangtúlka og smætta trú milljarða fólks. Þó Jón hafi rekist á dæmi um þröngsýna, afturhaldssama trú má hann ekki misnota skynsemi sína og alhæfa um trú.

Ég get, eins og Jón Gnarr, sagt eigin sögu um hvernig ég leitaði Guðs og að Guð fann mig (en ekki öfugt). Ég verð vitni að í starfi mínu að fólk rís upp frá dánarbeði barna sinna eða sjúkrabeði vegna þess að máttur Guðs eflir það. Ég upplifi daglega að guðleg nánd veitir fólki von í sorg, vit í hryllingi og tilgang í óreiðu lífsins. Og það er skynsemd og heilbrigði í lífi þessa fólks.

Trú er ekki einsleit heldur fjölbreytileg. Leitin að Guði tekur mið af aðstæðum og menningin sem við hrærumst í stýrir viðhorfum og markar stundum afturhaldssöm sjónarmið. Trúmenn hafa ýmsar skoðanir því menning er margvísleg. Afstaða til samkynhneigðra er t.d. oftast fremur menningarmál en mál trúar.

Úthýsir ekki skynsemi

Trú á Guð úthýsir ekki skynsemi heldur hvetur til skynsamlegrar leitar. Í mínu tilviki var það trú sem vakti áhuga minn á þekkingarfræði upplýsingartímans og síðustu alda sem breytti hugsun um trú í okkar heimshluta. Ég las t.d. megnið af ritum Immanúels Kant og hafði mikið og varanlegt gagn af, vitsmunalegt og trúarlegt. Hann útlistaði vel að skynsemi allra manna er gagnleg en takmörkuð. Ég tel sem trúmaður að það sé trúarleg skylda að beita skynseminni í málum veraldar og þar með líka trúar. En trúmaður leggur líka áherslu á mál hjartans. Kaldur heili og heitt hjarta er eðlilegasta ástand trúmannsins.

Trú þarfnast skynseminnar því með hjálp hennar er heimskulegum kreddum útrýmt, vondum kenningum um Guð, ógagnlegum hugmyndum um vísindi og heiminn og hægt skapa farsælar og betri hugmyndir um trú, þjóðfélag, kirkju og líka um Guð. Að hafna einfeldningslegum hugmyndum um Guð er ekki andóf gegn trú heldur skynsamleg og trúarleg nauðsyn. En að halda að Guð sé ekki til vegna þess að maður finnur ekki Guð er ámóta óskynsamleg og niðurstaða geimfarans sem sá ekki Guð í geimferð og dró þá ályktun að Guð væri ekki til.

Ég tel að Jón Gnarr túlki átrúnað, samfélag og sögu of þröngt. Jón gerir trúmenn að almennum einfeldningum, hæðist jafnvel að þeim og vanvirðir þá og gerir átrúnað samfélagslega tortryggilegan. Hann hefur á liðnum árum í orðum og gerðum lagt áherslu á mannréttindi og staðið með þeim sem hallað hefur verið á. En nú virðist mér mannréttindafrömuðurinn ráðast ómaklega að trúmönnum veraldar. Ástæðan er m.a. að hann túlkar trú í andstöðu við skynsemi og samfélagshagsmuni og fær því ranga niðurstöðu. Einföldun á sér yngri systur sem heitir alhæfing. Einfaldanir í trúarefnum valda oft dauða. Grunnfærni í trúarefnum spillir en þekking treystir tengsl og samfélagsfrið.

Ég met Jón Gnarr mikils og efast ekki um velvilja hans, að hann vilji leyfa fólki að njóta sín og réttinda sinna. Því typpar hann almennt ekki fólk. En trúareinföldun Jóns veldur að hann typpar trúmenn og brýtur á þeim.

Jón Gnarr fann ekki Guð en Guð hefur fundið milljarða fólks og gefið þeim kraft og mannelsku. Jón Gnarr efaðist um Guð en ég trúi að Guð hafi ekki efast um Jón Gnarr.

➜ Ég tel að Jón Gnarr túlki átrúnað, samfélag og sögu of þröngt. Jón gerir trúmenn að almennum einfeldningnum, hæðist jafnvel að þeim og vanvirðir þá og gerir átrúnað samfélagslega tortryggilegan.

Frjálst val en samt ekki

SAMFÉLAG

Íris Hauksdóttir
viðskiptalögfræðingur

Nýlega kom fram ályktun frá Femínistafélagi Íslands er varðar staðgöngumæðrun á Íslandi og það hvort hana eigi að heimila eða ekki. Sjá nánar á http://www.feministinn.is/?p=404

Í tilkynningu segir m.a.: „Femínistafélag Íslands leggst gegn því að staðgöngumæðrun verði heimiluð á Íslandi, hvort sem er í hagnaðarskyni eða velgjörðarskyni. Félagið segir að barneignir séu ekki sjálfsögð mannréttindi og konur og æxlunarfæri þeirra ekki leið að markmiðum annarra.“

Nei, það er eflaust rétt hjá þeim að þetta séu ekki sjálfsögð mannréttindi enda eru það forréttindi að fá að vera foreldri. Ef Jón og Gunna eiga í vandræðum með að eignast barn, hvað er það þá okkar hinna að skipta okkur af leiðinni sem þau velja að fara sér til aðstoðar? Ef systir Gunnu býðst til að bera barn fyrir parið er það þá ekki bara hennar ákvörðun, ákvörðun sem við hin ættum frekar að virða en að agnúast út í?

Í tilkynningunni segir einnig: „Hagsmunir þeirra sem vilja eignast börn vega hins vegar minna en yfirráð kvenna yfir eigin líkama og frelsi kvenna frá kröfum um að þær vinni tilfinningaleg og líkamleg þrekvirki til að tryggja hamingju annarra.“

Forræðishyggja

Bíddu, fyrirgefið að ég spyrji, en hvað varð um frjálst val? Fellur það að „ráða yfir eigin líkama“ ekki þar undir ef valið snýr að því að ganga með barn fyrir aðra, af fúsum og frjálsum vilja? Ég er orðin ansi þreytt á þeirri forræðishyggju sem virðist ríkja á alltof mörgum stöðum í samfélaginu þegar kemur að málefni eins og staðgöngumæðrun.

Hvernig er með einhleypar konur sem fara á Art Medica og fá aðstoð lækna til að verða þungaðar? Á ekki bara að banna það líka? Eru það eitthvað frekar mannréttindi en staðgöngumæðrun? Er sæði karlmanna eitthvað frekar leið að markmiðum annarra en konur og æxlunarfæri þeirra?

Er Femínistafélag Íslands þess umkomið að taka ákvarðanir fyrir aðra?

Getum við ekki verið sammála um það að frjálst val eigi að vera frjálst val?

Svona í alvörunni talað… árið er örugglega 2015, er það ekki annars?

Orkuveitan hefur sett sér metnaðarfull markmið í umhverfismálum og einsett sér að sýna stöðugar umbætur á því sviði. Við leggjum okkar af mörkum til að miðla þekkingu og hvetja til ábyrgrar umgengni við umhverfið.

Tekjur Orkuveitunnar af sölu veiðileyfa í Þingvallavatni fara til rannsókna á lífríki vatnsins. Á veiðisvæðum Orkuveitunnar er meðal annars að finna ísaldarurriðann,sem er talinn meðal merkustu fiskistofna sem til eru.

Nánari upplýsingar um þjónustu okkar má finna á www.or.is

Styrkir til rannsókna á lífríki Þingvallavatns

Orkuveita Reykjavíkur auglýsir eftir styrkumsóknum til rannsókna á lífríki Þingvallavatns, með áherslu á vatnasviðið sunnanvert og urriðastofninn í vatninu. Ráðstafað verður allt að 14 milljónum króna á árunum 2015–2017 til rannsóknanna, berist góðar umsóknir.

Styrkumsóknir verða metnar á þessum forsendum:

- Gæði umsóknar
- Rannsóknarreynsla og samfella gagnaöflunar
- Verkefnisáætlun
- Væntanlegur afrakstur og ávinningur

Einungis er hægt að sækja um rafrænt með tölvupósti á netfangið thingvallarannsoknir@or.is

Umsóknarfrestur er til og með 10. mars 2015.

Nánari upplýsinga má leita á netfanginu thingvallarannsoknir@or.is.

Orkuveita Reykjavíkur

Ferðaþjónustan og sveitarfélögin

FERÐAÞJÓNUSTA

Bjarnheiður Hallsdóttir
framkvæmdastjóri Ferðaskrifstofunnar Katla DMI ehf.

Pétur Óskarsson
framkvæmdastjóri Sumarhúsamiðlunarinnar Viator ehf.

Umræðan um gjaldtöku af ferðamönnum sem heimsækja Ísland er enn í fullum gangi og hefur fólk úr ýmsum áttum lagt orð í belg, enda gríðarlega mikilvægt og umfangsmikið mál. Í raun hefði verið eðlilegra að sú umræða sem nú er í gangi í samfélaginu hefði átt sér stað fyrr og auðvitað áður en iðnaðarráðherra lagði fram frumvarp um náttúrupassa.

Umræða og skoðanaskipti um þetta málefni áttu sér nefnilega aldrei stað, heldur var óskilgreind hugmynd sem var kölluð „náttúrupassi“ gripin á lofti og henni gefnir vængir. Það er svo ótal margt sem hefur komið fram við nánari hugsun og skoðun fjölmargra aðila, sem betur hefði verið hugað að fyrr. Við höfum nýverið í tveimur greinum hér í Fréttablaðinu, fjallað um rök gegn náttúrupassanum og rök fyrir því að tekið verði upp komugjald í einhverri mynd. Við stöndum heilshugar við það sem þar kom fram en viljum nú bæta við hugleiðingum um svokallaðan staðarskatt/svæðisskatt/borgarskatt („Kurtaxe“, „City Tax“)sem mögulega leið eða hluta af blandaðri leið, t.d. viðbót við komugjöld.

Sú umræða er að verða æ háværari að einstök sveitarfélög á Íslandi, sem taka á móti þúsundum ef ekki hundruðum þúsunda ferðamanna ár hvert, hafi litlar sem engar tekjur af atvinnugreininni, en hins vegar séu gerðar á þau alls kyns kröfur, hvað varðar aðstöðu og aðbúnað fyrir ferðamennina. Einnig má því miður í vaxandi mæli heyra neikvæðar raddir meðal íbúa einstakra svæða, sem eru farnir að líta á ferðamenn sem truflun og jafnvel skaðvalda í samfélaginu. Með auknu umfangi ferðaþjónustu undanfarinna ára er mjög eðlilegt að þetta komi upp og eitthvað sem mátti búast við miðað við reynslu þjóða með mörg hundruð ára reynslu af atvinnugreininni ferðaþjónustu.

➜ Leiðin til þess er í gegnum gjald sem við skulum hér kalla „svæðisskatt“.

Löng hefð fyrir svæðisskatti

Það væri mjög æskilegt að á Íslandi verði til tekjustofn sem tilheyrir beint þeim sveitarfélögum sem taka á móti ferðamönnum. Leiðin til þess er í gegnum gjald sem við skulum hér kalla „svæðisskatt“. Löng hefð er fyrir þess konar skatti í Evrópu, t.d. í Þýskalandi, þar sem þess háttar skattur var lagður á í Baden-Baden árið 1507 og í Austurríki, þar sem skatturinn var fyrst lagður á árið 1842. Þessi skattur er oftast greiddur samhliða gistingu og síðan greiddur beint af rekstraraðila til viðkomandi sveitarfélags, án millilendingar í ríkissjóði. Sveitarfélögin ráða upphæðinni sjálf og samkeppni á millil svæða tryggir að gjaldið fari ekki úr böndunum.

Þessi aðferð gerir sveitarfélögum kleift að fjárfesta í innviðum og þjónustu, sem einstaklingar sjá sér ekki hag í að byggja upp og reka, s.s. göngustígum, útsýnispöllum, bílastæðum, salernisþjónustu og mörgu fleiru. Á sama tíma verður ávinningur samfélagsins af þjónustu við ferðamenn íbúum svæðanna greinilegri og sjálfkrafa skapast þrýstingur frá nærumhverfinu á rekstraraðila viðkomandi svæðis að vera með löglega og skráða starfsemi.

Eins og oft hefur verið bent á, er algjör óþarfi fyrir okkur Íslendinga að finna upp hjólið hvað varðar hinar ýmsu aðgerðir í ferðaþjónustunni. Nær er að læra af þjóðum sem hafa öldum saman tekið á móti gestum og rekið sig á flest það sem við erum nú að reka okkur á með látum.

Fórnum ekki meiri áhrifum fyrir minni

EVRÓPUMÁL

Jóna Sólveig Elínardóttir
alþjóðastjórnmálafræðingur

Dragi Ísland aðildarumsóknina að ESB til baka glötum við aðgengi að milliliðalausum samskiptum við löggjafarvald Evrópusambandsins sem nýst gætu Íslandi í hagsmunagæslu gagnvart sambandinu. Nýleg greinargerð fjármála- og efnahagsráðuneytisins, Umbætur á löggjöf á fjármálamarkaði, staðfestir þetta.

Í greinargerðinni, sem kom út í september 2014, kemur fram að með gildistöku nýs sáttmála Evrópusambandsins árið 2009 hafi aðkoma Evrópuþingsins að löggjafarvinnu verið aukin til muna. Evrópsk löggjöf mótist í flestum tilfellum í umræðum innan, og svo milli, ráðherraráðs ESB og þingsins, eftir að þessir aðilar hafa fengið tillögu að nýrri löggjöf frá framkvæmdastjórn sambandsins. Frá því völd Evrópuþingsins jukust er æ algengara að verulegar breytingar verði á löggjöfinni á lokametrunum, þ.e.a.s í viðræðum ráðherraráðsins og Evrópuþingsins. Í greinargerðinni segir enn fremur: „Aðkoma EES/EFTA-ríkjanna að þessu ferli er engin. Því er erfitt fyrir Ísland, Noreg og Liechtenstein að hafa áhrif á endanlega útgáfu löggjafarinnar eða hefja tímanlega undirbúning fyrir innleiðingu hennar.“ Í ljósi þessa væri glapræði að draga aðildarumsóknina að ESB til baka en staða Íslands sem umsóknarríkis veitir okkur beinan aðgang að löggjafar- og framkvæmdarvaldi ESB.

Í sterkari stöðu

Þegar Ísland sótti um aðild að ESB var komið á fót sameiginlegri þingmannanefnd Íslands og Evrópuþingsins. Í nefndinni eiga sæti níu alþingismenn og jafnmargir Evrópuþingmenn auk þess sem fulltrúar ráðherraráðs ESB og framkvæmdastjórnar sambandsins sækja alla jafna fundi nefndarinnar. Með því að afturkalla umsóknina væru tækifæri Íslands til að eiga í milliliðalausum samskiptum við Evrópuþingmenn og fulltrúa ráðherraráðsins (löggjafarvaldið) og framkvæmdastjórnarinnar (framkvæmdarvaldið) á vettvangi sameiginlegrar þingmannanefndar Íslands og ESB úr sögunni. Að vera umsóknarríki setur Ísland nefnilega í sterkari stöðu gagnvart ESB en EES-samningurinn einn og sér getur gert. Það veitir Íslandi fleiri og öflugri tækifæri til að láta sinn málstað heyrast en EES getur nokkurn tímann veitt.

➜ Engum hagsmunum er fórnað með því að vera umsóknarríki.

Það er á ábyrgð íslenskra stjórnmálamanna að hagnýta stöðu okkar sem umsóknarríki til að efla hagsmunagæslu Íslands í EES-samstarfinu. Það er holur hljómur í því að stefna að auknum áhrifum Íslands á löggjöf ESB en draga á sama tíma úr getu landsins til að gæta þessara hagsmuna sinna.

Engum hagsmunum er fórnað með því að vera umsóknarríki. Aftur á móti fórnum við miklum hagsmunum með því að draga umsóknina til baka og missa þannig stöðu umsóknarríkis. Það er í raun ógerningur að sjá hvernig það að draga aðildarumsóknina til baka getur á nokkurn hátt orðið íslensku samfélagi til framdráttar. Við hljótum því að spyrja okkur, hvað býr að baki þeirri ákvörðun ef af henni verður?

KIA | Ábyrgð fylgir!
Allt að 7 ára ábyrgð fylgir notuðum Kia*

Kia Rio LX
Árgerð 5/2013, ekinn 76 þús. km, dísil, 1.396 cc, 90 hö, beinskiptur, eyðsla 4,1 l/100 km.
2.190.000 kr.

Bílafjármögnun Landsbankans
Afborgun aðeins 33.847 kr. á mánuði m.v. 399.000 kr. útborgun og 80% bílalán frá Landsbankanum í 72 mánuði. 9,0% vextir, 11,33% árleg hlutfallstala kostnaðar og lán til 72 mánaða.

Kia Sportage EX
Árgerð 7/2013, ekinn 38 þús. km, dísil, 1.995 cc, 136 hö, sjálfskiptur, eyðsla 6,0 l/100 km.
4.990.000 kr.

Kia Carens
Árgerð 9/2013, ekinn 32 þús. km, dísil, 1.685 cc, 136 hö, sjálfskiptur, eyðsla 5,1 l/100 km.
4.290.000 kr.

Kia cee'd EX
Árgerð 6/2014, ekinn 7 þús. km, dísil, 1.582 cc, 128 hö, sjálfskiptur, eyðsla 5,5 l/100 km.
3.690.000 kr.

Kia Sorento EX Luxury
Árgerð 6/2012, ekinn 88 þús. km, dísil, 2.199 cc, 198 hö, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, eyðsla 6,7 l/100 km.
5.190.000 kr.

*Ábyrgð er í 7 ár frá skráningardegi bifreiðar

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR
www.notadir.is

Kletthálsi 2
110 Reykjavík
590 2160

Opnunartímar:
Virka daga 10–18
Laugardaga 12–16

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

HEILSUVERA.IS

Heilsuvera.is var nýverið valinn besti íslenski vefurinn 2014. Heilsuvera.is er vefsvæði þar sem notandi getur átt samskipti við heilbrigðisþjónustuna, nálgast gögn, haft aðgang að upplýsingum um lyfseðla, lyfjaúttektir, bólusetningar og heimilislækni. Hægt er að skrá sig inn með rafrænum skilríkjum.

Enska í Englandi fyrir 13-16 ára

- 2 kennsluvikur (7.6.-19.6.) í Kent School of English
- Íslenskir hópstjórar með í för allan tímann
- Skráning í síma 891 7576 og erlaara@gmail.com

Nánari upplýsingar á
www.enskafyriralla.is

EA
ENSKA FYRIR ALLA

Roseberry inniheldur þykkni úr trönuberjum með háu hlutfalli af PAC, sem er virkasta efnið í þykkninu, læknakólfi og C-vítamíni sem gefur þríhliða lausn gegn óþægindum vegna blöðrubólgu.

ÖFLUG LAUSN VIÐ BLÖÐRUBÓLGU

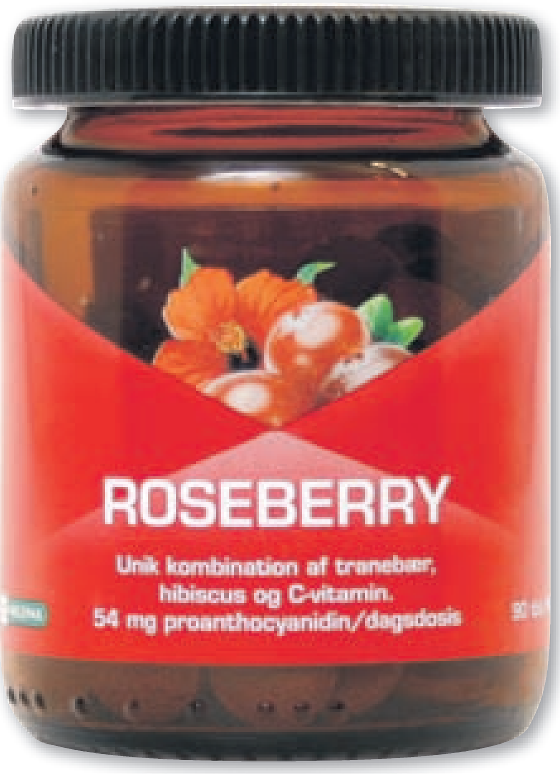
GENGUR VEL KYNNIR *Rosberry er öflug náttúruleg, fljótvirk og fyrirbyggjandi lausn við blöðrubólgu sem hentar fyrir alla.*

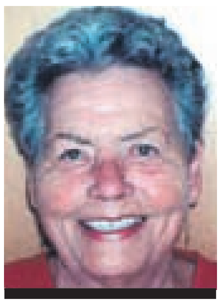
Roseberry er náttúrulegt efni við blöðrubólgu sem hefur verið fáanlegt hérlendis í nokkur ár. Það inniheldur þykkni úr trönuberjum með háu hlutfalli af PAC sem er virkasta efnið í þykkninu, læknakólfi (hibiscus) og C-vítamíni sem gefur þríhliða virkni og skjóta lausn gegn óþægindum vegna blöðrubólgu.

