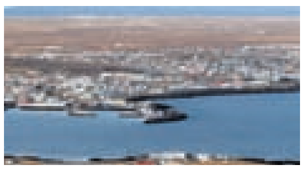


SKOÐUN Hannes Friðriksson spyr hvort heilsa íbúa sé söluvara. 15

MENNING Fjórir naglar opna sýningu um stöðu karlmanna í nútímasamfélagi. 24

LÍFIÐ Kvikmyndin Fúsi er frumsýnd í dag, hugmyndin kviknaði á flugvelli. 32

SPORT Gylfi Þór Sigurðsson ætlar sér að fá þrjú stig í Kasakstan. 34

Til hvers að flækja hlutina? 365
LIFÐU Í NÚLLINU!
365.is | Sími 1817

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
27. mars 2015
73. tölublað 15. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup apríl-júní 2014

LÍFIÐ

Sýður lífrænar jurtir

Sóley Elíasdóttir fjallar um lífið eftir leiklistina og hvernig uppskrift að smyrslum forfeðra hennar byrjaði sem einn pottur af jurtum og varð að alþjóðlegri snyrtivörulínu.

FRÉTTIR

Sársaukafullt en óumflýjanlegt Af 180 starfsmönnum Vísis hf. á Þingeyri, Húsavík og Djúpavogi eru tíu atvinnulausir eftir að starfsemin var flutt til Grindavíkur fyrir réttu ári. Pétur H. Pálsson segir aðgerðina hafa verið óumflýjanlega. 8

Flugmaður grunaður Aðstoðarflugmaðurinn í þotu Germanwings sem fórst í Ölpunum á miðvikudag er talinn hafa læst flugstjórann úti og flogið vélinni til jarðar. 10

14

Bolungarvík	0°		SV	7
Akureyri	-1°		SV	6
Egilsstaðir	0°		SV	5
Kirkjubæjarkl.	2°		SV	7
Reykjavík	3°		SV	11

SUÐVESTAN 5-13 m/s víðast hvar á landinu í dag og él en skýjað með köflum eystra. Kólnar heldur í veðri til morguns. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

Sumarþing ef með þarf til að ljúka húsnæðismálunum

Frumvörp velferðarráðherra um húsnæðismál eru á lokastigi. Tekin fyrir í ríkisstjórn í dag eða á þriðjudag. Ráðherra segir nauðsynlegt að ljúka málunum sem fyrst vegna mikilvægis þeirra fyrir vinnumarkaðinn.

STJÓRNMÁL Húsnæðisfrumvörp Eyglóar Harðardóttur velferðarráðherra verða tekin fyrir á fundi ríkisstjórnarinnar í dag eða á þriðjudag.

Frumvörpin eru í hefðbundnu kostnaðarmati hjá fjármálaráðuneytinu og yfirlestri hjá forsætisráðuneytinu. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins var unnið í þeim fram eftir degi í gær til að reyna að koma þeim fyrir ríkisstjórn í dag.

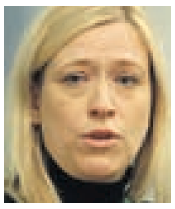
Velferðarráðherra boðaði í upphafi kjörtímabils að farið yrði í umfangsmiklar aðgerðir í húsnæðismálum. Þrjú frumvörp um málið er að finna á þingmálaskrá ríkisstjórnarinnar fyrir yfirstandandi þing; um húsnæðisbætur, húsnæðismál og húsnæðissamvinnufélög.

Yfirstandandi kjarasamningar auka pressuna á það að málin komi fram og Eygló leggur ríka áherslu á að þau verði kláruð á yfirstandandi þingi. Hún vonast til þess að Alþingi nái að ljúka afgreiðslu frumvarpanna fyrir þingfrestun í vor. Ef það náist ekki verði að halda sumarþing.

„Ef einhvern tíma er ástæða til þess að halda sumarþing er það vegna þessara mála. Alþingi verður að starfa eins lengi og þarf til að klára þessi mikilvægu mál. Allur vinnumarkaðurinn er undir og við verðum að afgreiða þessi mál áður en Alþingi fer í frí,“ segir Eygló.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins snúa frumvörpin að stuðningi vegna félagslegs húsnæðis, húsaleigubótakerfi, húsaleigusamningum og málefnum tekjulágra leigjenda. Þá verður tekið á ólíku búsetuformi.

Nokkuð hefur verið beðið eftir frumvörpunum. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur fyrst og fremst staðið í mönnum hvernig eigi að fjármagna aðgerðirnar, sem búast má við að verði kostnaðarsamar, og lúti að forgangsröðun fjármuna. **- kóp**



> **Ef einhvern tíma er ástæða til þess að halda sumarþing er það vegna þessara mála.**
>
> *Eygló Harðardóttir, velferðarráðherra.*

#FREETHENIPPLE Síðastliðna tvo sólarhringa hefur samfélagsmiðillinn Twitter logað eftir að Adda Þóreyjardóttir Smáradóttir setti inn mynd á Twitter af beru brjósti sínu. Í gær hittust stelpur í Laugardalslaug þar sem þær fóru í sund berar að ofan. Einn piltur sýndi þeim samstöðu. „Ég vildi óska þess að ég hefði komist með. En ég er bara stolt af sjálfri mér og öllum þeim sem hafa tekið þátt,“ segir Adda. Sjá síðu 30. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Bæjarstjóri Hafnarfjarðar segir bæinn ekki með opið ávísanahefti fyrir Strætó:

Borga tvöfalt fyrir ferðaþjónustu

SAMFÉLAG „Þetta er grafalvarlegt mál fyrir okkur,“ segir Haraldur L. Haraldsson, bæjarstjóri Hafnarfjarðar, en eftir að Strætó Bs. tók við rekstri ferðaþjónustu fatlaðra jókst kostnaðurinn um hundrað prósent.

Í janúar 2014 var kostnaður við ferðaþjónustu fatlaðra sjö milljónir króna en árið 2015, eftir að Strætó hafði tekið við rekstrinum, 14 milljónir.

„Það er ekki bara hægt að senda okkur reikninginn. Við erum ekki með opið ávísanahefti,“ segir Haraldur.

Bryndís Haraldsdóttir, stjórnarformaður Strætó, reiknar með að kostnaður lækki þegar starfsmenn hafi náð tökum á verkefninu.

„Fyrstu mánuðir ársins hafa verið okkur erfiðir og það er örugglega einhver kostnaður vegna innleiðingarinnar. Á móti kemur að ég held að við séum að bjóða upp á betri þjónustu,“ segir Bryndís sem telur óraunhæft af Hafnarfjarðarbæ að hafa áætlað sparnað með breytingunni. „Ég held að það kunni að hafa verið óraunhæft ef sveitarfélögin ætluðu sér að spara á þessu.“

Haraldur leggur áherslu á að þjónustan verði ekki skert. „Hins vegar mun ég skrifa bréf til forstjóra Strætó og óska eftir viðræðum um þetta mál,“ segir bæjarstjórinn. **- kbg /** sjá síðu 4

> **Það er ekki bara hægt að senda okkur reikninginn.**
>
> *Haraldur L. Haraldsson, bæjarstjóri Hafnarfjarðar.*

> **Ég held að við séum að bjóða upp á betri þjónustu.**
>
> *Bryndís Haraldsdóttir, stjórnarformaður Strætó.*

SPURNING DAGSINS

Breki, er það alveg tryggt?

„Þú verðtryggir að minnsta kosti ekki eftir á.“

Breki Karlsson segir eina gerð húsnæðislána ekki henta öllum og hver verði að finna bestu lausnina fyrir sig. Breki er hagfræðingur hjá Stofnun um fjármálalæsi.

Fjármálaráðuneytið segir verkfallsboðun fimm aðildarfélaga BHM ólöglega án þess að skoða gögnin:

Ríkið boðar lögsókn verði af verkföllunum

KJARASAMNINGAR Fjármálaráðuneytið hefur sent fimm aðildarfélögum Bandalags háskólamanna (BHM) bréf þar sem segir að atkvæðagreiðsla og verkfallsboðun hafi verið ólögleg. Verkföllin eiga að hefjast í apríl.

Ráðuneytið sendi BHM fyrr í vikunni beiðni um gögn um atkvæðagreiðsluna um verkfallsboðunina. BHM sendi ráðuneytinu umbeðin gögn í gær, en í millitíðinni hafði félögunum borist bréf frá ráðuneytinu þar sem verkföllin voru sögð ólögleg. Páll Halldórsson, formaður BHM, undrar sig á þessu.

„Það komu engar ástæður fram í þessum bréfum, enda þyrftu þeir væntanlega að hafa eitthvað fyrir sér um það hvernig að þessum atkvæðagreiðslum var staðið til að geta komið með efnislegar athugasemdir.“

Páll segir BHM munu halda sínu striki, enda óljóst á hverju ríkið byggi sína afstöðu. Bréfin séu þó ekki gott innlegg í kjaraviðræðurnar sem nú standa yfir.

„Mér finnst þetta í raun og veru voða skrítið að í staðinn fyrir að einhenda sér í það að leysa deiluna, að vera að elta uppi formsatriðin. Bendir ekki til að í augnablikinu sé samningsviljinn mikill, en við erum alltaf vongóð.“

Í bréfum fjármála- og efnahagsráðuneytisins til félaganna er skorað á félögin „að afturkalla boðun verkfallsins, ella muni ráðuneytið grípa til þeirra lögmætu úrræða sem því eru tæk“, eins og segir í bréfunum. **- kóp**

FORMAÐURINN Páll Halldórsson segir bréf fjármálaráðuneytisins ekki benda til þess að samningsvilji ríkisins sé mikill. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

FANTUR EÐA FORINGI Ríkharður þriðji var ekki allur þar sem hann var séður. MYND/AFP

Jarðneskar leifar Englandskonungs bornar til grafar:

Ríkharður III hvílir aftur í friði

BRETLAND „Frá bílastæði yfir í dómkirkju,“ sagði biskupinn af Leicester þegar Ríkharður þriðji var borinn til grafar í Leicesterborg í Bretlandi í gær.

Jarðneskar leifar konungsins, sem ríkti yfir Englandi frá 1483 til 1485, fundust við fornleifauppgröft undir bílastæði í Leicester árið 2012. Ríflega tvö hundruð manns fylgdu honum til grafar í gær við athöfn sem erkibiskupinn af Kantaraborg stýrði. Þá flutti leikarinn Benedict Cumberbatch ljóð sem skoska skáldið Carol Ann Duffy hafði samið í minningu konungsins.

„Í dag komum við saman til að veita þessum konungi og þessum jarðnesku leifum þá virðingu og heiður sem þeim var neitað um í dauðanum,“ sagði biskupinn af Leicester. - ie

Nýtt skref áfram í Helguvík:

Ekki aðstoð frá ríki í samningi

ORKUMÁL Eftirlitsstofnun EFTA (ESA) hefur komist að þeirri niðurstöðu að samningar United Silicon við Landsvirkjun um kaup raforku annars vegar og við Landsnet um flutning raforku hins vegar, feli ekki í sér ríkisaðstoð.

Málið varðar fyrirhugað kísilver í Helguvík. United Silicon mun ekki fá undanþágur frá gjöldum sem fyrirtækinu ber að standa skil á. Öll gjöld eru reiknuð samkvæmt gildandi reglum á Íslandi og telur ESA því að ekki sé um ríkisaðstoð að ræða. **- shá**

Lokafrestur nálgast:

Íranar mættir til viðræðna

SVISS Viðræður Írana við Bandaríkin og fleiri lönd um kjarnorkuáætlun Írans hófust að nýju í Genf í gær. Lokafrestur til að ná samkomulagi rennur út á þriðjudag.

Samkvæmt heimildum AP-fréttastofunnar hafa Bandaríkin verið að skoða hvort Íranar eigi að fá heimild til þess að starfrækja hundruð skilvinda til auðgunar úrans á einum stað gegn því að starfsemi verði lögð niður annars staðar í landinu.

Alþjóðlegt eftirlit verði haft með starfseminni. **- gb**

KOMU SAMAN Í tilefni fréttaflutningsins komu þær saman í gær, stúlkurnar í málmsmíðadeildinni, (frá vinstri) Kristín Ósk Björnsdóttir, Ingibjörg Sölvadóttir, Hafdís María Svanberg Óskarsdóttir, Álfheiður Kristín Harðardóttir, Rósa Stella Guðmundsdóttir og Erla Sóley Heide Sævarsdóttir. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Aldrei fleiri stelpur í einu í rennismíðinni

Konur geta alls ekki síður en karlar unnið við rennismíði, segir kennslustjóri málm- og véltæknideildar Borgarholtsskóla. Þar stunda fimm ungar konur nám í rennismíði og ein í stál- og blikksmíði. Verði þær fyrir glósum svara þær fyrir sig.

MENNTAMÁL Fimm ungar konur stunda í vetur nám í rennismíði í Borgarholtsskóla og ein nám í stál- og blikksmíði. Aldrei hafa þar fleiri stúlkur stundað þetta nám í einu, segir Aðalsteinn Ómarsson, kennslustjóri í málm- og véltæknideild skólans.

AÐALSTEINN ÓMARSSON

„Jú, þetta er vissulega óvenjulegt,“ segir Aðalsteinn. „En það hefur alltaf verið svona eins og ein í þessu. Í blikksmíði útskrifaðist ein fyrir svona þremur árum, en þetta hefur verið svolítið karlafag.“

Tilviljun ræður því nú að mati Aðalsteins hversu margar stúlkur raðast í námið í einu. Það, og fagið sjálft, sé hins vegar ekkert frekar fyrir karla en konur. „Þetta hentar öllum,“ segir Aðalsteinn og bendir á að vélarnar séu tölvustýrðar. Í kennslustofunni er hann með dæmi um lokaverkefni í rennismíði og aðra smíðisgripi, þar á meðal forláta taflmenn úr ryðfríu stáli, sannkallaða völundarsmíð. „Svo eigum við bara eftir að finna fórnarlömb til að smíða sjálft taflborðið.“

Stúlkurnar vinna allar meira og minna með námi sínu og bera því bara ágætlega söguna að starfa í fyrirtækjum sem hafa að stærstum hluta verið karlavinnustaðir til þessa. Karlrembutal sé fátítt þótt vissulega hafi komið fyrir að þær hafi fengið að heyra einhverjar glósur.

„Ég var einu sinni spurð að því af hverju ég væri ekki einhvers staðar að steikja franskar?“ segir Erla Sóley Heide Sævarsdóttir, en bætir um leið við að slíkt sé frekar fátítt. Almennt sé ungum konum tekið vel á vinnustað, þótt unnin séu störf sem einhvern tímann hafi verið hefðbundin karlastörf. Flestar kannast þó við að hafa heyrt einhverjar athugasemdir, stundum miður skemmtilegar.

> **Nú, þú ert algjör kerling og getur samt gert þetta!**
>
> *Ingibjörg Sölvadóttir, nemi í rennismíði í Borgarholtsskóla.*

Svo geta stúlkurnar líka vel svarað fyrir sig ef svo ber undir. Ingibjörg Sölvadóttir, rifjar upp atvik úr vinnunni í Straumsvík þar sem samstarfsmaður fékk að vita að hún ætti að sinna verkum sem annar karl hafði verið að eiga við en þurft frá að hverfa. „Hvað heldur þú að einhver kerling geti gert þetta? sagði þessi ónefndi maður. Og ég svaraði: Nú, þú ert algjör kerling og getur samt gert þetta.“

Stúlkurnar í málmsmíðinni í Borgó

Konurnar ungu sem stunda nú nám í rennismíði og stál- og blikksmíði í Borgarholtsskóla eru **Álfheiður Kristín Harðardóttir** 19 ára (rennismíði), **Erla Sóley Heide Sævarsdóttir** 24 ára (stálsmíði og blikksmíði), **Hafdís María Svanberg Óskarsdóttir** 24 ára (rennismíði), **Ingibjörg Sölvadóttir** 26 ára (rennismíði), **Kristín Ósk Björnsdóttir** 18 ára (rennismíði) og **Rósa Stella Guðmundsdóttir** 21 árs (rennismíði).

VÖLUNDARSMÍÐI Taflmennirnir eru lokaverkefni sem unnið var í rennismíði í Borgarholtsskóla. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Vinir og kunningjar eru stundum hissa á námsvalinu, en taka því samt vel. „Maður heyrir stundum hvort það séu bara ekki karlar sem fara í þetta nám, en svo er manni bara hrósað og sagt að þetta sé flott hjá manni,“ segir Álfheiður Harðardóttir.

Aðalsteinn segist fagna því að ungt fólk sæki í námið hjá honum, jafnt strákar sem stelpur. Nóga vinnu sé að hafa í þessum geira og skortur á fólki á sumum sviðum, svo sem í blikksmíði. „Núna er í þessu fullt af flottum krökkum og þessar stelpur hér eru rosaflottar. Ég á eftir að sakna þeirra þegar þær klára,“ segir hann. **olikr@frettabladid.is**

zero Emission

NISSAN

Innovation that excites

NÚNA ER TÆKIFÆRIÐ
NISSAN LEAF Á 3.990.000 KR.

Allir Nissan Leaf eru búnir: 6,6 kW hleðslubúnaði sem tvöfaldar hleðsluhraða í heimahleðslustöðvum, tímastilltum forhitara sem hitar bílinn upp áður en þú leggur af stað, bakkmyndavél, upphituðu stýri og sætum, handfrjálsum símabúnaði og ESP skriðvörn. Nánari upplýsingar um búnað eru á www.nissan.is

INNIFALIÐ
6,6 KW HRAÐHLEÐSLUBÚNAÐUR

- TIL AFGREIÐSLU STRAX
- TÖKUM NOTAÐA BÍLA UPPÍ

NISSAN LEAF 100% RAFBÍLL

VISIA 3.990.000 KR. ACENTA 4.190.000 KR. TEKNA 4.490.000 KR.

Visia: Hiti í stýri, hiti í fram- og aftursætum, USB og AUX tengi, handfrjáls símabúnaður, bakkmyndavél, lyklalaust aðgengi, 6,6 kW hleðslubúnaður, innstunga fyrir hraðhleðslu, tímastilling á miðstöð, leðurstýri.

Umfram í Acenta: 16" álfelgur, litaðar afturrúður, hraðastillir (Cruise Control) með stillingu á hámarkshraða.

Umfram í Tekna: 17" álfelgur, miðstöð með varmadælu, 7" snertiskjár fyrir bakkmyndavél, 360° myndavélabúnaður, Bose hljómkerfi, Tekna innrétting, aðkomulýsing.

ENNEMM / SÍA / NM67918

GE bílar
Reykjanesbæ
www.gebilar.is
420 0400

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

IB ehf.
Selfossi
www.ib.is
480 8080

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

B|L

SVONA ERUM VIÐ

6 **tegundir villtra landspendýra finnast á Íslandi,** auk þess sem tvær tegundir sela kæpa meðfram ströndum landsins.

Héðinn beitir sér fyrir breytingum á lögræðislögum en innanríkisráðuneyti hefur lagt fram drög:

Ofbeldi á ekki heima í meðferð geðsjúkra

HEILBRIGÐISMÁL „Kerfið á að þjóna notendum þess en ekki því sjálfu. Við eigum að gera betur,“ segir Héðinn Unnsteinsson sem hefur barist fyrir endurskoðun og umbótum á lögræðislögum.

Innanríkisráðuneytið hefur lagt fram drög að frumvarpi til laga um breytingu á lögræðislögum og Héðinn vill ganga lengra í umbótavinnunni. „Að mínu mati á ofbeldi og nauðung aldrei heima í meðferð geðsjúkra, segir hann og minnir á að geðheilbrigði er huglægt, enginn fyllilega huglægur mælikvarði sé til.

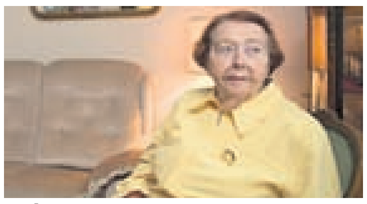
„Það er enginn fyllilega hæfur til þess að skera úr um hver og hvenær einhver er hættulegur sjálfum sér og öðrum. Eins og lögræðislög eru í dag dugar að vera haldinn alvarlegum geðsjúkdómi til þess að sæta nauðungarvistun. Ég vil að það sé tekið út, og þess í stað talað um nauðungarvistanir ef viðkomandi er talinn hættulegur sjálfum sér og/eða öðrum,“ segir Héðinn.

Þá gagnrýnir Héðinn líka að læknir með umboð geti kallað til lögreglu til að nauðungarvista einstakling, þess í stað vill hann að taki til starfa bráðateymi sem sinni þessum verkum.

Þá séu undantekningarákvæði enn í lögræðislögum sem setji ábyrgð á hendur aðstandenda hvað varðar lögræðissviptingu og nauðungarvistun. „Ábyrgðin á alfarið að vera á sveitarfélaginu,“ segir Héðinn.

kristjanabjorg@frettabladid.is

HÉÐINN Aðstandendur veikra eiga ekki að þurfa að eiga beina aðkomu að stjórnvaldsákvörðun. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI



HJÁLPSAMUR Barátta Guðrúnar fyrir betri kjörum skilar sér. Fréttablaðið/Ernir

Bílstjóri býður fram aðstoð:

Flytur Guðrúnu frítt á elliheimili

SAMFÉLAG Flutningabílstjóri í Reykjavík vill aðstoða Guðrúnu Einarsdóttur, 82 ára gamla konu, sem segist ekki hafa ráð á að flytja á hjúkrunarheimili.

Eins og komið hefur fram í Fréttablaðinu var Guðrúnu sagt að hún þyrfti að láta rúmar fimmtíu þúsund krónur duga í framfærslu vegna fimm mánaða dvalar á Vífilsstaðaspítala.

„Mig langar að bjóða fram mína starfskrafta án endurgjalds við flutning fyrir hana þegar henni verður úthlutað plássi á hjúkrunarheimili,“ segir flutningabílstjórinn. Hann leggur líka til mannskap, kassa og allt sem til þarf í flutninginn. - kbg

Meint brot gegn valdstjórn:

Ákærðir fyrir bensínsprengju

LÖGREGLUMÁL Ákæra hefur verið gefin út á hendur þremur mönnum fyrir brot gegn valdstjórninni en tveir þeirra köstuðu mólotovkokteil á bíl fulltrúa hjá lögreglustjóranum á Akureyri. Ákæran hefur ekki verið birt mönnunum þremur. Lögreglumenn á eftirlitsferð urðu eldsins varir og hringdu þegar á slökkviliðið sem slökkti eldinn. Þriðji maðurinn er ákærður fyrir að hafa ógnað fulltrúanum með hnífi á heimili hans. Maðurinn var grímuklæddur og átti atvikið sér stað nóttina áður en bensínsprengjunni var kastað að bílnum. - ak, vh

Hafnfirðingar vildu spara en borga tvöfalt

Eftir að Strætó Bs. tók við akstri fatlaðs fólks í Hafnarfirði jókst kostnaður við þjónustuna um hundrað prósent. Markmiðið var sparnaður. Erum ekki með opið ávísanahefti, segir bæjarstjórinn sem óskar eftir viðræðum við forstjóra Strætó.

HAFNARFJÖRÐUR Þegar bornir eru saman reikningar vegna ferðaþjónustu fatlaðra í janúar og febrúar milli áranna 2014 og 2015 þá kemur fram kostnaðaraukning hjá Hafnarfjarðarbæ upp á 100 prósent. Þetta kemur fram í minnisblaði sem lagt var fram í bæjarráði Hafnarfjarðar.

„Þetta er grafalvarlegt mál fyrir okkur,“ segir Haraldur L. Haraldsson, bæjarstjóri Hafnarfjarðar. Í janúar 2014 var kostnaður við ferðaþjónustu fatlaðra sjö milljónir króna en árið 2015, eftir að Strætó Bs. hafði tekið við rekstrinum, 14 milljónir.

„Við gerðum ekki ráð fyrir þessum kostnaðarauka í fjárhagsáætlunum okkar. Ég vil leggja áherslu á að við ætlum ekki að skerða þjónustuna, henni verður haldið uppi, hins vegar mun ég skrifa bréf til forstjóra Strætó og óska eftir viðræðum um þetta mál. Þetta samtal þarf að fara fram, það er ekki bara hægt senda okkur reikninginn. Við erum ekki með opið ávísanahefti,“ segir Haraldur og segir málið að sjálfsögðu einkennilegt því Hafnarfjarðarbær sé einn eigenda Strætó.

Sveitarfélögin gerðu samning við Strætó í maí 2014 um yfirtöku fyrirtækisins á akstursþjónustu fatlaðra. Gerð var sú krafa að ákveðin skilyrði yrðu uppfyllt til þess að farið yrði í samvinnu vegna ferðaþjónustunnar: Heildarkostnaður við þjónustuna og meðalverð fyrir hverja ferð skyldi vera lægra en þess að þjónustan skertist. Markmiðið var sparnaður.

Nú er komið í ljós að niðurstaðan fyrir Hafnarfjarðarbæ er andstæð því sem stefnt var að. Kostnaðaraukningin er svo mikil við breytingarnar á þjónustunni að Haraldi hefur verið falið að taka upp viðræður við Strætó um kostnaðinn, hvað sé gert ráð fyrir að hann verði mikill út árið og hvernig verði farið með kostnaðaraukann.

