



SKOÐUN Ellen Calmon skrifar um kjör láglauna-fólks og lífeyrisþega. **18**



MENNING Flytja Vetraféð Schuberts og segja það mannþætandi ferðalag. **28**



LÍFIÐ Sýna tengsl mörg hundruð ára listaverka og þekktu rappara. **38**



SPORT Sigurður Gunnar er ánægður með fyrsta tíma-bilið í atvinnumennsku. **42**

Til hvers að flækja hlutina?

LIFÐU Í NÚLLINU!

365

365.is
Sími 1817

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur

13. mars 2015
61. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA
DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

LÍFIÐ



Hlýlegur sjónvarpskokkur

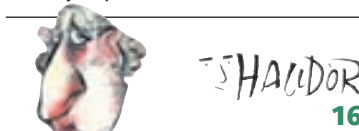
Eva Laufey Kjaran Hermansdóttir, matarbloggari og sjónvarpskokkur, hefur svo sannarlega fengið frábærar móttökur. Hún segir Lífinu frá barnæskunni á Akranesi, ástinni, föðurmíssinum og nýju hlutverki.

FRÉTTIR

Varanlegt tjón af lyfjum Heilsutjón af misnotkun skjaldkirtilshormóna getur verið óafturkræft. Falast hefur verið eftir lyfjum sjúklinga. **2**

Sleppa við kostnað Mannvit og Orkuveita Reykjavíkur hafa samið um uppgjör vegna hönnunar gufulagnar frá Hverahlíð að Helliðarvirkjun. **6**

Ferguson ólgar enn Lögreglumenn, sem skotið var á í Ferguson í Bandaríkjunum í gærmorgun, særðust illa, en munu ná sér. Talið er að setið hafi verið fyrir þeim. **8**



Bolungarvík	0°	ASA 18
Akureyri	4°	SA 7
Egilsstaðir	4°	S 10
Kirkjubæjarkl.	6°	SSA 13
Reykjavík	4°	SSA 21

Stormur sunnan- og vestanlands um og eftir hádegi með rigningu eða slyddu. Vaxandi vindur austan til í kvöld. Hlýnar í veðri. **4**

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk



Þingflokkur Pírata myndi fimmfaldast

Þingmönnum Pírata myndi fjölga úr þremur í fjórtán ef kosið yrði til Alþingis nú. Flokkurinn yrði næststærstur á Alþingi, á eftir Sjálfstæðisflokknum. Þingmaður flokksins tekur tölunum með fyrirvara og segir nauðsynlegt að ofmetnast ekki.

STJÓRNMÁL Píratar myndu fá tæplega 22 prósentu fylgi ef kosið yrði til Alþingis nú, samkvæmt niðurstöðum skoðanakönnunar Fréttablaðsins. Þetta þýðir að flokkurinn myndi fá fjórtán þingmenn og yrði næststærsti flokkurinn á Alþingi. Flokkurinn var með þrjá þingmenn kjörna í síðustu kosningum og því lætur nærri að hann fimmfaldist að stærð.

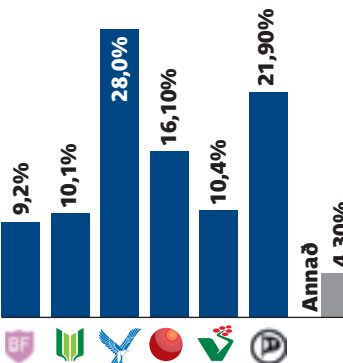
Sjálfstæðisflokkurinn er eftir sem áður stærsti flokkurinn. Yrðu þetta niðurstöður kosninganna þá væri einungis möguleiki á einni tveggja flokka stjórn. Það yrði stjórn Sjálfstæðisflokksins og Pírata.

Grétar Þór Eyþórsson, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Akureyri, segir augljóst að Píratar séu að styrkjast. „Þetta er eitt hvað sem byrjaði að gerast fyrir örfáum mánuðum og ég kem ekki auga á neitt eitt sem skýrir þetta,“ segir hann.

Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, segist gleðjast yfir niðurstöðunum en tekur tölunum með fyrirvara. „Í fyrsta lagi er ekki sjálfgefið að þetta komi upp úr kjörkössum og ekkert sjálfgefið að þetta haldist. Það er mikilvægt að við ofmetnumst ekkert af þessu,“ segir Helgi Hrafn.

- jhh / sjá síðu 12

SKIPTING ATKVÆÐA



SIGRIÐUR FRÍÐJÓNSDÓTTIR Mikið álag er á embætti Ríkissaksóknara.
FRÉTTABLAÐIÐ / STEFÁN

Allt að níu mánaða bið:

Mikið álag er á dómsskerfinu

DÓMSMÁL Mál sem lagt var fyrir Héraðsdóm Reykjavíkur kemst ekki á dagskrá dómsins fyrr en í desember. Þetta er óvenjulöng bið og dæmi um það álag sem er á dómsskerfinu. Helga Vala Helgadóttir, lögmaður í málinu, segir að ástandið sé orðið skelfilegt og bæði sé vont að vera brotþoli og sakborningur í slíkum málum þar sem biðin getur orðið mjög mikil.

Dómsstjóri Héraðsdóms Reykjavíkur segir að álagið sé álfka mikið og áður en hefur veitt því eftirtekt að fjöldi stórra og umfangsmikilla mála hefur aukist undanfarin ár og þá á hann ekki síst við þann fjölda gengislanamála sem hafa komið inn á borð dómstóla.

- kóp / sjá síðu 10



MÓTMÆLT Á NÝ Fjöldi fólks mætti með skömmum fyrirvara á Austurvöll í gærkvöldi þegar spurðist að utanríkisráðherra hefði formlega slitið viðræðum við Evrópusambandið um aðild. Jóhannes Benediktsson, einn aðstandenda mótmælanna, segir ef til vill hafa verið taktík að spila út ákvörðuninni þegar veðurspáin væri jafnslæm. Í dag eigi að rigna og á morgun eigi að rigna enn meira. „En á sunnudaginn rignir eldi og brennisteini þegar við mætum aftur til mótmæla klukkan tvö,“ segir hann. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Ríkisstjórnin sögð lítilsvirða Alþingi með tilkynningu um viðræðuslit: Störf þingsins verða í uppnámi

STJÓRNMÁL Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra tilkynnti Evrópusambandinu (ESB) í gær um samþykkt ríkisstjórnarinnar, frá því á þriðjudag, að hún hygðist ekki taka upp aðildarviðræður við ESB á nýjan leik. Tilkynningin veur hörd viðbrögð og ríkisstjórnin er sökuð um að fótumtroða þingið.

„Ég tel að ráðherraum sé skylt að leggja málið fyrir Alþingi. Þetta er ákvörðun sem Alþingi tók og henni verður ekki breytt nema Alþingi taki þá ákvörðun, nema menn séu að fótumtroða fullveldi

þingsins,“ segir Þorsteinn Pálsson, fyrrverandi ráðherra og formaður Sjálfstæðisflokksins. Hann segir þetta einstakt og engin dæmi um að framkvæmdavaldið hafi með líkum hætti gengið fram gagnvart ákvörðun löggjafarvaldsins.

„Ég minnst þess ekki og engin dæmi um mál af þessari stærðargráðu. Eitt er efni þessa máls, en hitt er aðförin að Alþingi og lítilsvirðingin á Alþingi Íslendinga. Það er í raun og veru miklu alvarlegri hlutur en efni málsins.“

Af viðbrögðum stjórnarand-

„Eitt er efni þessa máls, en hitt er aðförin að Alþingi og lítilsvirðingin á Alþingi Íslendinga.“

Þorsteinn Pálsson, fyrrum formaður Sjálfstæðisflokksins.

stöðunnar má ljóst vera að þingstörf verða í uppnámi á næstunni. Róbert Marhsall, þingflokksformaður Bjartrar framtíðar, hefur farið fram á fund í utanríkis-málanefnd og fund þingflokksformanna hið fyrsta. - kóp / sjá síðu 4

Orkugerðin á leið í prot: Kjósa frekar að urða úrganginn

UMHVERFISMÁL Reglugerð um að allri urðun dýraúrgangs verði hætt hefur aldrei gengið í gildi.

Sífelld fleiri sláturleyfishafar kjósa að urða úrganginn sem er að knésetja Orkugerðina sem nýtt hefur hráefnið. Kjötmjöl hefur komið í stað innflutts áburðar.



HREINN ÓSKARSSON

„Það væri afar bagalegt ef verksmiðjan hætti störfum enda er þetta afar hagkvæmur áburður á rýrt land.“

- shá / sjá síðu 6

KRÓNAN

Nú stærri og safameiri

Heitt og klárt

Heill grillaður kjúklingur og 2 lítrar af Coca-Cola*

1499 kr. tvönnán

*Þú velur Coca-Cola, Coca-Cola light eða Coca-Cola zero

ms.is

Ljuffengur Paskaostur fast nú í verslunum

1 kg stykki

SPURNING DAGSINS



Vilborg, fellur hugmynd ykkar í frjóan jarðveg?

„Með hækandi sól og þegar snjó leysir þá gerir hún það örugglega.“ Vilborg Oddsdóttir er félagsráðgjafi hjá Hjálparstarfi kirkjunnar sem leitar eftir samstarfi við sveitarfélög um matjurtagarða fyrir fátækar fjölskyldur.

Hækkun launa stjórnarmanna tryggingafyrirtækja olía á eldinn: Laun stjórnar hækka um 75%

VINNUMARKAÐUR Tvö af stærstu tryggingafyrirtækjum landsins hafa hækkað laun stjórnarmanna um tugi þúsunda á mánuði. Laun stjórnarmanna í VÍS hækka um 75 prósent og fara í 350 þúsund krónur á mánuði. Stjórnarformaður VÍS hækkar um heil 200 þúsund krónur og er með 600 þúsund krónur á mánuði eftir launahækkanir. Stjórnarmenn hjá Sjóvá hafa einnig hækkað í launum um tíu prósent. Vilhjálmur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness,

gagnrýnir þessar hækkanir og segir þær vera olú á eldinn í harðnandi kjarabaráttu verkafólks. „Samtök atvinnulífsins teiknuðu sviðsmynd af því ef verkafólk myndi hækka í launum um 35 þúsund krónur á mánuði og sögðu hrun fylgja í kjölfarið. Því hlýtur maður að spyrja hvort þeir hafi teiknað upp sviðsmynd af þessum hækkanum,“ segir Vilhjálmur. „Þetta gerir ekkert annað en að gera íslenskt verkafólk grjóthart í þeirri baráttu sem fram undan er.“ - sa



Þetta gerir ekkert annað en að gera íslenskt verkafólk grjóthart í þeirri baráttu sem fram undan er.

Vilhjálmur Birgisson, formaður Verkalýðsfélags Akraness.

Segja stöðu í Írak ótrygga: Lofað fé og húsi snúi þeir heim

SVÍPJÓÐ Írösk stjórnvöld bjóða íröskum fjölskyldum í Svíþjóð, sem vilja snúa aftur heim til Íraks, 27 þúsund sænskar krónur, hús eða lóð, vaxtalaus lán, heilbrigðisþjónustu, menntun og starf. Starfsmaður íraska sendiráðsins í Stokkhólmi segir marga velmenntaða Íraka erlendis sem stjórnvöld vilji fá heim. Sænska utanríkisráðuneytið bendir á að víða í Írak sé ástandið óöruggt. - ibs



Í RIMASKÓLA Nemendur í Rimaskóla settu í gær upp sólmyrkvagleraugu sem þau fengu að gjöf.

Stjórnskóðunarfélag færir öllum grunnskólabörnum gjöf: 45 þúsund fá sólmyrkvagleraugu

VÍSINDI Til þess að öll grunnskólabörn landsins, um 45 þúsund talsins, geti fylgst með sólmyrkvanum þann 20. mars næstkomandi hefur Stjórnskóðunarfélag Seltjarnarness ákveðið að gefa þeim sérútbúin sólmyrkvagleraugu. „Það hafa allir skólastjórnendur tekið vel í að fá þessa gjöf og þeir hlakka til að taka þátt,“ segir formaður félagsins, Sævar Helgi Bragason, sem afhenti krökkum í Rimaskóla í Grafarvogi slík gleraugu í gær.

Að sögn Sævars Helga geta þeir sem vilja styrkja verkefnið keypt sólmyrkvagleraugu nú um helgina. „Þetta er rosalega dýrt verkefni. Hótel Rangá hefur styrkt okkur en að mestu leyti er það lítið áhugamannafélag sem stendur undir þessu. Gleraugun verða til sölu í Smáralind og kosta 500 krónur.“ - ibs

Biðlað var til almennings: Kennsl borin á látna konu

LÖGREGLUMÁL Lögreglan á höfuðborgarsvæðinu hefur borið kennsl á konuna sem fannst látin í fjöru-borðinu við Sólvaríð á Sæbraut á þriðjudagsmorgun.

Lögreglan segir um konu búsetta á Íslandi að ræða, en hafði áður leitað til almennings í tilraunum sínum til að bera kennsl á konuna. Í hádeginu í gær var svo greint frá því að eigendur gististaða væru sérstaklega beðnir um hjálp við að bera kennsl á hana. Samkvæmt upplýsingum fréttastofu er ekki talið að andlát konunnar hafi borið að með saknæmum hætti. - ak, vh

Brotflutningur fyrir ofsótta: Kristnir fá hjálp Evrópu

SVÍPJÓÐ Erkebiskup sýrlensku rétttrúnaðarkirkjunnar í Svíþjóð, Dioscoros Benjamin Atas, leggur til í umræðugrein á vef sænska ríkissjónvarpsins að aðildarríki Evrópusambandsins sameinist um að flytja kristna á brott frá þeim svæðum í Sýrlandi og Írak sem Íslamska ríkið ræður nú yfir.

Yfirmenn sænsku kirkjunnar segja stjórnmalamenn eiga að ákveða hvern ofsóttum trúfélögum verður hjálpað. Kirkjuráð dönsku þjóðkirkjunnar segir að vinna eigi að því ofsóttir geti búið í eigin landi. - ibs

Óafturkræft heilsutjón af misnotkun

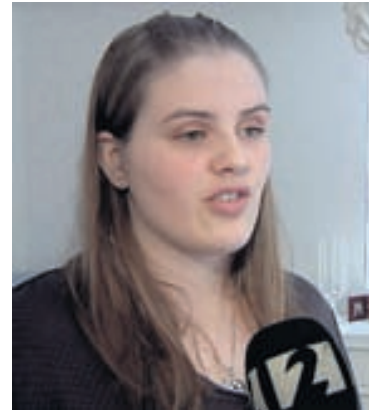
Heilsutjón af misnotkun skjaldkirtilhormóna getur verið óafturkræft. Brynhildur Ýr Ottósdóttir hefur verið beðin um að selja lyf sín. Lyfjastofnun segir það skyldu tollayfirvalda að gera upptæk ólögleg skjaldkirtilslyf keypt í vefverslunum.

HEILBRIGÐISMÁL Fólk sem glímir við vanvirkni í skjaldkirtli er beðið um að selja lyf sín. Lyfin eru misnotuð af fullfrísku fólki í grenningarskyni með alvarlegum afleiðingum eins og Karl Andersen, prófessor í hjartalækningum, greindi frá í gær. Tvö tilvik urðu á Landspítalanum nýverið þar sem misnotkun lyfsins olli alvarlegri hjartabilun og hjarta-stoppi.

Brynhildur Ýr Ottósdóttir þarf að taka inn skjaldkirtilhormón vegna vanvirkni í skjaldkirtli á hverjum degi. Hún greindi frá því í fréttum Stöðvar 2 í gær að hún hefði verið beðin um að selja lyf sín og að einkabjálfafrí hennar hefði ráðlagt henni að taka þrefaldan skammt af lyfinu til að ná betri árangri í líkamsrækt. Hún hafnaði ráðum einkabjálfafrans.

„Mér finnst þetta grafalvarlegt mál, því að fólk sem greinist með þennan sjúkdóm er í mjög reglulegum blóðprufum og eftirliti til þess að fá ekki þessa skjaldkirtilseitrun,“ segir Brynhildur Ýr Ottósdóttir, um þau tilfelli sem hefur orðið vart á Landspítalanum þar sem fullfrískt fólk tekur inn skjaldkirtilhormón til að léttast.

Brynhildur Ýr þarf að taka inn skjaldkirtilhormón vegna vanvirkni í skjaldkirtli á hverjum degi og óskar engum þess að glíma við slík veikindi. Hún hefur einu sinni lent í því að skjaldkirtillinn fór í ofvirkni. „Það var með því verra sem ég hef upplifað, það er eins og hjartað í manni sé að fara út úr líkamanum, þú liggur í sófanum og þér líður eins og þú sért á hlaupabrettiinu,“ sagði Brynhildur og sagði



BEÐIN UM AÐ SELJA LYF SÍN Brynhildur Ýr Ottósdóttir fékk tilboð í lyf sín sem hún tekur dagsdaglega við vanvirkni í skjaldkirtli. Henni finnst misnotkun lyfsins grafalvarleg.



„ÞAÐ ÞARF AÐ STÖÐVA ÞETTA“ segir Karl Andersen, prófessor í hjartalækningum, sem vill sérstakt átak vegna misnotkunar á lyfjum ætluðum til að meðhöndla vanvirkni í skjaldkirtli. Fimm prósent þjóðarinnar nota skjaldkirtilslyf. FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

að hún hefði verið lengi að jafna sig. Fólk sem misnotar lyfin getur þróað með sér röskun sem gengur ekki til baka. Þegar fullfrískt fólk tekur lyf sem ætlað er að örva starfsemi kirtilsins getur fólk fengið alvarleg einkenni ofvirkis skjaldkirtils. Hyperthyroidism eða thyrotoxicosis er það ástand þegar skjaldkirtillinn seytir óhóflega miklu magni af hormónum út í blóðið. Skjaldkirtilhormónið, sem er misnotað, er T3-hormón sem er ekki algengt að nota sé til meðhöndlunar á vanvirkum skjaldkirtli nema með sérstakri undanþágu frá Lyfjastofnun. Fyrir utan þau skjaldkirtilhormón sem hafa markaðsleyfi á Íslandi hafa verið flutt inn lyf undir heitunum Armour thyroid og Tiroide ibsa á undanþágu.

Þæði þessi lyf eru lyfseðilskyld og hafa verið afgreidd gegn undanþágulýfseðlum útgefnum af læknum. Við ávísun lyfja gegn undanþágulýfseðli ber læknerinn aukaábyrgð á notkun lyfsins. Lyfjastofnun hefur ekki vitneskju um innflutning annarra skjaldkirtilhormóna en þessara og minnir á að ef lyfseðilsskyld lyf eru keypt í vefverslunum og send til landsins með pósti er það tollayfirvalda að stoppa þau. Fyrstu níu mánuði ársins 2014 hafa 15.324 einstaklingar fengið ávísað skjaldkirtilhormónum, eða tæplega 5% þjóðarinnar þrátt fyrir að algengi vanstarfsemi skjaldkirtils (skjaldvakabrests) hjá fullorðnum sé minni eða um 2%.

kristjanabjorg@frettabladid.is, linda@frettabladid.is

VORIÐ NÁLGAST

69.900

FULLT VEF
109.900

Rýmum fyrir
nýjum vörum

Grillbúðin
www.grillbudin.is

Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400

Skoðið úrvalið á
www.grillbudin.is

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

Spáð er aukinni hlýju í bland við rigningu og rok um allt land næstu daga: Flóðahætta svipuð og var 2006

NÁTTÚRA Veðurstofan hefur sent frá sér viðvörðun vegna vatnavaxta og hláku sunnan- og suðaustanlands. Þetta kemur fram á vefsíðu almannavarnardeildar Ríkislögreglustjóra. Spáð er mikilli rigningu sunnan- og suðaustanlands ásamt auknum hlýindum í dag og yfir helgina.

„Það er sambærilegt veðurfar og árið 2006 þegar urðu miklir vatnavextir í Ölfusá og Hvítá,“ segir Guðrún Jóhannesdóttir, verkefnastjóri hjá almannavarnardeild. „Þetta veðurmynstur kemur upp á nokkurra ára fresti. Við ráðleggjum fólki að hreinsa frá frárennslisrörum og niðurföllum til að koma í veg fyrir tjón. Veðurstofan er síðan að vakta öll helstu hættusvæði og mun gefa út tímanlegar viðvaranir ef þörf þykir,“ segir Guðrún. Miklum leysingum er spáð um allt land og sérstaklega er varað við vatns-, kráp- og aurflóðum. „Það er mikið um aukin hlýindi um allt land og það er mikill snjór um landið allt,“ segir Svava Björk Þorláksdóttir, landfræðingur hjá Veðurstofu Íslands.

„Þannig að það er hættu á miklum leysingum um landið allt og í raun og veru ekkert eitt svæði sem þarf að vakta sérstaklega. Við þurfum að vera varkár og hafa augun opin um allt land,“ segir Svava. - sfs



FLÓÐ Svona var ástandið við Auðsholt í Hvítárlóði 2006. Flóðahætta gæti orðið í leysingum um helgina. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



Langastöng

2.460 kr. stgr.



UrbanEars Plattan

9.490 kr. stgr.

Margir litir.



Beats Bluetooth hátalari

29.990 kr. stgr.

Margir litir.

Gleðigjafir hjá Nova!

Ókeypis
heimsending!
nova.is



Apple TV 3

15.790 kr. stgr.



Stuðpinni

1.966 kr. stgr.



Sol Republic

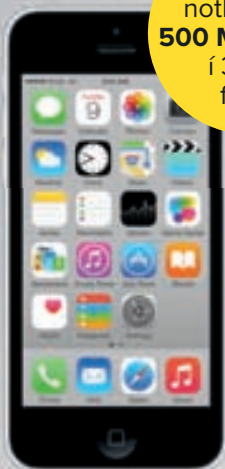
5.490 kr. stgr.

Blár, rauður, svartur.



Bíókort – 5x í bíó

3.745 kr. stgr.

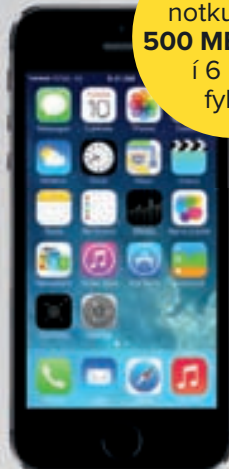


iPhone 5c 8GB

68.990 kr. stgr.

4.190 kr. /18 mán.

1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 3 mán.
fylgir.



iPhone 5s 16GB

89.990 kr. stgr.

5.390 kr. /18 mán.

1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 6 mán.
fylgir.



iPhone 6 16GB

117.990 kr. stgr.

7.190 kr. /18 mán.

1.000 kr.
notkun eða
500 MB á mán.
í 12 mán.
fylgir.

Stærsti
skemmtistaður
í heimi!

NOVA

Verslanir Nova eru í Kringlunni, Smáralind, Lágmúla, á Selfossi og á Glerártorgi Akureyri
Þjónustuver 519 1919 | www.nova.is | Facebook | Twitter

Mánaðarleg afborgun greidd með kreditkort + 325 kr./mán. greiðslugjald. Nánari upplýsingar á Nova.is.

SVONA ERUM VIÐ



14 Íslenskir skákmenn hafa tryggt sér stórmeistaratitil síðan 1958;

13 karlar og ein kona (Lenka Ptáčníková).

Orðrómur borinn til baka: Pútín lítið sést opinberlega

RÚSSLAND Rússneskir embættismenn segja orðróm um veikindi Pútíns tilhæfufalausan með öllu. Hann sé við hestaheilsu og sitji fundi daglega, þótt ekki sé alltaf greint frá þeim opinberlega.



VLADIMÍR PÚTÍN

Orðrómurinn fór á kreik eftir að Pútín hætti við ferð til Kasakstans á miðvikudaginn. Embættismaður í Kasakstan sagði þá við fréttamann frá Reuters að líklega væri Pútín bara orðinn veikur.

Ýmsir opinberar athafnir með Pútín hafa verið afboðaðar síðustu daga, þar á meðal umdeild athöfn sem átti að festa í sessi innlimun Suður-Ossetú.

Setja reglur um styrkbeiðnir:

Hafna aðstoð til Úkraínu

STJÓRNSÝSLA Bæjarráð Hafnarfjarðar hefur hafnað beiðni um fjárhagsaðstoð til fornarlamba í borgarastyrkjöldinni í Úkraínu.

Beiðnin barst frá vinabæ Hafnarfjarðar, Tartu í Eistlandi.



GUÐLAUG KRISTJÁNSDÓTTIR

Ráðið lagði í gærmorgun til að forsetanefnd Hafnarfjarðarbæjar myndaði sér starfsreglur um styrki til manniðarmála. „Við létum kannna hvað aðrir vinabær Tartu hefðu gert í þessu og þá kom það fram að allir höfðu hafnað beiðninni," segir Guðlaug Kristjánsdóttir, forseti bæjrstjórnar Hafnarfjarðar. „Við erum að fara að setja okkur viðmiðunarreglur um hvernig eigi að meðhöndla slíkar beiðnir," segir hún.

Tilkynning um viðræðuslit vekur afar hörð viðbrögð

Ríkisstjórnin tilkynnti ESB um viðræðuslit í gær. Óskað eftir fundi í utanríkismálanefnd um málið. Stjórnarandstaðan boðar átök á Alþingi og segir stjórnina ganga gegn þingræðinu. Fyrirverandi formaður Sjálfstæðisflokksins segir fullveldi þingsins fótumtroðið. Kjarni málsins verða svör ESB, segir stjórn málafræðingur.

Kolbeinn Óttarsson Proppé kolbeinn@frettabladid.is

STJÓRN MÁL „Ríkisstjórn Íslands hefur engin áform um að hefja aðildarviðræður að nýju. Enn fremur yfirtekur þessi nýja stefna hvers kyns skuldbindingar af hálfu fyrri ríkisstjórnar í tengslum við aðildarviðræður," segir í bréfi sem Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra afhenti ESB í gær. „Í ljósi framangreinds er það bjargföst afstaða ríkisstjórnarinnar að ekki skuli líta á Ísland sem umsóknarríki ESB og lítur hún svo á að rétt sé að ESB lagi verklag sitt að þessu."

Tilkynningin kom mönnum í opna skjöldu, en ríkisstjórnin tók um hana ákvörðun á þriðjudag. Ákvörðunin vekur vægast sagt hörð viðbrögð hjá stjórnarandstöðinni og ljóst er að átök eru framundan á Alþingi.

„Fyrstu viðbrögð eru að þetta er brot á þeirri stjórnskipulegu hefð að þegar Alþingi samþykkir stefnu í utanríkismálum getur framkvæmdavaldið ekki breytt henni án þess að bera það á nýjan leik undir Alþingi. Út frá þingræðinu finnst mér þessi ákvörðun ekki ganga upp," segir Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna.

„Ríkisstjórnin var sammála mér um það þegar hún setti fram þingsályktunartillöguna síðasta vetur. Þá fylgdi það sögu að þeir teldu að Alþingi þyrfti að koma að þessari stefnu og draga hana þannig til baka. Þetta hefur nú verið venjan hér og mér finnst þetta vera mikil ögrun við þingræðið og dreg þá ályktun að ríkisstjórnin þori ekki að mæta Alþingi í þessu máli."

Björt framtíð hefur óskað eftir fundi í utanríkismálanefnd um málið og Róbert Marshall þingflokksformaður hefur óskað eftir fundi formanna þingflokka með forseta um málið. Guðmundur Steingrímsson, formaður flokksins, segir málið grafalvarlegt.

„Ef ríkisstjórnin heldur að hún geti tekið ákvörðun um að slíta aðildarviðræðunum svona, þá er það auðvitað grafalvarlegt mál og lýsir atlögu að stjórnskipuninni, lýðræðinu og þingræðinu.

Þeirri atlögu, ef hún er virkilega fyrir hendi, verður auðvitað mætt af hörku. Það er eitt að gera hlé á viðræðunum, eins og ríkisstjórnin sagðist ætla að gera í stjórnsáttmálanum sínum, og við höfum í sjálfu sér ekki gert athugasemdir við, en það er annað að slíta þeim og eyðileggja þetta ferli algjörlega. Það er skemmdarverkastarfsemi gagnvart stórum hluta Íslendinga og komandi kynslóðum."

Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, segir atburðarásina sýna veikleika ríkisstjórnarinnar og ótta við málið.

„Engar grundvallarreglur eru virtar, hvorki samráð við utanríkismálanefnd, né sú augljósa meginregla að Alþingi þurfi að afturkalla það sem Alþingi hefur ákveðið. Nú blasir það við að við þurfum að koma þeim upplýsingum á framfæri

Ekki bundin af ákvörðun fyrri þings



Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra segir málið ekki þurfa að fara fyrir Alþingi. „Nei, ný ríkisstjórn er ekki bundin af ákvörðun fyrri þings. Árið 2013 kom sú umræða upp í utanríkismálanefnd og þar mætti ég með álit um það upp á vasann. Ég veit ekki til þess að nokkur málsmetandi lögfræðingur hafi mótmælt því. Það væri allt annað ef þetta væru lög."

Gunnar segir engan hafa átt að velkjast í vafa um vilja ríkisstjórnarinnar. Nú hafi hún tilkynnt ESB um stöðu sína gagnvart sambandinu. En hvernig stendur á því að hann kom fram með þingsályktunartillögu um málið í fyrri en ekki núna.

„Málið hefur skýrt mun meira síðan þá," segir hann og vísar meðal annars í skýrslu Hagfræðistofnunar Háskóla Íslands. „Þetta mál á að vera öllum ljóst, stefnan hefur legið fyrir síðan ný ríkisstjórn tók við og það er margbúið að kynna hana í utanríkismálanefnd. Ég er alveg fús og viljugur til að taka umræðu um málið í þinginu."



Ekki náðist í Bjarna Benediktsson fjármálaráðherra í gær þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir. Í viðtali við Kastljós sagði hann flokkana sem vildu ESB-aðild hafa gildið afhöfð í síðustu kosningum.

„Ríkisstjórnin er að fara að vilja þjóðarinnar. Við getum ekki búið við millibilsástand í utanríkismálum. ESB hefur kallað eftir þessu og eðlilegt að við verðum við því og Ísland er því ekki lengur skilgreint sem umsóknarríki."

Kjarni málsins er afstaða ESB



Ólafur P. Harðarson stjórnmálafræðiprófessor vildi ekki tjá sig um lagatæknilega hlið málsins en taldi að pólitískur kjarni þess lægi í viðhorfi og svörum ESB. „Við þurfum að spyrja okkur að því hvert mat ESB á þessu verður," segir Ólafur, „Gefum okkur að ný ríkisstjórn tæki við völdum og vildi halda áfram aðild að ESB, þá vitum við ekki hvort ESB muni líta á Ísland sem nýtt aðildarríki eða ekki." Ólafur telur að deilur í innanlandspólitik og stjórnskipun á Íslandi varði ekki ESB heldur skipta viðbrögð ESB mestu máli ef einhver viðbrögð fást.

Talsmaður sendinefndar ESB hér á landi sagði sendinefndina að svo stöddu ekki bregðast við tilkynningu ríkisstjórnarinnar. Brugðist verði við í dag, eða á allra næstu dögum.

við Evrópusambandið að ríkisstjórn Íslands hafi einfaldlega verið að reyna að afvegaleiða Evrópusambandið með yfirlýsingunni sem afhent var í dag, vegna þess að hún ständist ekki grundvallarreglur vestrænna lýðræðislegra stjórnarráttá. Birgitta Jónsdóttir, þingmaður Pírata, segist vera í sjokki vegna málsins.

„Mér finnst alvarlega vegið að þingræðinu og þjóðin svo alvarlega sniðgengin í jafn stóru máli. Ég er líka í sjokki yfir því að forseti Alþingis, sem á að heita forseti allra þingmanna, hafi vitað af þessu í gær en ekkert sagt. Það gengur bara ekki að einhver ríkisstjórn geti ákveðið að sniðgangna þingsályktun Alþingis án þess að það liggja fyrir formlega."



