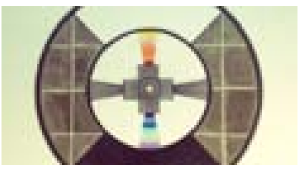
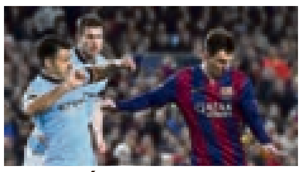
SKOÐUN Sif Sigmarsdóttir skrifar um söng hvals og bylgjulengd ríkisstjórnar. 17



MENNING Listamannaspjall um stærðfræði sem náttúruskoðun í myndlist. 26

LÍFIÐ Selur allt lyklakippusafnið sitt sem í eru 400 kippur. 32



SPORT Úti er ævintýri hjá ensku liðunum í Meistaradeild Evrópu þetta árið. 34

Til hvers að flækja hlutina?

LIFÐU Í NÚLLINU!

365

365.is
Sími 1817

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
20. mars 2015
67. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Heltekin af málefnum

Verðlaunarithöfundurinn Bryndís Björgvinsdóttir segist verða heltekin af málefnum, fólki og fyrirbærum. Hún segir Lífinu frá óvæntum breytingum, yfirnáttúrulegum verum og ólæknanlegum magasjúkdómi sem hún glímir við.

FRÉTTIR

Ósáttir við rök ráðherra Þingmenn gagnrýndu Ragnheiði Elínu Árnadóttur iðnaðarráðherra vegna Matorkumálsins. 4

Sólmyrkvinn er í dag Framtakssamir menntaskólanemar hafa framleitt sólmyrkvagleraugu. 6

Hálfkaraður golfvöllur Golfvöllur sem Grímsnes- og Grafningshreppur keypti er enn hálfkaraður. 10

16

Bolungarvík	0°		A	7
Akureyri	1°		SSA	4
Egilsstaðir	2°		A	4
Kirkjubæjarkl.	5°		A	4
Reykjavík	4°		SA	5

BJART Í FYRSTU Í dag verður hæg austlæg eða breytileg átt og bjart með köflum einkum syðra en skýjað og stöku él N- og NA-til. Stíf SA-átt og þykknar upp í kvöld S- og V-lands. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

Mikil óánægja með störf Gunnars Braga í ESB-málinu

Næstum tveir af hverjum þremur Íslendingum eru ósáttir við framgöngu utanríkisráðherra í Evrópumálum. Fyrrverandi forsætisráðherra segir að vinnubrögðin muni hafa varanleg áhrif á ráðherra og ríkisstjórnina.

STJÓRNMÁL Mikill meirihluti Íslendinga, eða 63 prósent, er ósáttur við framgöngu Gunnars Braga Sveinssonar utanríkisráðherra í Evrópumálum undanfarna daga. Aftur á móti eru 24 prósent sátt við framgöngu hans. Þetta sýna niðurstöður nýrrar skoðanakönnunar Fréttablaðsins.

Gunnar Bragi Sveinsson utanríkisráðherra greindi frá því um sexleytið á fimmtudag í síðustu viku að hann hefði afhent utanríkisráðherra Lettlands bréf um að ríkisstjórnin hefði ekki í hyggju að taka upp aðildarviðræður við Evrópusambandið á nýjan leik. Lettar fara nú með formennsku í ráðherraráði ESB.

„Þessi niðurstaða sýnir mjög eðlileg viðbrögð gagnvart þeim vinnubrögðum sem viðhöfð voru. Menn uppskera eins og þeir sá,“ segir Þorsteinn Pálsson, fyrrverandi formaður Sjálfstæðisflokksins, spurður hvort niðurstaðan komi honum á óvart. Aðspurður segist hann jafnframt búast við að meðferð málsins muni hafa varanleg áhrif á utanríkisráðherra, ríkisstjórnina og stöðu stjórnarflokkanna.

Af þeim sem tóku afstöðu segjast 44 prósent vera mjög ósátt, 19 prósent segjast vera frekar ósátt, 13 prósent segjast hvorki vera sátt né ósátt, 9 prósent segjast vera frekar sátt og 15 prósent mjög sátt.

Þegar svör allra eru skoðuð sést að 39 prósent eru mjög ósátt, 16 prósent eru frekar ósátt, 11 prósent eru hvorki sátt né ósátt, 8 prósent eru frekar sátt og 13 prósent eru mjög sátt. Átta prósent eru óákveðin og fjögur prósent svara ekki. Könnunin var gerð 18. og 19. mars. Hringt var í 1.078 manns þar til náðist í 801 samkvæmt lagskiptu úrtaki. Það er 74,3% svarhlutfall. Svarendur skiptust jafnt eftir kyni, og hlutfallslega eftir búsetu og aldri.

- jhh

➜ Hversu sátt(ur) ertu við framgöngu utanríkisráðherra í Evrópumálum undanfarna daga?

Mjög sátt	Frekar sátt	Hvorki né	Frekar ósátt	Mjög ósátt
15%	9%	13%	19%	44%

SAMFÉLAGSVERÐLAUN FRÉTTABLAÐSINS Forseti Íslands afhenti Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins í gær. Ríflega fjögur hundruð tilnefningar til Samfélagsverðlaunanna bárust frá lesendum Fréttablaðsins. Sjá síðu 2 FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Málefni lífsstílsbloggara:

Greiðslur rýra trúverðugleika

SAMFÉLAG Lesendur svokallaðra lífsstílsblogga efast um trúverðugleika bloggara sem mæla með vörum og þjónustu í færslum sínum. Krafa er gerð um að keyptar auglýsingar verði merktar sem slíkar. „Ég er nánast hætt að taka mark á bloggurum,“ segir Helga Eir Gunnlaugsdóttir, en hún er ein þeirra sem hafa haft sig í frammi varðandi málið.

HELGA EIR GUNNLAUGSDÓTTIR

Að sögn Matthildar Sveinsdóttur, lögfræðings Neytendastofu, gilda sömu reglur um auglýsingar á bloggsíðum og í tímaritum, dagblöðum og öðrum miðlum. „Þetta er í gangi og er eitthvað sem þarf að skoða nánar.“ - ga / sjá síðu 54

Landsfundur Samfylkingarinnar hefst í Súlnasal Hótels Sögu í dag:

Tveir í framboði til formanns

STJÓRNMÁL Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, hefur fengið mótframboð í kjöri til formanns flokksins á landsfundi sem hefst í dag. Sigríður Ingibjörg Ingadóttir þingmaður lýsti yfir framboði í gær.

Árni Páll Árnason hefur verið formaður flokksins frá því árið 2013 þegar hann sigraði í allsherjaratkvæðagreiðslu flokksmanna.

Sigríður Ingibjörg segir flokkinn ekki hafa náð vopnum sínum eftir erfiðan tíma á síðasta kjörtímabili þrátt fyrir tækifæri.

Árni Páll segir miklar hræringar í íslenskum stjórnmálum sem Samfylkingin hafi ekki farið varhluta af. Flokkurinn undir hans stjórn sé á uppleið og mælist nú með 50 prósent meira fylgi en í síðustu kosningum.

- sa / sjá síðu 8

SPURNING DAGSINS

Páll, er orkan að gufa upp?

„Nei, sem betur fer er þetta endurnýjanleg orka.“

Hellisheiðarvirkjun dalar í takt við spár. Páll Erland, framkvæmdastjóri Orku náttúrunnar, bendir þó á að næg orka sé til staðar.

Sat í gæsluvarðhaldi í tæpan mánuð vegna gruns um fíkniefnainnflutning:

Fær 800 þúsund krónur í bætur frá ríkinu

DÓMSMÁL Íslenska ríkið þarf að greiða karlmanni átta hundruð þúsund krónur í bætur. Dómur í málinu féll í gær, fimmtudag, í Héraðsdómi Reykjavíkur. Karlmaðurinn segist hafa verið handtekinn saklaus. Hann var látinn sæta gæsluvarðhaldi frá 15. apríl 2012 til 3. maí 2012 og farbanni frá þeim tíma til 14. maí sama ár. Maðurinn hélt því fram að ekki hefði legið fyrir rökstuddur grunur um að hann hefði framið verknað sem fangelsisvist sé lögð við og hann hefði orðið fyrir stórfelldum miska vegna aðfara lögreglunnar en hann var grunaður um að hafa staðið að stórfelldum fíkniefnainnflutningi. Málsatvik eru þau að þann 15. apríl 2012 voru þrír karlmenn handteknir grunaðir um innflutning á fíkniefnum til landsins.

Í farangri þeirra fundust tæp níu kíló af amfetamíni. Báru þeir að þeir hafi verið á leið með fíkniefnin að heimilisfangi þar sem karlmaðurinn umræddi býr. Húsið er fjöleignarhús með 35 íbúum.

Lögreglan kom á heimili mannsins sama dag og karlmennirnir þrír voru handteknir, braut upp hurð að heimili hans og handtók hann og eiginkonu hans.

Á heimilinu var einnig þriggja ára dóttir hans sem varð eftir í gæslu vinkonu eiginkonunnar. - kbg

INNI Í TÆPAN MÁNUÐ Karlmaður sat í gæsluvarðhaldi í tæpan mánuð án þess að tækist að sanna tengingu við stórfelldan fíkniefnainnflutning. FRÉTTABLAÐIÐ/HEIÐA HELGADÓTTIR

ÞARFT ÁTAK Þórunn Lárusdóttir er verkefnastýra átaksins Vertu næs. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þjóðarátak Rauða krossins vinnur gegn fordómum:

Þjóðin hvött til að vera næs

SAMFÉLAGSMÁL Rauði krossinn á Íslandi hvetur landsmenn til þess að bera virðingu fyrir náunganum, sama hvaðan hann er upprunninn og hóf í gær átakið Vertu næs. Undanfarin ár hefur borið á því að fólki sé mismunað eftir þjóðerni, til dæmis þegar kemur að atvinnu- og húsnæðismálum. Með átakinu er fólk hvatt til að skoða hvernig það kemur fram við fólk sem hefur annan bakgrunn, annað litaraft eða aðra trú en það sjálft og athuga hvort það getur gert betur. Lesa má nánar um átakið á: www.vertunaes.is. - kbg

Landsbókasafn í söfnun:

Kallað eftir skjölum kvenna

SAMFÉLAG Í ár fagna landsmenn 100 ára afmæli kosningaréttar kvenna. Af því tilefni efna Landsbókasafn Íslands – Háskólabókasafn, Þjóðskjalasafn Íslands og héraðsskjalasöfnin til þjóðarátaks um söfnun á skjölum kvenna og hvetja landsmenn til að afhenda þau á skjalasöfn.

Í geymslum landsmanna ef til vill að finna bréf, dagbækur og önnur persónuleg gögn sem geta veitt innsýn í líf einstaklinga og fjölskyldna þeirra en einnig varpað ljósi á sögu lands og þjóðar. - kbg

Lífeyrissjóðir virkir:

Skuggabankakerfið á Íslandi

FJÁRMÁL Lífeyrissjóðir eru virkir þátttakendur í skuggabankastarfsemi á Íslandi, sérstaklega með fjárfestingum í fagfjárfestasjóðum og skuldabréfum útgefnum af þeim. Þetta kemur fram í nýrri skýrslu sem nefnd um skuggabankastarfsemi, sem fjármála- og efnahagsráðherra skipaði í apríl 2014, hefur skilað til Bjarna Benediktssonar. Nefndinni var falið að kortleggja skuggabankakerfið á Íslandi, hugsanleg áhrif aukinna krafna á fjármálafyrirtæki á aðra þætti fjármálakerfisins og alþjóðlega þróun á þessu sviði. - kbg

Stígamót hljóta Samfélagsverðlaun

Forseti Íslands afhenti Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins í gær. Stígamót voru verðlaunuð fyrir baráttu gegn kynferðisofbeldi. Hafdís Árnadóttir hlaut heiðursverðlaun fyrir starf sitt í Kramhúsinu. Verðlaunin voru afhent í tíunda sinn.

SAMFÉLAG Grasrótarsamtökin Stígamót hlutu Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins að þessu sinni fyrir baráttu gegn kynferðisofbeldi og þá aðstoð sem samtökin veita þeim sem beittir hafa verið kynferðisofbeldi. Verðlaunaféð er tólf hundruð þúsund krónur. Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, afhenti Samfélagsverðlaunin, sem veitt voru í tíunda sinn í gær.

Í rökstuðningi dómnefndar segir að í þau 25 ár sem Stígamót hafa starfað hafi þau gert kynferðisofbeldi sýnilegt, komið því upp á yfirborðið og séu ómetanlegt bakland fyrir alla þá sem á stuðningi þurfa að halda. Aðrir sem voru tilnefndir til Samfélagsverðlaunanna eru UN Women á Íslandi og Rótin. Starfsfólk Grensásdeildar Landspítalans var valið hvunndagshetjur ársins fyrir óeigingjarnt og mikilvægt starf við að koma fólki aftur út í lífið eftir áföll.

Jón Freyr Þórarinsson, kennari og skólastjóri, fékk verðlaun í flokknum Frá kynslóð til kynslóðar fyrir að fara ótroðnar slóðir við kennslu barna, meðal annars með dönskukennslu.

Tvíburabræðurnir Halldór og Kári Auðar- og Svanssynir hlutu verðlaun fyrir að draga úr fordómum samfélagsins með því að deila með þjóðinni reynslu sinni af geðsjúkdómum í viðtali við Fréttablaðið á liðnu ári.

Hafdís Árnadóttir hlaut heiðursverðlaun fyrir þrjátíu ára starf sitt í Kramhúsinu. Í rökstuðningi dómnefndar segir að Kramhúsið sé í raun fyrsti staður fjölmenningar á Íslandi þar sem listamenn frá ólíkum menningarheimum hafa komið að kennslu og sköpun. Þannig hafi Hafdís og starfsemi Kramhússins stuðlað að fordómaleysi og víðsýni í samfélaginu. Var Hafdísi þakkað fyrir að hreyfa við fólki í margvíslegum skilningi orðsins.

Ríflega fjögur hundruð tilnefningar til Samfélagsverðlaunanna bárust frá lesendum Fréttablaðsins. Markmiðið með verðlaununum er að beina sjónum að þeim góðu verkum sem unnin eru í samfélaginu. Formaður dómnefndar var Kristín Þorsteinsdóttir, útgefandi og aðalritstjóri 365. Aðrir í dómnefnd voru Guðmundur Andri Thorsson rithöfundur og Guðrún Ögmundsdóttir, fyrrverandi alþingismaður og tengiliður vistheimila hjá innanríkisráðuneytinu.

erlabjorg@frettabladid.is

VERÐLAUNAHAFAR Stígamót fengu Samfélagsverðlaun Fréttablaðsins fyrir baráttu gegn kynferðisofbeldi, en samtökin hafa starfað í aldarfjórðung. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

400 tilnefningar til Samfélagsverðlaunanna bárust frá lesendum Fréttablaðsins

Sautján aðildarfélög gefa BHM umboð til að boða til verkfalla:

BHM boðar til verkfalla í apríl

KJARAMÁL Sautján aðildarfélög Bandalags háskólamanna sem eru með lausa kjarasamninga hafa samþykkt með afgerandi hætti að boða til verkfalla sem hefjast í apríl. Þetta kom fram á blaðamannafundi bandalagsins í gær en þar voru kynntar niðurstöður kosninga um verkföll í sameiginlegum aðgerðum aðildarfélaga BHM.

„Félagsmenn hafa gefið okkur mjög skýrt umboð til þess að beita okkur,“ segir Páll Halldórsson, formaður BHM.

Félagsmenn í sautján aðildarfélögum greiddu atkvæði um verkfallsaðgerðir og var heildarþátttaka um 80 prósent. Flest félög samþykktu aðgerðir með í kringum 90 prósentum atkvæða. Með þessari niðurstöðu hafa félagsmenn BHM hafnað því tilboði sem ríkið hefur lagt fram. BHM vill að stjórnvöld sendi skýr skilaboð út í samfélagið með því að ganga til samninga sem sýna að menntun sé metin til launa.

„Meginkrafa okkar er að það borgi sig að stunda nám á Íslandi. Við höfum séð að það munar ansi litlu í launum hvort sem menn hafa lagt á sig hart nám eða ekki. Þessu viljum við breyta,“ segir Páll.

Verkföllin munu taka til fimm ríkisstofnana og hefjast 7. og 20. apríl. Að auki munu allir félagsmenn BHM hjá ríkinu fara í hálfsdags verkfall þann 9. apríl.

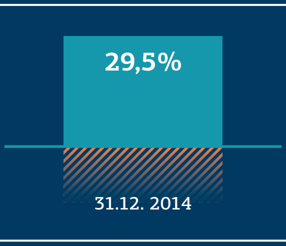
Verkföllin eru í misjöfnum útfærslum og eru öll ótímabundin.

„Upp á síðkastið hefur komið fram að ríkið hefur verið tilbúið að leysa deilur. Það er reyndar aldrei fyrr en eftir einhver átök sem mér finnst mjög frumstæð aðkoma,“ segir Páll og bætir við að hann ætli að þeim takist að leysa deiluna áður en til verkfalls kemur. - ngy

PÁLL HALLDÓRSSON BHM mun í dag tilkynna að verkföll félagsmanna bandalagsins muni hefjast í vikunni eftir páska. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Við greiðum 24 milljarða til samfélagsins

Eiginfjárhlutfall umfram kröfur



Eiginfjárhlutfall bankans er sem fyrr langt umfram kröfur eftirlitsaðila

Heildarávinningur ríkisins

98,6

Heildarávinningur ríkisins af eignarhlut sínum í Landsbankanum nemur í dag 98,6 ma. kr.

Hagnaður til samfélagsins

Traust fjárhagsstaða bankans þýðir að hann getur greitt mikinn meirihluta hagnaðar í arð, eða 80%

Ársskýrsla Landsbankans er nú í fyrsta skipti eingöngu gefin út á rafrænu formi, arsskyrsla2014.landsbankinn.is.

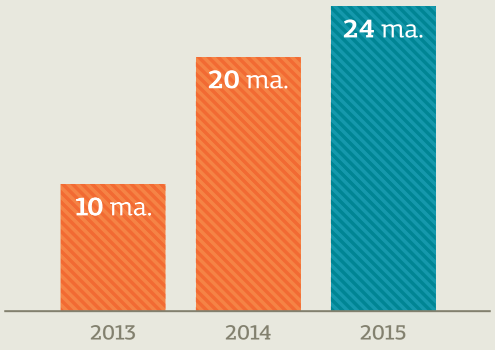
***Sýn Landsbankans** er að vera til fyrirmyndar og hlutverk hans er skilgreint sem traustur samherji í fjármálum. Markmiðið er að ávinna bankanum traust og ánægju viðskiptavina og stunda hagkvæman en arðsaman rekstur.*

Landsbankinn greiðir nú í mars arð til eigenda sinna í þriðja sinn. Afkoma bankans á árinu 2014 var góð og fjárhagsstaðan er áfram traust. Það er sérstaklega ánægjulegt og í góðu samræmi við stefnu bankans að hann geti skilað samfélaginu ávinningi af starfsemi sinni.

Eigið fé er mjög hátt, eða rúmlega 250,8 milljarða króna. Jafnframt er lausafjárstaða bankans mjög sterk og mætir hann vel kröfum eftirlitsaðila að því leyti. Bankinn hefur því verulegt svigrúm til arðgreiðslna.

Arðgreiðslan er í samræmi við samþykkt aðalfundar Landsbankans hf. 18. mars og nemur 80% af hagnaði síðasta árs. Það er okkur mikil ánægja að tilkynna að arður ársins er 24 milljarðar króna og greiðist hann nú í mars.

Á síðustu þremur árum hefur bankinn greitt 54 ma. kr. í arð til eigenda.



Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

SVONA ERUM VIÐ

98% **samdráttur hefur orðið í útgáfu og sölu leigu- og sölumyndbanda frá síðustu aldamótum.**

Árið 2014 var gefinn út 571 titill leigu- og sölumynda á vegum stærstu útgefendanna.

Ríkisskattstjóri segir álag á starfsfólk hafa verið mikið síðustu vikur:

2.700 leiðréttingar ósamþykktar

EFNAHAGSMÁL 2.700 niðurstöður ríkisskattstjóra um leiðréttingu veðlána hafa ekki verið samþykktar. Frestur til að samþykkja leiðréttinguna rennur út næstkomandi mánudag.

Skúli Eggert Þórðarson ríkisskattstjóri segir færri eiga eftir að samþykkja leiðréttingu lána sinna en embættið hafi óttast í upphafi.

„Við héldum að menn myndu bíða með þetta fram á síðustu dagana. Samþykktirnar hafa verið að berast okkur jafnt og þétt á þessum tíma og að meðaltali hafa okkur borist um 500-700 samþykktir á degi hverjum. Með því áframhaldi mun þetta klárast á mánudaginn,“ segir Skúli.

Hann segir að af því tilefni hafi lítið aukaálag verið á tölvukerfi embættisins þar sem álagið á kerfið hafi verið jafnt og þétt yfir allan tímann. Hann telur ólíklegt að álagið verði mikið síðustu dagana.

„Hins vegar hefur álagið á starfsfólk verið mjög mikið, bæði í að svara fyrirspurnum símleiðis sem og tölvupósti.“ - sa

SKÚLI EGGERT ÞÓRÐARSON Álagið hefur verið mikið á starfsfólk. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Kortaveltujöfnuður jákvæður:

Kortavelta útlendinga meiri

SAMFÉLAG Mikill vöxtur var í kortaveltu útlendinga hér á landi síðastliðinn febrúar eða um 35,1 prósent í krónum talið frá sama tíma í fyrra. Þetta kemur fram í skýrslu frá Íslandsbanka.

Þetta er í fyrsta sinn sem kortavelta erlendra ferðamanna hér á landi er umfram Íslendinga í útlöndum en hún var jákvæð um 1,3 milljarða króna.

Kortavelta Íslendinga í útlöndum nam alls 6,8 milljörðum króna síðastliðinn febrúar. - ngy

VIÐ ÞINGVALLAVATN Í landi Nesjavalla er fallegt sumarhúsaland. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Sumarhús í Orkuveitulandi:

Enn er ósamið við húseigendur

FASTEIGNIR Enn er ekki kominn botn í lóðaleigumál sumarhúsaeigenda við Þingvallavatn í landi Orkuveitunnar. „Viðræður hafa átt sér stað við eigendur húsanna en niðurstaða er ekki fengin,“ segir Eiríkur Hjálmarsson, upplýsingafulltrúi OR.

Eftir að hafa reynt að selja eigendum sumarbústaðanna lóðirnar undir húsunum ákvað stjórn Orkuveitunnar í júní í fyrra að leysa til sín lóðirnar og skikka húseigendurna til að fjarlægja húsin. Sagt var mikilvægt að Orkuveitan réði yfir strandlengjunni vegna hagsmuna Nesjavallavirkjunar. Síðar var þó ákveðið að semja um áframhaldandi lóðaleigu. - gar

Skagfirðingar eru ekki sáttir:

Borga leigu en RÚV samt farið

FJÖLMIÐLAR „Mikilvægt er að Ríkisútvarpið sé sýnilegt í starfsemi sinni um allt land og er Norðurland vestra þar ekki undanskilið,“ segir byggðarráð Skagafjarðar sem kveðst harma þá ráðstöfun RÚV að leggja niður starfsstöð sína á Sauðárkróki. „Sveitarfélagið Skagafjörður hefur stutt vel við starfsemi Ríkisútvarpsins og greitt húsaleigu fyrir upptöku- og útsendingaraðstöðu RÚV á Sauðárkróki í áratug,“ segir byggðarráð sem skorar á útvarpsstjóra og Ríkisútvarpið að endurvekja dagskrárgerð og fréttaflutning frá landshlutanum. - gar

Þingmenn ósáttir við rök ráðherrans

Ívilnanasamningur ríkisins við Matorku var til umræðu á atvinnuveganefndarfundi þingsins í gær. Nefndarmenn minnihlutans voru ekki sáttir við röksemdafærslu ráðherrans. „Skekkir leikinn á markaði,“ segir Björt Ólafsdóttir.

ATVINNA Þingmenn stjórnarandstöðunnar voru ekki sáttir við svör Ragnheiðar Elínar Árnadóttur, iðnaðar- og viðskiptaráðherra, um ívilnanasamning ríkisins við Matorku á fundi atvinnuveganefndar Alþingis í gær.

„Mér finnst rök ráðherra ekki halda vatni. Hún gaf okkur ekki svör sem róuðu mig allavega. Það sem stendur eftir í þessum aðgerðum er að markaðsstaða fyrirtækja í bleikjueldi er stórlega skekkt hér á landi,“ segir Björt. „Einnig virðist svo vera að gögn sem Matorka hefur matað ráðuneytið á hafi ekki verið rannsökuð nægjanlega. Margar forsendur stangast á við það sem Landssamband fiskeldisstöðva hefur bent á.“

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins sýndu útreikningar fyrirtækisins fram á að fjárfestingin væri mjög arðbær. Í nýju frumvarpi ráðherra um ívilnanir til nýfjárfestinga á Íslandi segir hins vegar í 12. grein að fyrirtæki verði að sýna fram á að án ívilnana verði fjárfestingin ekki arðbær. „Þetta atriði er auðvitað fáránlegt og það að krefjast þess í rauninni að eitthvert verkefni sé óarðbært til að fá styrk er skringileg forsenda. Atvinnuveganefnd hefur fett fingur út í þetta orðalag og það eru allar líkur á því að orðalagið muni breytast í meðförum nefndarinnar,“ segir Björt

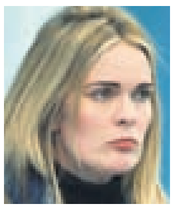
Fram hefur komið að hlutfall ívilnana af fjárfestingu Matorku geti farið upp í um 60% af heildarfjárfestingu fyrirtækisins með skattaafsláttum og þjálfunarstyrkjum starfsmanna. Það stangast hins vegar á við reglur ESA, Eftirlitsstofnunar EFTA, þar sem ívilnanasamningar ríkja við fyrirtæki mega ekki vera hærri en 35% af heildarfjárfestingunni.

Forsvarsmenn Matorku og Ragnheiður Elín mættu á fund atvinnuveganefndar þar sem ívilnanasamningur ríkisins við Matorku var til umræðu. Stjórnarandstöðuþingmenn gagnrýndu að útreikningar Matorku hafi verið lagðir fyrir stjórnvöld án þess að þeir hefðu verið skoðaðir nægilega vel. „Fundurinn var gagnlegur og upplýsandi en ég fór fram á að forsvarsmenn Íslandsstofu myndu koma fyrir nefndina og útskýra þætti málsins sem enn eru mjög óljósir,“ segir Kristján Möller. „Þetta mál hefur vakið spurningar um hvernig lagaramma við viljum hafa. Viljum við ívilna til fyrirtækja sem skekkja markaðinn sem fyrir er mjög viðkvæmur?“

sveinn@frettabladid.is

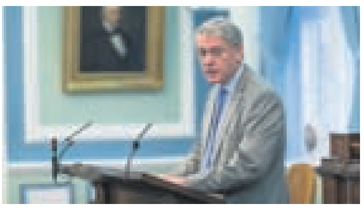
RAGNHEIÐUR ELÍN ÁRNADÓTTIR Ráðherrann kom fyrir atvinnuveganefnd í gær þar sem ívilnanasamningur Matorku var til umræðu. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

KRISTJÁN L. MÖLLER



„Einnig virðist svo vera að gögn sem Matorka hefur matað ráðuneytið á hafi ekki verið rannsökuð nægjanlega.

Björt Ólafsdóttir, þingmaður Bjartrar framtíðar



KARL GARÐARSSON Vill að þjóðin ákveði áframhald aðildarviðræðna við Evrópusambandið.

Varðar ekki bara okkur sjálf:

Vill að þjóðin eigi síðasta orðið

EVRÓPUMÁL „Ég tel að þessi ákvörðun sé það stór að þjóðin eigi rétt á því að eiga síðasta orðið,“ segir Karl Garðarsson, þingmaður Framsóknarflokksins, um ákvörðun ríkisstjórnarinnar um aðildarviðræðuslit við Evrópusambandið.

„Þó er það erfitt fyrir ríkisstjórn sem er andvíg aðild að Evrópusambandinu að standa fyrir slíkri atkvæðagreiðslu fyrr en í lok kjörtímabilsins í fyrsta lagi,“ segir Karl og bætir við að þetta sé ekki einkamál okkar í dag „heldur varðar þetta líka börn okkar og barnabörn“. - ngy

Verðlaun veitt á ÍMARK-hátíð:

Verkefnið Allir lesa fékk lúðurinn

SAMFÉLAG Verkefnið Allir lesa, hlaut Íslensku auglýsingaverðlaunin, Lúðurinn, í flokki almannaheillaauglýsinga. Verðlaunin voru veitt á ÍMARK-hátíðinni í Háskólabíói síðastliðinn föstudag.

Allir lesa er vettvangur fyrir landsmenn til að skrá lestur á einfaldan hátt og halda eigin lestrardagbók á vefnum.

Auglýsingastofan Jónsson og Le'macks á heiðurinn af verðlaunaútlitinu, en í auglýsingunum er lögð áhersla á gleðina og sköpunarkraftinn sem felst í lestri. Að verkefninu Allir lesa standa Miðstöð íslenskra bókmennta og Reykjavík Bókmenntaborg UNESCO. - ngy

Einhverfusamtökin

Málþing um atvinnumál einhverfra

Laugardaginn 21. mars klukkan 14:00 til 16:00 halda Einhverfusamtökin málþing um atvinnumál einhverfra.

Fundarstaður: Fundasalur Íslenskrar erfðagreiningar, Sturlugötu 8, Reykjavík.

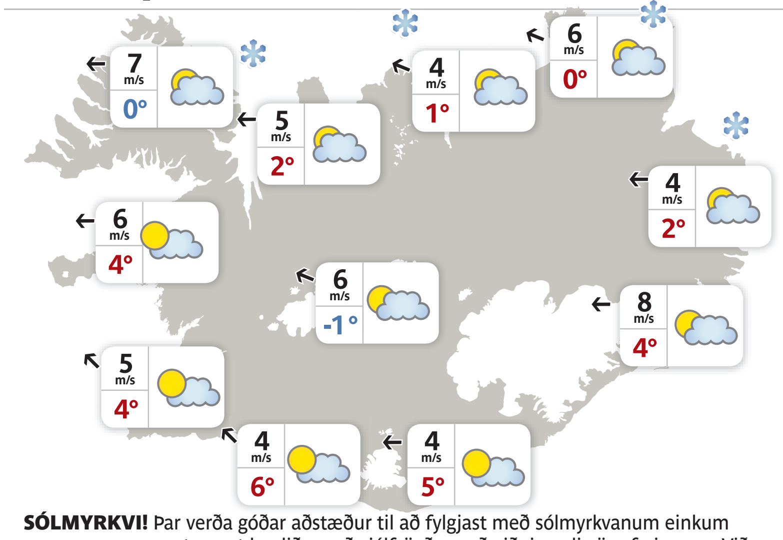
Nánari dagskrá er á síðunni www.einhverfa.is

Fundurinn er öllum opinn.

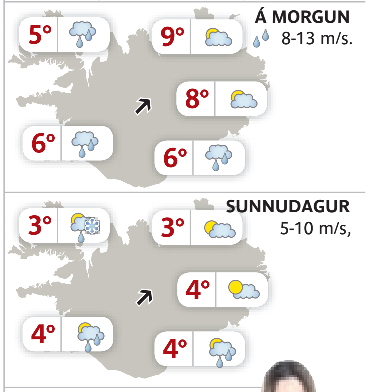
Stjórn Einhverfusamtakanna.