Í minnisblaði um ástæður kostnaðaraukans segir að svo virðist sem innra skipulag hafi ekki verið nægilega undirbúið með þeim afleiðingum að verkefnið riðlaðist allt. Þetta hafi orsakað „endalausar óhagkvæmari og dýrari lausnir“.

Verkefnið hefur aðeins verið starfrækt í rúma tvo mánuði og reiknar bæjarráð með að kostnaður muni fara lækkandi þegar starfsmenn hafa náð tökum á verkefninu og kerfið verður farið að virka eins og til var ætlast.

kristjanabjorg@frettabladid.is

GRAFALVARLEGT MÁL Haraldur L. Haraldsson ítrekar að þjónusta við fatlaða verði ekki skert en segir kostnaðarauka grafalvarlegt mál. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

> **Það er ekki bara hægt að senda okkur reikninginn.**
> *Haraldur L. Haraldsson, bæjarstjóri Hafnarfjarðar.*

MIKILL ÁRANGUR Framlag Hróksins skipti miklu. MYND/Unicef

Miðstöð fyrir 350 börn:

20 milljónir söfnuðust

SÝRLAND 20 milljónir króna söfnuðust í neyðarsöfnun UNICEF og Fatimusjóðs fyrir menntun sýrlenskra flóttabarna en söfnuninni lauk formlega á þriðjudag. Framlagi Fatimusjóðs verður varið til að reka miðstöð fyrir óformlega menntun 350 sýrlenskra barna í Jórdaníu.

Almenningur á Íslandi útvegaði sýrlenskum flóttabörnum 3.355 pakka af skólagögnum. Í miðstöðinni fá börnin kennslu í grunngreinum, eins og lestri og skrift, en einnig verkmenntun, kennslu í lífsleikni, sálræna aðstoð og annars konar stuðning sem þeim reynist nauðsynlegur. - kbg

Fékk þriggja mánaða skilorð:

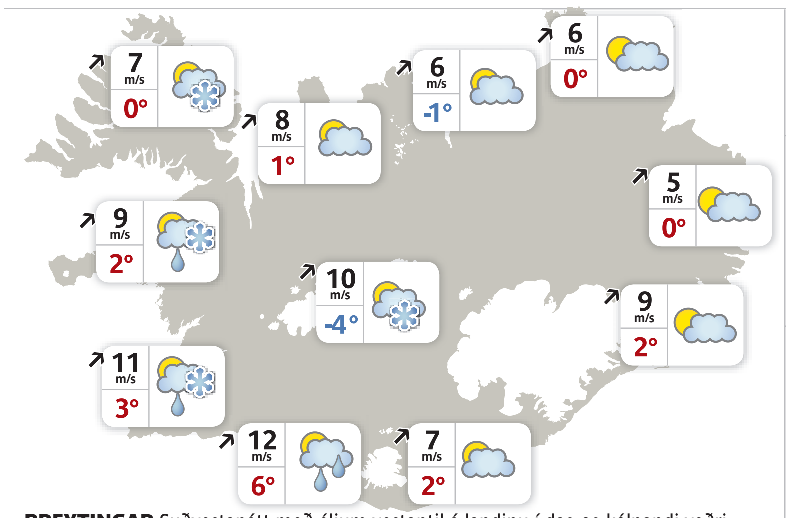
Dæmdur fyrir að kýla lögreglu

DÓMSTÓLAR Hæstiréttur hefur dæmt karlmann í þriggja mánaða skilorðsbundið fangelsi fyrir að hafa kýlt lögreglumann í andlitið og hótað honum og öðrum lögreglumanni lífláti. Ofbeldið átti sér stað þegar verið var að handtaka manninn vegna gruns um ölvunarakstur.

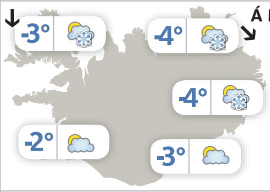
Maðurinn hafði áður verið dæmdur fyrir líkamsárás sem og brot gegn umferðarlögum. Honum var gert að greiða allan áfrýjunarkostnað málsins, þar með talin málsvarnarlaun verjanda síns, samtals tæplega 400 þúsund krónur. - fbj

Veðurspá

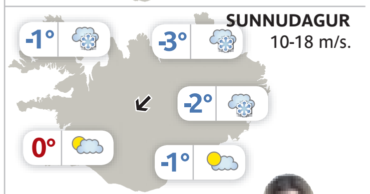
Gildistími korta er um hádegi



Alicante	17°	Friedrichshafen	3°	New York	-2°
Aþena	13°	Gautaborg	4°	Orlando	17°
Basel	7°	Kaupmannahöfn	4°	Ósló	-7°
Berlín	3°	Las Palmas	20°	París	7°
Billund	4°	London	8°	San Francisco	15°
Frankfurt	4°	Mallorca	17°	Stokkhólmur	1°

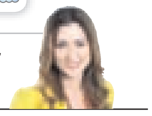


Á MORGUN Hæg breytileg átt en vaxandi N-átt síðdegis.



SUNNUDAGUR 10-18 m/s.

BREYTINGAR Suðvestanátt með éljum vestantil á landinu í dag og kólnandi veðri. Á morgun verður víðast hæg breytileg átt en gengur í hvassa norðanátt síðdegis, fyrst norðvestantil, með snjókomu.



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. Hvað voru margar tegundir fugla merktar á Íslandi í fyrra?
2. Hversu stórt hlutfall af áætluðum málum hefur ríkisstjórnin lagt fram?
3. Hvar ætlar söngvarinn Tom Jones að halda upp á 75 ára afmælið sitt?

SVÖR: 1. 79. 2. Um 40 prósent. 3. Á Íslandi.

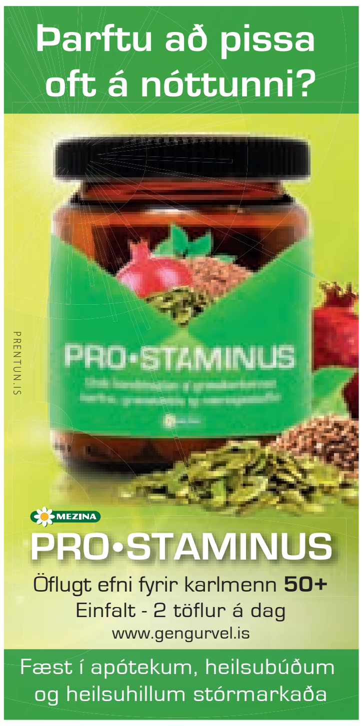
Hæstiréttur sneri við dómi héraðsdóms sem sagði um hjónaerjur að ræða og nálgunarbann því óþarft:

Staðfestu nálgunarbann yfir eiginmanni

DÓMSMÁL Hæstiréttur staðfesti ákvörðun lögreglustjórans á höfuðborgarsvæðinu um að maður skyldi sæta brottvísun af heimili og nálgunarbanni við eiginkonu sína og son hennar, í fjórar vikur. Áður hafði héraðsdómur Reykjavíkur hafnað kröfu lögreglustjórans meðal annars á þeim forsendum að aðeins væri um eitt alvarlegt tilvik að ræða en „í hin skiptin verður ekki betur séð en um hjónaerjur sé að ræða“, segir í dómi héraðsdóms. Taldi dómurinn vegna þessa að ekki væru lagaskilyrði fyrir nálgunarbanninu.

Forsaga málsins er sú að lögregla hafði í nokkur skipti frá því í maí í fyrra verið kölluð að íbúð hjónanna vegna heimilisófriðar. Segir í dómnum að nágrannar hafi hringt í lögreglu vegna láta og að konan hafi oft þurft að flýja fram á gang vegna hræðslu við hann. Í eitt skipti þegar lögregla var kölluð til þá var maðurinn með hníf í hendi og sögðu eiginkonan og sonur hennar að maðurinn hefði otað hnífnum að þeim og hótað þeim. Í dómnum kemur fram að konan hafi ekki kært atvikið af ótta við að hún missti dvalarleyfi sitt hér á landi í kjölfarið. Farið var fram á nálgunarbannið 9. mars en sterkur grunur leikur á að maðurinn hafi sparkað í bak konunnar tveimur dögum áður. **- vh**

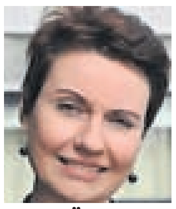
HJÓNAERJUR Hæstiréttur sneri við niðurstöðu Héraðsdóms Reykjavíkur sem taldi að um hjónaerjur væri að ræða og staðfesti þannig nálgunarbannsúrskurð. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



Ágreiningur í Skaftárhreppi:

Oddviti gerður að sveitarstjóra

KIRKJUBÆJARKLAUSTUR Þar til ráðinn hefur verið nýr sveitarstjóri í Skaftárhreppi mun Eva Björk Harðardóttir oddviti tímabundið vera í hálfu starfi sem sveitarstjóri.



EVA BJÖRK HARÐARDÓTTIR.

Minnihlutinn í sveitarstjórninni lýsti sig andvígan þessari tilhögun með vísan til þess að nú væri unnið að greinargerð vegna stefnu Veiðifélags Grenlækjar og Geila ehf. á hendur sveitarfélaginu. „Oddviti hefur lýst sig vanhæfa vegna fjölskyldutengsla í þessu mikilvæga hagsmunamáli,“ benti minnihlutinn á. **- gar**

ENGIN SÉRHÆFÐ DEILD Í svari Ólafar kemur fram að lögreglan hefur ekki á að skipa sérhæfðri deild sem vinnur að rannsóknum á mansali. Samkvæmt upplýsingum frá embættum lögreglustjóranna á höfuðborgarsvæðinu og á Suðurnesjum vinnur lögreglan að eftirliti, m.a. með því að fara í eftirlitsferðir á veitingastaði og aðra vinnustaði. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Grunur um mansal í 37 málum frá 2012

Grunur um mansal kviknaði við vinnslu 37 mála hjá Útlendingastofnun og 30 mála hjá lögreglu. Eitt málanna snerti óþekktan fjölda fólks. Kristínarhús, neyðarathvarf fyrir grunuð mansalsfórnarlömb kostaði fimmtíu milljónir krónur.

LÖGREGLUMÁL Samkvæmt upplýsingum frá embættum lögreglustjóranna á höfuðborgarsvæðinu og á Suðurnesjum má áætla að fjöldi mála þar sem rökstuddur grunur hefur vaknað um mansal sé um 30 á undanförnum þremur árum.

Samkvæmt bráðabirgðatölum frá Útlendingastofnun hefur grunur vaknað við vinnslu mála í 37 tilvikum frá árinu 2012, þar af varða fjögur mál karla og 32 mál konur en eitt málanna snertir óþekktan fjölda fólks.

Þetta kemur fram í svari Ólafar Nordal innanríkisráðherra við fyrirspurn Svandísar Svavarsdóttur, þingmanns Vinstri grænna, um aðgerðir gegn mansali.

Í svari Ólafar kemur enn fremur fram að lögreglan hefur ekki á að skipa sérhæfðri deild sem vinnur að rannsóknum á mansali. Samkvæmt upplýsingum frá embættum lögreglustjóranna á höfuðborgarsvæðinu og á Suðurnesjum vinnur lögreglan að eftirliti, m.a. með því að fara í eftirlitsferðir á veitingastaði og aðra vinnustaði, þá er er deild innan lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, R2, sem rannsakar fíkniefnabrot, skipulagða brotastarfsemi og hefur hún einnig unnið að rannsókn mansalsmála. Deildin aðstoðar lögreglu annarra umdæma við rannsókn slíkra mála, þá er Útlendingastofnun í samstarfi við lögreglu vegna mansalsmála.

Fréttablaðið hefur fjallað ítarlega um úrræðaleysi gagnvart fórnarlömbum mansals eftir að Kristínarhúsi var lokað. Þar var starfrækt úrræði fyrir kvenkyns fórnarlömb mansals en eftir að því var lokað hefur Kvennaathvarfið tekið við þeim skjólstæðingum sem þurfa aðstoð. Engin úrræði eru hins vegar í boði fyrir karlkyns fórnarlömb mansals eða börn. Í svari Ólafar kemur fram að kostnaður við Kristínarhús var 50 milljónir á því eina og hálfa ári sem það var starfrækt.

Samkvæmt kostnaðarmati aðgerðaráætlunar var í upphafi gert ráð fyrir að 8,3 milljónir króna þyrfti á tímabilinu til að fjármagna aðgerðir sem skilgreindar eru í aðgerðaráætlun gegn mansali. Þessir peningar skiluðu sér ekki og því segir Ólöf stýrihóp um aðgerðir gegn mansali hafa leitað hagkvæmari leiða og einbeitt sér fremur að fræðslu og forvörnum en beinum aðgerðum gegn mansali.

SVANDÍS SVAVARSDÓTTIR

➜ Samkvæmt kostnaðarmati var í upphafi gert ráð fyrir að 8,3 milljónir króna þyrfti á tímabilinu til að fjármagna aðgerðir sem skilgreindar eru í áætlun gegn mansali. Þessir peningar skiluðu sér ekki.

kristjanabjorg@frettabladid.is / viktoria@frettabladid.is

FÍR

Allsherjaratkvæðisgreiðsla til stjórnarkjörs og trúnaðarráðs Félags íslenskra rafvirkja

Kjörstjórn FÍR vill minna á að kjörfundur stendur yfir í kosningu um stjórn og trúnaðarráð **Félags íslenskra rafvirkja.**

Kjörgögn þurfa að berast til skrifstofu FÍR fyrir ***kl. 16.00*** *þriðjudaginn* ***31. Mars****, eða vera póstlögð fyrir lokun pósthúsa hinn sama dag.*

27.mars 2015

Kjörstjórn Félags íslenskra rafvirkja.

Ný þota bættist í flugflota landsmanna á Reykjavíkurflugvelli í gær:

Airbus-þota WOW nefnd Freyja

SAMGÖNGUR WOW air hefur fest kaup á tveimur glænýjum Airbus A321 flugvélum. Fyrri þotan kom til landsins í gærkvöldi og lenti á Reykjavíkurflugvelli á sjötta tímanum í gær.

Á flugvellinum biðu forsetafrúin Dorrit Moussaieff og Hilmar Örn Hilmarsson allsherjargoði flugvélarinnar til að blessa hana og gefa henni nafn við hátíðlega athöfn. Þotan fékk nafnið Freyja. **- sáp**

VIÐHÖFN Forsetafrúin og allsherjargoði ásatrúarmanna veittu Skúla Mogensen, forstjóra WOW, aðstoð við móttöku nýju þotunnar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

YARIS TREND SÉRSTÖK HÁTÍÐARÚTGÁFA AF YARIS Í TILEFNI AF 50 ÁRA AFMÆLI TOYOTA Á ÍSLANDI.
Yaris Trend er hátíðarútgáfan af einum vinsælasta bíl seinni ára. Hann er með háþróað margmiðlunarkerfi, öruggur, hagkvæmur og lipur í akstri. Hér er hann mættur, enn betur búinn en áður: filmur í rúðum, álfelgur, heilsársdekk og krómlistar að aftan og á hliðum. Hvort sem þú velur bensín-, dísil- eða hybrid-útgáfuna þá verður hann alltaf ómótstæðilega flottur.

Komdu þér í kynni við Yaris Trend hjá næsta viðurkennda söluaðila Toyota.

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is

GJAFABRÉF FRÁ ICELANDAIR TIL EVRÓPU MEÐ ÖLLUM NÝJUM TOYOTUM*

TOYOTA TOUCH & GO

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

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

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

VÍSIR Í GRINDAVÍK Fyrirtækið á rætur að rekja til ársins 1930 en hefur starfað undir merkjum Vísis í 50 ár. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Sársaukafull aðgerð en óumflýjanleg

Af 180 starfsmönnum Vísis hf., á Þingeyri, Húsavík og Djúpavogi eru tíu atvinnulausir eftir að starfsemin var flutt til Grindavíkur fyrir réttu ári. Pétur H. Pálsson segir að tækniþróun og ytri aðstæður hafa gert aðgerðina óumflýjanlega.

Svavar Hávarðsson
svavar@frettabladid.is

„Ákvörðunin reyndi mjög á fyrirtækið og á alla sem henni tengdust. Ég trúi því að vel hafi tekist til þótt hún hafi verið umdeild og sársaukafull," segir Pétur H. Pálsson, framkvæmdastjóri Vísis hf. í Grindavík, en í dag er rétt ár síðan forsvarsmenn fyrirtækisins tilkynntu um miklar breytingar í uppbyggingu og rekstri. Eins og alþjóð veit var kynnt sú ákvörðun að færa alla vinnslu Vísis til heimabæjarins Grindavíkur, og finna aðra starfsemi á Þingeyri, Húsavík og Djúpavogi. Þessi ákvörðun var tekin í neyð, enda ljóst að hún hefði áhrif á fjölmarga starfsmenn fyrirtækisins og samfélögin þrjú í heild, segir Pétur, sem ræddi þessa kúvendingu á morgunfundi í húsi Íslenska sjávarklasans í gær fyrir tilstilli Stjórnvísi – félags um framsækna stjórnun. Þar fór hann yfir hvað stóð að baki ákvörðuninni og hvað hún hefur þýtt fyrir fólkið og hag fyrirtækisins.

Umdeild ákvörðun

Það er óhætt að segja að ákvörðun Péturs og hans fólks hafi verið ein sú umdeildasta í atvinnumálum landsbyggðarinnar um langt skeið. Með réttu eða röngu var fullyrt að verið væri að skáka fólki á milli landshluta í hrárri gróðahyggju og að samfélagsleg ábyrgð væri að engu höfð.

„Áhersla okkar var lögð á atvinnu fólks og nýja starfsemi í bæjarfélögunum þremur. Hugsunin var: Annaðhvort sama vinna á nýjum stað eða ný vinna á sama stað," sagði Pétur og telur að þetta grundvallarmarkmið hafi, eða sé við það að nást. Á Djúpavogi séu allir sem urðu eftir í vinnu og gott betur. Á Þingeyri ákváðu 20 starfsmenn að vera eftir, og verða allir komnir í vinnu í lok apríl.

„Vonbrigðin eru kannski staðan á Húsavík, því þar eru mestu tækifærin. Þar eru tíu af þeim 23 sem ákváðu að koma ekki til Grindavíkur, eða gátu það ekki, sem eru án vinnu í dag. Því eru tíu af þeim 180 til 200 manns sem voru hjá okkur ekki með örugga vinnu nú ári eftir að breytingarnar voru tilkynntar," sagði Pétur en 45 fluttu frá Djúpavogi til Grindavíkur, tíu frá Þingeyri og tuttugu frá Húsavík. „Við trúum því enn að Húsavík rétti úr sér eftir þessar breytingar. En við vorum aldrei með næga vinnu á þessum þremur stöðum. Ákvæði í kjarasamningum gaf okkur kost á að í langvarandi hráefnisskorti gátum við með mánaðar fyrirvara tilkynnt verkstöðvun sem stæði í tiltekinn tíma. Við vorum alltaf með tugi manna í 30 til 40 vikur á ári á launum hjá atvinnuleysistryggingasjóði því hráefnið hrökk ekki til," segir Pétur.

Pétur lýsir því að það sé ekkert einfalt að aðlaga lítið byggðarlag að breytingum sem þessum, bæði hvað varðar húsnæði, skóla og annað. „En við vissum með nokkuð mikilli nákvæmni hvaða fólk gat fært sig um set og hvaða fólk var bundið átthagafjötrum. Það hefur gengið eftir og í framhaldinu hefur þetta tekist vonum framar."

„Hagræðingin"

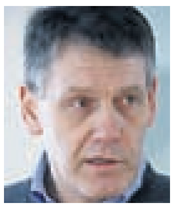
Þótt aðeins ár sé liðið þá segir Pétur ljóst að kostnaður fyrirtækisins, laun, húsnæði, flutningar og annað, nemi nokkur hundruð milljónum á ári. Með nýtingu nýjustu tækni í Grindavík hafa tekjur aukist að hluta til um 40 til 50 krónur á hvert hráefniskíló. Ný tækni – tæknibylting – er hér lykilorðið sem mun einkenna íslenskan sjávarútveg næstu árin. „Við þurftum að grípa til svona róttækra aðgerða ef við ætluðum að vera þátttakendur í þessari þróun sem er óumflýjanleg, og hlutirnir eru að gerast hratt," útskýrði Pétur og bætti við að þróun Vísis sem fyrirtækis væri aðeins lítill hluti af mun stærri mynd.

„Skellurinn árið 2013, og það sem liggur að baki honum, kom þegar verð á okkar afurðum féll um 20%. Í hruninu sjálfu hætti fiskur að seljast, og þannig var í næstum heilt ár. Við tókum okkar fallega línufisk, skárum hann í sneiðar og sendum til Nígeríu til að mæta sölutregðunni fyrsta árið. Afkoman hrundi og þá vissum við að fyrirtækið var í hættu, settumst niður því við vissum að sem ábyrgir stjórnendur urðum við að grípa í taumana og fara í breytingar. Niðurstaðan er kunn," sagði Pétur.

Rótgróið fjölskyldufyrirtæki í Grindavík

Vísir hf. er rótgróið fjölskyldufyrirtæki í Grindavík sem undir þeim merkjum er 50 ára á þessu ári. Lengst af byggði Vísir á hefðbundinni bátaútgerð og saltfiskvinnslu eða til 1990, en næstu tíu árin línuveiðum með allnokkrum kaupum á kvóta. En 1999 hófst „íslensk útrás", með kaupum á Búlandstindi á Djúpavogi, stofnun fyrirtækis á Þingeyri og kaupum á hluta í Fiskiðjusamlagi Húsavíkur. Þessi fyrirtæki voru sameinuð í eitt félag árið 2005, sem hafði þá sérstöðu að vera á fjórum stöðum á landinu.

„Árið 2007, eins og fleiri, þá héldum við að fyrst við rekum fjórar stöðvar á Íslandi, þá getum við rekið 14 stöðvar í Kanada. Við komumst svo að því að þetta var ekki svona einfalt, þótt sú starfsemi sé að rétta sig af núna," sagði Pétur og bætti við að sama ár hefði farið af stað sameiginlegt verkefni Vísis og Samherja um stofnun fyrirtækis í Þýskalandi sem vinnur fisk frá Alaska, Noregi og Rússlandi, auk dreifingar. Samherji er nú kominn út úr þeirri starfsemi.



„Við vorum aldrei með næga vinnu á þessum þremur stöðum. Ákvæði í kjarasamningum gaf okkur kost á að í langvarandi hráefnisskorti gátum við með mánaðar fyrirvara tilkynnt verkstöðvun sem stæði í tiltekinn tíma. Við vorum alltaf með tugi manna í 30 til 40 vikur á ári á launum hjá atvinnuleysistryggingasjóði því hráefnið hrökk ekki til.

Pétur H. Pálsson, framkvæmdastjóri Vísis.

Almennt útboð á hlutabréfum í Reitum

Áskriftartímabili lýkur í dag 27. mars klukkan 16:00

Arion banki hyggst selja 13,25% í félaginu

Markmið seljanda er annars vegar að útboðið geri félaginu kleift að uppfylla skilyrði Nasdaq Iceland um dreifingu hlutabréfa sem tekin eru til viðskipta á Aðalmarkaði og hins vegar horfir seljandi til þess að selja eign sína á sem hagstæðustu verði.

Tekið er við áskriftum rafrænt á vef Arion banka, arionbanki.is

Stærð útboðsins nemur 100.000.000 hlutum og er söluandvirði þeirra að lágmarki 5.550 milljónir króna. Tvær áskriftarleiðir eða tilboðsbækur eru í boði en ákvörðun um stærð tilboðsbóka mun taka mið af eftirspurn í útboðinu, bæði hvað varðar verð og magn.

Tilboðsbók A

› Hver áskrift að andvirði 100.000–10.000.000 kr.
› Verðbil 55,5–63,5 kr./hlut
› Eitt endanlegt verð, jafnt eða lægra en í B

Tilboðsbók B

› Áskrift að andvirði yfir 10.000.000 kr.
› Lágmarksverð 55,5 kr./hlut
› Eitt endanlegt verð, jafnt eða hærra en í A

Meginregla við úthlutun verður að taka þeim áskriftum sem berast á hæsta gengi. Gert er ráð fyrir að niðurstöður útboðs verði birtar opinberlega 30. mars 2015. Útboðið er með fyrirvara um að hlutir í félaginu verði teknir til viðskipta á Aðalmarkaði Nasdaq Iceland. Slíkt samþykki birtir Nasdaq Iceland ásamt tilkynningu um fyrsta mögulega viðskiptadag með að lágmarki eins viðskiptadags fyrirvara. Eindagi kaupverðs er áætlaður 7. apríl 2015 og stefnt að því að viðskipti geti hafist á Aðalmarkaði 9. apríl 2015.

Minnt er á að fjárfesting í hlutabréfum felur í sér áhættu og að áskrift í útboðinu er bindandi

Fjárfestar eru hvattir til að kynna sér vel upplýsingar um félagið og skilmála útboðsins í lýsingu hlutabréfa sem félagið birti 17. mars 2015 og er sérstaklega bent á kafla um áhættuþætti. Lýsinguna má nálgast rafrænt á reitir.is/fjarfestar og arionbanki.is. Hana má einnig nálgast innbundna á skrifstofu Reita í Kringlunni 4-12 í Reykjavík og hjá Arion banka í Borgartúni 19 í Reykjavík.