NÁTTÚRULEGT EFNI

Ráðlagt er fyrir þá sem eru með mikil einkenni að taka inn þrjár töflur á dag í þrjátíu daga en þeir sem vilja fyrirbyggja þennan kvilla taka inn eina til tvær töflur. Gott er að taka töflurnar áður en farið er að sofa.

„Ég var alltaf með blöðrubólgu og bólgu í þvagrásinni og þurfti í framhaldi að vera á súlfalyfjum við þessum kvilla því ég þoldi ekki pensilín. Ég fékk gefins Roseberry-glas og byrjaði á að taka fullan skammt eða þrjár töflur á dag. Ég fann strax mikinn mun og eftir hálfan mánuð var ég komin upp í fulla virkni. Núna þarf ég aðeins að taka eina töflu á dag. Í framhaldi sagði ég heimilislækninum mínum frá þessum frábæra árangri og hann varð yfir sig hrifinn. Roseberry hefur hjálpað mér gríðarlega vel og ég kaupi það að staðaldri. Ég hef bent mörgum á Roseberry því ég veit að það virkar enda hef ég ekkert þurft að fara í útvíkkun á þvagrás eftir að ég byrjaði að taka það, nú eða taka inn lyf.“





HEFUR HJÁLPAÐ MIKIÐ

Ég hef bent mörgum á Roseberry því ég veit að það virkar

Ragnhild Guðrún Friðjónsdóttir,
85 ára eldri borgari.

Roseberry er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Nánari upplýsingar eru á www.gengurvel.is

BASLER
Parísar TÍZKAN
Fylgist með okkur á f
Skipholti 29b • S. 551 0770

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Foreldrar bera megin ábyrgð á að stuðla að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska barna sinna.

Gjöf handa þér og þínum
Tékk KRISTALL
www.tk.is
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

JURTABLÖNDUR MEÐ MIKLA VIRKNI

HEILSA KYNNIR *Þóra Guðlaug Ásgeirsdóttir hómópati mælir með vörunum frá Solaray.*

ÞÓRA GUÐLAUG ÁSGEIRSDÓTTIR

Þóra Guðlaug Ásgeirsdóttir, hómópati og brautryðjandi í sölu heilsuvara, rak ásamt eiginmanni sínum verslunina Heilsuhornið á Akureyri til fjölda ára.

„Ég starfa í dag sem hómópati og hef í gegnum tíðina ráðlagt fjölda fólks inntöku á Solaray-bætiefnum. Þar sem ég þekki gæðin, get ég með góðri samvisku ráðlagt öðrum Solaray," segir hún.

Bláa línan í Solaray inniheldur jurtablöndur með mikla virkni. „Ég ráðlegg yfirleitt eitthvað í þeirri línu við byrjun meðhöndlunar, til að koma líkamanum af stað áleiðis til betri heilsu. Bláu línuna er gott að taka í kúrum, sjálf geri ég það oft og vel þá blönduna með tilliti til þess hvernig mér líður og hvaða árstími er."

BLÁA LÍNAN INNIHELDUR:

- Detox blend – Hreinsar og afeitrar meltingu og vefi líkamans
- Digestion blend – Eflir meltinguna og tryggir betri nýtingu fæðu
- Liver blend – Örvar lifrarhreinsun og afeitrun líkamans
- Intestinal blend – Vinnur á sýkingum í meltingarvegi og jafnvel sníkjudýrum

Solaray-bætiefni fást í apótekum og heilsuvöruverslunum.

FÓLK ER KYNNINGARBLAÐ sem býður auglýsendum að kynna vörur og þjónustu í formi viðtala og umfjallana ásamt hefðbundnum auglýsingum. Blaðið fylgir Fréttablaðinu daglega.

Útgefandi: **365 miðlar |** Ábyrgðarmaður: **Svanur Valgeirsson |** Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir** Sölumenn: **Bryndís Hauksdóttir,** bryndis@365.is, s. 512 5434 **Jón Ívar Vilhelmsson,** jonivar@365.is, s. 512 5429

BETRA AÐ SOFA EN AÐ SNÚSA LENGI

GÓÐAR SVEFNVENJUR *Fyrir þá sem nota snústakkann á vekjaraklukkunni ótæpilega gæti verið góð hugmynd að sofa einfaldlega lengur. Ef fólk sefur of stutt verður það svengra, þeir sem æfa snemma þurfa því að fara að sofa fyrr.*

Flestum finnst gott að kúra aðeins lengur í rúminu á morgnana og ýta því miskunnarlaust á snústakkann á símanum eða vekjaraklukkunni. Þegar tíminn sem snúsað er er farinn að teygja sig í tuttugu mínútur eða jafnvel hálftíma er hins vegar spurning hvort ekki sé betra að sofa frekar lengur. „Ef fólk snúsar alltaf í tuttugu mínútur eða meira er alveg eins gott að sofa bara tuttugu mínútum lengur og fara á fætur þegar klukkan hringir. Gæði svefnsins þessar tuttugu mínútur eru heldur ekki jafn mikil þegar hann er rofinn á fimm mínútna fresti eins og ef sofið væri allan tímann," segir dr. Erna Sif Arnardóttir, formaður Hins íslenska svefnrannsóknafélags.

Hún segir svefnvenjur þó vera mjög einstaklingsbundnar og það henti sumum að snúsa. „Fyrir þá sem eiga mjög erfitt með að vakna á morgnana, eru með mikla svefntregðu (e. sleep inertia), gæti verið allt í lagi að nota snúsið. Það getur hjálpað þeim að vakna rólega. Annars get ég ekki séð að það sé eitthvað skaðlegt að snúsa í smástund á morgnana, á meðan snústíminn er ekki alltof langur og farinn að taka af svefngæðunum. Það hefur lítið verið rannsakað hversu miklu máli þetta skiptir en ef snúsið eða að vakna er orðið vandamál þarf ef til vill að skoða svefninn hjá viðkomandi og ef fólk heldur að það eigi við raunverulegan svefnvandamál að stríða á það að leita til læknis."

ERNA SIF ARNARDÓTTIR líffræðingur sér ekkert athugavert við það að fólk snúsi ef það er ekki of lengi. MYND/GVA

SVEFNINN Í FORGANG

Erna Sif segir gæði svefnsins skipta miklu máli og ef fólk á í erfiðleikum með að vakna geti það verið af ýmsum ástæðum. „Spurningarnar eru margar; sefur viðkomandi nóg? Sefur hann óreglulega? Er hann með einhver undirliggjandi svefnvandamál eins og kæfisvefn eða fótaóeirð? Er hann lengi að sofna af því hann er í spjaldtölvu eða snjallsíma frameftir, drekkur hann of mikið kaffi eða borðar of mikinn sykur seint á kvöldin? Allt þetta getur haft áhrif á gæði nætursvefnsins og svo er þetta líka mjög einstaklingsbundið."

Þó ekki sé hægt að setja einhverjar ákveðnar heildarreglur um svefn þá eru ákveðnar venjur sem henta flestum til að ná góðum nætursvefni. „Góðar svefnvenjur eru þannig að svefninn er settur í forgang, fólk á að leyfa sér að sofa í sjö til níu klukkutíma á sólarhring. Það að sofa á reglulegum tímum skiptir líka máli, til dæmis er ekki gott að sofa til hádegis á sunnudegi og eiga svo í vandræðum með að sofna um kvöldið. Þeir sem eru viðkvæmir ættu að huga að því að sleppa kaffi frá hádegi. Einnig að huga að ljósmagni og stilla notkun sjónvarps, síma og tölva í hóf í um það bil klukkkustund fyrir svefninn. Margir spyrja þá að því hvað þeir eigi að gera í staðinn en ég mæli með til dæmis að fólk lesi bók, fari í bað eða spjalli við makann," útskýrir Erna Sif.

GERIÐ EITTHVAÐ LEIÐINLEGT

Á andvökunóttu ætti fólk ekki að liggja langtímum saman uppi í rúmi og bylta sér að sögn Ernu Sifjar. „Þá er gott að fara fram og leiða hugann að einhverju öðru. Mörgum finnst gott að lesa nokkrar blaðsíður í bók en ekki er gott að gera eitthvað sem maður festist í og vakir þá yfir, helst ætti fólk frekar að gera eitthvað sem því þykir leiðinlegt og ekki að fara inn í rúm fyrr en það er orðið syfjað. Áður en fólk fer fram er líka gott að prófa slökunaræfingar. Hægt er til dæmis að sækja sér ýmis konar öpp í snjallsíma eða spjaldtölvu sem hægt er að nota til að hjálpa sér að slaka á."

HREYFING HEFUR ÁHRIF Á SVEFN

Erna segir hreyfingu alltaf vera af hinu góða en hins vegar þurfi að tímasetja hana rétt með tilliti til svefns. „Ef fólk fer á æfingu seint á kvöldin þá sofnar það ekki um leið og það kemur heim því það glaðvaknar við hreyfinguna. Að sama skapi þarf að fara snemma að sofa ef fólk vaknar klukkan fimm til að fara á æfingu. Við vitum að ef fólk sefur of stutt og fer svo í ræktina þá er það svengra á eftir, líkaminn beinlínis öskrar á einföld kolvetni. Þegar fólk sefur stutt mælist það með meiri hungurhormón en ef það sefur lengur. Fólk þarf því að hafa í huga ef það ætlar að koma sér í form að það þarf líka reglu á svefninn auk hreyfingar og næringar," segir Erna Sif.

liljabjork@365.is

ALLT ER GOTT Í HÓFI

„Fyrir þá sem eiga mjög erfitt með að vakna á morgnana, eru með mikla svefntregðu, gæti verið allt í lagi að nota snúsið. Það getur hjálpað þeim að vakna rólega. Annars get ég ekki séð að það sé eitthvað skaðlegt að snúsa í smástund á morgnana, á meðan snústíminn er ekki alltof langur."

Er kominn tími til að gera eitthvað?

Námskeið í janúar og febrúar

Hringsjá býður úrval af öðruvísi og spennandi námskeiðum sem hafa hjálpað mörgum að komast aftur eða í fyrsta sinn af stað til meiri virkni, meiri lífsgæða og fleiri valkosta í námi eða starfi.

Námskeið Hringsjár standa alveg sjálfstæð sem endurhæfingarúrræði, en góð ástundun á námskeiðunum er ein forsenda þess að lengri tíma úrræði standi til boða.

Einn af þeim mörgu sem hafa nýtt sér endurhæfingu hjá Hringsjá er Kristján Jónsson. Hann sótti námskeið hjá Hringsjá og útskrifaðist vorið 2014. Honum hafði verið bent á sem endurhæfingarúrræði að fara á tölvunámskeið hjá Hringsjá.

Í viðtali í Fréttatímanum sagði hann, „Mér fannst svo gaman að ég fór í kjölfarið á minnisnámskeið þar. Eftir þessi tvö námskeið var ég farinn að átta mig á að ég gæti alveg verið í skóla. Það hafði lengi verið draumur en mér fannst ég ekki eiga heima þar. Ég sá að ég gat alveg lært. Þetta er eitt það skemmtilegasta verkefni sem ég hef tekið mér fyrir hendur. Maður kemur syngjandi þaðan út.“

Eftir námskeiðin fór Kristján í 3ja anna náms- og starfsendurhæfingu hjá Hringsjá. Samhliða endurhæfingu var Kristján í Tækniskólanum og hefur nú lokið sveinsprófi í málaraiðn.

20.1-17.2 — **TÁT** - ***Tök á tilverunni***
Bjargráð og færni í að takast betur á við daglegt líf og hindranir sem upp koma.

24.2-26.3 — **Fjölskyldan og ég**
Með aukinni þekkingu tileinka þátttakendur sér leiðir til að verða betri fjölskyldumeðlimir, makar og uppalendur.

20.1-17.2 — **ÚFF** - ***Úr frestun í framkvæmd***
Farið yfir ástæður frestunar, einkenni og afleiðingar. Fyrir þá sem vilja hætta að fresta og fara að ná árangri í lífinu.

24.2-26.3 — **Í Fókus** - ***Að ná fram því besta með ADHD***
Eykur skilning á ADHD (athyglisbresti/ofvirkni) og hvernig hægt er að ná betri tökum á ADHD.

24.2-26.3 — **Minnistækni**
Kennd er tækni til þess að efla og bæta minnið. Hentar þeim sem eiga við gleymsku eða skert minni að stríða.

20.1-17.2 — **Tölvur 1**
Námskeiðið er ætlað byrjendum sem vilja fá góðan grunn í tölvunotkun til að geta nýtt tölvuna sér til gagns og gamans.

24.2-26.3 — **Tölvur 2**
Námskeiðið er ætlað þeim sem hafa notað tölvu í einhvern tíma en vilja ná betri tökum á algengum vinnuforritum.

Hringsjá
Náms- og starfsendurhæfing

Upplýsingar og skráning í síma 510 9380 eða á staðnum að Hátúni 10d.

Heimasíða: www.hringsja.is
Netfang: hringsja@hringsja.is
Facebook: facebook.com/hringsja

Í GÖNGUTÚR Það er upplífgandi að fara í göngutúr með hunda. NORDICPHOTOS/GETTY

SKIPTAST Á AÐ PASSA HUNDA

HUNDALÍF *Skiptipössun hundaeigenda er hópur á Facebook fyrir fólk sem vill fá hunda í pössun eða vantar pössun fyrir hundinn sinn.*

Sem hundaþjálfari er maður alltaf að fá fyrirspurnir, meðal annars um hvort maður viti af einhverjum sem geti passað hunda eða hvort maður sjálfur geti tekið hund í pössun í styttri eða lengri tíma," segir Jóhanna Reykjalín Ragnarsdóttir, hundaþjálfari hjá Hundastefnunni. Hún hélt um tveggja ára skeið utan um lista yfir fólk sem gat hugsað sér að passa fyrir aðra. „Fólk skráði sig hjá mér. Þegar sótt var um pössun fór ég í listann og paraði saman fólk. Þetta var mikil vinna," lýsir hún.

Á síðasta ári datt henni í hug að Facebook væri kjörinn vettvangur fyrir hundaeigendur í pössunarleit. Í júlí stofnaði hún því hópinn „Skiptipössun hundaeigenda" og viðbrögðin létu ekki á sér standa. „Fyrstu þrjá dagana voru 300 búnir að skrá sig í hópinn og í dag eru meðlimir þúsund talsins."

HUNDAÞJÁLFARI Jóhanna Reykjalín Ragnarsdóttir er hundaþjálfari hjá Hundastefnunni.

OFT ERFITT AÐ FÁ PÖSSUN

Jóhanna segir hundaeigendur oft í vandræðum með að finna pössun fyrir hunda sína. „Margir vilja koma hundunum sínum í pössun í heimahús en ekki á hundahótelum og eru ýmsar ástæður fyrir því. Hins vegar eru ættingjar og vinir ekki alltaf reiðubúnir að taka við loðna barninu," segir hún. Því sé mikilvægt fyrir hundafólk að koma sér upp tengslaneti við aðra hundaeigendur.

Jóhanna segir töluverða hættu á að hundaeigendur einangrist. „Þegar ég var í háskóla gerði ég smá rannsókn á konum eldri en 60 ára sem áttu hund. Það kom mjög skýrt fram hjá þeim öllum að erfiðast væri að fá pössun þar sem þær vildu ekki setja hundinn sinn á hótel og vinir og ættingjar voru ekki allir tilbúnir til að passa," lýsir Jóhanna. Í slíkum dæmum geti hundaeignin orðið verulegt vandamál enda hamli hún ferðalögum og öðrum félagslegum samskiptum.

EIGNAST HUNDAVINI

Á Facebook-síðunni sjá hundaeigendur sjálfir um að para sig saman þegar þá vantar pössun. Jóhanna leggur reyndar áherslu á að fólk reyni að hittast áður, skoði aðstæður á heimili, kynnist hvert öðru og ekki síst að það sjái hvort hundar beggja heimila eigi skap saman.

„Ég hef fengið skilaboð frá fólki sem hefur lýst yfir ánægju sinni með síðuna og ég veit til þess að vinskapur hefur orðið til í gegnum hana," segir Jóhanna. Þannig sé hópurinn kjörinn vettvangur fyrir hundafólk sem ekki á marga hundavini eða vill eignast fleiri slíka og búa þannig til tengslanet í kringum sig sem er tilbúið að passa. Einnig sé gott ef viðkomandi geti passað á móti. Þó er ekki gerð krafa um það í hópnum að fólk geti passað sjálft. Þá þurfa meðlimir ekki einu sinni að eiga hund. „Þetta er til dæmis sniðugur vettvangur fyrir það fólk sem ekki á hund en er að velta því fyrir sér. Þannig getur það prófað að passa mismunandi tegundir og séð hvernig hundur hentar," segir Jóhanna. Þá séu sumir sem geti ekki átt hund en gætu hugsað sér að fá þá í heimsókn öðru hvoru. „Til dæmis er hundaeign bönnuð í blokkum en hundar mega oft koma í heimsókn í nokkra daga," segir Jóhanna.

Jóhanna segir ekki aðeins mikilvægt fyrir hundafólk að eiga annað hundafólk að vinum. Einnig sé mikilvægt fyrir hunda að stunda félagslíf með öðrum hundum. „Annars geta þeir einangrast með eigendum sínum."

■ solveig@365.is

LOÐNU BÖRNIN

„Margir vilja koma hundunum sínum í pössun í heimahús en ekki á hundahótelum og eru ýmsar ástæður fyrir því. Hins vegar eru ættingjar og vinir ekki alltaf reiðubúnir að taka við loðna barninu."

GRÆNIR BÍLAR

ÞRIÐJUDAGUR 17. FEBRÚAR 2015

Kynningarblað

FIND NEW ROADS™

CHEVROLET

Aktu alla leið með góðri samvisku

Tæknin sem Chevrolet Volt byggir á hefur gjörbreytt landslaginu þegar náttúruvernd er annars vegar. Nú kemst maður allra sinna ferða án þess að vera með samviskubit yfir því að menga andrúmsloftið í leiðinni. Volt kemst um 60 km* á rafmagninu eingöngu og þá tekur bensínknúinn rafall við og lengir ökudrægnina í 500 km. Með því að hlaða Volt heima eða á vinnustað, með hreinni íslenskri orku, geta liðið mánuðir á milli heimsókna á bensínstöðvar án þess að ferðafrelsinu sé fórnað.

Opið alla virka daga frá 9 til 18
og laugardaga frá 12 til 16.
Verið velkomin í reynsluakstur.

benni.is | chevrolet.is | Finndu okkur á Facebook

Reykjavík
Tangarhöfða 8
Sími: 590 2000

Reykjanesbær
Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330

Akureyri
Glerárgötu 36
Sími: 461 3636

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Mættu vera fleiri hleðslustöðvar

Guðmundur Ingvi Jóhannsson rafmagnsverkfræðingur ekur um á Toyota Hilux sem hann breytti sjálfur í rafmagnsbíl. Hann telur að skortur á hleðslustöðvum um landið fari að standa í vegi fyrir frekari rafbílavæðingu.