KATRÍN JAKOBSDÓTTIR

GUÐMUNDUR STEINGRÍMSSON

ÁRNI PÁLL ÁRNASON

BIRGITTA JÓNSDÓTTIR

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegis

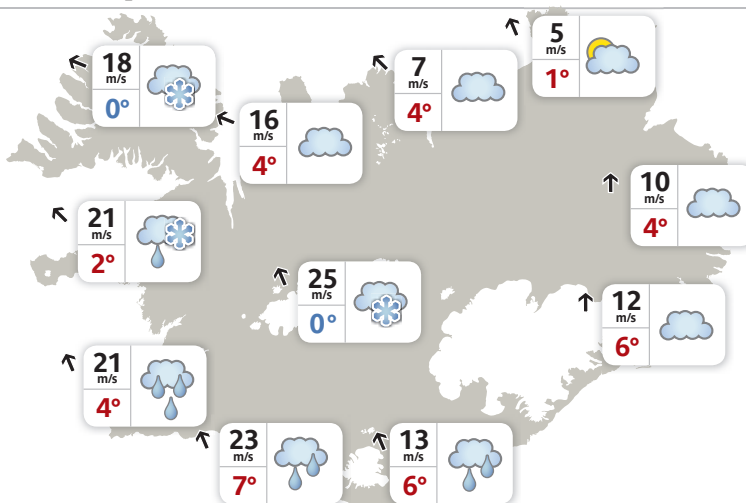


Table with 3 columns of weather data for various international locations including Alicante, Basel, Berlin, Billund, Frankfurt, Friedrichshafen, Gautaborg, Kaupmannahöfn, Las Palmas, London, Mallorca, New York, Orlando, Ósló, París, San Francisco, and Stokkhólmur.

Á MORGUN Stormur eða rok fyrri hluta dags en dregur úr vindi um kvöldið.

SUNNUDAGUR Vaxandi SA-átt síðdegis með slydda og rigningu.

Ingibjörg Karlsdóttir veðurfréttamaður

STORMUR gengur yfir landið í dag, í nótt og fram á morgundaginn má reikna með enn meiri vindi, stormi eða roki á öllu landinu. Veðrið gengur þó hratt niður síðdegis á morgun eða annað kvöld. Úrkoman sem fylgir verður slydda í fyrstu og svo rigning.

SÍMAR AUGLÝSINGAÐEILDIR - 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, Lailla Awad lailla@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverris@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is FÖLK/LÍFID/SÉRBLÓÐ 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, FÖLK OG SÉRBLÓÐ EFNÍ: Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einaradóttir vera@365.is RÁÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrirannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is PIJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrun@365.is

Advertisement for Kvarnir construction equipment featuring images of cranes and saws, with text 'SALA LEIGA' and 'BRIMRÁS'.



Way of Life!

FJÓRHJÓLADRIFINN, SJÁLFSKIPTUR OG FULLUR SJÁLFSTRAUSTS!

S-CROSS

VERÐ KR.
4.780.000

DYNAMO REYKJAVÍK



Suzuki
S-CROSS er öflugur, fjórhjóladrifinn
snillingur með ríkulegan staðalbúnað.
Meðaleyðsla er aðeins 5,7 l/100km sjálfskiptur.

.....
Fáðu nánari upplýsingar á suzuki.is
.....



ALLGRIP

.....
All-grip skapar aksturseiginleika í sérflokki.
Komdu og prófaðu. Þú kemst alla leið!
.....



Suzuki bílar hf. | Skeifunni 17 | Sími 568 5100

VEISTU SVARID



1. Hvaða útlendu poppstjörnu stíliseraði Edda Guðmundsdóttir fyrir tónlistarmyndband?
2. Hvaða þjóðþing heims er það eina þar sem dregið er í sæti?
3. Hvað er langt síðan Litháen hlaut sjálfstæði?

SVÖR:
3. 25. ár.
1. Taylor Swift. 2. Alþingi Íslandinga.

Orkuveita Reykjavíkur kenndi hönnunarklúðri Mannvits um sprungna kostnaðaráætlun við gufulögn: Sleppa við 28 milljónir vegna Hverahlíðar

ORKUMÁL Ráðgjafarfyrtækið Mannvit og Orkuveita Reykjavíkur hafa samið um uppgjör vegna hönnunar gufulagnar frá Hverahlíð að Hellisheiðarvirkjun. Eins og fram kom í Fréttablaðinu 7. janúar síðastliðinn krafðist dótturfyrtæki Orkuveitunnar, Orka náttúrunnar, þess að fá endurgreiddan kostnað því helsta ástæðan fyrir hækkun kostnaðaráætlunar væri „övönduð vinnubrögð af hendi ráðgjafa við gerð upphaflegu kostnað-

aráætlunarinnar“. Páll Erland, framkvæmdastjóri ON, sagði í bréfi til Mannvits að „ítrekuð mistök við áætlanagerð“ væru óásættanleg og að ráðgjafarnir bæru bæði faglega og fjárhagslega ábyrgð á þeim. Mátti lesa úr bréfinu að í stað 79 milljóna króna sem bæst höfðu við kostnaðinn á nokkrum mánuðum væri ON aðeins tilbúin til að greiða 23 milljónir. Þarna skeikaði 56 milljónum króna. Nú hefur náðst samkomulag.

„Það var í síðasta mánuði að gengið var frá uppgjöri,“ segir Eiríkur Hjálmarsson, upplýsingafulltrúi OR. Samkvæmt því lækkar Mannvit upphaflega kröfu um 28,3 milljónir króna en samþykkt er að greiða 27,5 milljónir króna fyrir viðbótarverk.

-gar
NEITUÐU AÐ BORG
Fréttablaðið sagði frá kröfu Orkuveitunnar á hendur Mannviti 7. janúar síðastliðinn.



Skrúfur, múrboltar og festingavörur

MÚRBÚÐARVERÐ

MÚRBÚÐIN

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

Orkugerðin á leið í þrot – hráefnið urðað

Reglugerð um að allri urðun dýraúrgangs verði hætt hefur aldrei gengið í gildi. Sífellt fleiri sláturleyfishafar kjósa að urða úrganginn sem er að knésetja Orkugerðina sem nýtt hefur hráefnið. Kjötmjölið hefur komið í stað innflutts áburðar.

UMHVERFISMÁL Stjórn Orkugerðarinnar í Flóahreppi telur forsendur fyrir rekstri félagsins brostnar og sér ekki aðra leið en að sækja um greiðslustöðvun á meðan leiða er leitað til að endurskipuleggja fjárhag félagsins. Hráefnisskortri er um að kenna.

Fyrtækið rekur verksmiðju í Flóahreppi til framleiðslu á fitu og mjóli úr lífrænum leifum svo sem sláturleifum og öðru lífrænu efni. Afurðir verksmiðjunnar eru fita og mjól. Fitan hefur verið notuð til að knýja verksmiðjuna og til framleiðslu á lífdísil en mjólið hefur að mestu verið nýtt til landgræðslu með góðum árangri.

Guðmundur Tryggvi Ólafsson, stjórnarformaður Orkugerðarinnar, segir að eigið fé félagsins hafi verið jákvætt í árslok 2014 en greiðslustaðan slæm. Rekstur verksmiðjunnar hefur verið í járn- undanfarin ár. Tekjur af mótöku lífrænna leifa og sölu vara hafa verið á mörkum þess að bera rekstrarkostnað.

Grundvöllur verksmiðjunnar er að nýta afurðir sem annars er hent og vinna úr þeim verðmæti. Þannig var hugsunin að draga úr neikvæðum umhverfisáhrifum. Reiknað var með að félaginu myndi berast mun meira hráefni, enda lá fyrir að banna ætti með reglugerð urðun ómeðhöndlaðs sláturúrgangs í ársbyrjun 2009. „Af þessu hefur ekki orðið og úrgangur er urðaður víða um land,“ segir Guðmundur sem telur að inn í verksmiðjuna hafi borist hátt á fimmta þúsund tonn á ári.

Strangari kröfur torvelda jafnframt sölu á afurðum fyrirtækisins, en með Evróputilskipun voru innleiddar kröfur um að draga úr magni hráefna úr nautgripum. Ástæðan er ötti við kúariðu sem aldrei hefur greinst á Íslandi. Jafnframt er gerð krafa um brennslu þessara hráefna þrátt



SLÁTURTÍÐ Sífellt minna er um að sláturúrgangur skili sér í fullvinnslu og er hann frekar urðaður.

Hekluskögar nýttu 1.400 tonn af mjóli

Sökum niðurskurðar á fjárveitingum til Hekluskögaverkefnisins undanfarin ár hefur litlu verið varið til kaupa á innfluttum tilbúnum áburði. Megináherslan hefur verið lögð á að nýta kjötmjól frá Orkugerðinni, en árangur þeirrar áburðargjafar er eftirtæktarverður og afar góður. Virðist nýting kjötmjölsins vera hagkvæmari lausn, bæði hvað varðar árangur í uppræðslu sem og fjárhagslega, en undanfarin ár hefur verið dreift 1.400 tonnum af kjötmjöli.

„Það væri afar bagalegt ef verkmiðjan hætti störfum enda er þetta afar hagkvæmur áburður á rýrt land, sér í lagi vikra þar sem tilbúinn áburður hefur minni virkni en kjötmjölið. Ennfremur er nýting kjötmjöls til uppræðslu afar hagkvæm lausn fyrir þjóðarbúið, nýtir innlendan efnivið sem annars færi á haugana, vinnslan fer fram með innlendu rafmagni og vinnslan er stutt frá stærstu eyðimörkum á Suðurlandi,“ segir Hreinn Óskarsson, verkefnisstjóri og skógarvörður á Suðurlandi.

fyrir að kúariða hafi aldrei greinst á Íslandi, segir Guðmundur.

Orkugerðin er í eigu Sláturfélags Suðurlands (SOS), Sláturhússins á Hellu, Reykjaragörs, Sorpstöðvar Suðurlands og Ísfugls. Á stjórnarfundum SOS í febrúar

var samþykkt að leita eftir viðræðum við sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra og umhverfisráðherra til að ræða stöðu mála varðandi meðhöndlun sláturúrgangs í framtíðinni.

svavar@frettabladid.is

Ferming

Vango Sigma 300
3000mm vatnsheldni
Fullt verð 29.995
Tilboð 23.996

Vango bakpoki
Sherpa 60+10
Fullt verð 22.995
Tilboð 18.996

Vango Latitude 300
Kuldapól -6°C 1700g.
Fullt verð 16.995
Tilboð 13.596

HEAD brettapakkar
30% afsláttur
Verð frá 68.590

WHEELER Protron 420
27 gíra 30% afsláttur
Fullt verð 119.995
Tilboð 83.997

KEIFUNNI 6 - Sími 533 4450 - www.everest.is
PERSONULEG ÞJÓNUSTA. FAGLEG RÁÐGJÖF

Nýjar reglur um bónusgreiðslur starfsmanna fjármálafyrirtækja í pípunum: Ramminn þrengri hér en í ESB

VIÐSKIPTI Bónusgreiðslur til bankastarfsmanna verða takmarkaðar hér á landi í nýju frumvarpi sem nú liggur fyrir Alþingi.

Í frumvarpinu, sem inniheldur breytingar á lögum um fjármálafyrirtæki, eru lagagreinar þar sem kveðið er á um að Fjármálaeftirlitið setji reglur um bónusa bankastarfsmanna.

Í tilskipun ESB, sem frumvarpið byggir á, er gert ráð fyrir að bónusgreiðsla til starfsmanna geti numið hundrað prósentum af föstum launum. Í frumvarpinu, sem nú liggur fyrir þinginu, er ákvæði sem segir að hámarkið á bónusgreiðslum til bankastarfsmanna íslenskra banka verði 25 prósent af heildarlaunum þeirra.

Jón Þór Sturluson, aðstoðarforstjóri Fjármálaeftirlitsins, segir Ísland velja þrengri ramma en



JÓN ÞÓR STURLUSON
Aðstoðarforstjóri Fjármálaeftirlitsins segir skorður fjármálafyrirtækja til bónusgreiðslna þrengri hér en í Evrópusambandinu.

almennt gengur og gerist í Evrópusambandinu. Hægt sé á hluthafafundi banka að hækka bónusgreiðslur starfsmanna innan ESB í allt að 200 prósent af heildarlaunum.

HEIMSPÆKKT HÖNNUN Á FRÁBÆRU VERÐI

Penninn leggur sitt af mörkum til þess að viðskiptavinir geti eignast heimspekkar hönnunarvörur á einstöku verði í mars eða á meðan birgðir endast.



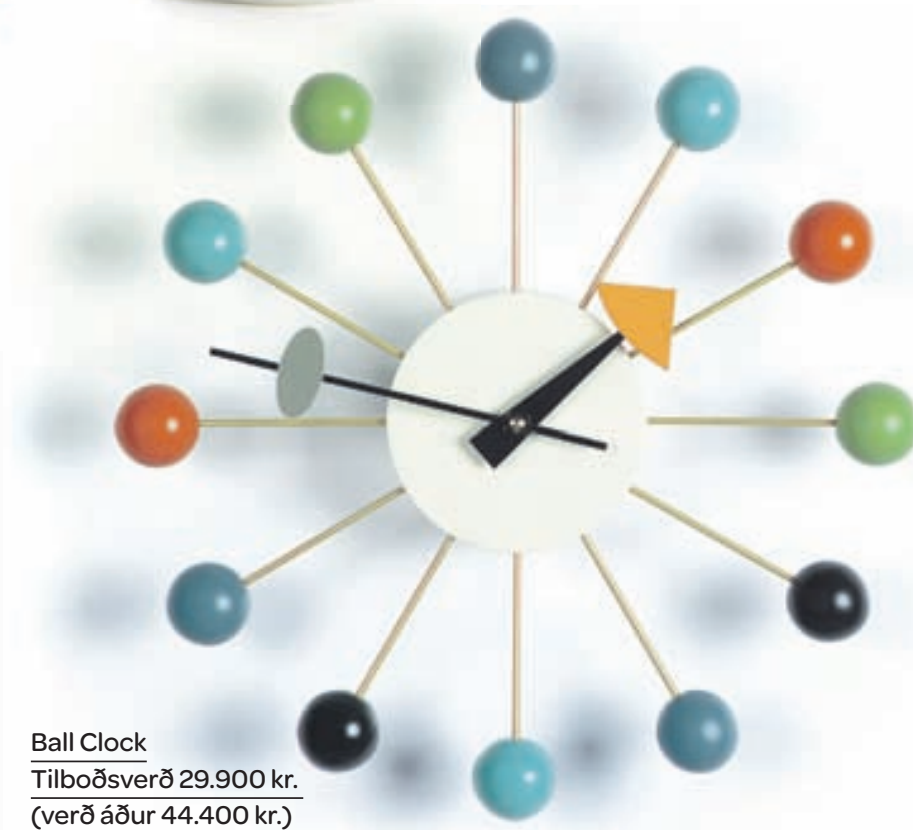
Rotary Tray
Tilboðsverð 6.900 kr.
(verð áður 10.250 kr.)
Hönnun: Jasper Morrison 2014



Eames DSR
Tilboð á öllum litum á lager
Tilboðsverð 36.900 kr.
(verð áður 44.400 kr.)
Hönnun:
Ray og Charles Eames 1950



Eames DAW
Tilboð á öllum litum á lager.
Tilboðsverð 66.900 kr.
(verð áður 77.900 kr.)
Hönnun:
Ray og Charles Eames 1950



Ball Clock
Tilboðsverð 29.900 kr.
(verð áður 44.400 kr.)
Hönnun:
George Nelson 1948/60



Eames House Bird
Tilboðsverð 19.900 kr.
(verð áður 26.900 kr.)



Eames DSW
Tilboð á öllum litum á lager.
Tilboðsverð 49.900 kr.
(verð áður 61.900 kr.)
Hönnun:
Ray og Charles Eames 1950

vitra.

HönnunarMars 2015

HönnunarMars 2015 verður í Pennanum, Skeifunni 10 frá fimmtudeginum 12. mars til sunnudagsins 15. mars.

Penninn Húsgögn sýnir á HönnunarMars frábæra íslenska hönnun í bland við þekktu erlenda hönnun. Sérstök kynning verður á hönnuðunum.



Húsgögn

Skeifunni 10, Reykjavík
Hafnarstræti 91-93, Akureyri
Hafnarstræti 2, Ísafjörður

Sími 540 2330
husgogn@penninn.is
www.penninn.is



SÉRTILBOÐ

Frá kr. **99.900**

Páskar í Barcelona

Í Barcelona er auðvelt að njóta sín enda iðar þessi einstaka borg af lífi! Borgin býður bókstaflega upp á allt sem hugurinn gírnist en Barcelona er stórkostleg menningarborg þar sem listasöfn Miró og Picasso ber hæst. Þá fanga byggingar borgarinnar athyglina á hverju götuhorni og gamli hluti borgarinnar, Barrio Gotico, þar sem fyrstu byggingarnar risu á 13. öld, er einstakur. Römblluna, með sínu lífi og fjöri, þekja allir en finna má allskonar veitingastaði, kaffihús og bari eftir endilangri götunni. Ekki má heldur gleyma ströndinni og ólympiuborpinu sem hafa líka sitt aðdráttarafl. Þá er matur og drykkur hér í hæsta gæðaflokki og tapas-menningin er einstök. Hægt er að finna verslanir og verslunarmiðstöðvar um alla borgina sem gerir hana að einstakri verslunarborg.

Abba Balmoral

Frábært verð
Frá kr. 119.900

Netverð á mann frá kr. 119.900 m.v. 2 í herbergi. 31. mars í 5 nætur.



H10 Itaca

Frábært verð
Frá kr. 109.900

Netverð á mann frá kr. 109.900 m.v. 2 í herbergi. 31. mars í 5 nætur.



Hotel Derby

Frábært verð
Frá kr. 99.900

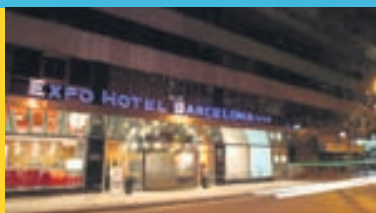
Netverð á mann frá kr. 99.900 m.v. 2 í herbergi. 31. mars í 5 nætur.



Hotel Expo Barcelona

Frábært verð
Frá kr. 99.900

Netverð á mann frá kr. 99.900 m.v. 2 í herbergi. 31. mars í 5 nætur.



Birt með lýnara um prerotillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á silku. Ath. að verð getur breyst án lýnara.



Skógarhlíð 18 • Sími 595 1000
Akureyri • Sími 461 1099
www.heimsferdir.is



Skíðafélag Siglufjarðar eflir barna- og unglingastarfið með alþjóðlegu móti: Krefjandi skíðamót á Tröllaskaga

SIGLUFJÖRÐUR „Markmið mótsins er að efla útvíst í náttúrulegu umhverfi svo og að vekja athygli á töfrum Tröllaskaga,“ segir í tilkynningu um alþjóðlega fjalla-skíðamótið Super Troll Ski Race sem fram fer á Tröllaskaga í byrjun maí.

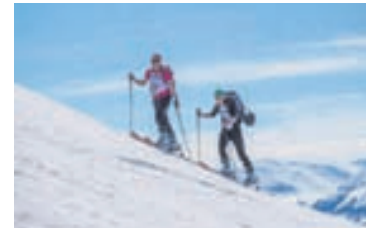
Með mótinu er Skíðafélag Siglufjarðar, Skíðaborg, að endurtaka leikinn frá því í fyrra. Þátttakendur ýmist ganga á skíðum sínum eða renna.

„Mótið hefst í Fljóttum og verður gengið frá Heljartröð yfir Siglufjarðarskarð í átt að Illviðrishnjúki

og niður að skíðaskálanum í Skarðsdal. Keppnisleiðin er krefjandi og því mikil ögrun fyrir þátttakendur,“ segir um leiðina.

Fram kemur að megingilgangur mótsins sé að efla barna- og unglingastarf Skíðafélags Siglufjarðar og að allur ágóði renni til félagsins.

„Mikil gróska hefur verið í fjalla-skíðamennsku á Tröllaskaga svo og úti í heimi en ástundun íþróttarinnar sameinar bæði útvíst og líkamsrækt,“ segir í tilkynningu mótshealdara sem lofar veglegum verðlaunum, meðal annars þyrluskiðun.



Á fjöllum leiðin liggur úr Fljóttum um Heljartröð og Illviðrishnúk og niður í Skarðsdal. MYND/JÓN STEINAR RAGNARSSON

Verndari mótsins og sérstakur gestur er Tómas Guðbjartsson læknir. -gar

Ferguson ólgar enn

Lögrelglumennirnir tveir, sem skotið var á í Ferguson í gærmorgun, særðust illa en munu ná sér. Lögrelustjórinn í St. Louis segir talið að setið hafi verið fyrir þeim. Daginn áður sagði lögrelustjórinn í Ferguson af sér vegna alvarlegrar gagnrýni.

BANDARÍKIN Tveir lögrelglumenn urðu fyrir skotum frá leyniskyttu í fyrrinótt þegar þeir fylgdust með mótmælum í bænum Ferguson í Missouri. Annar lögrelglumaðurinn fékk skot í andlituð en hinn í öxlina. Læknar telja að þeir muni ná sér að fullu þótt meiðslin séu alvarleg.

Fjöldi fólks hafði safnast saman til að mótmæla vinnubrögðum lögrelglunnar, fáeinum klukkutímum eftir að skýrt var frá því að Tom Jackson lögrelustjóri myndi segja af sér.

Fleiri embættismenn borgarinnar hafa sagt af sér í kjölfar birtingar skýrslu frá dómsmálaráðuneyti Bandaríkanna. Í skýrslunni er bæði lögrelglu og dómstólar í Ferguson gagnrýnd harðlega fyrir kynþáttamismun.

Í skýrslunni er birt niðurstaða rannsóknar á vinnubrögðum lögrelglunnar, en dómsmálaráðuneytið ákvað að gera þessa rannsókn vegna atburðanna í Ferguson í fyrrasumar þegar hvítur lögrelglumaður varð óvopnuðum ungum manni, dökkum á hörund, að bana. Strax upphöfust nánast dagleg mótmæli og óeirðir sem stóðu langt fram á haustið.

Reiði íbúanna beindist að lögrelglunni, sem sökuð var um að fara verr með svarta íbúa bæjarins en hvíta. Skýrsla dómsmálaráðuneytisins staðfestir þá gagnrýni með afgerandi hætti.

Lögrelglan er sögð hafa mismunað fólki með kerfisbundnum hætti og mörg dæmi fundust um kynþáttafordóma í samskiptum innan lögrelglu og stjórnsýslu bæjarins, sem er sjálfstætt bæjarfélag innan borgarmarkna St. Louis.

Auk lögrelustjórans hafa nú í vikunni bæði John Shaw, framkvæmdastjóri bæjarskrifstofu Ferguson, og fleiri háttsettir embættismenn sagt af sér. Þá hefur dómstóll borgarinnar verið settur undir áfrýjunardóm Missouri-ríkis.

Lögrelglumaðurinn, sem skaut hinn 18 ára gamla Michael Brown úti á götu þann 9. ágúst, hefur einnig sagt af sér. Ákærkviðdómur komst hins vegar að þeirri niðurstöðu að ekki væru efni til að gefa út ákæru á hendur honum.

gudsteinn@frettabladid.is



MÓTMÆLI Íbúar í Ferguson komu saman í gær til að mótmæla framferði lögrelglunnar, daginn eftir að lögrelustjórinn sagði af sér. NORDICPHOTOS/AFP

ÚR SKÝRSLU DÓMSMÁLARÁÐUNEYTSISINS

„Vinnubrögð við löggæslu í Ferguson bæði endurspeglu og ýta undir kynþáttamismun,“ segir í skýrslu bandaríska dómsmálaráðuneytisins um lögrelgluna í Ferguson.

Fullt er að þeldökkir íbúar verði fremur en aðrir fyrir skaða vegna vinnubrögða bæði lögrelglu og dómstóla í borginni: „Vísendingar eru um að þetta stafi að hluta af vísitandi mismunum á grundvelli kynþátta.“

Í skýrslunni segir til dæmis að þegar lögrelgluþjónar stöðva bifreið eru helmingi meiri líkur á því að leitað sé að fikniefnum á bílstjóranum ef hann er dökkur á hörund.

„Rannsókn okkar bendir til þess að þau vinnubrögð sem íbúar svæðisins hafa kvartað undan brjóti í raun gegn stjórnarskrá Bandaríkanna og séu óþarflega harkaleg.“

Skýrslan var birt 4. mars síðastliðinn, hálfu ári eftir að rannsóknin á vinnubrögðum lögrelglunnar í Ferguson hófst.

Sjálfkjörið í stjórn Vátryggingafélags Íslands fyrir tímabilið 2015-2016:

Marianna dró framboðið til baka

VIÐSKIPTI Marianna Jónsdóttir, skrifstofustjóri skrifstofu skattamála í fjármála- og efnahagsráðuneytinu, dró til baka framboð sitt til stjórnar Vátryggingafélags Íslands áður en aðalfundur var haldinn í gær.

Marianna sendi frá sér tilkynningu þar sem fram kom að ákvörðunin hafi verið tekin vegna umræðu sem framboð hennar hafi skapað og höfuðmáli skipti fyrir hag hvers fyrirtækis að trúverðuleiki ríki um stjórn þess.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að það kynni að vekja spurn-

ingar um hagsmunarékstra yrði Marianna kosin til stjórnarsetu í VÍS því fyrirtækið er eftirlitskilyrt af hálfu Fjármálaeftirlitsins.

Marianna naut stuðnings Lífeyrissjóðs starfsmanna ríkisins en A-deild sjóðsins á 6,42 prósent í fyrirtækinu.

„Við þekkjum Mariönnu afskaplega vel. Hún starfaði lengi í stjórn lífeyrissjóðsins,“ sagði Árni Stefán Jónsson, formaður stjórnar Lífeyrissjóðs starfsmanna ríkisins, í Fréttablaðinu í gær.



HÆTTI VIÐ Marianna naut stuðnings Lífeyrissjóðs starfsmanna ríkisins við framboð sitt. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

- ih / jhh



ellingsen.is

COLUMBIA- DAGAR

13.-21. mars

40%

afsláttur af öllum vörum frá

 **Columbia**

Einstakur útvistarfatnaður
og vandaðir skór á *frábæru verði.*

LEITADU RÁÐA HJÁ OKKUR

Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK

Fiskislóð 1
Sími 580 8500

AKUREYRI

Tryggvabraut 1-3
Sími 460 3630

OPNUNARTÍMI

Mán.-fös. 10-18
Lau. 10-16



Ellingsen

- FULLT HÚS ÆVINTÝRA

Hægur málahraði ógnar réttarríki

Mikið annríki er við dómstóla landsins. Lögmaður þarf að bíða aðalmeðferðar máls í nýu mánuði. Dómarar byrjaðir að bóka mál langt fram á haust. Er brotapolum og sakborningum gríðarlega erfitt, segir lögmaður. Tímabundin fjölgun dómara rennur út um áramót.

Kolbeinn Öttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is



HELGA VALA
HELGADÓTTIR



INGIMUNDUR
EINARSSON

Allt að nýu mánaða bið er eftir aðalmeðferð í einkamáli hjá Héraðsdómi Reykjavíkur. Þetta er óvenju- lönng bið og dæmi um það álag sem er á dómskerfinu.

Helga Vala Helgadóttir, lögmaður í málinu, segir að löng bið eftir aðalmeðferð sé orðin alvanaleg í dómstólum landsins.

„Á miðvikudag var síðasta nauðsynlega fyrirtaka fyrir aðalmeðferð í máli sem ég rek fyrir dómi þar sem við þurftum að komast að samkomulagi um hvenær við gætum flutt málið. Það er ekkert þannig séð að aðhafast fyrir aðalmeðferð, engin frekari gögn og málið tækt til aðalmeðferðar. Þá er vaninn að það sé í næsta mánuði, eða í mesta lagi þarnæsta. Nú ber svo við að álagið á dómstólum er þannig að aðalmeðferð er ákveðin í lok árs, um miðjan desember.“

Helga Vala segir ástandið vera orðið skelfilegt hjá dómstólum. Miklar tafir geti verið mjög erfðar.

„Það er bæði vont að vera sakborningur og brotþoli í þannig málum og þurfa að bíða mjög lengi.

Töf er oft notuð til refsilækkunar fyrir sakborning, þá er tekið tillit til þess hve málið dregst rosalega. En það er ekki tekið neitt tillit til þess fyrir brotþola sem er alveg jafn mikið að bíða eftir niðurstöðu og sakamaðurinn. Oft er þetta upphafið að því að geta hafið enduruppbygginu, að fá niðurstöðu í málið og geta haldið áfram.“

Mismikið álag

„Sumir dómarar eru betur settir en aðrir. Ég hef þó heyrt af því að sumir dómarar séu búnir að bóka aðalmeðferð langt fram á haustið,“ segir Ingimundur Einarsson, dómstjóri Héraðsdóms Reykjavíkur. Hann segir erfitt að meta hvort álagið hafi aukist mikið að undanförnu.

„Það er svolítið erfitt að meta það, en ég held að álagið sé sambærilegt og verið hefur. Ég hef þó veitt því athygli að það er töluvert um mjög þung og umfangsmikil mál sem hafa verið að koma inn og þá á ég sérstaklega við einkamálin. Sakamálin eru í farvegi, þau eru komin inn og það er búíð að setja þau á dagskrá. Þau hafa líka tekið sinn tíma.“

Ingimundur segir að þung og erfíð mál hafi komið fyrir dóminn undanfarnin ár og vísar þar ekki síst til gengismálanna.

„Það hafa verið að koma fyrir

dóminn bæði mjög þung mál og svo hitt að þessi gengislánamál hafa verið að tröllríða dómstólum undanfarna mánuði og hafa komið, ja, mér liggur við að segja nánast í förmum. Vonandi er það nú eitt-hvað að lagast núna.

Þetta hefur haft þau áhrif að það eru þrír dómarar af þeim sautján dómurum sem sinna einkamálum, sem eru eingöngu í þeim mála-flokki og taka ekkert annað og það er bara töluvert.“

Tímabundin fjölgun

Í ársbyrjun 2010 var héraðsdómurum fjölgað um fimm og þar af fóru þrír til Héraðsdóms Reykjavíkur. Fram að því hafði dómurum ekkert fjölgað frá stofnun dómsins árið 1992.

„Deir hafa verið 21 eða 21 og hálfst stöðugildi og það hefur ekki verið lítið til þess að á sama tíma hefur fólksfjölgun verið gríðarleg í umdæminu og samfélagsgerðin hefur breyst allverulega. Við höfum verið að sjá hér mál á undanförmum misserum sem ég held ekki að nokkur einasti dómari af eldri kynslóð hefði getað gert sér í hugarlund að gætu komið hingað inn, bæði í umfangi og eðli mála.“

Tímabundna skipunin rennur út um áramótin og í henni er sólarlagsákvæði, þannig að ef dómarar hætta verður ekki ráðið í stöður þeirra, sem mundi þýða fækkun dómara.

„Ég get varla séð fyrir mér að unnt sé að fækka dómurum frá því sem er í dag, ég segi nú bara alveg eins og er,“ segir Ingimundur.

Erfitt að mæla álagið

Ólöf Finnsdóttir, framkvæmdastjóri dómstólaráðs, segir mála-tölur ekki segja alla söguna varðandi stöðuna á dómstólum landsins. Málum hafi fækkað í heildina, það er málum sem berist dómstólum, þótt munnlega fluttum dómsmálum hafi fjölgað.