Nánari upplýsingar

Fyrirtækjaráðgjöf fjárfestingabankasviðs Arion banka hf. hefur umsjón með útboðinu og því ferli að fá hlutabréf og skuldabréf félagsins tekin til viðskipta. Aðstoð vegna útboðsins má nálgast hjá fyrirtækjaráðgjöf og markaðsviðskiptum fjárfestingabankasviðs Arion banka eða verðbréfa- og lífeyrisþjónustu í síma **444-7000** og tölvupóstfangi **reitirutbod@arionbanki.is.**

Arion banki

Reitir sérhæfa sig í þjónustu og rekstri atvinnuhúsnæðis með áherslu á verslunarhúsnæði, skrifstofuhúsnæði og hótelbyggingar á höfuðborgarsvæðinu. Heildareignir Reita í árslok 2014 námu 102 milljörðum króna. Fasteignir í eigu félagsins eru um 130 talsins og nálægt 410 þúsund fermetrum að stærð. Meðal þeirra má nefna stærstan hluta Kringlunnar, Hilton Reykjavík Nordica, Icelandair hótel Reykjavík Natura, Kauphallarhúsið og nokkrar af perlum íslenskrar byggingarsögu í miðbæ Reykjavíkur. Stærstu leigutakar Reita eru Hagar, Flugleiðahótel, ríki og sveitarfélög samtals með tæpan helming tekna félagsins.

REITIR

Velkomin til starfa

Kringlan 4–12 | 103 Reykjavík | www.reitir.is | 575 9000

JÓNSSON & LE'MACKS • jl.is • SÍA

Icelandair og WOW air breyta öryggisreglum um fjölda í flugstjórnarklefum:

Tveir í flugstjórnarklefa í einu

SAMGÖNGUR „Í framhaldi af fréttum af slysinu í Frakklandi hefur Icelandair tekið ákvörðun um að taka upp þá vinnureglu að aldrei séu færri en tveir úr áhöfninni í flugstjórnarklefanum í einu,“ segir Guðjón Arngrímsson, upplýsingafulltrúi Icelandair.

Guðjón segir þetta þýða að þurfi annar flugmaðurinn að yfirgefa flugstjórnarklefa þurfi flugfreyja eða flugþjónn að vera þar inni á meðan. Þessi vinnuregla tók gildi strax í gær.

„Eftir 9. september 2001 var hert á öryggisreglum um aðgang að flugstjórnarklefanum hjá okkur rétt eins og öllum öðrum. Nú var ákveðið að láta þessa reglu gilda yfir öll flug, þó að fréttir um aðdraganda slyssins í Frakklandi séu ekki staðfestar þá var ákveðið að gera þetta svona,“ segir Guðjón.

Svanhvít Friðriksdóttir, upplýsingafulltrúi WOW air, segir flugfélagið munu innleiða hjá sér sömu reglu.

„Við fylgjum alþjóðlegum stöðlum og er þetta að svo stöddu ekki í okkar verkferlum. En í ljósi þessarar sorglegu fréttar erum við að yfirfara verkferla og meðal annars mun það fela í sér innleiðingu á þessari reglu,“ segir Svanhvít. **- fbj / bo**

BREGÐAST SKJÓTT VIÐ Bæði íslensku flugfélögin hafa breytt öryggisreglum sínum í kjölfar flugslyss Germanwings á þriðjudag. FRÉTTABLAÐIÐ/AFP

Deilt um lækkun útsvars:

Segja bæjarsjóð verða af tekjum

VESTMANNAEYJAR Fulltrúar meirihluta D-lista í bæjarráði Vestmannaeyja segja minnihluta E-lista ekki geta rökstutt fullyrðingar um að lækkun útsvars komi niður á framlögum til bæjarins frá jöfnunarsjóði.

„E-listinn leggur ekki fram neina útreikninga til að styðja við fullyrðingar sínar,“ bókuðu D-listamenn en E-listinn sagði jöfnunarframlög aðeins fást ef heimildir til álagningar útsvars væru fullnýttar. „Það er því ekki óeðlilegt að fulltrúar E-listans líti svo á að þegar Vestmannaeyjabær fullnýtir ekki tekjustofna sína, komi til skerðingar á framlögum úr jöfnunarsjóði.“ **- gar**

ANDREAS LUBITZ Aðstoðarflugmaðurinn sem tók 150 manns með sér í dauðann. NORDICPHOTOS/AFP

Flaug vélinni í fjallshlíðina

Aðstoðarflugstjórinn Andreas Lubitz er sagður hafa verið þægilegur í viðkynningu. Nágranni hans segir óskiljanlegt að hann skuli hafa framið þetta voðaverk.

ÞÝSKALAND Hinn 28 ára gamli aðstoðarflugmaður Andreas Lubitz virðist hafa vísvitandi flogið farþegaþotu með sex manna áhöfn og 144 farþegum niður í fjallshlíð í Frönsku ölpunum á þriðjudag.

Hljóðupptökur úr flugstjórnarklefanum sýna að þegar flugstjórinn fór út úr klefanum, stuttu eftir að vélin hafði náð fullri hæð, hafi Lubitz tekið sjálfstýringuna af og flogið vélinni hratt niður á við.

Flugstjórinn hafi barið hvað eftir annað á dyr klefans og reynt að komast inn, en engin viðbrögð komu frá Lubitz. Andardráttur hans heyrist þó á upptökunni og greinilegt sé að hann hafi stjórn á þotunni.

Lubitz var frá smábænum Montabaur í Þýskalandi. Þetta er 12 þúsund manna bær örfáa kílómetra frá borginni Koblenz við Rínarfljót.

Breska útvarpið BBC hefur eftir Wolfgang Michaelis, einum nágranna hans í Montabaur, að það sem hann gerði sé gjörsamlega óskiljanlegt: „Þetta er hræðilegt ástand af því fjölskylda hans hefur glatað syni sínum og af því að allt þetta saklausa fólk dó. Ég get ekki skilið að einhver skuli, að því er virðist, fremja sjálfsvíg og síðan drepa saklaust fólk í leiðinni.“

Lubitz er sagður hafa verið rólegur og vingjarnlegur í viðkynningu. Hann hafi haft mikinn áhuga á flugi og strax á unglingsárum tekið próf í svifflugi. Árið 2008 hóf hann svo flugnám hjá flugfélaginu Lufthansa og starfaði sem flugmaður hjá dótturfélaginu Germanwings frá árinu 2013

Peter Rücker, félagi í flugklúbbnum sem Lubitz gekk í unglingur, ræddi við fjölmiðla í gær og segir hann hafa verið vinsælan í klúbbnum. Hann hafi ekki verið neinn einfari heldur átt vini og verið skemmtilegur, en kannski einum of rólegur stundum.

> **Ég get ekki skilið að einhver skuli, að því er virðist, fremja sjálfsvíg og síðan drepa saklaust fólk í leiðinni.**
> *Wolfgang Michaelis, nágranni Lubitz í Montabaur.*

Rücker geti ekki trúað því að Lubitz hafi vísvitandi steypt flugvélinni niður í fjallshlíðina með 150 manns innanborðs: „Ég skil ekki hvernig neinn getur dregið slíka ályktun áður en rannsókninni er lokið,“ hefur AP-fréttastofan eftir Rücker.

Samstarfsfólk hans hjá Germanwings segir hann greinilega hafa notið sín vel í starfi.

Ekkert er í raun vitað um það hvers vegna hann ákvað að fljúga vélinni niður í fjallshlíðina.

Philipp Baum, sem er ritstjóri flugöryggistímaritsins Aviation Security International, segir svo í viðtali við BBC að vera kunni að gerðar verði fleiri breytingar, og nefnir þar til möguleikann á því að fara þurfi í gegnum tvennar dyr inn í flugstjórnarklefa, þannig að flugstjóri geti farið út úr flugstjórnarklefanum ef þörf krefur en samt verið innan við ytri dyrnar. Þetta fyrirkomulag þekkist nú þegar hjá ísraelska flugfélaginu El Al.

gudsteinn@frettabladid.is

SMÁTÆKIN fást í Eirvík

Magimix matvinnsluvélar, blandarar og safapressur.
Kaffivélar fyrir Nespresso og kaffi frá Caffé Vergnano fyrir Nespressovélar.

magimix jura

Kynntu þér málið hjá sölumönnum Eirvíkur

EIRVÍK

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

vilborga@centrum.is

Reginn
FASTEIGNAFÉLAG

Aðalfundur Regins hf.
verður haldinn 21. apríl 2015

Stjórn Regins hf. boðar til aðalfundar í félaginu og verður hann haldinn í Hörpu tónlistar- og ráðstefnuhúsi, í Björtuloftum, Austurbakka 2, 101 Reykjavík, þriðjudaginn 21. apríl 2015 og hefst stundvíslega kl. 16:00.

Dagskrá fundarins er svohljóðandi, sbr. 15. gr. samþykkta félagsins:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemi félagsins sl. starfsár.
2. Ársreikningur fyrir liðið starfsár ásamt skýrslu endurskoðanda lagður fram til staðfestingar.
3. Ákvörðun um greiðslu arðs og meðferð hagnaðar eða taps á næstliðnu reikningsári.
4. Tillaga stjórnar um starfskjarastefnu lögð fram til samþykktar.
5. Ákvörðun um heimild til stjórnar um kaup á eigin bréfum.
6. Tillaga stjórnar til breytinga á samþykktum, ef einhverjar hafa borist.
7. Kosning félagsstjórnar.
8. Kosning endurskoðanda.
9. Ákvörðun um þóknun til stjórnarmanna fyrir næsta kjörtímabil.
10. Önnur mál.

Hluthafi getur látið umboðsmann sækja hluthafafund fyrir sína hönd. Umboðsmaður skal leggja fram skriflegt eða rafrænt umboð og skal það dagsett. Umboð verða ekki afturkölluð svo gilt sé gagnvart félaginu eftir að þeim hefur verið framvísað við afhendingu fundargagna eða eftir setningu fundarins, hvort heldur sem fyrr er.

Hver hluthafi á rétt á að fá ákveðið mál tekið til meðferðar á aðalfundinum, ef hann gerir skriflega kröfu um það til stjórnar áður en tvær vikur eru til aðalfundarins. Nánar um heimildir hluthafa til að fá mál tekin til meðferðar á fundinum vísast til samþykkta félagsins sem finna má á heimasíðu þess, www.reginn.is/fjarfestar.

Atkvæðagreiðslur og kosningar verða einungis skriflegar á fundinum ef einhver atkvæðisbærra fundarmanna krefst þess. Stjórnarkjör skal jafnan vera skriflegt, ef tillögur koma fram um fleiri menn en kjósa skal um. Ekki verður hægt að greiða atkvæði með rafrænum hætti á fundinum. Nánari upplýsingar um réttindi hluthafa er að finna á heimasíðu félagsins.

Samkvæmt 63. gr. a. hlutafélagalaga nr. 2/1995 ber að tilkynna um framboð til stjórnar skriflega með minnst fimm sólarhringa fyrirvara fyrir aðalfund, eða fyrir kl. 16:00 fimmtudaginn 16. apríl 2015. Framboðum skal skila á skrifstofu Regins hf. í Smáralind, 3. hæð, Hagasmára 1, Kópavogi. Upplýsingar um frambjóðendur til stjórnar verða birtar eigi síðar en tveimur dögum fyrir aðalfund.

Aðalfundur er lögmætur ef löglega er til hans boðað, án tillits til þess hversu margir sækja hann sbr. 14. gr. samþykkta félagsins.

Skjöl sem lögð verða fyrir aðalfund er að finna á heimasíðu félagsins, www.reginn.is/fjarfestar. Einnig eru skjölin hluthöfum til sýnis á skrifstofu félagsins í Smáralind, 3. hæð, Hagasmára 1, 201 Kópavogi. Endanleg dagskrá og tillögur verða birtar tveimur vikum fyrir aðalfund.

Önnur fundargögn verða afhent á aðalfundardegi.

Kópavogur, 27. mars 2015

Stjórn Regins hf.

REGINN HF. HAGASMÁRA 1 201 KÓPAVOGUR SÍMI 512 8900 REGINN.IS

KASTARADAGAR

Mikið úrval af kösturum á **20–50%** afslætti. Komdu við í Rafvörumarkaðinum við Fellsmúla og gerðu betri kaup.

OPIÐ ALLA DAGA
Mán. til fös. **kl. 9–18**
Laugard. **kl. 10–16**
Sunnud. **kl. 12–16**

-20%

2.990 kr.

KASTARI, 1 X 50W

Kastari, 2 x 50W, kr. 5.990
Kastari, 3 x 50W, kr. 7.990
Kastari, 4 x 50W, kr. 9.990
Litir: Gull/silfur/antík/hvítt

-20%

5.990 kr.

KASTARI, 2JA LJÓSA

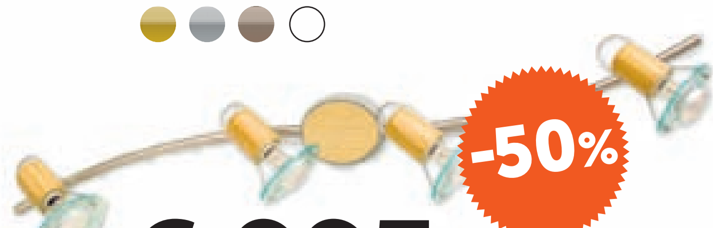
Kastari, 3ja ljósa, kr. 7.990
Kastari, 4ra ljósa, kr. 9.990
Litir: Gull/silfur/antík/hvítt

-20%

9.990 kr.

KASTARI, 4RA LJÓSA

Litir: Gull/silfur/antík/hvítt



-50%

6.995 kr.

KASTARI, 4RA LJÓSA

Litir: Fura/dökk eik

-50%

5.995 kr.

KASTARI, 4RA LJÓSA

Litir: Fura/dökk eik

-50%

6.995 kr.

KASTARI, 3JA LJÓSA

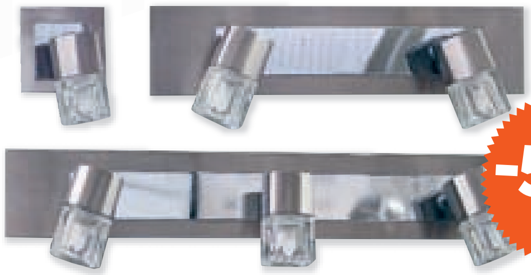
Litir: Fura

-50%

2.495 kr.

KASTARI MEÐ EINU LJÓSI

Kastari, 3ja ljósa, kr. 3.995
Kastari, 4ra ljósa, kr. 4.995
Litir: Bambus



-50%

4.995 kr.

KASTARI MEÐ EINU LJÓSI

Kastari, 2ja ljósa, kr. 8.995
Kastari, 3ja ljósa, kr. 11.995

-50%

8.995 kr.

KASTARI, 4RA LJÓSA

Litir: Beyki

Afslátturinn gildir til 23. apríl 2015 eða á meðan birgðir endast.

RAFMAGNSVÖRUR
Á **LÆGRA** VERÐI

RAFVÖRUMARKAÐURINN

Líkaðu við okkur á Facebook

Rafvörumarkaðurinn við Fellsmúla | 108 Reykjavík | Sími: 585 2888

Markhönnun ehf

netto

Kræsingar & kostakjör

Hafðu það **X-tra** gott um páskana!

APPELSÍNU/EPLASAFI
1,5 L - 100% SAFI
VERÐ ÁÐUR 299,--
254,-

APPELSÍNU/EPLASAFI
5X250 ML
~~VERÐ ÁÐUR 299,~~
254,-

APPELSÍNU&HINDBERJA/ SPORTÞYKKNI
1 L
~~VERÐ ÁÐUR 289,~~
246,-

FLÖGUR
300 GR - 3 TEGUNDIR
~~VERÐ ÁÐUR 369,~~
314,-

VINGUMMI
300 GR
~~VERÐ ÁÐUR 349,~~
297,-

SÆLGÆTISBLANDA
300 GR
~~VERÐ ÁÐUR 398,~~
338,-

TORTILLA FLÖGUR
450 GR - 2 TEGUNDIR
~~VERÐ ÁÐUR 309,~~
263,-

KAKÓMALT
1 KG
~~VERÐ ÁÐUR 699,~~
594,-

KAFFI
400 GR
~~VERÐ ÁÐUR 399,~~
339,-

SÚKKULAÐIBITAKEX
150 GR
~~VERÐ ÁÐUR 196,~~
169,-

KREMKEX FOURRE
500 GR - M/SÚKKULAÐI
~~VERÐ ÁÐUR 372,~~
298,-

MARÍUKEX
600 GR
~~VERÐ ÁÐUR 310,~~
257,-

HAFRAKEX
400 GR
~~VERÐ ÁÐUR 165,~~
149,-

SMURÁLEGG
400 GR
~~VERÐ ÁÐUR 339,~~
298,-

RÍSKÖKUR
100 GR - M/SALTI
~~VERÐ ÁÐUR 103,~~
89,-

RÚSÍNUR
250 GR
~~VERÐ ÁÐUR 196,~~
159,-

KORNFLEX
500 GR
~~VERÐ ÁÐUR 269,~~
215,-

HVEITI
2 KG
~~VERÐ ÁÐUR 250,~~
199,-

Tilboðin gilda 27. - 29. mars 2015

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

LASAGNE PLÖTUR
500 GR
~~VERÐ ÁÐUR 227,~~
195,-

PASTASKRÚFUR
500 GR
~~VERÐ ÁÐUR 159,~~
149,-

SPAGHETTI
1 KG
269,-

HAKKAÐIR TÓMATAR
400 GR
~~VERÐ ÁÐUR 109,~~
89,-

PASTASÓSA M/BASIL
690 GR
309,-

HVÍTLAUKSBRAUÐ
2 STK
~~VERÐ ÁÐUR 238,~~
195,-

TÓMATSÓSA
1KG
~~VERÐ ÁÐUR 298,~~
198,-

MATAROLÍA
1 L
~~VERÐ ÁÐUR 398,~~
299,-

MAÍSKORN
340 GR
~~VERÐ ÁÐUR 155,~~
124,-

SVEPPIR
280 GR
~~VERÐ ÁÐUR 165,~~
129,-

FRANSKAR KARTÖFLUR
1 KG - Í OFN
~~VERÐ ÁÐUR 399,~~
319,-

HRÍSGRJÓN
1 KG - FORSOÐIN
~~VERÐ ÁÐUR 289,~~
249,-

HRÍSGRJÓN
4X125 GR - Í SUÐUPOKA
~~VERÐ ÁÐUR 144,~~
118,-

HANDSÁPA
FLJÓTANDI - 500 ML
~~VERÐ ÁÐUR 189,~~
161,-

SJAMPÓ
500 ML
~~VERÐ ÁÐUR 179,~~
152,-

ELDHÚSRÚLLUR
4 RÚLLUR Í PAKKA
~~VERÐ ÁÐUR 384,~~
299,-

KLÓSETTRÚLLUR
8 RÚLLUR Í PAKKA
~~VERÐ ÁÐUR 479,~~
398,-

WC HREINSIR
1 L
~~VERÐ ÁÐUR 294,~~
259,-

WC STEINN
80 GR - 2 Í PAKKA
~~VERÐ ÁÐUR 294,~~
259,-

BÓMULLARSKÍFUR
100 STK
~~VERÐ ÁÐUR 159,~~
135,-

EYRNAPINNAR
200 STK
~~VERÐ ÁÐUR 99,~~
84,-

BLAUTKLÚTAR
72 STK
~~VERÐ ÁÐUR 198,~~
178,-

HÁRNÆRING
500 ML
~~VERÐ ÁÐUR 179,~~
152,-

STURTUSÁPA
500 ML
~~VERÐ ÁÐUR 179,~~
152,

RAFHLÖÐUR
AAA 10 STK
~~VERÐ ÁÐUR 479,~~
398,-

RAFHLÖÐUR
AA 10 STK
~~VERÐ ÁÐUR 479,~~
398,-

Þrátt fyrir mannskæð slys er flug sagt öruggt:

Harmleikur í háloftunum

Þegar 150 manns farast með farþegaþotu í hefðbundnu millilandaflugi í Evrópu, líkt og gerðist í Frönsku ölpunum á þriðjudag, verður fólk sem notar þennan ferðamáta eðlilega slegið og skelkað. Fá orð ná svo utan um harminn sem nístir þá sem atburðurinn snertir beint.

Aðdragandi og orsakir virðast hins vegar smám saman að skýrast. Svo virðist sem annar flugmaðurinn hafi verið læstur úti og barið á dyrnar á flugstjórnarklefanum og reynt að brjóta þær niður á meðan ekkert svar barst að innan og flugvélin stefndi beint á fjallshlíðina. Aðstoðarflugmaður vélarinnar er sagður hafa látið hana vísvitandi skella á fjallshlíðinni.

Óli Kristján Ármannsson

olikr@frettabladid.is

Síðustu 40 ár eða svo eru nokkur dæmi þar sem flugmenn eru grunaðir um að hafa fyrirfarið sér og fyrirkomið farþegum og áhöfn með því að steypa flugvélum til jarðar. Mannskæðustu tilvikin eru frá því í desember 1997 þar sem 104 létu lífið þegar Boeing 737 þota á leið frá Djakarta til Singapúr hrapaði í Indónesíu og í októberlok 1999 þegar 217 létust eftir að Boeing 767 þota Egypt Air steyptist til jarðar um hálftíma eftir flugtak frá JFK-flugvelli í Bandaríkjunum. Aviation Safety Network tekur þessi dæmi saman á vef sínum, en í sjö tilvikum öðrum frá 1976 til 2013 eru fórnarlömb í hverju tilviki frá einu og upp í 44.

Aðrar hugmyndir, á meðan mál voru að skýrast, um mögulega atburðarás í vél Germanwings, eiga svo kannski meira skylt við njósnabókmenntir og hasarmyndir. Líklegt er þó að flug- og lögregluyfirvöld reyni enn að útiloka hryðjuverk, að flugmaðurinn hafi með einhverjum hætti verið knúinn til að farga vélinni. Slík atburðarás er samt alltaf langsótt. Væntanlega hefði einhver öfga- og ofbeldishópurinn strax gumað af ódæðinu.

Vangaveltur sem þessar vekja þó um leið almennari spurningar um flugöryggi og viðbúnað sem tekinn hefur verið upp í tengslum við flugsamgöngur. Vökvabann, sokkaleistatipl í gegn um öryggishlið og raftækjaskoðun eru harla máttleysislegur viðbúnaður og helst til þess fallinn að gera venjulegu fólki lífið leitt á meðan alvöru hryðjuverkamenn eru líklegir til að beita áhrifaríkari meðölum.

Þá er kaldhæðnislegt að öryggiskrafa sem Bandaríkjamenn höfðu uppi eftir hryðjuverkin þar í landi, 11. september 2001, og gekk eftir, um að dyr að flugstjórnarklefum flugvéla yrðu styrktar þannig að óboðnir gætu ekki brotist þar inn, kann að hafa stuðlað að því að svo fór sem fór hjá Germanwings í vikunni.

Staðreyndin er nefnilega sú, að þrátt fyrir dæmin hér að ofan og flugslys önnur, þá er flug einhver hættuminnsti ferðamáti sem völ er á. Líkur á að láta lífið í farþegaflugi eru sagðar frá einum á móti fimm milljónum, horft til allra flugfélaga, yfir í einn á móti tæpum 20 milljónum hjá 39 farsælustu félögunum. Líkur á að vinna í Lottóinu eru einn á móti 502 þúsundum.

Það er ekki hættan á slysum sem fælir fólk frá flugferðum, heldur tafir og leiðindi á flugvöllum í nafni öryggisráðstafana sem vafi leikur á hvað gera mikið gagn.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI:** Sævar Freyr Þráinsson **ÚTGEFANDI OG AÐALRITSTJÓRI:** Kristín Þorsteinsdóttir *kristin@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRAR:** Andri Ólafsson *andri@365.is,* Hrund Þórsdóttir *hrund@stod2.is,* Kolbeinn Tumi Daðason *kolbeinntumi@365.is.*
Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. ISSN 1670-3871

FRÁ DEGI TIL DAGS

Seinn til svara

Helgi Hjörvar, þingmaður Samfylkingarinnar, kvaddi sér hljóðs á þingi í gær um fundarstjórn forseta. Erindið var að kanna hvort forseti gæti hlutast til um að Sigmundur Davíð Gunnlaugsson forsætisráðherra gerði gangskör að því að svara þeim fyrirspurnum sem til hans hefði verið beint. „Mér virðist hæstvirtur forsætisráðherra aðeins hafa svarað einni af sex fyrirspurnum sem til hans hefur verið beint á þessum vetri," sagði Helgi. Samkvæmt þingsköpum á forsætisráðherra að jafnaði að svara fyrirspurnum innan tveggja vikna, en Helgi tiltók dæmi um að ekki væri enn búið að svara fyrirspurn sem lögð hefði verið fram 5. desember, fyrir tæpum fjórum mánuðum, og annarri sem lögð var fram 13. nóvember.