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

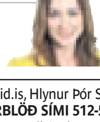


Alicante	16°	Friedrichshafen	14°	New York	3°
Aþena	11°	Gautaborg	7°	Orlando	31°
Basel	16°	Kaupmannahöfn	7°	Ósló	7°
Berlín	12°	Las Palmas	19°	París	16°
Billund	8°	London	13°	San Francisco	16°
Frankfurt	15°	Mallorca	16°	Stokkhólmur	6°



SÓLMYRKVI! Þar verða góðar aðstæður til að fylgjast með sólmyrkvanum einkum um sunnan- og vestanvert landið en að sjálfsögðu með viðeigandi vörn fyrir augu. Við erum heppin því síðdegis þykknar upp með rigningu.

Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður



SÍMAR AUGLÝSINGADEILDIR–AUGLÝSINGASTJÓRI: Svanur Valgeirsson svanur@365.is **ALMENNAR AUGLÝSINGAR: SÍMI 512-5401:** Hjördís Zoëga hjordis@frettabladid.is, Hlynur Þór Steingrímsson hlynur@365.is, Hjalti Egilsson hjalti@365.is, Laila Awad laila@365.is, Sverrir Birgir Sverrisson sverrirbs@365.is, Örn Geirsson orn.geirsson@365.is **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann atli.bergmann@365.is, Bryndís Hauksdóttir bryndis@365.is, Gunnhildur Geira Dan Þorláksdóttir geira@365.is, Jón Ívar Vilhelmsson jonivar@365.is, Jónatan Atli Sveinsson jonatan@365.is, **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Sólveig Gísladóttir solveig@365.is og Vera Einarsdóttir vera@365.is **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason hrannar@365.is, Viðar Ingi Pétursson vip@365.is **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir arnarut@365.is, Sigrún Helga Guðmundsdóttir sigrunh@365.is

Væntanlegt 18. mars
Fylgstu með á Facebook – Lindex Iceland
It's what you do that defines you
#superrolemodel
Buxur,
5995,–
LINDEX

VEISTU SVARIÐ?

1. Frá hversu mörgum sveitarfélögum á Suðurlandi fara útsendarar utan til að skoða vindmyllur?
2. Hvar flutti Vegagerðin álfakapellu til vegna framkvæmda?
3. Hvað heitir íslenska stuttmyndin sem sigraði á alþjóðlegri kvikmyndahátíð á Tahítí?

SVÖR:
1. Sex. 2. Í Gálgahrauni. 3. Heimanám.

Grímuklæddir menn réðust inn á matsölustað í Gautaborg:

Tveir myrtir og fimmtán særðir

SVÍÞJÓÐ Lögreglan í Svíþjóð segir allt benda til þess að skotárásin í Gautaborg í fyrrakvöld hafi tengst átökum glæpahópa.

Tveir grímuklæddir menn, vopnaðir sjálfvirkum rifflum, réðust inn á matsölustað í hverfinu Biskopsgården, myrtu þar tvo menn og særðu fimmtán, þar af þrjá til fjóra alvarlega.

Annar hinna látnu er 25 ára og sagður hafa haft tengsl við glæpaheiminn í Gautaborg. Hinn maðurinn var nokkru yngri.

Í hverfinu búa margir innflytjendur og verkamenn.

Margir sækja matstaðinn til þess að horfa þar á íþróttaleiki í beinni útsendingu. Hópur manna var að fylgjast með leik milli Barcelona og Manchester City þegar mennirnir tveir réðust inn. Vitni sögðu mennina hafa verið með hauskúpugrímur.

Íbúum nágrennisins var brugðið: „Það er ekki eins og maður búi í Svíþjóð lengur. Þetta minnir á stríð,“ er haft eftir einum nágrannanum á fréttavef Dagens Nyheter. - gb

Á VETTVANGI Árásarmennirnir komust undan. Ekki hafði tekist að hafa hendur í hári þeirra í gærkvöldi. FRÉTTABLAÐIÐ/EPA

75 ára greiði skaðabætur:

Skar sundur trampólín

SVÍÞJÓÐ Sjötíu og fimm ára gömul kona í Båstad í Svíþjóð hefur verið dæmd til að greiða sekt og skaðabætur fyrir að skemma trampólín í garði nágrannanna. Það var í fyrrasumar sem konan var staðin að verki þegar hún læddist inn í garðinn, tók upp hníf og skar í dúk trampólínsins. Hún hvarf á braut þegar hún varð þess áskynja að vitni var að skemmdarverkinu. Konan viðurkenndi verknað sinn við yfirheyrslu og þarf að greiða fyrir nýtt trampólín. - ibs

Blaðamannafélag Íslands

Aðalfundur BÍ 2015

Aðalfundur Blaðamannafélagsins verður haldinn 22. apríl 2015 að Síðumúla 23 kl. 20.00.

Dagskrá:

Venjuleg aðalfundarstörf
Skýrslur frá starfsnefndum
Kosningar
Önnur mál

Framboð til formanns BÍ þarf að berast skrifstofu BÍ ekki síðar en tveimur vikum fyrir boðaðan aðalfund.

BÍ-félagar eru hvattir til að mæta.

VARÚÐ Ekki horfa í sólina án sólmyrkvagleraugna. Venjuleg sólgleraugu duga alls ekki. Þá vara augnlæknar við því að taka sjálfsmynd á síma af sér við sólmyrkvann. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Bjuggu til sín eigin sólmyrkvagleraugu

Nemendur í Menntaskólanum í Reykjavík dóu ekki ráðalausir þegar sólmyrkvagleraugu reyndust uppseld í landinu og bjuggu til sín eigin. Fjöldi Íslendinga hefur tekið frá morguninn til að fylgjast með þessu einstaka náttúrufyrirbæri.

NÁTTÚRA Í dag, föstudagsmorgun, fylgist fjöldi Íslendinga með sólmyrkva þar sem tungl gengur fyrir sólu. Sólmyrkvinn stendur yfir í um tvær klukkustundir. Í Reykjavík hefst hann kl. 8.38, nær hámarki kl. 9.37 og lýkur kl. 10.39.

Sólmyrkvagleraugu eru uppseld á landinu og að horfa á sólina án viðeigandi hlífðarbúnaðar getur valdið varanlegum augnskaða og blindu í verstu tilvikum. Það eina sem dugar til að horfa á sólmyrkvann eru sólmyrkvagleraugu, glerið er úr silfurhúðaðri sólarfilmu sem síar burt skaðlega innrauða geisla og útfjólublátt ljós. Þeir hleypa aðeins hundrað þúsundasta hluta af sýnilega sólarljósinu í gegn svo öruggt er að skoða sólina með þeim.

Augnlæknar benda á að það megi alls ekki nota 3D-gleraugu eða venjuleg sólgleraugu. Nokkrir nemendur í Akademíunni í Menntaskólanum í Reykjavík dóu ekki ráðalausir og brugðu á það ráð að framleiða fleiri gleraugu til að auðvelda þeim nemendum skólans sem hafði ekki tekist að útvega sér gleraugu í tæka tíð að horfa á myrkvann.

„Margir nemendur í skólanum voru ekki komnir með gleraugu, en eftir nokkra leit fundum við næma filmu, sem gleypir í sig sólarljósið, til að nota í gleraugu,“ segir Þórður Atlason, nemandi í Menntaskólanum í Reykjavík, og segir tugi nemenda hafa hjálpað til við að setja saman 300 gleraugu sem eru til brúks í dag.

„Við vonum að það verði nóg af gleraugum til þess að allir geti horft á myrkvann. Ef ekki, þá ættu nemendur að skiptast á.“

RÁÐAGÓÐIR NEMENDUR Þórður Atlason og Haraldur Orri Hauksson, nemendur Menntaskólans í Reykjavík, bjuggu til sólmyrkvagleraugu. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Augnlæknar víða í Evrópu hafa ítrekað aðvaranir sínar vegna hættu á skaða á augum og vara líka fólk við að taka sjálfsmynd á símana sína. „Fólk ætti að vara sig á því að taka „selfie“ af sér með sólmyrkvann í baksýn,“ segir Patricia Quinlan augnlæknir í samtali við Irish Times. Ráð sem Íslendingar ættu að hlýða.

Sól er lágt á lofti í morgun og því vilja margir koma sér fyrir á stað þar sem lítið skyggir á sýn til sólar. Á Akureyri verður skíðasvæðið í Hlíðarfjalli opnað klukkan 8.00 og fólki gefst kostur á að fara með lyftum til að horfa á sólmyrkvann í eitt þúsund metra hæð.

Skíðamiðstöðin í Oddskarði er líka opin frá 8.30 og þaðan má fylgjast með sólmyrkvanum úr allt að 850 metra hæð, með útsýni yfir Atlantshafið.

Margir ferðamenn munu fara frá Reykjavíkurhöfn og horfa á myrkvann á hafi úti. - kbg

→ **08.38** Upphaf deildarmyrkva í Reykjavík
→ **09.37** Deildarmyrkvi í hámarki í Reykjavík
→ **10.39** Lok deildarmyrkva í Reykjavík
Heimild/Stjörnufræðivefurinn

20 ára afmæli Ford

brimborg

Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

ford.is

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

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

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

Fimm ár síðan hjúkrunarheimilið Hrafnista í Kópavogi var opnað:

Markaði tímamót í þjónustu

SAMFÉLAG „Hér var ákveðið að hafa eins heimilislegt andrúmsloft og hægt er og nánast öll hjúkrunarheimili sem reist hafa verið á eftir þessu hafa verið byggð í þessum anda,“ segir Pétur Magnússon, forstjóri Hrafnistuheimilanna, um Hrafnistu í Kópavogi sem er fimm ára um þessar mundir.

Hann segir opnun Hrafnistu í Kópavogi, þar sem eru 44 íbúar, hafa markað tímamót í sögu öldrunarþjónustu á Íslandi. Þar ráði litlar og heimilislegar einingar ríkjum. Starfað er eftir dönsku hugmyndafræðinni Lev og bo sem hefur verið þróuð og aðlöguð í samræmi við stefnu Hrafnistu. Í meginatriðum felur hugmyndafræðin það í sér að sameina bestu kosti sjálfstæðrar búsetu við það öryggi sem hjúkrunarheimili hafa almennt upp á að bjóða.

„Eldri hjúkrunarheimili líktust frekar spítölum með löngum göngum. Hér eru litlar einingar með ellefu íbúum í hverri einingu sem er með stofu og borðstofu í miðjunni. Íbúarnir hafa hér meira sjálfstæði.“

- ibs

AFMÆLISFAGNAÐUR Kristján Þór Júlíusson heilsar Teiti Jónassyni, rútubílstjóra og íbúa á Hrafnistu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

FORMANNSSLAGUR Árni Páll Árnason og Sigríður Ingibjörg Ingadóttir munu berjast um formannsstólinn í Samfylkingunni. Katrín Júlíusdóttir er ein í framboði til varaformannsembættis flokksins. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Sigríður Ingibjörg í formannsframboð

Sigríður Ingibjörg Ingadóttir býður sig fram gegn sitjandi formanni Samfylkingarinnar, Árna Páli Árnasyni, á landsfundi flokksins sem hefst í dag. Formannskosningin hefst strax eftir setningarathöfn síðdegis. „Ég á möguleika,“ segir Sigríður.

STJÓRNMÁL Sigríður Ingibjörg Ingadóttir gefur kost á sér sem formaður Samfylkingarinnar á landsfundi flokksins sem hefst í dag á Hótel Sögu. Árni Páll Árnason, sitjandi formaður flokksins, hefur því fengið mótframboð. „Ég væri ekki að bjóða mig fram til formanns ef ég tryði því ekki að ég gæti sigrað í atkvæðagreiðslunni,“ segir Sigríður Ingibjörg.

„Ég býð mig fram vegna þess að undanfarið hefur fólk komið að máli við mig og spurt hvort ég væri tilbúin að fara í formannsframboð. Mikið hefur gengið á í íslenskum stjórnmálum og flokkurinn ekki náð vopnum sínum þrátt fyrir augljós tækifæri. Eftir miklar vangaveltur ákvað ég síðan að slá til, verkefnin sem fram undan eru fyrir íslenska jafnaðarmenn ærin,“ segir Sigríður Ingibjörg.

Árni Páll segist ekki hræðast mótframboð Sigríðar Ingibjargar og vonast eftir góðum landsfundi. Hann segist ekki geta svarað því hvort óánægja með störf hans kalli á breytingar í æðstu stjórn flokksins. „Ég ætla ekki tjá mig um gerðir annarra eða velta vöngum yfir því af hverju Sigríður Ingibjörg býður sig fram. Þetta eru leikreglur lýðræðisins og ég hræðist ekkert í íslenskum stjórnmálum og hef aldrei gert,“ segir Árni Páll. „Samfylkingin er byggð sem fjöldahreyfing. Ég hef í minni formannstíð lagt mig fram um að tryggja að Samfylkingin hafi breiða ásýnd og rúmi ólík sjónarmið svo hún geti verið áfram burðarafl í stjórnmálunum.“

Sigríður Ingibjörg segir flokkinn ekki hafa náð vopnum sínum eftir erfiðan tíma á síðasta kjörtímabili. „Flokkurinn verður að ná sér á strik eftir kosningaósigurinn árið 2013.“

Árni Páll segir miklar hræringar í íslenskum stjórnmálum.

> **Ég væri ekki að bjóða mig fram til formanns ef ég tryði því ekki að ég gæti sigrað í atkvæðagreiðslunni**
>
> *Sigríður Ingibjörg Ingadóttir*

> **Þetta eru leikreglur lýðræðisins og ég hræðist ekkert í íslenskum stjórnmálum og hef aldrei gert**
>
> *Árni Páll Árnason*

Flokkurinn undir hans stjórn hafi verið að ná til baka fylgi frá kosningum þrátt fyrir ólgusjó. „Samfylkingin hefur verið að bæta við sig fylgi frá kosningum og er að mælast með fimmtíu prósent meira fylgi en þá.“

sveinn@frettabladid.is

Krókódílshaus smyglað í landið, brot á lögum varða tveggja ára fangelsi:

Smyglarar grunlausir um brot

SAKAMÁL Það er margt forvitnilegt að líta í hirslum Tollstjóra. Þurrkaður krókódílshaus er þar á meðal. Hausinn, einn og hálfur lítri af andablóði og tugir hrárra eggja voru meðal þess sem íslenskir tollverðir stöðvuðu á landamærunum á síðasta ári, 2014. Sá sem ferðaðist með krókódílshausinn framvísaði fölsuðu leyfi til útflutnings frá Taílandi. Snorri Olsen tollstjóri segir ferðamenn á framandi slóðum í sakleysi sínu halda að það sé í lagi að flytja inn gripi sem þessa. Þeir geti hins vegar lent í miklum ógöngum. „Auðvitað geta menn í sakleysi sínu haldið að þetta sé í lagi, þekkja ekki reglurnar og smygla svona hlutum. Við viljum hins vegar vekja fólk til umhugsunar um að fólk getur lent í verulegum ógöngum, eins og fréttnæmt varð til dæmis þegar Íslendingur keypti fornmun í Tyrklandi.“

Atvikið sem Snorri vísar í varðar Davíð Örn Bjarnason sem var vorið 2013 dæmdur í eins árs og tíu daga skilorðsbundið fangelsi í Tyrklandi. Dóminn hlaut hann fyrir að hafa ætlað að fara með marmarastein úr landi, en steinninn var sagður fornminjar.

Hvað varðar krókódílshausinn fellur hann undir svokallaðan CITES-samning um alþjóðaverslun með plöntur og dýr í útrýmingarhættu.

Brot gegn lögum þessum og reglugerðum sem settar eru á grundvelli þeirra varða sektum eða fangelsi allt að tveimur árum.

- kbg

ÓFRÝNILEGUR Hausinn er með því forvitnilegra sem getur að líta í hirslum tollstjóra. MYND/TOLLSTJÓRI

Frá kr.
119.900

Madeira

7. apríl í 9 nætur

Madeira er stundum nefnd „skrúðgarðurinn í Atlantshafinu“ enda með fádæmum gróðursæl og býr yfir einstökum náttúrutöfrum. Hér ríkir afar þægilegt loftslag allan ársins hring en meðalhitinn í apríl er um 18°C. Innan um tilkomumikil fjöll, vínekrur, ávaxtagarða og fagran hitabeltisgróður hafa eyjaskeggjar skapað hina fullkomnu aðstöðu ferðamannsins. Funchal er höfuðborg eyjunnar og það sem einkennir hana öðru fremur eru stórir og fallegir skrúðgarðar með aragrúa blómategunda sem fátítt er að sjá annars staðar. Borgin hefur ýmislegt fleira að bjóða eins og þröngar, krókóttar götur, vinaleg veitinga- og kaffihús og við höfnina vagga skip af ýmsum stærðum og gerðum frá öllum heimshornum. Í borginni er úrval sérverslana, minjagripaverslana og litskrúðugra markaða með afar fjölbreyttan varning auk verslunarmiðstöðva með þekkt vörumerki, veitingastaði o.m.fl. Þegar út fyrir borgina er komið taka við litlir bæir og vinaleg sjávarþorp sem gaman er að heimsækja.

Hotel Girasol ★★★

Sólarferð
SÉRTILBOÐ

Frábært verð
Frá kr. 135.900
Netverð á mann frá kr. 135.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi m/morgunmat.

Hotel Orquidea ★★★

Sólarferð
SÉRTILBOÐ

Frábært verð
Frá kr. 119.900
Netverð á mann frá kr. 119.900 m.v. 2 fullorðna í herbergi m/morgunmat.

Gönguferð – léttganga

Frábært verð
Frá kr. 211.200
Netverð á mann frá kr. 211.200 m.v. 2 fullorðna í herbergi m/ morgunmat o.fl.

Birt með fyrirvara um prentvillur. Heimsferðir áskilja sér rétt til leiðréttinga á slíku. Ath. að verð getur breyst án fyrirvara.

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

Heimsferðir

PIPAR\TBWA · SÍA · 151208

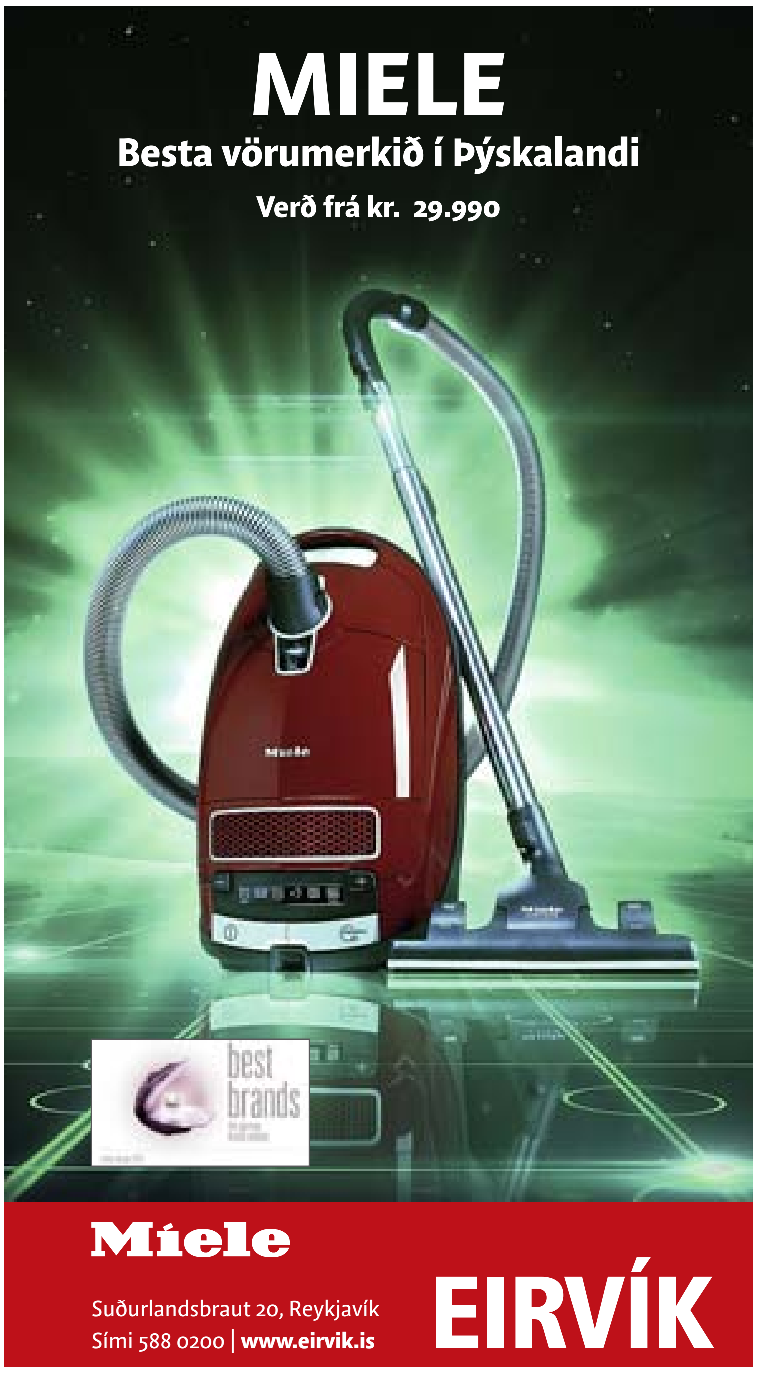
HJÁLPUM ÞEIM AÐ HJÁLPA OKKUR

5 krónur af hverjum seldum lítra hjá Olís og ÓB
renna til Slysavarnafélagsins Landsbjargar
í dag, föstudaginn 20. mars.

SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG

Á undanförnum vikum og mánuðum hefur mikið mætt á björgunarsveitum landsins og kostnaður vegna útkalla verulegur. Olís vill leggja sitt af mörkum sem aðalstyrktaraðili Slysavarnafélagsins Landsbjargar og hefur því ákveðið að 5 krónur af hverjum lítra renni til félagsins í dag. Landsmönnum gefst þannig tækifæri til að styrkja Slysavarnafélagið Landsbjörg með því að dæla krónum inn á reikning samtakanna um leið og dælt er á bílinn.

olís
Vinur við veginn



GOLFVÖLLURINN Á MINNI-BORG Áhugasamir kaupendur vilja útbúa fyrsta tólf holu golfvöll landsins á grunni vallarins á Minni-Borg. MYND/EINAR ÞORSTEINSSON

Vildu kaupa golfvöll og borga eftir tíu ár

Nær fjórum árum eftir að Grímsnes- og Grafningshreppur keypti hálfkaraðan golfvöll á Minni-Borg er hann óseldur. 110 milljóna króna tilboði var nýlega hafnað. Sveitarstjórinn segir ekki lengur litið á landið sem golfvöll. Ekki liggi á að selja.

SVEITARSTJÓRNIR Ófullgerður golfvöllur sem Grímsnes- og Grafningshreppur keypti á árinu 2011 er enn í höndum sveitarfélagsins.

Síðast fyrir mánuði hafnaði sveitarstjórnin tilboði í völlinn sem hefur verið á söluskrá í tvö ár. Í tilboði Örvars B. Hólmarssonar hjá Minni-Borgum sagði að kaupandi myndi greiða 110 milljónir króna „í síðasta lagi eftir tíu ár frá undirritun kaupsamnings“ en að hann gæti líka borgað hvenær sem er á tímabilinu „komi þær aðstæður upp“.

Grímsnes- og Grafningshreppur eignaðist golfvallarsvæðið í júní 2011. Völlurinn var þá keyptur fyrir um 55 milljónir króna af Sparisjóðabankanum sem leyst hafði hann til sín frá félaginu Golfborgum sem komið var í þrot. Að Golfborgum stóðu sömu einstaklingar og nú reka gisti- og veitingaþjónustuna Minni-Borgir.

„Við höfum verið að reyna að komast yfir þennan völl aftur,“ segir Einar Þorsteinsson hjá Minni-Borgum. Að sögn Einars er völlurinn í niðurníðslu. Nú vilji Minni-Borgarmenn fullgera tólf holu golfvöll og efla þannig afþreyingarmöguleika á svæðinu.

Auk fyrrnefndra 55 milljóna í kaupverð hefur hreppurinn lagt nærri aðra eins upphæð í framkvæmdir á svæðinu að sögn Ingibjargar Harðardóttur sveitarstjóra. „Þetta var náttúrlega bara moldarflag allt saman og við keyptum þetta bara til að loka því,“ segir Ingibjörg og útskýrir að ekki hafi staðið til af hálfu sveitarfélagsins að ljúka gerð golfvallarins.

„En af því að þarna voru uppi ýmsar hugmyndir þá lokuðum við þessu ekki sem landi heldur sem golfvelli á meðan verið var að spá í þetta. Við sléttum síðan úr þessu í fyrrasumar og lokuðum. Það er ekki búandi á svæðinu með moldrok yfir sér alla daga,“ segir Ingibjörg sem kveður nokkur tilboð hafa borist sem öllum hafi verið hafnað.

Reyndar segir sveitarstjórinn ekki gert ráð fyrir því á fjárhagsáætlunum hreppsins út árið 2018 að selja landið þótt það sé á söluskrá. „Á Borg er þéttbýliskjarninn okkar og þetta er ríflega 55 hektara gott byggingarland. En er ekki flest til sölu ef það er boðið vel í?“

Einar kveður hreppinn hafa fengið mat fasteignasala sem telji völlinn 150 milljóna króna virði. „Þetta er bara einhver græðgi því þeir vita að eftir tvö til þrjú ár verður völlurinn einskis virði – bara orðinn einhver mói,“ metur Einar stöðuna.

gar@frettabladid.is

➜ Golfarar lögðust gegn aðkomu hreppsins

Eftir að Grímsnes- og Grafningshreppur eignaðist golfvöllinn á Minni-Borg og ákvað að setja fé í að ljúka gerð hans kærðu Golfklúbbur Öndverðarness og Golfklúbbur Kiðjabergs þá ákvörðun til innanríkisráðuneytisins. Sögðu klúbbarnir samþykkt sveitarstjórnarinnar um uppbyggingu golfvallar í samkeppni við íþróttafélög í sveitarfélaginu ekki fullnægja því almenna viðmiði sveitarstjórnarlaga að teljast sameiginlegt velferðarmál íbúa sveitarfélagsins. Ráðuneytið hafnaði kröfum klúbbanna með úrskurði í apríl 2013. Það hafi verið mat sveitarfélagsins að hagkvæmara væri að ljúka gerð vallarins heldur en að koma landinu aftur í upprunalegt horf. Þess utan lægi engin ákvörðun fyrir um það að hreppurinn myndi reka golfvöllinn þegar hann yrði tilbúinn til notkunar.

Til hvers að flækja hlutina?
SJÁLFKRAFA
Í BESTA ÞREP!
365
365.is
Sími 1817

Kynningarfundur um hljóðvarnir við Miklubraut

Til íbúa við Rauðagerði og nærliggjandi gatna næst Miklubraut og við rampa að Reykjanesbraut.

Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar og hverfisráð Háaleitis og Bústaða boða til almenns kynningarfundar um hljóðvarnir við Miklubraut.

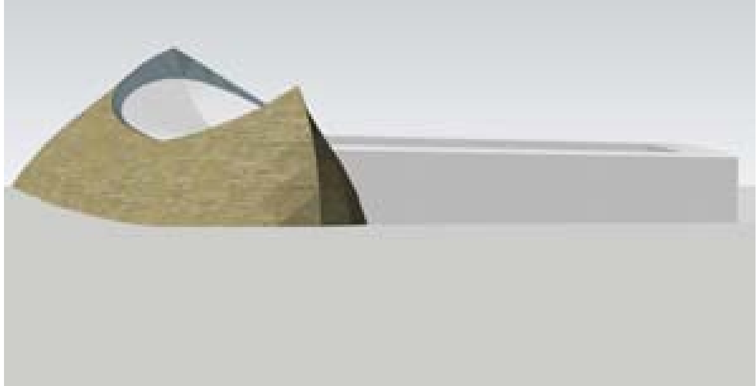
Allir íbúar hverfisins eru velkomnir. Þeir sem búa næst Miklubrautinni og við rampa að Reykjanesbraut eru sérstaklega boðaðir á fundinn.

Fundurinn er haldinn í Réttarholtsskóla mánudaginn 23. mars klukkan 17.00
í samstarfi við Íbúasamtök Bústaða- og Fossvogshverfis.

Samgöngustjóri
Borgartúni 12-14, 105 Reykjavík
usk@reykjavik.is

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA



ÁSATRÚARFÉLAGIÐ Í framtíðinni verður dagsetningin 20.03.2015 í minnum höfð.

Heimssögulegur viðburður haldinn að lokum sólmyrkvans:

Skóflustunga að heiðnu hofi

SAMFÉLAG Að loknum sólmyrkva í dag kl. 10.39 verður fyrsta skóflustungan tekin á lóð Ásatrúarfélagsins í Öskjuhlíð.

Þetta mun marka tímamót í trúar- og menningarsögu í Norður-Evrópu því þar mun rísa fyrsta höfuðhof álfunnar í eitt þúsund ár. „Þetta er rosalega stór viðburður fyrir félagið hérna heima svo og á heimsvísu og það hefur skapast mikill áhugi úti í heimi fyrir þessari athöfn,“ segir Bergrós Kjartansdóttir, skrifstofustjóri Ásatrúarfélagsins.

> **Þetta er rosalega stór viðburður fyrir félagið hérna heima svo og á heimsvísu og það hefur skapast mikill áhugi úti í heimi fyrir þessari athöfn**
>
> *Bergrós Kjartansdóttir, skrifstofustjóri Ásatrúarfélagsins*

Athöfnin hefst klukkan 08.38 við upphaf sólmyrkvans og verða þá mynduð táknræn vébönd, kveikt á kertum í höfuðáttum og staðarvættum blótað.

Þegar myrkvinn nær hámarki klukkan 09.37 verður kveiktur eldur á þeim stað þar sem helgidómur rís. Lúðrar verða þeyttir, trumbur barðar og sigri ljóssins fagnað með kveðskap og tónlist.

Ásatrúarfélagið segir alla velkomna á þessa hátíðarstund. Besta aðgengið er frá Nauthóli og þaðan skal svo ganga til austurs eftir göngustígnum.