„Við höfum bent ítrekað á að við höfum ekki yfir að ráða nægilega góðum tækjum til að mæla álag. Mál telur alltaf sem eitt mál og það skiptir ekki máli hvort það eru gríðarlega miklir hagsmunir í húfi, hvort það er einn aðili eða tíu og hvort það er fordæmalaust mál eða venjulegt mál. Það telur allt



ÓTTAST UM RÉTTARÖRYGGI Ríkissaksóknari segir hægna málahraða ógn við réttarríkið og réttaröryggi borgaranna. Ekki þyrfti nema 22 til 23 milljónir til Ríkissaksóknara til að fjölga saksóknurum þar um tvo, sem mundi létta gríðarlega á álaginu.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

→ Árleg tölfræði um ríkissaksóknara

um **500** sakamál
um **200** kærur á ákvörðun lög-reglu og sérstaks saksóknara
um **100** mál fyrir Hæstarétti
11 starfsmenn

sem eitt mál. Við getum ekki mælt raunverulega þyngd þessara mála. Það er það sem við erum fyrst og fremst að kljást við, að við getum ekki nægilega vigtað málin okkar til að sýna fram á hvert álagið er, því tölurnar einar og sér segja ekki alla söguna.“

Ólöf bendir á að þrátt fyrir mikið álag hafi málsmeðferðartími ekki lengst að sama skapi, nánast staðið í stað á milli ára.

„Íslenska dómkerfið er mjög skilvirkt og við fáum hraða meðferð í samanburði við önnur lönd. Til lengri tíma lítið hefur málsmeðferðartíminn verið að lengjast. Það eru hagsmunir allra aðila, hvort sem er í einkamáli eða sakamáli, að mál þeirra fái skjóta úrlausn. Það hefur náttúrulega áhrif.“

Ekki mikill kostnaður

Sigríður Friðjónsdóttir ríkissaksóknari segir mikið álag á embættinu. Hún segir nýu mánaða biðina þó í lengri kantinum.

„Þetta er nú kannski heldur lengri tími en hjá okkur en þó hefur þetta verið ansi langur tími hjá sumum dómurum, sem eru til dæmis mikið í sakamálum, eru

FJÖLDI REYKVIKINGA Á HVERN DÓMARA 1992 og 2014



ÁRÍÐ 1992

Íbúar í Reykjavík: **100.850**
Fjöldi íbúa á hvern dómara: **4.802**



ÁRÍÐ 2014

Íbúar í Reykjavík: **121.230**
Fjöldi íbúa á hvern dómara: **5.773**
Með aukadómurum: **4.849**

→ Löngu komin að þölmörkum

„Við erum löngu komin að þölmörkum og rúmlega það. Þetta er náttúrulega óþolandi, þetta er ekkert réttarríki að menn þurfi að bíða eftir að við afgreiðum mál í einhverja fleiri fleiri mánuði. Oft og tíðum alvarleg sakamál, þar sem bæði brotþolin og sakborningurinn þurfa að bíða. Svo er viðkomandi kannski ákærður eftir dúk og disk þegar margt hefur breyst í lífi hans. Fyrir nú utan að málin verða ekki burðugri eftir því sem lengra líður og það fyrnist yfir hjá fólki. Þetta er ógn við réttarríkið og réttaröryggi borgaranna. Þetta er heldur að versna.“

ásettir og eru kannski í stórum hrunmálum. Það eru kannski undirlagðir margir dagar í eitt mál. Við höfum alveg fundið fyrir því að þetta er farið að taka lengri tíma.“

Sigríður segir að auðvelt ætti að vera að létta á álaginu hjá Ríkissaksóknara.

„Það er ekki eins og við séum að tala um einhverja milljarða. Fjárlögin fyrir þetta embætti eru um 200 milljónir, þannig að þetta eru bara smámunir. Að bæta inn kannski tveimur ákærendum núna mundi kannski kosta svona 22-23 milljónir á ári, en það mundi muna rosalega miklu fyrir okkur.“

Sýning laugardag 14. mars kl. 10:00-15:00



Glæsilegar eldhúsinnréttingar

Innréttingarnar frá Eirvík eru sérsníðaðar í Þýskalandi. Einingarnar koma samsettar til landsins sem sparar tíma í uppsetningu og tryggir meiri gæði.

Sérstaða okkar fellst í því að bjóða heildarlausa fyrir eldhúsið. Við höfum næmt auga fyrir smáatriðum og bjóðum persónulega þjónustu. Höfuðáhersla er lögð á lausnir sem falla að þörfum og lífsstíl hvers og eins.

Lítu við hjá okkur og fáðu tilboð í innréttinguna og eldhústækin og tryggðu þér raunveruleg gæði á réttu verði. Hönnun og ráðgjöf á staðnum.



Miele Besta vörumerkið í Þýskalandi 2015

EIRVÍK

Suðurlandsbraut 20, Reykjavík | Sími 588 0200 | www.eirvik.is

PEUGEOT 3008

Fjölskylduvænt ljón á veginum



Mýndin sýnir Peugeot 3008 með aukabúnaði.

PEUGEOT 3008

kostar frá kr. **3.990.000**

PEUGEOT 3008 ACTIVE
DÍSIL, SJÁLFSKIPTUR

kostar kr. **4.390.000**

Eldsneytiseyðsla í blönduðum akstri 4,2L/100km
CO₂ útblástur 110g • Drægni á tankfylli 1.428km

3008, eldsneytiseyðsla í blönduðum akstri frá 4,2 til 6,7L/100km og CO₂ útlóstur (g/km) frá 110 til 159.

MOTION & EMOTION



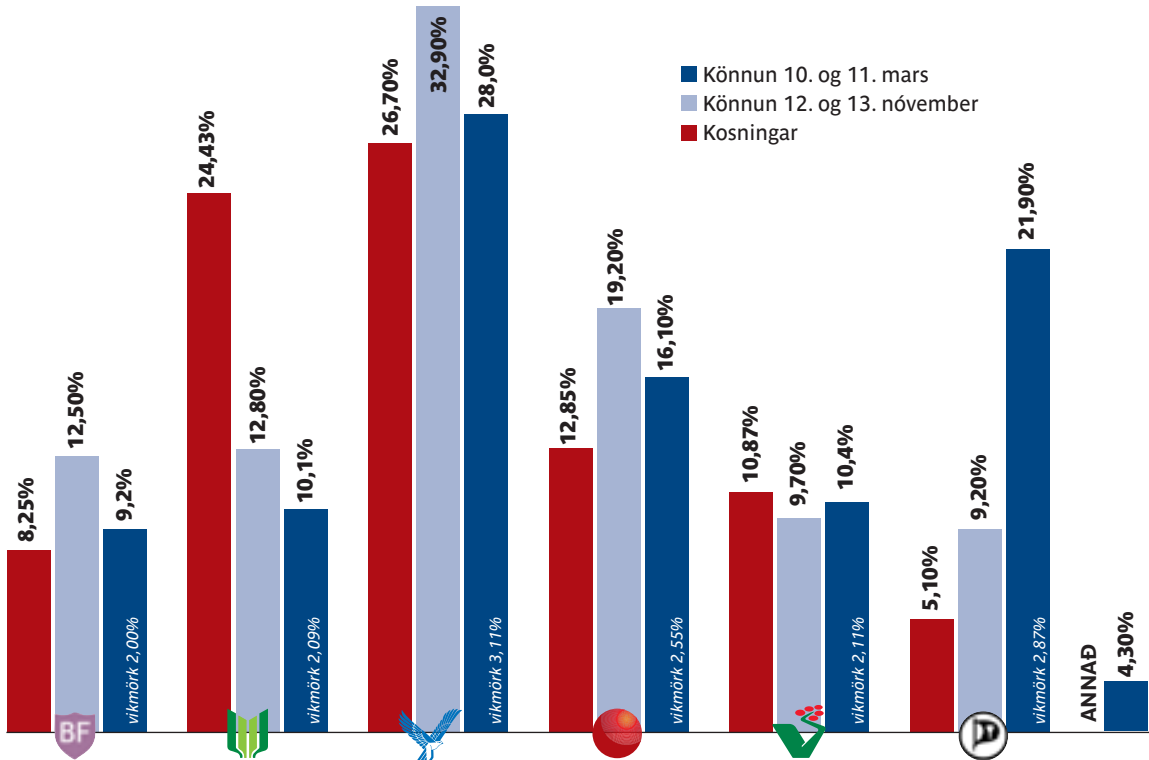
PEUGEOT



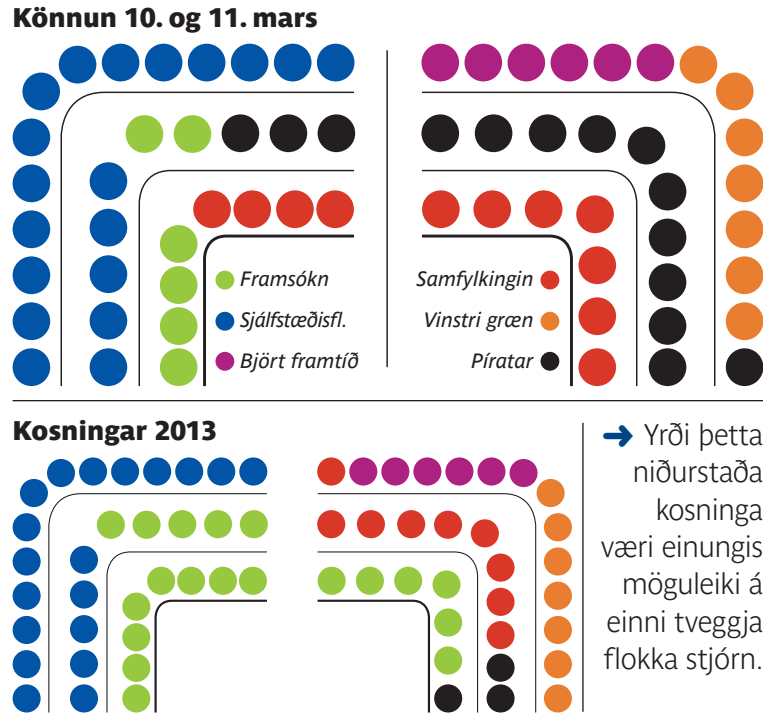
Bernhard ehf • Vatnagörðum 24 - 26 • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Umboðsaðilar: Reykjanesbæ, Bernhard, sími 421 7800 • Akranesi, Bílver, sími 431 1985 Akureyri, Höldur, sími 461 6020 • Vestmannaeyjum, Bragginn, sími 481 1535

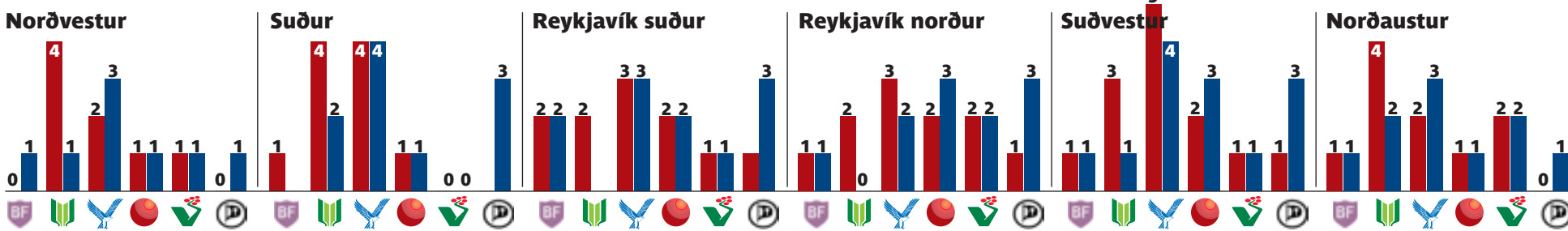
SVONA SKIPTIST FYLGID MILLI FLOKKA



HEILDARSKIPTING PINGSÆTA



SKIPTING PINGSÆTA EFTIR KJÖRDÆMUM



Píratar myndu fá fjórtán þingmenn

Píratar yrðu næststærsti flokkurinn á Alþingi ef kosið yrði í dag og fengju 22 prósent atkvæða. Þetta sýnir ný könnun Fréttablaðsins. Stjórn-málafræðiprófessor segir niðurstöðuna óvænta. Hún staðfesti að flokkurinn sé að stækka. Enginn einstakur atburður skýri auknið fylgi.

Píratar myndu fá tæplega 22 prósent fylgi ef kosið yrði til Alþingis nú, samkvæmt niðurstöðum skoðanakönnunar Fréttablaðsins. Þetta þýðir að flokkurinn myndi fá fjórtán þingmenn og yrði næststærsti flokkurinn á Alþingi. Það er ellefu þingmönnum meira en þeir fengu í þingkosningunum 2014. Píratar bæta verulega við sig frá könnun sem Fréttablaðið gerði í nóvember. Sjálfstæðisflokkurinn er eftir sem áður stærsti flokkurinn. Hann fengi 19 þingmenn kjörna, jafn marga og hann fékk í síðustu alþingiskosningum. Samfylkingin væri þriðji stærsti flokkurinn á Alþingi með ellefu þingmönnum kjörna. Vinstri grænir fengju sjö þingmenn, sama fjöldi og flokkurinn fékk í alþingiskosningum. Framsóknarflokkurinn fengi sex þingmenn kjörna og myndi tapa þrettán þingmönnum frá síðustu kosningum. Björt framtíð fengi sex þingmenn, sama fjöldi og í síðustu kosningum. Yrðu þetta niðurstöður kosninganna þá væri einungis mögu-

leiki á einni tveggja flokka stjórn. Það yrði stjórn Sjálfstæðisflokksins og Pírata. Slík stjórn hefði 33 þingmenn að baki sér. Ef ákveðið yrði að mynda meirihluta sömu flokka og mynda meirihluta í borgarstjórn, það er meirihluta Pírata, Samfylkingarinnar, Bjartrar framtíða og Vinstri-grænna myndi slík stjórn hafa 38 menn að baki sér. Grétar Þór Eypórssón, prófessor í stjórnmálafræði við Háskólann á Akureyri, segir niðurstöðurnar óvæntar. „Píratar voru lengi með 8-10 prósent í könnunum alveg frá kosningum. Síðan gerist það í desember síðastliðnum að þeir byrja að klifra almennt í könnunum,“ segir hann. Píratar hafi svo náð ágætis mælingu í Þjóðarpólís Capacent Gallup á dögunum. „En svo er eins og þeir séu að stökkva enn þá hærra. Þannig að þetta er að segja okkur að minnsta kosti það að aukning á fylgi Pírata núna síðustu mánuði er engin tilviljun. Þetta staðfestir að einhver uppsveifla er hjá þeim,“ segir hann. Hann bætir þó

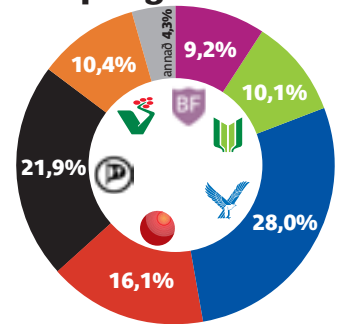
við að það sé ekki gott að horfa of mikið í eina könnun. Ein könnun geti ofmetið fylgi flokksins. Grétar Þór segist þó ekki geta komið auga á eitthvað eitt sem gerst hafi í þjóðfélaginu eða pólitíkinni sem gæti skýrt þessa fylgisaukningu Pírata. „Þetta er eitthvað sem byrjaði að gerast fyrir örfáum mánuðum og ég kem ekki auga á neitt eitt sem skýrir þetta,“ segir hann. Grétar segir að það veki athygli sína að á sviðum tíma og Píratar fara að bæta við sig þá hofi Björt framtíð. „Og maður spyr sig hvort fólk sé að færa sig þarna á milli,“ segir Grétar. Þetta geti þó einungis skýrt hluta af fylgisaukningu Pírata, því aukningin sé miklum mun meiri en tap Bjartrar framtíðar. „Aðrir flokkar eru á nokkuð sviðuðum róli og þeir hafa verið,“ segir Grétar. Sjálfstæðisflokkur hafi verið að mælast með milli 25-28 prósent fylgi frá kosningum og hann sé enn þá þar, þó að hann fari stundum yfir efri mörk.



Grétar Þór Eypórssón, prófessor í stjórnmálafræði við HA.

Þetta er eitthvað sem byrjaði að gerast fyrir örfáum mánuðum og ég kem ekki auga á neitt eitt sem skýrir þetta.

→ Skipting atkvæða



Um aðferðarfræði könnunarinnar Hringt var í 1.024 manns þar til 800 svör fengust, samkvæmt lagskiptu úrtaki dagana 10. og 11. mars. Svarhlutfallið er því 78,1%. Þátttakendur voru valdir með slembiurtaki úr Þjóðskrá. Svarendur skiptust jafnt eftir kyni, og hlutfallslega eftir búsetu og aldri. Spurt var: Hvaða lista myndir þú kjósa ef gengið yrði til þingkosninga í dag? Ef ekki fékkst svar var spurt: Hvaða flokk er líklegast að þú myndir kjósa? Ef ekki fékkst svar var spurt: Er líklegra að þú myndir kjósa Sjálfstæðisflokkinn, eða einhvern annan flokk? Alls tóku 60,8 prósent þeirra sem náðist í afstöðu til spurningarinnar.

Flokkurinn fastur í sessi

„Þetta er nú minna en við höfum verið að mælast í könnunum um langt skeið. Nýlegar kannanir frá öðrum fyrirtækjum sýna okkur í þó nokkuð hærra fylgi. Þannig að það er svolítið erfitt að segja hvar við stöndum,“ segir Guðmundur Steingrímsson, formaður Bjartrar framtíðar. Hann segir þó að í öllu falli virðist Björt framtíð, samkvæmt öllum þessum könnunum, hafa fest sig í sessi sem stjórnmálaafli á Íslandi. „Og það er mjög gott og við ætlum bara að halda áfram að nota þá stöðu, landi og þjóð til hagsbóta. Við höfum mjög sterkan grundvöll til að byggja á,“ segir Guðmundur.

Aldrei verið góð í könnunum

„Við höfum bara aldrei verið góð í skoðanakönnunum,“ segir Þórunn Egilsdóttir, formaður þingflokks Framsóknarflokksins. Hún segist ekki hafa neina skýringu á því hvers vegna svo sé. Þórunn segist engu að síður vera sannfærð um að staða flokksins verði önnur í kosningum en raunin hefur verið í könnunum hingað til. „Við erum að vinna að verulega góðum málum og erum að fylgja okkar málum vel eftir og standa við okkar loforð,“ segir Þórunn.

Mikil hreyfing á fylgi

„Illa, það er bara svoléiðis,“ segir Ragnheiður Ríkharðsdóttir, formaður þingflokks Sjálfstæðismanna, spurð um það hvernig henni lístist á niðurstöðurnar. Hún segist telja að flokkurinn ætti að hafa 30-33 prósent að jafnaði. „Það er bara mín tilfinning miðað við þann fjölda sem er í flokknum og margra mála sem flokkurinn vill standa fyrir. Þá finnst mér að staða hans á meðal kjósenda ætti að vera á milli 30 og 33 prósent,“ segir Ragnheiður. Ragnheiður bendir þó á að hreyfing á fylginu sé meiri núna en hún var. Einkum á meðal ungs fólks og kvenna.

Að rétta úr kútnum

„Við höfum verið að rétta úr kútnum á fyrri hluta kjörtímabilsins. Það kemur eðlilega í sveiflum. Það er langtímaferkenni að endurheimta traust,“ segir Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, spurður um hvað hann lesi úr niðurstöðunni. Hann segir að það séu alltaf sviptingar í fylgi og Píratar hafi vakið athygli fyrir ferskleika og kraft. „Við erum með stjórnmálaumhverfi sem enn ber þess merki að við erum í miklum sveiflum í kjölfar efnahagsáfalla. Þær sveiflur eru greinilega enn þá í gangi,“ segir hann.

Kemur ekki á óvart

„Þetta kemur í sjálfu sér ekki á óvart því við erum búin að vera að mælast á mjög sviðuðum slóðum núna mánuðum saman,“ segir Katrín Jakobsdóttir, formaður Vinstri grænna. Hún segir að sér þyki það undarlegt í sjálfu sér því VG hafi unnið mjög mikla vinnu í þinginu og meðal annars verið fremst í flokki að tala fyrir umbótum á kjörum láglaunahópa og málum sem brenna á fólki. „En ég treysti því bara að sú vinna eigi eftir að skila sér síðar. En síðan finnst mér merkilegt að Sjálfstæðisflokkurinn sé í hverri könnun á fætur annarri undir 30 prósentum,“ segir Katrín.

Mikilvægt að ofmetnast ekki

Helga Hrafn Gunnarsyni, þingmanni Pírata, verður svara vant þegar Fréttablaðið ber niðurstöður könnunarinnar undir hann. „Maður gleðst yfir því að sjá svona móttökur en að sama skapi þá þarf að halda þessu. Í fyrsta lagi er ekki sjálfgefið að þetta komi upp úr kjörkössum og ekkert sjálfgefið að þetta haldist. Það er mikilvægt að við ofmetnumst ekkert af þessu,“ segir Helgi Hrafn. „Maður getur bara vonað að þetta sé vegna þess að fólk sé að taka vel í málflutning okkar,“ segir Helgi Hrafn jafnframt.

NÝR PEUGEOT 108 HANNAÐUR FYRIR ÞIG



NÚ FÁANLEGUR MEÐ
**5 ÁRA
ÁBYRGÐ**



Eldsneytiseyðsla í blönduðum akstri frá **3,8** til **4,2L/100km** og CO₂ útblástur (g/km) frá **88** til **99**.

PEUGEOT 108 KOSTAR FRÁ KR. 1.959.000

MOTION & EMOTION



PEUGEOT



Bernhard ehf • Vatnagörðum 24 - 26 • Sími 520 1100 • www.bernhard.is

Umboðsaðilar: Reykjanesbæ, Bernhard, sími 421 7800 • Akranesi, Bílver, sími 431 1985 Akureyri, Höldur, sími 461 6020 • Vestmannaeyjum, Bragginn, sími 481 1535

Þú finnur okkur á
Facebook
facebook.com/PeugeotIceland

Markhönnun ehf.

nettó

Kræsingar & kostakjör

KJÚKLINGABRINGUR
DANSKAR - 900G

-21%

1.391

ÁÐUR 1.761 KR/PK

**FRÁBÆRT
VERÐ**

CHICKEN FILLET

CHICKEN FILLET



KJÚKLINGAVÆNGIR
HVÍTLAUKS - GRILL

-40%

434

ÁÐUR 724 KR/KG

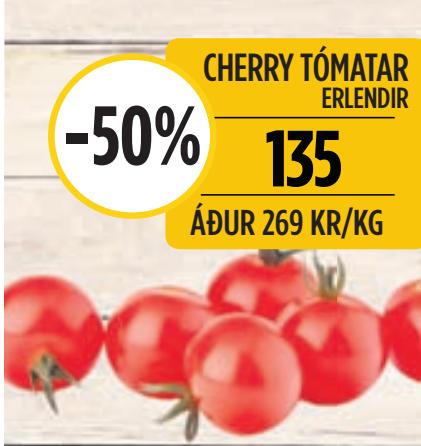


LAMBAPRIME
M/HVÍTLAUK & RÓSMARÍN

-30%

2.722

ÁÐUR 3.889 KR/KG



CHERRY TÓMATAR
ERLENDIR

-50%

135

ÁÐUR 269 KR/KG



PAPRIKA - RAUÐ

359 KR/KG



LAUKUR

69 KR/KG



PASTASÓSA
COOP - 420 GR

299

ÁÐUR 359 KR/STK



PASTASKRÚFUR
COOP - 500 GR

178

ÁÐUR 205 KR/PK



RIBENA
SÓLBERJASAFI 4X200ML

349

ÁÐUR 389 KR/PK



RIBENA
SÓLBERJASAFI 1 L

599

ÁÐUR 639 KR/STK



PÁSKAEGG NR 4
250 G - ÓDYRT

799



FANTA APPELSÍN
2 L

198

ÁÐUR 239 KR/STK



JACOBS CLUB KEX
300G 6 STK/PK

-23%

199

ÁÐUR 258 KR/PK

Tilboðin gilda 12. - 15. mars 2014

Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.



-31%

LAMBAFILLET
MEÐ FITU
3.263
ÁÐUR 4.729 KR/KG



-50%

KINDAGÚLLAS
FRYSTIVARA
1.555
ÁÐUR 3.110 KR/KG



-50%

KINDAHAKK
FJALLALAMB
777
ÁÐUR 1.554 KR/KG



MATAR/MJÓLKURKEX
ÓDÝRT, 500G
339
ÁÐUR 372 KR/PK

Fjölskyldustærð - 1kg!



-33%

FJÖLSKYLDUPIZZUR
NICE'N'EASY - 2 TEG
599
ÁÐUR 899 KR/KG

20% afsláttur!



www.netto.is

| Mjódd · Salavegur · Hverafold · Grandi · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

Stjórnarflokkarnir þora ekki að mæta Alþingi:

Nýr ómöguleiki?

Ísland er lýðveldi með þingbundinni stjórn, þannig hljóðar upphaf stjórnarskrár lýðveldisins Íslands. Alþingi Íslendinga hefur samþykkt að Ísland sækir um aðild að Evrópusambandinu. Fyrirverandi ríkisstjórn ákvað að stöðva samningaferlið meðan hún barðist um í dauðateygjunum. Núverandi ríkisstjórn hefur ákveðið og tilkynnt að hún mun taka fram fyrir hendur Alþingis Íslendinga og ætlar að gera samþykkt Alþingis að engu. Það er merkur og mikill viðburður í sögu þings og þjóðar.

Allt er þetta sérstakt. Vitað er að stjórnarflokkarnir eru í hinum mesta vanda vegna ESB-málsins. Þeir hafa nú freistað þess að komast undan samþykkt Alþingis. Það mun varla takast. Víst er að mikillar óánægju verður vart vegna þessa. Í stað þess að boða til blaðamanna-



Sigurjón Magnús Egilsson

sme@frettabladid.is

fundar og standa frammi fyrir gjörðum sínum má lesa eftirfarandi á Facebook-síðu utanríkisráðherra: „Samtal hefur átt sér stað milli ESB og Íslands um stöðu Íslands sem umsóknarríkis. Þar kom fram að ríkisstjórnin hyggist ekki endurvefja aðildarferlið, að ný stefna yfirtaki skuldbindingar fyrir ríkisstjórnar í aðildarferlinu og að ESB geri ráðstafanir sem taki mið af því að Ísland teljist ekki lengur umsóknarríki. Komi til þess að hefja eigi þetta ferli að nýju telur núverandi ríkisstjórn mikilvægt að það sé ekki gert án þess að spyrja þjóðina hvort hún vilji gerast aðili að Evrópusambandinu. Á sama tíma er áhersla lögð á að styrkja framkvæmd EES-samningsins og nánara samstarf við ESB á grunni hans.“

Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra sagði, í samtali við Ríkisútvarpið, þegar hann var spurður um stöðu Alþingis vegna þessa máls: „Síðasta ríkisstjórn sótti um aðild að ESB og byggði það á tilmælum frá þinginu – það þing er ekki til staðar og sá meirihluti sem var að baki álitinu á sínum stað. Það er kominn ný ríkisstjórn með nýja stefnu og við þurftum líka að svara ESB um hvert við vildum fara.“ Hvað sagði ráðherrann? Er þingsályktun tilmæli? Það er nýtt hugtak um vilja Alþingis. Vissulega er kominn nýr meirihluti, en hann verður að samþykkja aðra stefnu en er í gildi. Þetta er með öllu óskiljanlegt.

Utánríkismálanefnd var ekki með í ráðum, ef marka má fréttir, og það undirstingur enn frekar flóttann sem ríkisstjórnin er á.

Hvað sem okkur kann að þykja um hvort eigi sækja um aðild eða ekki þá hljótu við að vilja að ríkisstjórn, hver sem hún er á hverjum tíma, virði Alþingi. Það er mest um vert og grunnurinn að lýðveldinu. Ríkisstjórnin á í vök að verjast og ESB-málið er henni erfitt. Þótt vandinn sé augljós er með öllu vonlaust að ríkisstjórnin sópi honum undir teppið. Það er engin lausn.

Fyrir einu ári voru mikil átök um tillögu um að draga aðildarumsóknina til baka. Hún náði ekki í gegn vegna andmæla og átaka innan þings og utan. Þá sagði Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, að það væri ákveðinn pólitískur ómöguleiki að ríkisstjórn ynni að aðild að Evrópusambandinu. Hafi það verið rétt mat hjá Bjarna fyrir ári, hvað má þá segja um nýjustu vendingu í málinu? Hvernig ómöguleiki mun þetta kallast?

Líklegast hefur ríkisstjórn Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar efnt til ófriðar, innan þings og utan.

FRÁ DEGI TIL DAGS

Skagfirski sveiflan

Skagfirski utanríkisráðherrann, Gunnar Bragi Sveinsson, sló óvæntan takt í Evrópumálunum á afmælisdegi Sigmundar Davíðs, þegar hann með undirspili annarra ráðherra taldi sig hafa komið aðildarumsókn okkar að Evrópusambandinu fyrir kattarnef í einu veffangi. Mjög tvísýnt er um að málalokin verði ráðherranum að skapi. Þegar er mótmælt á götum úti, takturinn hefur verið sleginn. Nú mun skýrast hvort hin óvænta sveifla Skagfirðingsins verði áhrifameiri en högg mótmælenda sem munu að óbreyttu heyrast í miðborg Reykjavíkur næstu daga. Staða Framsóknarflokksins er erfið, eins og sést á skoðanakönnun dagsins, og nú er að sjá hvort hún versni eða batni við útspilið.



Það var þá

„Verði það niðurstaða endurmat Sjálfstæðisflokksins að hagsmunum þjóðarinnar sé enn betur borgið utan ESB væri það engu að síður mjög í samræmi við ríka lýðræðishefð í Sjálfstæðisflokki að láta málið ganga til þjóðarinnar í kjölfar viðræðna, þar sem ítrustu hagsmuna hefur verið gætt.“ Þannig skrifuðu þeir Bjarni Benediktsson og Illugi Gunnarsson í desember 2008. Þeir sögðu líka: „Þær sérstöku aðstæður sem nú eru uppi kalla á að þjóðin öll taki í kjölfar aðildarviðræðna ákvörðun um þetta mikilvæga mál. Ræður þar úrslitum að halda ber á hagsmunum Íslendinga gagnvart Evrópusambandinu með það að leiðarljósi að sem víðtækust sátt og samstaða takist um niðurstöðuna.“

Brjáláður ráðherra?

Ólína Þorvarðardóttir, fyrrverandi alþingismaður, dró ekki af sér þegar hún skrifaði athugasemd við tilkynningu Gunnars Braga Sveinssonar utanríkisráðherra á Facebook. „Ertu utan orðinn brjáláður maður – hvað heldur þú að þú sért? Þú hefur nákvæmlega ekkert umboð til þess að taka svona fram fyrir hendurnar á Alþingi eða breyta ákvörðunum þess. Þessi framkoma hlýtur að vera stjórnarskrárbrót og það er óhugsandi að þú komist upp með þetta.“ Búið er að sparka boltanum á loft. Hvar hann endar er óvíst. Samfélagsmiðlarnir loguðu í gær og allt bendir til að langur vegur sé fram undan hjá ríkisstjórninni.



sme@frettabladid.is

HALLDÓR



FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFLAG: 365 miðlar ehf. STJÓRNARFORMAÐUR: Ingibjörg S. Pálmadóttir FORSTJÓRI: Sævar Freyr Pránsson 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 gagnabönum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

ROYAL COPENHAGEN
PURVEYOR TO HER MAJESTY THE QUEEN OF DENMARK

Páskaegginn 2015 eru komin

KÚNIGÚND
SERVENLUN MED VANDRAGAR GJAFVÖRUM
Laugavegur 53 S. 551 3469 | 1. hæð, Krínglúni S. 568 1400

Lögleysa Orkustofnunar

UMHVERFIS- MÁL



Árni Finnsson
formaður Náttúru-
verndarsamtaka
Íslands

Nýverið lagði Orkustofnun til við verkefnisstjórn þriðja áfanga Rammaáætlunar að hún taki fyrir tvo orkukosti – Norðlingaölduveitu og Kjalölduveitu – sem eru á landsvæði sem þegar er í verndarflokki áætlunarinnar. Svæðið er hin margrómuðu Þjórsárver.