Forseti kannar

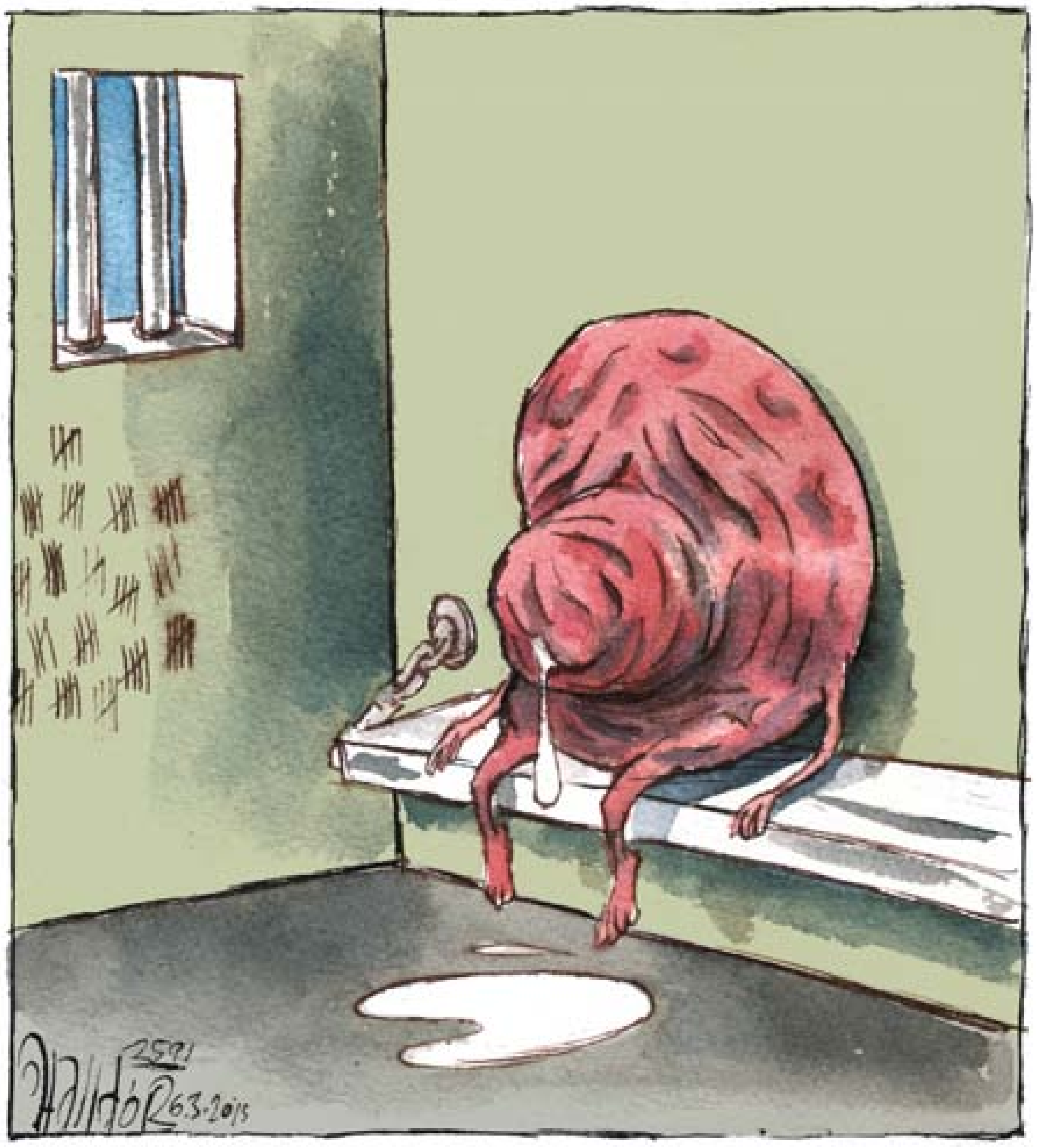
Einar K. Guðfinnsson, forseti Alþingis, sagði skrifstofu Alþingis reyna að ýta á eftir svörum innan tilskilins frests og sagðist myndu skoða málið. Nóg verður að gera hjá Einari á næstunni í eftirgangsmunum, þar sem skömmu síðar lofaði hann því að ganga á eftir því við mennta- og menningarmálaráðuneytið að það svaraði fyrirspurn Sigríðar Ingibjargar Ingadóttur frá 3. febrúar um námslán.

Skilvirkur stjórnarsáttmáli

Að allt, allt öðru. Stjórnarsáttmáli hverrar ríkisstjórnar er yfirlýsing hennar um hvað eigi að gera á meðan stjórnin situr. Grípum niður í sáttmála ríkisstjórnar Sigmundar Davíðs Gunnlaugssonar. „Ríkisstjórnin mun auka skilvirkni stjórnsýslunnar […] Áhersla verður lögð á að bæta stjórnsýslu og þjónustu ríkisins …, m.a. með auknu samstarfi ríkis og sveitarfélaga, rafrænni stjórnsýslu og hagnýtingu upplýsingatækni í samskiptum við íbúa."

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR



Svar við vinsamlegri ábendingu

SKIPULAG

Hjálmar Sveinsson
formaður umhverfis- og skipulagsráðs

Ágæti Sigurður Oddsson. Þakka þér vinsamlega ábendingu í blaðinu í gær. Ég á reyndar erfitt með að skilja af hverju þú kallar fyrirhugaðar framkvæmdir við Grensásveg sunnanverðan skemmdarverk. Þær fela í sér að fjórum akreinum fyrir bílaumferð verður fækkað í tvær og plássið sem skapast í þessu breiða göturými verður notað til að endurnýja og breikka gangstéttir og leggja upphækkaða hjólastíga beggja vegna. Þetta er gert til að skapa meira svigrúm fyrir fótgangandi vegfarendur og hjólandi og til að hægja svolítið á bílaumferðinni. Mælingar sýna að hún er alltof hröð. Iðulega milli 50 og 60 km, jafnvel upp í 72.

Framkvæmdin mun ekki minnka bílaafkastagetu götunnar. Umferð á Grensásvegi er um 10.000 bílar á sólarhring, það er langt undir viðmiðum sem umferðarverkfræðingar nota til að meta hvort bílagötur eigi að vera fjórar akreinar eða tvær. Umferðarspár til næstu 30 ára sýna að umferðin við Grensásveg mun aldrei ná þeim mörkum, eða 20.000 bílum á sólarhring.

Ef áhyggjur þínar snúast um að þetta muni hægja á bílaumferðinni, bendi ég á að banaslysum á gangandi vegfarendum hefur fækkað mikið síðastliðin 15 ár í Reykjavík. Ástæðuna má fyrst og fremst rekja til þess að tekist hefur að hægja á bílaumferðinni, ekki síst með því að lækka hámarkshraðann í 30 km á fjölda gatna. Það er nefnilega hraðinn sem drepur. Ef keyrt er á gangandi vegfaranda á 50 km hraða eru 80% líkur á að hann deyi. Ef keyrt er á hann á 30 km eru 80% líkur á að hann lifi af.

➜ Ef áhyggjur þínar snúast um að þetta muni hægja á bílaumferðinni, bendi ég á að banaslysum á gangandi vegfarendum hefur fækkað mikið síðastliðin 15 ár í Reykjavík.

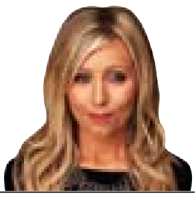
Í sérstökum kafla um Bústaði-Háaleiti í nýju aðalskipulagi borgarinnar er lögð áhersla á að draga úr neikvæðum áhrifum mikillar og hraðrar bílaumferðar í gegnum borgarhlutann. Sú áhersla er komin til vegna samtals við íbúa á fjölmörgum fundum undanfarin ár.

Fyrir allmörgum árum var Skeiðarvogi breytt úr fjögurra akreina götu í tveggja akreina til að hægja á bílaumferðinni og gera götuna öruggari fyrir gangandi vegfarendur. Þá var líka talað um skemmdarverk í blöðunum. Í dag held ég að engum detti í huga að gera Skeiðarvoginn aftur að fjögurra akreina götu.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **PRÓUNARSTJÓRI:** Tinni Sveinsson *tinni@365.is* **HELGARBLAÐ:** Erla Björg Gunnarsdóttir *erla@frettabladid.is* **MENNING:** Magnús Guðmundsson *magnus@frettabladid.is*
LJÓSMYNDIR: Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Sæmundur Freyr Árnason *sfa@frettabladid.is* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Ég var hér

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur



Við Leistikowstraße 1 í Potsdam í Þýskalandi stendur bygging sem lítur út eins og afturganga. Málning flagnar af veggjum, flakandi minnisvarði um uppgjöf fegurðarinnar fyrir skuggahliðum tilverunnar. Gluggarnir snúa út í veröldina eins og tómar augntóftir. Húðlituð steypan er blettótt, marin eftir barning tímans. Húsið var byggt árið 1916 og hýsti samtök á vegum evangelísku kirkjunnar. En í kjölfar síðari heimsstyrjaldarinnar var húsið tekið yfir af sovéska hernámsliðinu og því breytt í fangelsi. Ekki leið á löngu uns KGB-fangelsið svokallaða við Leistikowstraße varð alræmt fyrir illa meðferð á föngum, misnotkun og pyntingar.

Húsið var varðveitt eins og Sovétmenn skildu við það í lok kalda stríðsins. Fyrir nokkrum árum var það opnað gestum sem minnisvarði um þá sem þar voru í haldi og áminning um grimmd sovésku leyniþjónustunnar. Fangaklefarnir eru á sínum stað, ósnertir, í kjallaranum, kaldir og þröngir. Lyktin af örvæntingu og blóði er enn í loftinu. En í gegnum drungann glittir í mennsku, jafnvel von. Veggi klefanna þekja skilaboð frá föngunum til umheimsins. Sumir ristu nöfn sín í steininn, aðrir skrifuðu ljóð og teiknuðu myndir, enn aðrir útbjuggu á veggina dagatöl sem þeir notuðu til að henda reiður á dvalartímanum í fangelsinu.

Þegar unnið var að því að opna húsið við Leistikowstraße fyrir almenning voru fyrrverandi fangar teknir tali. Erika Sagert hafði verið handtekin 19. mars 1953 og sökuð um að vera njósnari. Erika hafði rist fjölda skilaboða á veggi fangelsisins meðan hún dvaldi þar. Hún var spurð að því hvers vegna hún og samfangar hennar hefðu tekið upp á að skilja eftir sig slík ummerki. „Við vorum viss um að við værum að fara að hverfa af yfirborði jarðarinnar ... Við gerðum það svo einhver myndi sjá þau.“

„Ég vil lifa eftir að ég dey“

Þessi mannlega þörf til að skilja eftir sig spor, til að segja „ég var hér“, birtist skýrt í Dagbók Önnu Frank. Ári áður en Anna lét lífið í útrýmingarbúðum nasista velti hún fyrir sér í dagbók sinni áhrifamætti orða og lét sig dreyma um að gerast rithöfundur þegar hún yxi úr grasi. Hún taldi að með orðum gæti hún öðlast ódauðleika. „Ég vil lifa eftir að ég dey,“ ritaði hún þann 4. apríl 1944.

Við Íslendingar eigum okkar eigin útgáfu af þessari frómu ósk – og það í bundnu máli.

Deyr fé,
deyja frændur,
deyr sjálfur ið sama.
En orðstír
deyr aldregi
hveim er sér góðan getur.

Flest viljum við skilja eftir okkur ummerki í þessu lífi. Með því að láta til okkar taka, breyta rétt, leggja okkar af mörkum vonumst við til að orðstírinn verði til þess að við lifum eftir að við deyjum. Svo virðist hins vegar sem einn hópur fólks kæri sig kollóttan um fótsporið sem tilvist þess markar.

Ríkisstjórn hinna fáu útvöldu

Bjarni Benediktsson fjármálaráðherra sagðist í upphafi vikunnar ekki útiloka að leggja fram frumvarp á yfirstandandi vorþingi um breytingar á lögum um Seðlabankann þar sem bankastjórum yrði fjölgað úr einum í þrjá. Þórólfur Matthíasson, prófessor í hagfræði við Háskóla Íslands, sagði í kjölfarið óþarft að hafa seðlabankastjórana svo marga og sagði hann breytinguna lykta af pólitískri skiptingu.

Þetta nýjasta útspil ríkisstjórnarinnar þarf ekki að koma neinum á óvart. Svo virðist sem varla líði sú vika þar sem ekki er tilkynnt um ráðstafanir sem ætlað er að auka hag vina eða ættingja sitjandi stjórnar. Í þessari voru það flauelsmjúk sæti í Seðlabankanum handa stjórnmálamönnum sem komnir eru fram yfir síðasta söludag. Í síðustu viku voru það skattaívilnanir til handa ættingjum fjármálaráðherra. Hvað verður það í þeirri næstu?

Svona hafa áherslur ríkisstjórnarinnar verið allt frá fyrsta degi. Vöfflurnar sem formenn Framsóknar og Sjálfstæðisflokks gæddu sér á yfir stjórnarmyndunarviðræðum höfðu vart lokið vegferð sinni gegnum meltingarveg kappanna þegar búið var að úthluta fyrstu bitlingunum. Veiðigjöld á útgerðir landsins voru snarlækkuð. Lagt var fram frumvarp um breytingar á skipun stjórnar RÚV þar sem fela átti Alþingi aftur að kjósa stjórn yfir stofnunina. Stjórn LÍN var fyllt af fólki sem uppfyllti það faglega skilyrði að hafa tekið virkan þátt í starfi Sjálfstæðisflokksins. Ríkisstjórn Framsóknarflokks og Sjálfstæðisflokks sýndi allt frá upphafi að hún var ríkisstjórn hinna fáu útvöldu.

> Ríkisstjórn Íslands virðist ætla að skilja lítið annað eftir sig á þessari jörðu en kámug fingraför sérhagsmunagæslu og spillingar. Eigið orðspor virðist skipta hana jafnlitlu og hagur fjöldans. Hún skilur ekki eftir sig létt fótspor, „ég var hér“, heldur svöðusár, „hér lét ég greipar sópa“.

Kámug fingraför sérhagsmunagæslu

Í Chauvet-Pont-d'Arc hellinum í Suður-Frakklandi má finna 30.000 ára gamlar útlínur sem dregnar hafa verið eftir hendi. Þarna reyndi einhver að segja – rétt eins og fangarnir við Leistikowstraße, rétt eins og Anna Frank – „ég var hér“.

Ríkisstjórn Íslands virðist ætla að skilja lítið annað eftir sig á þessari jörðu en kámug fingraför sérhagsmunagæslu og spillingar. Eigið orðspor virðist skipta hana jafn litlu og hagur fjöldans. Hún skilur ekki eftir sig létt fótspor, „ég var hér“, heldur svöðusár, „hér lét ég greipar sópa“.

Er heilsa íbúa Reykjanesbæjar söluvara á markaði?

UMHVERFISMÁL
Hannes Friðriksson
íbúi í Reykjanesbæ

Uppbygging atvinnutækifæra í Helguvík er nú ofarlega í umræðunni. Mest er þar rætt um uppbyggingu tveggja kísilvera, enda ljóst að fyrirhugaðar álversframkvæmdir hafa siglt í strand, tímabundið í það minnsta. Inn í þessa umræðu blandast svo erfið skuldastaða Reykjanesbæjar og á það er bent að Reykjanesbær eigi erfitt með að hafna nokkrum þeim atvinnukostum sem völ er á, slík sé staðan.

Fyrir utanaðkomandi virðist svo vera sem meginmarkmiðið sé að skapa höfninni tekjur til hraðrar niðurgreiðslu gríðarlegra skulda sinna, um leið og byggð er upp framtíðaratvinnutækifæri. Svo virðist sem menn hafi orðið sammála um að tala tækifærin upp í stað þess að ræða eðli starfseminnar og hugsanlegra afleiðinga hennar fyrir íbúa svæðisins og þróun bæjarins. Fyrir íbúa í Reykjanesbæ situr eftir spurningin: Er það skynsamlegt til framtíðar litið að byggja tvö kísilver svo nærri byggðinni, og hver verða áhrifin af slíku?

Sömu spurningar hafa forsvarsmenn að minnsta kosti annars kísilversins spurt sig og sett fram sem athugasemd við Skipulagsstofnun. Hvort umhverfisáhrif tveggja kísilvera svo nálægt byggð séu áhyggjuefni fyrir íbúa svæðisins? Það er einnig umhugsunarefni fyrir okkur sem búum hér hvort þessi spurning sé sett fram af umhyggju fyrir okkur eða af samkeppnislegum ástæðum. Getur það verið að framtíðarheilsufar íbúa Reykjanesbæjar sé orðið að samkeppnislegu þrætuepli forsvarsmanna kísilverkmiðjanna?

Skipulagsstofnun hefur tekið þessar athugasemdir alvarlega og beðið óháðan aðila um úttekt. Fyrstu fréttir af þeirri úttekt má hvort heldur túlka sem jákvæðar eða neikvæðar fyrir íbúa Reykjanesbæjar, svona svipað og gert hefur verið með ársreikninga sveitarfélagsins mörg undanfarin ár.

Jákvæða túlkunin gæti verið sú að allt sé í lagi, menn verði bara að taka upp vöktun á umhverfisáhrifunum með tilliti til heilsu bæjarbúa, um leið og sett verði ströng starfsskilyrði til að geta brugðist við, beri eitthvað út af. Neikvæða túlkunin gæti svo verið sú að sé vöktunar á umhverfisþáttum gagnvart heilsufari íbúa yfirleitt þörf er þá ekki jafnframt ljóst að tvær kísilverksmiðjur svo nærri byggð sé einni of mikið?

Öll gögn séu ljós

Hvora túlkunina sem menn velja er ljóst að um stórmál er að ræða fyrir íbúa Reykjanesbæjar, ekki bara frá umhverfislega og efnahagslega þættinum heldur líka hvað varðar alla framtíðarásýnd og ímynd bæjarins. Reykjanesbær er fyrsti viðkomustaður erlendra ferðamanna inn í land sem kennir sig við hreint loft og hreina náttúru. Í grennd við fyrirhugaðar framkvæmdir eru helstu frístundavæði bæjarbúa, hesthús og hagar, golfvöllur og ystu hverfi bæjarins. Er það örugglega vilji okkar íbúa að yfir þessu gnæfi tvær stóreflis málmblendiverksmiðjur?

Á borði bæjaryfirvalda í Reykjanesbæ er erfitt mál sem þarfnast úrlausnar. Þetta er ekki spurning um að vera með eða á móti uppbyggingu atvinnutækifæra, heldur spurning hversu skynsamlegt það er út frá framtíðarmögleikum bæjarins að velja svo óhefta leið stóriðjustefnunnar. Hver sem niðurstaðan verður þurfa öll gögn málsins að vera ljós og þau kynnt bæjarbúum á forsvaranlegan hátt og sátt sé um hvað úr verður. Mikil ástæða er til að fagna nýjum atvinnutækifærum, en gætum þess alltaf að lífi, lífsskilyrðum og heilsu komandi kynslóða verði ekki stefnt í voða.

Hver græðir eiginlega á þessu?

Þegar núverandi ríkisstjórn tók við völdum gaf hún loforð um auknar áherslur í lýðheilsu og að huga að heilsu þjóðarinnar í allri stefnumótun. Í því felst að horfa til rannsókna á sviði lýðheilsuvísinda.

Leitin að rannsókninni

Andstætt því sem við var að búast með yfirlýsingu um bætta lýðheilsu liggur nú fyrir þingi frumvarp um að leyfa frjálsa sölu áfengis. Þrátt fyrir að stefna velferðarráðuneytisins sé að takmarka aðgengi að áfengi. Þrátt fyrir að Alþjóðaheilbrigðismálastofnunin mæli gegn auknu aðgengi að áfengi. Þrátt fyrir að Embætti landlæknis vari við að samfélagslegur kostnaður geti tvöfaldast. Þrátt fyrir að frumvarpið vinni gegn stefnumótun Reykjavíkurborgar í forvarnarmálum. Þrátt fyrir að Embætti landlæknis, Læknafélag Íslands, Krabbameinsfélagið, foreldrasamtök og önnur grasrótarsamtök sem vinna að almannaheill séu mótfallin auknu aðgengi. Þessar stofnanir gefa þessar yfirlýsingar ekki út vegna eigin geðþóttaákvarðana. Fjöldi rannsókna liggur að baki

HEILBRIGÐISMÁL

Lára G. Sigurðardóttir
læknir, doktorsnemi í lýðheilsuvísindum og fræðslustjóri Krabbameinsfélagsins

Sigríður Kr. Hrafnkelsdóttir
lýðheilsufræðingur og formaður Félags lýðheilsufræðinga

þessum aðvörunum. Við höfum enn ekki rekist á rannsókn sem sýnir að aukið aðgengi sé jákvætt fyrir heilsu þjóðar.

Í frumvarpinu stendur …

Í frumvarpinu um frjálsa sölu áfengis stendur skýrum stöfum að áfengisneysla muni aukast. Enda eru það vel þekkt vísindi. Því er haldið fram að fjármagn til lýðheilsuforvarna verði aukið. En samkvæmt rannsóknum í lýðheilsuvísindum felast áhrifamestu forvarnaraðgerðir gegn áfengisneyslu einmitt í því að takmarka aðgengi að áfengi og sýnileika þess, auk verðstýringar og banns við auglýsingum. Fræðsla er mikilvæg en hún dugar ekki ein sér. Við leyfum okkur að fullyrða að enginn sem stefnir að bættri lýðheilsu styðji frumvarp um aukið aðgengi áfengis. Staðreyndin er sú að misnotkun áfengis er eitt alvarlegasta lýðheilsuvandamál sem við horfumst í augu við með tilheyrandi vanlíðan stórs hóps þjóðarinnar og auknum útgjöldum fyrir samfélagið.

Hafa reiknað dæmið til enda

Svíar hafa unnið greiningu á áhrifum þess að einkavæða sölu áfengis í líkingu við það sem lagt er til í áfengisfrumvarpinu svokallaða og með því fyrirkomulagi má í stuttu máli búast við:

1. 61% fjölgun á ótímabærum áfengistengdum dauðsföllum.
2. 22% fjölgun á banaslysum.
3. 30% fjölgun á sjálfsvígum.
4. 40% fjölgun á morðum.
5. 22% fjölgun á líkamsárásum.
6. 40% fjölgun á veikindadögum.

Auk þess sýna rannsóknir að aukin áfengisneysla leiði til aukinnar tíðni heimilisofbeldis, nauðgana, sjálfsvíga, vanrækslu barna, krabbameinstilfella, smitsjúkdóma og geðsjúkdóma svo nokkur dæmi séu tekin.

Er heilbrigðiskerfið á Íslandi í stakk búið að takast á við aukningu útgjalda álíka sem hér er lýst?

Nei, það er það ekki. Svíar, Norðmenn og Finnar hafa takmarkað aðgengi að áfengi og fleiri þjóðir eru að reyna að takmarka aðgengi í ljósi fenginnar reynslu. Það að auka aðgengi er því miður auðveldara en að takmarka það eftir að létt hefur verið á höftum. Horfum til Bretlands. Dánartíðni af völdum skorpulifrar fjórfaldaðist eftir að útsölustöðum áfengis fjölgaði með tilheyrandi auknu álagi og útgjöldum heilbrigðiskerfisins og Bretar eru nú í verulegum vanda vegna unglingadrykkju.

Góður árangur Íslendinga

Ísland er með einna lægstu heildarneyslu áfengis. Það er ekki tilkomið vegna góðra drykkjusiða heldur langrar sögu um takmarkanir á aðgengi, auglýsingabanni og verðstýringu. Auk þess hefur verið unnið mikilvægt forvarnarstarf gegn ofneyslu áfengis sem við ættum að vera stolt af og aðrar þjóðir horfa til okkar sem leiðandi á þessu sviði. Sem dæmi hefur tíðni ölvunar meðal ungmenna undir lögaldri lækkað úr 42% í 5% á síðustu 15 árum með virkum forvarnaraðgerðum. Með afnámi einkasölu ríkisins værum við að stíga stórt skref afturábak með alvarlegum afleiðingum fyrir samfélagið.

Fyrir hvern er frumvarpið?

Með frumvarpinu eru stjórnvöld að vinna gegn áliti sérfræðinga í lýðheilsu og gegn eigin loforðum um aukna lýðheilsu í landinu. Ef ríkisvaldið ætlar að standa við loforð sín um að huga að heilsu þjóðarinnar í allri stefnumótun þá getur Alþingi ekki samþykkt frumvarp um frjálsa sölu áfengis.

Í skoðanakönnunum hefur meirihlutinn ávallt kosið að áfengissala sé ekki gefin frjáls. Fyrir hvern er þá frumvarpið? Þjóðin mun ekki græða á þessari breytingu. Það er eðlilegt að spyrja sig, hver græðir eiginlega á þessu?