Guðmundur Ingvi Jóhannsson rafmagnsverkfræðingur hefur breytt tveimur bensínbílum í rafmagnsbíla. Fyrir nokkrum árum breytti hann litlum Suzuki-fólksbíl í rafmagnsbíl. „Hann var ekki nógu skemmtilegur á veturna, það snjóar svo mikið hér á Egilsstöðum þar sem ég bý að mig langaði í jeppa. Ég breytti því Toyota Hilux sem var með bensínvél, tók úr honum vélina, vatnskassann og bensíntankinn og setti bara rafmagn í staðinn,“ segir Guðmundur Ingvi og lætur það hljóma eins og það sé mjög einfalt. „Já, þetta er ekki mjög flókið. Ég keypti utan frá Sviss og Kína mótorstýringar og fleira en það er það flóknasta við þetta. Þegar þetta er keypt tilbúið þá er þessu einfaldlega púslað í.“

Hann segir bílinn koma þokkalega út en mega vera kraftmeiri. „Toyotan er vel nothæf en mætti vera heldur kraftmeiri. Bíllinn er um níutíu hestöfl en þyrfti helst að vera 150 hestöfl, svona stór bíll.“

Guðmundur Ingvi hefur keyrt rafmagnsbíl í um tíu ár núna en eins og áður segir breytti hann Suzuki árið 2005 og notaði hann þar til hann fór að breyta Toyotunni. „Ég lagði litla bílnum þegar ég byrjaði á jeppanum því ég tók búnaðinn sem var í honum og færði yfir í Toyotuna. Það voru bara tveir mótorar í fólksbílnum þannig að ég bætti fjórum sams konar við. Ég hef verið í um það bil eitt og hálft ár að vinna í Toyotunni en ég er orðinn svo gamall að ég er ekki í neinni vinnu annarri þannig að ég hef nógan tíma,“ segir hann léttur í bragði.

Hann segir það vera nokkurn veginn jafn dýrt að breyta bíl sjálfur og að kaupa nýjan. „Þegar nýr bíll er keyptur er virðisaukaskattur, tollar og fleira eftirgefið en ég fæ ekkert slíkt eftirgefið. Ég geri þetta því aðallega að gamni mínu. Mér finnst skemmtilegt að keyra rafmagnsbíl, hann er að mörgu leyti þægilegri í akstri, það er til dæmis aldrei vandamál að koma honum í gang og hann er auðveldari í umgengni og viðhaldið er minna.

Bíllinn er hlaðinn heima í bílskúr Guðmundar Ingva og hann kemst um áttatíu kílómetra á einni hleðslu. „Ég kemst ekki nema fjörutíu kílómetra burtu frá Egilsstöðum því ég þarf að komast heim aftur. Hleðslustöðvar eru ekki nógu víða meðfram hringveginum og ég tel að skortur á hleðslustöðvum fari nú að standa í vegi fyrir frekari rafbílavæðingu. Við erum orðin alllangt á eftir nágrönnum okkar í vestanverðri Evrópu. Við getum gert ráð fyrir að á næstunni fari ferðamenn að koma á rafbílum til landsins. Þeir munu þó vonandi kynna sér ástandið hér fyrst og komast að því tímanlega að hér er ekki hægt að fá keypta raforku. Hleðsluaðferðir eru aðallega þrenns konar; CHAdeMO, Combo og AC. Hægt er nú að fá stöðvar, sem bjóða upp á allar þessar þrjár hleðsluaðferðir í einni stöð og tel ég því æskilegt að slíkar stöðvar yrðu settar upp meðfram hringveginum, því bílar framleiddir í Evrópu nota margir einhvern þessara staðla og reyndar geta líklega allir notað AC, þótt ekki sé það hraðhleðsla nema hjá sumum.“

Guðmundur Ingvi hefur ekið um á rafmagnsbílum sem hann hefur sjálfur breytt síðastliðin tíu ár. Fyrst átti hann Suzuki-fólksbíl en nú er hann á Toyota Hilux sem er betri í snjónum á Egilsstöðum. MYND/HJALTI STEFÁNSSON

„Ég geri þetta því aðallega að gamni mínu. Mér finnst skemmtilegt að keyra rafmagnsbíl, hann er að mörgu leyti þægilegri í akstri, það er til dæmis aldrei vandamál að koma honum í gang.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 Umsjónarmenn auglýsinga: Atli Bergmann, atli@365.is, atli@365.is Ábyrgðarmaður: Svanur Valgeirsson.

„Með því að bjóða hagstæðari kjör vill TM leggja sitt af mörkum til að stuðla að fjölgun vistvænna ökutækja og sýna samfélagslega ábyrgð,“ segir Einar Þorláksson, vörustjóri ökutækjatrygginga hjá TM. MYND/GVA

Lægri tryggingar á umhverfisvænum fólksbifreiðum

Nú bjóðast hagstæðari kjör á tryggingum fyrir ökutæki sem ganga fyrir vistvænni orkugjöfum. Iðgjald fyrir vistvænni bifreiðar getur orðið allt að 10% lægra en af sambærileg bifreið sem knúin er af hefðbundnum orkugjöfum. Vistvænum ökutækjum hefur fjölgað undanfarið og má þar ekki síst þakka lægra verði.

Árið 2012 varð TM fyrsta íslenska tryggingafélagið til að bjóða viðskiptavinum sínum upp á hagstæðari kjör á tryggingum fyrir ökutæki sem ganga fyrir vistvænni orkugjöfum. Um leið var stigið enn eitt skrefið í þá átt að fá fyrirtæki og almenning til þess að skoða af fullri alvöru fjölmarga kosti þess að reka umhverfisvænni ökutæki.

Að sögn Einars Þorlákssonar, vörustjóra ökutækjatrygginga hjá TM, fjölgaði metan-, tvinn- og rafmagnsbílum mikið eftir að álagningu opinberra gjalda á vistvænum ökutækjum var breytt árið 2011. „Vistvænum ökutækjum hefur fjölgað undanfarið, ekki síst vegna þess að verðið á þeim er orðið mun lægra en áður var. Ýmsir aðrir þættir spila þó inn í eins og olíuverð, sem hefur fengið neytendur til að skoða aðra valkosti í stöðunni þegar kemur að bílakaupum. Auðvitað er hagstæðasti kosturinn að fjárfesta í ökutækjum sem eru knúin áfram á orku sem er framleidd hér á landi, það er engin spurning.“

Mikil þróun hefur átt sér staða í bílaiðnaðinum undanfarin ár að sögn Einars, ekki síst í hönnun umhverfisvænni ökutækja. „Sem dæmi má nefna að nýlega var Nissan Leaf, sem alfarið er rafmagnsbíll, kosinn bíll ársins 2011. Einnig kaus Bandalag íslenskra bílablaðamanna Volkswagen Passat, sem er knúinn áfram með bensín-metanbílvél, bíl ársins 2012.“

TM leggjur sitt af mörkum

Einar segir að TM hafi viljað leggja sitt af mörkum til að koma til móts við þennan ört stækkandi hóp fólks sem kýs að aka umhverfisvænum ökutækjum með því að bjóða því hagstæðari kjör á ökutækjatryggingum. „Samkvæmt upplýsingum Umferðarstofu eru þessi ökutæki í árslok 2013 orðin um 1.500 og eru þá ótaldir þeir bílar sem breytt hefur verið hér á landi í bensín/metan eða dísil/metan. Með því að bjóða hagstæðari kjör vill TM leggja sitt af mörkum til að stuðla að fjölgun vistvænna ökutækja og sýna samfélagslega ábyrgð þar sem tryggingatökum gefst kostur á að samþætta umhverfissjónarmið og hagstæðari kjör á ökutækjatryggingum.“

Iðgjald fyrir vistvænni bifreiðar getur orðið allt að 10% lægra en það iðgjald sem fæst fyrir sambærilega bifreið sem knúin er áfram af hefðbundnum orkugjöfum. Það munar svo sannarlega um minna segir Einar. „Þegar ökutæki er orðið ódýrara í rekstri, með minni bilanatíðni og lægri tryggingaiðgjöld en bensín- eða dísilbílar, hljóta þau að vera fýsilegur valkostur. Svo ekki sé minnst á hvað þau eru hljóðlát og skila lítilli sem engri mengun út í andrúmsloftið.“

Vistvænum ökutækjum hefur fjölgað undanfarið, ekki síst vegna þess að verðið á þeim er orðið mun lægra. en áður var

Boðið upp á bílaábyrgð

Rétt er að benda á að hluti af þeim rafmagnsbílum sem fluttir hafa verið til landsins undanfarið eru notaðir bílar frá Bandaríkjunum. Í þeim tilvikum fellur niður hefðbundin verksmiðjuábyrgð þegar ökutækið yfirgefur USA. TM hefur boðið upp á bílaábyrgð sem bætir bíleigendum tjón þegar galli kemur upp í ökutækjum þeirra og tekur sú ábyrgð einnig til rafhlöðu rafmagnsbifreiða.

Þegar Einar er beðinn að segja hvernig Tryggingamiðstöðin skilgreini vistvæn ökutæki, segir hann: „Vistvænt ökutæki er fólksbifreið til einkanota sem knúin er áfram af umhverfisvænum orkugjöfum. Bílar sem falla undir þá skilgreiningu eru fólksbílar þar sem orkugjafinn er eingöngu metan, bensín/metan, dísil/metan, bensín/rafmagn eða rafmagn.“

Nánari upplýsingar má finna á www.tm.is.

Rafmagnaðir VW e-Golf afhentir

E-Golf bílanna hefur verið beðið með eftirvæntingu víða um heim og þá sérstaklega á mörkuðum þar sem raforkuverð er lágt og skattaívilnanir fylgja kaupum á rafbílum. Á Íslandi er raforkan í sérflokki og rafbílakaup því hagkvæm.

Á myndinni má sjá forsvarsmenn Volkswagen og Reykjafells: Frá vinstri: Árni Þorsteinsson, sölustjóri Volkswagen, Friðbert Friðbertsson, forstjóri Heklu, Steinar Sigurðsson, flotastjóri Heklu, Hannes Jón Helgason, framkvæmdastjóri Reykjafells, Ottó Eðvarð Guðjónsson, sölustjóri Reykjafells, og Þorvaldur Guðmundsson, vörustjóri Reykjafells.

Á dögunum voru fyrstu rafmögnuðu e-Golf bílarnir afhentir nýjum eigendum sínum en það var fyrirtækið Reykjafell sem fékk fyrstu tvo bílana. Mjög margir hafa beðið bílsins með eftirvæningu, sérstaklega á mörkuðum þar sem raforkuverð er lágt og skattaívilnanir fylgja kaupum á rafbílum. Til dæmis hafa nú þegar selst um 4.000 e-Golf í Noregi frá því bíllinn kom á markað um mitt síðasta ár. Bíllinn var kynntur hér á landi síðastliðið haust og hefur hann fengið mjög jákvæðar og góðar viðtökur. Sérstaða e-Golf umfram aðra rafbíla er fyrst og fremst að e-Golf hefur alla kosti 40 ára þróunar og reynslu Golf – sem nú býðst í rafbíl.

Helstu breytingarnar sem e-Golf eigandi upplifir í akstri er fullkomlega hljóðlátur akstur í bíl með gríðarlegri snerpu og aðeins einum drifgír. Rafhlaðan í bílnum er sérlega endingargóð en Volkswagen veitir átta ára ábyrgð á rafhlöðunni sem er hönnuð til að taka sem minnst pláss. Akstursdrægni bílsins er allt að 190 kílómetrar, sem gerir e-Golf að bíl sem hentar akstursþörfum langflestra, enda er meðalakstur Íslendinga undir 40 km á dag. E-Golf gerir útblásturslausan akstur að raunverulegum valkosti.

Á Íslandi er raforkan í sérflokki, þar sem hún kemur eingöngu frá hreinum endurnýjanlegum orkugjöfum. Rafbílakaup eru einstaklega hagkvæm á Íslandi vegna mjög hagstæðs raforkuverðs, tollflokkakerfis og undanþágu frá virðisaukaskatti. E-Golf höfðar til þeirra sem vilja sameina umhverfisvænan og hagkvæman akstur í glæsilega hönnuðum og öruggum bíl.

> **Á Íslandi er raforkan í sérflokki, þar sem hún kemur eingöngu frá hreinum endurnýjanlegum orkugjöfum.**

Quant F er 1.090 hestöfl og er hægt að aka honum 800 kílómetra á milli hleðslna.

Uppfærð og mun léttari útgáfa hjá Quant

Á bílasýningunni í Genf á síðasta ári sýndi Quant-rafmagnsbílasmiðurinn Quant e-Sportlimousine bíl með 600 kílómetra drægni og 912 hestafla rafmótora. Nú ætlar Quant aftur að mæta til Genf og sýna uppfærða útgáfu þessa bíls, sem fengið hefur nafnið Quant F. Hann er nú orðinn heil 1.090 hestöfl og er hægt að aka honum 800 kílómetra á milli hleðslna.

Betri akstursbíll

Bíllinn hefur ekki tekið miklum útlitsbreytingum og erfitt að greina þær í fyrstu. Quant F er nú kominn með yfirbygginguna úr koltrefjum og mjög margt hefur breyst í bílnum til að létta hann og gera hann að betri akstursbíl. Quant F er með rafmótora við öll hjól og því fjórhjóladrifinn.

Frekari prófanir fram undan

Quant-fyrirtækið er frá Liechtenstein og það áformar að setja þennan bíl á markað þegar hann hefur fengið framleiðsluleyfi og komist í gegnum tilhlýðilegar öryggisprófanir sem brátt munu fara fram í Þýskalandi og í Bandaríkjunum. Þessi bíll mun vafalaust vekja mikla athygli í Genf í næsta mánuði.

Nú getur þú andað léttar

Hraðhleðsla, metan og lífdísill

Skeljungur býður nú upp á **3 vistvæna kosti** fyrir bíleigendur á bensínstöðvum Orkunnar og Shell.

1. Metan á Orkunni við Miklubraut
2. Hraðhleðslustaur fyrir rafmagnsbíla við Shell Miklubraut
3. 8,8% blandaður lífdísill á öllum stöðvum Orkunnar og Shell

bio diesel

Taktu þátt í vistvænni bílamenningu!

ORKAN

AFSLÁTTUR VINSTRI HÆGRI!

Símanúmer þjónustuvers: **578 88 00**

Hleðslustöðvar fyrir rafbíla er að finna í Reykjavík og næsta nágrenni.

Hvar er hægt að hlaða bílinn?

Rafbíla er hægt að hlaða eins og tölvuna og símann í heimilisinnstungunni. Þá er búið er að koma upp hleðslustöðvum í höfuðborginni og nágrenni af Orku náttúrunnar, en í stefnumótun sem Verkfræðingafélag Íslands vann fyrir stjórnvöld segir að koma verði upp neti hleðslustöðva um allt land til þess að efla vistvænar samgöngur.

Stöðvarnar eru svokallaður CHAdeMO-staðall og hlaða allt að 62,5kW. Meðal annars er hægt að hlaða Nissan, Mitsubishi, Peugeot iOn, Citroën C-ZERO og einnig Tesla Model S en þá með sérstöku millistykki.

Upplýsingar um stöðvarnar er hægt að nálgast á heimasíðu Orku náttúrunnar, on.is, og eins á even.is.

Staðsetning hleðslustöðva fyrir rafbíla víða um heim finnst á síðunni www.plugshare.com og með appinu Plugshare.

25.000 rafbílar árið 2025

Fulltrúar Verkfræðingafélags Íslands hafa unnið að stefnumótun um rafbílavæðingu Íslands ásamt aðgerðaáætlun og greinargerð og afhentu íslenskum stjórnvöldum hana í lok janúar 2014.

Þar eru sett fram markmið um að árið 2025 verði hlutdeild endurnýjanlegrar orku í samgöngum á landi 10% sem samsvarar því að 25 þúsund rafbílar verði í notkun í landinu. Til þess þurfi meðal annars að fjölga hleðslustöðvum um allt land.

Í stefnumótuninni segir: „Íslensk stjórnvöld hafa haft breytingu í orkuskiptum í samgöngum að markmiði um nokkurt skeið en nú sést hilla undir að þetta sé raunhæfur möguleiki og hægt sé að ná þessu markmiði á mun skemmri tíma en áður var talið, m.a. sökum þess hve tækninni fleygir hratt fram.“

> **„Upplýsingar um stöðvarnar er hægt að nálgast á heimasíðu Orku náttúrunnar, on.is og eins á even.is.**

IKEA
Stöðin er við verslun IKEA í Kauptúni, Garðabæ

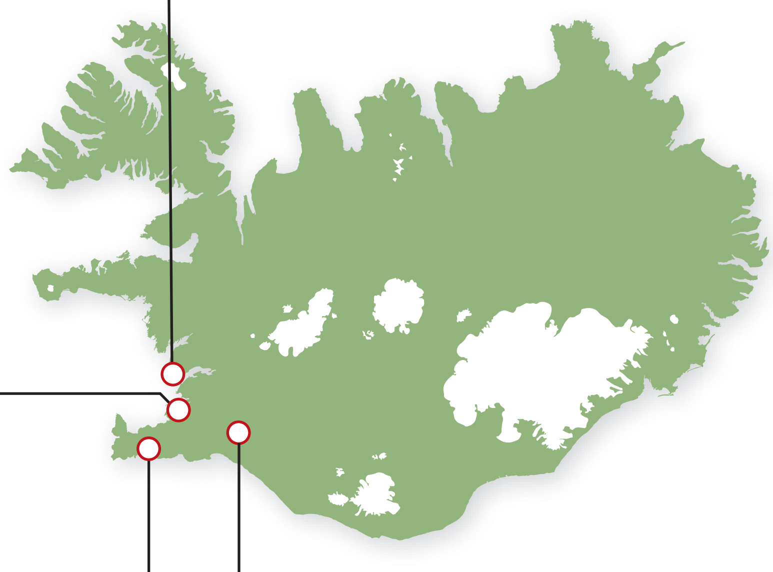
BORGARNES
Hleðslustöðin er hjá N1 Brúartorgi

MIKLABRAUT
Hleðslustöðin er við Skeljung á Miklubraut, steinsnar frá Kringlunni

SMÁRALIND
Hleðslustöðin er við verslunarmiðstöðina Smáralind í Kópavogi

FRÍKIRKJUVEGUR
Hleðslustöðin er á Fríkirkjuvegi í miðbæ Reykjavíkur

SÆVARHÖFÐI
Hleðslustöðin er við bifreiðaumboð BL á Sævarhöfða, Reykjavík.



REYKJANESBÆR
Stöðin er á Fitjum í Reykjanesbæ

SELFOSS
Stöðin er hjá Olís

FÉKKSTU EKKI BLAÐIÐ Í MORGUN?

KOM ÞAÐ OF SEINT?

Vinsamlegast láttu vita í gjaldfrjálst númer 800 1177 eða á dreifing@postdreifing.is
Póst dreifing

Hjálpaðu okkur að bæta þjónustuna.

Blaðið á að berast þér fyrir kl. 7:15 virka morgna og 8:15 á laugardögum

FRÉTTABLAÐIÐ

www.n1.is facebook.com/enneinn

Hluti af umhverfinu

N1

ÍSLENSKA/SIA.IS ENN 73007 02/15

Chevrolet Bolt á að slá Tesla Model III við í verði

Fáir bílar hafa fengið eins mikla umfjöllun fyrir markaðssetningu en komandi Tesla Model III rafmagnsbíllinn. Hann á að kosta talsvert minna en þeir Tesla-bílar sem til sölu hafa verið hingað til. Tesla Model III á að kosta 35.000 dollara og er þá ekki tekin með sú endurgreiðsla sem fylgir kaupum á rafmagnsbílum og er um 7.500 dollarar. Chevrolet hefur einsett sér að skáka Tesla Model III í verði með Chevrolet Bolt-rafmagnsbíl sínum, en hann mun hafa drægni upp á 320 kílómetra. Bolt á að kosta 30.000 dollara og verða því ódýrari en Tesla-bíllinn. Chevrolet Bolt á að koma á markað seint á næsta ári.

TESLA SELDI AÐEINS 120 BÍLA Í KÍNA Í JANÚAR

Forstjóri Tesla, Elon Musk, er ekkert alltof ánægður með dræma sölu Tesla-bíla í Kína í síðasta mánuði og hefur hótað yfirmönnum Tesla í Kína brottvikningu ef svo dræm sala heldur áfram.

Tesla hefur reynt að auka sölu bíla sinna í Kína með uppsetningu hleðslustöðva, en annaðhvort eru þær ekki orðnar nógu margar eða Tesla-bílar höfða bara ekki til Kínverja.