Samtals leggur Orkustofnun fram 80 virkjunarkosti fyrir verkefnisstjórn þriðja áfanga en dró til baka þrjá kosti, þar af tvo í verndarflokki sem augljóslega eru inni í Vatnajökulshjóðgarði. Gefur augaleið að verkefnisstjórnin mun ekki komast yfir að flokka alla þessa kosti og vekur furðu að stofnunin leggi einnig fram til mats virkjunarkosti í verndarflokki – samkvæmt niðurstöðum annars áfanga, en sú flokkun hefur verið staðfest af Alþingi með þingsályktun um áætlun um vernd og orkunýtingu landsvæða. Það á einkum við um Þjórsárver.

Réttur lögmansstofa hefur fyrir hönd Landverndar, Náttúruverndarsamtaka Íslands, Náttúruverndarsamtaka Suðurlands og Vín Þjórsárvera skrifað verkefnisstjórninni bréf þar sem bent er á að lög um verndar- og orkunýtingaráætlun (nr. 48/2011) kveði á um að lokinni gerð rammaáætlunar skuli stjórnvöld hefja vinnu við friðlýsingu orkukosta/

→ Engin tvímæli eru um að Þjórsárver eru í verndarflokki eða að undirbúningur að stækkun friðlandsins í Þjórsárverum er löngu hafinn.

svæða í verndarflokki. Engin tvímæli eru um að Þjórsárver eru í verndarflokki eða að undirbúningur að stækkun friðlandsins í Þjórsárverum er löngu hafinn.

Jafnframt er bent á að samkvæmt lögskýringargögnum felur skipan virkjunarkosta í verndarflokk „... ekki í sér friðlýsingu í hefðbundnum skilningi heldur tímabundna vernd gagnvart orkuvinnslu á þeim svæðum sem afmörkuð eru í verndarflokki á meðan friðlýsingarferli samkvæmt náttúruverndarlögum, nr. 44/1999, fer fram...“

Krafa Náttúruverndarsamtaka Íslands er því að verkefnisstjórnin hafi tillögu Orkustofnunar enda beri, lögum samkvæmt, að friðlýsa allt svæðið vestan Þjórsár, þ.m.t. verin og hina stórkostlegu fossa efst í ánni, Dynk og Gljúfurleitarfoss.

Þess vegna þolir fólk ekki pólitíkusa

Í DAG

Sif Sigmarsdóttir rithöfundur



Eru stjórnámálemenn tvívíðir og svart-hvítir Pappírs-Pésar, ófærir um bæði sjálfstæða og gagnrýna hugsun? Eru stjórnámálemenn ekkert annað en viljalausar strengjabrúður peningafla í samfélaginu, sneyddir sómakennnd og sannfæringu?

Samkvæmt innanbúðarmanni á Alþingi er svarið já.

Fyrr í vikunni birtist í Fréttablaðinu aðsend grein eftir hinn gamalreynda þingmann Ögmund Jónasson. Í greininni greindi hann landsmönnum frá þeim tveimur hvötum sem drífa menn áfram í störfum sínum innan þingsins. Svo virðist sem þeir séu: A) Gagnrýnislaus hugmyndafræði. B) Spilling.

„Alþingismenn sem ákafast berjast fyrir því að koma áfengi inn í almennar matvöruverslanir telja sumir hverjir að þeir séu eins konar kyndilberar framfara,“ fullyrta Ögmundur um þá frelsis-elskandi þingmenn sem standa fyrir hinu svo kallada áfengisfrumvarpi sem nú liggur fyrir Alþingi. Og hann lét ekki þar við sitja: „Hins vegar gera allir sér grein fyrir því að

gríðarlegir hagsmunir eru í húfi, sérstaklega fyrir stóru verslunarkeðjurnar, að komast yfir áfengissóluna,“ hélt Ögmundur áfram. „Ómurlagt er til þess að hugsa að hópur alþingismanna skuli vera reiðubúinn að ganga erinda þessara hagsmuna.“

Ögmundur taldi sig eflaust skrifa sakleysislega grein um kosti og galla áfengisfrumvarpsins. Raunin er hins vegar sú að greinin segir lítið sem ekkert um áfengisfrumvarpið en allt um ástæður þess hvers vegna fólk þolir ekki stjórnámálemenn.

Grein Ögmundar er hægt að skilja á tvo vegu:

Veruleiki 1

Ef lýsing Ögmundar á störfum hins háa Alþingis er sönn bera skrif hans vitni um grafalvarlegt ástand í vöggu lýðræðis á Íslandi.

Pólitísk hugmyndafræði er jafngagnleg til að móta samfélag og rakhnífur Ockhams er til að snyrta skegg. Orðið sjálf vekur með manni hroll. Maður sér fyrir sér Hannes Hólmstein Gissurarson reyna að troða veruleikanum ofan í pappakassa mörgum stærðum of lítinn og klæða sig svo í krummafót til að labba með pakkann út á pósthús því Ayn Rand birtist honum í draumi og sagði honum að gera það.

En eins slæmt og það væri ef þingmenn skildu gagnrýna hugsun eftir heima þegar þeir mættu

í vinnuna og stýrðu landinu eftir leiðbeiningarbæklingi í anda Ikea eru ásakanir Ögmundar um spillingu þingmanna langtum alvarlegri. Stunda þingmenn það í alvörunni að leggja fram frumvörp á Alþingi svo að einhver fyrirtæki úti í bæ geti grætt meiri pening? Eru þingmenn falir?

Sé svo, er Ögmundur búinn að hafa samband við umboðsmann Alþingis út af þessu? Já, eða bara lögregluna?

Veruleiki 2

Hinn kosturinn í stöðunni er sá að Ögmundur nýti sér í grein sinni mælskubragðið ofhvörf, eða ýkjur – svona eins og þegar maður segist geta étið heilan hest en maður gæti í mesta lagi torgað einni steik og skammti af frönskum.

Vel má vera að einhver þingmanni tilbiðji Milton Friedman á gullslegnu altari sem óprúttinn verslunarrekandi gaf honum. En allir? Varla.

Ólíklegt er að ekki einn einasti flutningsmanna áfengisfrumvarpsins, ekki einn einasti þeirra þingmanna sem hyggjast styðja það, geri það af þeirri einföldu ástæðu að viðkomandi langar til að búa í samfélagi þar sem hægt er að kaupa áfengi í matvöruverslunum, að viðkomandi trúir því að fleiri langi til að geta keypt áfengi í matvöruverslunum.

Líklegt er að Ögmundur hafi

Stunda þingmenn það í alvörunni að leggja fram frumvörp á Alþingi svo að einhver fyrirtæki úti í bæ geti grætt meiri pening? Eru þingmenn falir? Sé svo, er Ögmundur búinn að hafa samband við umboðsmann Alþingis út af þessu? Já, eða bara lögregluna?

ekki hugmynd um hvort samþingmenn hans láti stýrast af hugmyndafræði og hagsmunapotí. Líklegt er að grein hans hafi aðeins verið enn eitt innleggð í hinn klassíska pólitíska sandkassaslag sem lætur Morfís, rökræðukeppni framhaldsskólanna, líta út eins og hápunkt mannlegrar siðfágunar.

Niðurstaða

Af grein Ögmundar leiðir: Annaðhvort eru stjórnámálemenn upp til hópa spillt, heimskt pakk. Eða: Stjórnámálemenn, eins og Ögmundur, láta sig sannleikann engu varða svo lengi sem ýkjurnar þjóna málstaðnum. Hvorugur veruleikinn varpar sérlega jákvæðu ljósi á hina íslensku stjórnámálastétt. Er furða að hún sé óvinsæl?

AF NETINU

Til hvers bankabónusar?



Hví þarf yfirleitt kaupauka í bönkum? Er ekki nóg að borga fólk bara sómasamlegt kaup? Og það sem meira er, kaupaukar eru

bara ætlaðir yfirmönnum, „lykilstjórnendum og þeim sem koma að ákvarðanatöku“. Þetta á ekki við um almenna starfsmenn, heldur er verið að búa til hvata fyrir græðgislega sjálfstöku stjórnenda.

Reglurnar munu vera upprunnar í Evrópusambandinu. Það gerir þær ekki betri. Bankar hafa alltof sterk ítök innan ESB – það er óhugnanlegt hversu leiðtogar þess eru lélegir við að standa uppi í hárinu á fjármálaöldunni.

<http://eyjan.pressan.is>

Egill Helgason

Alþingi í Hálsaskógi



Meðan bófaflokkarnir á þingi ræna og rupla þjóðina í þágu hinna ríkustu eru þingmenn uppteknir við Hálsaskóg. Ræða tilfærslu

á klukkutímum, sölu áfengis í stórmörkuðum og frjálsum nafngiftir ungbarna. Þetta eru flott mál í Hálsaskógi, þar sem öll dýrin í skóginum eiga að vera vinir. Ekki er rætt á þingi um afnám auðlegðarskatts, lækkun auðlindarentu og hágrát áróðurstofnana út af hógværum launakröfum. Allt stefnir í verkföll út á varfærnar kröfur um 300.000 krónur brúttó á mánuði. Við búum á vitfiringahæli, þar sem hinir rugluðu stjórna hælina samkvæmt fyrirskipunum glæpasamtaka kvóta, fáokunar, afskrifta og skattsvika.

<http://www.jonas.is>

Jónas Kristjánsson

Liggurðu á skoðunum þínum? Það er algjör óþarfi. Sendu greinina þína á greinar@visir.is og við komum henni á framfæri hið snarasta.

citroen.is

BETRI REKSTUR OG AUKIN ÞÆGINDI

• 3,3 M³- 4,1 M³ HLEÐSLURÝMI • 850 KG BURÐARGETA • 3JA MANNA • SPARNEYTINN •

CITROËN BERLINGO VAN 1,6 HDi 90 hö dísil
VERÐ FRÁ: 2.950.000 KR. MEÐ VSK
VERÐ FRÁ: 2.379.032 KR. ÁN VSK

KOMDU OG PRÓFAÐU CITROËN BERLINGO VAN

CREATIVE TECHNOLOGIE

Frábær vinnuástaða með góðu aðgengi fyrir farm og farþega. 180° opnun á afturhurðum, rennihurð, þægileg hleðsluhæð, há sætisstaða og fjöldi geymsluhólf. Óflug en sparneytin 90 hestafla dísilvél ásamt spólvörn og ESP stöðugleikakerfi gera Berlingo Van að öruggum og hagkvæmum kosti fyrir þinn rekstur.

Brimborg er stærst í sölu atvinnubíla á Íslandi. Veldu traust umboð með einstöku þjónustuframboði fyrir bíla- og tækjafloata.



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



HEIMURINN Í HÖNDUM ÞÉR!



Þessi fallega bók geymir ríkulega myndskreytt kort af fjöldamörgum löndum í öllum heimsálfum, auk fjölbreyttra upplýsinga um náttúru og mannlíf.

ISLANDS-KORT FYLGIR FYRSTU SELDU EINTÖKUNUM



Vildarverð: 4.499.-

Verð: 4.999.-



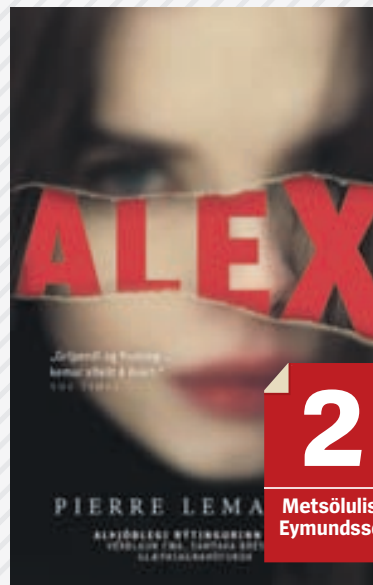
Náðarstund
- kilja
Vildarverð: 3.299.-
Verð: 3.699.-



Meðvirkni
Vildarverð: 3.899.-
Verð: 4.299.-

3.

Metsölulisti Eymundsson



Alex
Vildarverð: 3.299.-
Verð: 3.699.-

2.

Metsölulisti Eymundsson



Afturgangan
Vildarverð: 3.299.-
Verð: 3.699.-

1.

Metsölulisti Eymundsson

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

Hafnarfirði - Strandgötu 31
Keflavík - Sólvallagötu 2
Akureyri - Hafnarstræti 91-93
Akranesi - Dalbraut 1

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Flugstöð Leifs Eiríkssonar

PENNINN

Eymundsson

540 2000 | penninn@penninn.is | www.penninn.is | www.eymundsson.is

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími Vildarverða er frá 13. mars, til og með 16. mars. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

565 6000 / somi.is

ÚT AÐ BORÐA?
PRÓFAÐU NÝJU
INDVERSKU
TORTILLUNA?

Við bjóðum spennandi matseðil
Íslendingar hafa fjölbreyttan smekk sem við gerum
okkar allra besta á hverjum degi að sinna. Þitt er valið!



SÓMI

Ferskt á hverjum degi

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



3898
kr. kg.

Íslandslamb Lambafillet ferskt ókryddað



2998
kr. kg.

Íslandslamb Lambaprime ferskt ókryddað



759
kr. kg.

Kjörfugl Heill ferskur kjúklingur



298
kr. 450g

298
kr. 450g

298
kr. 450g

Myllu heilakornabrauð LÍFSKORN

Lífskornabrauð þrjár gerðir; Tröllhafrar og chia-fræ, Sólblóma- og hörfræ, Hveitikorn og rúgur 450g



1898
kr. kg

Kjörfugl Kjúklingbringur ferskar



198
kr. 250g

Hollenskir Kirsuberjatómatar 250g



198
kr. 237g

Bónus Samlokuskinka 237g



359
kr. 153g

Bónus Pepperoni 153g



359
kr. 125g

Bónus Lambhagasalat 125g



359
kr. 125g

Bónus Lambhagaspínat 125g



198
kr. 100g

Lambhagasalat 100g



259
kr. 400g

Ferskt pizzadeig 400g



359
kr. 200g

OS Pizzaostur rifinn 200g

VERÐLÆKKUN ALI FERSKT GRÍSAKJÖT



598
kr. kg.

Verð áður
698 kr.kg

Ali Grísabógur ferskur



1098
kr. kg.

Verð áður
1598 kr.kg.

Ali Ferskur úrb. grísahnakki í sneiðum



1098
kr. kg.

Verð áður
1398 kr.kg.

Ali Ferskar grískótilettur m.beini



1198
kr. kg

Ali Bayonneskinka 1.fl úr læri

Verð í þessari auglýsingu
Gilda a.m.k. til 15. mars

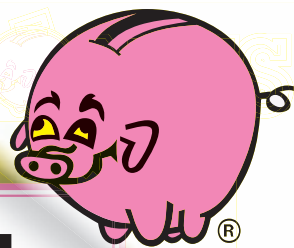


BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu
Gilda a.m.k. til 15. mars

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

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS



Takk fyrir traustið !

BÓNUS



Vinsælasta fyrirtæki ársins 2015

1. Bónus
2. Icelandair
3. Össur
4. Marel
5. Íslandsbanki

FRJÁLS VERSLUN Árleg könnun Frjálsrar verslunar



39-48 stk í pk.

1298
kr. pakkinn



Semper barnamatur frá Svíþjóð 90g skvísur **159 kr**

159
kr. 90g



698
kr. 150g

NÓA PÁSKAEGG NR.3



598
kr. 170g

BÓNUS PÁSKAEGG NR.3



759
kr. Kippan

Verð í þessari auglýsingu
Gilda a.m.k. til 15. mars



BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu
Gilda a.m.k. til 15. mars

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



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

BJARNFRÍÐUR LEÓSDÓTTIR

á Akranesi, lést á Heilbrigðisstofnun Vesturlands þriðjudaginn 10. mars. Jarðarförin verður auglýst síðar.



Steinn Jóhannesson
Leó Jóhannesson

Einar Karl Haraldsson
Sólveig Reynisdóttir
Gísli Gíslason

Hallbera Fríður Jóhannesdóttir
barnabörn og fjölskyldur þeirra.



Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug vegna fráfalls elskulegs eiginmanns, föður og tengdaföður,

ÓLAFS B. ÓLAFSSONAR
fyrrv. framkvæmdastjóra,
Akranesi.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki A-deildar Sjúkrahúss Akraness og starfsfólki Höfða, Akranesi, fyrir elskurika umönnun.



Alda Jóhannesdóttir
Guðmunda Ólafsdóttir

Pröstur Stefánsson



Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

GUÐRÚN (LILLA) HARALDSDÓTTIR
Bakkaseli 6,
Reykjavík,

sem lést föstudaginn 6. mars á hjúkrunarheimilinu Eir, verður jarðsöngin frá Bústaðakirkju þriðjudaginn 17. mars kl. 13.



Sævar Karlsson
Haraldur R. Karlsson
Guðrún J. Karlsdóttir Forberg
barnabörn og barnabarnabörn.

Guðrún Aðalsteinsdóttir
Abbie Lee Kleppa
Stale Forberg



Ástkær faðir okkar, tengdafaðir og afi,

GEIR HJARTARSON

lést á Landspítalanum þann 17. febrúar sl. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.



Hjörtur Geirsson
Gústaf Valdimar Geirsson
Sigurður Árni Geirsson
Margrét Geirsdóttir
Geir Þór Geirsson

Lisa Luchi
Kristín Guðný Guðmundsdóttir
Stefán Georgsson
Bergþóra Heiða Guðmundsdóttir
og barnabörn.



Elskulegur faðir minn, tengdafaðir og afi,

HILMAR GUÐMUNDSSON
bifreiðarstjóri,
Seljahlíð, heimili aldraðra,

lést á Landspítalanum við Hringbraut þriðjudaginn 3. mars. Útförin hefur farið fram í kyrrþey.



Hrönn Hilmarsdóttir
Þorgeir Adamsson
Adam Þór Þorgeirsson
Ragnhildur Erla Þorgeirsdóttir

Úr pönki yfir í rómantík

Myndlistarkonan Gunnhildur Þórðardóttir opnar í dag sýninguna Fortíðin fundin í sýningarsal SÍM ásamt því að hún gefur úr þriðju ljóðabókina sína, Næturljóð.

„Nei, ég er ekki alls ekki hjátrúarfull,“ segir Gunnhildur Þórðardóttir, aðspurð hvort hún hræðist ekki að opna sýningu og gefa út bók á föstudeginum 13.

Er þetta sextánda einkasýning Gunnhildar, sem hefur verið starfandi myndlistarkona síðan 2003. „Í sýningunni er ég að skoða fortíðina, maður er alltaf að skoða bakgrunninn. Maður býr að reynslunni,“ segir hún.

Gunnhildur fór að skoða hannyrðir enda vinnur hún mikið með höndunum. „Ég skoðaði hannyrðir svolítið með með nýjum áherslum. Gamlir hlutir fá nýtt líf og hannyrðaaðferðir, sem ég lærði hjá ömmum mínum, fá nýtt líf,“ en á sýningunni má meðal annars sjá staka vettlinga breytast í teppi og dúska verða að dúskakukli.

Sýninguna segir hún vera rómantíska. „Það er ágætt fyrir mig að fara úr pönkinu í rómantíkina. Á síðasta ári gerði ég sýningu sem ég vann út frá pönkinu og hét regnbogapönk. Það má því segja að þetta sé algjör viðsnúningur,“ segir Gunnhildur og bætir við: „Það blundar svo margt í manni, maður er hardcore mamma líka, en samt rómantísk.“

Í ljóðabókinni Næturljóðum eru ástarljóð til náttúrunnar og mannsins en bókina er bæði á ensku og íslensku. Sýningin verður opnuð í dag klukkan 17 í sýningarsal SÍM, Hafnarstræti 16.

adda@frettabladid.is



RÓMANTÍSK Gunnhildur segir sýninguna vera viðsnúning frá þeirri síðustu.



DÚSKAKUKL



HANSKAR SEM VERÐA AÐ TEPPI



Okkar kæra

MEIKE BURGER

lést skyndilega mánudaginn 9. mars.

Vinir og samstarfsmenn



Elskulegur faðir, sonur, fóstursonur og bróðir,

HELGI BALDUR JÓHANSSON
frá Geldingá,

lést á sjúkrahúsi Akraness 8. mars. Útför hans fer fram frá Akranesirkirkju þriðjudaginn 17. mars klukkan 14.00.

Hilmar Þór Helgason
Guðný Helgadóttir
Jóhann Þór Baldursson
og systkini.

Hafsteinn Hrafn Danielsson,
Ásta Kristjánsdóttir



Þegar andlát ber að höndum
önnunni við alla þætti þjónustunnar með virðingu og umhyggju að leiðarljósi



Elín Sigrún Jónsdóttir
framkvæmdastjóri

Þorsteinn Elísson
útfararþjónusta

Frimann Andrússon
útfararþjónusta

Hugrún Jónsdóttir
útfararstjóri

Rósa Kristjánsdóttir
útfararstjóri



Guðmundur Balávinsson
útfararþjónusta



Jón G. Bjarnason
útfararþjónusta



Ellert Ingason
útfararþjónusta



Katla Þorsteinsdóttir
lögfræðisþjónusta

Við þjónum allan sólarhringinn

Vesturhlíð 2 - Fossvogi - Sími: 551 1266 - www.utfor.is



Okkar ástkæri

GUNNAR VIÐARSSON
(GUNNAR REDNEK)
Disaborgum 4, Reykjavík,

sem lést á heimili sínu sunnudaginn 8. mars, verður jarðsöngin frá Fossvogs-kirkju föstudaginn 13. mars kl. 15.00. Blóm og kransar vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnst hans er bent á Akstursíþróttafélag Hafnarfjarðar (AÍH), rallykrossdeild, reikn. 515-26-22030 kt. 611002-2030.

Dagbjört Fjóra Hafsteinsdóttir og fjölskylda
Viðar Finnsson og fjölskylda
Valdís Finnsdóttir og fjölskylda



FÓLK

KYNNINGARBLAÐ



HÖNNUN FYRIR BÖRN

Ókeypís Ör-námskeið í hönnun fyrir börn á aldrinum 7-10 ára verður haldið í Hugmyndasmiðjunni á Kjarvalsstöðum frá klukkan 13 til 16 á laugardaginn. Leiðbeinendur eru Guðfinna Mjöll Magnúsdóttir og Huginn Þór Arason.

Fermingarömmur & mömmur

Aðeins laugardaginn 14. mars. kl. 12-16.

Hjá Logy Selásbraut 98
(veislusalur)

Sjóðheitar tiskuvörur

Mikið úrval í stórum stærðum.

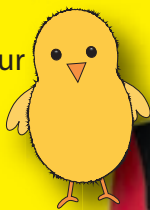
Kvartbuxur 4 litir verð kr. 6.990.

Herrapeysur, bolir og vesti.

Sjón er sögu ríkari.

LOGY.IS

Sími 661 2580



Ný sending



hjá Hrafnhildi

Engjateigi 5 | Sími 581 2141 | www.hjahnfrnhildi.is

LJÚFFENG SKYRKAKA

GOTTERÍ Berglind Hreiðarsdóttir heldur úti bloggsíðunni gotteri.is en þar deilir hún út góðum uppskriftum fyrir alla sælkera. Berglind er sérfræðingur í kökuskreytingum og heldur námskeið þar sem hún kennir að skreyta.

Það má sjá margar fallegar myndir af tertum, kökupinum og bollakökum á síðu Berglindar, enda hafa námskeiðin hennar verið afar vinsæl. Sjálf er Berglind í háskólanámi í viðskiptafræði auk þess að reka heimili með eiginmanni og tveimur dætrum. Hún segir að mikill áhugi sé á kökuskreytingum hér á landi. Ekki er ólíklegt að sjónvarpsþættir um þetta efni auki þennan áhuga. „Ég bjó lengi í Bandaríkjunum og þar lá ég yfir öllum svona þáttum,“ segir Berglind en hún lærði kökuskreytingar þar í landi. Berglind segist hafa bakað kökur og skreytt þær frá barnæsku og það eru alltaf kökur á borðum hjá henni. „Sumir fara í gólf, kökuskreytingarnar eru mitt áhugamál.“

Nú eru fermingar í nánd og Berglind segir að margar konur séu byrjaðar að undirbúa stóra daginn. „Þær leggja áherslu á að skreyta fermingartertuna á fallegan hátt. Einnig er mikill metnaður varðandi barnaafmæli. Konur hafa komið til mín á námskeið til þess að læra að skreyta fyrir börnin,“ segir hún. „Vinsældir á bollakökum hafa minnkað en í staðinn er mikill áhugi á að skreyta venjulegar kökur og tertur. Oftast eru það súkkulaðikökur sem eru skreyttar með smjörkremlu og rósum.“

Berglind gefur hér uppskrift að dásamlega, bragðgóðri og einfaldri skyrköku sem gott gæti verið að gæða sér á um helgina.

SKYRKAKA

1 pk. LU Bastogne-kex

50 g smjör

1 stór dós bláberja- & jarðarberjaskyr frá KEA

½ l rjómi

70 g dökkt súkkulaði - saxað

ber til skrauts

Myljið kexið niður (í poka með kökukefli eða í matvinnsluvél) og bræðið smjörið á pönnu. Hellið smjörinu yfir kexmylsnuna og blandið vel saman, kælið. Þeytið rjómann og bætið skyrinu svo varlega út í með sleif þar til vel blandað.

Samsetning

Leggið mulið kex í botninn á glasi/skál og því næst smá skyrblöndu - endurtakið. Skreytið með söxuðu súkkulaði og berjum. Athugið að hægt er að gera skref eitt aðeins einu sinni og þá hafa þykkara lag bæði af muldu kexi og skyrblöndu. Einnig er hægt að setja skyrkökuna í eina stóra skál í einu eða tveimur lögum.



SKYRTERTA Skyrtertuna má setja í desartglös eða hafa í einni stórrí skál.



KÖKUSKREYTINGIRINN

Aðaláhugamál Berglindar eru kökuskreytingar. Sjá má fallegar skreytingar á bloggsíðu hennar gotteri.is.
MYNDIR/ÚR EINKASAFNI

WEST LAKE®

PERFORMANCE TYRES

DEKKVERK

Nýbýlavegur 2 Kópavogi & Lyngás 20 Garðabæ
Sími: 578 7474 www.dekkverk.is
OPIÐ ALLA DAGA 10-19

Samkvæmt dekkjaprófun AUTO-BILD 2014 á 50 dekkjum voru Westlake dekkinn á meðal 15 dekkja sem mælt var með.
Westlake voru einnig hljóðlátustu og hagkvæmstu dekkinn í prófuninni.

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: **Bryndis Hauksdóttir**, bryndis@365.is, s. 512 5434
Jón Ívar Vilhelmsson, jonivar@365.is, s. 512 5429

OptiBac probiotics

Virkar lausnir frá OptiBac
„One Week Flat“
Minnkar þembu og Vindgang



PRENTUN.IS

Fæst í apótekum og heilsubúðum

Nýtur lífsins -
Tryggir heilbrigða
og **sterka**
meltingarflóru
með **Prógastró**



„Öflugir og virkir magagerlar sem ég mæli hiklaust með og hafa virkað mjög vel fyrir mig og mína fjölskyldu“

Sigurbjörg Vignisdóttir

Fæst í flestum apótekum, heilsubúðum og heilsuhillum stórmarkaða og verslana.

Til hvers að flækja hlutina?

SJÁLFKRAFA
Í **BESTA ÞREP!**

365

365.is
Sími 1817



ÍSLENDINGUR
Vikingaskipinu Ís-
lendingi var siglt
til New York árið
2000 til að minn-
ast ferðar Leifs
Eiríkssonar til
Vesturheims.
MYND/REYKJANESBÆR

FJÖLBREYTT SÖFN VIÐ HÆFI ALLRA

SAFNAVEISLA Ókeypis verður inn á söfn á Suðurnesjum um helgina vegna Safnahelgarinnar. Sérstök sýning verður í Rokksafninu um feril Páls Óskars.

Safnahelgi á Suðurnesjum hefst í sjöunda skiptið á morgun laugar-
dag og stendur yfir alla helgina.
Ókeypis verður inn á öll söfn og við-
burði en Suðurnesin eru þekkt fyrir
óvenju mikið úrval fjölbreyttra safna
sem hæfa öllum aldurshópum. Há-
punktar helgarinnar verður fyrsta sér-
sýning Rokksafns Íslands þar sem ferill
poppstjórnnunnar Páls Óskars verður
rakinn í máli og myndum auk þess sem
Gestastofa Reykjanesaröngs verðu
opnuð í Duushúsum.



Valgerður Guðmunds-
dóttir

Valgerður Guð-
mundsdóttir,
framkvæmda-
stjóri menningar-
sviðs Reykja-
nesbæjar, segir
Suðurnesin hýsa
ótrúlegan fjölda
áhugaverðra og
skemtilegra
safna og mörg
þeirra séu einstök
í sinni röð. „Fjölbreytni safnanna er mikil á ekki stærra svæði og fólk getur kynnst sögunni frá því fyrir landnám og til okkar tíma, margvíslegum atvinnuháttum, listum og náttúru.“

Markmið Safnahelgarinnar er því að kynna fyrir landsmönnum öll þau frábæru söfn sem í boði eru á Suðurnesjum. „Við erum í hálf-tíma fjarlægð frá höfuðborgarsvæðinu og lítið mál að skreppa hingað í bíltúr um helgina.“

Vikingaheimar munu hýsa fimm sýningar um helgina þar sem meðal annars verður hægt að kynna siglingum og landnámi norræna víkinga, sjá merkar fornleifar frá Suðurnesjum sem tengjast landnámi á Íslandi og sýningu um norræna goðafræði. Auk þess hýsir safnið vikingaskipið Íslending, sem Gunnar Marel Eggertsson sigldi til New York árið 2000, til að minnast ferðar Leifs Eiríkssonar til Vesturheims þúsund árum fyrr.

Menningar- og listamiðstöðin Duushús býður upp á sex sýningar um helgina. „Þar ber fyrst að nefna nýja sýningu sem nefnist Gestastofa Reykjanesaröngs en þar geta gestir kynnt sér myndun og mótun Reykjanesskagans, lífríki hans og náttúruferir. Sýningin



er samstarfsverkefni allra sveitarfélaga hér á Suðurnesjum.“ Hluti bátasafns Gríms Karlssonar verður til sýnis en um er að ræða stærsta bátalíkanasafn landsins þar sem rúmlega 100 líkön verða til sýnis.

Rokksafn Íslands var opnað á síðasta ári en þar er saga popp- og rokkónlistar á Íslandi rakinn, allt frá árinu 1830 til dagsins í dag á mjög lifandi máta með aðstoð ljósmynda, skjáa og skjávarpa. Sérýningin um Pál Óskar inniheldur fjölda búninga frá tónleikum hans, handskrifaðar dagbækur, teikningar úr barnæsku og gull- og plátínuplötur svo eitthvað sé nefnt.

Meðal annarra safna má nefna Rokkheima Rúnars Júlíussonar, íbúð Kanans á Ásbrú og Slökkviliðsminjasafn Íslands. Sjósókn á Suðurnesjum og vinnsla sjávarafllans er einnig kynnt á a.m.k. fjórum söfnum í þremur mismunandi bæjarfélögum og Skessan í hellinum er á sínum stað og tekur vel á móti börnum.

„Það er búið að vera gaman að sjá hvað aðsókn á Safnahelgina hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár og það á ekki síst við um gesti af höfuðborgarsvæðinu. Fjölbreytnin er mikil eins og fyrr segir en auk safna verða ýmis gall-erí opin þar sem handverk og listmunir eru til sýnis og sölu.“

Dagskrá safnahelgarinnar ásamt opnunartíma safna má finna á www.safnahelgi.is.

LANDNÁM
Merkar fornleifar frá Suðurnesjum tengjast landnámi á Íslandi.
MYND/REYKJANESBÆR



MEISTARSMÍÐ
Yfir 100 bátalíkön Gríms Karlssonar verða sýnd.
MYND/REYKJANESBÆR

starri@365.is

Lífið

FÖSTUDAGUR
13. MARS 2015

Sigga Dögg Arnardóttir
kynfræðingur

**KLÁMÁHORF
MAKA GERIR MIG
BRJÁLADA 4**

Matarvísir
Gómsætar uppskriftir

**LJUFFENGT OG
GIRNILEGT KJÚK-
LINGASALAT 4**

Tíska og trend
í Reykjavík

**FRUMLEG OG
FLOTT HÖNNUN Á
PÖLLUNUM 10**



Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir

**MIKILVÆGT AÐ
LÍFIÐ KOMI
Á ÓVART**

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HRESSIR TÓNAR
HÖNNUÐAR

Krista Hall er grafískur hönnuður sem verður með tvær sýningar á HönnunarMars í ár auk þess að bjóða upp á sælkerakleinar. Hér deilir hún með lesendum lögum sem hún hlustar á til að koma sér í stuð, hvort sem það er áður en hún fer út að skemmta sér um helgar, steikir kleinar eða hennar listaverk við tölvuskjáinn.