KATLA FUND
Société d'Investissement à Capital Variable
14, boulevard Royal – L-2449 LUXEMBOURG
R.C.S. Luxembourg B 96.002 - (the "SICAV")

ANNUAL GENERAL MEETING OF SHAREHOLDERS

The Board of Directors is pleased to convene the shareholders of KATLA FUND to attend the annual general meeting to be held at the registered office of the SICAV on 16 April 2015 at 10.00 a.m. with the following agenda:

1. Report of the Board of Directors and of the approved statutory auditor
2. Approval of the annual accounts as at 31 December 2014
3. Allocation of the results
4. Discharge to the directors
5. Appointment of the approved statutory auditor
6. Statutory elections
7. Miscellaneous

The shareholders are advised that no quorum for the statutory general meeting is required and that decisions will be taken by simple majority of the votes cast. Proxies are available at the registered office of the SICAV. Shareholders, who wish to attend the annual general meeting, are requested to inform the Board of Directors (Fax nr: +352 49 924 2501 – ifs.fds@bdl.lu) at least five calendar days prior to the annual general meeting.

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

Krabbamein er stórt orð

HEILBRIGÐISMÁL

Lilja Sif Þorsteinsdóttir
sálfræðingur Krafts

➜ Fjölskyldumeðlimir, bæði börn og maki, þurfa oft að taka á sig nýjar skyldur og meiri ábyrgð en áður, samhliða því að hafa áhyggjur af velferð sjúklingsins.

Algengt er að það sé fólki mikið áfall að greinast með krabbamein þótt vissulega sé það einstaklingsbundið. Af stað fer ákveðið ferli þar sem fólk þarf tíma til að átta sig á því hvað felst í greiningunni, hver staða dagsins í dag er og hverjar framtíðarhorfurnar eru. Það þarf tíma til að sætta sig við þá stöðu sem upp er komin og tíma til að syrgja fyrra heilbrigði.

Margvíslegar breytingar á lífsháttum og færni fólks geta haft gífurlegar afleiðingar á líðan og tilfinningalíf fólks. Það getur verið bæði erfitt og orkufrekt að laga sig að nýjum lífstakti. Þessar breytingar hafa ekki síður áhrif á fjölskylduna sem einingu en sjúklinginn sem einstakling.

Veikindi eins fjölskyldumeðlims eru ekki bara áfall fyrir hann sjálfan, heldur líka fólkið sem stendur honum nær. Aðstandendur eru oft áhyggjufullir og vita ekki við hverju er að búast þegar kemur að sjúkdómsframvindu og hvaða hlutverki þeir geta gegnt í því ferli sem farið er af stað. Flestir aðstandendur vilja ekkert fremur en að styðja við ástvin sinn sem þeim frekast er unnt, en oft vita þeir ekki hvers konar stuðningur er gagnlegastur. Við það bætist að skert færni hjá einum í fjölskyldunni getur leitt til breytinga á fjölskyldumynstri á marga vegu.

Fjölskyldumeðlimir, bæði börn og maki, þurfa oft að taka á sig nýjar skyldur og meiri ábyrgð en áður, samhliða því að hafa áhyggjur af velferð sjúklingsins. Þetta getur valdið spennu og ruglingi, ekki síst þegar hlutverkaskipan hefur verið í föstum skorðum árum, jafnvel áratugum saman.

Að ná jafnvæginu getur því verið heljarinnar verkefni. Maki og börn geta upplifað sig ráðvillt og vanmáttug, sjúklingurinn sömuleiðis. Hvernig er best að haga málum svo að aðlögunin takist sem best?

Að geta leitað stuðnings, talað um áhyggjur sínar, hugðarefni og sorgir við aðra manneskju er hverjum manni nauðsynlegt. Við sem manneskjur þurfum á öðru fólki að halda og aldrei er stuðningsnetið, sem fjölskyldan myndar saman, mikilvægara en þegar erfiðleika ber að garði. Að takast á við hlutina saman eykur möguleika allra til að komast yfir erfiðleikana og vinna úr þeim á heilbrigðan hátt.

Stuðningsfélag

Mörgum finnst þó óþægilegt að leggja nema visst á fólkið sitt. Enn fremur leiðir nálægðin af sér litla yfirsýn yfir málin á þeirri stundu sem þau gerast. Og suma hluti skilja aðeins þeir sem hafa gengið í gegnum þá sjálfir. Að geta leitað til manneskju, sem hefur staðið í sporum manns og er reynslunni ríkari getur því verið ómetanlegt. Að geta speglað sig í þeim sem hafa gengið í gengum svipaða hluti og komist í gegnum þá. Að fá spurningum sem brenna á manni svarað. Að sjá það með eigin augum að það er ljós við enda ganganna.

Kraftur er stuðningsfélag fyrir ungt fólk sem hefur greinst með krabbamein og aðstandendur þess. Hjá Krafti bjóðum við meðlimum upp á öflugt stuðningsnet þar sem allir stuðningsfulltrúar hafa farið á námskeið og haldið er utan um starfið af sálfræðingi sem býður handleiðslu og stuðning.

Enn fremur býðst meðlimum Krafts að koma í stuðningsviðtal hjá sálfræðingi, kjósi þeir það fremur, en mörgum finnst gott að koma og tala við fagmanneskju í eitt til tvö skipti. Þegar áföll ber að garði er algengt að við mannfólkið verðum ráðvillt og eigum erfitt með að finna bestu leiðina til að takast á við þau. Fólki líður oft eins og því sé hent inn í aðstæðurnar án leiðbeininga, enda eru viðbrögð við áföllum ekki meðfædd og ekki eru þau kennd í skóla heldur. Ef erfiðlega gengur að finna taktinn á eigin spýtur er engin skömm að því að leita sér hjálpar til að læra þær aðferðir sem vænlegastar eru til árangurs og fá hlutlausa manneskju til að ljá sér eyra og stuðning.

Frekari upplýsingar um bæði stuðningsnetið og sálfræðiþjónustu má finna á heimasíðu okkar, www.kraftur.org og á Facebooksíðu samtakanna, https://www.facebook.com/kraftur.org.

Risaúrval af leikföngum!

-25%

af öllum leikföngum*

Aðeins þessa einu helgi 28-29 mars 2015

*Á ekki við um gjafakort.

Aðeins þessa einu helgi 28-29 mars 2015. VSK er innifalinn í verði.
Fyrirvarar eru gerðir vegna mögulegra prentvillna.

IT DOESN'T GET BIGGER THAN THIS!

FERSKASTI NAMMIBARINN

500 gr. af bláberjum

1.598 kr/pk

1.699 kr/pk

Jarðaber 1 kg

Ný spænsk uppskera

499 kr/kg

Blóðappelsínur

Emmessís
Hátíðarís, ískaka jarðaberja og Daimkrans.

Gudrun desertegg
Listaverk úr belgísku súkkulaði.

TILBOÐ 20% afsláttur á kassa

Reykhólar
Grafinn og reyktur lax.

Páskaleikur Hagkaups
Varstu að kaupa páskaegg? Þá getur þú fyllt út þennan þátttökuseðil, heftað kvittunina við seðilinn og þú ferð í pottinn. 5x20.000 kr. gjafabréf verða dregin út þann 7. apríl.

Páskaegg
Í miklu úrvali. Nóa risaegg 1.350 kg

Gildir til 29. mars á meðan birgðir endast.

HEIMSMEISTARANN FÆRÐU Í HAGKAUP
BEEMSTER OSTAR

ALLT Í HELGARMATINN

STJÖRNU GRÍS
Beint frá Bónda

TILBOÐ
40%
afsláttur á kassa

GRÍSALUNDIR FERSKAR
1.589 kr/kg
verð áður 2.649

Holta

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-LUNDIR
2.334 kr/kg
verð áður 3.110

Holta

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

KJÚKLINGA-LEGGIR
749 kr/kg
verð áður 999

SS

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

BLÁBERJALEGIN HELGARSTEIK
2.333 kr/kg
verð áður 3.111

ÍSFUGL

TILBOÐ
25%
afsláttur á kassa

KJÚKLINGUR FERSKUR
824 kr/kg
verð áður 1.099

HAGKAUP MERKIÐ TRYGGIR GÆÐIN

TILBOÐ
30%
afsláttur á kassa

VEISLULÆRI M/ FERSKUM KRYDDJURTUM
1.889 kr/kg
verð áður 2.695

DR. OETKER
TRADIZIONALE PIZZUR

599 kr/stk
verð áður 725

HAGKAUP
Skemmtilegast að versla

✝

Ástkær faðir okkar og afi,

JÓNAS BJÖRNSSON
Núpasíðu 4g, Akureyri,

lést mánudaginn 16. mars sl. Jarðarförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hins látna.

Börn og afabörn.

✝

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

INGIBJÖRG SESSELJA SIGURÐARDÓTTIR
hjúkrunarheimilinu Grund, áður til heimilis að Eiðismýri 30, Seltjarnarnesi,

lést að kvöldi 24. mars. Jarðarförin fer fram frá Fríkirkjunni í Reykjavík miðvikudaginn 1. apríl, kl. 13.00.

Hreiðar Ögmundsson **Katrín Gunnarsdóttir**
Jón Ögmundsson **Anna Sigríður Indriðadóttir**
Birgir Ögmundsson **Guðrún Jónsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

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

GUÐRÚN JÓNASDÓTTIR
frá Múla, Línakradal,

lést á hjúkrunarheimilinu Skógarbæ miðvikudaginn 18. mars. Útför hennar fer fram frá Grensáskirkju mánudaginn 30. mars kl. 13.00. Blóm og kransar eru vinsamlega afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hennar er bent á minningarsjóð krabbameinslækningadeildar Landspítalans.

Gunnar Ingvi Hrólfsson **Sigrún Hrólfsdóttir,**
Guðrún Hrólfsdóttir **Steinunn Hrólfsdóttir,**
Jónas Hrólfsson **Valdís Hrólfsdóttir**
tengdabörn, ömmubörn, langömmubörn og langalangömmubörn.

✝

Ástkær eiginkona mín, móðir, tengdamóðir og amma,

GUÐBJÖRG SIGRÚN BJARNADÓTTIR
Hjallalundi 18, Akureyri,

lést á heimili sínu 18. mars. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 30. mars kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hinnar látnu er bent á minningarsjóð heimahlynningar á Akureyri.

Sigurður Garðarsson
Guðrún Sigurlaug Sigurðardóttir
Helgi Sigurðsson **Unnur Karlsdóttir**
Sigurður Rúnar Helgason
Brynja Helgadóttir
Pétur Örn Helgason
Árni Viðar Björgvinsson

✝

Hjartans þakkir fyrir auðsýnda samúð, virðingu og hlýhug við fráfall ástkærrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

BJARNFRÍÐAR LEÓSDÓTTUR
á Akranesi.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki Höfða fyrir alúðarfulla aðstoð við hana og umönnun, sem og læknum og hjúkrunarfólki á Sjúkrahúsi Akraness.

Steinunn Jóhannesdóttir **Einar Karl Haraldsson**
Leó Jóhannesson **Sólveig Reynisdóttir**
Hallbera Fríður Jóhannesdóttir **Gísli Gíslason**
barnabörn og fjölskyldur þeirra.

✝

Faðir okkar,

SVEINN FINNBOGASON
(SVENNI DALLA)
sjómaður frá Seyðisfirði,

lést á Fjórðungssjúkrahúsinu í Neskaupstað laugardaginn 21. mars. Útförin fer fram frá Seyðisfjarðarkirkju mánudaginn 30. mars kl. 14.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Ólafur Vignir Sveinsson
Guðlaugur Laxdal Sveinsson

Í ÞJÁLFARAGALLANUM Gunnar þjálfaði Þrótt og náði góðum árangri með liðið. Hann hefur einnig þjálfað Reyni Sandgerði og Keflavík.

Fólboltakappi heldur upp á hálfrar aldar afmælið

Gunnar Oddsson, sem lék lengst af með Keflvíkingum í knattspyrnu, heldur upp á fimmtugsafmælið í dag. Gunnar var valinn leikmaður ársins 1996 og varð bikarmeistari 1997.

Knattspyrnukappinn Gunnar Oddsson heldur upp á fimmtugsafmælið sitt í dag. Gunnar gerði garðinn frægan sem leikmaður með Keflvíkingum á tíunda áratug síðustu aldar. Gunnar lék einnig með KR og Leiftri á sínum tíma og hefur náð góðum árangri sem knattspyrnuþjálfari. Hann hefur þjálfað Þrótt Reykjavík, Reyni í Sandgerði auk þess sem hann hefur nokkrum sinnum þjálfað lið Keflavíkur.

„Jú, maður mun halda einhverja veislu í tilefni afmælisins,“ segir Gunnar þegar hann er spurður um hvort fagna eigi fimmtugsafmælinu. „Konan mín varð fimmtug í fyrra og þá fórum við til Mexíkó. En nú ætlum við að halda veislu. Ætli það sýni ekki að ég er meira partíljón en hún,“ segir Gunnar og hlær. Eiginkona Gunnars er Kristín Bauer og segir Gunnar hana hafa verið stoð sína og styttu í lífinu.

Gunnar er þekktur fyrir afrek sín inni á knattspyrnuvellinum. Hann er Keflvíkingur í húð og hár. Lék með Keflavík upp alla yngri flokkana, ef frá eru skilin tvö ár sem hann bjó á Akranesi. „Knattspyrnulið Keflavíkur hefur alltaf skipt mig miklu máli. Ég mæti á hvern einasta leik liðsins og sé langflesta æfingaleikina.“

Lið Keflavíkur var sterkt um miðjan tíunda áratug síðustu aldar. Gunnar var þá einn af burðarásum liðsins og var valinn besti leikmaður Íslandsmótsins árið 1996, en þá lék hann með Leiftri. Gunnar þótti alltaf skynsamur leikmaður sem las leikinn vel og endaði það svo að um þrítugt var hann ráðinn spilandi þjálfari liðsins. Sigurður Björgvinsson, sem lék með Gunnari lengi vel, stýrði liðinu með honum en þá var Sigurður nýhættur að spila sjálfur. „Siggi var á hliðarlínunni og stýrði þessu þaðan. Þetta var skemmtilegur tími, en eftir á að hyggja sé ég eftir því að hafa farið svona snemma út í þjálfun. Ég átti helling eftir sem leikmaður og þjálfunin tók svolítið frá mér,“ útskýrir hann.

Undir stjórn þeirra Gunnars og Sigurðar varð Keflavík bikarmeistari árið 1997. „Maður var nú ekki þjakaður af bikarlyftingum á ferlinum. Þetta var eini titillinn sem við náðum í. En hann var virkilega sætur,“ rifjar Gunnar upp. Keflvíkingar lögðu þá lið ÍBV í aukaleik um bikarinn eftir að fyrri leikur liðanna hafði endað með 1-1 jafntefli. Þá skoraði Gestur Gylfason eftirminnilegt sjálfsmark þegar lítið var eftir af leiknum. „Gestur hitti boltann ekki vel og greip um andlit sitt, því hann hélt að hann hefði klúðrað góðu færi. En svo fór boltinn einhvern veginn inn. Við vorum heppnir í þessum leik. Vestmannaeyingar fengu góð færi og hefðu getað klárað leikinn. Þegar við unnum fannst manni eins og þetta hefði verið skrifað í skýin, því þetta féll allt svo með okkur.“

Að sögn Gunnars bliknar mikilvægi afrekanna inni á knattspyrnuvellinum í samanburði við það sem honum er kærast, fjölskylduna. „Það mikilvægasta sem ég hef upplifað á þessum fimmtíu árum er fæðing barnanna minna. Það stendur algjörlega upp úr. Ég á tvö börn, dóttur og son, og er ótrúlega stoltur af þeim.“

kjartanatli@365.is

BLÚSHÁTÍÐ
Blúshátíð í Reykjavík hefst á laugardaginn með Blúsdegi í miðborginni á Skólavörðustíg. Grilluð verða svínarif, beikon og pylsur auk þess sem margar uppákomur verða í götunni frá kl. 14 til 17. Hátíðin er helguð 100 ára fæðingarafmæli Muddy Waters og Wille Dixon.

HEILBRIGÐ FLÓRA

RARITET KYNNIR *„For Women" frá OptiBac hefur öfluga virkni gegn bakteríusýkingum, þvagfærasýkingum og sveppasýkingum á kynfærasvæði kvenna.*

Í starfi mínu sem hjúkrunarfræðingur hef ég orðið vitni að því hvað síendurteknar sýkingar geta orðið þrálátt vandamál hjá konum," segir Valbjörg Þórðardóttir hjúkrunarfræðingur. Hún segir sýkla- og sveppalyf í sjálfu sér góð og gild en þau geti þó beinlínis viðhaldið sýkingum þar sem þau ráðist einnig á vinveittar bakteríur sem verja svæðið gegn sveppa- og bakteríusýkingu.

Klínískar rannsóknir sýna að „For Women" frá OptiBac virkar beint á kynfærasvæði og framleiðir góða bakteríuflóru sem veitir vörn.

ÞRIÐJUNGUR KVENNA ER MEÐ KRÓNÍSKAR SÝKINGAR

Sjö af hverjum tíu konum fá einkenni sveppasýkingar á kynfærasvæði einhvern tímann á ævinni og ein af hverjum tíu finnur fyrir einkennum allt að fjórum sinnum á ári. Um helmingur kvenna fær þvagfærasýkingu að minnsta kosti einu sinni á ævi sinni og 30 prósent kvenna eru með króníska sýkingu vegna sama vandamáls. Þá fær þriðjungur kvenna þrálátar bakteríusýkingar sökum þess að sýklalyf virka einungis til skamms tíma.

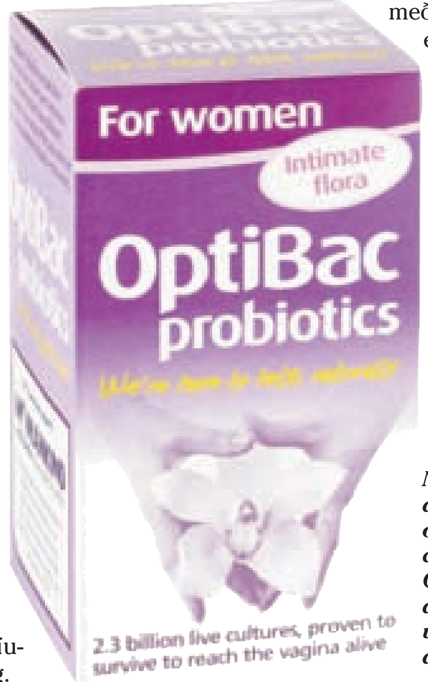
KONUM Á BLÆÐINGUM HÆTTARA VIÐ SÝKINGUM

„Bakteríusýkingar á kynfærasvæði kvenna eiga upptök sín í leggöngum, meðal annars vegna ójafnvægis í bakteríuflóru. Leiðrétta má bakteríuflóruna með inntöku Probiotic-gerla. Þá eru konur á blæðingum líklegri til að þjást af þvagfærasýkingu vegna lágs hlutfalls estrogens en estrogen bætir bakteríuflóruna," segir Valbjörg.

VIRK, ÖRUGG OG NÁTTÚRULEG LAUSN BÆÐI SEM FORVÖRN OG MEÐFERÐ

- Tekið inn sem hefðbundið fæðubótarefni.
- 20 ára vísindalegar sannanir að baki.
- Klínískt prófað á meira en 2.500 konum.
- Örugg, náttúruleg og áhrifarík lausn.
- „For Women" inniheldur meðal annars lactobacillus rhamnosus GR-1© og lactobacillus reuteri RC-14. Það eru einu gerlarnir sem sannað hefur verið að komist lifandi í gegnum meltinguna að kynfærasvæði.
- Allar vörur sem innihalda flórubætandi bakteríur setjast að í þörmum og er ætlað að vinna þaðan gegn sýkingum á kynfærasvæði. OptiBac „For Women" kemst að kynfærasvæði á þremur til fjórum dögum, sest þar að, fjölgar sér og virkar gegn óæskilegum bakteríum.
- Til að koma í veg fyrir endurteknar sýkingar eða slá á einkenni getur verið gott að taka „For Women" samhliða sveppa- eða sýklalyfjameðferð.
- „For Women" frá OptiBac Probiotics er til inntöku. Mælt er með að taka tvö hylki á dag, tveimur tímum eftir að sýklalyf er tekið inn sem meðferð. Konur með endurteknar sýkingar eða krónísk einkenni geta tekið eitt hylki á dag sem forvörn.
- „For Women" er örugg, náttúruleg og virk lausn. Engar aukaverkanir eru þekktar við lyf né önnur bætiefni. Má taka inn samhliða hefðbundnum bætibakteríum (probiotics) fyrir þarma- og meltingarveg.

Nánari upplýsingar á www.raritet.is og www.facebook.com/ optibaciceland. OptiBac fæst í öllum apótekum og heilsuverslunum um land allt.



FYRIR KONUR
Valbjörg Þórðardóttir hjúkrunarfræðingur mælir með því að konur velji náttúrulegu leiðina til að losna við bakteríu- og sveppasýkingu og viðhalda betri heilsu á kynfærasvæði.

ALGENGT
Sjö af hverjum tíu konum fá einkenni sveppasýkingar á kynfærasvæði einhvern tímann á ævinni og ein af hverjum tíu finnur fyrir einkennum allt að fjórum sinnum á ári.

GÓÐIR GERLAR
„For Women" frá OptiBac er örugg, náttúruleg og virk lausn gegn þrálátum sýkingum á kynfærasvæði kvenna.

REYNSLUBOLTINN „Þótt neysla tónlistar breytist er þörfin fyrir að búa til tónlist alltaf sú sama," segir Kristján Kristjánsson, einn meðlima dómnefndar Músíktilrauna. MYND/PJETUR

SKÖPUNARÞÖRFIN LIFIR GÓÐU LÍFI

MÚSÍKTILRAUNIR *Fjöldi vinsælla tónlistarmanna stígur sín fyrstu skref í Músíktilraunum sem lifa góðu lífi. Á morgun verður úrslitakvöldið haldið í Hörpu.*

Úrslit Músíktilrauna fara fram á morgun, laugardag, en þær hafa verið haldnar óslitið frá árinu 1982 utan ársins 1984 þegar þær féllu niður vegna verkfalls kennara. Einn dómara keppninnar er Kristján Kristjánsson sem hefur fylgst með henni nánast frá upphafi auk þess sem hann hefur setið í dómnefnd hennar síðan 1993. Það er óhætt að segja að Kristján hafi séð marga efnilega tónlistarmenn þann nær aldarfjórðung sem hann hefur dæmt en hann segir Músíktilraunir hafa haft mikil áhrif á íslenskt tónlistarlíf. „Án þeirra hefðu margir þessara góðu tónlistarmanna og -kvenna hugsanlega ekki stigið sín fyrstu skref. Auðvitað hefðu margir þeirra komið fram með öðrum hætti en á Músíktilraunum geta allir nýliðar tekið þátt. Tónlistarbransinn og fjölmiðlar fylgjast líka vel með keppninni og gefa þeim sveitum sem gengur vel mörg tækifæri."

Hann segir dómgæsluna alltaf jafn skemmtilega þótt árin séu orðin 23. „Það er alltaf jafn gaman að dæma enda gott fólk og góður andi í dómnefnd þar sem mikið er spáð og rökrætt. Að keppninni kemur síðan frábært starfsfólk en öll vinnan fer fram í sjálfboðavinnu. Stemningin er því alltaf góð enda sprettur keppnin og þátttaka fólks af brennandi áhuga á tónlist og keppninni sjálfri."

Þegar Kristján hóf störf í dómnefnd undir lok síðustu aldar voru kvöldin mun lengri og ekki eins mikil fagmennska þegar kom að umgjörð og hljóðgæðum. „Kvöldin stóðu oft fram yfir miðnætti. Þá máttu allir spila þrjú lög og skipti engu máli þótt hvert þeirra væri fimmtán mínútur. Einnig var sjaldgæft að sjá fólk yfir 25 ára í salnum. Í dag eru tímatakmörk hjá sveitum og öll umgjörð mun betri varðandi skipulagningu og hljóð auk þess sem foreldrar og ættingjar eru oft meðal áhorfenda. En þótt stemmingin sé önnur er hún alltaf góð enda mikil eftirvænting í loftinu. Fyrst og fremst upplifi ég stemmingu yfir fjölbreyttri tónlist og þú veist eiginlega aldrei hvað kemur næst á svið."

FÁIR FULLMÓTAÐIR

Aðspurður um eftirminnilegustu tónleikana segir hann margt standa upp úr. „Sjálfsagt hef ég séð stóran hluta af tónlistarmönnum dagsins í dag stíga sín fyrstu skref. Það er líka mjög gaman að fylgjast með framförum tónlistarmanna eftir Músíktilraunir. Fáir koma fullmótaðir fram þar en þær verða oft til að hvetja fólk til halda áfram og þróa tónlistina. Til dæmis var Of Monsters and Men mjög góð á Músíktilraunum og sigraði nokkuð örugglega. Þegar sveitin spilaði sem gestasveit ári síðar sá maður hversu gríðarlegum framförum hún hafði tekið. Jónsi úr Sigur Rós tók upphaflega þátt með sveitinni Bee-spiders og Ásgeir Trausti vakti fyrst athygli í Lovely Lion og svo mætti lengi telja. Mínus og Botnleðja áttu mjög góð úrslitakvöld og svo er alltaf gaman að sjá hve margar sveitir verða þekktar eftir sigurinn."