- ngy

iBili PÖNNUKÖKUPANNA
43%
VIRKAR LÍKA Á SPAN HELLUR
VERÐ ÁÐUR... 3.495
TILBOÐ 1.995
Fissler
KERAMIK PANNAN
25%
- Slitsterk keramik húð
- Engin skaðleg efni
VERÐ ÁÐUR...19.995
TILBOÐ 14.995
33%
BaByliss
Hárblásari PRO
2300W AC mótor
VERÐ ÁÐUR...14.995
TILBOÐ 9.995
35%
18 HRINGIR
KRANSAKÖKUMÓT
VERÐ ÁÐUR... 5.995
TILBOÐ 3.895
ESPRESSÓKANNA
32%
6 BOLLA Á HELLU
VERÐ ÁÐUR...4.495
TILBOÐ 2.995
KRINGLUKAST
byggtogbúið
KRINGLUNNI • SÍMI 568 9400 • BYGGTOGBUID.IS
ALLT AÐ 50% AFSLÁTTUR
NÝTT KORTATÍMABIL
PRESSUKANNA
8 BOLLA KRÓM
35%
VERÐ ÁÐUR...6.995
TILBOÐ 4.495
30%
EXIDO
BLANDARI 700W
ÖFLUGUR - MYLUR KLAKA
VERÐ ÁÐUR... 9.995
TILBOÐ 6.995
20%
MELISSA
MÍNUTU
GRILL
VERÐ ÁÐUR... 5.995
TILBOÐ 4.795
Rosenthal
30%
Öll Rosenthal matar- og kaffistell á 30% afslætti
23%
Panasonic
3ja blaða hleðslurakvél
VERÐ ÁÐUR...10.995
TILBOÐ 8.495
GASTROMAX
OSTASKERI
50%
Sá besti
VERÐ ÁÐUR... 999
TILBOÐ 500
33%
ROASTER POTTUR
MIÐSTÆRÐ 509
VERÐ ÁÐUR...5.995
TILBOÐ 3.995
30%
KAFFIVÉL
1100W
VERÐ ÁÐUR...10.995
TILBOÐ 7.695
30%
550W TÖFRASPROTI
MEÐ FYLGIHLUTUM
VERÐ ÁÐUR.....9.995
TILBOÐ 6.995
20%
20L
MELISSA
ÖRBYLGJUOFN
VERÐ ÁÐUR...14.995
TILBOÐ 11.995
50%
EINNIG FYRIR FYLLTA HAMBORGARA
VERÐ ÁÐUR...2.495
TILBOÐ 1.250
50%
magisso
VERÐ ÁÐUR... 4.795
TILBOÐ 2.395
35%
Kökuþjónninn vann hönnunarverðlaun Red Dot árið 2010. Nýtist sem kökuhnífur og spaði.
VERÐ ÁÐUR... 7.795
TILBOÐ 4.995
ÖLL VÖFFLUJÁRN
20% - 40%
PHILIPS ErgoRange
RYKSUGA
20%
ORKU SPARANDI
VERÐ ÁÐUR...19.995
TILBOÐ 15.995
PRINCESS
DJÚPSTEIKINGAR
POTTUR
TURBO
30%
VERÐ ÁÐUR...12.995
TILBOÐ 8.995
MEDISANA
BLÓÐÞRÝSTINGSMÆLIR
25%
FYRIR UPPHANDLEGG
VERÐ ÁÐUR... 6.995
TILBOÐ 5.245
iRobot
HREIN SNILLD!
RYKSUGUVÉLMENNI
KAI PURE KOMACHI 2
20%
Hágæða hnífalína frá KAI í Japan. KAI hefur framleitt hnífa í yfir 100 ár. Pure Komachi 2 hnífarnir eru með litaðri „non-stick“ húð.
VERÐ FRÁ 2.395 TIL 3.595
SJÁLFVIRK GÓLFMOPPA
ÞÚ SPARAR 20.000
Roomba 775
VERÐ ÁÐUR... 99.995
TILBOÐ 79.995
ÞÚ SPARAR 15.000
Braava 380
VERÐ ÁÐUR... 54.995
TILBOÐ 39.995

MEIRA TRUKK

Sameinaðir kraftar í Kauptúni 6
Laugardaginn 21. mars
kl. 12-16

INTERNATIONAL VAN OF THE YEAR 2015
IVECO DAILY

IVECO

KRAFTVÉLAR

www.facebook.com/kraftvelar

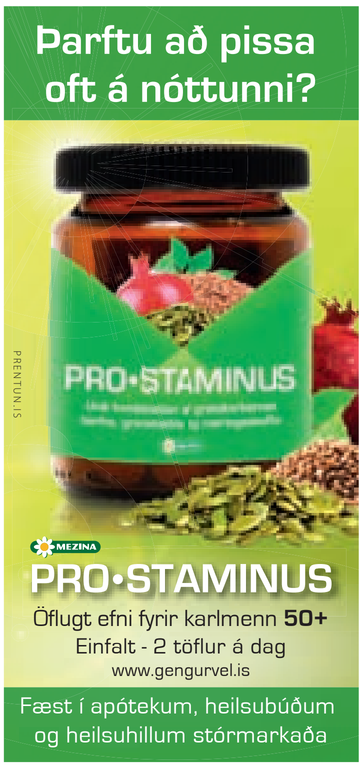
Toyota Kauptúni og Kraftvélar sýna úrval alvörubíla fyrir atvinnuvegina

Toyota Kauptúni og Kraftvélar sameina krafta sína með sýningu á heildarlausnum í rekstri atvinnubíla í Kauptúni 6, laugardaginn 21. mars kl. 12-16. Komdu og sjáðu úrval vinnuþjarka, allt frá snúningsliprum Aygo, Yaris eða Proace upp í stærstu sendi- og vörubíla frá IVECO. Sölumenn Toyota Kauptúni og Kraftvéla kynna kosti og kjör á frábærum bílum.

Kynntu þér fyrirtækjalausnir Kraftvéla og Toyota

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ Sími: 570-5070



Norðurlönd, Sviss og Austurríki eru þau lönd Evrópu þar sem íbúarnir eru ánægðastir með lífið:

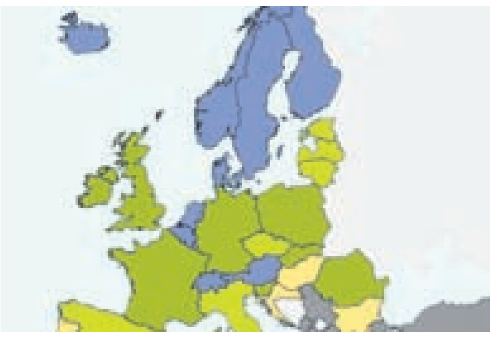
Ísland og Noregur í fimmta og sjötta sæti

EVRÓPA Ísland og Noregur deila fimmta og sjötta sæti yfir þau Evrópulönd þar sem íbúarnir eru hvað ánægðastir með lífið. Þetta kemur fram í samantekt sem Eurostat, evrópska hagstofan, birti í gær upp úr könnun sem framkvæmd var í velflestum löndum Evrópu árið 2013.

Greiningin er byggð á þremur þáttum þar sem fólk metur ánægju sína með tilveruna á skalanum 0 til 10. Efstu fjórum sætunum með einkunnina átta deila Danmörk, Finnland, Sviss og Svíþjóð. Á Íslandi og í Noregi var einkunnin 7,9.

Spurningalistar voru lagðir fyrir fólk þar sem það var beðið að meta ánægju sína með lífið í heild, jákvæðar og neikvæðar tilfinningar til tilverunnar og að síðustu lífsfyllingu sína, eða hvort því þætti tilveran hafa tilgang.

„Á skalanum 0 til 10 gáfu nærri 80 prósent Evrópubúa lífi sínu í heild einkunn yfir 6 á árinu 2013,“ segir í umfjöllun Eurostat. „Sem endurspeglar meðalánægju upp á 7,1“. Lægsta einkunnin var í Búlgaríu, 4,8, en þar fyrir ofan komu í næstu sætum Portúgal, Ungverjaland, Grikkland og Kýpur, öll með einkunnina 6,2.



„Konur og karlar stóðu nærri því jafnt í ánægju sinni og yngri borgarar Evrópusambandsins voru ánægðari en aðrir aldurshópar. Atvinnulausir og óvirkir voru að jafnaði óánægðastir með lífið (5,8) miðað við fólk í fullu starfi (7,4) eða fólk í námi eða starfsþjálfun (7,8), sem gaf lífi sínu hæstu einkunnina.

Eurostat segir að sá þáttur sem helst hafi orðið til þess að draga úr lífsánægju fólks hafi verið bág heilsa. **- óká**

→ Ísland aldursskipt

Aldur	Einkunn
16-24	8,2
25-34	8,0
35-49	7,9
50-64	7,8
65-74	7,9
75+	8,1
Alls	7,9

Heimild: Könnun Eurostat

EVRÓPUKORT
Blár litur: Hæsta einkunn, **7,5-8**
Dökkgrænn: 7-7,5
Ljósgrænn: 6,5-7
Gulur 4,8-6,5
Grátt þýðir að upplýsingar hafi skort.

→ Evrópulöndin

Sæti	Land	Einkunn
1-4	Danmörk	8,0
1-4	Finnland	8,0
1-4	Sviss	8,0
1-4	Svíþjóð	8,0
5-6	Ísland	7,9
5-6	Noregur	7,9
7-8	Austurríki	7,8
7-8	Holland	7,8
9	Belgía	7,6
10	Lúxemborg	7,5
11	Írland	7,4
12	Bretland	7,3
13	Pólland	7,3
14	Þýskaland	7,3
15	Rúmenía	7,2

Heimild: Könnun Eurostat/EU SILC

ÍSLENSKA SIA.IS GRA 73528 03/15

HB GRANDI

AÐALFUNDUR

Aðalfundur HB Granda hf. verður haldinn föstudaginn 10. apríl 2015 í matsal félagsins að Norðurgarði 1, 101 Reykjavík og hefst hann klukkan 17:00.

Dagskrá

1. Venjuleg aðalfundarstörf skv. 18. gr. í samþykktum félagsins.
2. Tillaga um heimild til félagsstjórnar um kaup á eigin hlutum skv. 55. gr. hlutafélagalaga.
3. Önnur mál.

Réttur hluthafa til að fá mál sett á dagskrá hluthafafundar og kosning
Hver hluthafi á rétt á að fá ákveðin mál tekin til meðferðar á hluthafafundi ef hann gerir um það skriflega eða rafræna kröfu til félagsstjórnar á netfangið **adalfundur2015@hbgrandi.is** með það löngum fyrirvara að unnt sé að taka málið á dagskrá fundarins, 10 dögum fyrir fundinn. Þannig skulu óskir hluthafa liggja fyrir eigi síðar en kl. 17:00 þriðjudaginn 31. mars 2015.

Á hluthafafundum fylgir eitt atkvæði hverri einni krónu í hlutafé. Eigin bréf félagsins njóta ekki atkvæðisréttar.

Atkvæðaseðlar og fundargögn verða afhent á fundarstað.

Hluthafar sem ekki eiga kost á að sækja fundinn geta:

a) veitt öðrum skriflegt umboð.
b) greitt atkvæði skriflega.

Þeim hluthöfum sem hyggjast nýta sér annan hvorn þessara kosta er bent á að kynna sér á heimasíðu félagsins hvernig þeir skuli bera sig að. Þar er að finna leiðbeiningar um skráningu, form skjala og hvernig þeim skuli skilað til félagsins.

Aðrar upplýsingar
Hluthöfum er bent á að skv. 63. gr. hlutafélagalaga skal tilkynna skriflega, minnst fimm dögum fyrir hluthafafund, um framboð til stjórnar. Tilkynnt verður um framkomin framboð tveimur dögum fyrir aðalfundinn.

Dagskrá og öll skjöl sem lögð verða fyrir aðalfundinn, þ.m.t. ársreikningur félagsins og tillögur, eru hluthöfum tiltæk á heimasíðu félagsins og á skrifstofu félagsins á venjulegum skrifstofutíma. Endanleg dagskrá og tillögur verða birtar viku fyrir fundinn.

Allar nánari upplýsingar um aðalfundinn er að finna á vefsíðu félagsins, **www.hbgrandi.is**

Stjórn HB Granda hf.

HORFT AF ÖLFUSÁRBRÚ Hugmyndir Sigtúns verða til sýnis um helgina í Tryggvaskála á Selfossi. Þær má líka skoða á midbaerselfoss.is. MYND/SIGTÚN

Sýning á hugmynd að nýjum miðbæ Selfoss:

Áhersla á lága byggð

SVEITARSTJÓRNARMÁL Bæjarráð Árborgar hefur samþykkt vilyrði fyrir úthlutun miðbæjarsvæðisins á Selfossi til Sigtúns þróunarfélags um uppbyggingu alhliða miðbæjarstarfsemi og ferðaþjónustu.

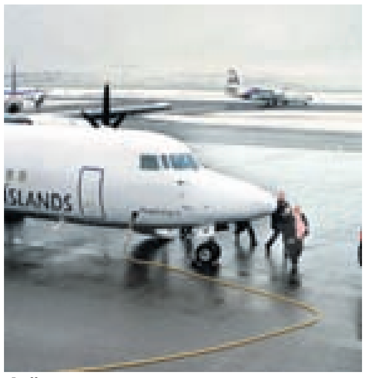
„Miðað er við að byggð í miðbænum verði lágreist en þétt, í samræmi við þá húsagerð sem er að finna í götum kringum miðbæjarsvæðið,“ segir í tilkynningu Sigtúns. Húsin 25, sem reisa á, eiga sér öll sögulegar fyrirmyndir, „horfin hús með sögu sem er táknræn fyrir tiltekið tímabil, atvinnuhætti, listir, mat og menningu í Árborg, á Suðurlandi og jafnvel víðar.“

Hugmyndin er að húsin verði svo leigð út til margvíslegrar starfsemi og að í nýjum í miðbæjarkjarna verði sambland af þjónustufyrirtækjum, gisti- og veitingastöðum, verslunum, handverksstarfsemi, íbúðum og fleiru. „Hús og einstök rými verða leigð út í langtímaleigu og eru viðræður þegar hafnar við áhugasama aðila.“ **- óká**

Krafa frá Fljótsdalshéraði á hendur ríkisvaldinu:

Ríkið jafni verð flugvélabensíns

EGILSSTAÐIR Bæjarstjórn Fljótsdalshéraðs segist krefjast „þess að ríkisvaldið setji reglur um flutningsjöfnun á verði flugvélaeldsneytis, svo sem gildir um eldsneytisverð almennt, þannig að verð á flugvélaeldsneyti verði það sama um allt land“. Bæjarstjórnin segir að nú sé verulegur munur á verði flugvélaeldsneytis. Það sé samkeppnishamlandi fyrir Egilsstaðaflugvöll. Með þessu er tekið undir bókanir atvinnunefndar Fljótsdalshéraðs. Verðið er sagt allt að 40 prósent hærra eystra. **- gar**



ÓJÖFN AÐSTAÐA Flugvélaeldsneyti er dýrara á landsbyggðinni. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

THULE SWEDEN
Skíðabox
og skíðabogar
Fást í verslun okkar
að Bíldshöfða 10
THULE
Stilling
Stilling hf. | Sími 520 8000 | stilling.is | stilling@stilling.is

SKOÐUN

Stjórnarflokkarnir virkja unga fólkið:

Fátt er svo með öllu illt

Nýbirt skoðanakönnun MMR staðfestir gott gengi Pírata sem fram kom í könnun Fréttablaðsins fyrir viku. Þá voru Píratar næststærsti stjórnmálaflokkur landsins. Í millitíðinni lagði utanríkisráðherra og ríkisstjórnin öll upp í leiðangur með bréf til Evrópusambandsins. Núna eru Píratar orðnir stærsti stjórnmálaflokkur landsins.

Fleira hjálpar Pírötum en óánægja fólks með framgöngu stjórnarinnar. Helgi Hrafn Gunnarsson, þingmaður Pírata, hefur vakið athygli fyrir vasklega framgöngu í störfum sínum fyrir flokkinn á þingi og í umræðum utan þings. Hann þykir réttsýnn og glöggur, um leið og hann er sagður nálgast viðfangsefni sín af ákveðinni auðmýkt. Hann er ekkert að þykjast.

Óli Kristján Ármannsson

olikr@frettabladid.is

Þetta endurspeglaðist ágætlega í umræðum um störf þingsins á miðvikudag þar sem Helgi Hrafn velti fyrir sér umbótum sem huga mætti að í ljósi þess hvernig ríkisstjórnin hafi kosið að sniðganga Alþingi í samskiptum við Evrópusambandið.

Hugmyndirnar hafa sumar verið viðraðar áður og virðast um margt ágætar, svo sem að stuðla að auknum aðskilnaði löggjafar- og framkvæmdarvaldsins með því að ráðherrar sitji ekki á þingi. Þá orðaði hann málskotsrétt þjóðarinnar þegar ekki tekst að útkljá mál á Alþingi og málskotsrétt minnihluta Alþingis, þannig að þriðjungur þingmanna geti kallað fram þjóðaratkvæðagreiðslu.

„Þetta eru hógværar, ódýrar og einfaldar lausnir sem mundu koma okkur fram á við. Þá getum við kannski hætt þessum andskotans sandkassaleik,“ klykkti hann út og hlaut fyrir ákúrur þingforseta vegna orðbragðsins. Margir gætu þó vel tekið undir með Helga Hrafni og láta framsetninguna ekki trufla sig neitt, enda bara töluð íslenska.

Niðurstaða skoðanakönnunar sem Fréttablaðið birtir í dag endurspeglar aftur á móti óánægju fólks með framgöngu utanríkisráðherra í samskiptum við Evrópusambandið. Heilt yfir kann fólk yfirleitt ekki að meta einhverja klækjaleiki til að fá vilja sínum framgengt eða verja einhverja óskilgreinda hagsmuni. Og þó að tæpur fjórðungur kunni að láta sem sér líki ágætlega og telur þá kannski að tilgangurinn helgi meðalið þá hlýtur það að vera utanríkisráðherra og stjórninni allri áhyggjuefni að 63 prósent aðspurðra í könnuninni hafa illan bifur á stjórnarháttunum.

En fátt er svo með öllu illt, að ekki boði nokkuð gott. Yfirgengilegur valdhroki og þjösnaskapur í stjórnarháttum er líklega sú leið sem líklegust er til að vekja pólitíska vitund ungmenna þessa lands. Unga fólkið er einmitt sá hópur sem síst hefur skilað sér á kjörstað.

Haldi stjórnin uppteknum hætti má eins gera ráð fyrir að niðurstöður skoðanakannana um stuðning við Pírata nú gangi eftir þegar kemur að kosningum. Vitanlega getur margt gerst og fylgi stjórnmálaafla sveiflast, en víst er að flokkar, jafnvel gamalgrónir, geta ekki gengið að fylginu vísu.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRI:** Sigurjón M. Egilsson *sme@frettabladid.is.* Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

300

ÞÚSUND KRÓNA LÁGMARKSLAUN

Já

Starfsgreinasamband Íslands

www.sgs.is

FRÁ DEGI TIL DAGS

Andskotans sandkassaleikur

Helgi Hrafn Gunnarsson, hinn annars skeleggi þingmaður Pírata, fékk ákúrur frá Einar K. Guðfinnssyni þingforseta. Í endurriti fundarins má lesa þetta: „Þetta eru hógværar, ódýrar og einfaldar lausnir sem mundu koma okkur fram á við. Þá getum við kannski hætt þessum andskotans sandkassaleik. Fyrirgefið ... (Forseti hringir.) Að lokum legg ég til að fundir fastanefnda verði að jafnaði opnir.“ Einar forseti reis upp og sagði: „Forseti biður þingmanninn að gæta orða sinna. Þingmaður lét falla hér óviðeigandi orð.“ Helgi Hrafn játaði á sig orðbragðið og sagði athugasemd Einars vera rétta. Þannig var það á Alþingi á miðvikudaginn.

Fær því ekki breytt

Helgi Hjörvar hefur áhyggjur af hvaða augum við erum litin í framhaldi af bréfi utanríkisráðherra. „Það er neyðarlegt fyrir okkur að heyra það síðan frá helstu samstarfsríkjum okkar, frá Evrópusambandsríkjunum, að þeir átta sig ekkert á því hvert verið er að fara og biðjast undan því að þurfa að skipta sér af íslenskum innanríkismálum, en eru þó ekki í færum til að svara spurningum um stöðu okkar núna, hvort umsókn okkar er enn í gildi og hvort hægt sé að halda henni áfram.“ „...að umsókn Alþingis er enn í fullu gildi og því fær enginn utanríkisráðherra breytt.“

74 stýrihópar í Reykjavík

Framsókn, í borgarráði Reykjavíkur, vill vita hvernig starfi 74 starfs- og stýrihópa borgarinnar miðar. Af hópunum á þriðjungur að vera búinn að skila af sér. Sveinbjörg Birna Sveinbjörnsdóttir og aðrir í Framsókn vilja vita hversu margir starfshópar hafa nú þegar skilað af sér niðurstöðum sinnar vinnu og hverjir það eru, hverjir hafa ekki skilað og hvaða hópar það þá eru, hvort þeir sem enn hafa ekki skilað hafi fengið formlega framlengingu á skilum og hvaða tímafrestur er á því frá að hópur skilar og þar til kynning fer fram í borgarráði.

sme@frettabladid.is

HALLDÓR

Menntun – réttlátara samfélag

MENNTUN

Ólafur Hjörtur Sigurjónsson
aðstoðarskólameistari Fjölbrautaskólans við Ármúla, formaður Félags stjórnenda í framhaldsskólum

Vaxandi tekjumunur meðal þjóða heimsins hefur víðtæk áhrif á samfélag okkar og efnahag. Aukið misrétti veldur efnahagslegum samdrætti og helsta skýringin er sú að sá hluti samfélagsins sem stendur höllum fæti getur ekki fjárfest í menntun. Aðgerðir sem draga úr ójöfnuði skapa bæði réttlátara samfélag og sterkari efnahag. Þetta er meginniðurstaða í nýrri skýrslu frá OECD sem var birt 9. desember síðastliðinn. Vert er að hugleiða þetta vegna þess að ójöfnuður hefur gríðarleg áhrif á menntun og þar með lífsafkomu fólks.

Verulegur tekjuójöfnuður hefur mikil neikvæð áhrif á efnahag ríkja samkvæmt rannsóknum OECD. Hvernig getur staðið á þessu? Helsta skýringin er þessi: ójöfnuður hindrar að hæfni manna geti vaxið, tækifæri til menntunar minnka, hreyfanleiki einstaklinga minnkar. Ójöfnuður veldur tjóni til framtíðar vegna niðurbrots menntunar. En hvað segir þetta okkur? Aðgerðir sem draga úr ójöfnuði gera samfélagið ekki aðeins réttlátara heldur líka auðugra. Aðgerðirnar eru ekki eingöngu til þess að færa fjármagn milli hópa. Þetta snýst jafnframt um opinbera þjónustu fyrir alla aldurshópa, öflugt menntakerfi fyrir alla og gott heilbrigðiskerfi.

Menntun stuðlar að því að einstaklingur nær að þroska hæfileika sína og mannlega færni sem þátttakandi í samfélaginu. Hún er kjarninn í þroska einstaklinga og samfélaga. Markmið menntunar er að sérhvert okkar þroski hæfileika sína til fullnustu, örvi frumkvæði og nýsköpun og taki ábyrgð á eigin lífi, umhverfi og náttúru.

Þess vegna eigum við að tryggja að menntun sé aðgengileg öllum frá barnæsku til fullorðinsára án hindrana og íþyngjandi útgjalda. Höfum ávallt í huga að:

- menntun skapar grunn jafnréttis í samfélögum
- menntun er afar þýðingarmikil opinber þjónusta
- menntun er ekki aðeins upplýsandi, heldur gerir hún fólki m.a. kleift að taka þátt í þjóðfélags- og efnahagsumbótum í samfélaginu

Ef við notum vitneskju okkar úr fyrirliggjandi skýrslum og rannsóknum um þau úrlausnarefni varðandi jöfnuð og menntun sem við nú stöndum frammi fyrir, getum við leyst úr ágreiningi og átökum, sigrast á fátækt og fáfræði, forðast mengun og eyðingu vistkerfa og stuðlað að réttlátara samfélagi fyrir okkur öll.

Að afrugla ríkisstjórn

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Ég leit yfir pólitískar fréttir vikunnar og íhugaði að segja upp störfum. Hvernig gat ég skrifað um hluti sem ég botnaði hvorki upp né niður í? Það væri eins og að starfa sem íþróttafréttamaður sem lýsir fótboltaleik án þess að skilja reglurnar. Ég gerði mér hins vegar grein fyrir því að vandamálið lá ekki mín megin er ég fékk veður af óvenjulegum hvalasöng.

Gaul drukknandi túbuleikara

Hann gengur undir nafninu 52 og er hann sagður mest einmana hvalur hafsins. Í þrjátíu ár hefur hann synt syngjandi um Kyrrahafið í leit að félagsskap. En enginn svarar kalli hans. Ástæðan er sú að tíðni raddar hans er 52 hertz, tíðni sem aðrir hvalir skilja ekki.

Söngur hvalsins uppgötvaðist fyrst árið 1989 þegar bandaríski sjóherinn vaktaði hljóðnema sem komið hafði verið fyrir á sjávarbotni til að fylgjast með sovéskum kafbátum. Söngur 52 hefur heyrst oft síðan og er hann sagður hljóma eins og draugalegt gaul drukknandi túbuleikara. En þótt sjávarlíffræðingar þekki söng 52 vel hafa þeir aldrei séð hann og ekki er vitað hverrar tegundar hann er. En senn gæti orðið breyting þar á.

Nýlega hófst söfnun fyrir leiðangri til að finna hvalinn á Kickstarter, hópfjármögnunar-vefsíðu þar sem almenningur alls staðar að úr heiminum getur hjálpað til við að fjármagna hin ýmsu verkefni. Kvikmyndagerðarmenn, leikarar, vísindamenn og listamenn hafa tekið saman höndum og hyggjast nú leysa ráðgátuna um hvalinn 52 og búa til bíómynd um niðurstöðurnar. Hver er 52? Hvað er hann? Hvað er hann að segja? Skilur hann sjálfan sig? Í síðustu viku náðist takmark söfnunarátaksins, 400.000 dollarar. Ef allt gengur að óskum er þess ekki langt að bíða að söngur þessa einstæðings meðal hvala hafsins verði afruglaður.

Á allt annarri bylgjulengd

Íslensk stjórnvöld eru eins og hvalurinn 52. Hinir hvalirnir heyra í honum en þeir skilja ekki hvað hann segir. Varir ráðherra hreyfast en orðin hanga ekki saman. Því ríkisstjórn Íslands er á einhverri allt annarri bylgjulengd en venjulegt fólk.

Þegar utanríkisráðherra túlkar eigin bréfaskriftir jafnskilmerkilega og væri hann póstmódernískur bókmenntafræðingur fastur í hringekju kastar fjármálaráðherra fram óskiljanlegum upphrópunum um að „meirihlutinn ráði“. Sjálfur ræður hann hins vegar engu heldur tekur við skipunum frá hinu óskilgetna afkvæmi þeirra Vladímírs Pútín og Darth Vader sem hreiðrar um sig í Hádegismóum. Kyndilberi frjálsra viðskipta í iðnaðarráðuneytinu endurúthlutar verðmætum ríkissjóðs af miðstýrðri vinahygli og tryggir að þá ríku vanhagi ekki um neitt. Fyrrverandi innanríkisráðherra sveipar sig gæsalöppum og neitar að mæta fyrir þingnefnd til að svara fyrir „svokallað lekamál“ því hún vill bara sitja á þingi, ekki hlíta því. Sjávarútvegsráðherra læðist léttstígur með veggjum í von um að enginn verði þess var er fjölskyldusilfrið hverfur ofan í vasa þeirra sem eiga fullt, en samt aldrei nóg.

> Íslensk stjórnvöld eru eins og hvalurinn 52. Hinir hvalirnir heyra í honum en þeir skilja ekki hvað hann segir.

Siðferðiskennd í gegnum smásjá

Spurning er hvort einhver taki sig til og hrindi af stað hópfjármögnunarverkefni á Kickstarter sem miðar að því að safna fyrir leit að heilli brú í þessari ríkisstjórn. Leit að aðferð til að afrugla hana. Hver er hún, þessi ríkisstjórn? Hvað er hún? Hvað er hún að segja? Skilur hún sjálfa sig? Í leiðinni mætti svo ef til vill safna fyrir góðri smásjá svo einnig megi finna siðferðiskennd hennar.

Á lífið ekki lengur að njóta vafans?

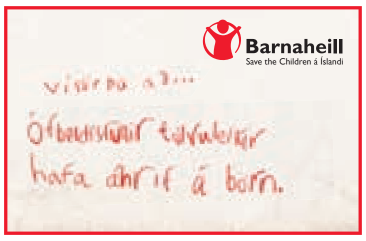
SKIPULAG
Snorri Snorrason
bankastarfsmaður

Oft er rætt um fæðuöryggi, en hvað með lífið sjálft? Læknar og sérfræðingar innan heilbrigðiskerfisins telja að mínútur geti skipt sköpum milli lífs og dauða. Eigum við leikmennirnir ekki að treysta mati þeirra? Nálægð flugvallar og Landspítala – háskólasjúkrahúss skiptir hér höfuðmáli.

Einnig koma reglulega til landsins erlend læknateymi til þess að ná í líffæri, en þar skiptir tíminn og nálægð einnig verulegu máli. Er forgangsröðun í þjóðfélaginu að breytast? Eru byggingar komnar í fyrsta sæti og lífið í annað? Af hverju högum við málum með þessum hætti? Fólkið okkar á landsbyggðinni, er það í reynd annars flokks í hugum þeirra sem stjórna borginni? Þar er fólk sem kennir sig við jafnaðarmennsku, þá má spyrja eru sumir jafnari enn aðrir? Hvað veldur?

Undirritaður þurfti fyrir skömmu að fara á bráðamóttöku sjúkrahússins vegna veikinda. Þjónustu og umönnun sem ég fékk er hægt að lýsa með orðunum 1. flokks í öllu tilliti. Við þessa dvöl mína, sem stóð yfir í sólahring, varð mér hugsað til þess öryggis sem við höfuðborgarbúar njótum. Eigum við ekki að sýna fólki á landsbyggðinni þá virðingu að líf þess njóta forgangs? Stjórnvöldum ber að skerast í leikinn og stöðva þá óheillaþróun sem á sér stað hjá borgaryfirvöldum, svo komið verði í veg fyrir stórt skipulagsslys. Stjórnendur borgarinnar skilja ekki skyldur höfuðborgarinnar gagnvart landsbyggðinni. Undirskriftir sjötíu þúsund Íslendinga um veru Reykjavíkurflugvallar skipta þá engu máli. Látum lífið njóta vafans og setjum það í fyrsta sæti, þá mun vel fara fyrir íslenskri þjóð.

→ Er forgangsröðun í þjóðfélaginu að breytast? Eru byggingar komnar í fyrsta sæti og lífið í annað? Af hverju högum við málum með þessum hætti?



ÞORIR ÞÚ?

ÉG VIL EKKI BÚA Í BÚRI

OG ÉG VIL EKKI DREPA PABBA MINN

OG ÉG VIL EKKI DEYJA Í FANGAKLEFA

OG ÉG VIL EKKI ÞOLA PYNTINGAR

Fílaðir þú *Hungurleikana* og *Harry Potter*?

Hér er komin æsispennandi saga um NATAN
sem er afkvæmi hvítanornar og svartanornar ...

www.forlagid.is | *Bókabúð Forlagsins* | *Fiskislóð 39*

Markhönnun ehf

nettó
Kræsingar & kostakjör

VERÐSPRENGJA

-23%
LAMBABÓGUR
KS - FROSIÐ
790
ÁÐUR 1.026 KR/KG

FRÁBÆRT VERÐ!

-40%
BAYONNESKINKA/
BAYONNESTEIK
959
ÁÐUR 1.598 KR/KG

-25%
LAMBAKÓTILETTUR
Í RASPI/FROSIÐ
1.786
ÁÐUR 2.381 KR/KG

JARÐARBER, FROSIN
GREAT TASTE 1KG
399 KR/STK

-32%
GRÍSAHNAKKAFILE
1.291
ÁÐUR 1.989 KR/KG

ÍSBLÓM 4STK
JARÐARBERJA EÐA DAIM
399
ÁÐUR 459-469 KR/PK

PÁSKAEGG NR 4
250 G - ÓDÝRT
799 KR/STK

Betty Crocker fjölskyldan 20% afsláttur!