Rétt er þó að hafa í huga að Tesla-bílar eru ansi dýrir í Kína og kostar Tesla Model S þar 121.000 dollara, eða um 16 milljónir króna og er því dýrari þar en hér á landi. Tesla hafði áætlað að sala Tesla-bíla í Kína myndi nema þriðjungi heimssölunnar á Tesla-bílum. Salan í janúar er þó líklega ekki nema um 5% af sölunni í heiminum og því vill Elon Musk ekki una. Ef Musk rekur stjórnendur Tesla í Kína yrði það reyndar ekki í fyrsta skiptið sem það er gert, því þeir fengu allir að fjúka í fyrra.

NISSAN LEAF BESTI SMÁBÍLLINN AÐ MATI IHS

Alþjóðlega greiningarfyrirtækið IHS í Bandaríkjunum útnefndi Nissan Leaf besta smábílinn 2014 í árlegri skýrslu um tryggð bíleigenda við framleiðendur og bílgerðir.

Skýrslan nefnist Polk Automotive Loyalty Awards og er sú eina sinnar tegundar í boði fyrir alþjóðlegan bílaiðnað. Greint var frá niðurstöðum útnefninga IHS í fjölmörgum flokkum á alþjóðlegu bílasýningunni í Detroit, en athygli vakti að Nissan Leaf var jafnframt eini rafmagnsbíllinn sem til tilnefndur var af hálfu IHS. Nissan Leaf hefur átt mikilli velgengni að fagna á öllum helstu mörkuðum heims síðan hann fór í fjöldaframleiðslu og sölu um allan heim. Í Bandaríkjunum seldust á síðasta ári 30.200 bílar og er Nissan Leaf fyrsti rafmagnsbíllinn á Bandaríkjamarkaði sem selst hefur í meira en 30 þúsundum eintaka á einu ári.

7 ára ábyrgð á öllum nýjum Kia bílum

www.kia.com

Komdu og mátaðu endurnærðan Rio

The Power to Surprise

Prófaðu einn sparneytnasta dísilbíl í heimi

Ný og glæsileg útgáfa af Kia Rio er komin til landsins. Rio eyðir um 3,6 l/100 km í blönduðum akstri og magn CO_2 í útblæstri er með því minnsta sem þekkist. Þess vegna má leggja honum frítt í Reykjavík, 90 mínútur í senn. 7 ára ábyrgð fylgir nýjum Kia Rio.

Komdu og prófaðu nýjan Kia Rio, Krókhálsi 11.

Verð frá 2.550.777 kr.
Útborgun aðeins 10% eða 255.077 kr.
Kia Rio LX 1,1 — dísil, beinskiptur.

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili KIA á Íslandi.

Fylgdu okkur á Facebook.
facebook.com/kiamotorsisland

BETRI AF BLÖÐRUBÓLGUNNI

ICECARE KYNNIR *Bio-Kult Pro Cyan er háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir hefur fengið endurteknar þvagfærasýkingar en er nú betri eftir að hún fór að taka Bio-Kult Pro Cyan.*

Þvagfærasýking er algengt vandamál og mun algengari hjá konum en körlum og er helsta ástæða þess að styttri leið er upp í þvagrás kvenna. Algengt er að sýkingin sé af völdum E. coli-bakteríunnar.

Ein af hverjum þremur konum hefur þjáðst af þvagfærasýkingu fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagfærasýkingu einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir er ein þeirra. „Ég hef verið með króníska blöðrubólgu í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Ég gat til dæmis aldrei farið í heitan pott eða verið úti í miklu frosti því það olli mér strax mikilli vanlíðan. Þar sem ég stunda hestamennsku og þarf oft að vera á ferðinni í vinnu þá var þetta mjög óþægilegt og hamlandi fyrir mig. Læknarnir vildu setja mig á sýklalyfjakúr í tólf mánuði en ég var ekki alveg tilbúin til þess. Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum. Ég fann fljótlega að það virkaði mjög vel gegn blöðrubólgunni. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag, eða þegar ég fann að ég fékk einkenni, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst.“

TRYGGIR HEILBRIGÐA ÞVAGRÁS

Orsakir þvagfærasýkingar eru nokkrar, meðal annars utanaðkomandi áhrif á þarmaflóruna, breyttur lífsstíll, aukið stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkenni sýkingarinnar eru meðal annars tíð þvaglát, aukin þörf fyrir þvaglát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvaglát og óeðlileg lykt og litur af þvaginu. Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagfærasýkingum. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái fótfestu við slímhúð þvagrásar. Þau drepa ekki bakteríuna heldur skolast hún út með þvaginu.

Bio-Kult Pro Cyan er háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla og A-vítamín. Hlutverk A-vítamíns og vinveittu gerlanna er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegri bakteríuflóru í þörmum og einnig að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu.

BIO-KULT PRO CYAN Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla og A-vítamín.

VIRKAR VEL Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro Cyan þegar hún finnur fyrir einkennum þvagfærasýkingar og virkar það vel. MYND/GVA

BIO-KULT FYRIR BÖRN

Bio-Kult Infantis er vísindalega þróuð blanda af vinveittum gerlum fyrir börn á öllum aldri. Rannsóknir sýna að gerlarnir styrkja og bæta meltinguna.

Sigríður Alma Gunnsteinsdóttir og Ásgeir Haukur Einarsson eiga litla dóttur sem fæddist með mjög slæmt bakflæði. „Meltingarvegurinn í litlu stelpunni okkar var myndaður strax þegar hún var eins dags gömul því uppköstin voru mjög mikil. Við vissum því að það voru engar þrengingar á meltingarveginum sem orsökuðu uppköstin heldur var ástæðan sú að magaopið var slakt og hleypti því fæðunni bæði upp og niður,“ segir Sigríður.

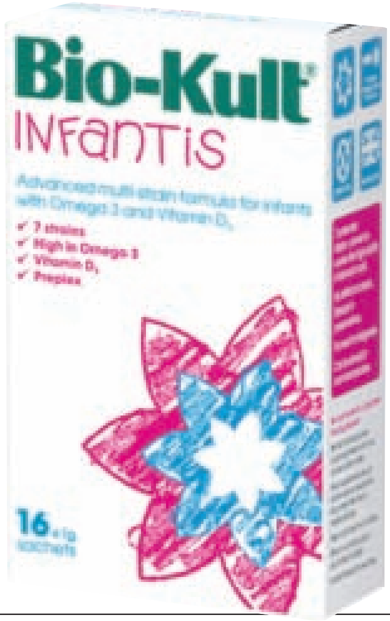
„Það var búið að prófa nokkur lyf á stelpunni en við sáum aldrei neinn mun á uppköstunum. Okkur var sagt að bíða róleg því magaopið myndi þroskast með tímanum. Þegar við prófuðum Bio Kult Infantis þá sáum við strax mikla breytingu til hins betra. Við prófuðum nokkrum sinnum að sleppa því að gefa henni duftið en þá fóru uppköstin alltaf aftur að aukast,“ bætir Ásgeir við.

„Núna er stelpan okkar orðin eins árs og við gefum henni enn þá Bio-Kult Infantis því það er auðsjáanlegа gott fyrir meltinguna hjá henni. Okkur líður vel með að gefa henni Bio-Kult Infantis því þetta eru aðeins náttúrulegir gerlar, ómega-3 og D-vítamín svo það gerir henni bara gott. Við hvetjum foreldra í svipaðri stöðu til að prófa þessa náttúrulegu gerla því ef þeir geta hjálpað fleiri börnum þá er það þess virði að prófa, barnanna vegna.“

BREYTING TIL BATNAÐAR Litla dóttir þeirra Sigríðar og Ásgeirs var með mjög slæmt bakflæði en Bio-Kult Infantis hefur reynst vel gegn því. MYND/VALLI

GOTT FYRIR MELTINGUNA

Bio-Kult Infantis er vísindalega þróuð blanda af vinveittum gerlum fyrir ungbörn og börn á öllum aldri. Það inniheldur sjö gerlastrengi af mismunandi mjólkursýrugerlum. Reynsla og rannsóknir sýna að gerlarnir styrkja og bæta bæði meltinguna og heilsuna.



Í Bio-Kult Infantis er hátt hlutfall af ómega-3, eða eitt milligramm í hverjum skammti. Rannsóknir hafa sýnt fram á að ómega-3 leikur nauðsynlegt hlutverk í myndun heilafrumna. Einnig hefur verið staðfest að ómega-3 hefur bólguhamlandi áhrif og er styrkjandi fyrir ónæmiskerfið.

Bio-Kult Infantis inniheldur fimmtíu prósent af ráðlögðum dagskammti af D3-vítamíni en flestir þekkja gagnsemi D-vítamíns. Einnig er í vörunni blanda efna sem styrkja meltinguna og fyrirbyggja niðurgang. Enginn viðbættur sykur, litar-, bragð- eða aukefni eru í vörunni.

UMBYLTING Á HEILSU

Bio-Kult Original er öflug blanda vinveittra gerla sem styrkja þarmaflóruna. Þórunn G. Þórarinsdóttir mælir með Bio-Kult Original enda hefur heilsa hennar batnað mikið eftir að hún hóf notkun á því.

Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi hefur náð betri heilsu með notkun Bio-Kult Original. „Forsagan er þannig að ég var mjög veik í mörg ár. Ég ákvað að taka málin í mínar hendur og breytti mataræðinu alveg en náði samt ekki alveg fullri heilsu. Ég hóf þá að kynna mér hvað góðir gerlar geta gert fyrir heilsuna. Ég fann eftir mikla leit á netinu og víðar að sennilega vantaði mig einn ákveðinn geril í meltingarflóruna en það er svokallaður jarðargeril (e. Bacillus subtillis). Ég fór að leita að lifandi gerlablöndum hér á landi sem innihalda þennan geril en það virtist ekki vera í neinu nema Bio-Kult Original-vörunni. Ég ákvað að prófa, og viti menn, það varð algjör umbylting á heilsunni hjá mér!“

MIKIL HEILSUBÓT Þórunn G. Þórarinsdóttir heilsuráðgjafi byggir meðmæli sín með Bio-Kult Original á eigin reynslu. MYND/ERNIR

BIO-KULT FYRIR ALLA

Innihald Bio-Kult Original er öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflóruna. Bio-Kult Original hentar vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaóþol má nota vörurnar. Mælt er með Bio-Kult í bókinni Meltingarvegurinn og geðheilsa eftir Dr. Natasha Campbell-McBride.

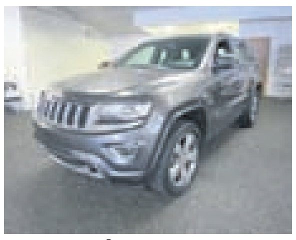
SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.
Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, **www.icecare.is.**

IceCare
Þín heilsa

BÍLAR & FARARTÆKI

ISBAND.IS



2015 NÝIR JEEP GRAND CHEROKEE OVERLAND 4X4

Sá flottasti, V6 290hö, eyðsla í blönduðum akstri 10.4L, 8 gíra sjálfskiptur, Hlaðinn lúxus búnaði, Tilboðsverð aðeins 11.790þkr, Er í salnum, ATH Getum útvegað allar gerið af Grand Cherokee,

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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

Kia Sorento EX. Árgerð 2007, ekinn 112 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.690.000. Rnr.161223.

MERCEDES-BENZ GLK 250 bluetec 4matic. Árgerð 2013, ekinn 15 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.790.000. Rnr.240613.

SUBARU Forester. Árgerð 2007, ekinn 97 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.790.000. Rnr.991235.

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

TOYOTA Land cruiser 150 GX. Árgerð 2013, ekinn 41 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 8.900.000. Rnr.240361.

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

STÓRA BÍLASALAN

Ford Transit FT410 14 manna Árgerð 2015. Nýtt ökutæki. Getum útvegað svona bíl á 3-4 vikum. Verð 5.690þ.kr. m/hópf.leyfi og án VSK. Raðnr 134526. Sjá á www.stora.is

Stóra bílasalan
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
http://www.stora.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppboð.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

100 bílar.is bílasala

Renault Trafic - 8/2011 ek 66þkm - 2 verkfærakassar fylgja - Loftkæling - Gott eintak - Er á staðnum - Ásett verð 2290 án vsk - raðnr 151751.

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00, Lau 11-15
www.100bilar.is

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Bílar til sölu

MMC Pajero Sport árg 05 ek 157 þús beinsk nýskoðaður góð vetrardekk topp bíll verð aðeins 1320þús gsm 8927852

Seldur.is

KAUPUM BÍLA
HÆRRA UPPÍTÖKUVERÐ

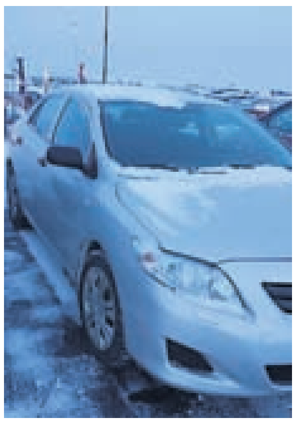
Við staðgreiðum bílinn þinn og þú getur þar með fengið staðgreiðsluafslátt af nýja bílnum. Sendu okkur upplýsingar í gegnum www.seldur.is og við sendum þér staðgreiðslutilboð.

BLAND

TIL SÖLU

Toyota Avensis 2011 ek. 62.000 Beinskiptur 2.0 Dísel Ný nagladekk Leiðsögukerfi, bakkmyndavél, bluetooth. Ný skoðaður Ný smurður Verð 3.600 þús. Raðnr. 2592625

Bland.is www.bland.is



Toyota corolla árg.2007. ek. 65þús þjónustu bók hjá Toyota. Verð tilboð. Sími 8983799

250-499 þús.

TILBOÐ 320 ÞÚS - VÍSALÁN Í BOÐI

DAEWOO NUBIRA 1.6 SX WAGON árg'00 ek 133 þús, sjálfskiptur, ný heilsársdekk, heill og góður bíll, verð 320 þús, möguleiki á 100% vísaláni s.841 8955

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

BÍLL DAGSINS

HONDA Jazz 1.4
Nýskráður 5/2007, ekinn 126 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.290.000

Tilboð kr.
699.000

HONDA

CR-V Elegance
Nýskráður 9/2010, ekinn 54 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.950.000

HONDA

CR-V Executive Dísil
Nýskráður 1/2014, ekinn 11 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Glæsilegur bíll hlaðinn búnaði.
Verð kr. 7.250.000

SKODA

Octavia Combi
Nýskráður 7/2007, ekinn 180 þús.km., dísil, 5 gírar.
Verð kr. 1.450.000

MAZDA

6
Nýskráður 5/2013, ekinn 50 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.690.000

KIA

Sorento 2.5EX Classic
Nýskráður 10/2005, ekinn 125 þús.km., dísil, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.790.000

HONDA

CR-V Executive
Nýskráður 3/2012, ekinn 69 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.490.000

HONDA

Civic Hybrid
Nýskráður 5/2008, ekinn 82 þús.km., bensín/rafmagn sjálfskiptur.
Verð kr. 1.750.000

FORD

Freestyle sel 7manna
Nýskráður 11/2005, ekinn 130 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.790.000

Opnunartími
Mánudaga - föstudaga
milli kl. 10:00 og 18:00
Laugardaga milli
kl. 12:00 og 16:00

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR
Bílakjarnanum • Eirhöfða 11 • Sími 551 7171 • notadir.bernhard.is

1-2 milljónir

LÍTIÐ KEYRÐUR 4X4 STATION !
SKODA OCTAVIA AMBIENTE COMBI 4X4 2007 ek.119 þús, 6 gíra, filmur álfelgur með mjög góðum nýjum vertardekkjum, topp bíll ásett verð 1690 þús TILBOÐ 1490 ÞÚS lána möguleikar í boði. S. 841 8955

Bílar óskast

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

Óska eftir bíl á bilinu 30-500þ. Ekki eldri en ,00. Má þarfnast viðgerðar. S. 866 0784.

Sendibílar

568 5000
NS
NÝJA - SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vélsleðar

Bátar

YAMAHA

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

JAPANSKAR VÉLAR BÍLAPARTASALA
Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla og fleiri teg. Kaupum flestar tegundir bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www. japanskarvelar.is / www.carparts.is japvel@carparts.is

Viðgerðir

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

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

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.
Öll almenn þrif, fyrir heimili, húsfélög, fyrirtæki ofl. Gerum verðtilboð. S. 662 4010 www.vy.is

Bókhald

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Tölvur

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

Nudd

NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjarvíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Rafvirkjun

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

Trésmíði

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

Önnur þjónusta

Blekhylki.is

Ódýr blekhylki og tónerar í flesta prentara, Hagkaup Smáralind, Fjarðargata 11 Hf og í síma 517-0150

KEYPT & SELT

Til sölu

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

STAÐGREIÐUM OG LÁNUM ÚT Á: GULL, DEMANTA, VÖNDUÐ ÚR OG MÁLVERK!
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www.kaupumgull.is
Opið mán - lau 11-17, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000

HEILSA

Heilsuvörur

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 pör, konur og karla. 112 Rvk. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

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

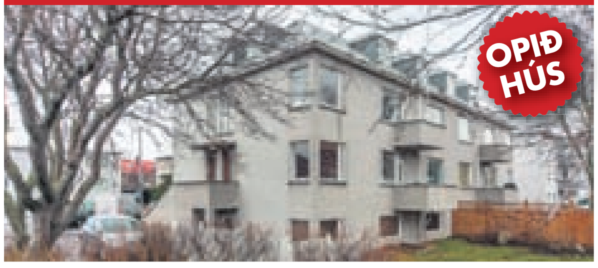
fasteignir

FASTEIGNA MARKAÐURINN ehf.

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

Barmahlíð 34 - Neðri sérhæð

Eignin verður til sýnis frá kl. 17.15 - 17.45

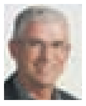


Vel skipulögð 104,1 fm. neðri sérhæð með suðursvölum, sér bílastæði á lóð og bílskúrsrétti. Að innan er íbúðin mikið endurnýjuð, m.a. baðherbergi, gólfefni og raflagnir. Skiptanlegar samliggjandi stofur. Tvö herbergi. Svalir til suðurs. Húsið að utan er allt nýviðgert og steinað uppá nýtt. **Virkilega falleg eign á góðum stað, sem vert er að skoða. Verð 41,9 millj. Verið velkomin.**

Fasteign og rekstur

Grandakaffis við Grandagarð 101

Nánari upplýsingar veitir



Svan G. Guðlaugsson
sölufulltrúi
sími: 697 9300
svan@miklaborg.is

Jason Guðmundsson
hdl. og löggiltur fasteignasali

Um er að ræða 180 fm húsnæði sem útbúið er sem veitingahús með leyfi fyrir 49 manns ásamt öllum þeim tækjum og búnaði sem á staðnum eru.

Hér er um að ræða mjög traustan rekstur sem hefur verið starfandi í áratugi. Miklir möguleikar á frekari útvíkkun starfsseminnar. **Tilboð óskast.**

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

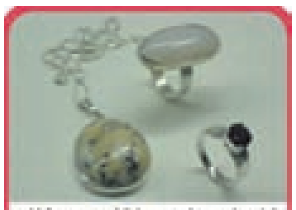
STÆRSTI HÚSNÆÐISVEFUR LANDSINS

vísir

Félag Fasteignasala

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Námskeið



Silfursmíði - námskeið
Kennari Ingibjörg Sigurbjörnsdóttir gullsmíðameistari
Vif
Innritun í síma 511-5457 og 846-4438

Ökukennsla

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

HEIMILIÐ

Dýrahald

Hreinræktaðir Papillon hvolpar leita að framtíðarheimili, örmerktir og fullhraustir með ættbók frá HRFÍ. Hafið samband í síma 8925931

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

TIL LEIGU MIÐSVÆÐIS Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU, NÝBÝLAVEGI OG AUÐBREKKU (GÖMLU TOYOTAHÚSUNUM)
150 - 300 fm m / innkeyrsludyrum, 150 -300 fm fm undir verslun eða léttan iðnað, 200 - 400 fm fyrir heildverslun eða léttan iðnað. Greið aðkoma að húsnæðinu, frábært auglýsingagildi, matvöruverslanir, veitinga og kaffihús í göngufæri.
Uppl. veitir Sverrir í s. 661-7000

WWW.LEIGUHERBERGI.IS
Dalshraun 13 Hafnarfirði

Funahöfða 17a-19, Reykjavík

Smiðjuvegi 68-72 Kópavogi

VERÐ FRÁ 47.500 á mán. Rent a room price from 47.500 kr. per month.
gsm 777 1313

leiga@leiguherbergi.is

Atvinnuhúsnæði

Til leigu 175 fm á Smiðjuvegi, 70 fm Kæli/frystiklefi. Góð innkeyrsludyr. Uppl. í s. 660 5600

Geymsluhúsnæði

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.