Tónlistarbransinn hefur tekið mjög miklum breytingum undanfarin ár en þó segir Kristján stöðu Músíktilrauna jafn sterka og áður, ef ekki sterkari. „Þótt neysla tónlistar breytist er þörfin fyrir að búa til tónlist alltaf sú sama. Tæknin er verkfæri til að búa til tónlist en sköpunin kemur alltaf frá listamanninum sjálfum. Í dag er auðveldara að taka upp tónlist og setja á netið, en að koma sér á framfæri er svo annað mál. Músíktilraunir eru þannig góður vettvangur fyrir ungt tónlistarfólk og skipar að mínu mati stóran sess í menningarlífi okkar."

Lokakeppnin hefst kl. 17 á morgun og kostar 1.500 kr. inn. Úrslitakvöldinu verður útvarpað á Rás 2 og sýnt síðar í Ríkissjónvarpinu. Nánari upplýsingar um keppnina má finna á www.musiktilraunir.is, á facebook og twitter (@Musiktilraunir).

MIKIL FRAMFÖR

„Fáir koma fullmótaðir fram þar en þær verða oft til að hvetja fólk til halda áfram og þróa tónlistina. Til dæmis var Of Monsters and Men mjög góð á Músíktilraunum og sigraði nokkuð örugglega. Þegar sveitin spilaði sem gestasveit ári síðar sá maður hversu gríðarlegum framförum hún hafði tekið."

Meðgöngu, gjafa og kvenfatnaður.

Útsalan í fullum gangi, allar vörur á afslætti.

Móðir kona meyja • Hamraborg 14

mkm.is facebook.com/modirkonameyja.

eat water

ÞYNGDARSTJÓRNUN OG BLÓÐSYKURSJAFNVÆGI MEÐ SLIM PASTA

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

„Ég hef notað Slim Pasta reglulega um nokkurra mánaða skeið og mæli heilshugar með þessum vörum, en hann notar Slim Pasta markvisst í ýmsar uppskriftir í staðinn fyrir venjulegar pastavörur með góðum árangri"

Viðir Þór Þrastarsson, íþrótta- og heilsufræðingur

Til hvers að flækja hlutina? 365

LIFÐU Í NÚLLINU!

365.is | Sími 1817

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

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

Lífið

FÖSTUDAGUR
27. MARS 2015

Nanna Árnadóttir íþróttafræðingur
LÍKAMSVIRÐING OG MASSAÐAR KONUR 4

Matargleði Evu Laufeyjar
LAMB, MEÐLÆTI OG PAVLOVA Í DESSERT 8

Það heitasta á samfélagsmiðlunum
FEMÍNISMI, TÍSKA OG KRÆSINGAR 12

Sóley Elíasdóttir

ÞURFUM AÐ HUGA AÐ KOMANDI KYNSLÓÐUM

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

PÁSKA-HRISTINGUR

Nú styttist heldur betur í páskana og það er varla til betri leið til að eyða helginni en að hlusta á góða tónlist og gera heimilið páskalegt.

Nú skal mála egg, setja túlípana í vatn, setja gulan dúk á borð og raða súkkulaðieggjum um alla íbúð, allt á meðan þú dillar þér við þessa sykursætu tóna.

- **IT STARTED WITH A KISS** *HOT CHOCOLATE*
- **SUGAR, SUGAR** *THE ARCHIES*
- **CHOCOLATE** *SNOW PATROL*
- **CHOCOLATE FACTORY** *R. KELLY*
- **EASTER** *PATTI SMITH*
- **SWEET LIKE CHOCOLATE** *SHARON WOOLF*
- **PRETTY LITTLE BUNNY** *VYBZ KARTEL*
- **EGG MAN** *BEASTIE BOYS*
- **SUGAR** *MAROON 5*
- **BROWN SUGAR** *D'ANGELO*

HALDIÐ UPP Á HAMINGJUNA

Hvernig skilgreinir þú þína hamingju? Hvað er það sem eykur hamingju þína? Eru það huglægir eða veraldlegir hlutir eða upplifanir? Staldraðu við og veltu fyrir þér í hverju þín hamingja felist.

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Það er skemmtilegra að fara dansandi í gegnum lífið með gleði og jákvæðni að leiðarljósi. MYND/GETTY

Undanfarin tvö ár hafa alþjóðasamtökin Sameinuðu þjóðirnar haldið hátíðlega upp á dag hamingjunnar þann 20. mars. Markmiðið með deginum er að vekja fólk til umhugsunar um hamingjuna, hvort sem hún kemur í stórum eða litlum pökkum. Leitin að hamingjunni er eilífðarverkefni og rauði þráðurinn í lífi margra. Oft á tíðum erum við þó svo upptekin af því að verða hamingjusöm í framtíðinni að það gleymist að vera hamingjusöm hér og nú og þakklát fyrir það sem við höfum núna.

Það sem gerir okkur mannfólkið svo áhugavert er hversu ólík við erum og þar af leiðandi skilgreinum við lífsins langanir á eins ólíkan hátt og við erum mörg. Hamingjuna er hægt að skilgreina út frá veraldlegum upplifunum og hlutum en einnig huglægri hamingju. Sjálfsagt er það eins og með allt annað í lífinu að jafnvægi á milli þessara tveggja póla er ákjósanlegast en hver og einn verður að meta það út frá sinni persónulegu skilgreiningu. Rannsóknir hafa þó sýnt að það eru ákveðnar athafnir og upplifanir sem gera okkur hamingjusamari en aðrar. Við skulum rýna örstutt í þá punkta sem sannað er að eigi sinn þátt í að gera mannfólkið hamingjusamt.

Þakklæti

Þetta litla orð þakklæti hefur ansi mögnuð áhrif og ekki bara á okkur sjálf og eigin hamingju heldur á aðra í kringum okkur. Þeir sem eru þakklátir eiga í betri samskiptum og gera þar af leiðandi aðra í kring hamingjusamari. Þakklæti hefur svokölluð dómínó-áhrif út í þjóðfélagið og skilar sér margfalt til baka. Vendu þig á að skrifa niður í lok dags eitthvað þrennt sem átti sér stað fyrr um daginn og þú getur verið þakklát fyrir.

Umkringdu þig

Góðir vinir eru gulls ígildi. Þeir sem eru duglegir að styrkja vinaböndin eru hamingjusamari, punktur. Að fá að taka þátt í lífi vinar í sorg og gleði er verðmætt og því mikilvægt að rækta vinskap eins mikið og tækifæri gefst. Umkringdu þig skemmtilegu og jákvæðu fólki í vinnunni. Gleði er smitandi.

Jákvæðni

Er glasið hálftómt eða hálffullt? Þeir sem venja sig á að hugsa jákvætt eru hamingjusamir. Lífið mun alltaf senda þér verkefni og þá er það undir þér komið hvernig þú tekst á við þau.

Litlu hlutirnir

Stundum eru það litlu hlutirnir og dagsdaglegar athafnir sem gera okkur hamingjusöm. Göngutúr, lestur, líkamsæfingar, reglulegur svefn eða jafnvel að skoða gömul myndaalbúm. Gerðu meira af því sem er gefandi og þér finnst skemmtilegt.

„Góðir vinir eru gulls ígildi. Þeir sem eru duglegir að styrkja vinaböndin eru hamingjusamari, punktur."

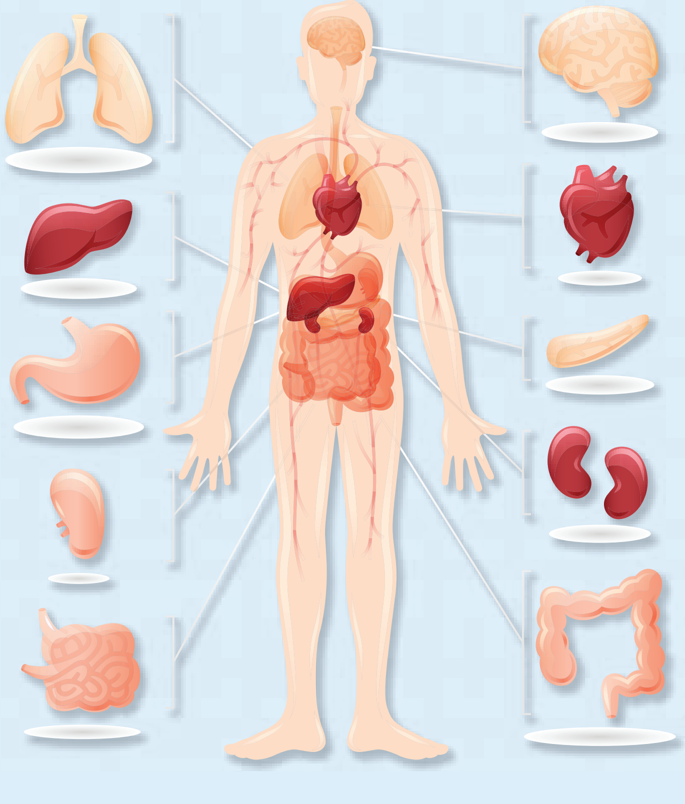
LÍFIÐ MÆLIR MEÐ

Mikilvægt er að gera upp hug sinn um það hvort þú viljir gefa líffæri þín eftir andlát. Líffæragjöf getur bjargað mannslífi og bætt lífsgæði viðkomandi. Líffæragjöf felst í því að líffæri (hjarta, lungu, lifur, nýru, bris, þarmar) eru fjarlægð úr látinni manneskju og síðan grædd í sjúklinga með alvarlega bilun í þessum líffærum.

Á vefsvæði Embættis landlæknis getur þú tjáð vilja þinn til líffæragjafar. Ef þú skiptir um skoðun getur þú alltaf breytt vali þínu. Valið stendur á milli þess að gefa öll líffæri þín eða velja ákveðin líffæri sem má gefa. Ígræðslur líffæra úr látnum líffæragjöfum fara fram á Sahlgrenska-háskólasjúkrahúsinu í Gautaborg. Líffæri sem gefin eru hérlendis eru flutt þangað og eru þau hluti af líffærabanka norrænu ígræðslusamtakanna Scandiatransplant.

Á heimasíðu landlæknis, www.landlaeknir.is, má nálgast myndband þar sem læknar og aðrir fagaðilar útskýra hvernig líffæragjöf gengur fyrir sig og aðstandendur líffæragjafa og líffæraþega greina frá reynslu sinni.

Taktu afstöðu til líffæragjafar á vefsíðunni donor.landlaeknir.is.



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 **Ernir Eyjólfsson**

Casa dolce casa
GLÆSILEGAR
FLÍSAR
FYRIR FAGURKERA
Birgisson
Ármúli 8 I 108 Reykjavík I Sími 516 0600 I www.birgisson.is

„EKKI VERÐA OF MÖSSUÐ“

Nanna Árnadóttir
íþróttafræðingur

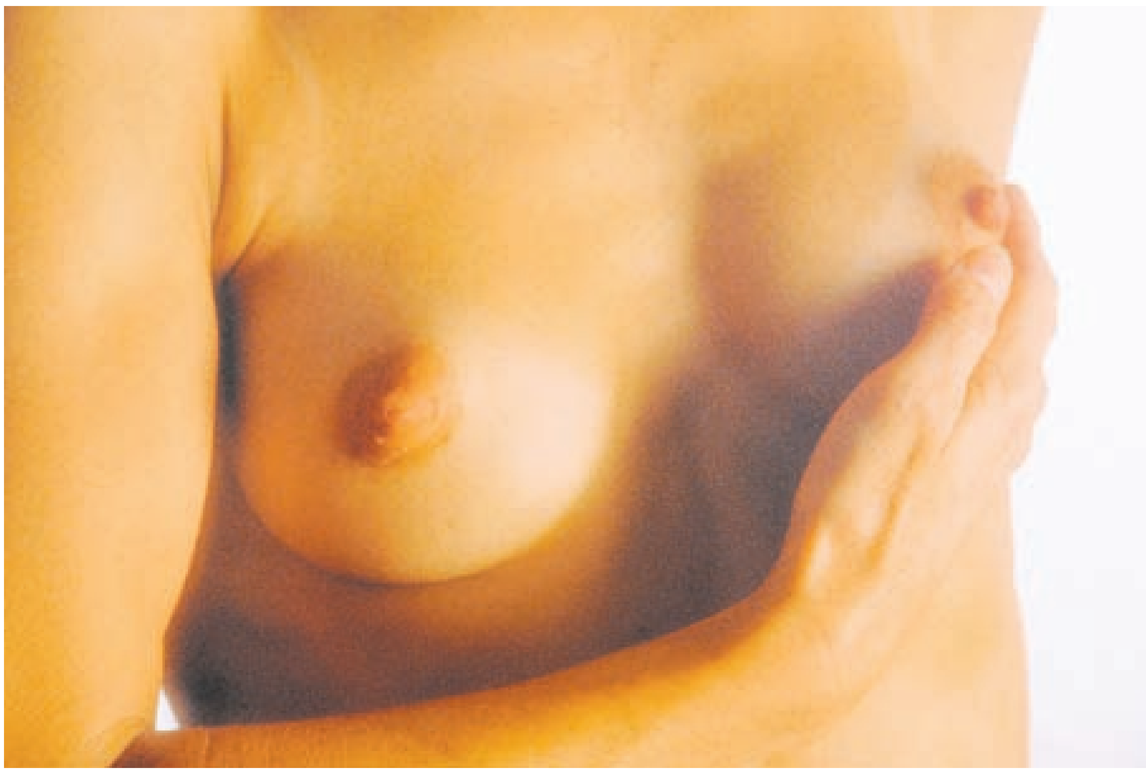
Undanfarið hefur umræðan um líkamsvirðingu verið áberandi. Fólk virðist að einhverju leyti vera byrjað að taka eftir útlitsdýrkuninni í samfélaginu og ákveðið að reyna að standa gegn henni. Margar greinar hafa verið skrifaðar þar sem einstaklingar eru hvattir til þess að elska sjálfan sig, elska sína eigin líkamsgerð og að gefa skít í það að reyna að passa inn í þessu ákveðnu samfélagsstaðla um það hvað fegurð sé.

Að mínu mati er þetta frábær þróun þó svo að vissulega sé enn mjög langt í land. Enn eru að berast fregnir af því að aldrei hafi fleiri unglingar verið jafn óánægðir með líkama sinn og að fólk á öllum aldri sé að deyja úr hræðilegum átröskunarsjúkdómum. Hvað getum við gert? Jú, við verðum einfaldlega að læra að bera virðingu fyrir okkar eigin líkama ef við ætlum einhvern tíma að geta borið virðingu fyrir líkama annarra.

Body shaming eða líkamsskömm er hugtak sem ég myndi vilja útrýma en það þýðir að gert sé lítið úr líkama annarra. Það líður varla sá dagur að ég heyri ekki að þessi þurfi nú að fara í megrun, að hin sé alltof mjó eða að ístran á hinum megi nú aðeins minnka. Um daginn fékk ég alveg upp í kok af þessari áráttu fólks að þurfa að setja út á líkamsgerð annarra þegar skjólstæðingur minn sagði mér að kona hefði komið upp að sér og sagt henni að hún þyrfti nú að passa sig að verða ekki of mössuð, þar sem hún væri að fara að byrja í nýju starfi þar sem ákveðnir fegurðarstaðlar hafi verið ríkjandi í langan tíma og það að vera massaður þætti ekki fallegt þar. Í fyrsta lagi, HA??? Síðan hvenær má maður ekki vera massaður? Í öðru lagi, af hverju hefur þessari tilteknu konu fundist henni bera skylda til þess að labba upp að henni og segja henni að það þyki ekki fallegt að vera of massaður? Í þriðja lagi, hver ákveður að það sé ekki fallegt að vera of massaður? Og í fjórða lagi, hvað er það eiginlega að vera of massaður?

Þessi skjólstæðingur minn er heilbrigðið uppmálað. Hún er sterk, hún hleypur hratt, hún borðar hollan og næringarríkan mat og finnst alltaf gaman að koma á æfingu. Hún er gullfalleg og stórglæsileg og væri það þó svo að hún væri meira mössuð, grennri eða með meiri fitu utan á sér. Hún er gullfalleg og stórglæsileg af því að hún er einstök, eins og ALLIR aðrir einstaklingar. Hún tók þessari „vinsamlegu“ ábendingu frá þessari tilteknu konu sem betur fer á góðan hátt, sagði við mig að við værum nú að gera eitthvað rétt fyrst hún væri að verða „of mössuð“. Ef hún væri hins vegar með aðeins veikari sjálfsmynd hefði þessi „vinsamlega“ ábending getað farið mjög illa í hana. Það eru svona athugasemdir frá einstaklingum og fjölmiðlum sem gera það að verkum að við verðum óánægð með líkama okkar og förum oft á tíðum ótrúlegar og stórhættulegar leiðir til þess að reyna að passa inn í þetta staðlaða form sem allir þurfa að vera í.

Ég mun ekki hætta að skrifa greinar tengdar líkamsímynd fyrr en ég sé að vandamálinu hefur verið útrýmt. Fyrr en ég sé vitundarvakningu hjá fólki varðandi það að engir tveir séu eins, að allir séu fallegir á sinn hátt og að það komi okkur bara EKKERT við hvernig aðrir líta út.



Hvert og eitt brjóst á sér sögu og getur hún verið í senn rómantísk, dramatísk og pólitísk.

BRJÓSTIN MÍN OG BRJÓSTIN ÞÍN?

Sigga Dögg
kynfræðingur
siggadogg@365.is

Geirvörtur sprengja internetið. Þessar fögru ávölu. Eða eru þær allar fagrar? Eiga geirvörtur að vera stórar eða standa út í loftið eða hárlausar?

Þegar ég var tíu ára hljóp ég um strendur Flórída ber að ofan. Allt í einu kom fullorðinn maður askvaðandi til mín, kallaði á mömmu og bað hana vinsamlegast að hylja mig, þetta særði blygðunarkennd og væri beinlínis ólöglegt. Það var varla hægt að kalla þetta brjóst sem ég var með. Geirvörturnar rétt farnar að springa út og alls ekkert kynferðislegt við þær, allavega ekki í mínum huga. Ég horfði á hverja skólasystur mína á fætur annarri springa út eins og blóm að vori en ég, nei, geirvörturnar stækkuðu en það var ekki mikið meira til að gleðjast yfir. Ég gerði heiðarlega tilraun til að troða mér í Wonderbra en það var ekkert til að lyfta upp og þrýsta saman. Dæs. Þegar brjóstin fóru loks að taka á sig smá mynd um þrettán ára aldur þá fagnaði ég eins og enginn væri morgundagurinn. Loksins, loksins, komið fagnaði. Óskaplega var það skammvinn gleði. Mér fannst þau frekar ómerkileg og gat ómögulega ímyndað mér að einhverjum þætti þau kynferðislega spennandi. Ég var fljót að skauta fram hjá keleríi brjóstanna þegar fálmandi hendur fóru um líkamann, þetta voru bara brjóst og það voru aðrir staðir sem kölluðu frekar á athygli. Ég nennti ekki að vera í brjóstahaldara (og nenni því reyndar ekki enn) og fannst bara allt í lagi þó einstaka geirvarta sæist í gegnum fötin og að brjóstin hoppuðu til og frá þegar ég labbaði. Mér finnst enn þá ákveðið frelsi í því. En svo man ég eftir öllum hinum sem þykir þetta óþægilegt. Sem stara á geirvörtur sem kíkja í gegnum bolinn eða peysuna. Þetta þykir ögrandi. Svo við gleymum því ekki að brjóst eiga að líta út á ákveðinn hátt því annað er ekki sexí og ekki kvenlegt og það má engin kona falla í þá gryfju. Annars vill enginn gaur sofa hjá henni. Það er auðvitað dauðadómur í sjálfu sér. Mín brjóst eru til fyrir þig. Svo þú getir horft á þau, nuddað þau, snert þau og ef þú hefur séð klám,

> „Ég nennti ekki að vera í brjóstahaldara (og nenni því reyndar ekki enn) og fannst bara allt í lagi þó einstaka geirvarta sæist í gegnum fötin …“

reynt að troða þér á milli þeirra. Föt eru hönnuð þannig að brjóst þurfa að liggja á ákveðinn hátt svo flíkin njóti sín. Sjaldan hefur jafn mikil pólitík verið í kringum brjóst og einmitt núna. Það er næstum því regluverk um það hvernig þau eiga að vera. Sýndu smá en ekki of mikið. Passaðu að lyfta þeim upp svo þau lafi ekki. Það gleymist að brjóstin breytast rétt eins og konan sem ber þau. Stundum eru þau sexí, stundum fæðustöð, stundum örvunarstaður, stundum bara þreytt en alltaf pólitísk á meðan þú starir á þau og finnur að þau pota í þig og þínar hugmyndir um konur.

VATN ER UNDIRSTAÐA LÍFS

Manneskja þrífst ekki án vökva enda erum við að stórum hluta til vökvi. Hér eru nokkrar áhugaverðar staðreyndir um vatn:

- Vatn tapast við öndun, við svita og við þvaglát og með hægðum.
- Meðalmanneskja er með um 40 lítra af vatni í líkamanum.
- Ef svengd gerir vart við sig eða skyndileg löngun í súkkulaði, drekktu þá vatn.
- Kaffi hefur vatnslosandi áhrif svo það er gott að drekka vatn á milli kaffibolla.
- Lágmarksvatnsþörf er hálfur lítri á dag, til að losna við úrgangsefni úr líkamanum.
- Þvag getur verið allt að lítri af vökva á dag.
- Meðalvatnsþörf er um tveir lítrar á dag, en það á við allan vökva, einnig þann sem er í mat.
- Ef þú svitnar mikið (vegna áreynslu eða hita) þá eykst vatnsþörfin en þú tapar líka salti svo gott getur verið að fá sér íþróttadrykk eða safa.
- Vatn þarf ekki að þamba heldur er gott að fá sér reglulega sopa yfir daginn.
- Ef þvagið er mjög gult þá getur það verið merki um vökvaskort, þvag á helst að vera frekar litlaust (nema ef þú tókst inn B-vítamín því það litar þvagið heiðgult).
- Ofdrykkja á hreinu vatni getur verið varasöm og jafnvel hættuleg og þá er verið að tala um tíu til tuttugu lítra á dag.
- Ef þig þyrstir, fáðu þér sopa!

IÐA
Grín og glens!
MO' MONEY, MO' PROBLEMS
SAFE STORAGE
For all things Near and Dear
I SHOULD BE A BETTER PERSON BUT I'M NOT
LIP SHIT
I'm savin' up for a new computer!
I'm savin' up to go to rehab!
I yearn for redemption.
BUT I'D SETTLE FOR A BREAKFAST SANDWICH.
Step Aside Coffee. This is a Job for Alcohol!
DRUGS
I LOVE YOU
Beautiful Day
Love You.
Weirdo
RANDOM Crap
DELEGATION LEADS TO DISAPPOINTMENT
Lækjargata 2a og Vesturgata 2a 101 Reykjavík

LÍFRÆNN LÍFSSTÍLL BREIÐIST HRATT ÚT

Sóley Elíasdóttir, er kjarnakona sem byggir á gildum forfeðra sinna og er umhugað um heilsu lands og þjóðar.

FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

„Þessi bransi er mjög skemmtilegur en þú ert alltaf að berjast um hlutverk og að auki ertu að vinna á ókristilegum tímum, öll kvöld og helgar.“

„… hlýtur það að skipta máli hvaðan matvara kemur og hvernig hún er meðhöndluð. Það sama á við um húðvörur …“

Friðrika Hjördís Geirsdóttir
umsjónarkona Lífsins | rikka@365.is

Sóley Elíasdóttir venti kvæði sínu í kross fyrir rétt um átta árum, þegar hún sagði skilið við leiklistina og sneri sér að því að framleiða lífrænar húðsnyrtivörur undir eigin nafni. Fyrirtækið sem byrjaði í eldhúsinu á hlýlegu heimili fjölskyldunnar í Hafnarfirði er nú orðið að alvöru fyrirtæki sem framleiðir hátt í þrjátíu vöruliði sem seldir eru út um allan heim. „Ég byrjaði nú bara heima hjá mér að sjóða saman jurtir í einum potti og svo stækkaði alltaf potturinn eftir því sem eftirspurnin varð meiri, þá urðu pottarnir fleiri þar til að heimilið var orðið undirlagt og þá var kominn tími til að gera þetta í alvöru,“ segir Sóley.