Tilboðin gilda 19. - 22. mars 2015

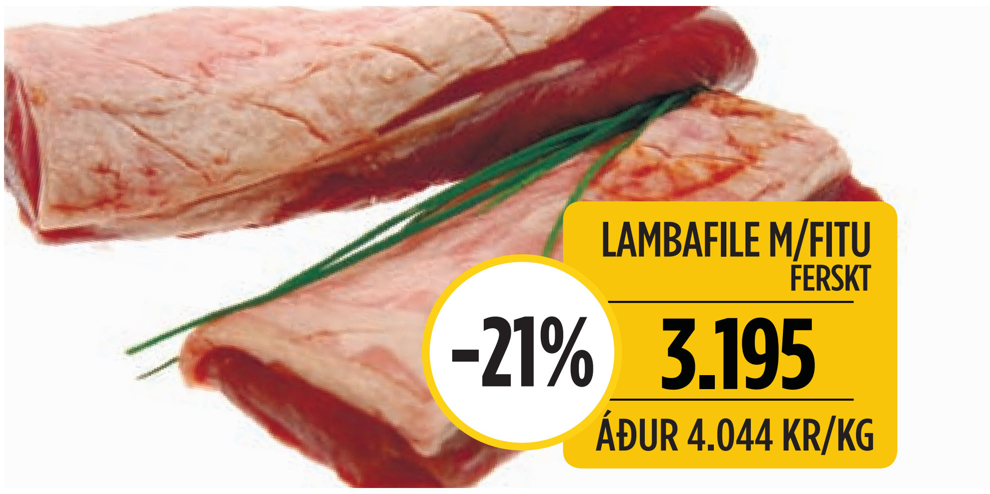
Tilboðin gilda meðan birgðir endast. | Birt með fyrirvara um prentvillur og myndavíxl. | Vöruúrval getur verið breytilegt milli verslana.

FRÁBÆRT VERÐ!

KJÚKLINGABRINGUR BESTA FÁANLEGA VERÐ!

1.798 KR/KG

LAMBAHRYGGUR 1/2
LÉTTREYKTUR - KJÖTSEL
-33%
1.591
ÁÐUR 2.375 KR/KG



LAMBAFILE M/FITU
FERSKT
-21%
3.195
ÁÐUR 4.044 KR/KG

GRANDIOSA PIZZUR
4 TEGUNDIR
698
ÁÐUR 789 KR/STK

KREMKEX SÚKKUL.
X-TRA, 500GR
-20%
298
ÁÐUR 372 KR/PK

Í hverri viku er valinn ávöxtur vikunnar á

50% afslætti!

SISTEMA HRISTIBRÚSI FYLGIR 1KG. SW PRÓTEINPOKUM

SUNWARRIOR PRÓTEIN 1 KG
6 TEG
6.499

EPLI - HONEY CRISP
4STK Í PAKKA
-50%
299
ÁÐUR 598 KR/PK

✝

Ástkær móðir okkar,
tengdamóðir, amma og langamma,

HULDA S. SIGURÐARDÓTTIR
Klapparstíg 3, Reykjavík,

lést á Landspítalanum í Fossvogi að kvöldi þriðjudagsins 17. mars.

Jón Þ. Gíslason **Diljá M. Gústafsson**
Guðmunda Þ. Gísladóttir **Haraldur R. Jónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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

AÐALHEIÐUR ÓLAFSDÓTTIR
Logafold 61, Reykjavík,

lést á Landakoti mánudaginn 16. mars.
Útförin fer fram frá Fossvogskirkju
mánudaginn 30. mars kl. 13.

Bjarni Sigurðsson **Helga Arnþórsdóttir**
Gunnar Sigurðsson **Anne Uimonen**
Ian Graham
Jóna Lárusdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

GUÐLAUG GÍSLADÓTTIR
Skúlagötu 20,
frá Torfastöðum í Núpsdal,
Vestur-Húnavatnssýslu,

lést á hjúkrunarheimilinu Skjóli 16. mars.
Jarðarförin fer fram frá Áskirkju þriðjudaginn 24. mars kl. 11.00.

Aðstandendur

✝

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

NÍNA DRAUMRÚN GUÐLEIFSDÓTTIR
Veghúsum 1,

lést á Landspítalanum 15. mars sl.
Útför hennar fer fram frá Bústaðakirkju
þriðjudaginn 24. mars kl. 13.00.
Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir. Þeir sem vilja minnast hennar láti Minningarsjóð Karitas, hjúkrunarþjónustu, njóta góðs af.

Guðmundur Kristján Eyjólfsson
Guðleifur R. Kristinsson **Ingunn Leonhardsdóttir**
Hanna Guðrún Kristinsdóttir **Pétur Hjaltested**
Guðmundur Kr. Guðmundsson **Sandra Rut Gunnarsdóttir**
Margrét Erla Guðmundsdóttir **Halldór Heiðar Sigurðsson**
Heiðrún Gunnarsdóttir **Ágúst Guðmundsson**
Eyjólfur B. Guðmundsson **Idania Guðmundsson**
Ágúst I. Guðmundsson **Anna Gunnlaugsdóttir**
Hulda B. Guðmundsdóttir **Þór Eiríksson**
ömmubörn og langömmubörn.

✝

Við sendum okkar bestu þakkir til allra
þeirra sem sýnt hafa samúð
og hluttekningu og heiðrað minningu
okkar ástkæra

SVEINS B. HÁLFDANARSONAR
vélstjóra,
frá Viðey,

sem andaðist á Hrafnistu í Reykjavík 8. mars sl. Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Heimaþjónustu Háaleitis og Bústaða, Hlíðabæjar, deildar A7 á LSH í Fossvogi og á Hrafnistu í Reykjavík.

Hjalti Jón Sveinsson **Soffía Lárusdóttir**
Óttar Sveinsson **Alda Gunnlaugsdóttir**
Álfheiður Hanna Friðriksdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Hernaðarandstæðingur hættur eftir fimmtán ár

Stefán Pálsson hefur verið formaður Samtaka hernaðarandstæðinga síðustu fimmtán ár. Þann 18. mars síðastliðinn hætti hann störfum sem formaður. Stefán mun þó halda áfram að sinna málstað samtakanna og hefur tekið sér sæti í stjórn.

STEFÁN PÁLSSON Auður Lilja Erlingsdóttir tekur við sem formaður Samtaka hernaðarandstæðinga. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

„Það er aldrei sniðugt að menn séu alltof lengi formenn og því fannst mér vera kominn tími fyrir mig til að hætta," segir Stefán Pálsson sagnfræðingur, sem hætti störfum sem formaður Samtaka hernaðarandstæðinga síðastliðinn miðvikudag. Stefán hefur verið formaður samtakanna síðan árið 2000.

Stefán er þó hvergi nærri hættur að sinna málstaðnum og hefur hann tekið sæti í stjórn samtakanna.

Samtök hernaðarandstæðinga sem hétu áður Samtök herstöðvaandstæðinga eru íslensk félagssamtök sem eru þekkt fyrir áralanga baráttu fyrir brotthvarfi bandaríska hersins á Íslandi.

Samtökin berjast gegn hervaldi og ofbeldi sem leið til að leysa deilumál þjóða. Þau krefjast þess einnig að Ísland segi sig úr NATO. Hernaðarandstæðingar eru friðarsinnar og hafa barist gegn stuðningi íslenskra stjórnvalda við stríðsrekstur úti um heim svo sem við stríðin í Írak, Afganistan og Líbýu.

„Ég er rosalega stoltur af þessum árum mínum hjá Samtökum hernaðarandstæðinga," segir Stefán en bætir við að hann hafi fengið frábæran arftaka, Auði Lilju Erlingsdóttur stjórnmálafræðing. „Ég er mjög ánægður með Auði sem formann og reyndar leist mér mjög vel á báða sem buðu sig fram."

Auður er átjándi formaðurinn í sögu félagsins frá því að samtökin kusu sér fyrst formann árið 1975 og fimmta konan á formannsstóli.

„Eðli máls samkvæmt var það þannig að á meðan á kalda stríðinu stóð, var bandaríski herinn á Miðnesheiðinni það sem barist var harðast gegn. Þó var undirstaðan alltaf barátta gegn hervaldi hvar sem var í heiminum," segir Stefán.

„Með tímanum hafa hlutirnir breyst. Áður skipti herstöðin alltaf mestu máli og síðan lokaði hún. Þá varð baráttan gegn aðild að NATO fyrirferðarmeiri þáttur í baráttunni. Síðustu ár hefur áherslan svo legið í misbeinni þátttöku íslenska ríkisins að styrjöldum," segir Stefán og nefnir framlagningu peninga og jafnvel starfsfólks sem dæmi um að Íslendingar hafi lýst yfir stuðningi við stríð.

Markmið samtakanna eru meðal annars þau að berjast gegn hvers kyns kjarnorkuvígbúnaði og taka þátt í alþjóðlegu friðarstarfi. Þá berjast samtökin gegn stofnun íslensks hers og þátttöku Íslands í hernaðaraðgerðum og hernámi. **- ngy**

✝

Elsku amma, tengdamamma og langamma,

PÁLÍNA GUÐNADÓTTIR
frá Þverdal í Aðalvík,

lést á Hrafnistu Hafnarfirði, laugardaginn 14. mars síðastliðinn. Útför hennar fer fram miðvikudaginn 25. mars kl. 13.00 í Fríkirkjunni í Hafnarfirði.

Sigurður Páll Guðjónsson
Hanna Björk Guðjónsdóttir **Ólafur V. Guðjónsson**
Jóna S. Harðardóttir **Arilíus Harðarson**
og langömmubörn.

✝

Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

GÍSLI KRISTJÁNSSON
Stóragerði 7,

lést mánudaginn 16. mars. Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju fimmtudaginn 26. mars kl. 13.00.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á líknarfélög.

Guðrún Gísladóttir **Halldór Þórðarson**
Kristján Gíslason **Ásdís Rósa Baldursdóttir**
Guðmundur Torfi Gíslason **Ragnheiður K. Sigurðardóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Innilegar þakkir færum við þeim sem
sýndu okkur stuðning og hlýhug við
útför föður okkar,

JÓNS JÓHANNSSONAR
Mosfellsbæ.

Þökkum sérstaklega starfsfólki á Hömrum og Landspítalanum fyrir góða umönnun og eigendum veitingahússins Lauga-áss fyrir alla hjálpina.

Halldóra Guðrún Scales
Jóhann Jónsson
Snædís Jónsdóttir
og fjölskyldur.

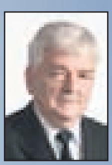
✝

Þökkum auðsýnda samúð og hlýhug við
andlát og útför ástsæls bróður okkar
og mágs,

GUNNARS HALLDÓRS
LÓRENZSONAR
verkstjóra Ú.A.,
Víðilundi 20, Akureyri.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki FSA og Heimahlynningar Akureyri.

Magnús Guðlaugur Lórenzson **Elín Eyjólfsdóttir**
Gísli Kristinn Lórenzson **Ragnhildur Franzdóttir**
Steinunn Guðbjörg Lórenzdóttir **Þorgeir Gíslason**
Ingibjörg Hafdís Lórenzdóttir **Reynir Valtýsson**
Skúli Viðar Lórenzson **Guðrún H. Þorkelsdóttir**



Davíð útfararstjóri
Óli Pétur útfararstjóri

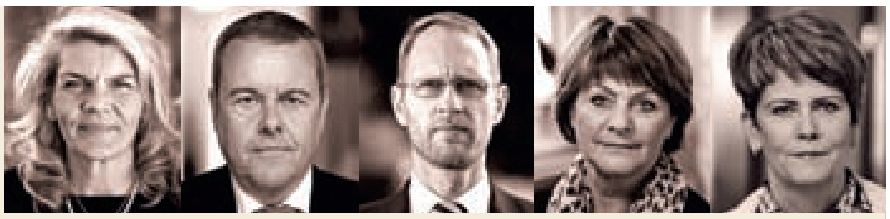
ÚTFARARÞJÓNUSTA
Davíðs Ósvaldssonar ehf.

551 3485 • udo.is

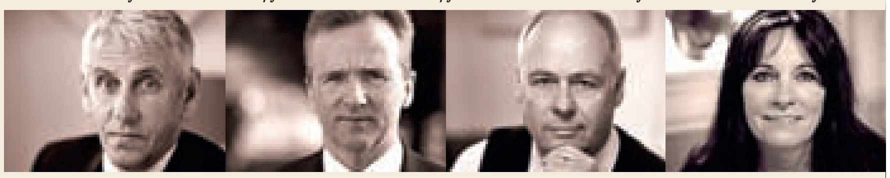
ÚTFARARSTOFA KIRKJUGARÐANNA

Þegar andlát ber að höndum

önnumst við alla þætti þjónustunnar með virðingu og umhyggju að leiðarljósi



Elín Sigrún Jónsdóttir framkvæmdastjóri
Þorsteinn Elísson útfararþjónusta
Frímann Andrésson útfararþjónusta
Hugrún Jónsdóttir útfararstjóri
Rósa Kristjánsdóttir útfararstjóri



Guðmundur Baldvinsson útfararþjónusta
Jón G. Bjarnason útfararþjónusta
Ellert Ingason útfararþjónusta
Katla Þorsteinsdóttir lögfræðiþjónusta

Við þjónum allan sólarhringinn
Vesturhlíð 2 - Fossvogi - Sími: 551 1266 - www.utfor.is

Framúrskarandi fyrirtæki 2013 2014

VISSIR ÞÚ?

Að blóðþrýstingur er skráður með tveimur gildum. Fyrri talan er slagbilsþrýstingur. Það er þrýstingurinn sem er í slagæðunum þegar hjartað dælir blóðinu út. Seinni talan er lagbilsþrýstingur. Það er þrýstingurinn í slagæðunum þegar hjartað slakar á milli tveggja slaga og fyllist blóði. Ef blóðþrýstingurinn mælist hærri en 140/90 í hvíld er rætt um háþrýsting.

NÁTTÚRULEGAR OLÍUR

HALLDÓR JÓNSSON KYNNIR *MasterOil-vörulínan er ætluð fyrir líkama og hár. Hún inniheldur dásamlegar olíur sem veita fólki á öllum aldri vellíðan.*

Nú hefur Masterline sett á markað glæsilega vörulínu sem ber heitið MasterOil og inniheldur dásamlegar olíur sem veita vellíðan.

Aníka Lind Björnsdóttir söluráðgjafi hefur notað MasterOil með góðum árangri. „Ég prófaði Masteroil-vellíðunarolíuna en hana nota ég á margvíslegan hátt. Olían er hreinsandi og þar sem börnin mín hafa verið kvefuð prófaði ég að setja olíuna í bómull við rúm þeirra. Þau önduðu að sér ilminum í svefni og vöknuðu ferskari daginn eftir.“ Aníka Lind prófaði einnig að setja olíuna í baðkerið og fann hvernig höfuðverkurinn minnkaði. Olíurnar fást í helstu apótekum landsins.

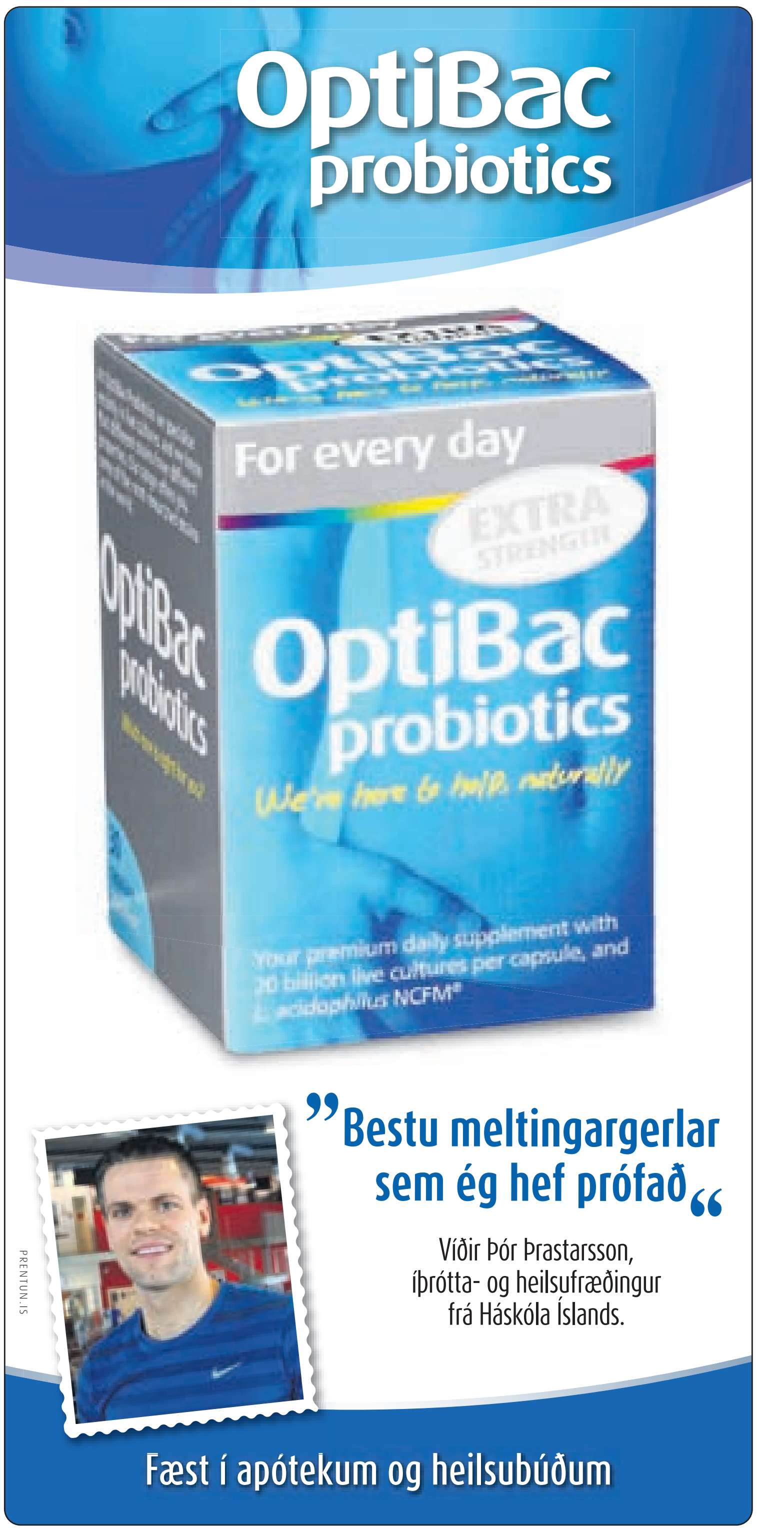
NÝTIST VÍÐA Aníka Lind hefur notað MasterOil-vellíðunarolíuna með góðum árangri. MYND/VILHELM

HÚÐOLÍAN dregur úr sýnilegum smáörum og húðsliti með því að auka framleiðslu á kollageni. Olían er með E-vítamínum og bisabolol ásamt náttúrulegum olíum sem gera húðolíuna að einstakri meðferð fyrir hendur, andlit og líkama. Þessi olía nærir húðina og kemur aftur á raka- og fitujafnvægi auk þess sem hún hjálpar til við að hindra ótímabæra öldrun húðarinnar. Olían er án ofnæmisvaldandi ilmefna og inniheldur ekki nikkel.

SÆTA MÖNDLUOLÍAN er mýkjandi olía sem eykur teygjanleika húðarinnar, spornar gegn slappri húð og húðsliti. Hún hentar afar vel til að nudda viðkvæma húð, til dæmis á ungbörnum og barnshafandi konum. Möndluolían er ekki fitukennd og smýgur því vel inn í húðina, nærir hana og eykur teygjanleika hennar á eðlilegan hátt. Olían er án ofnæmisvaldandi ilmefna og inniheldur ekki nikkel. 100% náttúrulegar olíur.

VELLÍÐUNAROLÍA inniheldur 31 hreina gufueimaða ilmolíu. Olían er náttúruleg, sýklaeyðandi áburðarolía sem hefur góð áhrif á öndunarfæri. Hún örvar og frískar vöðva eftir íþróttaiðkun og er hreinsandi og mýkir húðina. Olían hefur góð sársaukastillandi áhrif gegn vöðvaverkjum og hana má nota á margan hátt, til dæmis má setja nokkra dropa í baðkarið, nota í fótabað, til að nudda stífan háls og vöðva og við kvefi.

NÁTTÚRULEGAR OLÍUR



HVATNING FYRIR ALLT SAMFÉLAGIÐ

STEMNING Í BÆNUM *Lífið í Þorlákshöfn snýst um körfubolta þessa dagana en úrslitakeppnin hófst í gær. Bæjarstjórinn fylgist spenntur með uppi í stúku.*

Fjölbreytt íþróttalíf er jafnan mikil lyftistöng fyrir minni bæjarfélög landsins. Eitt þeirra er sveitarfélagið Ölfus í Árnessýslu en stærsti þéttbýliskjarni sveitarfélagsins er Þorlákshöfn, þar sem íþróttafélagið Þór hefur aðsetur. Þrátt fyrir að íbúar bæjarins séu aðeins rúmlega 1.500 hefur lið Þórs átt lið í efstu deild karla í körfuknattleik síðan árið 2011. Óhætt er að segja að líf bæjarbúa snúist um fátt annað en körfubolta þessa dagana en úrslitakeppnin hófst í gær, fimmtudag, og leikur Þór fyrsta leikinn í kvöld gegn liði Tindastóls frá Sauðárkróki.

Gunnsteinn R. Ómarsson, bæjarstjóri sveitarfélagsins, hafði aldrei spilað körfubolta og raunar lítið fylgst með honum áður en hann tók við starfinu á vormánuðum 2014. Hann segist þó ekki hafa komist hjá því að byrja á því þegar hann flutti í samfélag þar sem körfuboltalið er í fremstu röð og íþróttin ein sú vinsælasta meðal barna í bænum. „Ég hef meira að segja mætt reglulega til að spila körfubolta með nokkrum reynsluboltum og lært heilmikið af því þó svo getan sé ekki mikil. Svo er dóttir mín að æfa körfubolta og ég fylgi henni á mót sem er mjög skemmtilegt. Það má því segja að ég sé kominn á kaf í körfuboltann.“

Í kvöld mætir Þór liði Tindastóls á heimavelli þeirra síðarnefndu. Stemningin í Þorlákshöfn er mikil þótt gengið hafi misvel í vetur að sögn Gunnsteins. „Segja má að stemningin meðal stuðningsmanna hafi verið svipuð og gengi liðsins, svona upp og niður. Á köflum, þegar vel hefur gengið, hefur stemningin verið góð og mætingin eftir því. En svo hefur mér stundum fundist að mætingin og stemningin mætti vera meiri.“

ENGIR ÓSKAMÓTHERJAR

Hann segir greinilegt að góður stuðningur virki hvetjandi á leikmennina og því sé mikilvægt að fólk mæti og styðji þá. „Það er erfitt að leggja nákvæmt mat á virði þess að eiga lið í fremstu röð en í mínum huga er það mikils virði, ekki síst vegna þess að strákarnir eru svo góðar fyrirmyndir. Árangur þeirra virkar hvetjandi á samfélagið í heild og örvar til dæmis þátttöku barnanna í íþróttum almennt, ekki bara í körfubolta.“

Aðspurður um væntingar til sinna manna fyrir leikina á móti Tindastól segir hann úrslitakeppnina vera í raun nýtt mót. „Andstæðingarnir eru nú engir óskamótherjar. Þeir hafa staðið sig mjög vel í vetur og heimavöllurinn þeirra er sterkur. Við höfum samt haft í fullu tré við þá og unnum þá hérna heima þannig að möguleikinn er til staðar. Fyrir mér má nú samt segja að þeir séu óskamótherjar því ég á góðan vin í Tindastólsliðinu sem gaman verður að hitta. Það er hins vegar verra ef hann fer að taka upp á því að eiga stórleik eins og hann átti þegar hann kom síðast hingað.“

Sjálfur hefur Gunnsteinn mætt á alla heimaleikina í vetur. „Það er alveg pottþétt að einhverjir fara norður í kvöld og ef vel gengur í fyrstu tveimur leikjunum þá verður farin hópferð á annan leikinn á Króknum. Vonandi verður troðfullt hús hjá okkur í heimaleikjunum því liðið okkar er stemningslið og stuðningurinn í húsinu virkar sem vítamínsprauta á strákana. Það er ekki sjálfgefið að samfélag af þessari stærð eigi lið í fremstu röð og til að viðhalda árangrinum verður stuðningurinn að vera góður.“

STUÐNINGSMAÐUR Áður fyrr fylgdist Gunnsteinn bæjarstjóri ekki með körfubolta. Nú mætir hann á alla heimaleiki og hvetur sína menn ásamt bæjarbúum Þorlákshafnar. MYND/JÓHANNA MARGRÉT

BAKHJARLAR Harðasti stuðningshópur Þórs nefnist Græni drekinn. Stuðningur hans er mikilvægur að sögn Gunnsteins. MYND/VALLI

TILBÚNIR Liðsmenn Græna drekans verða tilbúnir í fyrsta heimaleik Þórs og láta vafalaust vel í sér heyra. MYND/VALLI

SAMHELDNIR Það er ekki sjálfgefið að lítið bæjarfélag eigi íþróttalið í fremstu röð eins og Þorlákshöfn. MYND/VALLI

Lífið

FÖSTUDAGUR
20. MARS 2015

Nanna Árnadóttir íþróttafræðingur
SETTU ÞÉR RAUNHÆF MARKMIÐ 4

Matarvísir
BÚÐU TIL BETRI SÚKKULAÐI-SMÁKÖKUR 8

Tíska og trend
HVÍTA SKYRTAN ER ALLTAF KLASSÍSK 10

Bryndís Björgvinsdóttir

ALLIR HAFA SÖGU AÐ SEGJA

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

LOGANDI LISTI

Logi Bergmann er með fjölhæfari fjölmiðlamönnum landsins. Þegar hann er ekki að lesa fréttir, stjórna Loga í beinni eða Spurningabombunni þá er hann í útvarpinu á laugardagsmorgnum í þætti þeirra Rúnars Freys, Bakaríinu.

Þessa dagana er hann að semja spurningar fyrir Spurningakeppni fjölmiðlanna sem verður á Bylgjunni um páskana. Þetta er lögin sem hann hlustar á til að koma sér í gang.

- **SYKUR** *STRANGE LOOP*
- **NATALIE MAINES** *WITHOUT YOU*
- **WITHIN YOU** *GUSGUS*
- **RIGHT HERE, RIGHT NOW** *FATBOY SLIM*
- **SEX ON FIRE** *SUGARLAND*
- **JACKIE O.** *MONOTOWN*
- **LOVE ME LIKE YOU DO** *ELLIE GOULDING*
- **STUN GUN** *QUARASHI*
- **LONELY BOY** *THE BLACK KEYS*
- **YESTERDAY'S FEELING** *MONOTOWN*

LOGI HLUSTAR LÍKA Á **LIVING ROOM SONGS** *MEÐ ÓLAFI ARNALDS Á TÓNLIST.IS*

ERTU ALVEG **BENSÍNLAUS?**

Líður þér stundum eins og allur lífsins kraftur sé úr þér tekinn og að þú standir á krossgötum í lífinu?

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

NORDICPHOTOS/GETTY

Við finnum öll fyrir því á einhverjum tímapunkti að vera algerlega uppgefin andlega og líkamlega. Okkur líður eins og við séum ekki með nein spil á hendi og ekkert sé eftir til að gefa af sér í öll þau verkefni sem bíða í bunkum. Þú ert svo upptekin í því að sinna öðrum hlutum að sjálfið gleymist þangað til að þú vaknar upp við vondan draum og þér finnst þú hafa týnt sjálfinu um stund. Ekki örvænta, þú ert enn þá þarna og átt fullt eftir. Þú þarft aftur á móti að endurskoða líf þitt út frá víðu sjónarhorni en ekki inni í kúlunni þinni. Ertu að lifa lífinu sem þú vilt, ertu að ná markmiðum þínum, ertu brosandi?

Skoðaðu

Gefðu þér tíma til að dreyma dagdrauma og endurskoðaðu markmið þín út frá þinni hamingju. Ef þú ert ekki nú þegar með markmið, settu þér þau. Njóttu þess að leyfa huganum að reika, skoðaðu blöð og myndir á netinu og búðu til svokallað draumaspjald með myndum sem endurspegla markmið þín og eru af því sem þú vilt í lífinu.

Njóttu

Gefðu þér tíma til að njóta einveru. Það er hverjum manni hollt að vera einn með sjálfum sér reglulega og góð leið til þess að ná jafnvægi. Gerðu eitthvað uppbyggilegt með sjálfum þér og farðu helst út fyrir þægindarammann. Við erum oft feimin við við að fara eitthvert ein, hvort sem að það er í fjallgöngu eða bíó, láttu verða af því og losaðu um hömlurnar.

Beina brautin

Í dag eru óteljandi valkostir í boði um hitt og þetta. Þessir kostir geta oft ruglað mann í ríminu á leiðinni að markmiðinu. Ákveddu þá braut sem þú vilt fara og fækkaðu valmöguleikunum með því að vera búin að velja þá fyrirfram. Þannig kemstu fyrr í mark án þess að eyða allri þinni orku í að velta því fyrir þér hvað þú eigir að velja.

Gefðu af þér

Stundum þegar okkur líður illa í sjálfinu getur ástæðan verið að við séum hreinlega of mikið að hugsa um okkur sjálf. Gerðu góðverk, það er hjartagræðandi. Kíktu í heimsókn til ömmu og afa eða einhvers sem þú hefur ekki hitt lengi. Taktu að þér uppbyggjandi verkefni í sjálfboðavinnu, það er hreint ótrúlegt hvað svona litlir hlutir eru gefandi.

Skipulag

Með því að skipuleggja hluta af lífi þínu gengur þér betur með þau verkefni sem þú þarft að skila af þér. Veldu þér skipulagsleið sem þér hentar og haltu þig við hana. Skipuleggðu reglulega eitthvað sem þú hlakkar til að upplifa.

Gerðu ekkert

Já, stundum er nauðsynlegt að gefa sér tíma til að gera ekki neitt. Horfðu upp í loftið eða teldu flísarnar inni á baði. Að gera ekki neitt er áskorun fyrir fólk sem er vant því að vera með fulla dagskrá. Lífið snýst að miklu leyti um að finna jafnvægi.

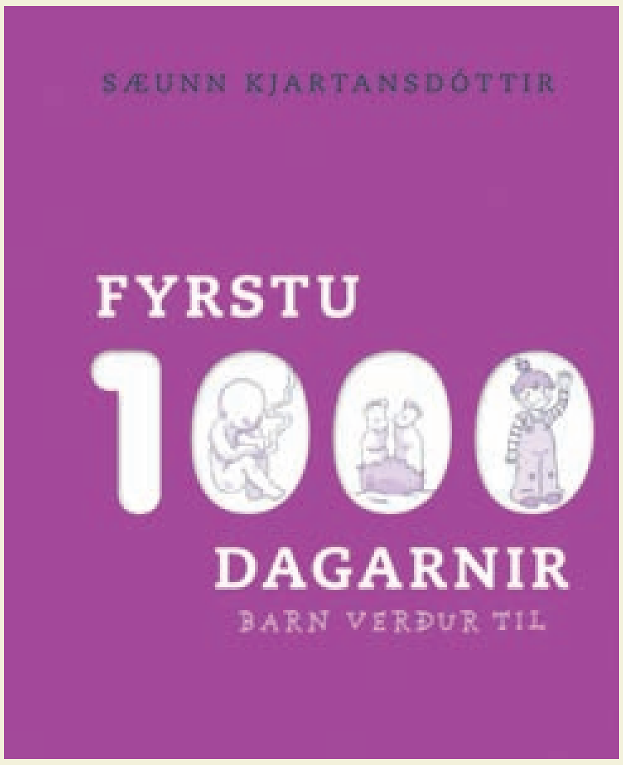
> „Þú ert svo upptekin í því að sinna öðrum hlutum að sjálfið gleymist þangað til þú vaknar upp við vondan draum og þér finnst þú hafa týnt sjálfinu um stund.“

LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

Málþingi vegna útgáfu bókarinnar fyrstu 1.000 dagarnir sem haldið verður í fyrirlestrasal Þjóðminjasafnsins í dag klukkan 14-16. Þar verður farið yfir mikilvægi fyrstu þúsund daga í lífi barna.