- **COMA CAT**
TENSNAKE
- **DANCE YRSELF CLEAN**
LCD SOUNDSYSTEM
- **CALIFORNIA SUNRISE**
DIRTY GOLD
- **GET FREE**
MAJOR LAZER FEAT. AMBER OF THE DIRTY PROJECTORS
- **I'VE BEEN THINKING**
HANDSOME BOY MODELING SCHOOL FEAT. CAT POWER
- **MI MUJER**
NICHOLAS JAAR
- **WHAT ELSE IS THERE?**
RÖYKSOPP
- **TIPP TOPP**
PRINS PÓLÓ
- **FUNNEL OF LOVE**
WANDA JACKSON
- **KOOL THING**
SONIC YOUTH

HIÐ SKIPULAGÐA LÍF

Líður þér stundum eins og þú náir aldrei að klára nokkuð skapaðan hlut? Leggstu í rúmið á kvöldin með hausinn fullan af hugmyndum sem á eftir að koma í verk?



Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Tíminn, tíminn, þessa blessaði tími sem virðist rjúka burt í rokinu. Ég er mikið búin að velta því fyrir mér undanfarið hvernig sé best að skipuleggja lífið þannig að ég ná nú að klára þau verkefni sómasamlega sem ég er búin að taka að mér. Samstarfskona mín var svo yndisleg að kynna mig fyrir Google Docs og annar samstarfsaðili fyrir Evernote, nú og svo er vinkona mín óskaplega hrifin af Trello-kerfinu, sem ég kynnti mér líka um daginn.

Áðrir í kringum mig sverja að venjuleg dagbók sé allra best, svo er það síminn sem allt man og getur. Allra síst dettur mér í hug að nota á mér hausinn til þess að halda utan um þetta allt saman. Hvernig getur verið að það sé svona flókið að skipuleggja sig? Stundum fallast mér hendur en einhvern veginn gengur þetta allt upp að lokum og þá sérstaklega þegar maður er með rétta hugarfarid, er það ekki alltaf lausnin?

Jákvætt og raunsætt hugarfar hjálpar manni við að halda rétt á spilunum og koma hlutum í verk með það að markmiði að klára og gera eins vel og maður getur hverju sinni. Við höfum öll mismunandi nálgun á það hvernig okkur finnst best að klára hlutina. Sumir vinna best undir álagi, aðrir þurfa ramma og enn aðrir vilja klára verkefni vel áður en þarf að skila þeim. Persónulega vinn ég best undir álagi og finnst mikil hjálp í því að hafa eftirfarandi hluti í huga;



SVONA KLÁRARÐU VERKEFNIN Á RÉTTUM TÍMA:

- Notaðu tímastjórnunartæki eins og Pomodoro en það virkar þannig að þú vinnur af fullum fókusi í 25 mínútur og tekur þér svo hlé í 5-10 mínútur.
- Stundum þegar ég er í erfiðum verkefnum verð ég eirðarlaus og enda á því að hanga á samfélagsmiðlum. Self Control-forritið hefur hjálpað mér mikið en þá get ég lokað fyrir ákveðnar síður í ákveðið langan tíma.
- Mér finnst best að skipuleggja daginn eftir áður en ég fer í háttinn. Þá sef ég betur og er búin að tæma hugann. Ég er komin með markmið fyrir daginn.
- Lærðu að segja nei. Það er enginn greiði gerður með því að taka of mikið að sér. Hugðu að því hversu mikilvægt verkefnið er, hversu umfangsmikið og hversu mikill tími fari í það áður en þú segir já.
- Ekki gleyma að hugsa um sjálfa/n þig og taka frá tíma fyrir fjölskylduna, vinina og ekki síst sjálfið. Þú þarft stundum að gera ekki neitt.

MASTERLINE
Professional Beauty



NUTRI REPAIR

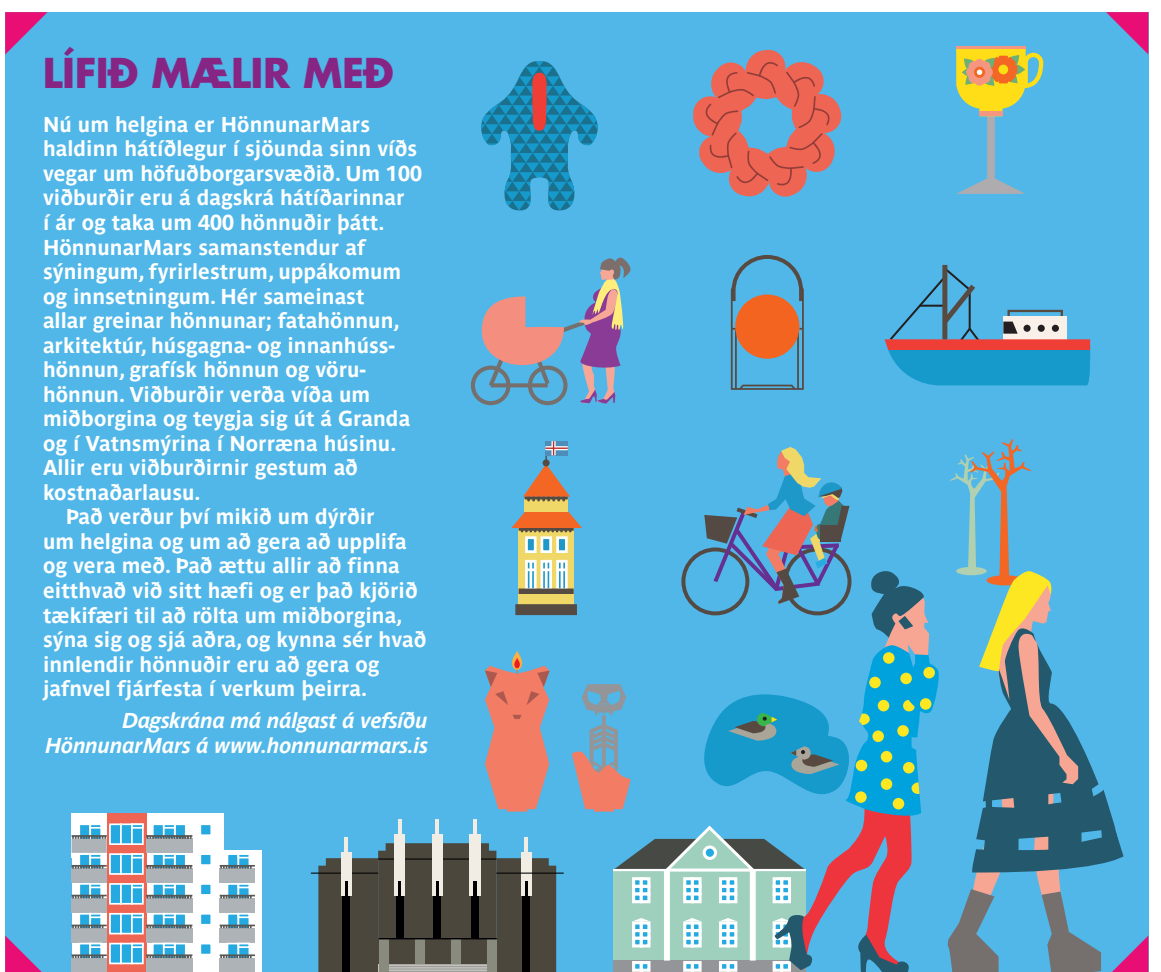
Viðgerð og uppbygging fyrir þurr og skemmt hár. Inniheldur Argan olíu og ríkt af A- og E-vítamínum.

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

Nú um helgina er HönnunarMars haldinn hátíðlegur í sjöunda sinn víðs vegar um höfuðborgarsvæðið. Um 100 viðburðir eru á dagskrá hátíðarinnar í ár og taka um 400 hönnuðir þátt. HönnunarMars samanstendur af sýningum, fyrirlestrum, uppákomum og innsetningum. Hér sameinast allar greinar hönnunar; fatahönnun, arkitektúr, húsgagna- og innanhússhönnun, grafísk hönnun og vörhönnun. Viðburðir verða víða um miðborgina og teygja sig út á Granda og í Vatnsmýrina í Norræna húsinu. Allir eru viðburðirnir gestum að kostnaðarlausu.

Það verður því mikið um dýrdir um helgina og um að gera að upplifa og vera með. Það ættu allir að finna eitthvað við sitt hæfi og er það kjörið tækifæri til að rölja um miðborgina, sýna sig og sjá aðra, og kynna sér hvað innlendir hönnuðir eru að gera og jafnvel fjárfesta í verkum þeirra.

Dagskrána má nálgast á vefsíðu HönnunarMars á www.honnunarmars.is



Lífið
www.visir.is/lifid

ÚTGÁFUÉLAG 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík, sími 512 5000

Umsjón **Friðrika Hjördís Geirsdóttir** rikka@365.is • Ábyrgðarmaður **Kristín Þorsteinsdóttir** erlabjorg@365.is • Auglýsingar **Atli Bergmann** atlib@365.is
Hönnun **Silja Ástþórsdóttir** silja@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Pálsson**

FELDUR VERKSTÆÐI

REYKJAVÍK, ICELAND



Við hjá **Feldi** Verkstæði bjóðum ykkur velkomin að skoða verslun og verkstæði okkar að Snorrabraut 56. Í tilefni af Hönnunar Mars veitum við 17 % afslátt af öllum vörum Föstudaginn og Laugardaginn 13-14 mars. Auk þess sem við erum með spennandi tilboðsslá af eldri vörum á flottum afslætti!

Opið er hjá okkur til kl 18 báða þessa daga

KLÁMÁHORF MAKA GERIR MIG BRJÁLADA

Spurning:

Þannig er málið með mig að mér þykir ekki skemmtilegt að maðurinn minn horfir á klám á bak við mig, sérstaklega af því að hann horfir, að mér finnst, á eitthvað sem er ekki eðlilegt. Tek það aftur fram, að þetta er mín skoðun (þarf ekki að vera rétt). Ég veit ekki hvað ég á að segja við hann eða hvernig ég á að snúa mér í þessu. Ég verð alltaf bara reið og pirruð. Hvað er eðlilegt að horfa á? Og er hann kannski bara ekki með neinn áhuga á mér fyrst hann horfir á eitthvað sem er ALLS EKKERT líkt mér?



ar fyrir sjálfsfróun og líta ekki á fólk í klámi sem fyrirmynd að maka. Því þarft þú ekki að óttast áhugaleysi á þér ef fólk í klámi er ólíkt þér í útliti. Það að stunda sjálfsfróun í sambandi er fullkomlega eðlilegt og mjög algengt og er ekki höfnun á þér.

Ef hann sýnir þér hins vegar lítinn sem engan áhuga þá er það áhyggjuefni út af fyrir sig, en mig grunar að það tengist ekki leikurunum í kláminu. Ef klám-áhorf hans er farið að trufla þig og ykkar kynlíf á þann hátt að hann getur ekki notið kynlífs með þér án þess að hafa klám á hliðarlínunni, eða kys það fram yfir kynlíf með þér, þá er klám augljóst vandamál.

Nú væri gott að spjalla við hann á opinskáan og einlæg- an hátt um þínar tilfinningar og spyrja hann hvernig hann upplifir klám og af hverju hann sækir í að horfa á það sem hann horfir á. Þessu ættuð þið að geta leyst úr í sameiningu.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

Ef þú hefur spurningu um kynlíf þá getur þú sent Siggú Dögg póst og spurningin þín gæti birst í Fréttablaðinu. sigga@siggadogg.is



Svar:

Sko. Nú er full ástæða til að tala við manninn þinn og láta í ljós upplifun þína. Ef eitthvað angur þig þá er það þinn réttur, og í raun skylda, að ræða það við maka þinn svo þið getið leyst úr því. Mörgum konum hugnast ekki klám af margvíslegum ástæðum og þú talar um áhorf á bak við þig, myndir þú vilja að hann gerði það frekar með þér? Sum pör horfa saman á klám og velja þá í sameiningu eitthvað sem hentar þeim eða lesa upp eróttískar sögur. Þetta þarf ekki að vera eitthvað sem hentar ykkur en það er allavega einn punktur í því að virkja ímyndunaraflíð og fara að tala um fantasíur.

Hvað varðar klámið, þá er ágætt að hafa eftirfarandi punkta bak við eyrað. Það er erfitt að segja hvað er eðlilegt og hvað ekki þar sem fantasíur eru ólíkar en það er gott að muna að fantasía þarf ekki að eiga neitt skylt við raunveruleikann. Það þarf ekki að vera tenging á milli þess sem hann horfir á og þess sem hann langar að gera. Rannsóknir hafa sýnt að meirihluti þeirra sem nota klám nota það til ör- vun-

HREYFING EFTIR BARNBURÐ

Það borgar sig að fara varlega af stað í líkamsrækt eftir barnburð og nauðsynlegt að vita hvað ber að varast þegar byrjað er á ný? Margir brenna sig á því að fara of snemma af stað og af of mikilli ákefð.



Nanna Árnadóttir
Íþróttaræðingur

Margar konur bíða í ofvæni eftir því að byrja að hreyfa sig eftir barnburð á meðan aðrar njóta þess að taka því rólega eftir fæðinguna og eru ekkert að hugsa sér til hreyfings. Þetta tvennt er fullkomlega eðlilegt og þurfa konurnar sjálfar að finna út úr því hvernær þær eru andlega og líkamlega tilbúnar. Það eru þó nokkrir hlutir sem þarf að hafa í huga áður en ákvörðunin er tekin:

Er líkaminn tilbúinn?

Yfirleitt er talað um að konur eigi ekki að byrja að hreyfa sig fyrr en um sex vikum eftir barnburð. Oftast er þó í lagi að byrja fyrr ef líkamleg heilsa er góð og verður að meta aðstæður hverju sinni. Þær konur sem hafa farið í keisaraskurð þurfa yfirleitt lengri tíma til þess að jafna sig. Mikilvægt er að byrja rólega og ætla sér ekki um of í upphafi. Líkaminn er enn að jafna sig og meðgönguhormónin hægt og rólega að yfirgefa líkamann. Þeirra á meðal er hormónið relaxín en það slakar á öllum liðböndum og auðveldar fæðinguna sjálfa og því mikilvægt að fara, sem fyrr segir, rólega af stað.

Hvað má ég gera?

Yfirleitt er gott að byrja á því að fara í göngutúra og gera léttar þolæfingar áður en byrjað er að lyfta lóðum. Þær konur sem eru mjög vanar lóðalyftingum ættu þó að geta byrjað aftur en verða að fara hægt í sakirnar og byrja á því að taka léttari lóð og af minni ákefð en áður. Til eru ýmsir hóptímar og námskeið sem eru sérhönnuð fyrir nýbakaðar mæður. Það er yfirleitt hægt að taka börnin með í tíma og því tilvalinn vettvangur fyrir mæður til þess að geta hreyft sig með börnunum sínum, en einnig til að sækja í félagsskap mæðra sem eru í svipuðum sporum. Varðandi kviðæfingar þá geta kviðvöðvarnir færst í sundur hver frá öðrum og tekur það 4-8 vikur eftir fæðingu að jafna sig. Ef þú hefur myndast gat milli vöðvanna er best að bíða þangað til kviðvöðvarnir hafa færst til baka áður en farið er að gera æfingarnar.

Minnkar brjóstamjólkin?

Nei, hún ætti ekki að gera það. Það sem þarf þó að passa upp á er að drekka nægan vökva, fyrir, á meðan og eftir æfingu. Einnig þarf að passa upp á að borða nægilega mikið af hollum og næringarríkum mat þar sem líkaminn notar hitaeningar við mjólkurframleiðsluna. Gott er að hafa í huga að leggja barnið á brjóst áður en byrjað er að hreyfa sig svo brjóstin séu ekki yfirfull á meðan á hreyfingunni stendur. Einnig er gott að vera í góðum, aðhaldsmiklum íþróttatoppi vegna þess að brjóstin eru yfirleitt viðkvæm á þessum tíma. Toppurinn má þó ekki

„Hreyfing eftir meðgöngu á að snúast um andlegt og líkamlegt heilbrigði sem endurspeglast í því að líða vel eftir æfingar, hafa meiri orku, fá útrás og hjartað til að slá.“

vera of þröngur vegna áhættu á brjóstastíflu. Passa skal líka upp á að móðurinni verði ekki of kalt, hvorki á brjóstunum né höndunum, til þess að minnka líkurnar á stíflum.

Aðalatriðið í hreyfingu kvenna eftir barnburð er að hlusta á líkamann. Farðu í göngutúr, ræktina eða mömmutímamann þinn ef þig langar til þess og líður vel. Ekki

gera það ef þig langar það ekki en finnur til utanaðkomandi þrýstings vegna útlitskrafna. Hreyfing eftir meðgöngu á að snúast um andlegt og líkamlegt heilbrigði sem endurspeglast í því að líða vel eftir æfingar, hafa meiri orku, fá útrás og hjartað til að slá. Hún á ekki að snúast um það að vera fyrsta konan í mömmuhópnum til þess að passa aftur í gömlu gallabuxurnar eða að missa sem flest kíló. Fæðingarorlofið er bara nokkrir mánuðir og þá ætti að nýta í að hugsa um litla gullmolann sem maður var að fá í hendurnar og að kynna barninu og sjálfri sér sem móður.

Meðgangan er dásamlegt og spennandi tímabil.

RÝMINGARSALA
allt að 70% afsláttur

comma,

Smáralind
facebook.com/Commalceland



Gleðilegan HönnunarMars

IDA



Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík



ÞAKKLÆTI OFARLEGA Í HUGA

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir er fyrir löngu orðin mataráhugamönnum og konum landsins kunn fyrir girnilegar og einfaldar uppskriftir á matarbloggi sínu. Í gær fór svo hennar önnur þáttasería í loftið á Stöð 2.



Fríðrika Hjördis Geirsdóttir
umsjónarkona Lifsins | rikka@365.is

Eva Laufey Kjaran Hermannsdóttir hefur náttúrulega hæfileika þegar kemur að eldamennsku og framkomu í fjölmiðlum. Manni finnst einhvern veginn að hún hafi alltaf verið á skjánum. Þessi brosmilda og hlýja unga kona sem alla hrífur með sér er nýfarin af stað með sína aðra þáttaseríu á Stöð 2 þar sem hún fer um víðan völl í matreiðslunni, allt frá einföldum hollusturéttum upp í páskasteikina og allt þar á milli.

Borðar sitt lítið af hverju

Eva Laufey er mikill sælkeri og hefur verið það frá því að hún man eftir sér. „Ég man eftir því að hafa alltaf fengið að hjálpa til við eldamennskuna hjá ömmu minni og á þaðan mínar fyrstu matreiðsluminningar,“ segir Eva Laufey. Síðan þá hefur Eva Laufey stofnað vinsælt matarblogg sem þúsundir aðdáenda heim-sækja vikulega. Það var út frá matarblogginu að leið hennar lá í fjölmiðla. „Ég ákvað að stofna matarblogg mér til gamans, það var nú aðallega til að halda utan um þær uppskriftir sem ég var búin að sanka að mér. Mér fannst ég líka hafa bara eitthvað að segja og ákvað því að fara í þetta verkefni.“ Eva Laufey sóttist eftir því að búa til sjónvarpsþátt sem úr varð og byrjaði hún með sína fyrstu þáttaseríu á Stöð 3 og á sama tíma gaf hún út sína fyrstu matreiðslubók „Matargleði Evu“. Hún fékk frábærar móttökur og boð um frekari þáttagerð á Stöð 2. „Í minni fyrstu þáttagerð á Stöð 2 heimsótti ég sælkeri landsins og eldaði með þeim gómsæta rétti. Þetta var góð reynsla fyrir mig og skemmtilegt,“ segir

„Ég er mjög þakklát fyrir þann tíma sem við fengum saman. Hann kenndi mér svo margt en mér finnst samt svo margt sem ég átti eftir að spyrja hann um.“

hún. Eva Laufey leggur mikla áherslu á að sem flestir geti leikið eftir henni og reynir að halda uppskriftunum sem einföldust. Einnig finnst henni mikilvægt að nota sem minnst af tilbúnum vörum og leitast við að nota ferskt hráefni. „Mér finnst mikilvægt að reyna eftir fremsta megni að elda allt frá grunni og þá skiptir miklu máli að nota sem ferskasta og besta hráefnið. Ég vil líka að sem flestir sjái sér fært að elda þá rétti sem ég geri og vil þá að þeir séu einfaldir, bragðgóðir og í hollari kantinum þó svo að sjálfsögðu læðist inn réttir sem eru ekki eins hollir en það þá endurspeglar mína kenningu um að borða sitt lítið af hverju,“ segir Eva Laufey brosmild.

Gerðist allt svo snögglega

Eva Laufey er fædd og uppalin á Akranesi og mikill Skagamaður í sér að eigin sögn.

„Það voru mikil forréttindi að alast upp á Akranesi. Það er og verður alltaf minn heimabær þótt við Haddi höfum flutt suður. Nálægðin er það góða við Akranes og umhverfið. Ég æfði fótbolta í mörg ár og það er svo gott ungliðastarf í gangi á Akranesi. Svo ekki sé minnst á Skógræktina, Langasand og Akrafjall. Að geta notið náttúrunnar eins og hún gerist best er dýrmætt.“

Eva Laufey er alin upp með Marenu eldri systur sinni og tveimur yngri bræðrum, þeim Guðmundi og Allan. „Það var alltaf mikið líf og fjör á heimilinu, og áttu foreldrar mínir örugglega í fullu fangi með okkur. Ég er mjög heppin með fjölskyldu, þau eru öll svo dásamleg. Mamma hefur kennt mér svo ótal margt varðandi matargerð og pabbi Steindór hefur alltaf verið mér svo góður, hann og mamma tóku saman þegar ég var nokkurra mánaða.“ Síðar var Eva Laufey svo lán-söm að eignast fleiri systkini sem áttu sama föður. „Á seinni árum var ég lán-söm og eignaðist fleiri systkini, en þá kynntist ég systkininum mínum Hemma megin. Það hefur verið ferlega skemmtilegt, og ekki allir sem eignast ný systkini sísvona. Við erum orðin mjög nán, og sérstaklega við systurnar. Enn og aftur, það er gæfa að eiga góða fjölskyldu og maður þakkar aldrei nóg fyrir það.“ Eva Laufey er dóttir Hemma Gunn heitins, það má því ætla að hún beri fjölmiðlahæfileika sína í genunum. „Það var ekki fyrr en á seinni stigum að pabbi Hemmi kom inn í mitt líf. Ég er mjög þakklát fyrir þann tíma sem við fengum saman. Hann kenndi mér margt en mér finnst það vera svo margt sem ég átti eftir að spyrja hann um. Ég veit svo sem ekkert endilega hvort ég hefði spurt hann í lifanda lífi, en þetta gerðist bara allt svo snögglega og var mjög erfiður tími. Mér fannst ég of ung til að missa foreldri,“ segir hún. Tvö ár eru liðin síðan Hemmi kvaddi og þegar Eva lítur til baka yfir farinn veg þá er henni fyrst og fremst þakklæti ofarlega í huga. „Ég er þakklát fyrir að hafa fengið þann tíma með honum sem ég fékk. Þegar ég var komin í fjölmiðlaheiminn var hann duglegur að hvetja mig og leiðbeina mér og á þeim tíma kynntist ég honum sífellt betur,“

segir Eva Laufey. Hemmi skilur eftir sig stórt skarð meðal landsmanna og var alveg einstaklega jákvæður og hvetjandi við alla þá sem hann umgekkst. „Hann kenndi mér að lifa í núinu, trú á sjálfa mig og að ég gæti allt sem mig langaði til.“

Ástin á barni er öðruvísi

Sem fyrr segir er Eva Laufey Akurnesingur og gekk þar bæði í barnaskóla og framhaldsskóla. Hún kynntist Haraldi Haraldssyni, sambýlismanni sínum og barnsföður, í grunnskóla en það fór ekki alveg eins og hún bjóst við í upphafi. „Við vorum saman í bekk í grunnskóla og byrjuðum snemma saman,“ segir hún og hlær. „Ég var voðalega hrifin af honum og við vorum góðir vinir, en það fór sem fór og hann sagði mér upp í sjöunda bekk. Það var mikil sorg á þessum tíma.“ Þau Haddi héldu samt áfram að vera góðir vinir og úr því varð að leiðir þeirra lágu aftur saman á menntaskólaárunum og hafa þau verið saman síðan þá. „Hann er alveg frábær, hann Haddi minn, og hefur stutt mig í öllu því sem mig hefur langað til að gera. Ég vissi að hann væri vel gerður og góður maður og kom það enn frekar í ljós eftir að við eignuðumst Ingibjörgu Rósu fyrir átta mánuðum. Hann hefur einstakt lag á henni og það er dásamlegt að fylgjast með þeim saman,“ segir Eva Laufey og bætir við að hún hafi ekki áttað sig á því hvað barneignir breyttu lífinu fyrr en að hún fékk dóttur sína í fangið. „Ég vissi ekki að það væri hægt að elska svona mikið. Ég elska manninn minn og fjölskylduna mína en ást á barni er öðruvísi og í raun kannski ekki hægt að líkja því saman.“

„Ég elska manninn minn og fjölskylduna mína en ást á barni er öðruvísi og í raun kannski ekki hægt að líkja því saman.“

Lifir til að njóta

Að menntaskóla loknum ákvað Eva Laufey að skrá sig í viðskiptafræði í Háskóla Íslands en hefur nú tekið sér hlé frá því námi. „Mig langaði að læra eitthvað sem nýttist mér og því varð viðskiptafræði fyrir valinu. Ég fann aftur á móti ekki fyrir neinni ástríðu í náminu og ákvað því að fylgja hjartanu og einbeita mér að matreiðslunni og þeim tækifærum sem ég var að fá þar. Þeir kúrsar sem ég er búin með hafa aftur á móti nýst mér vel, eins og til dæmis markaðsfræðin og í rauninni líka öll skipulagning og agi sem ég lærði í Háskólanum, þetta nýttist mér allt.“ Eva Laufey hefur ekki tekið ákvörðun um hvort hún haldi áfram í viðskiptafræðinni enda í nógu að snúast hjá henni og hvorki staður né stund til að skella sér aftur á skólabekk. „Mig langaði líka að njóta stundarinnar og sérstaklega eftir að ég eignaðist Ingibjörgu Rósu, hún hefur breytt mér. Áður fyrr þá vildi ég gleypa heiminn og gera allt, en í dag er ég rólegri og langar til að njóta líðandi stundar. Ég er þó alltaf með markmið en mér finnst líka mikilvægt að lífið komi mér á óvart, ég treysti því bara að ég sé á góðri leið,“ segir Eva Laufey. Það er alveg víst að okkar kona er rétt að byrja og með sinni fallegu nærveru og hugmyndaauðgi standa henni allar dyr opnar.

MYNDAALBÚMIÐ



Eva Laufey við upptökur á sjónvarpsþætti sínum, ásamt þeim Fríðu og Stefáni í New York, ásamt Hadda og Ingibjörgu Rósu.



Hvað fer mikil orka í að halda mjólkinni kaldri?

Prófaðu reiknivélina á www.on.is og sjáðu hvað ísskápurinn, frystikistan og önnur eldhústæki nota mikið rafmagn.

Við erum heppin að náttúran skuli sjá okkur fyrir meira en nóg af orku til að létta okkur lífið svo um munar. Forsenda þess að við getum farið vel með auðlindirnar og lækkað kostnað er að vita hvað er í gangi og hversu mikla orku raftækin nota að staðaldri. Á on.is er handhæg reiknivél sem auðveldar þér að sundurliða orkunotkun heimilisins og meta kostnaðinn í heild og við einstaka þætti.

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



ORKA NÁTTÚRUNNAR

ORKA NÁTTÚRUNNAR

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

KJÚKLINGASALAT EVU LAUFEYJAR

Fyrsti þáttur af nýrri sjónvarpsþáttaseríu Evu Laufeyjar Kjaran Hermannsdóttur fór í loftið í gær á Stöð 2. Í þáttunum fer Eva Laufey um víðan völl og eldar girnilegan mat fyrir öll tækifæri. Í þættinum bjó hún til girnilega hristinga, granóla og bráðhollan ís í eftirrétt ásamt þessu girnilega salati.

Í fyrsta þættinum einbeitti hún sér að hollari réttum og bjó til þetta girnilega salat sem hún vill kalla vinkonusalat. „Ég veit ekki hversu oft ég hef boðið upp á þetta salat, sem að mínu mati er besta salat sem ég hef smakkað. Ég fékk það fyrst hjá vinkonu minni, henni Fríðu, fyrir nokkrum árum og kolféll fyrir því en ég hef prófað mig áfram með það og breytt því smávegis. Salatið er ansi oft á boðstólum þegar ég á von á vinkonum í mat og því tengi ég það við þær og kalla það vinkonusalatið góða.“ Í næsta þætti mun Eva Laufey matreiða dásamlega fiskisúpu og einfalt braud sem allir geta leikið eftir að baka auk þess sem ómótstæðilegur eftirréttur verður á boðstólum. Matargleði Evu er á fimmtudagskvöldum klukkan 20.10 á Stöð 2.

LJÚFFENG SÓSA MEÐ AUSTURLENSKU YFIRBRAGÐI

½-1 dl vatn
3 msk. smátt saxaður kóríander
1 tsk. Sambal oelek, chili mauk
4 msk. gróft hnetusmjör
2 cm rifíð engifer
1 hvítlauksrif
1 límóna
Salt og nýmalaður pipar

Blandið öllu vel saman í matvinnsluvél, smakið til með salti og pipar. Sósan er tilbúin þegar áferðin er orðin eins og þú vilt hafa hana.

KJÚKLINGASALAT

700 g kjúklingakjöt, helst bringur
1 skammtur satay-sósa
200 g kúskús
Spínat, einn poki
2 askja kirsuberjatómatar
2 lárperur
1 mangó
Kasjúhnetur, ristaðar
150 g fetaostur

Skerið kjúklingabringurnar í bita og steikið á pönnu. Hellu satay-sósunni yfir og látið malla þar til kjúklingurinn er eldaður í gegn.

Sjóðið kúskús eftir leiðbeiningum á pakka. Skerið kirsuberjatómata og lárperur í sneiðar og mangó í litla bita. Setjið spínat í botninn á fati. Dreifið kúskúsinu yfir og setjið kjúklinginn yfir kúskúsið. Stráið kirsuberjatómötum, lárperum, mangói og fetastí, ásamt smá af olíunni, yfir. Dreifið að lokum ristudum kasjúhnetum yfir.



Fljótlegt og gómsætt satay-kjúklingasalat.



STERKASTA STELPA Í HEIMI
TRYGGÐU ÞÉR MIÐA!

MIÐASALA | 568 8000 | BORGARLEIKHUS.IS

HALTU JURTUNUM LENGUR Á LÍFI

Kannastu við það að vera sífellt að henda ferskum kryddjurtum í ruslið? Fylgdu þessum góðu ráðum og nýttu hráefnið til hins ýtrasta.

Ferskar kryddjurtir setja oft punktinn yfir i-íð í eldamenskunni, þær eru bæði bragðgóðar og fallegar sem skraut. Fyrir örfáum árum var varla að finna ferska kryddjurt í matvöruverslunum landsins en nú er boðið upp á þær daglega í flestum verslunum og þykir okkur á lífinu það vera fagnaðarefni. Eini óskosturinn við að kaupa heila öskju af afskornum og ferskum kryddjurtum er að þær, sem og annað grænmeti og salat, verða slappar ansi fljótt. Við lumum aftur á móti á nokkrum ráðum fyrir þig sem lengja líftíma jurtanna.