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

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers frá 3000 kr mán. Langtímasamningur í boði. S. 567 4046 & 892 0808.

ATVINNA

Atvinna í boði

SAMHJÁLP
óskar eftir fólki í símasölu á dag- og kvöldvaktir. Góð laun í boði. Tölvufærni og góð íslenskukunnátta áskilin.
Upplýsingar í s. 699-0005 frá kl.13-19 alla virka daga eða á annamc@samhjalp.is

Starfsmaður óskast í veitingahús í 108 Rvk - sveigjanlegur vinnutími. Upplýsingar í síma 847-4245

Atvinna óskast

Húsasmiður óskar eftir verkefni, vinnu. Er með fjölbreytta reynslu uppl 5348555

TILKYNNINGAR

Einkamál

Rauða Torgið
Sönn tilbreyting • Heit ævintýri
Stefnumót: 905-2000 • 535-9920
Konur, allt frítt í s. 555-4321
Karlar auglýsa frítt, 535-9922
Heitar kynlífsögur
905-2002 • 535-9930
Símadömur o live spjall
908-6000 • 535-9999

Ábendingahnappinn má finna á www.barnaheill.is

SAFT

atvinna

SMIÐIR - VERKAMENN - MÚRARAR

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

HANDAFL EHF s. 777 2 333

Capacent Ráðningar

Okkar markmið er að leiða saman einstaklinga og fyrirtæki svo úr verði árangursríkt og metnaðarfullt samstarf. Við leggjum því ríka áherslu á að kynnast vel þörfum viðskiptavina okkar og umsækjenda.

Byggt á áralangri reynslu höfum við þróað faglegar aðferðir við mat og val á milli umsækjenda til að finna rétta einstaklinginn í starfið. Starfsfólk Capacent býr yfir mikilli þekkingu á notkun matstækja og valaðferða í ráðningarferli og til notkunar við starfsþróun innan fyrirtækja.

Umsækjendur og atvinnurekendur
- kynnið ykkur þjónustuna á www.capacent.is

capacent

Til hvers að flækja hlutina?

SJÁLFKRAFA í **BESTA ÞREP**!

365

365 GSM sérsníður þjónustuna að notkun hvers og eins. Í upphafi mánaðar byrja allir viðskiptavinir í 0 mínútum og 0 SMS-um. Það fer síðan eftir notkun í hvaða þrepi hann endar þann mánuðinn. Viðskiptavinir okkar færast á milli þrepa, ávallt vissir um að vera í réttri leið.

0–60 mín. og SMS
0 kr.
60 mínútur og 60 SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.

60–365 mín. og SMS
2.990 kr.
365 mínútur og 365 SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.

Endalaust
4.990 kr.
Endalausar mínútur og SMS í GSM og heimasíma á Íslandi.

Viðskiptavinir okkar færast á milli þrepa vissir um að vera í réttri leið.

365.is
Sími 1817

Þú færð 20 GB ljóshraðanet, 100 mín. í heimasíma og 60 mín. og 60 SMS í GSM á 0 kr. ef þú kaupir valdar sjónvarpsáskriftir hjá 365.

GAGNAMAGNSPAKKAR FYRIR NETIÐ Í SÍMANUM

500 MB **790** kr.

1 GB **1.190** kr.

5 GB **1.990** kr.

15 GB **3.990** kr.
Inngöngutilboð með tilboðspökkum **1.500** kr.
-2.490 kr.

PIPAR\TBWA · SÍA

TÍMAMÓT

STJÓRNANDINN „Gestir í sal taka þátt í pub quiz í kaffihléinu,“ segir Gauti sem hefur tögl og hagldir í spurningakeppni átthagafélaganna. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Átthagafélögin takast á

Spurningakeppni milli átthagafélaga á höfuðborgarsvæðinu hefst nú á fimmtudagskvöld í Breiðfirðingabúð. Stjórnandinn, Gauti Eiríksson kennari, á von á spennu.

„Nítján félög taka þátt þetta árið. Þau voru sextán í fyrra og líka í hittiðfyrra, en samt ekki öll þau sömu,“ segir Gauti Eiríksson um spurningakeppni átthagafélaganna sem hann stjórnar nú þriðja árið í röð.

Hún verður haldin fjóra næstu fimmtudaga í Breiðfirðingabúð í Faxafeni 14 og hefst öll kvöldin klukkan 20. Mikil spenna er jafnan í salnum að sögn Gauta, enda fær sigurliðið vegleg verðlaun.

Gauti segir keppninni svipa til Útsvars að því leyti að þrír séu í hverju liði og látbragðsleikur sé einn hluti hennar. Sjálfur er hann stjórnandi, dómari og höfundur spurninga, enda á hann um 10-15 þúsund spurningar á lager, eftir að hafa haldið keppnir í Álftamýrarskóla og á Reykhóladögum í áravís. Sumar þeirra snúast um myndir og margar myndanna tekur hann sjálfur því hann starfar sem leiðsögumaður á sumrin.

Gestir sem mæta í Breiðfirðingabúð til að fylgjast með fá líka að spreyta sig að sögn Gauta.

„Við höfum pub quiz í kaffihléinu. Smávinningar eru veittir á hverju kvöldi og á lokakvöldinu er dregið úr öllum réttum lausnum, þá er stærri vinningur. Í fyrra var það hótelgisting úti á landi og árið áður var flugmiði.“

Hann segir aðgangsmiða vera númeraða og þeir sem mæti öll fjögur kvöldin og sýni miðana í lokin lendi líka í vinningspotti. Keppnirnar verða sýndar á ÍNN en þó ekki í beinni. „Svo er Facebook-síða sem heitir spurningakeppni átthagafélaganna. Þar er hægt að fræðast um hverjir eru að keppa hverju sinni og þar eru bæði ég og fleiri að henda inn spurningum öðru hverju,“ segir Gauti.

gun@frettabladid.is

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

PÁLMI VIÐAR SAMÚELSSON
Lönguhlíð 3, Reykjavík,

lést laugardaginn 14. febrúar
á Landspítalanum við Hringbraut.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

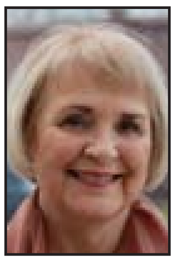
Guðbjörg Íris Pálmadóttir
Hildur Pálmadóttir — **Björgvin G. Guðmundsson**
Snorri Pálmason — **Auður Kristjánsdóttir**
börn, tengdabörn barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

MÁR ELÍSSON
hagfræðingur,

sem lést þann 4. febrúar sl., verður
jarðsettur frá Bústaðakirkju næstkomandi
fimmtudag, 19. febrúar, klukkan 15.00.
Þeim sem vildu minnast hins látna er bent á
Minningarsjóð Sóltúns.

Guðríður Pétursdóttir
Pétur Másson — **Edwina R. Aquino Másson**
Elís Másson
Marteinn Másson — **Margrét Ásgeirsdóttir**
Þóra Másdóttir — **Magnús Ólason**
Gróa Másdóttir — **Ægir Jóhannsson**
og barnabörn.



Ástkær eiginkona mín, móðir,
tengdamóðir, systir og amma,

ADDA GERÐUR ÁRNADÓTTIR
Fálkagötu 27A, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans
hinn 13. febrúar síðastliðinn.
Útför fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík
föstudaginn 20. febrúar kl. 11.00.

Börkur Thoroddsen
Birgir Thoroddsen — **Helga Jónsdóttir**
Valgerður Thoroddsen — **Leif Holm-Andersen**
Hrefna Thoroddsen — **Geir Ómarsson**
Harpa Thoroddsen — **Pétur Hafsteinsson**
Guðmundur Árnason — **Elín Sæbjörnsdóttir**
Ágústa Birna Árnadóttir — **Þorsteinn Eggertsson**
og barnabörn.

Okkar ástkæri

INGIMUNDUR ÓSKARSSON,
viðskiptafræðingur (stýrimaður)
frá Beitistöðum,
Holtsflöt 9, Akranesi,

lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands
á Akranesi 12. febrúar.
Útförin fer fram frá Akraneskirkju
föstudaginn 20. febrúar kl. 14.

Barbara Beata Dzik
Þóra Björk Ingimundardóttir
Atli Vikar Ingimundarson
systkini og fjölskyldur þeirra.

Móðir okkar,

THEÓDÓRA THORODDSEN
fyrrverandi bankastarfsmaður,

er látin. Hún lést á hjúkrunarheimilinu
Hömrum í Mosfellsbæ að kvöldi 10. febrúar.

Fyrir hönd fjölskyldunnar,
Theódóra Gísladóttir
Sverrir Gíslason

Okkar ástkæra

JÓNÍNA RAGNARSDÓTTIR
Ráðagerði, Seltjarnarnesi,

lést á heimili sínu þann 10. febrúar. Útför
hennar verður gerð frá Seltjarnarneskirkju
þriðjudaginn 17. febrúar og hefst athöfnin
kl. 13.00.

Finnur Jónsson
Grétar Elías Finnsson — **Hildur Elín Geirsdóttir**
Freyja Finnsdóttir — **Henrik Andersen**
Arnar, Sara Natalía, Stefán Breki,
Finnur Kári, Balder og August Jón.

Elskulegur eiginmaður, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

PÁLL GUÐMUNDSSON
fyrrverandi skólastjóri,
Unnarbraut 10, Seltjarnarnesi,

lést á Landspítalanum 13. febrúar.
Útförin fer fram frá Seltjarnarneskirkju
fimmtudaginn 26. febrúar kl. 15.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Unnur Ágústsdóttir
Katrín Pálsdóttir — **Gunnar Þorvaldsson**
Lára Pálsdóttir — **Sveinn Kjartansson**
Ingibjörg Pálsdóttir — **Gunnar Hermannsson**
Guðrún Pálsdóttir — **Þórir Baldursson**
Unnur Pálsdóttir — **Sigfús Bjarni Sigfússon**
barnabörn og barnabarnabörn.

Eiginmaður minn, faðir,
tengdafaðir, afi og langafi,

SIGURJÓN HELGASON
Árskógum 8,

lést fimmtudaginn 12. febrúar.
Útför hans fer fram frá Seljakirkju
föstudaginn 20. febrúar nk. kl. 15.00.
Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir
en þeim sem vilja minnast hans er bent á
Slysavarnafélag Íslands.

Íris Svala Jóhannsdóttir
Helga Sigurjónsdóttir — **Eggert Sigurðsson**
Sigrún Sigurjónsdóttir — **Stefán Örn Guðjónsson**
Björn Sigurjónsson
Elín Eygló Sigurjónsdóttir — **Ragnar Berg Gíslason**
Bryndís Sigurjónsdóttir — **Sigurður L. Viggósson**
Svala Sigurjónsdóttir — **Einar Örn Steinarsson**
Anna Lóa Sigurjónsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær eiginkona og móðir,

MARGRÉT ERNA HALLGRÍMSSON
(GRÉTA),

lést á gjörgæsludeild Landspítalans
föstudaginn 6. febrúar.
Útförin fer fram frá Neskirkju föstudaginn
20. febrúar kl. 13.00.

Friðgeir Bjarni Skarphéðinsson
og Ríkharður Friðgeirsson

Ástkær sonur minn, bróðir og frændi,

GUÐBJÖRN BJARNI ARNÓRSSON
Blásölum 22, Kópavogi,

lést á heimili sínu miðvikudaginn 11. febrúar.
Útför hans verður gerð frá Digraneskirkju
fimmtudaginn 19. febrúar kl. 13.

Svanfríður Ingunn Arnkelsdóttir
Arnór H. Arnórsson — **Margrét Fjóla Jónsdóttir**
Þuríður S. Arnórsdóttir — **Gunnlaugur Gunnlaugsson**
og fjölskyldur.

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

SVERRIR GÍSLASON
frá Heydal,
síðar Hábæ 2a, Þykkvabæ,
Rangárvallasýslu,

sem lést sunnudaginn 8. febrúar, verður
jarðsunginn laugardaginn 21. febrúar kl. 13
í Oddakirkju á Rangárvöllum.

Jóna Elísabet Sverrisdóttir — **Pálmar H. Guðbrandsson**
Bjarni Rúnar Sverrisson
Elín Þóra Sverrisdóttir — **Einar S. Bjarnason**
Sverrir Þór Sverrisson — **Brynja K. Sverrisdóttir**
Sigríður Helga Sverrisdóttir
barnabörn og langafabörn.

Elskulegur faðir okkar,
tengdafaðir, afi og langafi,

BALDVIN ÓLAFSSON
fyrrverandi útibússtjóri í Höepfner,

lést á dvalarheimilinu Hlíð 6. febrúar sl.
Útför hans fer fram frá Akureyrarkirkju
föstudaginn 20. febrúar kl. 13.30.

Ólafur Haukur Baldvinsson — **Sigrún Jónsdóttir**
Elsa Baldvinsdóttir — **Jón Arnar Pálmason**
Hilmar Baldvinsson — **Emilía Jarþr. Einarsdóttir**
afa- og langafabörn.

NÚMER EITT!

Flestir notendur heimsóttu Vísi í síðustu viku sem lyfti vefnum á toppinn yfir mest lesnu vefi landsins.*

Við þökkum fyrir og gerum okkar besta í að færa lesendum okkar vandaðar fréttir, greina vel frá því sem hæst ber ásamt því sem okkur þykir skemmtilegt og áhugavert.

Verið velkomin í heimsókn!

vísir

*Samkvæmt vefmælingu Modernus vikuna 9.–15. febrúar 2015.

19:20
UM LAND ALLT
Kristján Már Unnarsson heimsækir Rúnar Guðmundsson, bónda á Valdarási í Húnavatnssýslu, sem er eini Íslendingurinn sem leikið hefur með aðalliði Manchester United.

SKEMMTILEGT
ÞRIÐJUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

20:25
MODERN FAMILY
Við skyggnumst inn í líf þriggja ólíkra fjölskyldna sem eiga það sameiginlegt að lenda í hinum fyndnustu aðstæðum.

22:40
LAST WEEK TONIGHT WITH JOHN OLIVER
Spjallþáttur með John Oliver sem fer yfir atburði vikunnar á sinn einstaka hátt.

21:45
SOUTHLAND
Stórgóðir lögguþættir um líf og störf lögreglusérsveitarinnar í Los Angeles.

22:00
GIRL MOST LIKELY
Skemmtileg gamanmynd með Kristen Wiig, Annette Bening og Matt Dillon í aðalhlutverkum.

22:00
GAME OF THRONES
Einn þáttur sýndur hvern virkan dag fram yfir páska þar til ný sería birtist á Stöð 2.

Krakkastöðin 19:00
LATABÆJARHÁTÍÐIN Í HÖLLINNI
Sannkallaðir fjölskyldustórtónleikar sem voru haldnir í Laugardalshöllinni sumarið 2010.

365.is

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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.

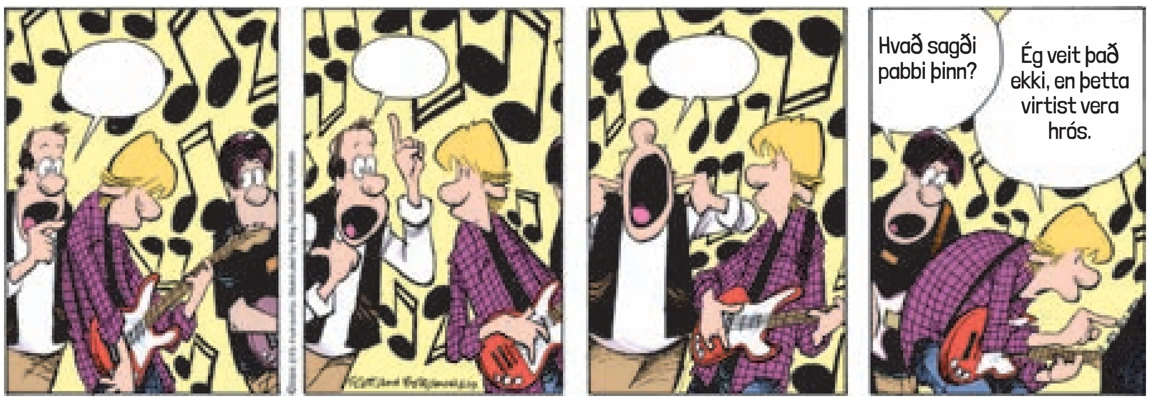
Myndasögur

PONDUS

Eftir Frode Øverli

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

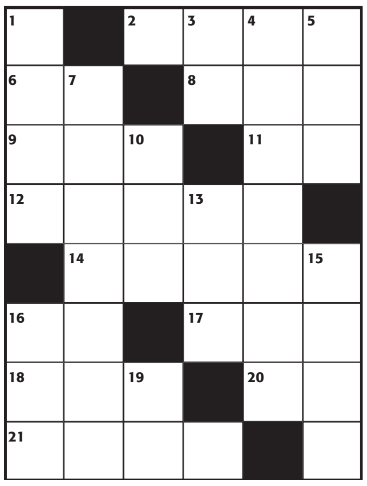


BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Mínar bestu minningar eru í framtíðinni.“
Erró.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. land í Asíu, **6.** frá, **8.** kraftur, **9.** farfa, **11.** voði, **12.** þreparöð, **14.** gleði, **16.** í röð, **17.** frjó, **18.** eyrir, **20.** hreyfing, **21.** snjóföl.

LÓÐRÉTT
1. dans, **3.** samtök, **4.** stormur, **5.** rá, **7.** grútarlegur, **10.** málmur, **13.** útdeildi, **15.** fræ, **16.** starfsgrein, **19.** slá.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. Laos, **6.** af, **8.** afl, **9.** lit, **11.** vá, **12.** stigi, **14.** unaðs, **16.** fg, **17.** fræ, **18.** aur, **20.** ið, **21.** gráð.
LÓÐRÉTT: 1. vals, **3.** aa, **4.** ofviðri, **5.** slá, **7.** fitugur, **10.** tin, **13.** gaf, **15.** sæði, **16.** fag, **19.** rá.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Oliver Aron Jóhannsson (2.170) hafði hvítt gegn danska FIDE-meistaranum Jesper Søndergaard Thypo (2.255) á NM í skólaskák.
Hvítur á leik

32. f5! gxf5? (32.…b5 er skásta vörnin) **33. Re6!** (33. Hg1 dugar líka) **33.…Rxe6 34. Hg3** og hvítur öruggan sigur nokkru síðar.
www.skak.is Allir að skrá sig fyrir 50 ára afmælisbók Reykjavíkurmótsins!

Saltkjöt og baunir
995,-
Ókeypis áfylling á baunasúpuna
© Inter IKEA Systems B.V. 2015
Glens og gaman á öskudaginn í IKEA
Óvæntustu búningarnir 2014
Hópakeppni
Skemmtidagskrá kl. 11-17
• Búningasamkeppni fyrir einstaklinga og hópa
• Ókeypis myndataka
• Lukkuhjól - engin núll
• Ókeypis andlitsmálun
• Nammi og fjör
IKEA®
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - www.IKEA.is

Listakona sem enginn má missa af

Maria Lyudko sópran kemur fram á tónleikum í Salnum í kvöld.

Maria Germanovna Lyudko sópransöngkona frá Pétursborg heldur tónleika í Salnum í Kópavogi í kvöld kl. 20. Með henni er píanóleikarinn Konstantin Ganshin, en hann er Íslendingum að góðu kunnur þar sem hann opnaði Norðurljósasal Hörpu í maí 2011. Klarinettuleikarinn Georges Devardini leikur einnig með þeim á tónleikunum en hann er eiginmaður Mariu Lyudko.