Þetta tímabil hefur afgerandi áhrif á framtíðarheilbrigði og leggja ástrík og næm samskipti grunninn að þroska barnsins. Á málþinginu flytja meðal annars dagforeldri, barnalæknir, sálfræðingur og prófessor erindi sem tileinkuð eru þessu mikilvæga málefni.

Bókin sem kemur út sama dag er handbók fyrir foreldra og verðandi foreldra um það hvernig er ákjósanlegast að búa sig undir fæðingu, annast barnið og örva það með það að markmiði að byggja upp heilbrigðan og ástríkan einstakling.



Lífið
www.visir.is/lifid
ÚTGÁFUFÉLAG 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** siljaa@frettabladid.is • Forsíðumynd **Stefán Karlsson**

Væntanlegt 18. mars
Fylgstu með á Facebook
– Lindex Iceland
Toppur,
2995,–
It's what you do that defines you
#superrolemodelToni
LINDEX

Heilsuvísir

ÞÚ ÞARFT AÐ HLAUPA Í ÁTT AÐ MARKMIÐUNUM ÞÍNUM

Hvort sem þú ætlar að taka þátt í hlaupakeppni einhvers konar í sumar eða hlaupa þér til skemmtunar þá er núna rétti tíminn til að undirbúa jarðveginn fyrir frábært hlaupasumar með því að setja sér raunhæf og skýr markmið.

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

Loksins, loksins lét sólin sjá sig. Það er ótrúlegt hvað allir verða léttari í lund og líta jákvæðari augum á lífið um leið og sú gula lætur sjá sig, þó það sé ekki nema einn dag. Eitt af því sem ég elska við hækkandi sól er að sjá fólk stunda líkamsræktina utandyra, og er hlaupaíþróttin þar hvað mest áberandi.

Þegar byrjar að vora fjölgar keppnishlaupum á vegum ýmissa fyrirtækja og samtaka og því margir sem setja stefnuna á að taka þátt í einhverjum af þeim hlaupum. Þessi hlaup eru eins misjöfn og þau eru mörg, allt frá 5 kílómetra litahlaupi, sem verður hlaupið í fyrsta skipti í sumar og undirrituð getur ekki beðið eftir að fá að upplifa, yfir í Esjuhlaup, Laugavegshlaup og Reykjavíkurmaraþon.

Undirbúa þarf líkamann fyrir keppnishlaup, hvort sem maður ætlar að hlaupa stystu vegalengdina eða þá lengstu. Því er gott að setja sér markmið varðandi hlaupaæfingarnar og skiptir máli hvernig markmið maður setur sér til þess að eiga sem mestan möguleika á því að ná þeim.

Skýr markmið

Mikilvægt er að ekki sé hægt að túlka markmiðin eða rökræða við sjálfan sig þegar litli púkinn fer af stað í höfðinu á manni. Gerðu æfingaáætlun og ákveddu fyrirfram hversu langt þú ætlar að hlaupa á hverri æfingu og hversu margar æfingarnar eiga að vera í hverri viku.

Mælanleg markmið

Mikilvægt er að vita nákvæmlega hverju maður ætlar að ná og hvenær maður hefur náð því. Ef þú hefur aldrei hlaupið í keppnishlaupi áður getur verið ágætt markmið bara að klára hlaupið. Ef þú ert hins vegar reyndur hlaupari getur verið gott að stefna á að hlaupa á einhverjum ákveðnum tíma.

Raunhæf markmið

Eins hvetjandi og það er að setja sér markmið og ná þeim þá getur það alveg farið með mann þegar maður nær þeim ekki. Því er mikilvægt að skemma ekki fyrir manni áður en maður leggur af stað með markmiðum sem engin leið er að ná. Ef þú hefur aldrei hlaupið 10 kílómetra, ekki þá skrá þig í hálft maraþon.

Tímarammi markmiða

Settu þér bæði skammtíma- og langtímamarkmið. Skammtímamarkmiðin eiga að vinna að langtímamarkmiðinu. Skammtímamarkmiðið getur verið að hlaupa í fyrsta skipti í 10 kílómetra á meðan langtímamarkmiðið getur verið að hlaupa heilt maraþon eftir nokkur ár.

Framvindan er áríðandi

Settu þér framvindumarkmið frekar en niðurstöðumarkmið. Það er afar auðvelt að setja sér markmiðið að geta hlaupið maraþon í lok sumarsins en það er enn auðveldara að vera engu nær því að mánuði loknum, því leiðin er afar óljós. Slíkt markmið kallast niðurstöðumarkmið. Mun betra er að setja sér framvindumarkmið eins og að hlaupa tvisvar sinnum í viku því þau markmið eru skýr, mælanleg og raunhæf. Ef maður nær svo framvindumarkmiðinu er maður svo líka kominn talsvert nær því að ná að hlaupa maraþon.

Skrifleg markmið

Skrifaðu markmiðin þín niður og hafðu þau sjáanleg. Þannig er mun auðveldara að minna sig á það á hverjum degi að vinna að þeim.

„Gerðu æfingaáætlun og ákveddu fyrirfram hversu langt þú ætlar að hlaupa.“

SAMSKIPTI KYNJANNA?

Mér finnst alltaf jafn merkilegt þegar fólk talar um samskipti kynjanna, rétt eins og við séum að tala um samskipti milli ólíkra dýrategunda, húsflugur tala við kindur, eða eitthvað álíka. Svo ég fari nú ekki út í að kynin geti verið fleiri en bara annaðhvort eða.

Það er þetta með samskiptin sem fer alveg með mig og það að við séum andstæður hvort annars. Kona getur ekki skilið hvað hann segir og hann ekki hvað hún segir. Skiljanlega kannski, það getur verið erfitt að skilja það sem kemur út úr þröngri þvagrás limsins og svo slefar píkan svo mikið þegar hún talar. Er það ekki það sem fólk meinar í þessu samskiptaöngþveiti?

Kynfærin stýra því hvort við getum skilið hvort annað. Auðvitað er ég öfugsnúin en ég trúi því að ef jafnrétti eigi að nást þá þurfum við að hætta að stilla fólki upp sem andstæðum hvort annars, A-manneskjur eða B, stelpa eða strákur. Förum að tala bara um fólk.

Fólk er nefnilega alls konar. Heilanum er það sjálfsagt að flokka fólk í kassa, það gerist ósjálfrátt og oft við fyrstu kynni. Við erum samt svo klár að við erum með bremsu á heilanum, nánar tiltekið í framheilanum og heilaberkinum, sem gagnrýnir þessa flokkun og lætur rauð ljós blikka þegar boxin eru farin að mynda asnalegar og fordómafullar tengingar. Það er nefnilega líka þannig að við leitumst við að staðfesta það sem er í kassanum okkar og lítum fram hjá því sem ekki passar. Þú þarft ekki annað en að tala við foreldra barna um kynjamun í leik og hegðun. Við beinum athyglinni að því sem staðfestir boxin, hinu tökum við ekki eftir.

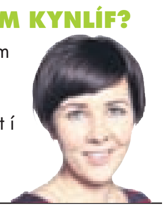
Þetta er eins með þessi svokölluðu kynjasamskipti. Þetta með að konur geti ekki bakkað í stæði og karlar geti ekki tekið við leiðbeiningum er samfélagslegt fyrirbæri en ekki innbyggður kynjamunur. Eins með kynlöngun. Karlar eru ekki sígraðir þó typpið á þeim fyllist og tæmist reglulega yfir daginn, það er bara líkaminn að halda sér í formi. Píkan gerir svipaðar æfingar en við veitum því minni athygli. Tengist stundum greddu og stundum ekki. Það að stilla fólki upp sem andstæðum sem ekki skilja hvor aðra hjálpar engum í samskiptum.

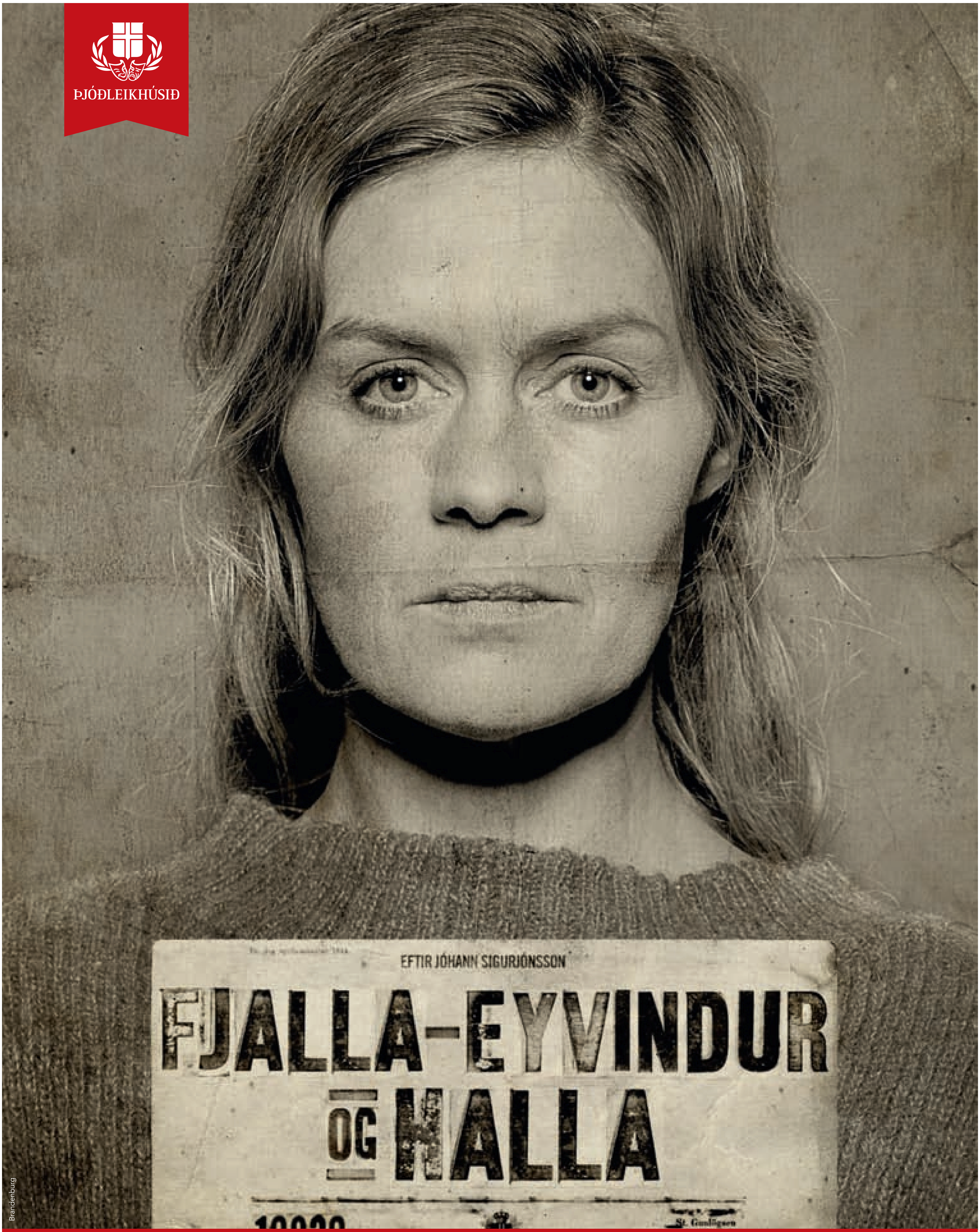
Þegar ég er spurð hvað strákur sé að hugsa eða hvernig maður viti hvort hann hafi áhuga þá velti ég alltaf fyrir mér af hverju fólk gefur ekki stefnuljós í umferðinni. Eina leiðin til að vita af hverju einhver gefur ekki stefnuljós er að spyrja viðkomandi. Það sama gildir um ástamálin. Þú verður að segja það sem þú meinar og meina það sem þú segir og bara spyrja. Strákar gera ekki eitt og stelpur annað, fólk gerir alls konar. Ef þú ert óviss, spurðu þá og hlustaðu, ekki túlka, heldur bara hlusta.

Auðvitað er ég öfugsnúin en ég trúi því að ef jafnrétti eigi að nást þá þurfum við að hætta að stilla fólki upp sem andstæðum.

VILTU SPYRJA UM KYNLÍF?

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





FRUMSÝNING 26. MARS – UPPSELT

FÖS **27/03** KL. 19:30, *2. sýning – Örfá sæti*
MIÐ **01/04** KL. 19:30, *3. sýning – Örfá sæti*
FIM **09/04** KL. 19:30, *4. sýning*

FÖS **10/04** KL. 19:30, *5. sýning*
LAU **11/04** KL. 19:30, *6. sýning – Örfá sæti*
FIM **16/04** KL. 19:30, *7. sýning*

FÖS **17/04** KL. 19:30, *8. sýning*
LAU **18/04** KL. 19:30, *9. sýning*
FÖS **24/04** KL. 19:30, *10. sýning*

ÞJÓÐLEIKHÚSIÐ

WWW.LEIKHUSID.IS
Miðasala í 551 1200 og á www.leikhusid.is

SKÖPUN KREFST AGA OG VINNU

BRYNDÍS BJÖRGVINSDÓTTIR er mörgum kunn sem verðlaunarithöfundurinn sem skrifaði „Flugan sem stöðvaði stríðið“ og „Hafnfirðingabrandarinn“. Hér ræðir hún um hið yfirnáttúrulega, sköpun í hjáverkum og bömmera lífsins.

Sigga Dögg
blaðamaður
siggadogg@365.is

Sumir gætu látið fleyg orð falla og talið Bryndísi vera með náðargáfu, jafnvel snilling en Bryndís er ekki á sama máli. „Ég trúi ekki á að fólk fæðist með snilligáfu, ég held að góð verk verði til vegna þess að fólk hefur hugann við verkið – er forvitið og jafnvel í góðri samræðu við félaga. Ég vinn sem kennari og ég verð að trúa því að menn eins og Mozart – sem gjarnan er talinn til snillinga – hafi unnið mjög mikið og verið sífellt að hugsa um tónlist og eigin listsköpun.

Sjálfri finnst mér ég ekki hafa neina sérstaka meðfædda hæfileika og að það sem ég get, eða einhver annar getur, geti nemendur líka, og gott betur. Ef mér tekst að skila af mér einhverju sem ég er ánægð með er það yfirleitt af því að ég kom aftur og aftur að verkinu – það er það eina sem hefur gefist mér ágætilega.“

Bryndís bætir við að þannig hafi fyrsta sagan hennar, Flugan sem stöðvaði stríðið, ekki komið af sjálfu sér. „Ég var mjög lengi að skrifa þá sögu. Það olli reyndar nokkrum erfiðleikum að sögupersónurnar eru allar húsflugur sem eru alltaf að sjúga sykur og sósur söguna í gegn – þangað til þær stöðva stríð undir lokin. Ég verð að viðurkenna að það var frekar vandasamt að skrifa út frá þeirra sjónarhorni. Og eins var orðið svolítið þreytandi að reyna að setja sig í spor húsflugu svona lengi. Ég þurfti að endurskrifa þá sögu aftur og aftur áður en hún náði nokkru flugi.“

Bryndís hefur mikinn áhuga á hversdagslegum sögum af fólki og sérstaklega ef viðkomandi er á „bömmer“. „Bömmerinn,“ útskýrir Bryndís, „þarf ekki að vera stór og dramatískur viðburður, en hann er það þó oftast í augum þess sem þjáist. Mér fannst gaman að skrifa Hafnfirðingabrandarann því unglingurinn í henni var svo oft á bömmer – og oft yfir einhverju sem öðrum þætti ekki neitt til að hafa áhyggjur af. Ég held að uppáhaldsrithöfundurinn minn, Kurt Vonnegut, hafi rétt fyrir sér þegar hann segir að allar góðar sögur fjalli um hvílíkur bömmer það getur verið að vera manneskja. Aðalpersónan lendir sífellt í klandri en um leið og lausn er fundin og bömmerinn búinn þá lýkur líka sögunni.“

Úr íssölu í barneignir

Bryndís á einn tveggja ára dreng sem heitir Fróði með kærasta sínum, Höskuldi, betur þekktur sem Hössi úr Quarashi. Höskuldur og Bryndís kynntust með nútímalegum hætti á rafræna samskiptamiðlinum Facebook þegar Bryndís bjó úti í London og vann við að selja ís á matarmarkaði undir London Bridge. Hún var á ákveðnum krossgötum í lífinu og langaði lítið til að fara aftur á litlu eyjuna í norðurhöfum. Hún dyttaði að söggunni um fluguna samhliða íssölunni en þegar í ljós kom að bókin kæmi út og henni var skömmu síðar boðið starf aðjúnkts á fræðasviði deildar hönnunar og arkitektúrs við Listaháskóla Íslands flutti hún aftur heim. Þá fékk hún einnig íslensku barnabókmenntaverðlaunin. „Þetta gerðist á mjög stuttum tíma og allt í einu var ég hætt að selja ís og búin að gefa út bók, komin með vinnu, kærasta og orðin ólétt,“ segir Bryndís með blöndu af kímni og undrun yfir því hvað lífið getur tekið óvænta stefnu á skömmum tíma. „Strangi yfirmaðurinn minn í ísvagninum ætlaði ekki að trúa þessu.“

Mömmusamviskubitið

Þegar kemur að því að tvinna saman ólík hlutverk og heimilislíf, fullt starf og hlutverk rithöfundarins og uppalandans, vinkonunnar og ástkonunnar, þá er vissara að vera vel skipulagður. Bryndís segist samt vera heldur óskipulögð og að Höskuldur sýni mikinn skilning þegar kemur að óvæntum kaffihúsaferðum eða ferðum á bókasöfn þegar löngun til skrifa eða sinna annarri sköpun grípur hana. Hjónaleysin eru því dugleg að gefa hvort öðru rými. Þegar Bryndís er innt eftir því hvernig í ósköpunum hún komi öllu þessu í verk eða hvort hún sofi yfirhöfuð, þá brosir hún út í annað og deilir með okkur stóra leyndarmálinu: „Ég skrifaði mest á kvöldin og um helgar. Ég á ekki sjónvarp og hitti vini og vinkonur allt of sjaldan. Ég fæ stuðning frá stórfjölskyldunni með ýmislegt en maður er svo sem alltaf með mömmusamviskubit – eða jafnvel bara samviskubit yfir að vera ekki öðruvísi, hressari á barnum eða gangandi á fjöll eða hvaðeina – en svoleiðis er það bara,“ segir Bryndís og andvarpar. Blaðamaður gæti ekki verið meira sammála, ansans mömmusamviskubitið sem togast á við starfsframa og löngunina til að sinna því sem heillar.

Vanlíðan beitt í sköpun

Fólk sem syndir á móti straumnum vekur áhuga Bryndísar og þannig kviknaði sagan að Hafnfirðingabrandaranum en sagan er byggð á frænda Bryndísar sem samtíðarmönnum þótti fara ótroðnar slóðir og jafnvel vera undarlegur.

Bryndís segist eiga það til að verða heltekin af málefnum, fyrirbærum eða fólki. Fyrir nokkrum árum sökkti hún sér niður í málefni hælisleitenda á Íslandi og bjó þá á tímabili með þremur hælisleitendum og vinum. Síðast var það hins vegar Kurt Cobain heitinn sem varð fyrir valinu. Hann var söngvari hljómsveitarinnar Nirvana sem átti góðu gengi að fagna á níunda áratuginum. „Ég fékk hann bara á heilann og pantaði dagbækurnar hans á netinu og komst þá

„Þetta gerðist á mjög stuttum tíma og allt í einu var ég hætt að selja ís og búin að gefa út bók, komin með vinnu, kærasta og orðin ólétt.“

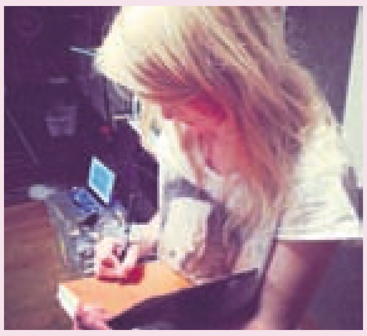
„Ég vinn sem kennari og ég verð að trúa því að menn eins og Mozart – sem gjarnan er talinn til snillinga – hafi unnið mjög mikið og verið sífellt að hugsa um tónlist og eigin listsköpun.“

að því sem mig grunaði, að það var eitthvað meira að honum en að hann væri heróínfíkill. Hann hafði verið alveg ómögulegur lengu áður en hann fór inn á þá braut. Í ljós kom að hann glímdi við magasjúkdóm sem vill svo til að er mjög svipaður og sjúkdómurinn sem ég sjálf hef glímt við frá því ég man eftir mér,“ segir Bryndís, sem var greinilega létt við þessa tengingu á milli þeirra. „Þá var ég búin að vera að rýna í textana hans og æviágrip og mér fannst eins og magasjúkdómurinn gæti útskýrt svo margt, en svo eru svona magasjúkdómar ekki eins spennandi í augum margra og eiturlyfjaneysla og því gleymist oft að tala um það að honum var alltaf illt í maganum. Við þessum sjúkdómi er ekkert hægt að gera, annað en að halda honum niðri með hollu mataræði, góðum svefni og með því að forðast stress og áfengi. En sá lífsstíll hentar ekki öllum – og kannski allra síst rokkstjörnum,“ bætir Bryndís við en hún segist sjálf skrifa, lesa eða vinna mikið til að beina huganum frá þeirri líkamlegu vanlíðan sem fylgir sjúkdómnum.

Yfirnáttúrulegar verur

Nú eiga hins vegar draugar og aðrar duldar verur hug hennar allan en um þessar mundir vinnur hún að sjónvarpsþáttum um slík fyrirbæri ásamt Rakel Garðarsdóttur. Bryndís segist samt aldrei hafa upplifað reimleika sjálf – hins vegar hafi hinn dularfulli ólæknandi magaverkur alltaf verið eins og draugur í hennar lífi og valdi gjarnan nokkrum leiðindum og ama án þess að nokkur geti útskýrt hvaðan hann kemur eða hvernig hann megi kveða niður. „Ég hef samt farið til miðils en hann sagði að ég væri svo lokuð að það væri lítið hægt að gera fyrir mig. Og þetta hafa reyndar fleiri úr fjölskyldunni minni heyrt, kannski erum við bara svona jarðtengd og ferköntuð,“ segir Bryndís sem tekur þetta reynsluleysi af hinu yfirnáttúrulega ekki of alvarlega, enda segist hún hafa meiri áhuga á sögunum sjálfum en að upplifa yfirnáttúrulega atburði á eigin skinni. Hún hefur hrífandi nærveru og náttúrulega forvitni sem bókstaflega býður viðmælanda upp á að deila með henni lífsins sögum. Það verður að teljast mikill kostur þegar hlustandinn er rithöfundur. Ásamt því að skrifa handrit að sjónvarpsþætti ætlar Bryndís að leggja grunn að nýrri sögu á árinu. Það er vissara að hafa ekki of mörg orð um efni þeirrar bókar en það má með sanni segja að sú muni vekja eftirtekt þegar hún kemur á markað, eins og reyndar allar þær sögur sem Bryndís hefur deilt með lesendum sínum.

MYNDAALBÚMIÐ



Bryndís hlaut Fjöruverðlaunin fyrir Hafnfirðingabrandarann og hér má sjá hana taka við verðlaununum, árita bókina og bregða á leik með Fróða, syni sínum.

FISKISKÚPA OG HEIMABAKAÐ BRAUÐ

Eva Laufey hefur slegið í gegn með nýju þáttaseríunni sinni Matargleði á Stöð 2 og gefur nú lesendum Lífsins uppskrift að dásamlegri súpu og einföldu brauði sem auðvelt er að leika eftir.

Nú förum við að vona að stormviðvörunum sé lokið í bili og sumarið fari að láta á sér kræla. Það er þó enn kalt úti og þá er tilvalið að gæða sér á ljúffengri fiskisúpu að hætti Evu Laufeyjar og brakandi fersku heimabökuðu brauði með basilíkupestói.

HEIMABAKAÐ BRAUÐ

470 g hveiti
¼ tsk. þurrger
1 tsk. salt
370 ml vatn

Blandið hveiti, þurrgeri og salti saman í skál og hrærið vatni saman við. Setjið plastfilmu yfir skálina og látið hana standa við stofuhita í að minnsta kosti 12 klukkustundir. Hellið deiginu á hveitistráð borð og stráið smá hveiti yfir deigið. Hnoðið deigið aðeins og brjótið það saman þannig að það myndi nokkurs konar kúlu. Hellið 1 msk. af olíu í lokaðan ofnpott og hitið í ofni við 230°C. Takið ofnpottinn út, setjið brauðið ofan í hann, lokið pottinum og setjið hann aftur í ofninn í 30 mínútur. Takið lokið af og bakið áfram í 5-10 mínútur.

BASILÍKUPESTÓ

1 búnt basilíka, stilkar og lauf
2 hvítlauksrif
50-60 g furuhnetur
50 g parmesanostur
1 dl ólífuolía
1 tsk. sítrónusafi
Salt og nýmalaður pipar

Setjið basilíkuna, hvítlaukinn, furuhneturnar og ostinn í matvinnsluvél og setjið í gang í um það bil 15 sekúndur. Bætið olíunni við í smáum skömmtum, setjið svo sítrónusafann út í og bragðbætið með salti og pipar.

MATARMIKIL SJÁVARRÉTTASÚPA MEÐ TAÍLENSKU YFIRBRAGÐI

2 rauð chili-aldin, fræhreinsuð og skorin í bita
4 hvítlauksrif
6 cm fersk engiferrót
40 g ferskt kóríander
½ tsk. kóríanderfræ
3 msk. olía
700 g kókosmjólk
5 dl vatn
1½ fiskiteningur
½-1 tsk. fiskisósa
500 g fiskur t.d. langa
2025 risarækjur, ósoðnar
200 g heilhveitinúðlur, soðnar skv. leiðbeiningum á pakka
3 vorlaukar, fínt sneiddir
1 grænt chili-aldin, fræhreinsað
Ferskt kóríander til skrauts

1. Maukið chili, hvítlauk, engiferrót, kóríanderfræ og 1 msk. af olíu saman í matvinnsluvél.
2. Hitið olíu í potti og steikið kryddmauk í 1-2 mínútur.
3. Bætið kókosmjólk, vatni og fiskikrafti út í, látið sjóða við vægan hita í 10 mínútur. Bætið fiskisósu út í og síðan fiskinum og rækjunum og látið sjóða í 2-3 mínútur.
4. Setjið núðlur í botninn á skálum, ausið súpunni yfir og setjið vorlauk og grænt chili ofan á. Skreytið með fersku kóríander.

SVONA GERIRÐU

BETRI SÚKKULAÐI-SMÁKÖKUR

Það er einhver óútskýranleg nautn sem fylgir fyrsta bitanum af stökkri súkkulaðismáköku, ertu ekki sammála?

Það er ekkert mál að skella í eina sort af góðum súkkulaðismákökum sem takast vel en það er alltaf hægt að gera meira og betur, ná hinni fullkomnu súkkulaðismáköku. Margir eyða miklum tíma í þetta göfuga markmið. Viltu hafa hana mjúka, stökka, dökka eða ljósa? Þetta er allt svo sem smekksatriði. Við á Matarvísi erum búin að taka saman það sem þarf að hafa í huga þegar hin fullkomna súkkulaðibitakaka er búin til.

Brúnaðu smjörið

Settu smjör og sykur saman á pönnu eða í pott og bræddu. Brúnaðu smjörið örlítið og kældu áður en þú blandar því saman við deigið. Með þessu færðu ómótstæðilegan hnetu- og karamellukeim í kökurnar.

Kaffi er málið

Settu 1-2 teskeiðar af skyndikaffi með þurrefnunum þegar þú hrærir deigið saman. Kaffið gefur ótrúlega góðan keim.

Saxaðu

Það er stór munur á því að nota súkkulaðidropa og saxa súkkulaðið sitt sjálfur. Það er eitthvað svo spennandi að bíta í misstóra súkkulaðibita í kökunni.

Salt

Prófaðu að strá smá sjávarsalti yfir kökurnar áður en þær fara í ofninn. Saltið rífur upp súkkulaðibragðið og gerir þær algjörlega einstakar.

Dýfðu

Súkkulaðihúðaðar súkkulaðismákökur, þarf að segja meira? Dýfðu helmingnum af bakaðri smáköku í bráðið súkkulaði… ertu komin með vatn í munninn?

AUGLÝSING: ICECARE KYNNIR

FEMARELLE BJARGAÐI LÍÐAN MINNI

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.

Femarelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa og hefur hjálpað mörgum konum að ná betri líðan.

Femarelle hefur hjálpað mikið

Valgerður Kummer Erlingsdóttir hefur notað Femarelle í nokkurn tíma og finnur nú vel hve miklu máli það skipti fyrir hana að byrja að taka það.

● „Ég var byrjuð að finna fyrir breytingum hjá mér, var farin að svitna mikið yfir daginn og var oft með skapsveiflur. Ég var ekki sátt við þessa líðan, ég fékk hormónatöflur hjá lækninum en var aldrei róleg yfir að nota þær.

● Mér líður núna svo miklu betur en áður, og jafnvel betur en þegar ég var að nota hormónatöflurnar. Ég tek yfirleitt bara eitt hylki af Femarelle á dag, en stundum tvö þegar ég er í miklum hita á sumrin.

● Ég er svo ánægð að ég mæli með Femarelle við allar mínar vinkonur og ég veit að nokkrar eru að nota það líka. Femarelle hefur hjálpað mér alveg ótrúlega mikið og bjargað líðan minni.“

Femarelle hefur hjálpað Valgerði mikið en hún fann áður fyrir skapsveiflum og svitnaði mikið. MYND/GVA

Gerður var ánægð að uppgötva að hún fyndi svo mikinn mun á sér eftir að hún hóf að taka inn Femarelle.

Undrandi hvað það virkar vel

Gerður Guðjónsdóttir er betri af verkjum í liðamótum og meltingin hefur lagast eftir að hún fór að taka Femarelle.

● „Mér bauðst að prófa Femarelle fyrir tveimur mánuðum og ég ákvað að slá til. Ég hafði verið með verki í liðamótum og í vöðvum í töluverðan tíma, hélt ég væri komin með liða- og vefjagigt. Einnig hafði ég verið slæm í meltingunni en ég var orðin mjög vön því eftir mörg ár, þannig að það var ekki að angra mig sérstaklega.