- Settu afskornar kryddjurtir í vatnsglas og tylltu glærum plastpoka yfir svo að lofti um jurtirnar, geymdu jurtirnar í ísskáp. Með því að setja plastpokann yfir þá myndast raki og mætti segja að með þessu þá sértu búinn að búa til lítið gróðurhús.

- Rúllaðu afskornum kryddjurtum í eldhúspappír og pakkaðu þeim svo inn í glæran plastpoka. Þannig heldurðu jurtunum þurrum og ferskum lengur.

- Saxaðu kryddjurtirnar niður og settu í ísmolabox. Fylltu það svo upp með vatni eða ólífúlu eftir því í hvað þú ætlar að nota þær síðar meir. Ekki nota til dæmis ólífúlu ef þú ætlar að nota ferska mintu í mojítóinn, þá er nú betra að nota vatnið eða jafnvel hrásýkursblandað vatn. Frystu molana og notaðu þá þegar þér hentar.



DAGUR HEILAGS PATREKS HALDINN HÁTÍÐLEGUR Á ÍSLANDI

Heimurinn verður grænn þann 17. mars næstkomandi en þá er gert ráð fyrir að yfir 70 milljónir manna muni fagna einum af verndardýrslingum Írlands, heilögum Patreki.

Dagur heilags Patreks eða St. Patrick's Day verður haldinn í sex heimsálfum og í flestum stærstu borgum heims. Má þar nefna Dyflinni, Dubai, Lima, Sydney, Stokkhólmi og Moskvu. Að auki fer mikið fyrir fögnuðinum í bandarískum borgum á austurströndinni þar sem margir íbúar eiga ættir sínar að rekja til Írlands. Deginum er gjarnan fagnað með skróðgöngum eða með því að lita þekkt kennileiti græn.

Heilagur Patrekur fæddist á Bretlandi en var numinn á brott af írskum sjóræningjum. Heilagur Patrekur hét þó ekki Patrekur heldur Maewyn Succat. Hann lærði til prests og stundaði trúboð á Írlandi og segir sagan að hann hafi útrýmt snákum þar í landi. Hinn græni músasmári (shamrock) er tákn Írlands og er það rakið til þess þegar heilagur Patrekur kynnti konung Írlands fyrir smáranum sem tákn um hina heilögu þrenningu í kristinni trú.

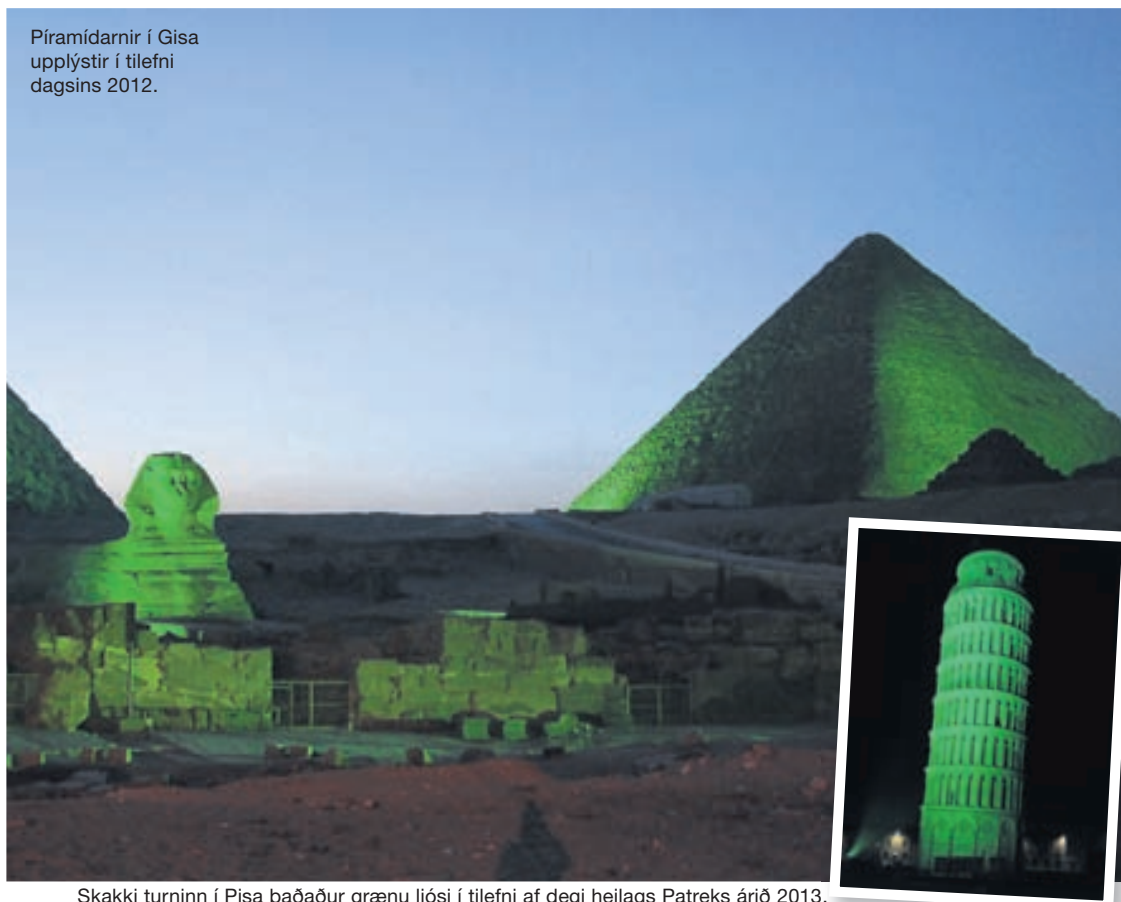
Dagur heilags Patreks er haldinn 17. mars ár hvert. Þar sem 17. mars fellur á þriðjudag í ár verður forskot tekið á sæluna hér á landi og haldið upp á daginn næst-

komandi föstudag og laugardag. Hefð er fyrir því að hlusta á írsku þöbbaþónlist, fá sér freyðandi Guinness af krana og samgleðjast írskum frændum okkar. Meðal staða þar sem hægt er að halda upp á daginn eru English Pub, Lebowski Bar, Dubliner's, Celtic Cross, American Bar, Ölsmiðjan og svo Irish Pub í Hafnarfirði.

Til að fagna þessari írsku hátíð er hér hjálpartexti með írskum frösom sem þú getur notað

- Pionta GUINNESS, le do thoil. (Pijun-tah GUINNESS, leh duh huh-il) Glas af Guinness, takk fyrir.
- Lá Fhéile Pádraig Sona Duit! (LAW Ale-yeh Pawd-rig Sunna Ditch) Gleðilegan St. Patrick's Day!
- Ádha na nÉreannach. (Awe nah Nay-ron-okh) Írsku lukkan.
- Sláinte! (Sloyn-chec) Skál!
- Go raibh maith agat. (Guh rev mah a-gut) Takk fyrir.
- Tá fáilte romhat. (Taw foyle-chec roh-ot) Minnsta mál.

Píramídarnir í Gísa upplýstir í tilefni dagsins 2012.



Skakki turninn í Pisa baðaður grænu ljósi í tilefni af degi heilags Patreks árið 2013.

5 góðar ástæður til að taka Active Liver

- Eykur virkni lifrarinnar og gallsins
- Eykur fitubrennslu
- Stuðlar að daglegri hreinsun líkamans
- Bætir meltinguna
- inniheldur aðeins náttúruleg jurtaþykkni ss. Mjólkurpistil, Ætipistil, Túrmerik, Svartan pipar og Kólín.

„Finn mikinn mun á mér, eftir að ég byrjaði að nota Active Liver. Hef minni löngun í óhallan mat, sætindi, kaffi og áfengi. Ég hef líka lést og er mjög ánægð með árangurinn“.

-Kirsten



FALLEGAR FLÍKUR Á REYKJAVÍK FASHION FESTIVAL (RFF)

Reykjavík Fashion Festival (RFF) fer fram í sjötta skiptið nú um helgina. Í ár verða sex hönnuðir sem frumsýna nýjar línur sínar í Norðurljóssal Hörpu. Sýningararnar fara fram í kvöld kl. 19.30 og laugardaginn 14. mars kl. 14.30. Hátíðin hefur síðastliðin ár styrkst og aukid vægi sitt og er í dag mikilvægur vettvangur fyrir íslenska hönnuði til þess að kynna sína hönnun, bæði hér heima og erlendis. Markmið hátíðarinnar er að markaðssetja og vekja athygli á íslenskri fatahönnun, þeirri þróun og tækifærum sem í henni felast. Hönnuðirnir sem sýna á hátíðinni eru SIGGA MAIJA, JÖR by Guðmundur Jörundsson, Another Creation, Scintilla, MAGNEA og EYLAND. Sýningarstjóri í ár er Wolfram Glatz hjá Atelier Kontrast – Design Agency, en hann er reynslubolti mikill og sér um að umgjörð hátíðarinnar verði sem glæsilegust. Með honum er Valentin Ludicke sem sér um ljósaönnun. Ef þú hefur gaman af fatnaði og framúrskarandi hönnun þá er þetta viðburður sem þú mátt ekki láta fram hjá þér fara. Miðasala fer fram á harpa.is og midi.is.



SIGGA MAIJA

Einkenni SIGGA MAIJA er ástríða til að finna jafnvægið á milli kvenleika og kynlausrar sniðgerðar til að skapa fatnað fyrir nútíma- og sjálfstæða konu.



JÖR

Vörumerkið hefur orðið ótrúlega vinsælt á síðustu árum og verður þetta í þriðja skiptið sem JÖR sýnir fatalínu sína á Reykjavík Fashion Festival.



ANOTHER CREATION

Hugmyndin á bak við ANOTHER CREATION er einföld. Fatalínan samanstendur af breytilegum flíkum þar sem hver flík er nothæf á fleiri en einn máta.



SCINTILLA

Scintilla er að sýna í fyrsta skiptið á Reykjavík Fashion Festival með eigin fatalínu. Lögð verður áhersla á lounge-wear og munu flíkur úr línunni vera að mestu þrjóna- og jersey-fatnaður.

MAGNEA

Nálgun hönnuðanna, þeirra Magneu Einarsdóttur og Sigrúnar Höllu Unnarsdóttur, er fersk og sýnir notkun á þrjóni og íslenskri ull í nýju samhengi.

EYLAND

Stefna og sýn EYLAND er að framleiða gæðafatnað, með klassískum áhrifum fyrir nútímakonu. Línan er hönnuð með sjálfstæðar konur í huga sem vita hvert þær stefna.

15%

AFSLÁTTUR Í MARS

AF ÖLLU HUNDA- OG KATTAFÓÐRI





... fyrir snjalla hunda og ketti

Kjöt er hráefni #1

40-45% Kjúklingakjöt

Gæði & gott verð

Afsláttur gildir á eftirfarandi útsölustöðum:

gæludýr.is Smáratorgi og Korputorgi	Garðheimar Mjódd	Fiskó Kauptún, Garðabæ	Dýraland Kringlan, Mjódd & Spöngin
Petmax.is Fossháls 27	Heimkaup.is Kópavogi	Stapafell Keflavík	Kakadú Vestmannaeyjum
			Hundakofinn Bölungarvík



LEYNIVOPNIÐ ÚR ELDHÚSINU

Flestir sem hugsa um matarsóða láta sér detta fátt annað í hug en bakstur eða aðra matreiðslu. Hann er þó einnig til annars nýtur og meðal annars sem frábært fegurðarráð. Matarsóðann er hægt að nota sem mildan kornamaska til dæmis fyrir hendur og fætur.

KORNAMASKI FYRIR HENDUR
3 msk. matarsóði
1 msk. vatn

Blandaðu matarsóðanum við vatnið og nuddaðu hendurnar, skolaðu með volgu vatni og berðu góðan handáburð á þær. Hendurnar verða silki-mjúkar og frískar.

FRÍSKIR FÆTUR
5 msk. matarsóði
vatn

Matarsóðann er dásamlegt að nota í fótabaðið. Settu tvær matskeiðar í volgt vatn og baðaðu fæturna upp úr því í 10-15 mínútur. Taktu afganginn af matarsóðanum og blandaðu við matskeið af vatni og skrubbaðu fæturna. Þerraðu svo á þér tærnar og berðu á þær góðan fótaáburð. Það er algjör draumur að fara í þessa meðferð fyrir svefninn.



CANADA GOOSE®



TRILLIUM



MONTEBELLO



CITADEL



KENSINGTON



VICTORIA



CHILLIWACK



TRILLIUM



CHATEAU

GRÍPTU GÆSINA

MIKIÐ ÚRVAL AF CANADA GOOSE DÚNÚLPUM

SPORTÍS

MÖRKIN 6 | 108 REYKJAVÍK | S:520-1000 | SPORTIS.IS

OPIÐ: MÁN. - FÖS. KL. 12 - 18 - LAU. KL. 12-16

Instagram



Ida Frosk

[instagram.com/idafrosk](https://www.instagram.com/idafrosk)

Ida Skivenes er Norðmaður sem býr í Berlín. Hún býr reglulega til alls konar listaverk úr mat og sumt er alveg hreint ótrúlegt. Ekki nóg með að hún gæði matvælin listrænum blæ heldur nartar hún einnig í þau svo ekki missa þau bragð við að verða að listaverki.

Pinterest



Corinne McDermott

www.pinterest.com/hvbabywilltrvl

Corinne McDermott hefur ferðast um heiminn ásamt fjölskyldu sinni og deilir nýtsamlegum ferðaráðum til fjölskyldna sem leggja land undir fót. Hér er hægt að kynna sér upplýsingar um fjölbreytta áfangastaði og hvað þeir bjóða upp á fyrir börn á ólíkum aldri en einnig hvað ber að hafa í huga áður en lagt er af stað.

HLAÐVARP



Oprah Winfrey

www.oprah.com/podcasts/anewearth

Oprah Winfrey, drottning sjálfshjálpar og eflingar kvenna, er með áhugaverð og hvetjandi hlaðvörp um hvernig megi vera besta útgáfan af sjálfum sér. Þessi þættir miða að því að auka sjálfþekkingu og hvetja til dáða, nú er tími til að framkvæma og verða sá sem þú veist að þú getur orðið. Hún fær til sín ýmsa góða gesti og sérfræðinga til að ræða málefni sem tengjast sjálfseflingu og byggir efni þáttanna á metsölubókinni A New Earth eftir Eckhart Tolle.

HEIMASÍÐAN | I FUCKING LOVE SCIENCE

Facebook

www.facebook.com/IFeekingLoveScience

Þessi síða er frábær vegna alls konar upplýsinga um heiminn og fólkið í honum og hér færðu svör við heimsins algengustu spurningum sem þér datt jafnvel ekki í hug að spyrja, líkt og hvort kuldi orsaki kvef í raun og veru.



RUDE HEALTH

Heimsins besti Hafragrautur og Músli



Hefur unnið yfir 40 verðlaun fyrir ómótstæðilegt bragð

★ Náttúruleg efni ★ Enginn viðbættur sykur ★ Engin gerviefni ★ Án erfðabreyttra matvæla

www.rudehealth.is

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

Heilsuhúsið

ÞYNGDARSTJÓRNUN OG BLÓÐSYKURSJAFNVÆGI MEÐ SLIM PASTA

RARITET KYNNIR „Slim Pasta“ kemur alfarið í staðinn fyrir venjulegt pasta og er notað samhliða hollu hráefni eins og grænmeti, kjöti og fiski. Pastað getur þú notað í alla þína uppáhaldsrétti en það hjálpar þér að elda hollan og næringarríkan mat.

Ég hef notað Slim Pasta reglulega um nokkurra mánaða skeið og mæli heilshugar með þessum vörum,“ segir Víðir Þór Prastarson, íþrótta- og heilsufræðingur, en hann notar Slim Pasta markvisst í ýmsar uppskriftir í staðinn fyrir venjulegar pastavörur með góðum árangri.

„Um er að ræða bragðgóða, holla og saðsama fæðu sem ekki er þung í maga. Ég hef prófað nokkrar af uppskriftunum sem gefa mér góða orku líkamlega sem og andlega inn í daginn. Blóðsykurinn er í jafnvægi, þökk sé konjac-trefjunum sem eru uppistaðan í vörnunni. Trefjarnar eru mjög saðsamar og hægja á upptöku á sykri úr fæðunni og ekki spillir fyrir hvað þetta er fljótlegt og þægilegt. Heilsusamleg fæða á borð við þessa og dagleg hreyfing leggur góðan grunn að heilsusamlegum lífsstíl og vellíðan,“ segir Víðir.

BORÐAÐU ÞIG GRANNA/N

- Það er auðveldara að ná markmiðum sínum með aðstoð Slim Pasta frá Eat Water. Slim Pasta-vörurnar eru seðjandi og gómsætar á bragðið en innihalda nánast engar hitaeiningar, eru glúten-, mjólkur- og sykurlausar.
- Eldaðu þinar uppáhaldsuppskriftir með grænmeti, kjöti eða fiski, eftir því hvað þér líkar best, og notaðu Slim Pasta í staðinn fyrir pasta, hrisgrjón og núðlur. Þannig getur þú borðað eðlilegan, hollan og bragðgóðan mat án þess að innbyrða ógrynni af kolvetnum og hitaeiningum sem æskilegt er að draga úr.
- Slim pasta inniheldur GMO-frítt konjac sem einnig er þekkt sem glukomannan fyrir einstaka virkni við þyngdarstjórnun. Glukomannan-trefjarnar eru meðal þeirra bestu til að stilla blóðsykurinn og eru einnig frábærar fyrir meltinguna.

AF HVERJU LÉTTIST ÉG VIÐ AÐ BORÐA SLIM PASTA?

- Konjac-glukomannan-trefjarnar í Slim Pasta drekka í sig mikið magn vökva og þenjast þannig út í meltingarkerfinu. Hungurtilfinning hverfur því að mestu og þörfin fyrir stöðugt nart minnkar.
- Blóðsykurinn kemst í betra jafnvægi sem hindrar sykurloöngun.
- Með því að styðjast við uppskriftirnar um hvernig á að nota Slim Pasta getum við fengið flest ef ekki öll næringarefni sem líkaminn þarfnast en uppskriftirnar eru samsettar til að uppfylla þarfir okkar fyrir fullkomna næringu.
- Hentar fyrir vegan, sykursjúka og fólk með glútenþol og þá sem kjósa vandaðar og góðar trefjar.
- Án GMO, viðbættis sykurs, fitu, glútens. Mjög lágt í kolvetnum og kaloríum.
- Yfir 60 uppskriftir er að finna á www.raritet.is, til dæmis súpur, ítalska, indverska og tailenska rétti og þeytinga.
- Slim Pasta er fánlegt sem spagettí, núðlur og hrisgrjón.



TOM YUM GOONG-SÚPA
1 pakki Slim Rice-hrisgrjón
1 msk. Thai Red Curry paste
400 ml kókosmjólk
200 g maisbaunir
16 kirsuberjatómatar
1 rautt chili, þunnskorið
250 g rækjur eða kjúklingafilet skorið í munnbita stærð.
500 ml kjúklingasoð (kjúklingakraftur og vatn)
4 msk. ferskt, skorið kóriander

Hitið rautt Thai Red Curry Paste í súpupotti á miðlungshita þar til fer að snarka í olíunni í því. Bætið við kókosmjólk og látið suðuna koma upp. Undirbúið Slim Rice-hrisgrjónin eftir leiðbeiningum á pakka og bætið við ásamt maisbaunum, tómötum, chili og rækjum. Látið hægsjóða í 3-4 mínútur. Bætið við sjóðandi kjúklingasoði og söxuðu kóriander. Njótið með góðri samvisku og upplifið ljúfa og góða magafylli.



JUBBAMBO-ÞEYTINGUR FYRIR EINN
1/2 pakki (100 g) Slim Noodles/Rice
1 msk. hnetusmjör
1 banani
40 g grófir hafrar eða múslí
100 ml frosin jógúrt
200 ml nýmjólk
klípa af kanill
Má þynna með vatni ef vill.

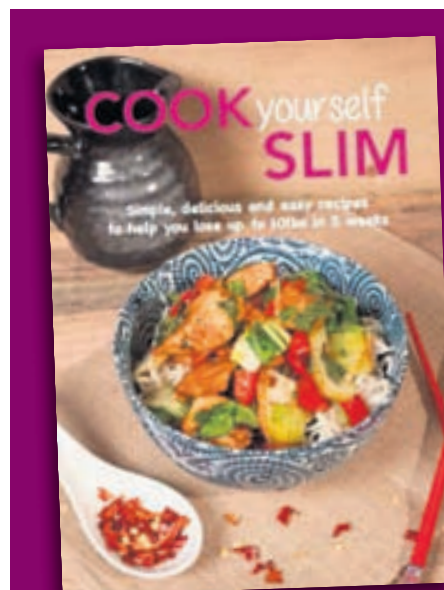
1. Matreiðið Slim Noodles/Rice eftir leiðbeiningum á pakknum, hellið vatninu af og skolið.
2. Setjið allt í blandara og þeytið vel þar til blandan er orðin mjúk.
4. Njótið dagsins.



SEÐJANDI OG GÓMSÆTT OG NÁNAST ÁN HITAEININGA Slim Pasta fæst meðal annars sem spagetti, núðlur og hrisgrjón. Uppskriftir má nálgast á raritet.is.



FLJÓTLEGT OG HOLLT Víðir Þór Prastarson, íþrótta- og heilsufræðingur, notar Slim Pasta markvisst með góðum árangri. MYND/VALLI



YFIR 60 UPPSKRIFTIR ÞYNGDARSTJÓRNUN OG BLÓÐSYKURJAFNVÆGI

Allt að kíló á viku með því að fylgja matarþrógramminu og neyta Slim Pasta daglega.

Uppskriftabók með fjölbreyttum uppskriftum sem innihalda grænmeti, prótein, holla fitu og trefjaríkt Slim Pasta án glútens, fitu, mjólkur og sykurs.

Yfir 60 frábærar uppskriftir á WWW.RARITET.IS.

Slim Pasta frá Eat Water er fyrsta pasta-, núðlu- og hrisgrjónavaran á Evrópumarkaði sem stenst viðmið og leyfi Evrópusambandsins sem raunveruleg leið til þyngdarstjórnunar.

SÖLUSTADIR – Fæst í öllum matvöruverslunum Hagkaups, í Fjarðar kaupum, Krónunni Lindum, Granda, Bildshöfða, Mosfellssveit, Akranesi og Selfossi og í verslunum Nettó um land allt.



BÍLL DAGSINS

Honda Civic Sport
Nýskráður 3/2012, ekinn 35 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

Verð kr.
2.990.000



HONDA

CR-V Elegance Plus
Nýskráður 2/2015, nýr sýningarbill, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 5.950.000



PEUGEOT

208 Navi
Nýskráður 12/2014, nýr bill, bensín, 5 girar, 7" snertiskjár, íslenskt leiðsögukerfi, Bluetooth.
Verð kr. 2.550.000



PEUGEOT

207 XR Plus
Nýskráður 10/2007, ekinn 132 þús.km., bensín, 5 girar.
Verð kr. 990.000



HONDA

CR-V Executive
Nýskráður 6/2012, ekinn 55 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 4.290.000



HONDA

Civic Sport 1.6 dísil
Nýskráður 10/2013, ekinn 18 þús.km., dísil, 6 girar.
Verð kr. 3.390.000



PEUGEOT

1007 Dolce
Nýskráður 8/2006, ekinn 134 þús.km., bensín, 5 girar.
Verð kr. 570.000



HYUNDAI

HYUNDAI i10
Nýskráður 5/2012, ekinn 79 þús.km., bensín, 5 girar.
Verð kr. 1.290.000



PEUGEOT

308 Allure 1.6HDI
Nýskráður 3/2014, ekinn 10 þús.km., dísil, 6 girar, einn með öllu.
Verð kr. 3.869.000

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



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

Sjónvarp

Sjónvarps/vídeovíðgerðir. Afsl. til elli/örýrkja. Sækjum. Lítsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

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

HÚSNÆÐI

Geymsluhúsnæði

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS

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

GEYMSLURTILLEIGU.IS

Nýjar sérhannað 300 geymslur, stærðir 1,7-7,2 fm. Opnunartíð: Fyrsti mánuðurinn frá. Aðgangur 24 tíma sólarhrings, upphitað og vaktað. Smiðjuvegur 4 Kópavogi. S: 4143000.

GEYMSLUR.COM

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS

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

Húsnæði í boði

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

HAFNARFJÖRÐUR

20 - 40 m2 skrifstofur - vinnustofur til leigu í góðu húsnæði í Hafnarfirði. Nánar á www.leiga.webs.com Sími 898 7820

ATVINNA

Atvinna í boði

Óska eftir jákvæðum samstarfsaðila sem á gott með mannleg samskipti, mjög góð þóknun fyrir réttan aðila. Uppl. í s. 615-4247 eða omargunn4u@gmail.com.

STARFSFÓLK ÓSKAST

101Barco er ört vaxandi fyrirtæki á sviði skemmti- og veitingastaða í miðbæ Reykjavíkur. Við óskum eftir starfsfólki bæði í eldhúsi og á bar. Ef þú ert ábyrgðarfull/ur, eldhress og dugleg/ur sendu ferilskrá á barco@barco.is

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 kynslóður
905-2002 • 535-9930
Símadómur • live spjall
908-6000 • 535-9999

SPJALLDÖMUR 908 5500
Hlökkum til að heyrna í ykkur, engin bið. Opið til 2 á næturnar um helgar.

fasteignir



JÖFUR
ATVINNUHÚSNÆÐI

534 1020

Ármúla 7, Reykjavík - www.jofur.is



TIL LEIGU

Stapabraut 5, 230 Reykjanesbæ
Iðnaðarhúsnæði
Stærð samtals um 240 fm.

Allar nánari upplýsingar veitir:



Helgi Már Karlsson
Lögilltur leigumíðlari
Lögilltur fasteignasali

534 1024 / 897 7086
hmk@jofur.is

239,8 fm iðnaðarhúsnæði á áberandi stað við Stapabraut / Reykjanesbraut í Reykjanesbæ sem skiptist í opinn vinnusal með mikilli lofthæð, kaffistofu og snyrtingu. 4,3 m há innkeyrsludyr. Möguleiki er að leigja til viðbótar um 196 fm iðnaðarými við hliðina auk skrifstofuáðstöðu á hæð. Verið er að innrétta húsnæðið og hægt að hafa það tilbúið með skömmum fyrirvara.

skemmtanir

BOLTINN Í BEINNI

Cafe Catalina
Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is
"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

LEIKIR HELGARINNAR
Laugardagur 14. mars
14:50 Arsenal - WestH. United
14:50 Sunderland - Aston Villa
17:20 Burnley - Man. City
Sunnudagur 15. mars
13:20 Chelsea - Southampton
15:50 Everton - Newc. United
15:50 Man.United - Tottenham

ÍSFIIRSKA SKÓLAHLJÓMSVEITIN TRAP

RÚNAR ÞÓR, REYNIR GUÐMUNDS, DIDDI HERMANNSS OG SIGGI ÁRNA SPILA UM HELGINA.

Allir velkomnir

http://www.facebook.com/cafecatalina
Heimilismatur í hádeginu virka daga • Eldhúsið opið alladaga til kl. 21:00 • Boltatilboð • Snyrtilegur klæðnaður áskilin



19:45

SPURNINGABOMBAN

Stórskemmtilegur spurningaþáttur í umsjá Loga Bergmann þar sem hann eignir saman tveimur liðum og eru tveir keppendur í hvoru liði. Gestir Loga að þessu sinni eru þau, Saga Garðarsdóttir, Björn Bragi Arnarson, Rúnar Freyr Gíslason og Haukur Jóhannesson.

SUDOKU

LÉTT

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

LÉTT

MIDLUNGS

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

MIDLUNGS

PUNG

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

PUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

Prættin 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

SKEMMTILEGT FÖSTUDAGSKVÖLD!

Fáðu þér áskrift á 365.is

365

20:35

NCIS: NEW ORLEANS

Mögnuð NCIS þáttaröð sem gerist í New Orleans og skartar hinum stórgóða leikara, Scott Bakula.



21:45

ANCHORMAN: THE LEGEND OF RON BURGUNDY

Geysivinsæl gamanmynd með Will Ferrell í hlutverki heitasta fréttapular í bransanum á 8. áratugnum.



23:20

TRANCE 2

Spennutryllir um uppboðshaldara sem tekur þátt í að skipuleggja rán á meistara-verki eftir spænska listmálarann Goya.



20:30

AMERICAN IDOL

Lokastundin nálgast! Það eru aðeins tólf keppendur eftir og aðeins þeir bestu komast áfram og fara alla leið á toppinn.



22:00

THE LAST STATION

Söguleg mynd um rithöfundinn Tolstoy og eiginkonu hans.



MARAPON

Á Stöð 2 Frelsi finnur þú Stöð 2 Marapón sem gerir þér kleift að horfa á heilu seríurnar þegar þér hentar. Suits, Broadchurch, Game of Thrones og fleiri.



Allt þetta og meira til í Skemmtipakkanum á aðeins 310 kr. á dag. Nánari upplýsingar á 365.is

SPAKMÆLI DAGSINS

Pú ert strá, en stórt er drottins vald.

Matthías Jochumsson.

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

KROSSGÁTA

LÁRÉTT

2. verð, 6. samtök, 8. spor, 9. hár, 11. gelt, 12. flugfar, 14. fótímal, 16. í röð, 17. gljúfur, 18. besti árangur, 20. á fæti, 21. kvk. spendýr.

LÓÐRÉTT

1. sleit, 3. frá, 4. gunga, 5. af, 7. nakinn, 10. draup, 13. ískur, 15. svikull, 16. keraldi, 19. tveir eins.

LAUSN

15. flár, 16. ánnu, 19. tt. 5. frá, 7. allsþer, 10. lak, 13. urg, LÓÐRÉTT: 1. raufr, 3. af, 4. rageit, 17. gil, 18. met, 20. tá, 21. urta. 11. gá, 12. flaug, 14. skref, 16. áþ, LÁRÉTT: 2. þarf, 6. aa, 8. far, 9. ull.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Daniel Bisby (2.321) vann tvo stórmeistarar á tvöfalda degi Reykjavíkurmótsins. Í síðari skákinni vann hann Sergei Movsesian (2.665).

Hvítur á leik



30. Rd5! Svartur er gjörsamlega varnarlaus. 30.... Ha5 31. Bf6! og svartur gafst upp. Töluvert hefur verið um óvænt úrslit og afar fjörlega teft! www.skak.is Fimmta umferð kl. 15 í dag í Hörpu.

LG SJÓNVÖRÞ

FÁST Í SJÓNVARPSMIÐSTÖÐINNI!



Flott 50" plasma háskerpusjónvarp frá LG – Fyrir þá sem vilja einfalt snjallsjónvarp með stórum skjá og frábærum myndgæðum.

Alvöru myndgæði

Tækið er með 1920x1080 punkta háskerpu upplausn, 600Hz sub field driving, skerpu 3.000.000:1 og Triple XD Engine örgjörva. Tækið ræður því vel við hraðar myndir eins og fótbolta og hasarmyndir ásamt því að mikil skerpa og há upplausn gera öll almenn myndgæði mjög góð.

Snjallsjónvarp

Tækið er með opnum netvafra, Miracast til að senda efni frá spjaldtölvum og snjallsímum yfir á tækið og LG Cloud. Fjöldi annarra möguleika eins og tenging við Spotify, Youtube, Facebook og Twitter.

Hljóðkerfi

Tækið er með V-Audio Surround Plus hljóðkerfi sem gerir hljómburð eins og best verður á kosið í flatskjá, en einnig má fá við tækið soundbar heimabíókerfi til að auka hljómburð enn frekar.

Tengimöguleikar

Tækið er búið stafrænum móttakara og gerfihnatta-móttakara, og er með öllum þeim tengjum sem þarf að vera í góðu tæki í dag, þar á meðal þremur USB tengjum og þremur HDMI tengjum auk Scart tengis ef einhver vill tengja eldri DVD spilara eða afruglara við tækið.