Síðastliðinn fimmtudag var Maria Lyudko með masterclass í Norræna húsinu þar sem mun færri komust að en vildu. Á föstudeginum var hún svo með einkatíma og var Sigrún Hjálmtýsdóttir sópransöngkona á meðal þeirra sem komu í tíma. „Ég skellti mér bara í söngtíma þrátt fyrir aldur og fyrri störf,“ segir Diddú og hlær. „Það var alveg frábært því við erum að syngja sama fag, eins og sagt er í þessum bransa, og við náðum gríðarlega vel saman. Ég skemmti mér hið minnsta alveg konunglega enda er þetta alveg hreint dásamleg listakona sem enginn má láta fram hjá sér fara. Núna vona ég bara að hún komi sem oftast hingað til okkar því það er alveg frábært að fá svona gesti.“

- mg

KONUNGLEG SKEMMTUN Sópransöngkonurnar Sigrún Hjálmtýsdóttir og Maria Lyudko skemmtu sér vel við undirleik Konstantins Ganshin í síðustu viku. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Glimrandi leikhúsvél

LEIKLIST ★★★★☆

Kuggur og leikhúsvélin

HÖFUNDUR SIGRÚN ELDJÁRN
LEIKSTJÓRN ÞÓRHALLUR SIGURÐSSON
LEIKARAR GUNNAR HRAFN KRISTJÁNSSON, EDDA ARNLJÓTSDÓTTIR OG RAGNHEIÐUR STEINDÓRSDÓTTIR
LEIKMYND HÖGNI SIGURÞÓRSSON
TÓNLIST OG HLJÓÐMYND KRISTINN GAUTI EINARSSON
BÚNINGAR LEILA ARGE
LEIKGERVI GUÐRÚN ERLA SIGURBJARNADÓTTIR

Kuggur, Mosi, Málfríður og mamma Málfríðar eru öll á leiðinni í leikhús og mikil spenna er í hópnum en á leiðinni lenda þau í ýmsum ævintýrum, þar sem furðuverur laumast í hverju skúmaskoti og uppgötva kraft leikhússins á ferðalaginu. Kúlan í Þjóðleikhúsinu er eitt skemmtilegasta svið borgarinnar fyrir barnaleikrit og ávallt fagnaðarefni þegar vel tekst til eins og Kuggur og leikhúsvélin eftir Sigrúnu Eldjárn, sem frumsýnt var nú um helgina.

Þrenningin með Mosa í pokahorninu er virkilega smellin. Þau dansa, syngja og með hjálp leikhúsvélarinnar hennar Málfríðar umbreytast þau í alls konar fígúrur, meira að segja Lilli klifurmús mætir óvænt á svæðið. Gunnar Hrafn, Edda og Ragnheiður vinna laglega saman og hjálpa hvert öðru við að ná algjörlega til ungu leikhúsáhorfendanna. Þau hoppa, skoppa, fetta sig og bretta af bestu list frá upphafi til enda. Gunnar Hrafn er einlægur, skýr og skemmtilegur en Edda og Ragnheiður eru aldeilis ekki síðri með glaðværri sviðsframkomu.

Þórhallur Sigurðsson stýrir verkinu af mikilli alúð og fagmennsku sem rammar sýninguna vel inn. Tónlistin og hljóðmyndin í stjórn Kristins Gauta eru vel tímasett, grípandi og leikandi létt í framsetningu þremenninganna. Ef einn veikan punkt er að finna í sýningunni þá er það tölvuatriðið þar sem vinirnir teikna saman á tölvuskjá. Tölvuskrímslið var bráðskemmtilegt á sviði en var nauðsynlegt að pota inn tölvuteiknuðum myndum í lifandi leiksýningu sem virkar jafn vel og raun ber vitni?

Leikmynd Högna Sigurþórssonar er stílhrein og litrík, þá sérstaklega margnota og margumtalaða leikhúsvélin sem getur umbreytt fólki á augnabliki og breyst í fljúgandi geimskip. Leila Arge sér um búningana og er hún einstaklega fær í sínu fagi en það eru leikgervi Guðrúnar Erlu Sigurbjarnadóttur sem stela senunni. Tölvuskrímslið og þá sérstaklega bláa geimveran spretta ljóslifandi fram á sjónarsviðið börnunum til mikillar kæti, sem reyndar er ekki minna Ragnheiði að þakka sem gefur sig alla í framsetninguna á þessari stórfurðulegu veru.

Þrátt fyrir að leikritið sé miðað við yngstu leikhúsgestina þá geta fullorðnir líka haft mjög gaman af ævintýrum Kuggs, Mosa, Málfríðar og mömmu hennar. Þetta er kjörið tækifæri til að kynna óharðnaða og unga leikhúsgesti fyrir þeim töfrum sem leikhúsið hefur upp á að bjóða.

Sigríður Jónsdóttir

NIÐURSTAÐA: Lauflétt og stórskemmtileg sýning fyrir alla fjölskylduna.

Með frjálsan taum

Davíð Þór Jónsson píanisti og Pekka Kuustisto fiðluleikari ætla að spinna tónlist af fingrum fram í Kaldalóni í Hörpu í kvöld og treysta vinaböndin.

„Ég get kannski sagt þér eitthvað eftir tónleikana, en lítið fyrir þá. Við stöndum með kyndil hins óákveðna,“ segir Davíð Þór Jónsson píanisti um það sem fram fer í Kaldalóni í kvöld þegar hann og finnski fiðluleikarinn, Pekka Kuustisto, sameina krafta sína á spunatónleikum.

„Ég hef átt við það frá 16 ára aldri að spinna samtímatónlist, klassík, djass, popp og rokk. Við Pekka Kuustisto kynntumst á hátíðinni Reykjavík Midsummer Music, sem hann Víkingur Heiðar Ólafsson stóð fyrir í júní á síðasta ári. Við áttum að spinna örlítinn spunaópus í Norðurljósum í Hörpu en það breyttist í risavaxið skrímsli. Þetta var í beinni útsendingu í Ríkisútvarpinu sem við eyðilögðum eiginlega, fórum í svakalegan gír og gleymdum okkur. Það var engin leið að stoppa.“

Davíð Þór segir Kuustisto vera í klassíska heiminum og sjálfur hafi hann aðeins verið að stíga fæti þar inn. „Pekka er konsertfiðluleikari en hefur líka verið að spila þjóðlög, popptónlist og spunamúsík og nú ætlum við að gefa öllu frjálsan taum,“ segir hann.

Davíð Þór hvetur fólk til að koma í Kaldalón í Hörpu í kvöld ef það langar að heyra eitthvað sem enginn veit hvað verður. „Þetta verður allt frá einhverju hljóðverki og skipaflautum niður í melódíur,“ segir hann kankvís og bætir við. „Það verður einhver að sjá um þessa deild. Við Íslendingar erum með Eurovision, Myrka músíkdaga, djasshátíðir, Sónarhátíð og stóra og litla tónleika. Það verður að halda öllu litrófinu á lofti.“

Tónleikarnir hefjast klukkan átta.

gun@frettabladid.is

PÍANISTINN „Við fórum í svakalegan gír og gleymdum okkur,“ segir Davíð Þór þegar hann rifjar upp fyrstu tónleika þeirra Pekka Kuustisto sem breyttust úr örlitlum spunaópus í risavaxið skrímsli. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

> **Þetta verður allt frá einhverju hljóðverki og skipaflautum niður í melódíur.**
> *Davíð Þór Jónsson, píansti.*

Nýr Golf Variant sem þú bara verður að prófa.

Frábærir akstursenginleikar, sportlegt útlit og hátækni öryggisbúnaður gera nýjan Golf Variant svo álitlegan kost fyrir þig og fjölskylduna. Skelltu þér í reynsluakstur og láttu fara vel um þig á götum bæjarins í nýjum Golf Variant.

Volkswagen Golf Variant frá:
3.590.000 kr.

Das Auto.

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

ÞVOTTADAGAR
LOKADAGAR
FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

*Afsláttur af öllum **AEG** þvottavélum, þurrkurum og uppþvottavélum.*

AEG

ÞVOTTAVÉL
Lavamat 60260FL
Tekur 6 kg af þvotti. 1200 snúningar. Öll hugsanleg þvottakerfi. Íslensk notendahandbók.

Nú kr. 87.920,-
Verð áður kr. 109.900,-

AEG

ÞVOTTAVÉL
Lavamat 60460FL
Tekur 6 kg af þvotti. 1400 snúningar. Öll hugsanleg þvottakerfi. Íslensk notendahandbók.

Nú kr. 95.920,-
Verð áður kr. 119.900,-

AEG

ÞVOTTAVÉL
Lavamat 75470FL
Tekur 7 kg af þvotti. 1400 snúningar. Öll hugsanleg þvottakerfi. Kolalaus mótor. Íslensk notendahandbók.

Nú kr. 119.920,-
Verð áður kr. 149.900,-

AEG

ÞVOTTAVÉL
Lavamat 75670FL
Tekur 7 kg af þvotti. 1600 snúningar. Öll hugsanleg þvottakerfi. Kolalaus mótor. Íslensk notendahandbók.

Nú kr. 127.920,-
Verð áður kr. 159.900

AEG

ÞURRKARI - BARKALAUS
T61270AC
Tekur 7 kg af þvotti. Ný tegund af tromlu sem minnkar slit og dregur úr krumpum. Snýr tromlu í báðar áttir og er með rakaskynjara.

Nú kr. 95.920.-
Verð áður kr. 119.900,-

AEG

UPPÞVOTTAVÉL
FSILENCM2P
Topplaus, undir borðplötu. Hljóðlát 39db með 5 þvottakerfi og þurrkun.

HVÍT **Nú kr. 103.920,-**
Verð áður kr. 129.900,-

STÁL **Nú kr. 111.920,-**
Verð áður kr. 139.900

AEG

UPPÞVOTTAVÉL
F66692MOP
Topplaus, undir borðplötu. Hljóðlát 43db með 5 þvottakerfi og þurrkun.

HVÍT **Nú kr. 119.920,-**
Verð áður kr. 149.900,-

STÁL **Nú kr. 127.920,-**
Verð áður kr. 159.900

ZANUSSI

ÞVOTTAVÉL
ZWGB6120K
Tekur 6 kg af þvotti, 1200 snúninga vinda og sjálfvirk vatnsskömmtun.

Nú kr. 69.900,-

0%
VEXTIR
Vaxtalausar raðgreiðslur í 12 mánuði.
3,5% lántökugjald.

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

ORMSSON

LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800 · ormsson.is

OPIÐ VIRKA DAGA KL. 10-18 · LAUGARDAGA KL. 11-15

ORMSSON	ORMSSON	KS	SR · BYGG	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	ORMSSON	GEISLI
KEFLAVÍK	ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI	SAUÐÁRKRÓKI	SIGLUFIRÐI	AKUREYRI	HÚSAVÍK	VÍK-EGILSSTÖÐUM	PAN-NESKAUPSTAÐ	ÁRVIRKINN-SELFOSSI	VESTMANNAEYJUM
SÍMI 421 1535	SÍMI 456 4751	SÍMI 455 4500	SÍMI 467 1559	SÍMI 461 5000	SÍMI 464 1515	SÍMI 471 2038	SÍMI 477 1900	SÍMI 480 1160	SÍMI 481 3333

Lærir hjá Hilton-farðara

Förðunarmeistarinn Sigurlaug Dröfn Bjarnadóttir, Silla, er á leið til Los Angeles um páskana

þar sem hún ætlar að fara í einkakennslu hjá tveimur þekktum förðunarmeisturum. Annar þeirra, Patrick Ta, hefur meðal annars farðað Paris Hilton, leikkonuna Jennu Dewan Tatum, ofurfyrirsætuna Gigi Hadid og kryddpíuna fyrrverandi Mel B. „Ég fann bara tölvupóstinn hjá þeim og skrifaði þeim að ég hefði áhuga á að koma í einkakennslu. Ég fékk svo svar frá þeim stuttu síðar, við fundum út hvað ég vildi fá út úr heimsókninni og nú er ég á leiðinni út,“ segir Silla.

Förðunarmeistararnir eru þau Patrick Ta og Karen Sarahi Gonzalez, sem slegið hefur í gegn á síðunni Instagram en hún hefur starfað sem förðunarmeistari í tíu ár.

Kýldu vömbina, vinur

BAKPANKAR
Söru McMahon

Nú skal sko kýla vömbina! Landsmenn átu margir á sig gat af gómsætum rjómabollum í gær. Í dag er sprengidagur og þá skal torga ógrynnum öllum af saltkjöti og baunum, eða allt þar til maður stendur á blístri og getur sig hvergi hreyft sökum seddu. Á morgun rennur svo upp öskudagur og þá mun ungviðið klæðast grímubúningum, lalla syngjandi á milli verslana og hljóta sælgæti að launum.

ÞAÐ er ekki aðeins hér á landi sem haldið er upp á sprengidaginn; hann er haldinn hátíðlegur víða um heim og undir ýmsum nöfnum. Á frönsku kallast dagurinn mardi gras og í Brasilíu halda heimamenn hina annáluðu kjötkveðjuhátíð.

SEM sagt: þrír dagar af ofáti áður en fastan gengur í garð, en langafasta er hinn kirkjulegi tími iðrunar og samkvæmt kristinni hefð má ekki neyta kjöts aftur fyrr en á páskum.

LÍKLEGA eru þeir fáir (ef nokkrir) Íslendingarnir sem enn halda í heiðri þá hefð að leggja sér ekki kjöt til munns á meðan á föstunni stendur. En flest tökum við þátt í því allsnægtaborði sem á undan fer, enda miklu skemmtilegra að dekra við sig en hitt. Og hví ekki að dekra svolítið við sig ögn, svona fyrst við getum það á annað borð?

UM helgina minntu sænski knattspyrnumaðurinn Zlatan Ibrahimovic og United Nations World Food Programme, samtök sem berjast gegn hungri í heiminum (hægt er að leggja málstaðnum lið með fjárframlögum á heimasíðu samtakanna), á að um 805 milljónir manna glíma enn við hungur.

HÖFUM það hugfast er við setjumst að snæðingi í dag.

ÁNÆGÐ Anna þakkar þyngdartapið að mestu leyti breyttu mataræði. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRIMARINÓ

Spikið alltaf að þvælast fyrir

Anna Kristjánsdóttir hefur á rúmum sex mánuðum misst tæp tuttugu kíló og stefnir á að missa nokkur til viðbótar. Hún keypti sér ferð til Parísarborgar, sér til hvatningar og sem verðlaun fyrir góðan árangur.

„Mér var bara farið að líða illa, var hætt að geta reimað skóna. Spikið var alltaf að þvælast fyrir,“ segir Anna Kristjánsdóttir vélfræðingur, en hún er jafnframt einn fyrsti Íslendingurinn sem gekkst undir kynleiðréttingu.

Fyrir sex mánuðum var Anna rúm níutíu og sjö kíló en hefur nú létt sig um tuttugu kíló. Þyngdartapið þakkar hún að mestu leyti breyttu mataræði. „Ég er á þessu svokallaða lágkolvetnafæði, tók út brauðið og kartöflurnar og bætti inn ávöxtum.“ Hún hefur þó ekki lifað neinu klausturslífi að eigin sögn, fær sé sætindi þegar svo á við en gætir hófs.

Jafnframt segir hún að það sé talsvert ódýrara að sleppa því að kaupa brauð, því það sé dýrt. „Ég kalla þetta Bjarnakúrinn, borða fyrir 750 krónur á dag,“ segir Anna glöð í bragði.

Hún er hógvær yfir árangrinum og segir að fjölmargir í vinnunni hjá sér séu í svipuðu átaki. „Ég held að það sé búið að fækka bráðum um heilt stöðugildi hjá mér hérna á vaktinni, bara í formi kílóa. Þannig að það er heilmikill sparnaður í þessu,“ segir Anna hress en hún starfar hjá Orkuveitu Reykjavíkur.

Til þess að hvetja sig áfram og verðlauna sig fyrir árangurinn pantaði hún sér utanlandsferð, en markið setur hún á að vera komin niður í sjötíu og fimm kíló í maí. „Ég er búin að panta mér ferð til Parísar í byrjun júní, þá á ég að vera komin í stand. Annars verð ég bara að hætta við ferðina, það væri alveg hræðilegt,“ segir hún og hlær.

Anna hefur barist við kílóin undanfarin fimmtán ár og prófað ýmislegt og er árangurinn núna sá besti sem hún hefur náð. „Þetta hefur gengið mun hraðar en ég ætlaði mér, þetta gekk það vel í byrjun að ég er talsvert á undan áætlun. Nú get ég reimað skóna með góðu móti,“ segir Anna glöð að lokum.

gydaloa@frettabladid.is

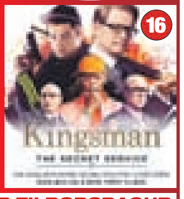
TUTTUGU KÍLÓ Myndirnar eru teknar með rúmlega sex mánaða millibili, á því tímabili léttist Anna um rúm tuttugu kíló. MYND/ANNA

→ **Lágkolvetnamataræði í hnotskurn**

BORÐA
Kjöt, fisk, egg, náttúrulega fitu, ofanjarðargrænmeti, mjólkurvörur, hnetur og ber.

FORÐAST
Sykur, korn, transfitur, gervisætu og mikið unna matvöru.

LAUGARÁS BÍÓ
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI



ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
FIFTY SHADES OF GREY	5:25, 8, 10:35	16
KINGSMAN	8, 10:40	16
SEVENTH SON	8	12
SVAMPUR SVEINSSON 2D	6	L
PADDINGTON ISL TAL	6	L
HOBBIT 3 3D	10:10	12

SAMBÍÓIN

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA		
FIFTY SHADES OF GREY	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
FIFTY SHADES OF GREY VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
JUPITER ASCENDING 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 2D	KL. 5:50	L
THE SPONGEBOB MOVIE ENSKTTAL 2D	KL. 5:50	L
WILD CARD	KL. 8:30 - 10:40	
THE IMITATION GAME	KL. 6 - 8 - 10:40	
AMERICAN SNIPER	KL. 8 - 10:45	
SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
KINGSMAN: THE SECRET SERVICE	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
JUPITER ASCENDING 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 2D	KL. 5:30	L
WILD CARD	KL. 8	
THE IMITATION GAME	KL. 8 - 10:30	
AMERICAN SNIPER	KL. 5:20 - 10:10	
SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI		
FIFTY SHADES OF GREY	KL. 6 - 9 - 10:30	
KINGSMAN: THE SECRET SERVICE	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 2D	KL. 5:50	L
THE IMITATION GAME	KL. 8	
SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
FIFTY SHADES OF GREY	KL. 8 - 10:40	
KINGSMAN: THE SECRET SERVICE	KL. 8 - 10:40	
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 3D	KL. 5:50	L
PADDINGTON ÍSLTAL	KL. 5:50	L
SAMBÍÓIN AKUREYRI		
JUPITER ASCENDING 3D	KL. 8 - 10:40	
SVAMPUR SVEINSSON ÍSLTAL 3D	KL. 5:50	L
THE SPONGEBOB MOVIE ENSKTTAL 2D	KL. 5:50	L
THE IMITATION GAME	KL. 8	
AMERICAN SNIPER	KL. 10:40	

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG

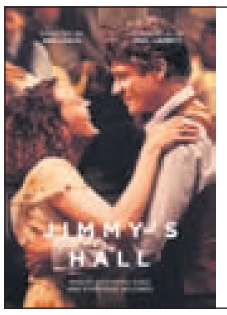
SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

FIFTY SHADES OF GREY	KL. 5 - 8 - 10.40	16
FIFTY SHADES OF GREY LÚXUS	KL 5 - 8	16
KINGSMAN	KL 8 - 10.45	16
KINGSMAN LÚXUS	KL 10.45	16
SEVENTH SON	KL 8	12
SVAMPUR SVEINSSON 2D	KL 3.30 - 5.45 - ÍSL TAL	L
THE WEDDING RINGER	KL 10.20	12
PADDINGTON 2D	KL 3.30 - 5.45 - ÍSL TAL	L

HÁSKÓLABÍÓ — AUKAKRÓNUR 5%

FIFTY SHADES OF GREY	KL 8 - 10.40	16
BIRDMAN	KL 8 - 10.40	12
ÓLI PRIK	KL 5.30 - 8 - 10.20	L
ÖMURLEG BRÚÐKAUP	KL 5.30 - 8 - 10.20 ÍSL TEXTI	L
BÉLIER FJÖLSKYLDAN	KL 5.30 - ENS.TEXTI	L
PATTINGTON	KL 5.30 - ÍSL TAL	L



BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ 1000 KALL MIÐINN!