● Eftir um það bil eina viku fann ég fljótlega mun á liðamótunum og var ekki lengur með verki. Þá fór ég að hugsa hvað ég hefði gert öðruvísi en áður, og þá rann upp fyrir mér að það væri inntakan á Femarelle sem var eina breytingin hjá mér. Ég var mjög ánægð að uppgötva að ég fyndi svo fljótt mun á mér, og ákvað að halda áfram að taka það.

● Núna get ég setið lengi við og heklað og prjónað, sem ég gat varla gert lengur. Ég á erfitt með að gleypa hylki, þess vegna tek ég innihaldið úr hylkjunum og blanda með matnum. Eftir um það bil mánuð fann ég líka mjög góða breytingu á meltingunni en þar sem ég hafði verið í mörg ár með slæma meltingu, þá kom þetta mér sérstaklega á óvart og er ég alveg undrandi og mjög glöð að Femarelle skuli virka svona vel á mig.“

FEMARELLE ER ÖRUGGUR KOSTUR FYRIR KONUR

- Vinnur á einkennum tíðahvarfa.
- Slær á óþægindi eins og hitakóf, höfuðverk, svefntruflanir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum.
- Þéttir beinin.
- Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef.
- Náttúruleg vara, unnin úr soja og inniheldur tofu-extrakt og hörfræjaduft.
- Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða.
- Staðfest með rannsóknum sem fram hafa farið síðustu þrettán ár.

SÖLUSTAÐIR OG UPPLÝSINGAR

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

IceCare
Þín heilsa

BETRI AF BLÖÐRUBÓLGUNNI

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

Þvagfærasýking er algengt vandamál og mun algengari hjá konum en körlum og er helsta ástæða þess að styttri leið er upp í þvagrás kvenna. Algengt er að sýkingin sé af völdum E. coli-bakteríunnar. Ein af hverjum þremur konum hefur þjáðst af þvagfærasýkingu fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagfærasýkingu einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar. Guðlaug Jóna Matthíasdóttir er ein þeirra.

● „Ég hef verið með króníska blöðrubólgu í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum. Læknarnir vildu setja mig á sýklalyfjakúr í tólf mánuði en ég var ekki alveg tilbúin til þess. Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum.

Ég fann fljótlega að það virkaði mjög vel gegn blöðrubólgunni. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag, eða þegar ég fann að ég fékk einkenni, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst.“

Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir þvagfærasýkingar eru nokkrar, meðal annars utanaðkomandi áhrif á þarmaflóruna, breytt ur lífsstíll, aukið stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkenni sýkingarinnar eru meðal annars tíð þvaglát, aukin þörf fyrir þvaglát án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvaglát og óeðlileg lykt og litur af þvaginu.

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

● Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagfærasýkingum. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái fótfestu við slímhúð þvagrásar. Þau drepa ekki bakteríuna heldur skolast hún út með þvaginu.

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

HVÍT ER KLASSÍSK

Einföld hvít skyrta getur verið margbreytileg og mætti í raun segja að hún væri kameljón fataskápsins. Hún á við allt árið um kring og er alltaf viðeigandi og falleg, nema kannski í jöklagöngum. Hvíta skyrtan er jafn falleg á konum, körlum og börnum. Hana er hægt að klæða niður með gallabuxum og grófri peysu eða klæða upp með smekklegum buxum eða pilsi og þá er hún orðin hin fínasta flík. Á myndunum hér fyrir ofan sjáum við hvernig hvíta skyrtan er notuð á ólíkan hátt við mismunandi tilefni.

Áfram hvíta skyrtan!

hjá Hrafnhildi

- Engjateigur 5
- Sími 581 2141
- www.hjahrafnhildi.is

HVERSU OFT ÞARFTU AÐ ÞVO BURSTANN?

Hreint og fallegt hár er höfuðprýði og er fjöldinn allur af ráðleggingum til hvernig best sé að hugsa um það, allt frá því hversu oft eigi að þvo það og hvaða vörur eigi að nota eða forðast. Færri hugsa aftur á móti um hárburstann en til þess að halda hárinu heilbrigðu er nauðsynlegt að eiga góðan bursta sem hjálpar til við verkið. Hugsa þarf vel um burstann eins og aðra bursta sem við notum á líkamann eins og förðunarbursta því í hann safnast húðflögur, mótunarefni og ryk. En hversu oft ættirðu að þvo burstann? Miklu oftar en þig grunar og nennir. Sérfræðingar mæla með því að þú þvoir burstann einu sinni í mánuði.

Svona er best að þvo hárburstann

Taktu þau hár úr burstanum sem þú getur náð í.
Fylltu baðvaskinn með volgu vatni og bættu nokkrum dropum af góðu sjampói út í. Hristu burstann fram og til baka í vatninu og taktu hann upp úr, alls ekki láta hann liggja í vatninu. Leggðu burstann á þurrt handklæði með hárin niður og leyfðu honum að þorna í sólarhring.

20-50%

afsláttur af öllum vörum

NÝTT KORTATÍMABIL

Tunika
Litir:
svart - offwhite - coral
stærðir 38 - 48

Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 5.990 kr.-

Tunika
Litir:
svart - offwhite - coral
stærðir 38 - 44

Verð áður 12.900 kr.-
Nú aðeins 5.990 kr.-

COSMO
Kringlunni

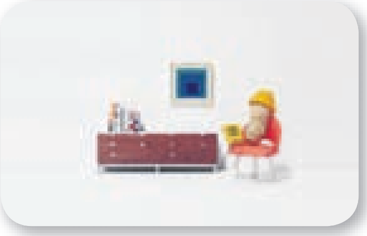
Instagram

Lil Bub

instagram.com/iamlilbub

Lil Bub er krúttlegur köttur sem leiðist ekki að sýna sig fyrir framan myndavélina. Það hefur sýnt sig að kettir gleðja sálina og verma hjartað, svo ef þig vantar smá hressingu yfir daginn þá er um að gera að kíkja á þennan krúttmola og finna hvernig hamingjan og gleðin breiðist út um líkamann.

facebook



Kickstarter

www.facebook.com/ Kickstarter

Á hverjum einasta degi leita verkefni að fjármögnun og þar kemur Kickstarter að góðum notum. Þú getur tekið þátt í að fjármagna ævintýraleg verkefni og jafnvel tryggt þér eintak ef viðkomandi verk fær fulla fjármögnun. Hér má finna margt sniðugt líkt og ljósmyndabók þar sem hneta er í aðalhlutverki og vél sem gerir pönnukökur úr hvaða munstri sem er.

Pinterest

Joy Cho / Oh Joy!

www.pinterest.com/ohjoy/

Joy Cho er listrænn stjórnandi grafískrar hönnunarstofu og fagurkeri mikill. Pinterest-síðan hennar er með eindæmum litaglöð og inniheldur marga flokka sem auðvelt er að gleyma sér í. Þú getur rápað á milli fallegra ljósmynda, girnilegra kræsinga, frumlegra híbýla og hátískufatnaðar. Þessari ættir þú að fylgjast með því vorið byrjar hér.

HLAÐVARP

The broad experience

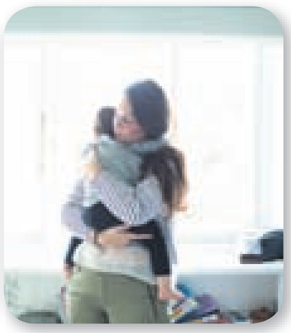
thebroadexperience.com

Hver þáttur er um 20 mínútna langur og fjallar um málefni er tengjast konum á vinnumarkaðnum. Farið er yfir mál líkt og leitina að fullkomnun, tísku, kynjamisrétti, launamun, streitu, einbeitingu í starfi og mikilvægi líkamstjáningar. Þættirnir hafa vakið verðskuldaða athygli víða um heim og eru eitthvað sem allir ættu að hlusta á.

HEIMASÍÐAN THE ABUNDANT MAMA

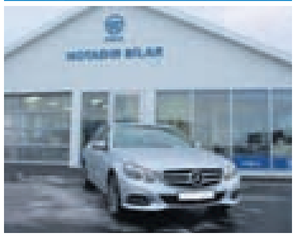
www.abundantmama.com

Hér er samfélag foreldra sem styðja hverjir aðra í sorgum og sigrum uppeldis. Þetta er verkefni sem buguð móðir ungra tvíbura byrjaði með til að hvetja aðra foreldra áfram og leyfa þeimm að slaka á kröfum til sjálfra sín sem uppalenda og njóta þess að vera til og njóta þess að vera með börnunum sínum. Vefsíðan er með fjögurra vikna prógramm fyrir foreldra til að endurstilla sig með æfingum og verkefnum sem miða að því að gefa lífinu meiri fyllingu. Með því að huga að sjálfum sér verður viðkomandi betra og þolinmóðara foreldri og einstaklingur sem á auðveldara með að lifa í núinu og gefa af sér ást og umhyggju.



BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



MERCEDES-BENZ E 300 CDI hybrid. Árgerð 2013, ekinn 13 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 9.190.000. Rnr.991222.

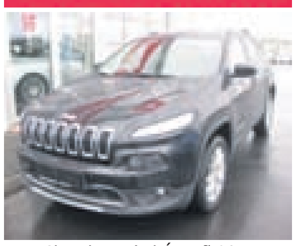
KIA Sportage EX 4wd. Árgerð 2013, ekinn 58 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 4.690.000. Rnr.990924. 5 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.

HONDA Cr-v executive. Árgerð 2007, ekinn 74 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.991216.

BMW X5 4,8i sport. Árgerð 2007, ekinn 128 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 6.790.000. Rnr.210656.

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

STÓRA BÍLASALAN



Jeep Cherokee Dísel Árgerð 2014. Ekinn 21þ.km. Sjálfsk. Dísel. 170 hö. Mjög vel búið eintak. Er á staðnum. Verð 7.980.000kr. Raðnr 157081. Sjá á www.stora.is

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

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR

2015 NÝIR FORD F350

Nýr og öflugri en áður, Dísel 440hö, Komdu og kynntu þér málið útvegum allar gerðir af F350, erum að taka niður pantanir, Kíktu á síðuna okkar www.isband.is

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

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN www.nyja.is

BÍLL DAGSINS ! TILB. 6.090 ÞÚS

TOYOTA Land cruiser 200 vx. Árgerð 2007, ekinn 100 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 6.090.000. Rnr.114436.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
www.nyja.is

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

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

100bilar.is bílasala

Jaguar XF sportbrake, 4/2014, ek 21 þkm , dísel 200 hö , 8 þrepa sjsk, bíll með öllu, Stór glæsilegur bíll , er á staðnum, verð 8950 þús, raðnr 151813

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

Bílar óskast

STAÐGREIÐI BÍLA 0-500 ÞÚS!

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

KAUPI BÍLA FYRIR ALLT AÐ MILLJÓN STGR!!

Óska eftir að kaupa bíla fyrir allt að 1.000.000. staðgreitt. Er með pappíra og pening til að ganga frá því samdægurs ef að samningar nást. Bíllinn má þarfnast lagfæringar og/ eða skoðunar. skoða allar tegundir. Hringdu í síma: 659-9696 eða sendu email á 6599696@gmail.com

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

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

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Bátar

Til sölu, hraðbátur 5,5 l - 225 . Með 125 HP mótor. Skipti á bíl eða hjólhýsi. Upp. í s. 841 6677.

Viðgerðir

BÍLAVERKSTÆÐIÐ SMÁPARTAR

Getum bætt við okkur nokkrum kúnnum

Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

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

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

VY-ÞRIF EHF.

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

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

Pípulagnir

PÍPULAGNIR

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

Bókhald

HSE Bókhald & Uppgjör slf
Skattframtöl, Bókhald, Vsk. & launauppgjör, Ársuppgjör.
Ódýr og góð þjónusta
www.hsebokhald.is
hsebokhald@hsebokhald.is
Sími: 6926910

SKATTFRAMTAL 2015

Framtalsþjónusta fyrir einstaklinga og rekstraraðila. Mikil reynsla - hagstætt verð. Uppl. í síma 517-3977 eða 897-1877. FOB Suðurlandsbraut 6. www.fob.is

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

Húsaviðhald

VIÐHALD fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
- múrviðgerðir
- þakviðgerðir
- málningarvinnu
- trésmíðavinnu
- gluggaskipti
- glerskipti
- pípulagnir
- flísalagnir
- jarðvinna
- hellulagnir
- álklæðningar

Sími 567 6699
vidhald@vidhald.is
www.vidhald.is

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Viðgerðir, flotun og flísal. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899-4254

Búslóðaflutningar

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

Spádómar

661 3839 - SÍMASPÁ

Opið frá kl. 14 alla daga.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

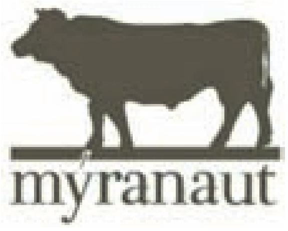
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

KEYPT & SELT

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.

Stærðir í cm: 235x235, 217x217, 210x210, 200x200, 217x235, 217x174. Lokin þola 1000 kg jafnaðarþunga af snjó. Vel einangruð og koma með 10 cm svuntu. Sterkustu lokin á markaðnum. Litir: Brúnt eða Grátt. Opnarar til þess að auðvelda opnun á loki. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000



Ungnautakjöt beint frá býli. Nýjung minnst 1/8 úr skrokk. Hakk, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204.

Lesendur Fréttablaðsins undir fimmtugu eru 38 þúsund fleiri á landinu öllu en lesendur Morgunblaðsins.*

Það samsvarar samanlögðum íbúafjölda Mosfellsbæjar, Vesturlands, Vestfjarða og Norðurlands vestra.

* Skv. fjölmiðlakönnun Capacent Gallup, jan–mar 2014.

Allt sem þú þarft ...

JANÚAR

BÍLL DAGSINS

CHEVROLET Aveo LS
Nýskráður 10/2007, ekinn 111 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 770.000

Tilboð dagsins kr. 470.000

HYUNDAI
i30 Style
Nýskráður 12/2009, ekinn 83 þús.km., bensín, 5 gírar.
Verð kr. 1.590.000

MERCEDES BENZ
200 Kompressor C
Nýskráður 2/2006, ekinn 158 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.950.000

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

PEUGEOT
308 Active
Nýskráður 4/2014, nýr sýningarbíll, bensín, 5 gírar.
Verð kr. 3.490.000

PEUGEOT
508SW Active
Nýskráður 11/2011, ekinn 125 þús.km., dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.690.000

SKODA
Octavia Ambiente
Nýskráður 6/2005, ekinn 114 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 990.000

SUBARU
Legacy station
Nýskráður 2/2005, ekinn 167 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 990.000

HONDA
Accord Executive
Nýskráður 10/2008, ekinn 98 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.590.000

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

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

Óskast keypt

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

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

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn - 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

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

HÚSNÆÐI

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

TIL LEIGU Á AÐEINS 950 KR FM!
Kistumelar 16, 116 Reykjavík
165 - 280 fm bil með allt að 9 m lofthæð, stórar innkeyrsluhurðir, góð malbikuð lóð og greið aðkoma.
Uppl. veitir Hafsteinn í s. 690-3031

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

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

Gisting

Gisting í Reykjavík 11.000 kr nóttin. Uppl. í síma 7770122

ATVINNA

atvinna

HJÚKRUNARFRÆÐINGAR

HAFIÐ ÞIÐ ÁHUGA Á AÐ VINNA Í NOREGI?

Sólstöður starfsmannaleiga verður með opið hús **laugardaginn 21.mars frá 10 -13, á Laugavegi 182, 4.hæð**

Nánari upplýsingar:
www.solstodur.is
Rósa Þorsteinsdóttir:
rosa@solstodur.is
514-1452 | 861-6357

Sólstöður Atvinnutækifæri

Atvinna í boði

Óskum eftir að ráða starfsmann á lager og í útkeyrslu. Umsóknir sendist á einar@solning.is.

Starfskraft vantar í Sauðburð frá 25.april - út mai. Uppl. í s. 487 4791 og 864 2146.

Leitum að dugmiklum starfskrafti á hjólbarðastöðvar Dekkjahallarinnar í Reykjavík. 18 ára aldurstakmark og íslenskukunnátta skilyrði. Umsóknareyðublöð í Skeifunni 5 og á dekkjahollin.is

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

TILKYNNINGAR

Einkamál

Skyndikynni, tilbreyting, ævintýri. www.RaudaTorgid.is (Stefnumót)

skemmtanir

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

LEIKIR HELGARINNAR
Laugardagur 20. mars
12:35 ManCity - West Bromwich A
14:50 Newcastle United - Arsenal
14:50 Tottenham - Leicester City
Sunnudagur 21. mars
13:20 Liverpool - Man.United
15:50 Hull City - Chelsea

STÓRSVEITIN UPPLYFTING

KRISTJÁN B. SNORRAS, ARI JÓNS, SIGURÐUR DAGBJARTS, MAGNÚS STEFÁNS. 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

EIGNAMIÐLUN

588 9090 · www.eignamidlun.is · Grensásvegi 11 · 108 Reykjavík

Sala fasteigna frá **1957**

Elsta starfandi fasteignasala landsins

2014 Framúrskarandi fyrirtæki

Opið hús Lindargötu 39
laugardaginn 21. mars kl. 13–15

Skuggahverfið er vinsælt hverfi á einum besta útsýnisstað borgarinnar, með útsýni yfir miðborgina og út á Faxaflóann.

Stutt er í alla þjónustu; verslanir, veitingastaði, heilsugæslu og afþreyingu af ýmsu tagi.

VEL BÚNAR ÍBÚÐIR Í MIÐBORGINNI:

1. Fjölbreytt efnisval í innréttingum. Íslensk sérsmíði og steinn á borðum.
2. Hiti í gólfum og hágæða-gluggar fyrir breytilegt veðurfar.
3. Vönduð heimilistæki frá Miele.
4. Stæði í bílakjallara fylgir öllum íbúðum.
5. Íbúðirnar afhendast fullbúnar án gólfefna.

Hafðu samband við sölumenn Eignamiðlunar í síma 588 9090.
Nánari upplýsingar er einnig að finna á eignamidlun.is

Hægt er að skoða íbúðir með því að bóka tíma hjá sölumönnum.

Sverrir Kristinsson,
framkvæmdastjóri,
lögg. fasteignasali.
sverrir@eignamidlun.is

Kjartan Hallgeirsson,
lögg. fasteingasali.
GSM 824 9093
kjartan@eignamidlun.is

Hilmar Þór Hafsteinsson,
lögg. leigumiðlari,
lögg. fasteingasali.
GSM 824 9098
hilmar@eignamidlun.is

Guðlaugur I. Guðlaugsson,
sölumaður.
GSM 864 5464
gudlaugur@eignamidlun.is

19:45

SPURNINGABOMBAN

Stórskemmtilegur spurningaþáttur í umsjá Loga Bergmann þar sem hann egnir saman tveimur liðum og eru tveir keppendur í hvoru liði. Gestir Loga að þessu sinni eru þau, Ágústa Eva Erlendsdóttir, Þorsteinn Guðmundsson, Pétur Jóhann Sigfússon og Auðunn Blöndal.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!

Fáðu þér áskrift á **365.is**

365

20:40

THE REBOUND

Rómantísk gamanmynd með Catherine Zeta-Jones og Justin Bartha í aðalhlutverkum.

22:20

ANCHORMAN 2: THE LEGEND CONTINUES

Stórskemmtileg gamanmynd um Ron Burgundy og fer hann algerlega á kostum sem fréttaþulur á glænýrri sjónvarpsstöð og að sjálfsögðu er eiginkonan, Veronica Corningstone, ekki langt undan. Aðalhlutverk leika Will Ferrell, Christina Applegate, Steve Carrell og Paul Rudd.

3 | 20:30

AMERICAN IDOL

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

Krakkastöðin | 07:00-20:30

BARNAEFNI ALLA DAGA

Vandað talsett barnaefni og skemmtilegir þættir fyrir yngstu áhorfendurna alla daga á Krakkastöðinni.

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

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

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

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

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

Lausnin verður birt í næsta tölublaði Fréttablaðsins.

Myndasögur

PONDUS Eftir Frode Øverli

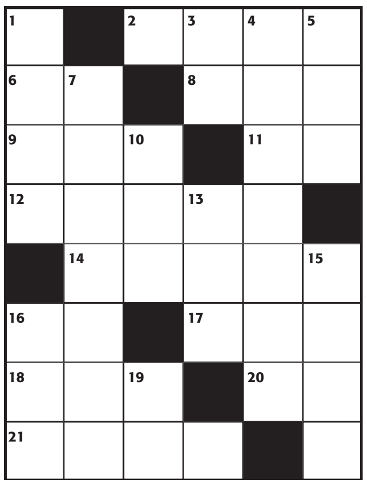
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Í minni sveit var svo fallegt útsýni, að við þurftum ekki á skáldskap að halda.“

Steinn Steinarr.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. á endanum, **6.** í röð, **8.** bar, **9.** keyra, **11.** þófi, **12.** mæling, **14.** slór, **16.** skst., **17.** í viðbót, **18.** sprækur, **20.** skóli, **21.** velta.

LÓÐRÉTT
1. íþróttafélag, **3.** kúgun, **4.** umhverfis, **5.** andi, **7.** hvasst horn, **10.** maka, **13.** kvk. nafn, **15.** geð, **16.** tangi, **19.** nudd.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. loks, **6.** rs, **8.** krá, **9.** aka, **11.** il, **12.** mátun, **14.** hangs, **16.** no, **17.** auk, **18.** ern, **20.** ma, **21.** snúa.

LÓÐRÉTT: 1. fram, **3.** ok, **4.** kringum, **5.** sál, **7.** skáhorn, **10.** ata, **13.** una, **15.** skap, **16.** nes, **19.** nú.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Þorsteinn Þorsteinsson (2.255) sýndi meistaralega riddaratakta í hraðskák gegn Kristjáni Eðvarðssyni (2.178). Kennslubókardæmi um góða stöðulega taflmennsku.

Hvítur á leik

30. Re2! (Upphafið af ótrúlegu riddaraflandri) **30...Dd6 31. Rf4 Kg7 32. Rd3 He7** (32...f6 33. Rf4) **33. Re5 Hc7 34. Rxc6.** Fimm riddaraleikir í röð hafa tryggt Þorsteini unnið tafl. Eyjólfur Ármannsson stóð fyrir þemaeinvígi á milli Þorsteins og Kristjáns.

www.skak.is: Gestamót Hugins og Breiðabliks.

SPORTAÐU NÝJU LÚKKI
20%
AFSLÁTTUR
AF ÖLLUM SPORTVÖRUM
Í ÖLLUM VERSLUNUM ÚTILÍFS TIL MÁN
ÚTILÍF
síðan 1974
GLÆSIBÆ
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
utilif.is

California style GUACAMOLE

FERSKT GUACAMOLE

Búið til frá grunni úr fersku hráefni.

Engin E-efni. Stútfullt af vítamínum og góðum fitum.

250 g.

Hamingjukakan
Með eplafyllingu, karamellu eða bláberjum.

Gudrun
Fyllt konfektegg.

Piccolo tómatar
180 g.

Te&kaffi
Africa Wildforest.

Páskaegg
Í miklu úrvali. Nóa risaegg 1.350 g

EMMESSÍS SKAFÍS

Hnetu og karamellu.

Súkkulaði.

Vanillu.

1 lítri 463 kr/pk verð áður 579

2 lítrar 750 kr/pk verð áður 937

Gildir til 22. mars á meðan birgðir endast.

KJÚKLINGA BRINGUR
2.240 kr/kg
verð áður **2.800**

KJÚKLINGABRINGA Í KRYDDRASPI MEÐ KLETTASALATSPESTÓ OG SPAGHETTI

Uppskrift fyrir 4
1 búnt ítölsk steinselja
1 búnt basil
1 stk hvítlauksgeiri
350 g brauðrasp

4 stk kjúklingabringur
200 g hveiti
3 egg (slegin sundur með gaffli)
Ólífuolía til steikingar
100 g smjör
Sjávarsalt
Svartur pipar

Setjið ítölsku steinseljuna, basilið og hvítlaukinn í matvinnsluvél ásamt brauðraspinu og vinnið saman í ca. 1 mín. eða þar til raspið er orðið fagurgrænt. Smakkið til með sjávarsaltinu og svörtum pipar.

Setjið kúklingabringurnar á skurðarbretti og tvöfalda plast filmu yfir. Berjið bringurnar með kjöthamri þar til þær eru orðnar ca. 1 cm þykkar. Veltið bringunum fyrst upp úr hveitinu, svo eggjunum og brauðraspinum í lokin. Hitið pönnu með ólífuolíu á og setjið 2 bringur á pönnuna við rúmlega hálfan styrk. Steikið í ca. 5 mín. á annarri hliðinni og snúið þeim svo við og bætið 50 g af smjörinu út á og steikið aftur í 5 mín eða þar til bringurnar eru eldaðar í gegn. Berið fram með sítrónubát, spaghetti og klettasalatspestói.

Klettasalatspestó
1 poki klettasalat
100 g furuhnetur
50 g rifinn parmesan
½ hvítlauksgeiri fínt rifinn
250 ml ólífuolía, sjávarsalt

Setjið allt saman í matvinnsluvél og smakkið til með salti.

ÍSLANDS LAMB
Stolt kjötmeistarans

KINDA INNRALÆRI
1.999 kr/kg

Þessar einu sönnu frá Englandi

MELTON MOBRAY PORK PIES
1.299 kr/stk

SS

LAMBARIBEYE FERSKT
3.198 kr/kg
verð áður **3.998**

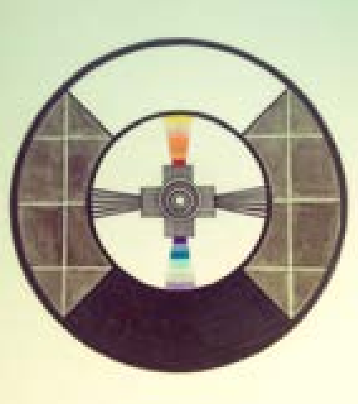
VEISLULÆRI
M/ FERSKUM KRYDDJURTUM
1.887 kr/kg
verð áður **2.695**

ÍSFUGL

KALKÚNA LUNDIR
2.567 kr/kg
verð áður **3.422**

TOFURKY
Hágæða álegg og pylsur úr tofu og sojabaunum.

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla



MONAD Eitt af verkum Söru Riel á sýningunni Einntilníu.

Stærðfræði sem náttúruskoðun í myndlist

Listamenn Gallerí við Skúlagötu 32 efnir til listamannaspjalls með Söru Riel á laugardaginn kl. 15.

Fyrir mér er þetta rökrétt næsta skref í því sem ég er að fást við. Síðasta sýning mín var Memento mori Náttúrugripasafn á Listasafni Íslands og að líta á stærðfræði sem náttúruskoðun er rökrétt næsta skref.

Á laugardaginn kl. 15 er efnt til listamannaspjalls um sýningu Söru Riel; Einntilníu/Onetonine í Listamenn Gallerí sem lýkur um helgina. „Ég ætla að veita persónulega innsýn í vinnuferlið og hvernig lærdómur þýðist yfir í myndmál. Hvernig þetta flæðir yfir og skoða samband reglu og óreglu.“ Útgangspunkturinn í verkum Söru er rúmfræðilegur en er með beina tengingu í algebru og talnafræði. Sara vinnur með hrein rúmfræðileg form og grunnverkfærin eru blýantur, sirkill og reglustika. Hún afmáir mörkin á milli myndlistar, tónlistar, stærðfræði og vísinda og býður viðtakandanum að finna mátt myndrænnar skynjunar á þessum fyrirbærum.

„Fyrir mér er þetta rökrétt næsta skref í því sem ég er að fást við. Síðasta sýning mín var Memento mori Náttúrugripasafn á Listasafni Íslands og að líta á stærðfræði sem náttúruskoðun er rökrétt næsta skref.“ Sara Riel hefur sýnt í helstu söfnum og galleríum Íslands sem og víða erlendis.

Hún er þekktust fyrir auðþekkjanleg stór veggverk víðsvegar um Reykjavíkurborg en auk þess er hægt að finna verk eftir hana á götum stórborga á borð við Berlín og Tókýó. - mg

PÍANÓLEIKARINN Anna Gréta fær pabba sinn, Sigga Flosa, sem sérstakan gest á tónleikana.

Bjartasta vonin í blús og djassi

Djasspíanóleikarinn Anna Gréta Sigurðardóttir heldur tónleika í Hannesarholti, Grundarstíg 10, á sunnudaginn, 22. mars, klukkan 15. Með henni leika þeir Þorgrímur Jónsson á kontrabassa og Einar Scheving á trommur. Sérstakur gestur í nokkrum lögum verður saxófónleikarinn Sigurður Flosason, faðir Önnu Grétu.

Þess má geta að Anna Gréta var valin Bjartasta vonin í flokki djass- og blústónlistar á Íslensku tónlistarverðlaununum nú nýverið. Hún útskrifaðist frá Tónlistarskóla FÍH í fyrravor en stundar nú framhaldsnám við Konunglega tónlistarháskólann í Stokkhólmi.

Almennt miðaverð er 2.000 krónur en 1.500 fyrir námsmenn og eldri borgara.

BESSASTAÐIR OG KEILIR Eftir Þóru Pétursdóttur Thoroddsen frá 1881.

Konur stíga fram

Rakel Pétursdóttir safnafræðingur leiðir gesti um sýninguna Konur stíga fram – svipmyndir 30 kvenna í íslenskri myndlist á sunnudaginn kl. 14 í Listasafni Íslands við Fríkirkjuveg. Sýningin er byggð á rituðum heimildum og listaverkum valinna kvenna, að mestu úr fórum Listasafns Íslands, sem vitna um vitundarvakningu íslenskra kvenna og þátt myndlistar í staðfestingu á sjálfsmynd þeirra. Með um 70 verkum eftir 30 íslenskar listakonur, fæddum á árunum 1823 til 1940, bregður sýningin KONUR STÍGA FRAM ljósi á vitundarvakningu kvenna hér á landi og baráttu þeirra fyrir aukinni hlutdeild í sögu íslenskrar myndlistar. - mg

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

20. MARS 2015

Tónleikar

12.15 Haukur Gröndal bregður sér í búning furðufuglsins Gauks Hraundal og leikur af fingrum fram í Gerðubergi á tónleikaröðinni Jazz í hádeginu. Aðgangur er ókeypis.

20.00 Sætabrauðsdrengirnir Garðar Thór Cortes, Gissur Páll Gissurarson, Bergþór Pálsson og Viðar Gunnarsson halda tónleika í Salnum, Kópavogi. Miðaverð er 5.900 krónur.

20.30 Pálmi Gunnarsson heldur tónleika í Menningarhúsinu Hofi. Miðaverð er 3.900 krónur.

21.00 Hljómsveitin Valdimar heldur tónleika á Kaffi Rauðku í kvöld. Miðaverð er 3.500 krónur.

21.00 Rökkurró fagnar útgáfu breiðskífunnar INNRA á skemmtistaðnum Húrra í kvöld. Miðaverð er 2.000 krónur.

21.00 Richard Andersson tríó í Mengi í kvöld. Tríóið er skipað danska bassaleikaranum Richard Andersson, saxófónleikaranum Óskari Guðjónssyni og trommuleikaranum Matthíasi Hemstock. Miðaverð er 2.000 krónur.

21.00 Hljómsveitin Eldberg heldur útgáfutónleika í Tjarnarbíó í kvöld. Platan Þar er heimur hugans flutt í heild sinni auk eldra efnis. Miðaverð er 2.500 krónur.