Kosmósið er að vinna í því

Sóley hreifst ung af því að koma fram á sviði og hélt til náms í leiklist til Bretlands aðeins átján ára gömul. „Mig langaði upphaflega að vera ballerína en ég var ekkert ofboðslega góð í ballett en á þeim tíma stefndi ég ekkert endilega á leiklistina. Svo fór ég í Kramhúsið og lenti þá inni í svona leiklistarhringiðu, hætti í menntaskóla og fór út í nám.“ Sóley fékk mörg frábær og eftirminnileg hlutverk bæði í Þjóðleikhúsinu, Borgarleikhúsinu sem og í Sódómu Reykjavík, en svo kom að tímamótum sem kölluðu á breytingar. „Eftir að hafa unnið í fimmtán ár sem leikkona þá kom að þeim tímapunkti að ég fór að hugsa til framtíðar. Ég sá það ekki fyrir mér að eldast í starfinu, mig langaði ekki að vera gömul leikkona. Þessi bransi er mjög skemmtilegur en þú ert alltaf að berjast um hlutverk og að auki ertu að vinna á ókristilegum tímum, öll kvöld og helgar. Það er erfiður vinnutími, sérstaklega þegar þú átt fullt hús af börnum sem þarf að sinna.“

Sóley og Hilmar Jónsson, eiginmaður hennar, eiga saman fjögur börn á aldrinum tíu til tuttugu og fjögurra. „Já, ég á fjögur börn og það með sama manninum,“ segir Sóley og hlær enda fyrrnefnt fjölskyldumynstur orðið sjaldgæfara en hið samsetta. Á sínum tíma unnu þau Sóley og Hilmar bæði í leikhúsunum og því oft á tíðum erfitt að halda utan um fjölskyldulífið eins og gefur að skilja. „Við erum svo heppin að eiga hana móður mína að sem er okkur fjölskyldunni algjör klettur. Pabbi hefur líka verið okkur innan handar og þannig hefur þetta á einhvern hátt gengið upp. Hilmar hætti svo að mestu að leika fyrir tæpum tuttugu árum og sneri sér næstum alfarið að leikstjórn og rekstri Hafnarfjarðarleikhússins. Þannig höfum við bara náð að púsla þessu öllu saman.“

Það er sagt að leiklist sé ástríða og ástríðu er ekki hægt að afmá á einu augnabliki, Sóley hefur því ekki alveg sagt skilið við leiklistina og örlar á því að það leynist lítill draumur um hlutverk á sviði hjá okkar konu. „Já, ég finn hjá mér þörf fyrir að taka að mér svo sem eitt lítið hlutverk, bara svona til gamans. Ég setti mér það meira að segja sem áramótaheit og kosmósið er að vinna í því,“ segir hún dularfull og kímin á svip.

Fjársjóður forfeðranna

Húðsnyrtivörurnar sem Sóley framleiðir eru unnar út frá aldagömlum íslenskum uppskriftum að smyrslum sem varðveist höfðu í fórum fjölskyldunnar. „Ég get talið upp fjöldann allan af forferðum mínum sem notuðu íslenskar jurtir í ýmiss konar smyrsl og krem með góðum árangri. Uppskriftirnar gengu á milli ættliða þar til einn forfaðir minn tók sig til og skrifaði kver sem hefur svo varðveist í fjölskyldunni. Samsetningar í kremunum mínum og smyrslum eru byggðar á jurtavirkninni í þessum uppskriftum sem og nýjum sem ég hef þróað með mér.“

Sóley segir að í rauninni, þegar öllu sé á botninn hvolft, sé matreiðsla og það að búa til krem og smyrsli alls ekkert ólíkt. „Ég hef mikla tilfinningu fyrir matargerð og í rauninni er þessi framleiðsla ekkert ólík því að búa til eitthvað út frá hollustu og heilbrigði. Mér finnst ég ótrúlega lánsöm að fá að vera í þessu verkefni og fæ tækifæri til að blómstra á kreatívan hátt. Ég er kannski ekki besta rekstrarmanneskjan en hef unun af því að hanna og búa til.“

Sóley stendur sjálf í ströngu ásamt góðu fólki að tína jurtir af lífrænt vottuðu landi sem hún hefur aðgang að, en einnig kaupir hún jurtir af bændum sem rækta undir lífrænni vottun. „Ég vinn svo svokölluð extrökt upp úr jurtunum sem svo eru notuð sem virku efnin í kremgrunnana. Ég nota einungis efni sem eru lífrænt vottuð og náttúruleg,“ segir Sóley og bætir við að það endurspegli ímynd fyrirtækisins sem sé að vera umhverfisvænt og fara vel með jörðina og manneskjuna.

Sóley hefur sterkar skoðanir á því sem við látum ofan í okkur og á. „Þú ert það sem þú borðar og því hlýtur það að skipta máli hvaðan matvara kemur og hvernig hún er meðhöndluð. Það sama á við um húðvörur því að húðin er stærsta líffæri líkamans og það sem við setjum á hana fer inn í blóðrásina og þar af leiðandi um allan líkamann.“ Nýlega setti Sóley á markað nýja andlitslínu sem dregur úr öldrunareinkennum. „Í þessum vörum notum við aðrar olíur og sjávarþang sem þekkt er fyrir að halda raka betur í húðinni, ekki ósvipað og hyaluronic-sýra sem er að tröllríða öllum snyrtivörumarkaðnum þessa dagana.“

Fram undan er svo frekari þróun sem Sóley liggur yfir og aukin útrás á erlendum markaði en vörurnar er nú þegar að finna víða í Noregi sem og annars staðar í heiminum. „Eftirsóknin eftir lífrænum matvörum og snyrtivörum hefur aukist gríðarlega mikið. Samkvæmt nýjustu spám þá virðist það líta þannig út að vítamínmarkaðurinn komi til með að minnka og lífræn matvara og snyrtivara haldi áfram að stækka, enda er það sem þú setur í þig og á grunnurinn að heilbrigðu líferni.“

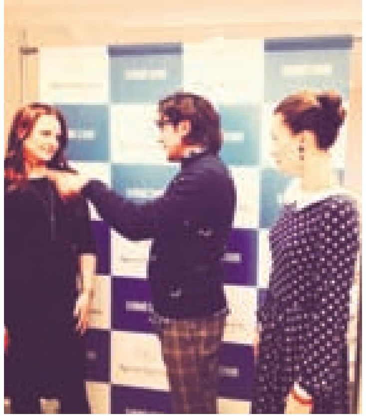
Hugsum til framtíðar

Okkar kona reynir sem hún getur að lifa þeim lífsstíl sem endurspeglar vörurnar og þessa dagana er hún í kundalini-jógakennaranámi. „Ég nota jóga mikið og er kannski aðallega að læra kennarann fyrir mig sjálfa en hver veit hvert það leiðir. Ég reyni líka að stunda útivist eins mikið og ég get en ég næ að endurnýja orkuna mína í gegnum náttúruna,“ segir Sóley og bætir svo hlæjandi við að hún sé sem betur fer ekki heilög og að það komi nú reglulega fyrir að hún detti ofan í nammiskálina og fái sér rauðvínsdreitil við góð tækifæri. „Maður þarf ekkert að vera leiðinlegur þó að maður hugi að heilsunni og umhverfinu. Ég er ekki grænmetisæta og gæti aldrei hætt að borða kjöt.“

Þegar ég spyr Sóleyju að því hvað á henni brennur, þá kemur náttúruvernd fyrst upp í hugann. „Ég skil stundum ekki hvað stjórnvöld eru að hugsa þegar kemur að náttúruvernd og orkuvirkjun á landinu. Erum við í raun og veru ekki að fórna meiru fyrir minna í þessu tilfelli? Það lítur oft þannig út að þeir sem stjórna séu bara að hugsa um kjörtímabilið sem þeir sitja en ættu frekar að vera að hugsa til næstu sjö kynslóða.“ Sóleyju verður skiljanlega heitt í hamsi

þegar við förum út í þessa sálma og sýnilegt hvað henni þykir annt um móður jörð. „Mér finnst að við ættum að lífrænt votta landið okkar, það væri í rauninni auðvelt að mínu mati. Einnig finnst mér að við ættum að auka í kjölfarið matvælaframleiðslu og betri nýtingu á því sem við eigum. Við erum að selja okkur allt of ódýrt, þessi góða orka sem við framleiðum er á tombóluverði,“ segir Sóley að lokum. Það liggur í augum uppi við nánari kynni við okkar konu að þarna fer mikill kvenskörungur sem kallar ekki allt ömmu sína og hefur sterka sýn á framtíðina.

„Þeir sem stjórna séu bara að hugsa um kjörtímabilið sem þeir sitja en ættu frekar að vera að hugsa til næstu sjö kynslóða.“



Sóley hefur ferðast um Rússlandi meðal annars til að kynna vörurnar sínar, Sóley Organics, og að stunda hugleiðslu. Sóley á fjögur börn með Hilmari Jónssyni og segir hún leiklistina fara illa saman við fjölskyldulíf.

TILNEFNING TIL VIRTRA VERÐLAUNA

Gunnar Karl Gíslason, yfirmatreiðslumeistari veitingahússins Dills, hlaut á dögunum tilnefningu fyrir bestu erlendu matreiðslubókina frá International Association of Culinary Professionals í Bandaríkjunum fyrir bókina North: The New Nordic Cuisine of Iceland. Bókina skrifaði Gunnar Karl ásamt vinkonu sinni og samstarfskonu, Jody Eddy. Það kom Gunnari Karli í opna skjöldu að vera tilnefndur til verðlaunanna. „Ég hafði ekki alveg áttað mig á því hversu virt verðlaunin eru en er að vonum þakklátur fyrir tilnefninguna," segir Gunnar Karl. Verðlaunin verða veitt næstkomandi sunnudag.

Það er fátt hátíðlegra en að finna ilminn af góðum mat í ofninum og hópa saman fjölskylduna og njóta kræsinganna.

SUNNUDAGSPÁSKALAMB OG GÓMSÆT PAVLOVA

Eva Laufey er mörgum kunn úr matreiðsluþáttum sínum Matargleði á Stöð 2. í síðasta þætti eldaði Eva Laufey girnilegt lambalæri með öllu tilheyrandi sem er tilvalið að nostra við um Páskana auk pavlovu í eftirrétt.

Matargleði Evu

Að elda mat í ofni er einföld matargerð, það er algjör óþarfi að standa yfir henni þó svo að hún taki stundum langan tíma.

Sunnudagspáskalamb

1 lambalæri, rúmlega 3 kg
Salt og nýmalaður pipar
Lambakjötskrydd 1 msk., t.d. Bezt á lambið
Ólífuolía
3 stórir laukar, grófsaxaðir
1 heill hvítlaukur, skorinn í tvennt, þversum
2 fennikur (fennel), skornar í fernt
3 sellerístilkar, grófsneiddir
5 gulrætur
1 rauð paprika
700 ml grænmetissoð
3 greinar timían
2 greinar rósmarín
Handfylli fersk steinselja
Smjör

1. Hitið ofninn í 120°C.
2. Finnið til stóran steikarpott eða stórt eldfast mót.
3. Leggið lærið í steikarpottinn eða mótið, veltið upp úr ólífuolíu og saltið og piprið. Það er gott að nota lambakjötskrydd en það er smekksatriði.
4. Bætið grænmetinu í steikarpottinn/eldfasta mótið.
5. Hellið soði í pottinn. Lokið pottinum eða leggið álpappír þétt yfir mótið.
6. Bakið lærið í miðjum ofni í sjö klukkustundir.
7. Þegar 30 mínútur eru eftir af eldunartímanum er lokið eða álpappírinn tekinn af, fínsöxuðum kryddjurtum og smjöri er bætt út í pottinn og hitinn í ofninum hækkaður í 200°C. Þá verður puran dökk og stökk.
8. Það er mikilvægt að leyfa kjötinu að hvíla í lágmark 20 mínútur áður en þið berið það fram.

Ljúffengt kartöflugratín

8 dl rjómi
1 laukur, skorinn í strimla
1 kjúklingateningur
1 msk. blandað krydd, t.d. Bezt á allt
Salt og pipar
Rifinn ostur

1. Kartöflurnar skolaðar vel og skornar í sneiðar, um 1 cm.
2. Laukur skorinn niður og steiktur upp úr smjöri í smá stund. Kartöflum, rjóma, kjúklingateningi og kryddi er blandað saman í pottinum.
3. Sjóðið við vægan hita í 10-15 mínútur, eða þar til kartöflurnar eru orðnar vel mjúkar.
4. Hellið þá kartöflublöndunni í eldfast mót, dreifið rifnum osti yfir og hitið í ofni við 200°C í um 20 mínútur eða þar til osturinn er bráðnaður og orðinn gullinbrúnn.

Sveppasósa með piparosti

Smjör
250 g sveppir, skornir í sneiðar
1–2 tsk. lambakjötskrydd, t.d. Bezt á lambið
½ l rjómi
½-1 piparostur, skorinn í smáa bita
½ kjúklingateningur

1. Bræðið smjör í potti. Látið sveppina malla við vægan hita í smjörinu í nokkrar mínútur. Kryddið til með lambakjötskryddi.
2. Hellið rjóma yfir og bætið piparosti saman við. Látið sjóða saman við vægan hita um stund. Hrærið í á meðan og passið að osturinn brenni ekki við.
3. Bætið teningi í pottinn og leyfið sósunni að malla í nokkrar mínútur.

Súkkulaði-Pavlova

„Pavlova er ástralskur marensábætir, kenndur við rússnesku ballerínuna Önnu Pavlovu."

6 stórar eggjahvítur
3 dl sykur
3 msk. kakó
1 tsk. hvítvínsedik

Hitið ofninn í 175°C.
1. Þeytið eggjahvíturnar þar til þær byrja að mynda froðu og bætið þá sykrinum smátt og smátt saman við.
2. Þeytið áfram þar til blandan er orðin stífþeytt. Það á að vera hægt að halda skálinni á hvolfi án þess að marensdeigið renni úr henni.
3. Sigtið kakó og bætið ediki saman við og blandið öllu vel saman.
4. Hellið marensblöndunni á pappírsklædda ofnplötu.
5. Bakið við 150°C í 90 mínútur. Botnarnir eiga að vera harðir og stökkir við kantana en seigir í miðjunni. Slökkvið á ofninum en látið botnana vera áfram á eftirhitanum í honum, best er að geyma botnana í ofninum yfir nótt en þeir þurfa að minnsta kosti að ná stofuhita áður en rjómablandan fer ofan á og kakan skreytt með ferskum berjum.

Ofan á

500 ml rjómi
1 msk. sykur
500 g blönduð ber
3 msk. saxað súkkulaði

1. Léttþeytið rjóma og sykur.
2. Dreifið rjómablöndunni yfir marensbotninn og skreytið með ferskum berjum.
3. Sáldrið grófsöxuðu súkkulaði yfir kökuna í lokin.

TOPSHOP
KAREN MILLEN
DOROTHY PERKINS
WAREHOUSE
evans.
ÚTSÖLUMARKAÐUR
KORPU OUTLET
Á KORPUTORGI TIL 4.APRÍL
Allar vörur frá Warehouse, Topshop, Dorothy Perkins og Evans á 500-6000 kr.
ALLT AÐ 70% AFSLÁTTUR Á VÖRUM FRÁ KAREN MILLEN

SMÁKÖFLÓTT Í SUMAR

Það er eitthvað svo ótrúlega kvenlegt og krúttlegt að klæðast smáköflóttum fatnaði og minnir óneitanlega á kvikmyndastjörnur í Hollywood frá fimmta áratug síðustu aldar. Eins og með alla aðra tísku þá fer hún í hringi með smávægilegum breytingum hér og þar. Smáköflótt er sem sagt komið aftur af fullum krafti og verður meira viðeigandi eftir því sem sól hækkar á lofti og sumarfuglar fara að syngja.

AUGLÝSING: VISTOR KYNNIR

PRECOLD® – LAUSN GEGN KVEFI

PreCold-munnúði dregur úr líkum á kvefi og styttir tíma kvefeinkenna ef hann er notaður frá upphafi kvefeinkenna. PreCold inniheldur virk náttúruleg sjávarensím.

Hvað er PreCold?

„PreCold er munnúði sem notaður er gegn kvefi, til að draga úr einkennum kvefs og til að stytta tíma kvefeinkenna," segir Guðný Traustadóttir, markaðstengill hjá Vistor hf. PreCold myndar verndandi filmu á slímhúðinni í kokinu. Filman sem inniheldur virk náttúruleg sjávarensím dregur úr getu veiranna til að bindast við slímhúðina í kokinu og fyrirbyggir þannig kvef. PreCold minnkar líkurnar á að smitast af kvefi og styttir tíma veikindanna ef það er notað frá upphafi kvefeinkenna.

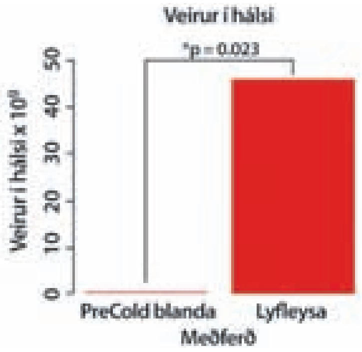
Hvernig á að nota PreCold?

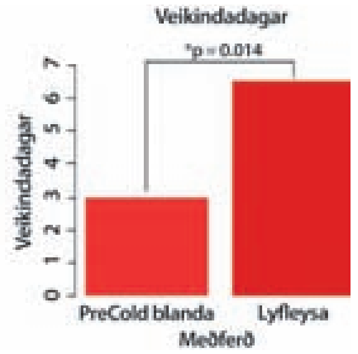
Beinið stútnum að kokinu og úðið tvisvar

- Við kvefeinkennum: Notið PreCold á 2-3 tíma fresti, u.þ.b. sex sinnum á dag. Notist meðan kveftímabilið stendur yfir. Hafið samband við lækni ef kvefeinkenni vara lengur en í 10 daga.
- Fyrirbyggjandi við kvefi: Notið tvo úðaskammta þrisvar sinnum á dag, þó ekki lengur en 30 daga í senn.
- Haldið meðferð áfram þar til einkenni eru horfin.

Fyrirbyggjandi notkun fyrir flugferðir

Að sögn Guðnýjar er hægt að nota PreCold fyrirbyggjandi ef aukin hætta er á kvefsmiti, t.d. ef þú ert innan um fólk með kvef. Einnig bætir Guðný við að það sé mjög áhrifaríkt að nota PreCold þegar farið er í flug en margir kannast við að kvefast eða veikjast í flugi og að það sé fátt jafn ergilegt og að verða veikur þegar farið er í t.d. páskafrí til útlanda. Ef nota á PreCold fyrirbyggjandi er úðinn notaður þrisvar sinnum á dag.





PreCold munnúðinn:

- Hentar fullorðnum og börnum frá tveggja ára aldri
- Hefur staðbundna verkun í hálsi
- Er án sykurs og rotvarnarefna

Klínísk rannsókn

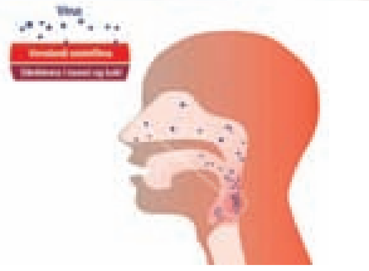
Í klínískri rannsókn á PreCold-blöndunni sem var framkvæmd á Háskólasjúkrahúsinu í Lundi í Svíþjóð fækkaði veirum í koki um 99% og kvefdögum fækkaði að meðaltali um helming í samanburði við lyfleysu.

PreCold er CE-merkt vara skráð sem lækningatæki í flokki I.

Zymetech, framleiðandi PreCold, er íslenskt líftæknifyrirtæki sem er leiðandi í heiminum í notkun sjávarensíma og sérhæfir sig í rannsóknum og þróun á vörum sem innihalda ensím, Penzyme®, úr Norður-Atlantshafsþorski.

PreCold er íslenskt hugvit og íslensk framleiðsla.

PreCold fæst í öllum apótekum
www.precold.is
www.facebook.com/precold.is



Zymetech er íslenskt líftæknifyrirtæki sem er leiðandi í heiminum í notkun sjávarensíma

Lífið í hæstu hæðum
Fermingarleikur IKEA
Ef þú fermist á árinu býðst þér að taka þátt í fermingarleik IKEA og þú getur unnið vörur fyrir allt að
100.000,-
Sjá nánar á www.IKEA.is
BRUNKRISSLA sængurverasett 2.650,-
B150×L200/B60×L50cm
Blátt/grænt
Einnig til í fleiri litum
26.950,-
SVÄRTA há rúmgrind
Duftlakkað stál. B97×L208, H186cm
Dýna: B90×L200cm. Silfurlitt
Dýna og rúmföt seld sér
NORDRANA hirsla 2.950,-
B30×H100cm
Grátt
UPPBO gólflampi 6.250,-
H166cm. Svart
3.950,-
VITTSJÖ fartölvuborð
B35×D55, H65cm.
Svarbrúnt/glært gler
Einnig til rautt
GURLI púðaver 790,-
B50×L50cm. Drappað
Innri púði seldur sér.
Einnig til í fleiri litum
Nýtt
NATTLJUS púðaver 990,-
B50×L50cm. Hvítt/svart
Innri púði seldur sér
© Inter IKEA Systems B.V. 2015
37.900,-
KLIPPAN 2ja sæta sófi
B180×D88, H66cm. Sæti: H43cm. Svart
Einnig til í fleiri litum
GURLI teppi 2.390,-
B120×L180cm. Túrkís
Einnig til í fleiri litum
HENRIKA púðaver 1.250,-
B50×L50cm. Túrkís
Innri púði seldur sér
Einnig til í fleiri litum
BOSNÄS skemill með hirslu 2.750,-
B36×L36, H36cm. Svart
Einnig til hvítt og gult
JAFNLAUNA-VOTTUN VR
IKEA
Verslun opin 11-21 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-20:30 - www.IKEA.is

HLAÐVARP

Behind the Thread

Behind the Thread fjallar um málefni tískuiðnaðarins sem eru efst á baugi hverju sinni. Einnig er spjallað við fólkið sem framleiðir fatnað og segir það frá þeirri hlið tískuiðnaðarins sem sjaldan er fjallað um.

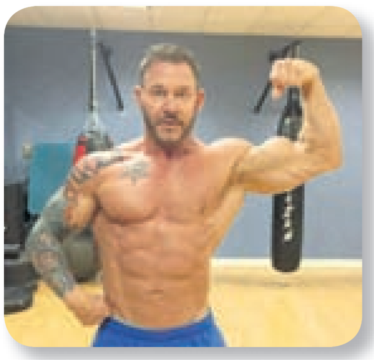
Instagram

DeliciouslyElla

instagram.com/

Ella Woodward er með ýmsar skemmtilegar uppskriftir að hollum mat og hvetur fólk til þess að lifa lífinu til fulls með gleði og kátínu í hjarta. Hér er sólskin í hverri mynd og því er heimsókn hingað góð leið til að bjóða vorið til sín.

facebook



Fit guys over 50

www.facebook.com/ fitguysover50

Hér er samfélag karla sem eru fimmtugir og eldri og eru í frábæru formi. Þeir hvetja hver annan áfram og hér má bersýnilega sjá að það er hægt að komast í gott form á hvaða aldursskeiði sem er.

Pinterest

Match clothes

pinterest.com/matchclothes

Ef þú ert í vafa um hvaða litir passa best saman þegar þú velur þér föt þá er þessi síða komin til að bjarga þér. Hér er litasamsetning fatnaðar sett saman við ólík munstur, efni og flíkur svo þú finnir hvaða litir passa vel saman.

HEIMASÍÐAN FEMINÍSKT SJÓNARHORN Á HVERSDAGSLEG MÁL

Everyday feminism

everydayfeminism.com

Femínismi er til umfjöllunar á þessar vefsíðu þar sem hversdagsleg málefni líðandi stundar eru krufin út frá femínísku sjónarhorni. Markmið síðunnar er að hvetja fólk til að berjast gegn mismunun og fordómum vegna kyns, kynvitundar, kynhneigðar eða útlits. Hér má finna pistla um flest málefni og eru þau krufin á skemmtilegan og fræðandi hátt. Bættu þessari við í daglegan vefrúnt.

smáauglýsingar FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 9-17

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

BÍLAR & FARARTÆKI

MB bílar

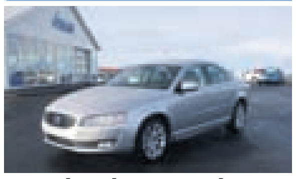
VW Touareg R5. Árgerð 2007, ekinn 127 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.950.000. Rnr.110431.

BMW 320d Sportline. Árgerð 2014, ekinn 9 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 7.590.000. Rnr.990435.

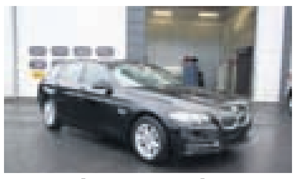
MB Bílar
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opið 10-18, lau 12-16
http://www.mbbilar.is

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

Bílalíf



NÝR BÍLL - 2015 ÁRG.
VOLVO S80 DÍSEL.Sjálfskiptur,ríkulega hlaðinn aukabúnaði,leiðsögukerfi með ísl.korti ofl,er á staðnum. Verð 7.390.000. Rnr.126523. S:562-1717.



DÍSEL - 2014 ÁRG.
BMW 5 .Ekinn aðeins 25.þ km,sjálfskiptur, mjög flott eintak,er á staðnum. Verð 6.890.000. Rnr.126521.S:562-1717.

EKINN AÐEINS 88 ÞÚS KM.
LAND ROVER RANGE ROVER SPORT HSE. Árg.2007, ekinn aðeins 88. þ km, bensín, sjálfskiptur, einn með öllu, er á staðnum. Verð 4.770.000. Rnr.351275.562-1717.

Bílalíf
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið 10-18 virka daga
www.bilalif.is

567 2277 NÝJA www.nyja.is
BÍLAHÖLLIN

BÍLL DAGSINS !
HONDA Jazz 1,4i ls. Árgerð 2005, ekinn 105 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Gott verð 1.090.000. Rnr.114491.