Girlhood	17.45
Hross í oss ENG SUB	18.00
Jimmy's hall	20.00, 22.15
Mommy	20.00
Boyhood	20.00
A most wanted man	22.00
Whiplash	22.30

Fæðubótarefni unnið úr trjáberki

Hannes Þór Hafsteinsson vinnur nú að því að koma upp hagkvæmri vinnslu.

Hannes Þór Hafsteinsson vinnur nú hörðum höndum að vinnslu fæðubótarefnisins resveratróls úr berki íslenskra grenitrjáa sem meðal annars er talið hafa góð áhrif á húðina.

Hannes hefur haft áhuga á trjárækt og garðyrkju frá barnæsku og er menntaður garðyrkjufræðingur en verkefnið er hluti af meistaraverkefni hans í matvælafræði.

„Það eru mjög margar plöntutegundir í heiminum sem innihalda þetta efni, resveratról. Rannsóknir hafa sýnt að það eru engar plöntutegundir sem innihalda jafn mikið af þessu og greni og lerki,“ segir Hannes en efnið finnst einnig í húð vínberja, þó í talsvert minna magni og Hannes imprar sposkur á því að hjartaheilsa Frakka sé með eindæmum góð.

Hannes vinnur nú að því að koma upp hagkvæmri vinnslu og gerir ráð fyrir því að ferlið í heild taki rúmlega tvö ár.

„Verðmætið fer náttúrulega bara eftir hversu vel efnið er unnið, til dæmis getur kílóverðið verið allt frá tuttugu þúsund og upp í eina milljón.“

Íslenskur trjáviður mun verða notaður til vinnslunnar en svo heppilega vill til að talsvert er ræktað af greni og lerki á landinu segir Hannes. - gló

> **Verðmætið fer náttúrulega bara eftir hversu vel efnið er unnið.**

ÁHUGAMAÐUR UM TRJÁRÆKT Hannes hefur lengi haft áhuga á trjárækt og garðyrkju en verkefnið er hluti af meistarverkefni hans í matvælafræði. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

→ Íslenskur trjáviður mun verða notaður til vinnslunnar en svo heppilega vill til að talsvert er ræktað af greni og lerki á landinu segir Hannes.

PLATAN TILBÚIN Strákarnir í Diktu hafa lokið við vinnslu á nýrri plötu sem er væntanleg á næstunni. Endanleg dagsetning á útgáfu liggur þó enn ekki fyrir.

Dikta baksviðs hjá Skrillex

Hljómsveitin Dikta var baksviðs þegar bandaríski plötusnúðurinn Skrillex tróð upp á Sónar-hátíðinni á laugardagskvöld. Eins og kom fram í Fréttablaðinu í síðustu viku er Skrillex góður vinur meðlima Diktu og kom hingað til lands fyrir um átta árum í þeim tilgangi að vinna með sveitinni. Góður rómur var gerður að frammistöðu Skrillex á Sónar og fékk hann fimm stjörnur frá gagnrýnanda Fréttablaðsins. Meðlimir Diktu héldu því upp á Valentínusardaginn baksviðs með Skrillex, en gítarleikari sveitarinnar, Jón Bjarni Pétursson, var einmitt að trúlofast Berglindi Veigarsdóttur fyrr í vikunni og fór vel um þau í Hörpu á degi elskenda. - kak

STERKAR KONUR Katla Rut er veitinga- og viðburðastjóri Tjarnarbarsins. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sterkar konur í leiklist

Málþingið Sterkar konur í leiklist fer fram í kvöld á Tjarnarbarnum í Tjarnarbíói.

„Fjórar konur koma saman og tala um sérhæfingu innan síns sviðs,“ segir Katla Rut Pétursdóttir, veitinga- og viðburðastjóri Tjarnarbarsins.

Fjórir stuttir fyrirlestrar verða fluttir við tilefnið og meðal annars verður tekið fyrir póstdramatískt leikhús, störf gagnrýnandans, leikhús án orða, röðd og hreyfiferli og Growtowski.

Það eru þær Aldís Davíðsdóttir, Hallfríður Þóra Tryggvadóttir, Hrefna Lind Lárusdóttir og Súsanna Svavarsdóttir sem flytja fyrirlestrana en þær hafa látið að sér kveða á ólíkum sviðum innan leiklistarheimsins. - gló

> **Lofa þú Drottin, sála mín og gleym eigi neinum velgjörðum hans.**
> www.versdagsins.is

EINSTÖK TILBOÐ!

GERÐU FRÁBÆR KAUP

ALLT AÐ 90% LÁN

MMC PAJERO DiD
Nýskr. 08/04, ekinn 189 þús. km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 2.290.000

TILBOÐSVERÐ! 1.890 þús.

NISSAN PATHFINDER SE
Nýskr. 03/07, ekinn 174 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 3.290.000
TILBOÐ kr. 2.890 þús.

PEUGEOT 308
Nýskr. 10/11, ekinn 26 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 2.980.000
TILBOÐ kr. 2.380 þús.

SUBARU LEGACY WAGON
Nýskr. 07/09, ekinn 131 þús km.
bensín, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 2.240.000
TILBOÐ kr. 1.890 þús.

HYUNDAI i30 COMFORT
Nýskr. 12/09, ekinn 93 þús km.
dísil, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 2.390.000
TILBOÐ kr. 1.890 þús.

TOYOTA RAV4
Nýskr. 09/06, ekinn 138 þús km.
bensín, beinskiptur.
Verð áður kr. 1.590.000
TILBOÐ kr. 1.190 þús.

SUBARU IMPREZA SPORT
Nýskr. 12/09, ekinn 133 þús km.
bensín, sjálfskiptur.
Verð áður kr. 1.890.000
TILBOÐ kr. 1.690 þús.

bílaland

Kletthálsi 11 -110 Reykjavík
Sími 525 8000 - bilaland@bilaland.is
www.bilaland.is

www.facebook.com/bilaland.is

Endalaust ánægð með ákvörðunina

María Guðmundsdóttir náði bestum árangri Íslendinga á HM í alpagreinum þegar hún náði 36. sæti í svigi en fyrir aðeins nokkrum mánuðum leit þó ekki út fyrir að hún væri að fara að keppa á heimsmeistaramótinu.

36. BESTA SVIGKONA HEIMS María Guðmundsdóttir sést hér á fullri ferð í sviginu á heimsmeistaramótinu í Beaver Creek í Bandaríkjunum um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

SKÍÐI María Guðmundsdóttir varð í 52. sæti í svigi á HM fyrir tveimur árum en fyrir rúmu hálfu ári var hún búin að setja skíðin sín upp á hillu. Nú er hún á heimleið af HM, sátt með árangurinn og enn sáttari með ákvörðunina um að halda áfram að gera það sem henni finnst skemmtilegast.

„36. sæti er mjög flott sæti og get ég verið rosalega ánægð með þann árangur. Þetta er líka mikil bæting frá síðasta heimsmeistaramóti í bæði sæti og í tíma á eftir besta manni. Það er mjög jákvætt og sýnir að reynslan að hafa farið áður á stórmót skiptir máli,“ segir María og það var seinni ferðin sem skilaði henni upp um tólf sæti.

„Ég átti rosalega fína seinni ferð þar sem ég hitti mjög vel á línuna og þau tæknilegu atriði sem ég hef verið að vinna með, en í fyrri ferðinni gerði ég nokkur lítil mistök á leiðinni,“ segir María.

Hún passaði sig á því að gera sér ekki of miklar væntingar um árangur á heimsmeistaramótinu en hún setti sér að sjálfsögðu samt markmið. „Ég var ekki búin að búast við neinu sérstöku en var búin að setja mér markmið, sem ég tel mig hafa náð á þessu móti,“ segir María.

Engar stjörnur í augunum

Bestu skíðakonur heims voru á HM en María sá ekki stjörnur.

„Á svona stórmóti eru náttúrulega allar stjörnurnar á staðnum og það er frekar skrítið að vera að keppa á sama móti og þær en auðvitað mjög gaman. Ég fann það núna að af því að ég hef verið á einu stórmóti áður, þá náði ég að hugsa meira um sjálfa mig og mín verkefni núna heldur en síðast,“ segir María.

María missti af Ólympíuleikunum í Sotsjí þegar hún meiddist á hné kvöldið áður en leggja átti í hann til Rússlands. Mögnuð endurkoma eftir hnémeiðsli 2012 varð að engu á augabragði þegar hún meiddist aftur á hné og svo fór að María ákvað að hætta að keppa á skíðum síðasta sumar.

Mætt aftur með bros á vör

„Ég var hætt, því það var þannig sem mér leið þá. Sem betur fer jafnaði ég mig og hafði möguleikann til að hætta við og er komin aftur í brekkurnar með bros á vör,“ segir María og hún lætur mótlætið ekki stoppa sig.

„Ég reyni svolítið að lifa eftir „what doesn't kill you makes you stronger“ og það er bara alveg svoleiðis. Maður herðist oft af mótlæti, þótt þetta sé orðið fínt í bili,“ segir María og hún sér ekki eftir því að hafa byrjað aftur.

„Ég er endalaust ánægð með ákvörðunina að hafa byrjað aftur á skíðunum, enda er þetta það sem maður hefur gert alla sína ævi af kappi. Þetta er auðvitað jafn gaman og áður, ef ekki enn skemmtilegra,“ segir María.

María sá nú samt enga ástæðu til þess að halda sérstaklega upp á þetta. „Nema jú, ég fékk meira gos með kvöldmatnum. Annars ætla ég bara brosa út í heiminn og njóta,“ segir María létt.

Rosalega dýrt

María viðurkennir að það kosti sitt að vera íslensk skíðakona í fremstu röð.

„Skíðaíþróttin er rosalega dýr enda bæði mikill kostnaður við allar græjurnar sem maður þarf að eiga og svo eru það öll ferðalögin. Við ferðumst rosalega mikið alveg frá ágúst og fram í apríl/maí. Það hefur verið rosalega erfitt að nálgast styrki, en hefur þó verið eitthvað,“ segir María og stuðningsnetið heima fyrir er því að gera kraftaverk fyrir hans.

„Þetta lendir mjög mikið á foreldrum mínum sem eru yndisleg og leggja mjög mikið á sig til þess að ég fái að stunda það sem mér finnst skemmtilegast,“ segir María.

> Ég reyni svolítið að lifa eftir „what doesn't kill you makes you stronger“.
>
> *María Guðmundsóttir, skíðakona*

María og Helga María Vilhjálmsdóttir bættu sig báðar frá því á HM fyrir tveimur árum.

„Við erum báðar búnar að bæta okkur, en svo held ég að reynslan að hafa farið áður á stórmót segi líka rosalega mikið. Skíðasambandið er með flott prógramm með landsliðsþjálfara sem gerir það að verkum að við getum stundað þetta af fullum krafti og erum við orðnar nokkrar sem erum á flottri uppleið og leggjum okkur allar fram,“ segir María.

Lendir á Íslandi í dag

Næst á dagskrá er að komast heim til Íslands. „Ég flýg svo frá Íslandi til Noregs 18. febrúar, en þá taka við tveir rólegir dagar áður en ég keyri yfir til Svíþjóðar til að keppa í tveimur svigmótum. Eftir það held ég áfram að æfa og keppa á fullu. Ég horfi ekki mjög langt fram í tímann í einu, en ætla mér að gera þetta af fullum krafti á meðan ég hef gaman af. Fleiri stórmót eru því mjög líkleg, en næsta stórmót er HM 2017,“ segir María að lokum.

ooj@frettabladid.is

BESTI ÁRANGUR ÍSLENDINGA Á HM Á SKÍÐUM 2015

36. SÆTI
María Guðmundsdóttir SVIG

42. SÆTI
Helga María Vilhjálmsdóttir SVIG

45. SÆTI
Erla Ásgeirsdóttir SVIG

48. SÆTI
Einar Kristgeirsson STÓRSVIG

56. SÆTI
Helga María Vilhjálmsdóttir STÓRSVIG

62. SÆTI
Freydís Halla Einarsdóttir STÓRSVIG

63. SÆTI
Freydís Halla Einarsdóttir SVIG

72. SÆTI
Erla Ásgeirsdóttir STÓRSVIG

Háskólabíó 28. febrúar kl. 19.30

Bestu lög

PETER GABRIEL
og
GENESIS

Miðasala í fullum gangi
Miðaverð
7.900 kr. og 5.900 kr.
midi.is

**Firth of fifth, Dancing with the moonlit knight, In the cage,
The lamb lies down on Broadway, Sledgehammer,
Don´t give up, Solsbury hill, In your eyes, Biko**

Söngvarar

Þór Breiðfjörð - Jónína Aradóttir - Hrafnhildur Ýr Víglundsdóttir - Bjarni Þór

Hljómsveit

Sigurður Guðni Karlsson - trommur og slagverk
Björn Erlingsson – bassi
Don Eddy - þverflauta, saxófónn, gítar og hljómborð
Árni Steingrímsson gítar
Jósep Gíslason - píanó og hljómborð
Jóhann Hjörleifsson - trommur og slagverk
Hljóðstjórn: Jón Skuggi

„I think this was a spectacular tribute to Genesis, and I am absolutely positive the real deal would share my opinion had they been there.“
SR, Facebook

„Listviðburður ársins 2014. Eitt það besta sem ég hef séð lengi frá íslenskum tónlistarmönnum.“
HM, Twitter

„Flottir tónleikar! Ekki daufur punktur. Brilljant músikantar og ekki síður flottir söngvarar. Takk fyrir mig.“
GH, Facebook

„Kraftmikið og flott, fagmenn á ferð.“
HB, Facebook

RIN Hljóðfæraverslun

Gull
2,25% VOL

HLJÓÐX

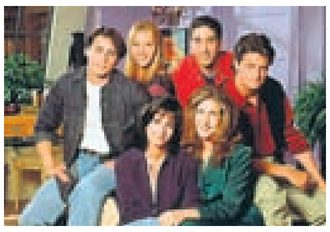
DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 19.20
Um land allt
Kristján Már Unnarsson heldur áfram að ferðast um landið þvert og endilangt í leit að áhugaverðum viðmælendum og málefnum til umfjöllunar.

Í KVÖLD

Modern Family
GULLSTÖÐIN KL. 19.25 Fjórða röðin af þessum sprenghlægilegu og sívinsælu gamanþáttum sem hlotið hafa einróma lof gagnrýnenda víða um heim. Fjölskyldurnar þrjár sem fylgst er með eru óborganlegar sem og aðstæðurnar sem þær lenda í hverju sinni.

2 Broke Girls
STÖÐ 2 KL. 20.00 Hressilegir gamanþættir sem segja frá stöllunum Max og Caroline sem kynnast við störf á veitingastað. Við fyrstu sýn virðast þær eiga fátt sameiginlegt, enda bakgrunnur þeirra eins ólíkur og hugsast getur.



Friends
GULLSTÖÐIN KL. 18.35 Ross á fullt í fangi með að halda Joey frá nýju barnfóstrunni hennar Emmu sem er gullfalleg og Mike aðstoðar hana Phoebe sína við að hugsa um rottuunga sem fæddust í skápnum hjá henni.

Bylgjan kl. 19.15
Erna Hrönn
Erna Hrönn leikur þægilega tónlist á Bylgjunni.

3ja rétta seðill
5.900.-

HUMARSÚPA
rjómalöguð, með Madeira og grilluðum humarhölum

VELDU ÞÉR AÐALRÉTT

FISKUR DAGSINS
ferskasti fiskurinn hverju sinni, útfærður af matreiðslumönnum Perlunnar

eða

NAUTALUND
með laukkremi, gulrót, sveppum, kartöfluflani, svínasíðu og Bourguinon sósu

SÚKKULAÐI MÚS
með kókos, skyri og hvítu súkkulaði, hafra mulningi, möndlukexi og bláberjasorbet

4ra rétta á 7.390.-

PERLAN
Veitingahúsið Perlan
S:5620200
perlan@perlan.is
www.perlan.is

BAKKUS FRONTERA Icepack LINDSAY Kaffitár Kjötsmiðjan SS ÍSFUGL Garri Lambhagi Globus PERLUKAUP Ekran Gull HUMARSALAN Banana INNNES SÓLARFILMA FASTUS SJÓFISKUR GuðjónÓ

STÖÐ 2
07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Wonder Years
08.30 Gossip Girl
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 The Doctors
10.15 The Middle
10.40 Anger Management
11.05 The Night Shift
11.50 Covert Affairs
12.35 Nágrannar
13.00 The Crimson Field
13.55 American Idol
15.15 American Idol
15.55 Ofurhetjusérsveitin
16.20 Raising Hope
16.45 Undateable
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Um land allt
20.00 2 Broke Girls
20.25 Modern Family
20.45 Selfie
21.10 Gotham
21.55 Stalker
22.40 Last Week Tonight with John Oliver
23.10 Weeds
23.40 Grey's Anatomy
00.25 Togetherness
00.55 Forever
01.40 Bones
02.25 Game Of Thrones
03.15 Deadly Hope
04.45 Big Miracle

SPORT besta sætið
07.00 Fjölnir - Stjarnan
08.40 Preston - Man. Utd.
11.40 World's Strongest Man 2014
12.35 Meistarad. Evrópu - fréttaþáttur
13.00 Real Madrid - Deportivo
14.40 Spænsku mörkin
15.10 Preston - Man. Utd.
16.50 Ensku bikarmörkin
17.20 Fjölnir - Stjarnan
19.00 Þýsku mörkin
19.30 PSG - Chelsea BEINT
21.45 Meistarad. - Meistaramörk
22.15 Shakhtar Donetsk - Bayern Munchen
00.05 PSG - Chelsea

SPORT 2 enski boltinn
12.45 Football League Show
13.15 Crystal Palace - Newcastle
14.55 WBA - Swansea
16.40 Stoke - Man. City
18.25 Arsenal - Leicester
20.10 Liverpool - Tottenham
21.55 Premier League Review
22.50 Man. Utd. - Burnley

ÍNN
20.00 Hrafnaþing **21.00** 433 **21.30** Gönguferðir

STÖÐ 3
17.45 Jamie & Jimmy' Food Fight Club
18.35 Baby Daddy
19.00 Wipeout
19.45 My Boys
20.10 One Born Every Minute UK
21.00 Pretty little liars
21.45 Southland
22.25 Flash
23.05 Arrow Priðja þáttaröðin um ungan milljónamæring og glaumgosa sem snýr aftur eftir að hafa verið strandaglópur á eyðieyju í fimm ár og var talinn af.
23.50 Sleepy Hollow
00.35 Wipeout
01.20 My Boys
01.40 One Born Every Minute UK
02.25 Pretty little liars
03.05 Southland
03.50 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin
07.00 Könnuðurinn Dóra **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveinsson **08.45** Hvellur keppnisbíll **08.55** UKI **09.00** Strumparnir **09.25** Ljóti andarunginn og ég **09.47** Tommi og Jenni **09.53** Sumardalsmyllan **10.00** Brunabílarnir **10.22** Lína Langsokkur **10.47** Ævintýraferðin **11.00** Könnuðurinn Dóra **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveinsson **12.45** Hvellur keppnisbíll **12.55** UKI **13.00** Strumparnir **13.25** Ljóti andarunginn og ég **13.47** Tommi og Jenni **13.53** Sumardalsmyllan **14.00** Brunabílarnir **14.22** Lína Langsokkur **14.47** Ævintýraferðin **15.00** Könnuðurinn Dóra **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveinsson **16.45** Hvellur keppnisbíll **16.55** UKI **17.00** Strumparnir **17.25** Ljóti andarunginn og ég **17.47** Tommi og Jenni **17.53** Sumardalsmyllan **18.00** Brunabílarnir **18.22** Lína Langsokkur **18.47** Ævintýraferðin **19.00** Latabæjarhátíð í Höllinni **20.15** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN
18.35 Friends
19.00 New Girl
19.25 Modern Family
19.45 Two and a Half Men
20.10 Veggfóður
20.55 Lífsstíll
21.15 Grimm
22.00 Game of Thrones
22.55 Chuck
23.40 Cold Case
00.25 Veggfóður
01.05 Lífsstíll
01.25 Grimm
02.10 Game of Thrones
03.05 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN
12.10 Butter
13.40 Dying Young
15.30 Flicka 3: Best Friends
17.05 Dying Young
18.55 Butter
20.25 Flicka 3: Best Friends
22.00 Girl Most Likely
23.45 Fire with Fire
01.25 Haunting of Molly Hartley
02.50 Girl Most Likely

RÚV
16.40 Herstöðvarlíf
17.20 Músahús Mikka
17.43 Robbi og skrímsli
18.06 Millý spyr
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Melissa og Joey
18.50 Öldin hennar
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.00 Djöflaeyjan
20.30 Castle
21.15 Skjálaus Danskur heimildarþáttur. Mæðgin sem eru virkir tölvu- og farsímanotendur láta skjátækin sín af hendi. Fylgst með því hvað nútímafólk hefst að þegar tæknibúnaðurinn hefur verið tekinn af því.
21.45 Handboltalið Íslands
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Whitechapel Breskur sakamálaþáttur þar sem þrír sérfræðingar sameina krafta sína við lausn glæpa í Whitechapel-hverfinu í Lundúnum.
23.05 Víkingarnir
23.50 Kastljós
00.15 Fréttir
00.30 Dagskrárlok

SKJÁREINN
06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.45 Pepsi MAX tónlist
15.00 Cheers
15.20 Hotel Hell
16.10 Svali & Svavar
16.45 Benched
17.05 An Idiot Abroad Ricky Gervais og Stephen Merchant eru mennirnir á bak við þennan einstaka þátt sem fjallar um vin þeirra, Karl Pilkington, og ferðir hans um sjö undur veraldar.
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk
19.50 Men at Work
20.15 Jane the Virgin
21.00 Parenthood
21.45 Elementary
22.30 The Tonight Show Edward Norton er gestur kvöldsins en hann hefur hlotið Óskarstilnefningu fyrir nýjasta hlutverk sitt, í myndinni Birdman. Grínleikarinn Craig Robinson, sem leikur Darryl í þáttaröðinni The Office, kemur einnig í heimsókn.
23.15 Madam Secretary
00.00 Blue Bloods
00.45 Parenthood
01.30 Elementary
02.15 The Tonight Show
03.05 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin
08.00 PGA Tour 2015
11.00 Golfing World 2015
11.50 PGA Tour 2015
14.50 PGA Tour 2015
17.30 Golfing World 2015
18.20 PGA Tour 2015 - Highlights
19.15 Golfing World 2015
20.05 PGA Tour 2015 - Highlights
21.00 PGA Tour 2015

ÚTVARP
FM 88,5 XA-Radíó
FM 89,5 Retro
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 K100
FM 102,9 Lindin

DORMA – HEILSUDAGAR

Sofðu betur – Lifðu betur!