21.30 Svavar Knútur og Íkorni á Café Rosenberg í kvöld. Miðaverð er 2.000 krónur.

22.00 Hljómsveitin Vestanáttin á Hressó í kvöld. Aðgangur er ókeypis.

22.00 Hljómsveitirnar Conflictions, Mercy Buckets og Grit Teeth á Bar 11 í kvöld. Frítt inn.

22.00 Hljómsveitin Kvika á Frederiksen Ale House. Frítt inn.

22.00 Slor, A & E Sounds og Electric Space Orchestra á Gauknum í kvöld. 500 krónur inn.

22.00 Hljómsveitin Skálmöld heldur tónleika á Græna hattinum í kvöld. Miðaverð er 3.500 krónur.

23.00 Ingvar Grétarsson og Sváfnir Sigurðarson leika og syngja ásamt hljómsveit á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangur ókeypis.

Leiklist

20.00 Verkið Er ekki nóg að elska eftir Birgi Sigurðsson frumsýnt í Borgarleikhúsinu. Miðaverð er 4.950 krónur.

Opnanir

17.00 Guðbjörg Lind Jónsdóttir opnar sýningu í Tveimur hröfnum listhúsi, Baldursgötu 12.

Málþing

14.00 Málþingið Hönnun og hamingja – erfðir og umhverfi haldið í Hátíðarsal aðalbyggingar Háskóla Íslands á alþjóðlega hamingjudeginum. Málþingið er öllum opið og aðgangur ókeypis.

Tónlist

20.00 Dj Steindór Jónsson þeytir skífum á BarAnanas í kvöld.

20.00 Trúbadorarnir Kjartan og Ingvar á Dubliner í kvöld.

21.00 Dj KGB þeytir skífum á Dolly í kvöld.

21.00 Dj Halli Einars og Raggi þeyta skífum á Big Lebowski í kvöld.

22.00 Trúbadorarnir Andri, Alexander og Guðmann á English Pub í kvöld.

22.00 Dj Ómar Pálsson þeytir skífum á Boston í kvöld.

22.00 Dj Gay Latino Man þeytir skífum á Prikinu í kvöld.

22.00 Dj Krystal Carma þeytir skífum á Paloma í kvöld.

Leiðsögn

12.30 Hádegisleiðsögn um sýninguna Largo – presto með verkum eftir Tuma Magnússon sem nú stendur yfir í Hafnarborg.

Fyrirlestrar

12.00 Kristín Svava Tómasdóttir, sagnfræðingur og ljóðskáld, flytur fyrirlesturinn „Hið mikla djúp, hið litla tár“: Langamma, mamma hennar og íslenska konan í stofu 102 á Háskólatorgi. Allir velkomnir.

20.00 Haraldur Erlendsson flytur fyrirlesturinn Um yogann Ramakrishna í Lífspekifélagi Íslands, Ingólfsstræti 22. Meðflytjandi er Gylfi Kristinsson.

Opnanir

18.00 Sýning Guðbjargar Ringsted, Streymi, verður opnuð í forkirkju Hallgrímskirkju. Allir velkomnir.

Uppákomur

20.30 Konukvöld á Bárunni Þórshöfn. Miðaverð er 2.000 krónur.

21.00 Karókíkvöld í Stúdentakjallaranum. Ásdís María Viðarsdóttir og Dj Sura stýra kvöldinu. Aðgangur ókeypis.

Háskóli Íslands og Stjörnuskoðunarfélag Seltjarnarness blása til Sólmyrkvahátíðar fyrir framan aðalbyggingu Háskóla Íslands. Fulltrúar skólans og Stjörnuskoðunarfélags Seltjarnarness verða með sólarsjónauka á svæðinu og sólmyrkvagleraugu fyrir gesti og gangandi. Allir velkomnir.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is og einnig er hægt að skrá þá inni á visir.is.

TREND LÁTTU REYNA Á RENDURNAR

Rendur eru úti um allt; buxur, pils, kjólar, skyrtur og bolir í mismunandi litum og gerðum.

EVRÓPUVIKA GEGN KYNÞÁTTAMISRÉTTI 2015

MÁLÞING, 21.MARS 2015
Í TJARNARSAL RÁÐHÚSS REYKJAVÍKUR KL. 13-15.
FORDÓMAR OG KYNÞÁTTAMISRÉTTI Á ÍSLANDI

Þórdís Nadia Semichat opnar málþingið

"EU values and actions for the elimination of racism and xenophobia"
Tove Søvndahl Gant, Policy officer of the European External Action Service's Division for Human Rights Strategy and Policy Implementation.

"(Re)asserting Our Voices and Identities: Personal Narratives of Asian Immigrant Women in Iceland"
Cynthia Trililani

„Fátækrahverfin eru innra með yður."
Einar Már Guðmundsson, rithöfundur

„Erlent nafn í leit að vinnu"
Patrycja Wittstock Einarsdóttir

„Hvernig samfélagi viljum við búa í ?"
Ólafía Rafnsdóttir, varaformaður ASÍ

„Vertu næs" kynning frá Rauða Krossinum
Þórunn Lárusdóttir

Fyrirspurnir og umræður

Fundarstjóri er
Þórunn Lárusdóttir

MÁLÞINGIÐ ER ÖLLUM OPIÐ

Evrópustofa · Rauði krossinn · hönd í hönd

Viðreisn

Kostir og gallar við aðild að Evrópusambandinu

Viðreisn heldur opinn fund um Evrópumál mánudaginn 23. mars klukkan 17:00 - 18:30
Fundurinn verður haldinn á Hótel Hilton Nordica við Suðurlandsbraut

Frummælendur:

Vilhjálmur Egilsson, rektor Háskólans á Bifröst:
Fullveldisafsal, samstarf eða sameining?

Ásgeir Jónsson, dósent í hagfræði við Háskóla Íslands:
Evran, peningastefnan og afnám hafta

Fundarstjóri: Þorgerður Katrín Gunnarsdóttir

Fundurinn er opinn öllum

www.vidreisnin.is

Kendrick Lamar er nýr kóngur rapptónlistar

Kendrick Lamar hefur tekið við kyndlinum í vesturstrandarrappinu. Nýútkomin plata hans, To Pimp a Butterfly, hefur slegið met og unnið hug og hjörtu gagnrýnenda.

Segja má að Kendrick Lamar hafi farið óhefðbundnar leiðir í för sinni á toppinn í rappheiminum. Platan hans, sem ber titilinn To Pimp a Butterfly og kom út í vikunni, sló met á Spotify. Engri plötu hefur verið streymt jafn oft í gegnum tónlistarveituna á einum degi. Notendur Spotify hlustuðu á plötuna í 9,6 milljónir skipta fyrsta sólarhringinn eftir að hún kom út.

Kendrick Lamar hefur vakið mikla athygli stærstu fjölmiðla í Bandaríkjunum. Meðal annars er hann á forsíðu nýjustu útgáfu tónlistarblaðsins Rolling Stone og birti The New York Times ítarlega umfjöllun um rapparann í upphafi vikunnar. To Pimp a Butterfly hefur hlotið einróma lof gagnrýnenda. Hún fær fjórar og hálfa stjörnu hjá Rolling Stone, Los Angeles Times og Billboard. Vefsíðan Metacritic tekur saman viðbrögð gagnrýnenda við plötum, kvikmyndum, tölvuleikjum og fleira.

Viðbrögð gagnrýnenda eru lögð saman og búin til einkunn út frá þeim. Á síðunni er platan með 95 stig af 100 mögulegum og situr í efsta sæti listans yfir allar plötur sem hafa komið út á árinu.

Öðruvísi yrkisefni og gildismat

Kendrick Lamar sker sig að miklu leyti úr hópi þeirra rappara sem eru vinsælastir nú á dögum. Hann er pólitískari en flestir aðrir og fjallar á frumlegan hátt um stöðu minnihlutahópa og kynþáttahyggju í Bandaríkjunum.

Lamar, sem er frá Compton í Los Angeles, segist líta á það sem skyldu sína og köllun að upphefja ekki glæpalífið og þær aðstæður sem margir í gamla hverfinu hans lifa við. „Þeir sem búa á götunni vilja flýja líf sitt þegar þeir hlusta á tónlist," segir rapparinn í samtali við New York Times.

Hann segist finna fyrir því að hann sé fyrirmynd og að hann þurfi að leggja sín lóð á vogarskálarnar til þess að breyta gildismati ungra aðdáenda sinna. „Ég er nánast eins og predikari fyrir þá," segir hann um aðdáendur sína og bætir við: „En orð mitt verður aldrei jafn sterkt og orð Guðs."

Vísun í Harper Lee

Titill plötunnar nýútkomnu er vísun í eina þekktustu skáldsögu Bandaríkjanna, To Kill a Mockingbird eftir Harper Lee. Gagnrýnendur eru sammála um að þarna sé á ferðinni plata sem sé ólík flestu öðru sem heyrist frá þekktum röppurum.

Gagnrýnandi Time segir Kendrick Lamar vera tekniskan rappara sem láti taktana ekki hefta flæði rappsins og líkir honum við málara og taktföstu undirspilinu við striga. Sem textahöfundur þykir hann frumlegur og grípur gjarnan í persónusköpun auk þess sem hann er sagður veita innsýn í líf kynslóðar sinnar á hárbeittan hátt. Gagnrýnandi Pitchfork segir plötuna varpa ljósi á erfiðleika og mótlæti heillar kynslóðar en hún sé samt sem áður uppfull af þeirri dirfsku sem þarf til þess að halda áfram á hverjum degi, þrátt fyrir að lífið sé hverfult.

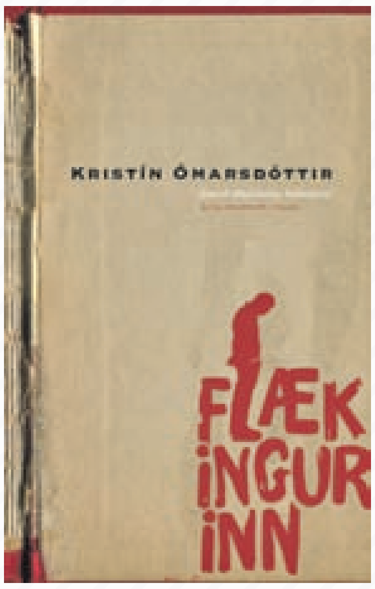
kjartanatli@frettabladid.is

MIKIÐ LOFAÐUR Kendrick Lamar er sagður yrkja um aðra hluti en flestir aðrir í rappinu.

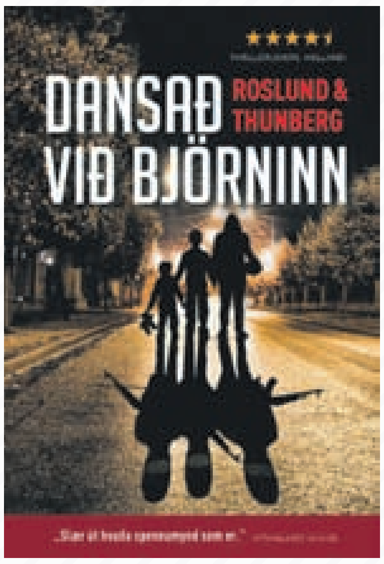
Kendrick Lamar

Aldur: 27 ára
Frá: Compton, Los Angeles
Plötur: Section.80 (kom út 2011), Good Kid, M.A.A.D. City (kom út 2012), To Pimp a Butterfly (kom út 2015).
Fyrirmyndir hans í rappinu: Tupac, The Notorious B.I.G., Jay-Z, Nas og Eminem.

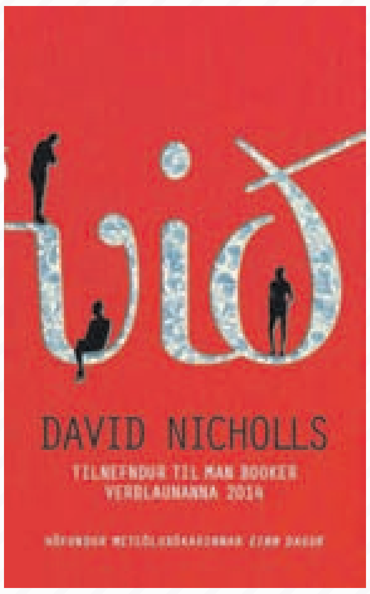
GOTT MEÐ LÆGÐINNI



Flækingurinn
Vildarverð: 3.599.-
Verð: 3.999.-

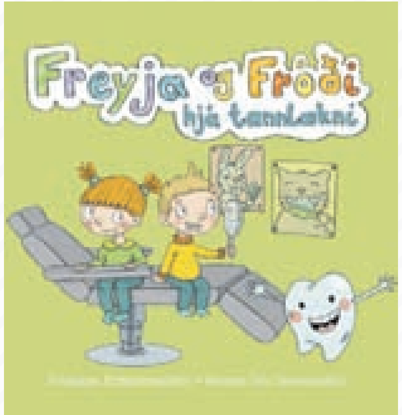


Dansað við björninn
Vildarverð: 3.499.-
Verð: 3.899.-



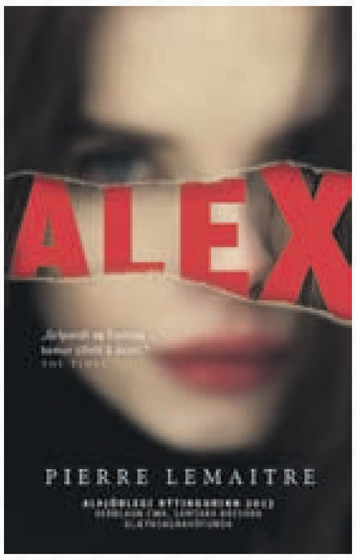
Við
Vildarverð: 3.299.-
Verð: 3.699.-

Morðin í Skálholti
Vildarverð: 3.299.-
Verð: 3.699.-



Freyja og Fróði hjá tannlækni
Vildarverð: 1.299.-
Verð: 1.499.-

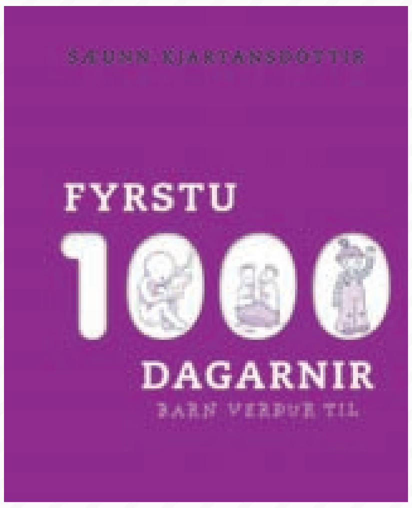
Skuggahliðin
Vildarverð: 3.299.-
Verð: 3.699.-



Alex
Vildarverð: 3.299.-
Verð: 3.699.-

Britt-Marie var hér
Vildarverð: 3.299.-
Verð: 3.699.-

Meðvirkni
Vildarverð: 3.899.-
Verð: 4.299.-



Fyrstu 1000 dagarnir
Vildarverð: 3.599.-
Verð: 3.999.-

Kort
Vildarverð: 4.499.-
Verð: 4.999.-

Ástin, drekinn og dauðinn
Vildarverð: 3.599.-
Verð: 3.999.-

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. Vildarverð gildir 20. mars, til og með 22. mars. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

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

Takk fyrir traustið !

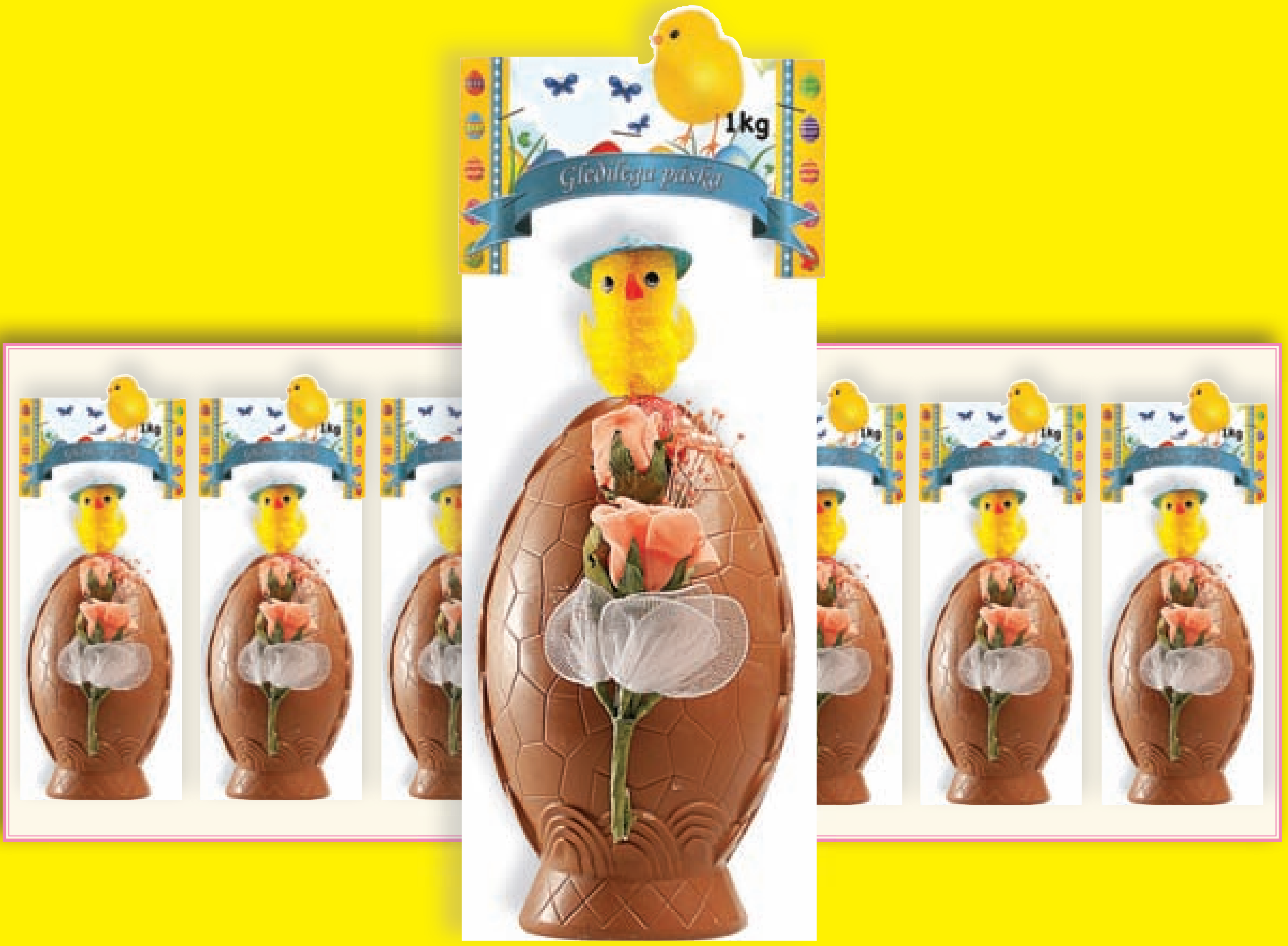
BÓNUS

VINSÆLASTA FYRIRTÆKIÐ 2015

Vinsælasta fyrirtæki ársins 2015

FRJÁLS VERSLUN Árleg könnun Frjálsrar verslunar

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



Bónus risa páskaegg 1 kg.

1998 kr

NÝTT KORTATÍMABIL

VALITOR BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu
Gilda a.m.k. til 22. 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 •

Ekkert að óttast

BAKPANKAR
Guðmundar Kristjáns Jónssonar

Hann er óttasleginn, borgarfulltrúinn og fyrrum bílasalinn sem hefur lýst sig andvígan nýsamþykktum breytingum á Grensásvegi sem miða að því að nútímavæða götuna. Að hans sögn er óvissan í tengslum við framkvæmdirnar mikil og öryggi ungs fólks stefnt í hættu. Af orðum borgarfulltrúans í fjölmiðlum að dæma mætti halda að hér væri um fordæmalausa framkvæmd að ræða.

ÞAÐ væri vissulega spennandi ef Reykjavíkurborg tæki af skarið með byltingarkenndum tilraunum í umferðarskipulagi þar sem algjör óvissa ríkti um útkomuna. Það er hins vegar ekki raunin. Borgin er eingöngu að gera það sem leiðandi borgir í heiminum gerðu fyrir mörgum áratugum, að leggja hjólastíga. Blessunarlega fyrir borgarfulltrúann ríkir engin óvissa um afleiðingarnar af þessum einföldu framkvæmdum. Rannsóknir á áhrifum hjólastíga í borgum nema hundruðum og niðurstöðurnar eru allar á sama veg. Lagning hjólastíga er ein allra besta og arðbærasta fjárfesting sem borgir geta ráðist í. Raunar er ávinningurinn svo mikill í tengslum við lýðheilsu og minnkandi byrði á heilbrigðiskerfið að ríkið ætti með réttu að fjármagna framkvæmdir sem þessar.

ANNARS er alltaf áhugavert þegar stjórnmálamenn sem berjast fyrir aukinni bílaumferð tala um öryggi. Í því samhengi er rétt að benda á að rúmlega 3.300 manns láta lífið daglega af völdum bílslysa samkvæmt gögnum frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni. Í kringum 60% af þeim fjölda eru ungt fólk á aldrinum 15-44 ára, einkum berskjaldaðir vegfarendur gatna þar sem mismunandi ferðamátar hafa ekki verið aðskildir. Í Bandaríkjunum eru bílslys helsta dánarorsök fólks á aldrinum 5-34 ára.

ÞÆR skipulagsáætlanir sem sæta jafnan gagnrýni í Reykjavík eru ekki settar fram að ástæðulausu. Þar að auki er sannarlega ekki verið að framkvæma neitt sem ekki hefur verið framkvæmt áður í ótal öðrum borgum með vel þekktum og jákvæðum afleiðingum. Það er því ekkert að óttast, hvorki við Grensásveg né aðrar götur þar sem löngu tímabær framfaraskref eru fyrirhuguð.

SAFNIÐ Svona líta 400 lyklakippur út.

Selur allt lyklakippusafnið sitt

Safnarinn Gísli Ágúst Halldórsson á myndarlegt safn af lyklakippum sem í eru um 400 stykki. Safnið hefur verið í geymslu en er nú til sölu fyrir áhugasama.

Gísli Ágúst Halldórsson hefur verið safnari frá því að hann man eftir sér. Hann á meðal annars hátt í 400 lyklakippur sem hann hyggst nú selja.

„Ég veit ekki alveg hvað þetta er, kannski er maður að fylla upp í eitthvert skarð með því að búa eitthvað til, safna einhverju saman,“ segir Gísli. Lyklakippurnar segir hann koma úr ýmsum áttum og þær vera jafn ólíkar og þær eru margar. „Ég er búinn að vera með þetta í geymslu í mörg ár. Þetta eru nú mest kippur sem ég hef fengið gefins,“ segir hann.

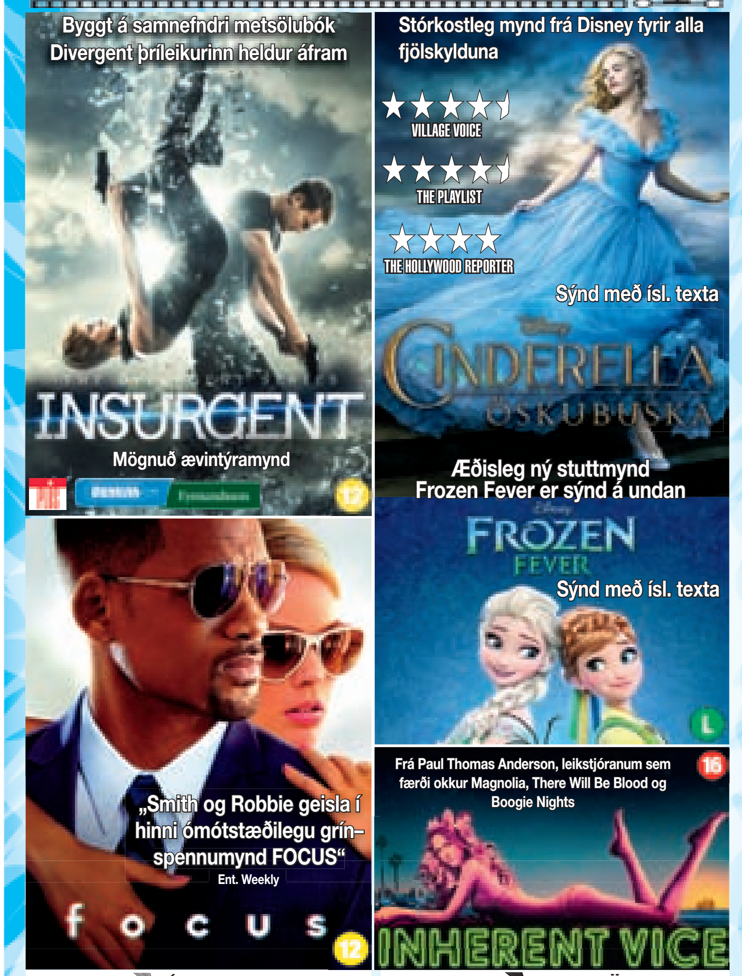
Kippurnar hafa mismikla þýðingu fyrir hann. „Sumar hafa meiri meiningu fyrir mig en aðrar, það er þá aðallega einhver minning sem maður tengir við þær hvort sem það er vegna manneskjunnar sem gaf mér hana eða ef þetta er kippa af bíl sem ég hef átt.“

Gísli kemur úr mikilli söfnunarfjölskyldu. Pabbi hans hefur safnað að sér hlutum tengdum hernum og bróðir hans á stórt safn af bjórdósum og mynt. „Sjálfur hef ég átt rosalegt Elvis-safn, eldspýtustokkasafn og svo hef ég átt yfir 100 bíla og mótorhjól.“ Hann segir það að safna vera þörf fyrir það að búa til eitthvað sem lítur vel út fyrir augað. „Þegar maður safnar þá verður safnið að passa saman sem heild. Maður verður að vera opinn fyrir því að hafa fjölbreytni, því þetta þarf að passa saman og mynda heild. Þó manni finnist kannski einhver hlutur ekki flottur einn og sér, passar hann kannski vel við heildina,“ segir Gísli.

Þeir sem hafa áhuga á því að eignast safnið hans Gísla geta sett sig í samband við hann í gegnum Facebook.

adda@frettabladid.is

SAFNARI Gísli hefur verið safnari frá því að hann man eftir sér.
MYND/BJÖRN ÁRNASON



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

INSURGENT	KL. 3:20 - 6:30 - 8 - 9:10 - 10:40	
INSURGENT VIP	KL. 5:30 - 8 - 10:40	
CINDERELLA	KL. 4 - 5:30	L
FOCUS	KL. 5:40 - 8 - 10:40	
BEFORE I GO TO SLEEP	KL. 10:10	
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL. 5:50 - 8	
FIFTY SHADES OF GREY	KL. 8	
JUPITER ASCENDING 2D	KL. 10:40	
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50	L
BIG HERO 6 ÍSL TAL 2D	KL. 3:40	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

INSURGENT	KL. 8 - 10:30	
THE GUNMAN	KL. 10:30	
CINDERELLA	KL. 5:30 - 8	L
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L

SPARBÍÓ MERKTAR MEÐ APPELSÍNUGULU KR.750

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

INSURGENT	KL. 5:30 - 8 - 10:30	
CINDERELLA	KL. 5:30 - 8 - 10:10	L
FOCUS	KL. 5:40 - 8 - 10:20	
BEFORE I GO TO SLEEP	KL. 8 - 10:30	
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 5:30	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

INSURGENT	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
CINDERELLA	KL. 5:30 - 8	L
INHERENT VICE	KL. 10:30	
FOCUS	KL. 10:40	
INTO THE WOODS	KL. 5:20	
THE THEORY OF EVERYTHING	KL. 8	

SAMBÍÓIN AKUREYRI

INSURGENT	KL. 5:20 - 8 - 10:40	
CINDERELLA	KL. 5:30 - 8	L
FOCUS	KL. 10:30	

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ

SMÁRABÍÓ 5%

THE GUNMAN	KL. 5.30 - 8 - 10.30	16
THE GUNMAN LÚXUS	KL. 8 - 10.30	16
LITTLE DEATH	KL. 5.45 - 10.20	14
THE DUFF	KL. 3.30 - 5.45 - 8	12
CHAPPIE	KL. 8 - 10.40	12
ANNIE	KL. 5	L
HRÚTURINN HREINN	KL. 3.30	L
KINGSMAN	KL. 8 - 10.45	16
KINGSMAN LÚXUS	KL. 5	16
PADDINGTON	KL. 3.3O	L

HÁSKÓLABÍÓ 5%

THE GUNMAN	KL. 8 - 10.30	16
LITTLE DEATH	KL. 8 - 10.20	14
THE GRUMP	KL. 5.30 - 8	L
CHAPPIE	KL. 10.20	12
ANNIE	KL. 5.30	L
BIRDMAN	KL. 10.20	12
ÖMURLEG BRÚÐKAUP - ÍSL TEXTI	KL. 5.30 - 8	L
PADDINGTON	KL. 5.30	L

FJÖLSKYLDUPAKKINN
MINNST 4 MIÐAR, A.M.K. 2 BÖRN Á ALDRINUM 2-11 ÁRA
Barnafjölskyldur fá alla miða á barnaverði
Miðasala á: Miði

LAUGARÁSBÍÓ midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
ÞÚ FÆRÐ Coca-Cola Í LAUGARÁSBÍÓI

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

LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

THE GUNMAN	8, 10:25	16
CINDERELLA - ÍSL TEXTI	5, 8	L
STILL ALICE	5:50, 8	L
VEIÐIMENNIRNIR	10:35	16
KINGSMAN	10:10	16
HRÚTURINN HREINN	3:50	L
PADDINGTON	3:50, 5:50	L

BÍÓ ★ PARADÍS

Blowfly park	20.10
What we do in the shadows	20.00
Wild tales	22.00
Whiplash	22.00

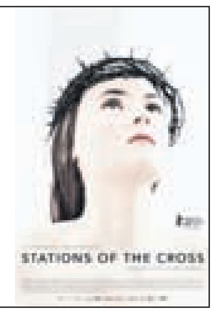
BARNAKVIKMYNDAHÁTÍÐ:

Litla systir mín 13 ára og eldri	17.30
Þríburarnir frá Belleville	18.00

ÞÝSKIR DAGAR:

Stations of the cross	18.00
Jack	18.00
Beloved sisters	22.20

HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20



FRÁ
LEIKSTJÓRA
TAKEN
BYLGJAN
ÍSLEIFUR
JÓNSSON
Domino's
SEAN PENN
THE GUNMAN
THEY SHOULD HAVE KILLED HIM WHEN THEY HAD THE CHANCE
Komin í bíó
LAUGARÁS BÍÓ
SMÁRA BÍÓ
HÁSKÓLA BÍÓ
BORGAR BÍÓ

Er loksins komið að því?

KÖRFUBOLTI Darrell Flake og félagar í Tindastól taka á móti Þór í kvöld í fyrsta leik liðanna í átta liða úrslitum Dominos-deildar karla en þetta verður sjötta úrslitakeppni Flake á Íslandi.