TILBOÐ

99.990

VERÐ 119.990

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • WWW.SM.IS



Tökumst á við það sem gerir okkur að manneskjum

Pýski bassasöngvarinn Thomas Stimmer og Bjarni Frímann Bjarnason flytja Vetrarferð Schuberts á tvennum tónleikum um helgina og þeir segja það mannbætandi ferðalag að þroskast með þessari tónlist.

GRUNDARFJARÐARKIRKJA Mér var svo vel tekið þegar ég dvaldi þarna í vetur að mig langaði til þess að gera eitthvað fyrir svæðið, segir Bjarni um tónleikana í Grundarfjarðarkirkju í kvöld. FRÉTTABLAÐIÐ/PIETUR

Um helgina ræðst þýski bassasöngvarinn Thomas Stimmel í að flytja Vetrarferðina, eða Winterreise, eftir Franz Schubert, við undirleik Bjarna Frímanns Bjarnasonar í Grundarfjarðarkirkju og Suðursal Hallgrímskirkju í Reykjavík. Tónleikarnir í Grundarfjarðarkirkju verða í kvöld kl. 20.00 og í Hallgrímskirkju á laugardaginn kl. 17.00.

„Við höfum verið góðir vinir frá því við kynntumst í skólanum í Berlín á sínum tíma og höfum verið að koma fram saman síðan 2012,“ segja þeir félagar sem eru einmitt á leiðinni til Grundarfjarðar og Bjarni bætir við: „Málið er að allar leiðir liggja til Schuberts í klassískum ljóða-söng, hvort sem flutningurinn er á Grundarfirði eða í Berlín. Þetta er svo þroskuð og falleg tónlist. Það sagði eitt sinn við mig reyndur undirleikari að maður þurfi helst að vera átt-ræður til þess að flytja þessa tónlist. Ég benti á að Schubert hefði nú látist rétt um þrítugt en hann hafnaði því alfarið, sagði að hann hefði örugglega verið 200 ára gamall. Þetta væri svo gömul og falleg sál.“

Vetrarferðin samanstendur af tuttugu og fjórum söngljóðum við kvæði Wilhems Müller. Hvorki skáldið né tónskáldið urðu langlífir, því báðir dóu um þrítugt, Müller 1827 og Schubert ári seinna. Schubert lauk við verkið ekki löngu fyrir dauða sinn og taldi það sjálfur með því besta sem hann skildi eftir sig. Allar götur síðan hafa bestu söngvarar spreytt sig á ljóða-flokknum, sem gerir miklar kröfur til flytjenda.

„Það er athyglisvert að fá að takast á við þetta svona ungur,“ segir Thomas Stimmel. „Það veitir í raun einstakt tækifæri til þess að þroskast með tónlistinni og skoða sjálfan sig samhliða flutningnum hverju sinni. Þessi ljóð eru ekki aðeins um veturinn,

” Fyrir listamann felst í starfi hans að taka út ákveðinn þroska í gegnum það sem hann er að gera. Það er hlutverk listar og menningar að fjalla um lífið, þroskast með okkur sem einstaklingar og takast á við það sem gerir okkur að manneskjum.

þau eru um myrkrið og mennskuna og maður er alltaf að uppgötva eitthvað nýtt í þessu. Við finnum líka báðir að samvinna okkar við flutninginn skiptir öllu máli. Þetta er ekki endilega spurning um að vera góður sem einstaklingur heldur miklu fremur um að ná saman og finna hvað það er sem við erum að gera rétt hverju sinni og það er þroskandi og góð tilfinning.“

Þeim félögum finnst það því mikið tilhlökkunarefni að flytja Vetrarferðina tvisvar nú um helgina en fyrri tónleikarnir eru í Grundarfjarðarkirkju í kvöld. En Bjarni tók að sér afleysingar sem organisti við kirkjuna fyrir í

vetur. „Þarna er ákaflega fallegt þýskt orgel en það sem skiptir mestu máli er fólkið. Þarna er alveg yndislegt fólk sem tók mér ákaflega vel þegar ég dvaldi þarna í vetur og mig langaði til þess að launa því þessar góðu móttökur með því að gera eitthvað fyrir þetta svæði.“

Það leynir sér ekki á Bjarna hversu brennandi ástríðu hann hefur fyrir tónlistinni sem hann er að takast á við á hverjum degi. „Það angrar mig óneitanlega hér heima þessi tilhneiging að leggja list og menningu að jöfnu við afþreyingu. Það er kjaftæði. Fyrir listamann felst í starfi hans að taka út ákveðinn

þroska í gegnum það sem hann er að gera. Það er hlutverk listar og menningar að fjalla um lífið, þroskast með okkur sem einstaklingar og takast á við það sem gerir okkur að manneskjum. Þannig er Schubert. Þótt þetta sé gömul tónlist þá heldur maður tryggð við hana vegna þess að hún er mannbætandi. Þegar maður tekst á við flutning slíkrar tónlistar þá er það þroskandi ferli fyrir mann sem listamann en þá vill maður líka að það skilji eitthvað eftir sig hjá tónleikagæstum. Það skiptir öllu máli og þar skilur á milli afþreyingar og listar.“

magnus@frettabladid.is



PROSKAFERLI Það er frábært tækifæri sem felst í því að byrja að takast á við þessa tónlist svona ungur segja þeir félagar Bjarni Frímann og Thomas Stimmer. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



1299.-



1490.-



1999.-

OPIÐ FRÁ KL. 10-18 ALLA DAGA

BÓKA MARKAÐURINN

Laugardagsvellir

SÍÐASTA HELGIN!

Kaffi, kakó og heimalagað bakkelsi

Ferstikla BÓKAKAFFI
Kóslegt kaffihús á Bókamarkaði



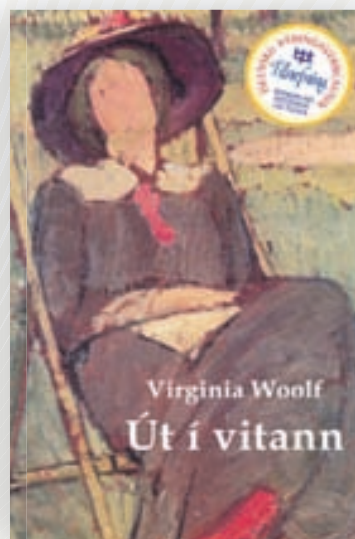
1990.-



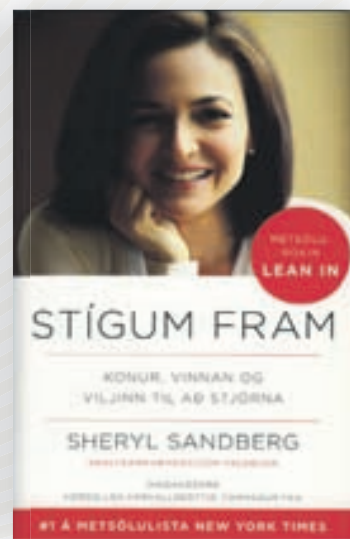
1990.-



1490.- (kilja)



1999.-



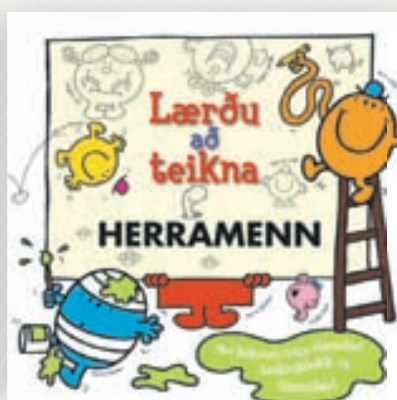
1790.-



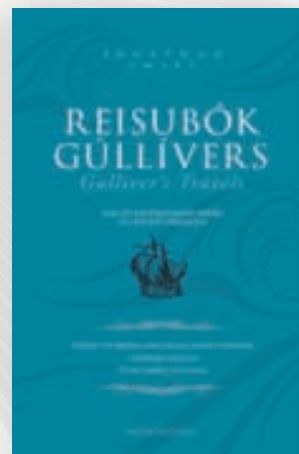
1590.-



699.-



990.-



1990.-



1299.-

Bjartsýnar konur ætla að syngja inn vorið á morgun

Kvennakórinn Heklurnar syngur óperettulög og gamlar og nýjar dægurflugur á árlegum vortónleikum á morgun í Laugarneskirkju.

Þrátt fyrir byl og ófærð þessa dagana heldur kvennakórinn Hekla sína árlegu vortónleika í Laugarneskirkju á morgun klukkan 16. „Þetta lýsir konunum í kórnum vel, þær eru svo bjartsýnar og kraftmiklar og það er svo mikil gleði í höpnum,“ segir stjórnandinn Lilja Eggertsdóttir. Á efnisskránni hjá Heklunum er bæði innlend og erlend tónlist, að sögn Lilju. „Þemað er stríðsaráttónlist, óperukórar úr Sardasfurstynjunni, lög úr óperettum og svo blanda af gömlum

og nýjum dægurflugum, að ógleymdum nokkrum þjóðlögum, írskum, sænskum og enskum,“ lýsir hún. Lilja leikur sjálf á píanó og auk hennar spila Guðbjörg Hlín Guðmundsdóttir fiðuleikari og Þorgrímur Jónsson kontrabassaleikari. Aðgangseyrir á tónleikana er 2.000 krónur, bæði við innganginn og í forsölu hjá kórkonum (heklurnar@gmail.com) en frítt er fyrir börn yngri en 16 ára. Fólk er beðið að athuga að ekki er tekið við greiðslukortum.



HEKLURNAR
Þessi mynd var tekin á síðustu jólatónleikum. Lilja er við píanó í rauðum kjól.

KRONAN

- fyrst og fremst ódýr!

Föstudagar eru pizzudagar

Opunartímar á www.kronan.is



FYRIRLESARI „Margt er hliðstætt í því hjá Írum og Íslendingum hvernig fornsögur, atburðir og tungumál hafa tengst sjálfmynd þeirra,“ segir Gísli.

FRÉTTABLAÐIÐ/GUN

Munum það sem við kjósum að muna

Rætt verður um írsk og íslensk málefni, miðaldir, arfleifð, kreppur, stríð og ferðalög í Háskóla Íslands í dag og á morgun með áherslu á minnisrannsóknir.

Misjafnt er hvað minni fólks geymir, hvað hefur verið ritað og sagt og af hverjum. Það er útgangspunktur málþings í aðalbyggingu Háskóla Íslands í dag og á morgun og tengist bæði Írum og Íslendingum, ýmist með samburði milli landanna eða á annan hátt. Gísli Sigurðsson íslenskufræðingur er einn málshafjenda.

„Minnisfræði eru vísindi sem hafa verið að þróa á undanförunum árum. Þau snúast um hvernig fólk man eftir fortíðinni, hvort sem það er eigin fortíð eða annarra. Það má tengja þetta Fésbókinni, þar búum við ævi okkar til með því hvernig við kjósum að muna eftir henni og segja öðrum frá henni. Það sama gera samfélagshópar. Ágætt er að nota þessi fræði og þessar hugmyndir þegar kemur að fornsögunum, til dæmis.“

Erindi Gísla í dag snýst um

hvernig sagt er frá pöpunum í Landnámu og hvernig fólk var að breyta þeirri mynd og bæta við hana á 13. öld og taldi sig muna sína írsku fortíð. „Spurningin er hvort samfella sé í minningunum eða hvort fólk var að búa þær til. Það er erfitt að skera úr um það,“ segir hann.

Gísli bendir á að minningar um sama atburð geti verið mismunandi eftir því hver segi frá. „Það þarf ekki að hugsa lengra en til hrunsins hér og ástandins fyrir hrún. Hin opinbera umræða var á einn veg fyrir hrún og sú mynd sem dregin var upp kollsteypist. Eftir á sögðu margir: „Já, ég var alltaf að segja þetta, það bara hlustaði enginn á mig þá.“ En allar okkar upplýsingar frá miðöldum eru komnar til okkar í gegnum örlitla klíku kringum fjölskyldu Snorra Sturlusonar. Ef okkar sýn á samtímann kæmi gegnum svo

„En allar okkar upplýsingar frá miðöldum eru komnar til okkar gegnum örlitla klíku kringum fjölskyldu Snorra Sturlusonar.“

þröngan glugga þá gætum við imyndað okkur hversu mikið væri að marka hana.“

Málþingið er samvinnuverkefni milli Íslendinga og Íra. „Það er margt hliðstætt í því hjá Írum og Íslendingum hvernig fornsögur, atburðir og tungumál hafa tengst sjálfmynd þeirra. Írar eiga sögur og fornar hefðir eins og við sem mikið voru notaðar í þeirra sjálfstæðisbaráttu.“

Tekið skal fram að allir fyrirlestrarnir verða á ensku.

gun@frettabladid.is

Hugarflug og skýjaborgir

Bergljót Svanhildur Sveinsdóttir sýnir í sal Íslenskrar graffíkur, Tryggvagötu 17.

„Myndirnar á sýningunni bera ekki nöfn. Þær eru eiginlega hugarflug þar sem gætur áhrifa náttúrunnar allt í kringum okkur, en ekki síst hinar einstöku fegurðar sem ríkir í Álftafirði vestra og þar í kring, við Ísafjarðardjúp. Þetta eru samt ekki landslagsmyndir heldur frekar skýjaborgir,“ segir Bergljót Svanhildur Sveinsdóttir sem sýnir í sal Íslenskrar graffíkur að Tryggvagötu 17, gengið inn hafnarmegin.

Spurð hvort hún sé vestan af fjörðum svarar Bergljót: „Ég fæddist reyndar í Reykjavík en ég hef verið mikið fyrir vestan og tengist þeim landshluta sterkt. Þar erum við mikið á sumrin, hjónin.“

Þetta er tólfta einkasýning Bergljótar. Hún er opin fimmtudaga til sunnudaga milli klukkan 14 og 18 og síðasti sýningardagur er 22. mars.

-gun



Á SÝNINGUNNI „Ég hef verið mikið fyrir vestan og tengist þeim landshluta sterkt,“ segir Bergljót Svanhildur. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

WHIRLPOOL DAGAR

10-50% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM WHIRLPOOL VÖRUM



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



27%

Whirlpool WME1887DFCTS
179sm stál kælikápur. Stafræn hitastilling. 6th Sense Fresh Control. MultiFlow kælitækni tryggir jafnari kælingu. AntiBakteria Sía. Easy Open ventill. Orkuflokkur A+.

**TILBOÐ
79.995**

FULLT VERÐ 109.995



30%

Whirlpool WBE3375NFCW
188sm kælikápur með frysti, stafrænni hitastillingu og LCD skjá. No Frost sjálfvirk afþýðing. 6th SENSE Fresh Control. Multiflow kælivífta. AntiBacteria Filter. LED lýsing. Orkuflokkur A+.

**TILBOÐ
84.995**

FULLT VERÐ 119.995

Fæst einnig stállitaður á 89.995



25%

Whirlpool AWOD7014
1400sn 7kg þvottavél með rafeindastýrðum kerfisveljara og hitastilli. 16 þvottakerfi og 30 mín hraðkerfi. Þvottæfni A. Vinduhæfni B. Orkuflokkur A++.

**TILBOÐ
59.995**

FULLT VERÐ 79.995



29%

MEÐ
VARMADÆLU,
EYÐIR MIKLU
MINNA
RAFMAJNI

Whirlpool AZAHP880
Tviátta 8 kg barkalaus þurrkari 121L tromlu. Rakaskynjari með 6TH SENSE Infinite Care. 9 þurrkstillingar og hitastilling. Vatnstankur uppi. Tengist beint við niðurfall. Kaldr blástur og krumpuvörn. Orkuflokkur A++.

**TILBOÐ
99.995**

FULLT VERÐ 139.995



40%

Whirlpool AKZ431HV
Bakarofn með Flat Line Multifunction 8 blástursofni. Ofnrými 52 lítrar. Klukka. Grill, undir og yfirhiti. Heldur heitu. Pizza/brauð stilling. Tvöfalt gler í hurð. Niðurfellanlegt grill sem auðveldar þrif.

**TILBOÐ
59.995**

FULLT VERÐ 99.995



Heimplistæki ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

Ekta danskar hotdog pylsur og pylsubrauð



Hot dog pylsur,
pylsubrauð og dressing
Allt sem þú þarft í danska Pølse.

Gildir til 15. mars á meðan birgðir endast.

direkte fra
Danmark



Jolly Cola

Ekta danskur kóladykkur.

direkte fra
Danmark



Harboe safi

Hreinn safi - ekta danskur.

direkte fra
Danmark



Danskt nammi

Pinguin saltpastillen og Toms Heksehyl.

direkte fra
Danmark



Kims Tjips

Balsamicésalt, Oste-rødløg
og Sourcreame-chili.

direkte fra
Danmark



Bähncke

Gott með danskri pølse.

direkte fra
Danmark



Toms

Súkkulaði álegg á brauðið.

direkte fra
Danmark



Haribo nammi

Meiriháttar úrval.

direkte fra
Danmark



Sun Lolly

5 svalandi tegundir.



OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan
& Eiðistorg

Tilboð á dönskum dögum

Grísabógur
hringskorinn

598 kr/kg
verð áður 933

Hakkabuff **998** kr/pk

Ribeye **3.900** kr/kg
verð áður 4.875

Rauðspretta í raspi **1.519** kr/kg
verð áður 1.899

Hamborgarhryggur **1.099** kr/kg
verð áður 1.699



direkte fra
Danmark

Dönsk epli
Sæt og safarík. 1,5 kg, 2 tegundir.



direkte fra
Danmark

Graasten brauðsalöt
Ómissandi á dönskum dögum.



direkte fra
Danmark

Sunquick
Blandaðu með íslensku vatni.



Ekta danskt
Smørrebrød

TILBOÐ
20%
afsláttur á kassa

580 kr/stk
verð áður 725

Smørrebrød
Í Kringlunni, Skeifunni, Garðabæ og Smáralind.



direkte fra
Danmark

Limfjords gulrætur
1 kg.



direkte fra
Danmark

Danskt súkkulaðistykki
Ótrúlega gott.



direkte fra
Danmark

Kims purusnakk
Stökkt og bragðgott.



direkte fra
Danmark

Danskir ostar
Í miklu úrvali.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

FÖSTUDAGUR

HVAD?
HVENÆR?
HVAR?

13. MARS 2015

Tónleikar

12.00 Laufey Jensdóttir fiðluleikari og Þórunn Þórsdóttir píanóleikari flytja sónatínu eftir F. Schubert og sönötu eftir J. Brahms á hádegistónleikum í Laugarneskirkju. Aðgangseyrir er 1.500 krónur.

19.30 Sinfóníuhljómsveit Íslands leikur í Menningarhúsinu Hofi í kvöld. Miðaverð er 4.900 krónur.

20.00 Töfrar Tom Jones í Austurbæ í kvöld. Miðaverð er 5.990 krónur.

21.00 Hljómsveitin Funk-City flytur lög í Motown stíl í Bæjarbíó. Miðaverð er 2.500 krónur.

21.00 Bubbi og Dimma á Græna hattinum í kvöld. Miðaverð er 3.990 krónur. Aukátónleikar klukkan 23.00.

21.00 Hljómsveitin Muck fagnar útgáfu Your Joyous Future með tónleikum á Húrra í kvöld. Um upphitun sjá Pink Street Boys og Oyama. Miðaverð er 2.000 krónur.

22.00 Útgáfutónleikar Auðnar á Gauknum í kvöld. Þeim til halds og traust verða Grafir, Skuggsjá og Draug-sól. Húsið opnað 21.00.

22.00 Jónas Sig og Ritvélur framtíðar-

innar á Café Rósenberg í kvöld.

22.00 Altostratous og Sígull á Bar 11 í kvöld. Aðgangur ókeypis.

23.00 Hljómsveitirnar Four Leaves Left og Ceasetone á Frederiksen Ale House í kvöld. Aðgangur ókeypis.

23.00 Sváfnir Sigurðarson og félagar leika og syngja á Ob-La-Di-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangur ókeypis.

Opnanir

10.00 Sýningin Fortíðin fundin með verkum eftir Gunnhildi Þórðardóttur verður opnuð í SÍM-salnum. Á sýningunni má sjá staka vettlinga breytast í teppi, súska verða að dúskakukli, týndar tölur verða listaverk og ástarbréf breytast í klippimyndir. Aðgangur ókeypis.

16.00 Sýningin Hæg breytileg átt opnuð í Hafnarhúsinu í dag.

17.00 Opnun sýningarinnar Petta sokkar í Sjóminjasafni Reykjavíkur í dag.

17.00 Fatahönnuðurinn Helga Lilja Magnúsdóttir og myndlistarmaðurinn Halldór Ragnarsson leiða saman hesta sína í fyrsta skipti á HönnunarMars og opna sýninguna Við hittumst alltaf aftur í Gallerí Verkstæði. Allir velkomnir.

17.00 Opnun IIF; PETIT VOLCANS í Mengi á HönnunarMars. FM BELFAST plötu-snúðar þeyta skífum á opnuninni. **17.00** Opnunarteiti sýningarinnar Sköpun / Genitalia í kaffihúsinu Víkinni í kvöld.

Tónlist

21.00 Dj Yamaho þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

20.00 Dj Benson is Fan-



stastic þeytir skífum á BarAnanas í kvöld.

22.00 Dj-dúóið SunSura þeyta skífum á Dolly í kvöld.

Hátíðir

17.00 Hlín Reykdal opnar vinnustofu sína á HönnunarMars. Gestir geta skyggnst inn í hugarheim Hlínar og skoðað vinnuferlið frá hugmynd að vöru.

20.05 SIGGA MAIJA frumsýnir haust og vetrarlínu sína á Reykjavík Fashion Festival í Norðurljósasal Hörpu.

Miðaverð er 2.990 krónur en hátíðarpassi á 11.990 krónur.

21.05 JÖR by Guðmundur Jörundsson kynnir haust- og vetrarlínu sína á Reykjavík Fashion Festival í Norðurljósasal Hörpu. Miðaverð er 2.990 en passí á hátíðina kostar 11.990 krónur.

Uppákomur

14.00 Kleinubarinn býður upp á kleinur í tilefni af HönnunarMars á veitingastaðnum Satt.

20.30 Sundhöll Reykjavíkur umbreytt í uppsprettulind sköpunar og gleði af þremur hönnuðum. Lýsingahönnuður baðar Sundhöllina í töfraljóma, Futuregrapher flytur taktfasta tóna og djúsbar í boði Gló.

Málþing

12.30 Hugvísindaping 2015 hefst í

dag í Aðalbyggingu Háskóla Íslands. Setning er í Hátíðarsal Háskóla Íslands og opunarfyrirlesturinn Dýrðlegar sýnir – nokkrar birtingarmyndir norðurljósanna í máli og myndum verður fluttur af Þorvarði Árnasyni. Allir velkomnir.

Fyrirlestrar

12.00 Sólveig Anna Bóasdóttir flytur fyrirlesturinn En þetta var venjan, konurnar gáfu... Sólveig Stefánsdóttir (1891-1967) Vogum í Mývatnsveit í stofu 102 á Háskólatorgi.

20.00 Lárus Ýmir Óskarsson, kvikmyndagerðarmaður flytur fyrirlesturinn Þróun ofbeldis í mannlegu samfélagi í húsi Lífsþekifélags Íslands.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is



HAMPIÐJAN

Aðalfundur

Aðalfundur Hampiðjunnar hf. verður haldinn að Skarfagörðum 4, Reykjavík, föstudaginn 27. mars 2015 og hefst kl. 16:00.

Á dagskrá fundarins verða:

1. Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt samþykktum félagsins.
2. Tillaga um heimild félagsstjórnar til kaupa á eigin hlutum skv. 55. gr. hlutafélagalaga.
3. Breytingar á samþykktum félagsins en nýjar samþykktir verða bornar upp í heild sinni því breytingarnar eru margþættar. Þær miða aðallega að því að auka möguleika á rafrænum samskiptum og skráningu ásamt því að fella inn ákvæði um kynjahlutföll og starfskjarastefnu og tryggja samræmi milli samþykktanna og núverandi lagaákvæða.
4. Önnur mál, löglega upp borin.

Dagskrá, endanlegar tillögur, tillaga að nýjum samþykktum, svo og ársreikningur félagsins munu liggja frammi á skrifstofu félagsins, hluthöfum til sýnis, tveimur vikum fyrir aðalfund.

Atkvæðaseðlar og önnur fundargögn verða afhent á fundarstað.

Framboðsrestur vegna stjórnarkjörs rennur út fimm virkum dögum fyrir upphaf aðalfundar.

Tillögur frá hluthöfum, sem bera á fram á aðalfundi, skulu hafa borist í hendur stjórnar með skriflegum hætti eigi síðar en tveimur vikum fyrir aðalfund.

Hluthafar sem ekki geta sótt fundinn, en hyggjast gefa umboð, þurfa að gera það skriflega.

Stjórn Hampiðjunnar hf.

HAMPIÐJAN

Fyrrum þar opnar sýningu saman

Fatahönnuðurinn Helga Lilja Magnúsdóttir og listamaðurinn Halldór Ragnarsson opna sýninguna Við hittumst alltaf aftur, en þau eru fyrrverandi kærustupar.

Helga Lilja Magnúsdóttir fatahönnuður, sem hannar undir nafninu Helicopter sýnir í dag nýja fatalínu sem sprottin er upp úr tveimur listaverkaröðum myndlistarmannsins Halldórs Ragnarssonar.

„Í rauninni hafði Dóri samband við mig og spurði hvort ég væri til í að vinna upp úr verkunum hans,“ segir Helga Lilja.

Útkoma samstarfsins er heil fatalína. „Hann bjó til seríu af verkum sem heitir Við hittumst alltaf aftur, sú setning er skrifuð aftur og aftur í verkunum,“ segir Helga og bætir við: „Mér fannst svo við hæfi að vinna með þetta verk þar sem við erum alltaf að hittast aftur og aftur.“

Helga og Halldór eru fyrrverandi þar og líkt og gerist í hinni smáu Reykjavík lágu leiðir þeirra síendurtekið saman.

„Það kom upp svoltið falleg hugmynd sem var nóg í heila línu fyrir fatamerkið mitt.“ Sýningin er í formi innsetningar og eru verk Halldórs sett upp samhliða fatalínu Helgu.

Þetta er í fyrsta sinn sem Halldór og Helga vinna saman en hún segir samvinnuna ekki hafa verið vandræðalega á neinn hátt. „Þetta er svoltið óhefðbundið en makar okkar beggja hafa mjög gaman af þessu,“ segir hún og hlær.

Línan er fjölbreytt og spannar hún allt frá ullarfrökkum til jogginggalla.

Sýningin verður opnuð í Gallerí Verkstæði klukkan fimm í dag og stendur til klukkan átta og léttar veigar í boði.



- gló

OPNUN Sýningin Við hittumst alltaf aftur verður opnuð í dag.

30 hönnuðir
60 nýir hlutir



ÍSLENSK HÖNNUN

SKEIFAN: Ólöf Jakóbína Ernudóttir . María Lovísa Árnadóttir . Hjalti Parelíus . Hekla Guðmundsdóttir . Guðmundur Lúðvík / Hee Welling . Sigurjón Pálsson
Guðrún Valdimarsdóttir . Þórunn Hannesdóttir . Sigríður Hjaltal Pálsdóttir . Inga Sól Ingibjargardóttir . Chuck Mack . Steinunn Vala Sigfús-dóttir . Snæbjörn
Stefánsson . Julie Gasiglia . Sigrún Jóna Norðdahl . Guðrún Eysteinsdóttir . Ingibjörg Hanna Bjarnadóttir . Embla Sigurgeirsdóttir . Ingibjörg Þorvaldsdóttir . Hjalti
Axelsson . Thelma Magnúsdóttir . Erla Sólveig Óskarsdóttir . Steinunn Jónsdóttir . Eygló Benediktsdóttir . Anna Þórunn . Hafsteinn Júlíusson **HARPA:** Hundahólmi
. Gerður Steinarsdóttir . Ágústa Hera Harðardóttir / Sigurjón Sigurgeirsson



Opnunartímar í Skeifu og Hörpu Fim: 10:00 – 18:00 · Fös: 10:00 – 18:00 · Lau: 11:00 – 16:00 · Sun: 12:00 – 16:00

LÍFIÐ

Ilmandi og yljandi **gúlassúpa með nautahakki**

Glimrandi góð súpa sem er ódýr og einföld í framkvæmd. Gott er að bera fram nýbakað brauð með súpunni.

400 g nautahakk
1 dós hakkaðir tómatar
1 stór gulrót
2-4 kartöflur
1 laukur
1 rauð paprika
Smjör til að steikja í
1 grænmetisteningur
½ lítri vatn

2 msk. sojasósa
2 hvítlauksrif
2 tsk. cumin
1 tsk. paprikuduft
salt og pipar (og ef til vill smá cayennepipar)
sýrður rjómi til að bera fram með súpunni

Steikið nautahakkið og leggið til hliðar. Hakkið lauk, kartöflur, papriku og gulrót í litla bita og steikið í smjöri í stórum potti. Hellið vatninu yfir og bætið grænmetisteningi, cumin, paprikudufti, sojasósu, pressuðum hvítlauk og hökkuðum tómötum saman við. Setjið nautahakkið í pottinn og látið sjóða

Þar til kartöflurnar og gulræturnar eru orðnar mjúkar. Smakkið til með salti og pipar og ef til vill meiri sojasósu. Ef þið viljið fá sterkara bragð af súpunni setjið þá smá cayenne-pipar út í. Berið súpuna fram með sýrðum rjóma og góðu brauði.

Uppskrift fengin af Ljufmeti.com



GLAMÚR OG GLÆSILEIKI Í PARÍS



ÁBERANDI
Hlébarðamynstrið var áberandi á pöllunum og hér er glæsilegur pels.



HLÉBARÐAMUNSTUR Töskurnar á sýningunni voru flottar og var hlébarðamynstur áberandi á töskum og í flíkum.

Tískuhúsið Louis Vuitton sýndi haust- og vetrarlínu sína á Paris Fashion Week í vikunni en þetta er önnur lína hönnuðarins Nicolas Ghesquière fyrir franska merkið.



ALSÆLL
Nicolas Ghesquière hæstánægður að sýningu lokinni, enda húsið troðfullt og fatnaðinum vel tekið.



FLOTTAR Selena Gomez og Chloë Grace Moretz mættu saman á sýninguna.



STJÖRNUR Michelle Williams og Jennifer Connelly létu sig ekki vanta á sýninguna enda með puttan á púlsinum þegar kemur að tísku.



FALEGIR LITIR Ljósblár kjóllinn tónar vel við rautt hárið.



BUXNADRAGT Glansandi og glamúrleg buxndragt á pöllunum.

GLÆSILEGT
Sýningin fór fram í höfuðstöðvum tískuhússins og var umgjörðin öll hin glæsilegasta.
NORDICPHOTOS/GETTY

Dalaostar

GOTT HANDBRAGÐ ÚR DÖLUNUM



■ DALAOSTARNIR Í 100 ÁR ■

Reynsla og þekking kúabóndans gefur af sér afbragðsmjólk. Færni og fagmennska ostagerðamannsins dafnar með góðu hráefni. Í hundrað ár hefur samstarfið eflst eða allt frá því fyrsti mygluosturinn var framleiddur í Ólafsdal.



Sýna tengsl mörg hundruð ára listaverka og þekktra rappara

Vefsíða sem sýnir tengsl rappara nútímans við listaverk frá því fyrir 1600 hefur slegið í gegn. Þar má til dæmis sjá að vitringurinn Baltasar og rapparinn Wiz Khalifa eru líkir. Erlendir miðlar hafa fjallað um síðuna og þykja höfundar hennar nálgast viðfangsefni sitt af nákvæmni.

Á síðunni B4-16.tumblr.com má finna myndir sem sýna hversu ótrúlega líkir litríkir rapparar nútímans eru persónum á málverkum fortíðarinnar. Á síðunni eru listaverk frá því fyrir 1600 borin saman við rappara á borð við Rick Ross, Kanye West og Wiz Khalifa. Erlendir miðlar hafa fjallað um síðuna og má þar nefna útvarpsstöð BBC og vefsíðuna BuzzFeed. Fréttablaðið tók saman nokkrar myndir af röppurum og listaverkum fortíðarinnar.