SHAPE heilsudýna
með KARAT rúmgjörð og gafli

NÝTT

AFSLÁTTUR
20%

DORMA
VERÐDÆMI
160 x 200 cm aðeins
155.840
Fullt verð:
194.800

Fáanlegt bæði svart og hvítt
í stærðunum 120/140/160/180 x 200 cm

SHAPE BY NATURE'S BEDDING

REST heilsurúm með Classic botni

DORMA
VERÐDÆMI
120 x 200 cm aðeins
69.900
Fullt verð:
79.900

FERMINGAR
tilboð

Nature's Bedding

Fáanlegt bæði svart og hvítt
í stærðunum 80/90/100/120/140/160/180 x 200 cm

DORMA – stillanleg heilsurúm

Charlotte S Julien

SHAPE BY NATURE'S BEDDING

Stillanleg
heilsurúm í miklu
úrvali verð frá aðeins
299.800
2x90x200 cm

Fáanleg í öllum stærðum.
Komdu og sjáðu úrvalið!

NATURES COMFORT – heilsurúm

Nature's Bedding

DORMAVERÐ
180 x 200 cm aðeins
164.900
Dýna, botn og
lappir

Fáanlegt bæði svart og hvítt í stærðunum
80/90/100/120/140/160/180 x 200 cm

DORMA
– býður góða nótt

DORMA Holtagörðum, Reykjavík © 512 6800 • OPIÐ: Virka daga frá kl. 10.00-18.00 og Laugardaga frá kl. 11.00-16.00
Dalsbraut 1, Akureyri © 558 1100 • Húsgagnahöllinni, Reykjavík © 558 1100 • Skeiði 1, Ísafirði © 456 4566

DRYKKURINN

„Það eru fjórir drykkir í uppáhaldi og ég get ekki gert upp á milli: Kaffi, sem ég ætla aldrei að hætta að drekka, vatn, undanrenna og bjór.“

Helga Möller söngkona.

Fara úr bænum til að taka upp næstu plötu

Hljómsveitin Pollapönk er stödd í sveitinni til að hljóðrita sína þriðju plötu. Kemur út á ensku og íslensku.

„Við erum að taka upp splunkunýtt efni og skelltum okkur út á land til þess að reyna að víkka sjóndeildarhringinn,“ segir Arnar Þór Gíslason eða bleiki polli, trommuleikari Pollapönks. Sveitin er stödd í húsnæði skammt frá Húsafelli þar sem hún tekur upp sína þriðju breiðskífu.

„Platan kemur út í tveimur útgáfum, önnur á íslensku og hin á ensku og við hlökkum til að leyfa fólki að heyra nýja efnið,“ segir Arnar Þór spurður út í nýja efnið. Pollarnir hafa áður tekið upp tónlist á sama stað og kunna vel við sig í sveitinni.

„Það er frábært að vera hérna á Kolstöðum hjá Helga Lúmex snillingi. Ég er samt ansi hræddur um að við verðum veðurtepptir hérna, en þá tökum við bara upp enn fleiri lög,“ segir Arnar Þór og hlær.

Pollarnir hafa nú þegar tekið upp fimmtán til sextán grunna að lögum en þeir þurfa svo að velja úr bestu lögin sem fara á plötuna. Arnar Guðjónsson, oftast kenndur við hljómsveitina Leaves, er með Pollunum í hljóðverinu og stýrir upptökum. „Hann er kominn með Pollapönksgalla og er græni polli,“ bætir Arnar Þór við.

„Við stefnum á að gefa út plötuna í vor en negld dagsetning liggur ekki fyrir.“ Arnar Þór segir að vonandi verði nokkra sumarslagara að finna á plötunni og að sveitin geti varla beðið eftir því að flytja nýja efnið á tónleikum.

- glp

SÆLIR Í SNJÓNUM Hljómsveitin Pollapönk er stödd í sveitinni þar sem hún hljóðritar sína þriðju breiðskífu. MYND/GRÆNI POLLI

FAGMENN Ásgeir Orri og Pálmi Ragnar Ásgeirssynir og Sæþór Kristjánsson mynda upptökuteymið StopWaitGo. MYND/BIRGIR ÞÓR HARÐARSON

Efni á borðum þekktra listamanna

StopWaitGo hefur fengið frábær viðbrögð eftir að hafa átt tvö atkvæðamestu lögin í Söngvakeppninni. Teymið vinnur einnig með lagahöfundum í Bandaríkjunum.

„Við erum strax búnir að fá mjög góð viðbrögð. Það er klárt mál að þetta mun án efa opna fleiri dyr,“ segir Ásgeir Orri Ásgeirsson, meðlimur í íslenska upptökuteyminu StopWaitGo. Teymið átti bæði lögin í úrslitakeppninni í Eurosvision um helgina, Once Again sem Friðrik Dór söng og lagið Unbroken sem María Ólafsdóttir söng, en hún sigraði í keppninni að lokum.

Spurðir út í hvað þessi frábæri árangur hafi í för með sér segir Ásgeir Orri að teymið þurfi að endurskipuleggja sín verkefni. „Það er mikið af spennandi hlutum að gerast hjá okkur í þessum töluðu orðum. Við megum bara því miður ekki tjá okkur um það að svo stöddu en það verður gaman að sjá hvað gerist,“ segir Ásgeir Orri.

Piltarnir í StopWaitGo hafa verið að vinna mikið úti í Bandaríkjunum og hafa þar kynnst góðu fólki í tónlistargeiranum. „Við höfum verið að vinna talsvert með öðrum lagahöfundum í Bandaríkjunum og náum því að afkasta mun meira. Við höfum kynnst frábærum höfundum og myndað sterk tengsl. Það er gaman að leiða saman hugmyndir við aðra.“

Samstarfsaðilar strákanna hafa samið tónlist fyrir nöfn á borð Rihönnu, Snoop Dogg, Avril Lavigne og Christinu Aguilera, svo nokkur séu nefnd.

Félagar Ásgeirs Orra í StopWaitGo, þeir Pálmi Ragnar Ásgeirsson og Sæþór Kristjánsson, eru báðir búsettir í Bandaríkjunum og starfa þar. Pálmi er á leiðinni út á fimmtudaginn en hann kom heim sérstaklega til þess að vera á úrslitakvöldinu. „Ég verð hérna heima að sjá um starfsemina á Íslandi. Það hefur verið þannig undanfarið og verður áfram.“

Þeir félagar vonast einnig til þess að velgengnin í Eurovision komi til með að hjálpa bæði Friðriki Dór og Maríu til þess að kynna sig á heimsvísu. „Það væri gaman að sjá að þetta komi til með að hjálpa þeim báðum að koma einhverju af stað erlendis.“ **- glp**

Blæs á fullyrðingar um að hún sé of horuð

Dansarinn Hanna Rún sætir gagnrýni fyrir grannan kropp stuttu eftir barnsburð. Hún þakkar átta mánaða syni sínum fyrir hversu sterk hún er í höndunum.

Hanna Rún Óladóttir dansari birti í gær myndir af sér á Fésbókarsíðu sinni þar sem hún sýnir vöxtinn aðeins átta mánuðum eftir að sonurinn Vladimir Óli kom í heiminn. „Ég er svolítið að fá að heyra að ég sé orðin of horuð og fólk kemur mikið með athugasemdir varðandi líkama minn þar sem spurt er hvort ég sé ekki að borða neitt. Ég blæs á svoleiðis athugasemdir og bendi á að það krefjist mikillar orku að sinna svona litlum orkuboltum eins og Vladimir. Að sjálfsögðu kæmist ég heldur ekki upp með að næra mig ekki almennilega í þessum dansi,“ segir Hanna Rún og tekur upp hanskann fyrir nýbakaðar mæður sem fá iðulega athugasemdir varðandi vaxtarlagið, hvort sem það þykir of blómlegt eða visið.

„Ég spái vissulega mikið í hvað ég set ofan í mig og reyni að vanda valið til að fá sem allra mesta orku út úr fæðunni. Ég neita mér ekki um nokkurn skapaðan hlut,“ útskýrir hún og gefur hugmyndum um hvernig æskilegt þykir að líta út eftir barnsburð langt nef.

Hún bendir á að hún sé betur nærð nú en fyrir barnsburð og reyni þó að halda sér í skefjum þegar kemur að sælgæti en það sé hennar Akkilesarhæll. „Þetta er nýtt fyrir mér, en skiptir heilmiklu máli ef maður ætlar að hafa orku í að dröslast um með 8 mánaða gamalt barn á handleggnum og dansa svo við pabba þess af fullum krafti öll kvöld.“

Hún bætir við að hún hafi til dæmis aldrei verið eins vöðvamikil á höndum og þakkar syninum alfarið þá viðbót. Þrátt fyrir árs pásu frá keppni og mun minni tíma aflögu í æfingar en áður, er mál manna að parið hafi aldrei verið flottara en einmitt nú. Parið átti glæsilega endurkomu um liðna helgi þegar það tók 5. sætið á World Open í latneskum dönsum í Kaupmannahöfn og vakti mikla athygli. Vladimir litli var með í för enda þeirra allra helsta klappstýra, að sögn Hönnu.

Hanna stendur á því fastar en fótunum að viðvera hans í hópi áhorfenda bæti frammistöðu þeirra á gólfinu. „Það er ómetanlegt að sjá hann brosa og fylgjast með okkur þegar við dönsum, við fáum eitthvað auka við það eitt að vita af honum í salnum og það skilar sér í dansinum.“ segir Hanna, sem slær hvergi slöku við enda undirbúningur fyrir Evrópumeistaramótið í mars í fullum gangi.

gudrun@frettabladid.is

GLÆSILEG MÆÐGIN Hanna Rún Bazev Óladóttir dansari og nýbökuð móðir er svo sannarlega í toppformi. FRÉTTABLAÐIÐ/ANDRI MARINÓ

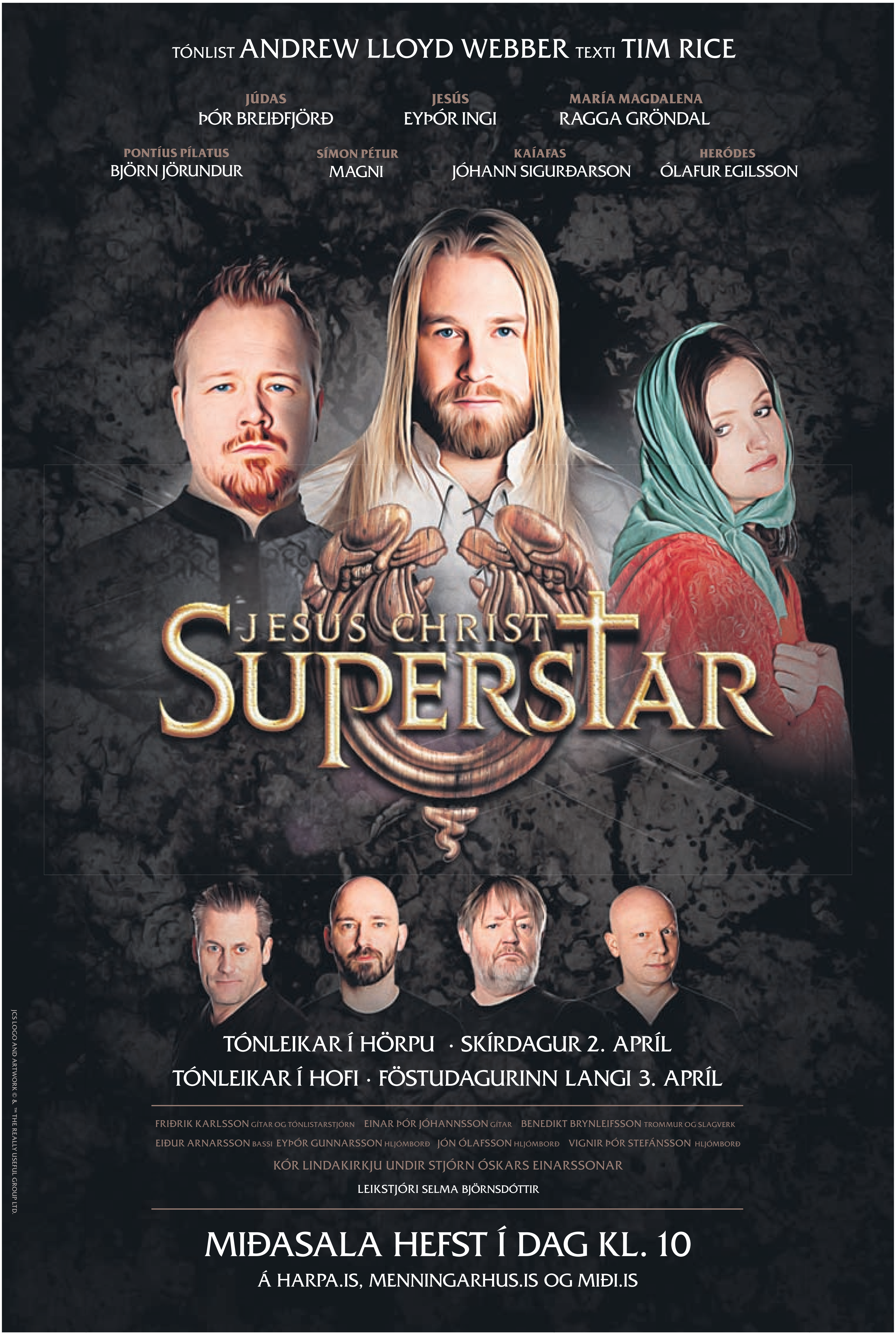
Ég spái vissulega mikið í hvað ég set ofan í mig og reyni að vanda valið til að fá sem allra mesta orku út úr fæðunni. Ég neita mér ekki um nokkurn skapaðan hlut.

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Fitulítil og próteinrík…

… og passar með öllu

www.ms.is


TÓNLIST ANDREW LLOYD WEBBER TEXTI TIM RICE
JÚDAS
ÞÓR BREIÐFJÖRÐ
JESÚS
EYÞÓR INGI
MARÍA MAGDALENA
RAGGA GRÖNDAL
PONTÍUS PÍLATUS
BJÖRN JÖRUNDUR
SÍMON PÉTUR
MAGNI
KAÍAFAS
JÓHANN SIGURÐARSON
HERÓDES
ÓLAFUR EGILSSON
JESUS CHRIST SUPERSTAR
TÓNLEIKAR Í HÖRPU · SKÍRDAGUR 2. APRÍL
TÓNLEIKAR Í HOFI · FÖSTUDAGURINN LANGI 3. APRÍL
FRIÐRIK KARLSSON GÍTAR OG TÓNLISTARSTJÓRN EINAR ÞÓR JÓHANNSSON GÍTAR BENEDIKT BRYNLEIFSSON TROMMUR OG SLAGVERK
EIÐUR ARNARSSON BASSI EYÞÓR GUNNARSSON HLJÓMBORÐ JÓN ÓLAFSSON HLJÓMBORÐ VIGNIR ÞÓR STEFÁNSSON HLJÓMBORÐ
KÓR LINDAKIRKJU UNDIR STJÓRN ÓSKARS EINARSSONAR
LEIKSTJÓRI SELMA BJÖRNSDÓTTIR
MIÐASALA HEFST Í DAG KL. 10
Á HARPA.IS, MENNINGARHUS.IS OG MIÐI.IS
JCS LOGO AND ARTWORK © & ™ THE REALLY USEFUL GROUP LTD.

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

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 800 1177

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

Á síðasta snúningi

„Strákarnir í Mið-Íslandi eru náttúrulega brjálaðir yfir þessu og almennt afbrýðisamir út í Orra litla," segir **Anna Svava Knútsdóttir** uppistandari, en hún hefur nú yfirgefið hópinn þar sem ófæddur sonur hennar og Gylfa Þórs Valdimarssonar ísgerðarmanns er væntanlegur í heiminn eftir 15 daga. Anna Svava treður upp á Café Rosenberg í kvöld með Hugleiki Dagssyni undir yfirskriftinni „Bollan og Sprengjan".

Hún hefur verið að gera það gott með strákunum í Mið-Íslandi þar sem hún hefur talað hispurslaust um meðgönguna. Hún lýkur því farsælli gríngöngu í kvöld. „Ég er ekkert viss um að ég verði aftur ólétt svo fólk ætti ekki að missa af þessu. Ég er náttúrulega orðin svo gömul og þetta er hellings vesen," segir Anna Svava og útilokar ekki frekara barnagrín, enda að öllum líkindum stórkostlega fyndinn Orri á leiðinni.

- ga

Í heimsókn á Hrauninu

Kenneth Máni, sem er karakter í samnefndri sýningu í Borgarleikhúsinu, mætti á Litla-Hraun í síðustu viku og skemmti kollegum sínum við mikil fagnaðarlæti. Kenneth Máni er leikinn af **Birni Thors** en karakterinn er úr þáttunum Fangavaktinni sem gerðust á Litla-Hrauni þannig að segja má að Kenneth hafi farið á heimaslóðir. Hann lét sér þó ekki nægja að skemmta föngum, því nokkrum dögum síðar mætti hann á árshátíð lögreglumanna og vakti mikla lukku þar.

- vh

Mest lesið VÍSIR

1 Vill milda tilskipanir EES
2 Koddar sagðir geta verið slysagildrur
3 Tveir ákærðir fyrir að hafa aðstoðað árásarmanninn
4 Ný sprunga í ísgöngunum í Langjökli
5 Stórslasaður eftir að hafa verið stangaður af nauti
6 Ræningjarnir í Pétursbúð aðeins 17 ára gamlir