Darrell Flake hefur hins vegar aldrei upplifað það að vinna seríu í úrslitakeppni í úrvalsdeild karla á Íslandi því lið hans hafa alltaf tapað í átta liða úrslitum. Í raun hefur Flake aðeins fagnað sigri í 2 af 12 leikjum sínum. Hvort sem það var KR (2003), Skallagrímur (2007 og 2008), Grindavík (2010) eða Þór (2013) þá var hann alltaf kominn í sumarfrí áður en undanúrslitin hófust. Eitt af þessum fimm töpum var með mótherjum hans í Þór í átta liða úrslitum fyrir tveimur árum. Þór endaði þá í öðru sæti í deildinni en tapaði 2-0 fyrir KR í fyrstu umferð úrslitakeppninnar.

Þá spá allir Tindastól sigri í seríunni á móti Þór og nú er hugsanlega loksins komið að því að Flake komist í undanúrslitin. **- óój**

Deildarmeistarar KR í basli með Grindavík á heimavelli

KÖRFUBOLTI Deildarmeistarar KR voru nálægt því að kasta frá sér sigri í fyrsta leik liðsins gegn Grindavík í úrslitakeppni Domino's-deildar karla. KR leiddi frá upphafi en Grindavík náði að minnka muninn í tvö stig þegar þrjár mínútur voru eftir. Nær komust gestirnir þó ekki.

Stjarnan tryggði sér framlengingu gegn Njarðvík á ótrúlegan hátt en heimamenn voru sterkari í henni og komust í 1-0 forystu í rimmu liðanna í 8-liða úrslitunum.

Fyrstu umferðinni í 8-liða úrslitum úrslitakeppninnar lýkur svo í kvöld með tveimur leikjum. **- esá**

BARÁTTA Brynjar Þór Björnsson KR og Jón Axel Guðmundsson. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

ÚRSLIT

DOMINO'S-DEILD KARLA

8-LIÐA ÚRSLIT, 1. LEIKUR

KR - GRINDAVÍK 71-65 (38-26)

KR: Brynjar Þór Björnsson 19, Helgi Már Magnússon 17/8 frák., Michael Craion 16/9 frák, Finnur Atli Magnússon 12/6 frák.

Grindavík: Rodney Alexander 24/18 frák., Þorsteinn Finnbogason 10, Þorleifur Ólafsson 9, Ómar Örn Sævarsson 7/6 frák.

NJARÐVÍK-STJARNAN 88-82 (38-45, 73-73)

Njarðvík: Stefan Bonneau 30/7 stoðs., Logi Gunnarsson 19, Ágúst Orrason 11/6 frák., Mirko Stefán Virijevic 11/16 frák, Hjörtur Hrafn Einarsson 7/8 fráköst.

Stjarnan: Jeremy Atkinson 27/10 frák., Dagur Kár Kónsson 19, Justin Shouse 19, Tómas Þórður Hilmarsson 4/8 fráköst.

NÆSTU LEIKIR

Í kvöld: 19.15 Haukar-Keflavík, Tindastóll-Þór. **Á sunnudag**: 19.15. Stjarnan-Njarðvík, Grindavík-KR.

OLÍSDEILD KARLA

STJARNAN - FH 21-25 (11-13)

Stjarnan: Þórir Ólafsson 4, Ari Pétursson 3, Starri Friðriksson 3, Hilmar Pálsson 3.

FH: Ásbjörn Friðriksson 5, Daníel Matthíasson 5, Magnús Óli Magnússon 5, Halldór Ingi Jónasson 4.

AFTURELDING - HK 27-19 (11-10)

Upplýsingar um markaskorara bárust ekki.

ÍR - FRAM 21-24 (12-12)

ÍR: Sturla Ásgeirsson 4/1 (7/3), Arnar Birkir Hálfdánsson 4 (11), Jón Heiðar Gunnarsson 3 (5), Bjarni Fritzson 3 (8).

Varin skot: Arnór Freyr Stefánsson 12 (29/2, 41%), Svavar Már Ólafsson 5 (12/1, 42%).

Fram: Sigurður Örn Þorsteinsson 8 (17), Arnar Freyr Arnarsson 5 (6), Garðar B. Sigurjónsson 3/2 (3/2), Kristinn Björgúlfsson 3/1 (6/1).

Varin skot: Kristófer F. Guðm. 15/1 (36/2, 42%).

VALUR - HAUKAR 25-23 (10-12)

Valur: Kári Kristján Kristjánsson 9/4 (10/4), Elvar Friðriksson 5 (9), Finnur Ingi Stefánsson 4 (8), Sveinn Aron Sveinsson 3 (4/1).

Varin skot: Hlynur Morthens 21/2 (44/6, 48%),

Haukar - Mörk (skot): Jón Þorbjörn Jóhannsson 7 (12), Þröstur Þráinsson 4/3 (7/5), Elías Már Halldórsson 4 (9).

Varin skot: Giedrius Morkunas 18/1 (43/5, 42%),

STAÐAN

Valur	24	18	2	4	657-564	38
Afturelding	24	16	3	5	606-553	35
ÍR	24	13	4	7	662-627	30
FH	24	13	2	9	630-612	28
Haukar	24	9	6	9	597-562	24
ÍBV	23	10	3	10	588-570	23
Akureyri	23	9	3	11	560-570	21
Fram	24	8	1	15	535-629	17

Enska Evrópuævintýrið breyttist í martröð

Í annað skiptið á þremur árum er ekkert enskt lið í átta liða úrslitum Meistaradeildarinnar. Ensku liðin sem voru þrjú í undanúrslitunum þrjú ár í röð frá 2007 til 2009 virðast enn hafa dregist langt aftur úr.

FÓTBOLTI Manchester United komst ekki í Meistaradeildina, Liverpool komst ekki í sextán liða úrslitin og Chelsea, Arsenal og Manchester City féllu öll út í sextán liða úrslitunum. Ensku liðin virðast hreinlega vera númeri of lítil þessa dagana þegar kemur að keppni við bestu lið Evrópu.

Manchester City var í fyrrakvöld síðasta enska liðið til að falla úr keppni. Barcelona vann reyndar bara 3-1 samanlagt en yfirspilaði ensku meistarana nánast allar 180 mínúturnar. Kvöldið áður hafði Arsenal fallið út á móti Mónakó, liðið sem allir héldu að yrði lítil fyrirstaða fyrir lærisveina Arsene Wenger.

Það er ekki langt síðan ensku liðin voru í sérstöðu í meistaradeildinni. Áttu meðal annars níu af tólf sætunum meðal þeirra fjögurra bestu á árunum í kringum bankahrunið á Íslandi.

Ensk slógu út ensk lið

Tímabilið 2007 til 2008 tókst sem dæmi engu liði af meginlandinu að slá út enskt lið. Manchester United var meistari eftir sigur á Chelsea í úrslitaleiknum, Chelsea sló Liverpool út úr undanúrslitunum og Liverpool hafði áður sent Arsenal út í átta liða úrslitunum.

Árið eftir vann Barcelona reyndar Meistaradeildina en hin þrjú liðin í undanúrslitunum voru öll ensk. Alls komust sextán ensk lið í átta liða úrslitin á árunum 2007 til 2011. Nú, nokkrum árum síðar, verður ekkert enskt lið í pottinum þegar dregið verður í átta liða úrslitin í dag og þetta er í annað skiptið á þremur árum sem slíkt gerist. Í heildina hafa aðeins tvö af

NORDICPHOTOS/GETTY

síðustu tólf ensku liðum í Meistaradeildinni komist í gegnum sextán liða úrslitin.

Umræðan um vetrarfríið er jafnan hávær þegar illa gengur í enskum fótbolta enda flest evrópsku félögin að sóla sig í heitari löndum á meðan ensku liðin spila fullt af leikjum í kringum jól og áramót. Þeirri ensku hefð verður þó erfitt að breyta.

En auðvitað þarf heppni líka og mótherjar ensku liðanna hafa jafnan ekki verið af auðveldu gerðinni. Spænsku liðin Barcelona og Real Madrid hafa sem dæmi sjö sinnum slegið út ensk lið á síðustu sex árum, þar á meðal í ár, og þýsku meistararnir í Bayern München hafa stöðvað fimm Evrópuævintýri enskra liða á sama tímabili.

Það er því ekkert skrítið að enskir fjölmiðlar hafi áhyggjur af þróun mála enda erfitt fyrir ensku úrvalsdeildina að kalla sig bestu deild í Evrópu þegar liðin ná engum árangri í Meistaradeildinni.

ooj@frettabladid.is

Toffeln
VINNUSKÓR
Hágæða vinnuskór fyrir fagfólk á heilbrigðisstofnunum og í matvælaiðnaði á tilboði í mars

20% AFSLÁTTUR Í MARS
FASTUS
Veit á vandaða lausn
FASTUS_H_09.03.15
Verið velkomin í verslun okkar að Síðumúla 16. Opið mán - fös 8.30 - 17.00
Fastus ehf. • Síðumúli 16 • 108 Reykjavík • Sími 580 3900 • www.fastus.is

Það þurfa allir að eiga toppleik

Benedikt Guðmundsson, þjálfari Þórs, hefur fulla trú á sínu liði.

KÖRFUBOLTI Tveir leikir fara fram í úrslitakeppni Dominos-deildar karla í kvöld. Haukar taka á móti Keflavík á meðan Þór sækir Tindastól heim í Skagafirðinum.

„Ætli við leggjum ekki í hann um hádegisleytið. Þetta er keyrsla en skemmtileg á þessum tíma," segir Benedikt Guðmundsson, þjálfari Þórs frá Þorlákshöfn, en hann var þá nýkominn úr klippingu. Strákurinn vill líta vel út í úrslitakeppninni.

„Okkur var spáð níunda sæti fyrir tímabilið. Þá kom ekki annað til greina en að komast í úrslitakeppnina. Ég tek þessa spá aldrei inn á mig en viðurkenni að það fór aðeins í taugarnar á mér að menn hefðu ekki trú á að við kæmumst í úrslitakeppnina. Við endum alltaf ofar en okkur er spáð og mér finnst stundum að mínir strákar megi fá meiri virðingu fyrir það sem þeir eru að gera," segir þjálfarinn.

ÁKVEÐINN Benedikt óttast ekki Stólana. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Lið hans hafnaði í sjöunda sæti deildarinnar og spilar því við liðið í öðru sæti. Benedikt hefur tvisvar stýrt liði sem hafnaði í öðru sæti en féll svo úr leik.

„Við þekkjum hvernig þetta er og það er allt hægt í þessum leik. Við höfum fulla trú á því að við getum slegið Stólana út. Við þurfum samt toppleik frá öllum til þess að vinna þá," segir Benedikt en nú þarf að vinna þrjá leiki til þess að komast áfram. Skiptar skoðanir eru á því hvort það hafi verið rétt að breyta á þann hátt.

„Það er auðvitað erfiðara fyrir liðin sem lenda neðar að koma á óvart en ég er mjög hrifinn af þessu. Með þessu fyrirkomulagi vinnur besta liðið. Ég vil hafa nóg af körfubolta þegar veislan byrjar loksins og húsin fara að fyllast."

Benedikt er afar hjátrúarfullur maður þótt það hafi farið minnkandi með árunum. Ef lið hans vinnur leik þá mætir hann til leiks í sömu fötum í næsta leik. Á árum áður skipti hann þó stundum um föt í hálfleik. „Þetta er bara einhver geðveiki í manni," segir Benedikt léttur. **- hbg**

HREINT NÁTTÚRUUNDUR
NÝKREISTUR SAFI BEINT Í FLÖSKUNA. EKKERT FJARLÆGT — ENGU BÆTT VIÐ
ALMYRKVI 20. MARS 2015 KL. 8:38-10:39
PIPAR\TBWA / SÍA

DAGSKRÁ

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 19.45

Spurningabomban

Logi Bergmann Eiðsson stjórnar þessum stórskemmtilega spurningaþætti þar sem hann etur saman tveimur liðum, skipuð tveimur keppendum hvort, sem allir eiga það sameiginlegt að vera í senn orðheppnir, fyndnir og fjörugir og þurfa að svara spurningum um allt milli himins og jarðar.

SIMPSON-FJÖLSKYLDAN

STÖÐ 2 KL. 19.20 Tuttugasta og sjötta og jafnframt nýjasta syrpa þessara langlífustu gamanþátta í bandarísku sjónvarpi í dag. Simpson-fjölskyldan er söm við sig og hefur ef eitthvað er aldrei verið uppátækjasamari.

THE REBOUND

STÖÐ 2 KL. 20.35 Rómantísk gamanmynd frá 2009 með Catherine Zeta-Jones og Justin Bartha í aðalhlutverkum. Einstæð móðir tekur saman við nágranna sinn, yngri mann og vill til að hann er barnfóstran hennar líka.

ANCHORMAN 2: THE LEGEND CONTINUES

STÖÐ 2 KL. 22.10 Nú eru liðin 9 ár síðan við kynntumst Ron Burgundy og félögum. Núna er honum boðið að gerast fréttaþulur á glænýrri sjónvarpsstöð sem jafnframt er fyrsta fréttastöðin sem sendir út 24 klukkustundir á sólarhring.

FM 957 kl. 16.00

FM95Blö

Auddi, Steindi og Egill undirbúa helgina á FM957 eins og þeim einum er lagið.

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

Á PERSÓNULEGU NÓTUNUM

Nanna Bryndís Hilmarsdóttir segist hafa þroskast mikið frá því Of Monsters and Men sló í gegn fyrir fimm árum. Hún segir nýju plötuna fjalla um að taka sjálfan sig í sátt.

Gyðingafordómar

Gyðingar í Evrópu finna fyrir auknum fordómum í sinn garð.

Get ekki hugsað mér lífið án ástar

Vilborg Davíðsdóttur rithöfundur missti sinn heittelskaða fyrir rúmum tveimur árum. Hún hefur skrifað sig í gegnum sorgina og segir kærleikann hafa umbreyst í orku.

FRÉTTABLAÐIÐ

Ómissandi hluti af góðri helgi

Skaftahlíð 24 | 105 Reykjavík | 512 5000
Auglýsingar 512-5401 | **visir.is**

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 The Middle
08.30 Glee 5 *(2.20)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 Last Man Standing
10.40 Heimsókn
11.00 Grand Designs
11.50 Junior Masterchef Australia
12.35 Nágrannar
13.00 The Object of My Affection
14.50 The Prince and Me 4
16.20 Super Fun Night
16.45 Raising Hope
17.10 Bold and the Beautiful
17.32 Nágrannar
17.57 Simpson-fjölskyldan
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag.
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan
19.45 Spurningabomban
20.35 The Rebound
22.10 Anchorman 2. The Legend Continues
00.10 Bless Me, Ultima
01.55 Rush
03.55 The Object of My Affection
05.45 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.40 Dynamo Kiev - Everton
09.20 Internazionale - Wolfsburg
11.00 Formúla 1 - Ástralía
13.30 Real Madrid - Levante
15.10 Internazionale - Wolfsburg
16.50 Samantekt og spjall
17.30 KR - Grindavík
19.00 Haukar - Keflavík BEINT
21.00 La Liga Report
21.30 Meistarad. Evrópu - fréttaþáttur
22.00 Evrópudeildarmörkin
22.50 Dynamo Kiev - Everton
00.30 Box - Sergey Kovalev vs. Jean Pascal

SPORT 2 *enski boltinn*

07.30 Messan
08.45 Burnley - Man. City
10.25 Crystal Palace - QPR
12.10 Swansea - Liverpool
13.50 Everton - Newcastle
15.35 Chelsea - Southampton
17.20 Man. Utd. - Tottenham
19.10 Match Pack
19.40 Wolves - Derby BEINT
21.40 Messan
22.20 Enska úrvalsdeildin - upphitun
22.50 Match Pack
23.20 Wolves - Derby
01.00 Messan

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Kling Klang **21.30** Eldhús meistaranna

STÖÐ 3

19.00 Raising Hope
19.20 The Carrie Diaries
20.05 Community
20.30 American Idol
21.55 True Blood
22.55 Money
23.55 Trust Me
00.40 Raising Hope
01.05 The Carrie Diaries
01.45 Community
02.10 American Idol
03.35 True Blood
04.30 Money
05.30 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

Krakkastöðin

07.00 Dóra könnuður **07.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **07.45** Doddi litli og Eyrnastór **07.55** Rasmus Klumpur og félagar **08.00** Áfram Diego, áfram! **08.24** Svampur Sveins **08.45** Latibær **08.55** UKI **09.00** Ofurhundurinn Krypto **09.22** Kalli á þakinu **09.47** Ævintýraferðin **10.25** Lukku-Láki **10.47** Tommi og Jenni **10.53** Leyndarmál vísindanna **11.00** Dóra könnuður **11.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **11.45** Doddi litli og Eyrnastór **11.55** Rasmus Klumpur og félagar **12.00** Áfram Diego, áfram! **12.24** Svampur Sveins **12.45** Latibær **12.55** UKI **13.00** Ofurhundurinn Krypto **13.22** Kalli á þakinu **13.47** Ævintýraferðin **14.25** Lukku-Láki **14.47** Tommi og Jenni **14.53** Leyndarmál vísindanna **15.00** Dóra könnuður **15.24** Mörgæsirnar frá Madagaskar **15.45** Doddi litli og Eyrnastór **15.55** Rasmus Klumpur og félagar **16.00** Áfram Diego, áfram! **16.24** Svampur Sveins **16.45** Latibær **16.55** UKI **17.00** Ofurhundurinn Krypto **17.22** Kalli á þakinu **17.47** Ævintýraferðin **18.25** Lukku-Láki **18.47** Tommi og Jenni **18.53** Leyndarmál vísindanna **19.00** Dino Mom **20.25** Sögur fyrir svefninn

GULLSTÖÐIN

17.35 Friends
18.00 New Girl
18.25 Modern Family
18.50 Two and a Half Men
19.10 Pressa
19.55 It's Always Sunny in Philadelphia
20.20 Prime Suspect 5
22.00 Game of Thrones
23.00 Without a Trace
23.45 The Secret Circle
00.25 Pressa
01.10 It's Always Sunny in Philadelphia
01.35 Prime Suspect 5
03.15 Game of Thrones
04.10 Without a Trace
04.55 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

09.00 There's Something about Mary
11.00 In Her Shoes
13.10 Forrest Gump
15.30 There's Something about Mary
17.30 In Her Shoes
19.40 Forrest Gump
22.00 Baby on Board
23.35 The Raid
01.15 Broken City
03.05 Baby on Board

RÚV

16.25 Paradís
17.20 Vinabær Danna tígurs
17.33 Litli prinsinn
17.56 Jessie
18.17 Táknmálsfréttir
18.25 Fljótlegt og ferskt með Lorraine Pascale
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Hraðfréttir
20.00 Útsvar *(Akureyri - Skagafjörður)* Bein útsending
21.15 Dýragarðurinn okkar
22.10 Lindell: Sorgarskikkja
00.55 500 daga með Summer *(500 Days of Summer)*
02.25 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Everybody Loves Raymond
08.20 Dr. Phil
09.00 The Talk
09.45 Pepsi MAX tónlist
14.10 Cheers
14.35 The Biggest Loser – Ísland
15.45 Once Upon a Time
16.30 Beauty and the Beast
17.10 Agents of S.H.I.E.L.D.
17.50 Dr. Phil
18.30 The Tonight Show
19.10 The Talk
19.50 Parks & Recreation
20.15 The Voice
21.45 The Voice
22.30 The Tonight Show
23.15 Lola Versus
00.45 Necessary Roughness
01.30 The Tonight Show
02.20 The Tonight Show
03.05 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.00 Inside the PGA Tour 2015
08.20 PGA Tour 2015
12.20 Golfing World 2015
13.10 PGA Tour 2015
17.10 Golfing World 2015
18.00 PGA Tour 2015
22.00 LPGA Tour 2014

HRINGBRAUT

13.00 ÞJÓÐBRAUT *(e)*
14.00 ÞJÓÐBRAUT *(e)*
17.00 ÞJÓÐBRAUT *(e)*
18.00 ÞJÓÐBRAUT *(e)*
19.00 ÞJÓÐBRAUT *(e)*
20.00 ÞJÓÐBRAUT *(e)*
20.30 ÞJÓÐBRAUT *(e)*
21.00 HELGIN
21.30 KVENNARÁÐ
22.00 HELGIN *(e)*
22.30 KVENNARÁÐ *(e)*
23.00 HELGIN *(e)*
23.30 KVENNARÁÐ *(e)*

ÚTVARP

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

ALLUR FISKUR

OG FISKRÉTTIR ÚR FISKBORÐI

1.790 kr.kg

GILDIR AÐEINS Í DAG FÖSTUDAG OG LAUGARDAG

LÖNGUSTEIK
1.790 kr.kg

LAXASTEIK
1.790 kr.kg

BLEIKJUSTEIK
1.790 kr.kg

FISKIBOLLUR

2 FYRIR 1
2 KG. 1.690 kr

OPIÐ
LAUGARDAG
SOGAVEGI 3
10-15

Fiskikóngurinn
Sogavegi 3
Höfðabakka 1
Sími 587 7755

FÖSTUDAGSLAGIÐ

Það er lagið High Tone ft Pupajim– Rub a Dub Anthem.

Steinunn Jónsdóttir, söngkona í AmabAdamA

Kassamerki í tilefni hundrað ára afmælis

Afmæli kosningaréttar kvenna er innblásturinn að myndum í Instagramkeppninni #hundradgram.

Í tilefni af 100 ára afmæli kosningaréttar hefur kassamerkið #hundradgram verið stofnað, en þar er ungt fólk hvatt til þess að setja inn myndir tengdar afmælinu.

„Hún Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, framkvæmdastýra 100 ára afmælisins, bað okkur um að útfæra einhverja hugmynd sem myndi ná til ungs fólks og hvetja til umfjöllunar um þetta,“ segir Hanna Björg Vilhjálmsdóttir sem ásamt Unni Gísladóttur stofnaði kassamerkið #hundradgram til að nota á samfélagsmiðlinum Instagram. Þar er ungt fólk hvatt til þess að setja inn myndir tengdar kosningarétti, jafnrétti og lýðræði.

„Það er jafn mikilvægt að strákarnir taki þátt og stelpurnar. Við viljum bara að þau verði óhrædd við að vera skapandi og setja skemmtilegar myndir þarna inn, til þess að hvetja til umræðu,“ segir hún.

Besta myndin verður svo valin þann 16. apríl og er dómnefndin skipuð þeim Hugleik Dagssyni, Söru Riel myndlistarkonu og Lilju Birgisdóttur ljósmyndara. „Verðlaunin eru ekki 50.000 kall heldur 50.000 konur,“ segir Hanna og hlær. - asi

ALSÆLAR ÞÆR Hanna og Unnur hvetja alla til þess að setja inn mynd á Instagram og merkja með #hundradgram. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM.

Lesendur efast um trúverðugleikann

Línan á milli auglýsinga og persónulegrar upplifunar lífsstílsbloggara verður sífellt óljósari með auknu markaðslegu vægi bloggsíðanna. Háværar raddir láta á sér kræla og krefjast þess að færslur verði sérmerktar ef um keypta umfjöllun ræðir.

Guðrún Ansnes
gudrun@frettabladid.is

Svokallaðar lífsstílsbloggsíður njóta síaukinna vinsælda hér á landi. Á slíkum síðum má finna ráðleggingar frá bloggurum, sem alla jafna eru fagfólk á sínu sviði, um hvernig eigi að tolla í tískunni og gefa góð ráð. Bloggararnir mæla gjarnan með tilteknum vörum og þjónustu.

Sumir lesendur velta nú fyrir sér trúverðugleika bloggaranna og hafa heitar umræður skapast á samfélagsmiðlum í kjölfarið. Þar spyrja sumir lesendur hvort markaðstengd öfl ráði för í umfjöllun á bloggsíðunum.

Efast um sannleiksgildið

„Satt best að segja er ég nánast hætt að taka mark á bloggurum og hristi bara hausinn yfir þessu,“ segir Helga Eir Gunnlaugsdóttir, ein þeirra sem hafa tjáð sig um stöðuna. Hún segist nánast geta bent á þær færslur sem keyptar eru, en merkingum er iðulega ábótavant að sögn Helgu. „Væri ekki eðlilegt að bloggarar tilgreindu hvaða færslur væru keyptar og hverjar ekki?“ spyr hún.

Matthildur Sveinsdóttir, lögfræðingur neytendaréttarsviðs hjá Neytendastofu, segir stofuna meðvitaða um stöðuna og undirstrikar að reglum samkvæmt beri að greina á milli auglýsinga og annars efnis, hvort sem er í prentmiðlum, tímaritum eða á bloggsíðum, allt falli þetta undir sama hatt. „Þetta er í gangi og er eitthvað sem þarf að skoða nánar,“ segir Matthildur. Magnús Magnússon, sérfræðingur í netmarkaðsfræðum hjá Íslensku auglýsingastofunni, segir bloggara hljóta vaxandi vægi í markaðsmálum. Bloggarar hafi slíkt aðgengi að markhópum að um beina markaðssetningu sé að ræða þegar fyrirtæki nýti sér að auglýsa hjá þeim. Hann tekur jafnframt í sama streng og Matthildur, og bendir á að æskilegt sé taka fram sé um auglýsingar að ræða í bloggfærslum.

BLOGGAR UM LÍFIÐ OG TILVERUNA Tinna Alavis er dugleg að blogga um persónulega reynslu af ýmsum vörum, hvort sem um ræðir keypta umfjöllun eður ei. FRÉTTABLAÐIÐ

> **Væri ekki eðlilegt að bloggarar tilgreindu hvaða færslur væru keyptar og hverjar ekki?**
>
> *Helga Eir Gunnlaugsdóttir*

> **Ég býð upp á kostaðar færslur en fjalla einungis um vörur sem ég hef prófað sjálf og get mælt með.**
>
> *Tinna Alavis*

HELGA EIR GUNNLAUGSDÓTTIR

Mismunandi sjónarhólar

Tinna Alavis er ein þeirra sem vakið hafa athygli fyrir bloggsíðu sína þar sem hún tekur allt milli himins og jarðar fyrir. „Ég býð upp á kostaðar færslur en fjalla einungis um vörur sem ég hef prófað sjálf og get mælt með fyrir mína lesendur,“ segir Tinna og bætir við: „Það fer eftir því hvernig samkomulagið er við fyrirtækin hverju sinni hvort ég tek fram að færslan sé keypt.“

Erna Hrund Hermannsdóttir, sem heldur úti síðunni Reykjavík Fashion Journal, segist ekki bjóða upp á keypta umfjöllun. Það hafi hún prófað einu sinni en látið þar við sitja. „Ef ég fjalla um vörur sem mér hafa verið sendar gæti ég þess að hafa sérútbúna klausu sem upplýsir lesendur um það,“ útskýrir Erna.

Aðrir bloggarar, sem blaðamaður hafði samband við, sóru af sér allt sem kalla mætti keypta umfjöllun og báru sumir við að lesendur væru líklega að gera sér hugmyndir um að færslur væru keyptar þegar þær væru það ekki. Þegar helstu lífsstílsbloggsíður landsins eru skoðaðar kemur í ljós að sárafáar tileinka sér að gefa slíkar upplýsingar.

ER EKKI NÓG AÐ ELSKA?
Leikstjórn: Hilmir Snær Guðnason
FRUMSÝNING Í KVÖLD KL. 20 UPPSELT
Fös 20/3 kl.20 UPPSELT
Sun 22/3 kl.20 UPPSELT
Þri 24/3 kl.20 UPPSELT
Mið 25/3 kl.20 UPPSELT
Fim 26/3 kl.20 UPPSELT
Fös 27/3 kl.20 UPPSELT
Sun 29/3 kl.20 Örfá sæti
Mið 8/4 kl.20 UPPSELT
Fim 9/4 kl.20 UPPSELT
Lau 11/4 kl.20 UPPSELT
Sun 12/4 kl.20 UPPSELT
Þri 14/4 kl.20 Örfá sæti
Mið 15/4 kl.20 UPPSELT
Fim 16/4 kl.20 UPPSELT
Fös 17/4 kl.20 UPPSELT
Sun 19/4 kl.20 Örfá sæti
Mið 22/4 kl.20 UPPSELT
Fim 23/4 kl.20 UPPSELT
Fös 24/4 kl.20
Sun 26/4 kl.20 UPPSELT
Mið 29/4 kl.20 UPPSELT
Fim 30/4 kl.20 UPPSELT
Sun 3/5 kl.20 UPPSELT
Mið 6/5 kl.20
Fim 7/5 kl.20 UPPSELT
Fös 8/5 kl.20 UPPSELT
Lau 9/5 kl.20 UPPSELT
Sun 10/5 kl.20 UPPSELT
Þri 12/5 kl.20
Mið 13/5 kl.20 UPPSELT
Fim 14/5 kl.20 UPPSELT
Fös 15/5 kl.20
Sun 17/5 kl.20 UPPSELT
ÓSÓTTAR PANTANIR SELDAR DAGLEGA!
VALITOR
MIÐASALA | 568 8000 | BORGARLEIKHUS.IS
Borgarleikhúsið

FRÉTTABLAÐIÐ

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

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

9 771670 387005

Póst dreifing

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

Opið allan sólarhringinn í Engihjalla, Vesturbergi og Arnarbakka

OPIÐ 24 TÍMA

Iceland

FRÉTTIR AF FÓLKI

Trommarar á tónleikum

Tónlistarmaðurinn Ben Frost hélt vel heppnaða tónleika á Húrra á miðvikudagskvöld. Fjöldi fólks var þar saman kominn, en sérstaka athygli vakti hversu margir íslenskir trommuleikarar voru á tónleikunum. Má þar meðal annars nefna Orra Pál Dýrason úr Sigurrós, Magnús Trygvason Eliassen úr ADHD, Moses Hightower og Tilbury og síðast en ekki síst fyrrverandi trommara dauðarokkssveitarinnar Fighting Shit, **Ólaf Arnalds**.

- asi

Sóley Langsokkur

Sóley Tómasdóttir, forseti borgarstjórnar og borgarfulltrúi Vinstri grænna í Reykjavíkurborg, mætti á setningu Barnakvikmyndahátíðar í Bíói Paradís í gærkvöldi í gervi uppáhalds ofurhetjunnar sinnar, Línu Langsokks. „Ég vildi vera Lína – en sonur minn átti erfitt með að skilgreina hana sem ofurhetju. Hann setti það skilyrði að ofurhetjur björguðu fólki úr hættu," sagði Sóley og vildi meina að Lína hefði aldeilis gert það og bjargað Önnu og Tomma frá því að drepast úr prúðmennsku og leiðindum.

- kbg

Mest lesið VÍSIR

1 The Pirate Party is now measured as the biggest political party in Iceland
2 „Þá kannski getum við hætt þessum andskotans sandkassaleik"
3 Píratar mælast stærstir
4 „Yfirgangur ESB er ógeðslegur"
5 Grunaður fíkniefnasali kýldi og tók lögreglumann hálstaki á heimili foreldra sinna
6 Skutu mann til bana sem hélt á skrúfjárni
7 Einn virtasti dómari landsins segir gróflega vegið að starfsheiðri sínum

STILLANLEG RÚM • HEILSURÚM OG -DÝNUR • GAFLAR • SÆNGUR • KODDAR • SVEFNSÓFAR • STÓLAR • SÆNGURFÖT, O.FL.

19,35% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

TAX FREE DAGAR

GÆÐAVÖRUR Á BETRA VERÐI

– EKKI MISSA AF ÞESSU –

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477 • Opið virka daga frá kl. 10-18 Laugardaga frá kl. 11-16
Dalsbraut 1, Akureyri • Sími: 558 1100 og Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566 betrabak@betrabak.is • www.betrabak.is
Að sjálfsögðu fær ríkissjóður 24% virðisaukaskatt af söluverði. 19,35% afslátturinn er alfarið á kostnað Betra Bak.