Pontíus Pílatús á verki Quentin Massys

Rapparinn 2Chainz þykir afskaplega líkur Pontíusi Pílatusi, eins og Quentin Massys sá hann fyrir sér. Hinn flæmski Massys málaði Pontíus Pílatús með skarti og keðjum sem minna óneitanlega á rapparann 2Chainz. Staðsetning handanna á myndunum er meira að segja lík. Verkið málaði

Massys árið 1520. 2Chainz er frá Georgíuríki í Bandaríkjunum og hefur vakið mikla athygli í Bandaríkjunum, bæði fyrir lög sín og fyrir skemmtilega framkomu í spjallþáttum. Hann hefur meðal annars komið fram í þáttum á sjónvarpsstöðvunum Fox News og ESPN.

2Chainz



Henry VIII

Rick Ross mætti ber að ofan í einhverskonar loðnum sloppi á BET-verðlaunahátíðina árið 2012. Hann er ótrúlega líkur málverki Holbeins hins yngri af Henry VIII, konungi Englands frá 1509–1547. Gaman er að sjá hvernig húðflúr Ricks Ross líkist mynstrinu í skyrtu konungsins. Skart þeirra



Rick Ross

er einnig líkt og báðir eru nokkuð miklir um sig og skeggjaaðir. Rick Ross, sem er frá Miami, er einn þekktasti rappari heims. MTV-sjónvarpsstöðin valdi hann heitasta rappara heims árið 2012. Hann hefur gefið út fimm breiðskífur sem allar hafa notið vinsælda.



Vitringurinn Baltasar úr Aðdáun vitringanna

Á plötumslaginu fyrir O.N.I.F.C. er Wiz Khalifa ákaflega líkur vitringnum Baltasar eins og hann birtist í hollenski miðaldamálaralist í hinu þekktu stafi Aðdáun vitringanna. Loðfeldurinn, eyrnalokkarnir, keðjan og svipurinn. Þetta er



Wiz Khalifa

allt mjög líkt, eins og sjá má. Wiz Khalifa er frá Pittsburgh í Bandaríkjunum. Hann hefur sent frá sér lög á borð við Black and Yellow og Work Hard, Play Hard, sem hafa verið ofarlega á vinsældalístum um allan heim.

06.03.2015 → 12.03.2015



LAGALISTINN

- ▲ Rihanna, Kanye West, McCartney *Four Five Seconds*
- ▶ Amabadama *Hermenn*
- ▲ James Bay *Hold Back the River*
- ▶ Ellie Goulding *Love Me Like You Do*
- ▶ Friðrik Dór *Once Again/Í síðasta skipti*
- ▼ María Ólafsdóttir *Unbroken/Lítill skref*
- ▼ Kelly Clarkson *Heartbeat Song*
- ▼ Mark Ronson/Bruno Mars *Uptown Funk*
- ▼ Maroon 5 *Sugar*
- ▲ Taylor Swift *Style*



TÓNLISTINN

- | | Guði gleymdir |
|----------------------|-------------------------|
| 1 ★ Dimma | Söngvakeppnin 2015 |
| 2 ▼ Ýmsir | Bridges |
| 3 ▼ Eivör | Heyrðu mig nú |
| 4 ▼ AmabAdamA | Fyrir börnin |
| 5 ▶ Ýmsir | Óskalög þjóðarinnar |
| 7 ▲ Gunnar Þórðarson | Ragnheiður, ópera |
| 8 ▼ Mono Town | In the Eye of the Storm |
| 9 ★ Ýmsir | Einu sinni var |
| 10 ▲ Skálmöld | Með vættum |

Skýringar ▶ Stendur í stað síðan í síðustu viku ▼ Fellur um sæti síðan í síðustu viku ▲ Hækkar á lista síðan í síðustu viku ★ Nýtt á lista Listarnir eru teknir saman fyrir Félag hljómplötuframlaiðenda. **Þáttakendur í Lagalistanum** Bylgjan, FM957, Xið 977, Rás 2 og K100,5. Auk þess er tekið mið af sölu og spilun á Tónlist.is og spilun á Spotify. **Verslanir í Tónlistanum** Skífan, Hagkaup, Penninn/Eymundsson, 12 tónar, Harpa, Smekkleysa plötubúð, Elko, Samkaup, Kaupfélag Skagfirðinga, Lucky Records, Vefverslun Record Records, N1 og tonlist.is

FRÁ PEIM SÖMU OG FRAMLEIDDU HEIDURSTÓNLEIKA FREDDIE MERCURY OG MEATLOAF

BRYNDÍS
ÁSMUNDS

STEFANÍA
SVAVAR

SIGGA
BEINTEINS

REGINA
ÖSK

ERNA
HRÖNN



MÍÐASALA
HEFST KL. 10:00

TÓNLEIKASÝNING RIGG VIÐBURÐA

TINA

DROTTNING ROKKSINS

HLJÓMSVEIT RIGG VIÐBURÐA ÁSAMT DÖNSURUM

DANSHÖFUNDUR: YESMINE OLSSON BÚNINGAMEISTARI: FILIPPÍA ELISDÓTTIR STJÓRNANDI: FRÍÐRIK ÓMAR

2. MAÍ ELDBORG

9. MAÍ HOF

MÍÐASALA Á HARPA.IS, MIDI.IS OG Á MENNINGARHUS.IS



Fiskabúrið sem Facebook er

BAKPANKAR Kjartans Atla Kjartanssonar

Eitt sinn var ég staddur á skemmtistað í Barcelona með þremur af mínum bestu vinum. Ferðalagið var frábært og við nutum lífsins í botn. Fjarri amstri hversdagsins. Við drukkum bjór, slökudum á, fórum á fótboltaleik og borðuðum góðan mat. Á skemmtistaðnum byrjaði síminn minn að pípa. Ég hafði fengið Facebook-skilaboð frá manni sem ég þekkti. Hann vildi segja frá einhverju sem tengdist einhverri umræðunni sem var í gangi á Íslandi.



EINHER hafði sagt eitthvað um eitthvað sem ég hafði skrifað einhvern tímann. Sá sem sendi mér skilaboðin vissi ekki að ég var erlendis. Þegar ég fékk skilaboðin fann ég hversu mikið mér var sama um umræðuna heima. Og þá rann upp fyrir mér hversu mikið Facebook, helsti umræðuvettvangur okkar Íslendinga, minnir mig á fiskabúr. Við erum lokuð inni í búrinu og þar tökumst við á um alls kyns álitafni, eins og við

séum að keppa í MORFÍs, með „lækin“ sem stig.

PEGAR maður er í útlöndum þá faltar maður hversu sorglegt þetta er allt saman í raun og veru. Í íslenska skammdeginu hjúfrum við okkur upp að tölvuskjánum og ræðum um mannréttindi, hvaða guð sé sterkastur og spyrjum hvað sé frétt og hvað ekki. Og inni í þessu fiskabúri er skórinn gjarnan niður af atorkumiklu fólki sem vogar sér að vera framtakssamt í lífinu.

VIÐ erum svo nálægt hvert öðru á þessum vettvangi. Við tölum daglega við fólkið okkar á Facebook og þeir okkur á því eins og það sé hluti af fjölskyldunni okkar. En þegar við stígum út fyrir rammann sjáum við hversu veigaltítil umræðan á samfélagsmiðlum er í stóra samhenginu.

Á spænska skemmtistaðnum rann þetta sem sagt allt upp fyrir mér. Já, þetta er það sem ég hugsa um á djamminu. #JátningarAfDjamminu #HógværtMont

SAMBÍÓIN

Stórkostleg mynd frá Disney fyrir alla fjölskylduna

VILLAGE VOICE

THE PLAYLIST

THE HOLLYWOOD REPORTER

Sýnd með ísl. texta

CINDERELLA ÖSKUBUSKA

Æðisleg ný stuttmynd Frozen Fever er sýnd á undan

FROZEN FEVER

Sýnd með ísl. texta

INNERENT VICE

Frá Paul Thomas Anderson, leikstjóranum sem færði okkur Magnolia, There Will Be Blood og Boogie Nights

Nicole Kidman Colin Firth Mark Strong

BEFORE I GO TO SLEEP

SMÁRA BÍÓ		HÁSKÓLA BÍÓ	
CINDERELLA	kl. 4-5:30-6:30-8-10:30	CINDERELLA	kl. 5:30-8-10:10
FOCUS	kl. 3:20-5:40-8-9-10:30	INNERENT VICE	kl. 7-10
FOCUS VIP	kl. 3:20-5:40-8-10:30	FOCUS	kl. 5:40-8-10:20
BEFORE I GO TO SLEEP	kl. 10:10	BEFORE I GO TO SLEEP	kl. 8-10:30
HOTTUB TIME MACHINE 2	kl. 5:50-8	SVAMPUR SVEINSSON	kl. 5:30
FIFTY SHADES OF GREY	kl. 8	CINDERELLA	kl. 5:30-8
JUPITER ASCENDING 2D	kl. 10:40	THE DUFF	kl. 8-10:20
SVAMPUR SVEINSSON	kl. 3:40-5:50	FOCUS	kl. 10:30
BIG HERO 6	kl. 3:40	SVAMPUR SVEINSSON	kl. 5:50
KRINGLUNNI NÚMÉRUD SÆTI		AKUREYRI	
CINDERELLA	kl. 5:30-6:30-8	CINDERELLA	kl. 5:30-8
INNERENT VICE	kl. 9	INNERENT VICE	kl. 10:30
FOCUS	kl. 10:30	FOCUS	kl. 8-10:30
INTO THE WOODS	kl. 5:20	INTO THE WOODS	kl. 5:20
THE THEORY OF EVERYTHING	kl. 8-10:40		

MERKTAR MEÐ APPELSINUGULU KR. 750



VERKFÆRI Ný lína Orra Finn kallast Verkfæri.

MYNDIRJÓNATAN GRÉTARSSON



SKÆRIN



EXIN

Óður til verkamanna

Hönnuðir skartgripamerkisins Orra Finn sýna hluta af nýrri línu hannaðri fyrir karlmenn á HönnunarMars, sem innblásin er af gamaldags verkfærum.

„Þessi lína er svolítið til heiðurs verkafólki og verkalýðsbaráttu. Smá 1. maí í þessu,“ segir Helga Guðrún Friðriksdóttir.

Hún og Orri Finnsson, hönnuðir hjá Orra Finn, sýna hluta af nýrri línu í tilefni af HönnunarMars.

„Venjulega gerum við bara eina línu á ári en við vildum gera eitthvað sérstakt fyrir HönnunarMars. Þessi hugmynd að verkfæralínu er búin að gerjast í okkur lengi svo við ákváðum bara að sýna það sem við erum að vinna að,“ segir Helga. Línan

er innblásin af gömlum verkfærum, en þau voru að gera upp hús í Hnífsdal þegar þau fundu gömul skæri í húsinu, sem þeim þótti svo falleg að smíðuð var nákvæm eftirmynd af þeim, sem notuð er í skartið.

Línan er gerð með karlmenn í huga, þótt allt skart frá Orra Finn sé fyrir bæði kynin. „Línan snýst um verkfærin sjálf. Við vorum alveg heilluð af þessum gömlu verkfærum eins og exinni, sem er svo karlmannleg og völdug, en um leið er hún með svo mjúkar línur.“

Í línunni, sem er ekki fullgerð, má finna skæri, rakhníf og exi, ásamt lykli og oddi af blekpenna. Fengu þau ljósmyndarann Jónatan Grétarsson til þess að mynda línuna og verða myndirnar, ásamt skartgripunum til sýnis í nýrri vinnustofu þeirra á Skólavörðustíg 17a um helgina.

„Á laugardaginn klukkan þrjú verður svo gjörningur hjá okkur. Ég vil sem minnst segja um hann, en það á að koma á óvart,“ segir Helga leyndardómsfull að lokum.

-asi

SMÁRA BÍÓ **HÁSKÓLA BÍÓ**

The Little Death **CHAPPIE** **DUFF**

THE GRUMP **Kingsman** **Annie** **ÖMURLEG BRÚDKAUP**

smára bíó	háskóla bíó		
LITTLE DEATH	KL 5:45-8-10:20	LITTLE DEATH	KL 5:30-8-10:20
LITTLE DEATH LUXUS	KL 8-10:20	THE GRUMP	KL 5:30-8
THE DUFF	KL 3:30-5:45-8	CHAPPIE	KL 10:20
CHAPPIE	KL 8-10:40	BIROMAN	KL 10:20
ANNIE	KL 5	ÖMURLEG BRÚDKAUP-ÍSL TEXTI	KL 5:30-8
HRÚTURINN HREINN	KL 3:30		
FIFTY SHADES OF GREY	KL 10:20		
KINGSMAN	KL 8-10:45		
KINGSMAN LUXUS	KL 5		
PADDINGTON	KL 3:30-5:45-ÍSL TAL		

FJÖLSKYLDUPAKKINN MINNST 4 MÍÐAR, A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINGUM 2-11 ÁRA

Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði

Míðasala á: eMiði

LAUGARÁS BÍÓ **mid.is** **Coca-Cola**

Míðasala og nánari upplýsingar

Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar
CINDERELLA	5, 8
THE LITTLE DEATH	5:50, 8
CHAPPIE	10:35
STILL ALICE	5:50, 8
VEÐIMENNIRNIR	10:10
HRÚTURINN HREINN	4
KINGSMAN	10:10

BÍÓ PARADÍS **HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20**

Trend beacons	18.00	Wild tales	20.00
The chambermaid Lynn	18.00	West	22.00
Íslenska krónan	18.00	The trip to Italy	22.20
The dark valley	20.00	Blowfly park	22.20
What we do in the shadows	20.00		



Til hvers að flækja hlutina?

LIFÐU Í NÚLLINU!

365

Öll vitum við að margt af því besta í lífinu kostar ekki neitt. Það fer svo sannarlega ekki fram hjá þeim sem eru með Skemmtipakka 365 eða aðra valda pakka, því nú er GSM áskriftin líka innifalin. Þannig geta viðskiptavinir 365 talað í 60 mínútur og sent 60 SMS fyrir 0 krónur. Viðskiptavinir fá einnig 20 GB í interneti og 100 mín. í heimasíma á 0 kr. Allt þetta ásamt frábærri sjónvarpsdagskrá! Komdu í áskrift og lifðu í núllinu með okkur.

365.is
Sími 1817

0 kr.



0 kr.



0 kr.



4 GSM áskriftir
60 mín. og 60 SMS

60 mín. og 60 SMS fylgja hverri áskrift

Internet
20 GB

Heimasími
100 mín.*

*Greitt er 9,7 kr. upphafsgjald þegar hringt er úr heimasíma

SKEMMTIPAKKINN

Með Skemmtipakkanum fylgja sex sjónvarpsstöðvar, GSM, internet, heimasími, Stöð 2 Maraþon og aðild að Vild.

9.290 kr.

Aðeins 310 kr. á dag



©2015 Home Box Office, Inc. All rights reserved. HBO® and all related programs are the property of Home Box Office, Inc.

FERMINGARGJAFIR

LEIKJASPILARANS



RAZER ER HANNAÐ AF LEIKJASPILURUM, FYRIR LEIKJASPILARA. ÍSLENSKIR RAZER LEIKJASPILARAR SKIPTA TUGUM ÞÚSUNDA OG FER FJÖLGANDI MEÐ HVERJU ÁRI. UM ALLT LAND GETUR ÞÚ FENGIÐ HJÁ OKKUR NÝJU CHROMA LÍNUNA, KRAKEN, TIAMAT, DEATHADDER, ABYSSUS, TAIPAN, DEATHSTALKER, ANANSI, BLACKWIDOW OG ALLT ÞAÐ BESTA FRÁ RAZER.

 **steelseries**
professional gaming gear



FRÁ FYRSTA DEGI HEFUR STEELSERIES LAGT ÁHERSLU Á AÐ FRAMLEIÐA HÁGÆÐA LEIKJAVÖRUR SEM NOTAÐAR ERU AF KRÖFUHÖRÐUM LEIKJASPILURUM UM ALLAN HEIM. SIBERIA HEYRNARTÓLIN, APEX MEKANÍSKU LYKLABORÐIN OG RIVAL, SEINSEI OG IKARI LEIKJAMÝSNAR FÁST Í VERSLUNUM TÖLVULISTANS UM ALLT LAND.

tl.is

**TÖLVU
LISTINN**

REYKJAVÍK
SUÐURLANDSBRÁUT 26
Sími 414 1700

AKUREYRI
GLERÁRGÖTU 30
Sími 414 1730

HÚSAVÍK
GARÐARSBRÁUT 18A
Sími 464 1600

EGILSSTAÐIR
KAUPVANGI 6
Sími 414 1735

KEFLAVÍK
HAFNARGÖTU 90
Sími 414 1740

SELFOSS
AUSTURVEGI 34
Sími 414 1745

AKRANES
ÞJÓÐBRAUT 1
SÍMI 431 3333

HAFNARFJÖRÐUR
REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1750

KÖL

KITCHEN • BAR

NÝR OG SPENNANDI MATSEÐILL

Brot af því besta:

GRILLAÐ LAMBA SIRLOIN

Rófur, geitaostur, pólenta,
hvítlaukur, soðsósa

RIBEYE 250g

Jarðskokkar, gljádur laukur,
kartöflugratín með rjómaosti,
béarnaise

NAUTALUND 200g

Jarðskokkar, gljádur laukur,
kartöflugratín með rjómaosti,
béarnaise

NAUTATVENNA

Nautalund, uxabrjóst,
toppkál, kartöflumauk,
nautasoðgljái

UXABRJÓST

Andarlifur, kartöflumauk,
sinnepsfræ, jarðskokkar

TÚNA

Kolaður túnfiskur, bonito-gljái
beikon, sítrónugrassmajó, kex

PORK ME

Djúpsteikt grísa síða, epli,
beikon, majónes

SALTAÐ UXABRJÓST

Piparrót, majónes, sinnep,
grillað brauð

GRAFIN BLEIKJA

Vestfirsk hveitikaka,
rauðrófapestó, estragonmajónes

NAUTA TATAKI

Nautatataki, chili,
kóriander, kex

HVÍTSÚKKULADI OSTAKAKA

Ástaraldin, bakað hvítt
súkkulaði, kókosís

CONFIT DE CANARD

crispy andarlæra „confit“,
perlu-cous cous, gulrætur, appelsínur,
cashewhnetur og soðsósa

NÆTURSALTAÐUR ÞORSKHNAKKI

Grillað toppkál, blaðlaukur, quinoa,
beurre blanc

KOLAÐUR LAX

Kjúklingabaunir, grillað paprika,
sítrónuconfit, humarbisque

HNETUSTEIK

Kartöflumauk, gljád
rótargrænmeti, jarðskokkamauk

RISOTTO

Villisveppir, hægeldað naut, parmesan

BLÁSKEL Í SOÐI

Saffran, sítróna,
andaftukartöflur, spicy majó

Borðapantanir í síma 517 7474 eða info@kolrestaurant.is



FÖSTUDAGSLAGIÐ



Í síðasta skipti með Frikka Dór (plús allt annað með honum) og Im in Love with the Coco með O.T. Genasis.

Viktoría Blöndal sviðshöfundur.

Girnilegasti kjóll landsins fundinn

Kjólur&Konfekt hanna og framleiða sérstaka sushi-kjóla í tilefni Hönnunarmars

„Svona kjólar hafa afar gleðjandi áhrif, bæði á þá sem klæðast og þá sem fá að horfa,“ segir Anna Kristín Gunnarsdóttir, eigandi verslunarinnar Kjólur&Konfekt við Laugaveg, sem selur býsna óvenjulega kjóla.

Verslunin hefur hannað sérstaka sushi-kjóla í tilefni Hönnunarmars sem fór af stað í gær. Kjólarnir eru alsettir sushi-myndum, svo sú sem klæðist verður áberandi girnileg.

„Við reynum að gera eitthvað skemmtilegt sem vekur jákvæð við-

bröð og matur hefur sannarlega þann eiginleika.“

Júníorn-kjólarnir eru ekki fjöldaframleiddir, heldur saumaðir í búðinni og aðeins örfáir í hverri stærð. „Yfirleitt saumum við á okkur starfsfólkið og á gínurnar. Við látum þar við sitja,“ útskýrir Anna.

Fyrir mörgum er algjörlega ómögulegt að fara á mannagnað og verða uppvis að því að klæðast eins flík og annar gestur, en ætla má að skothelt sé að klæðast forlata sushi-

“Fólk kemst ekki hjá því að verða glatt þegar svona kjólar eru annars vegar.

Anna Kristín

kjól til að forðast slíkar aðstæður.

Við matarkjölaflórana bætast hamborgarakjól og bananakjól sem vakið hafa heilmikla lukku.

„Það verður að vera gaman í vinnunni, það er algjört lyklatríði,“ tilkynnir Anna að lokum, kampakát.

-ga



GIRNILEGAR Sushi-rúllurnar sem þekja kjólana eru vissulega girnilegar. Anna Kristín Gunnarsdóttir og Diljá Líf Guðmundsdóttir taka sig vel út í sínum kjólum.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

SUMARIÐ NÁLGAST



TAKTU 5. JÚNÍ FRÁ STRAX Í DAG

Tuttugu og fimm ára barningur um nafnið

Birgitta fær ekki að bera millinafnið Jeanne í höfuðið á langömmu sinni en hefði mögulega fengið undanþágu frá reglum hefði nafnið komið frá ömmu hennar.

„Nafnið manns er eitt það persónulegasta sem maður hefur og að ókunnugt fólk í nefnd, sem er löngu úrelt, geti verið að ráðskast með það er til skammar,“ segir Birgitta Sigursteinsdóttir kvikmyndagerðarkona, sem segir farir sínar ekki sléttar gagnvart íslensku mannanafnanevndinni.

Birgitta og fjölskylda hafa staðið í stappi vegna nafnsins heillengi. „Móðir mín var beðin um að vera vinsamlegast ekki með svona vesen, að ætla að skíra erlendu nafni og ákvað að hlýða þeirri beiðni,“ útskýrir Birgitta svekkt.

Lítur upp til langömmu

Nafnið er komið frá langömmu Birgittu sem var af belgískum ættum og hét Jeanne. Sú var mikill skörungur og var einna fyrst kvenna til að ganga um götur Reykjavíkur í buxum og ögra þannig fastmótudum kynjahugmyndum samborgara sinna.

„Ég fékk aldrei þann heiður að kynna þessari konu, en hún var mikill rebel, eins og ég,“ segir Birgitta og ber við djúpum tilfinningatengslum við nafnið.

Endalaus vonbrigði

Þegar Birgitta var sextán ára freistaði hún gæfunnar og fór fram á að nafnið færi aftur í gegnum nefndina. „Að fá svar tók margar vikur og ég var sannfærð um að það væri vegna þess að þau skildu aðstæður mínar og vildu hjálpa mér,“ segir hún og bætir við: „Ein úr nefndinni hringdi meira að segja heim og sagðist vera mjög bjartsýn á að nafnið yrði samþykkt mér til mikillar ánægju.“ Allt kom fyrir ekki og var beiðni Birgittu hafnað og henni bannað að heita Jeanne.

Árið 2012 hnaut hún svo um samþykkt innan nefndarinnar þar sem nafninu Jean var hleypt í gegn undir þeim formerkjum að um væri að ræða fjölskyldunafn. „Ég fór því fram á að mitt mál yrði tekið upp aftur, en fékk þá þau svör að ákvæðið sem orsakaði samþykkt nafnsins Jean ætti aðeins við um ömmur og afa, ekki langömmur og langafa,“ Lögfræðingur Þjóðskrár staðfesti þetta við Birgittu.

Ætlar ekki að gefast upp

„Forræðishyggjan er algjör, sjálf held ég að foreldrum sé alveg treystandi til þess að finna sínum eigin börnum nöfn,“ bendir Birgitta á. „Þetta er óskiljanlegt, búið að taka tuttugu og fimm ár núna, en ég get alveg barist í önnur tuttugu og fimm ár í viðbót ef þess þarf,“ segir Birgitta hvergi bangin.

-ga



ÚRELTA KERFI Birgitta vonar að Innanríksráðuneytið fari eitthvað að gera í máluum, enda hefur krafan um breytingar sjaldan verið meiri

MYND/SIGURSTEINN SÆVAR EINARSSON

“Forræðishyggjan er algjör, sjálf held ég að foreldrum sé alveg treystandi til þess að finna sínum eigin börnum nöfn.

Sólsetrið laðar fram tískumyndir

Fjölbreyttar tískuljósmyndir má berja augum á vegg Hafnarhússins eftir sólsetur.

„Fatahönnunarfélagið fól mér það verkefni að vera listrænn stjórnandi yfir þessari sýningu og taka saman helstu tískuljósmyndir félagsmanna,“ segir Erna Bergmann um yfirlitssýninguna Varpá á vegg, sem er á vegg Hafnarhússins.

„Ég fékk grafískan hönnuð til liðs við mig, Hildu Stefánsdóttur, og við reyndum að gera þetta svolítið fallett og elegant svo myndirnar njóti sín í botn.“ Sýningin er sett saman úr nýlegum íslenskum tískuljósmyndum og myndefnið er íslensk fatahönnun.

Gestir eiga kost á því að standa og virða sýninguna fyrir sér frá Tryggvagötunni en Erna bendir einnig á annan valmöguleika: „Það er líka mjög gott að fara á Gaukinn, sitja þar í kvistglugga og fá sér drykk, þá er maður bara með stúkuseti,“ segir hún og hlær, en Varpá á vegg setti hún upp líkt og tískutímarit, með forsíðu og kynningu áður en sýningin hefist.

„Við eigum svo ótrúlega mikið af hæfileikaríkum ljósmyndurum að ég tali nú ekki um fatahönn-



TÍSKULJÓSMYNDIR Hægt er að virða fyrir sér fjölbreyttar tískuljósmyndir á vegg Hafnarhússins.

MYND/SAGASÍG

uði svo þetta er mjög skemmtileg yfirlitssýning,“ segir Erna hress að lokum.

Sýninguna Varpá á vegg er hægt að virða fyrir sér á vegg Hafnarhússins eftir sólsetur í kvöld.-gla

Borgarleikhúsið í samstarfi við Baltasar Kormák

Billy Elliot



Höfundur Tónlist Leikstjórn
Lee Hall Elton John Bergur Þór Ingólfsson

SÖNGLEIKURINN



S.J. Fréttablaðið

„Danshöfundurinn Lee Proud á heiður skilinn fyrir áhrifamiklar og flottar danssenur“

S.B.H. Morgunblaðið

„Þrekvirki í íslenskri sviðslist“

S.J. Fréttablaðið



S.B.H. Morgunblaðið

„Sláandi hjarta sýningarinnar er Billy sjálfur og það er sko sjón að sjá.“

S.J. Fréttablaðið

„Mesta afrek sem maður hefur séð á leiksviði“

H.A. Djöflaeyjan



YFIR 20.000 MANNNS HAFNA TRYGGT SÉR MIÐA!

Sun 15/3 kl.19	UPPSELT	Fös 27/3 kl.19	UPPSELT	Fös 17/4 kl.19	UPPSELT	Fim 30/4 kl.19	UPPSELT	Sun 10/5 kl.19	UPPSELT
Þri 17/3 kl.19	UPPSELT	Sun 29/3 kl.19	UPPSELT	Sun 19/4 kl.19	UPPSELT	Sun 3/5 kl.19	UPPSELT	Mið 13/5 kl.19	Örfá sæti
Mið 18/3 kl.19	UPPSELT	Mið 8/4 kl.19	UPPSELT	Mið 22/4 kl.19	UPPSELT	Þri 5/5 kl.19	UPPSELT	Fim 14/5 kl.19	
Fim 19/3 kl.19	UPPSELT	Fim 9/4 kl.19	UPPSELT	Fim 23/4 kl.19	UPPSELT	Mið 6/5 kl.19	UPPSELT	Fös 15/5 kl.19	Örfá sæti
Fös 20/3 kl.19	UPPSELT	Lau 11/4 kl.19	UPPSELT	Fös 24/4 kl.19	UPPSELT	Fim 7/5 kl.19	UPPSELT	Sun 17/5 kl.19	
Sun 22/3 kl.19	UPPSELT	Sun 12/4 kl.19	UPPSELT	Sun 26/4 kl.19	UPPSELT	Fös 8/5 kl.19	UPPSELT	Mið 20/5 kl.19	
Fim 26/3 kl.19	UPPSELT	Fim 16/4 kl.19	UPPSELT	Mið 29/4 kl.19	UPPSELT	Lau 9/5 kl.19	UPPSELT	Fim 21/5 kl.19	

ÓSÓTTAR PANTANIR SELDAR DAGLEGA!



MIÐASALA | 568 8000 | BORGARLEIKHUS.IS



Borgarleikhúsið



Póst dreifing

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

Opið allan sólarhringinn
 í Engihjalla,
 Vesturbergi og
 Arnarbakka

OPÍÐ
24
 TÍMA

Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Barnapía á Beauty tips

Sunddrottningin og verðandi Hollywood-leikkonan **Ragnheiður Ragnarsdóttir** óskaði eftir au pair fyrir son sinn og Atla Bjarnasonar, Breka 2 ára, í Facebook-hópnum Beauty tips. Viðkomandi þarf að vera 18 ára, með bílpróf, geta hafið störf í apríl og að sjálfsgöðu vera barngóð(ur). Fjölskyldan er búsett í Los Angeles þar sem Ragnheiður stundar nám í leiklist. Það verður því mikið ævintýri fyrir þann sem fær starfið og fær að eyða sumrinu í borg englanna.



Komu við í London

Forsetahjónin, **Ólafur Ragnar Grímsson** og Dorrit Moussaief, komu við í London á leið heim eftir opinbera heimsókn til Litháens í boði forseta landsins, Daliu Grybauskaité. Dalia hélt hátíðarkvöldverð til heiðurs þeim og Ólafur Ragnar flutti ræðu og minntist þess að 25 ár eru liðin frá því að landið



öðlaðist sjálfstæði. Þó nokkuð margir héldu utan til hátíðahaldanna frá Íslandi; Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra Einar Guðfinnsson, Jón Baldvin Hannibalsson og eiginkona hans, Bryndís Schram, og dóttir þeirra, Kolfinna. - kbg

Mest lesið **vísir**

- Múslimarnir okkar: „Lærðu að segja As-salamu alaykum“
- Sukk og svínarí ríkisfyrirtækja í skálkaskjólí ohf-unar
- Vann 100.000 krónur á mánuði í 15 ár
- Skjaldkirtilshormón seld á svörtum markaði á Íslandi
- Strigaskórinn, Mountain Dew-ið og kynþokkinn: Sigmundur Davíð fertugur
- Stormur í kvöld og á morgun

GRÖN BALANCE
 Hafðu það grænt og njóttu lífsins
 Grön Balance fæst í Krónunni!

KRÖNAN

Fyrir þá sem velja aðeins það besta!

Serta
 20% AFSLÁTTUR af Serta® heilsurúmum



NeverTurn
 MATTRESS



WE MAKE THE WORLD'S BEST MATTRESS.™



#1 STÆRSTI DÝNUFRAMLEIÐANDI HEIMS

Þar sem engar málamiðlanir eru gerðar í uppbyggingu heilsurúma. Aðeins bestu fánlegu hráefni, s.s. bómull, kasmírull, hrosshár og silki. Tvöfalt þokagormakerfi sem tryggir hámarks stuðning við neðrabak og minni þrýsting á axla- og mjaðmasvæði. Betra Bak býður upp á 6 gerðir SERTA heilsudýna sem hver um sig hefur mismunandi eiginleika til að mæta fjölbreyttum þörfum fólks.



ÍTALSKIR SVEFNSÓFAR

Quatro svefnsófi með vandaðri heilsudýnu



Kr. 231.920

Fullt verð 289.900

Fæst í mögum litum með slitsterku áklæði.

Dýnustærð: 140x200 cm.

QUATRO
 20% AFSLÁTTUR af Quatro svefnsófum



Leggur grunn að góðum degi

www.betrabak.is

betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
 Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
 Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100
 Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566

Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16