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

100 bílar.is bílasala

Hyundai I30 Classic2 5/2014 ek 21 þkm, beinsk, dísel, ásett verð er 2790 þús, er á staðnum, raðnr 151504.

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

NETBÍLAR www.netbilar.is

TILBOÐ 2590 STGR
HYUNDAI Santa fe crdi. Árgerð 2007, ekinn 99 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.590.000. Rnr.110855.

100% KORTALÁN
MMC Lancer comfort. Árgerð 2004, ekinn 142 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 590.000. Rnr.211150.

NÝR EVRÓPUBÍLL
NISSAN Leaf acenta. Árgerð 2014, ekinn 0 Þ.KM, rafmagn, sjálfskiptur. Verð 3.790.000. Rnr.111492.

Netbílar.is
Hlíðasmára 2, 201 Kópavogur
Sími: 588 5300
http://www.netbilar.is

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES-BENZ ML 500. Árgerð 2005, ekinn 133 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.790.000. Rnr.991252.

TOYOTA Auris sol. Árgerð 2009, ekinn 54 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.290.000. Rnr.991282.

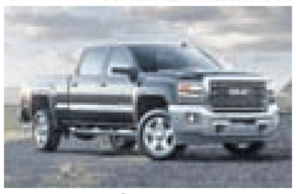
BMW X5 4,8i sport. Árgerð 2007, ekinn 128 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 6.790.000. Rnr.210656.

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR

KIA Sportage ex 4wd. Árgerð 2013, ekinn 60 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.690.000. Rnr.990693.

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

ÍSBAND.IS BÍLAINNFLUTNINGUR



2015 NÝIR GMC 3500
Nýtt útlit að utan sem innan, Dísel, Komdu og kynntu þér málið útvegum allar gerðir af GMC, 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

TOURING CARS Key to Freedom.
GE BÍLAR

TIL SÖLU
NOTAÐIR HÚSBÍLAR

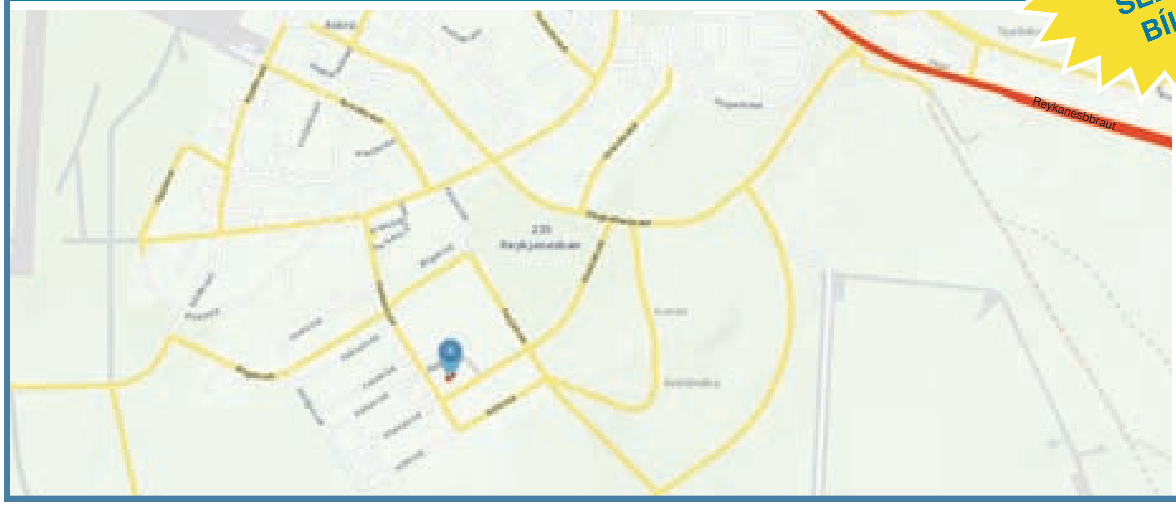
28. mars - 29. mars kl. 11:00 - 16:00

Komdu og skoðaðu notaða húsbíla. Léttar veitingar í boði.

Mikið úrval. **Verð frá kr. 4.400.000.**
Ekki láta þetta tækifæri framhjá þér fara.

ÚRVALS BÍLAR Á FRÁBÆRU VERÐI

KAUPAUKI FYLGIR ÖLLUM SELDUM BÍLUM



Klettatröð 6
Ásbrú
Reykjanesbær

(ísl) 783 4722
(eng) 783 0722

BÍLL DAGSINS

Verð kr. 650.000

VOLVO S60
Nýskráður 1/2001, ekinn 232 þús.km., bensín, sjálfskiptur.

PEUGEOT

407SW V6
Nýskráður 1/2008, ekinn 51 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.790.000

VOLVO

XC90 2.5 Turbo
Nýskráður 12/2006, ekinn 130 þús.km. , bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.990.000

PEUGEOT

308 Active 1.2
Bíll ársins á Íslandi, nýskráður 4/2014, sýningarbíll, bensín, 5 gírar, virkilega sparsamur bensínbíll.
Verð kr. 3.490.000

PEUGEOT

208 Active Dísil
Nýskráður 12/2012, ekinn 16 þús.km., dísil, 5 gírar.
Verð kr. 2.650.000

HONDA

CR-V Executive
Nýskráður 7/2007, ekinn 113 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.790.000

HONDA

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

FORD

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

CHEVROLET

Captiva 2.4 7manna
Nýskráður 7/2011, ekinn 80 þús.km., bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.690.000

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

Bílar til sölu

Seldur.is

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

Nissan Almera 1,6 vél. Árg. ,00. sk.15 Verð 180 Tilboð. S. 616 2597.

Bílar óskast

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

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

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

Sendibílar

568 5000
NS
NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vespur

GEFÐU HÆNU
gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf kirkjunnar

Fellihýsi

Umboðssala á notuðum tjaldvögnum fellihýsum húsbílum hjólhýsum
Risasýningarsvæði á Korputorgi
Útilegu maðurinn

Viðgerðir

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

BÍLAVERKSTÆÐIÐ SMÁPARTAR
Getum bætt við okkur nokkrum kúnnum

Upplýsingar á Smápartar.is eða í síma 5675040-7785040

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

Uppl. í s. 699 6069 & 663 5315.

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

ÁRATUGA REYNSLA
Tökum að okkur almennt viðhald og breytingar. Pípulagningaþjónustan Ró ehf. s. 780 3939

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

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

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

Bókhald

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

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

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

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Hverfissmiðir óska eftir fleiri verkefnum.
S. 662 6729
hverfissmidir.com

Smíðar og rafmagn
Áratuga reynsla
Getum bætt við okkur verkefnum í smíðavinnu og raflögnum.
Tilboð eða tímavinna.
Uppl. í s. 848 6904 & 780 7996

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

Nudd

NÝTT NÝTT, ný og glæsileg nuddstofa í 101, opið alla daga S.7877481

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 jafnarðarþunga 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

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Stærðir í cm: 235x235, 217x217, 210x210, 200x200, 217x235, 217x174. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga 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

Vandaðir kirkjugarða-krossar
einnig skilti og púlt á dýraleiði.
421 1225 - 893 4105
Sjá heimasíðu.
www.skiltiogmerkingar.is
Sendum frítt um allt land.
20 ára reynsla í krossum og skiltum

mýranaut

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

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

PÁSKATILBOÐ 20% AFSL. Á TANTRA NUDDI
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. 112 Rvk. S.698 8301 www.tantra-temple.com

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

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 3ja herb. íbúð í seljahverfi. Garðskáli. Uppl. s. 777 0750.

Húsnæði óskast

Óska eftir 4 herbergja íbúð frá 1 mai í tvö ár staðsettning 112, 108, 105, 101 Öruggum og skilvísum greiðslum heitið meðmæli frá frá fyrrum leigusala og leigufélagi uppl. í síma 898 4526

Geymsluhúsnæði

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

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

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.

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

FYRSTI MÁNUÐUR FRÍR
WWW.GEYMSLAEITT.IS
Og ódýrt eftir það. Stærðir 1 til 17 m2. Nýtt, upphitað og vaktað. S: 564-6500

ATVINNA

Atvinna í boði

CLEANING COMPANY
is looking for people to work in cleaning services, companies and houses(appartaments). English is required.
The applications for job will be send to the e-mail adress hallo@stedum.is/ cami@stedum.is, up on May 10/2015.

Garðyrkjufyrirtæki á höfuðborgarsvæðinu óskar eftir duglegum starfsmanni með bílpróf í sumarstarf. Gott væri ef viðkomandi gæti hafið störf sem fyrst. Umsókn ásamt ferilskrá sendist á netfangið hreinirgardar@gmail.com

Sushibarinn óskar eftir starfsfólki í eldhús, um er að ræða fullt starf eða hlutastarf. Ef þú ert eldhress, ábyrgðarfull/ur, dugleg/ur og með ástríðu fyrir sushi, sendu ferilskrá á eyrun@barco.is

Óska eftir að ráða mann til vinnu sem er á 1-2 ári í framhaldsskóla og vill vinna með skóla og á sumrin. Umsóknir sendist á ingvi@glersyn.is

TILKYNNINGAR

Einkamál

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

skemmtanir

Cafe Catalina

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

LEIKIR HELGARINNAR
Laugardag og sunnudag
Undankeppni EM 2016

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

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 Steiney Skúladóttir, Halldóra Geirharðsdóttir, Salka Sól Eyfeld og Hjálmar Hjálmarsson.

SKEMMTILEGT
FÖSTUDAGSKVÖLD!
Fáðu þér áskrift á 365.is
365

20:35

THE AMAZING SPIDER-MAN 2

Peter Parker þarf að kljást við glæpamenn sem hafa orðið sér úti um ofurkrafta og gerir þá að hættulegustu og öflugustu óvinum hans til þessa.

22:55

THE LOOK OF LOVE

Myndin segir sögu Paul Raymond sem opnaði sinn fyrsta nektardansklúbb í Englandi árið 1958 og varð ríkasti maður Bretlands.

22:00

THE TERMINAL

Stórmynd, byggð á sönnum atburðum, frá leikstjóranum Steven Spielberg með Tom Hanks í aðalhlutverki.

20:30

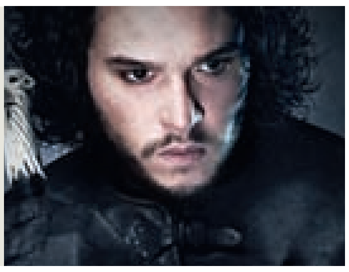
CHERRY HEALY: THE SECRET OF SALES

Hin stórskemmtilega Cherry Healy arkar á útsölur og kynnir sér hvernig búðareigendur reyna að lokka kúnnana inn.

22:00

GAME OF THRONES

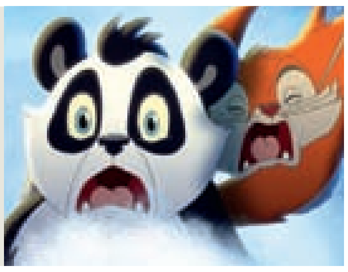
Einn þáttur sýndur hvern virkan dag fram yfir páska þar til ný sería birtist á Stöð 2.



Krakkastöðin 19:00

LITLA STÓRA PANDAN

Skemmtileg teiknimynd um pandabjörn sem reynir að bjarga skóginum þar sem pandabirnirnir búa.



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

SUDOKU

LÉTT

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

MIÐLUNGS

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

ÞUNG

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

LAUSN SÍÐUSTU SUDOKU

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

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

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

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

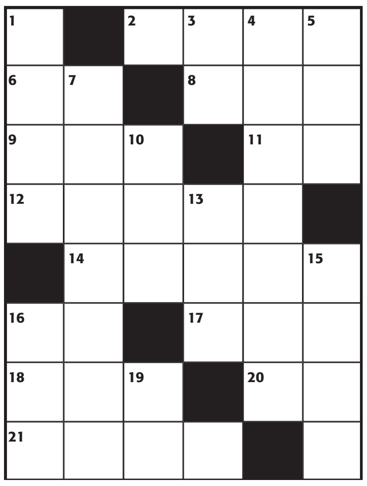
GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SPAKMÆLI DAGSINS

„Það er þýðingarlaust að senda her gegn hugmyndum.“

Georg Brandes.



KROSSGÁTA

LÁRÉTT
2. plat, **6.** klukka, **8.** spor, **9.** kirna, **11.** óreiða, **12.** óstilltur, **14.** rófa, **16.** bardagi, **17.** af, **18.** goð, **20.** persónufornafn, **21.** nabbi.

LÓÐRÉTT
1. lummó, **3.** frá, **4.** trjátegund, **5.** steinbogi, **7.** starfræksla, **10.** ar, **13.** skarð, **15.** rótartauga, **16.** temja, **19.** tveir eins.

LAUSN

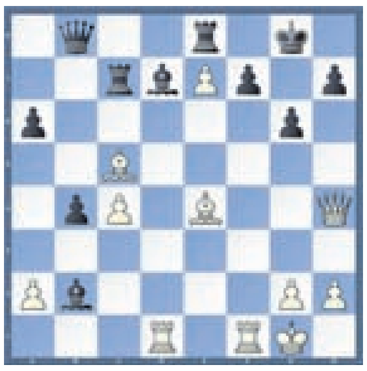
LÁRÉTT: 2. gabb, **6.** úr, **8.** far, **9.** ker, **11.** rú, **12.** ókyrr, **14.** skott, **16.** at, **17.** frá, **18.** guð, **20.** ég, **21.** arða.
LÓÐRÉTT: 1. púkó, **3.** af, **4.** barrtré, **5.** brú, **7.** rekstur, **10.** ryk, **13.** rof, **15.** tága, **16.** aga, **19.** óð.

SKÁK

Gunnar Björnsson

Elvar Guðmundsson (2.326), Vinaskákfélaginu, hafði hvítt gegn Arnþóri Sævari Einarssyni (2.222), Skákdeild KR, á Íslandsmóti skákfélaga.

Hvítur á leik



26. Hxf7! Svartur gafst upp. Framhaldið gæti orðið 26. … Kxf7 27. Dh7+ Bg7 28. Dxg6+ Kg8 29. Dh7+ Kf7 30. Hf1+ og svo framvegis. **www.skak.is** Áskorendaflokkur hefst kl. 18 í dag.

FARTÖLVUR

FERMINGARTILBOÐ

TOSHIBA

INTEL i5 HASWELL

Toshiba kraftur og gæði. Traustar 15,6" fartölvur með kraftmiklum Intel i5 Haswell örgjörva sem tryggir ofurhraða vinnslu. Intel HD 4400 skjákort og þráðlaust AC netkort sem tryggir allt að þrefalt hraðara þráðlaust net.

TILBOÐSVERÐ 89.995

FULLT VERÐ 99.995

ÓTRÚLEGT VERÐ

Hagkvæmasta 15,6" fartölvan okkar með Intel örgjörva. Hentar vel í netnotkun og létta almenna vinnslu.

TILBOÐSVERÐ 49.995

FULLT VERÐ 54.995

acer

30.000 KRÓNA FERMINGARAFSLÁTTUR

TVÆR Í EINNI

Létt og meðfærileg fjögurra kjarna Intel fartölva með snertiskjá sem hægt er að breyta í stóra 13,3" spjaldtölvu með einum smelli.

TILBOÐSVERÐ 89.995

FULLT VERÐ 119.995

TOSHIBA

HVÍT MEÐ SSD

Ótrúlegt fermingartilboðsverð fyrir fartölvu með Intel Pentium örgjörva, 8GB vinnsluminni og 120GB SSD diski.

TILBOÐSVERÐ 89.995

FULLT VERÐ 109.995

acer

TÖLVULISTINN

REYKJAVÍK	AKUREYRI	HÚSAVÍK	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	AKRANES	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	GARÐARSBRAUT 18A	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	ÞJÓÐBRAUT 1	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 464 1600	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	SÍMI 431 3333	Sími 414 1750

Til hamingju!

Guðrún Helgadóttir

Heiðursverðlaun DV

Takk fyrir Jón Odd, Jón Bjarna, Önnu Jónu og Selmu; Pál Vilhjálmsson og alla óvitana; Heiðu, Lóu Lóu, Öbbu hina og orðljóta afann; Mörtu Maríu og systkinin Trausta, Tobbu og Tinnu; spæjarana Evu og Ara Stein, Flumbru og tröllastrákana hennar, Gunnhildi og Glóa, Karen Karlottu og allt hitt fólkið sem þú hefur gefið okkur!

Sögurnar þínar lifa með þjóðinni.

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

KARLMENNI „Nútímamaðurinn hefur tækifæri til þess að sýna karlmennsku á öðrum sviðum og það þarf alls ekki að vera síðra“, segir Finnur Arnar myndlistarmaður sem opnar sýningu ásamt fleirum í Hafnarborg á morgun. FRÉTTABLAÐIÐ/ERNIR

Helgarpabbasýning

Fjórir myndlistarkarlmenn opna sýningu í Hafnarborg á morgun undir yfirskriftinni MENN þar sem tekist er á við stöðu karlmanna í nútímasamfélagi á 100 ára kosningaafmæli kvenna.

„Við erum hérna fjórir naglar, alvöru karlmenn, nútímamenn og allt það, að fara að sýna saman í tilefni af 100 ára kosningaafmæli kvenna á Íslandi,“ segir Finnur Arnar Arnarsson myndlistarmaður en á morgun verður opnuð í Hafnarborg sýningin MENN sem beinir sjónum að stöðu karla og lífi í upphafi 21. aldar í ljósi breyttrar stöðu kvenna. Karlmennirnir fjórir sem um getur eru þeir Curver Thoroddsen, Hlynur Hallsson, Kristinn G. Harðarson og Finnur Arnar Arnarsson.

Finnur Arnar bendir á að hugmyndin að þessari nálgun sé reyndar komin frá Ólöfu K. Sigurðardóttur sýningarstjóra. „Hún var mikið búin að vera að pæla í þessu með kosningaafmælið og alla þá kvenlægu nálgun sem gefur að líta á fjölda sýninga og langaði til þess að gera eitthvað öðruvísi. Hana langaði til þess að skoða hvaða áhrif þessi þróun hefur haft á tilfinningalíf karla og hún setti sig í samband við okkur og hér erum við.“

Verkin sem hafa verið valin á sýninguna eru ákaflega fjölbreytt bæði hvað varðar miðla og nálgun. Það sem þau eiga helst sammerkt er að þar er tekist á við breytta stöðu karla innan samfélagsins sem og heimilis- og fjölskyldulífs. „Það er alltaf fullt af listamönnum að fjalla um karlmennskuna. En við erum að fjalla um það að vera fjölskyldumaður í nútímasamfélagi. Maður er karlmaður og það hefur áhrif á allt sem maður hugsar og gerir.

Málið er að hlutskipti karlmanna hefur breyst gríðarlega mikið og það hefur haft víðtæk áhrif á líf okkar og hugmyndir. Ég vil til dæmis meina að þetta sé alveg frábær myndlistarsýning fyrir helgarpabba. Tækifæri fyrir þá til þess að velta fyrir sér eigin hlutskipti og stöðu í samfélaginu. En það er mikilvægt að hafa í huga að þetta er enginn bömmer – langt í frá. Þessi gamla samfélagsgerð er einfaldlega gengin sér til húðar.

Nútímamaðurinn hefur tækifæri til þess að sýna karlmennsku á öðrum sviðum og það þarf alls ekki að vera síðra en það sem áður var – þvert á móti. Svo geta svona skarfar eins og ég líka skroppið í sitt Skálkaskjól af og til, fengið sér einn kaldan og horft á leik í enska, tekið smá frí frá nútímanum eitt augnablik. Annars erum við fjórir sem erum að sýna allir ólíkir listamenn með ólíkan bakgrunn. Það dýpkar sýninguna og við erum því orðnir spenntir yfir að fá viðbrögðin þegar sýningin verður opnuð á morgun klukkan þrjú. Það er alveg að koma að þessu.“

magnus@frettabladid.is

Fyndið leikverk en sársaukafullt

Leikritið Hystory, eftir Kristínu Eiríksdóttur, er frumsýnt í kvöld á Litla sviði Borgarleikhússins. Það er fullt af svörtum húmor en undirtónninn er alvarlegur.

„Hystory er fyndið verk en líka sársaukafullt,“ segir Arndís Hrönn Egilsdóttir um hið splunkunýja leikrit Kristínar Eiríksdóttur sem leikhópurinn Sokkabandið frumsýnir í kvöld á Litla sviði Borgarleikhússins. Arndís Hrönn segir það fjalla um þrjár fertugar konur sem búi yfir leyndarmáli um hræðilegan atburð. „Þær voru bestu vinkonur til fimmtán ára aldurs en hafa ekki verið í sambandi lengi, tvær þeirra hafa þó stundum nikkað hvor til annarrar. Nú hittast þær kvöldstund og gera tilraun til að horfast í augu við fortíðina. Atburðurinn hefur markað allar konurnar fyrir lífstíð og ein þeirra lifir á jaðri samfélagsins, það er Begga sem ég leik,“ lýsir hún.

Auk Arndísar Hrannar eru þær Elma Lísa Gunnarsdóttir og Birgitta Birgisdóttir á sviðinu. Ólafur Egilsson er leikstjóri og tónlist er í höndum Högna Egilssonar og Valdimars Jóhannssonar.

Arndís Hrönn hefur mikla trú á Hystory og segir fólk á öllum aldri eiga að geta tengt við sársauka og stjórnleysi unglingsáranna. „Kristín er flott skáld og góð í að búa til beinskeytt samtöl og sterk. Það var mikið hlegið á forsýningunni í gær, enda leiftrandi svartur húmor í verkinu.“

- gun

Á SVIÐINU Þær Elma Lísa og Birgitta í hlutverkum sínum. MYND/BORGARLEIKHÚSIÐ

„Atburðurinn hefur markað allar konurnar fyrir lífstíð og ein þeirra lifir á jaðri samfélagsins.

Austurstræti 18
Skólavörðustíg 11
Laugavegi 77
Hallarmúla 4

Álfabakka 14b, Mjódd
Kringlunni norður
Kringlunni suður
Smáralind

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

Ísafirði - Hafnarstræti 2
Vestmannaeyjum - Bárustíg 2
Flugstöð Leifs Eiríkssonar

Penninn Eymundsson

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

Vöruúrval mismunandi eftir verslunum. Gildistími Vildarverða er frá 21. mars, til og með 12. apríl. Upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur og myndabrengl.

Til hamingju!

Guðrún Eva Mínervudóttir hlaut Menningarverðlaun DV 2014 fyrir skáldsöguna *Englaryk*

★★★★½
Árni Matthíasson / Morgunblaðið

★★★★
Þórunn Hrefna Sigurjónsdóttir / Fréttatíminn

www.forlagid.is | Bókabúð Forlagsins | Fiskislóð 39

FÖSTUDAGUR

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 27. MARS 2015

Tónleikar

12.10 Opnunartónleikar Alþjóðlegrar flautuhátíðar í Reykjavík í samstarfi við hádegistónleikaröðina Andrými í litum og tónum sem fram hefur farið í Listasafni Íslands. Flytjendur eru Berglind María Tómasdóttir, Maiken Mathisen Schau og Trond Schau. Aðgangur er ókeypis.

20.00 Tónleikar í Menningarhúsinu Hofi á Akureyri til heiðurs The Beatles. Björgvin Halldórsson, Matthías Matthíasson, Stefán Jakobsson og Eiríkur Hauksson stíga á svið og Rokkabillýbandið leikur undir. Miðaverð er 8.990 krónur.

20.00 Bandaríska hljómsveitin Stronger Sex spilar á Frederiksen Ale House í kvöld. Aðgangur ókeypis.

20.00 Tónlistarkonan Nirinjan Kaur heldur möntrutónleika í Guðríðarkirkju í kvöld. Miðaverð er 6.500 krónur.

20.00 Íslenski flautukórinn spilar í Norræna húsinu á Alþjóðlegri flautuhátíð í Reykjavík. Aðgangur ókeypis.

21.00 Vortex-tvíeykið Nico Guerro og Sonia Cohen-Skalli ásamt Arthur Geffroy flytja sérsamið efni í Mengi. Miðaverð er 2.000 krónur.

22.00 Hljómsveitin Rökkurró kemur fram á Græna hattinum, Akureyri. Miðaverð er 2.500 krónur.

22.00 Jón Þór og hljómsveitin Knife Fights á Bar 11 í kvöld. Aðgangur ókeypis.

22.00 Hljómsveitin Valdimar spilar í Vestmannaeyjum á Háaloftinu í kvöld. Miðaverð er 3.000 krónur.

22.00 Hljómsveitin Brain Police spilar á Dillon í kvöld. Miðaverð er 500 krónur.

23.00 Ingvar Grétarsson og félagar leika og syngja á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangur er ókeypis.

Leiklist

20.00 Leiksýningin Hystory eftir Kristínu Einarsdóttur frumsýnt í Borgarleikhúsinu í kvöld. Leikarar eru Arndís Egilsdóttir, Elma Lísa Gunnarsdóttir og Birgitta Birgisdóttir. Miðaverð er 2.500 krónur.

Sýningar

18.00 Árshátíðarsýning Grunnskóla Raufarhafnar, Klaufar og kóngsdætur sem byggð er á ævintýrum H.C. Andersen, sýnd í félagsheimilinu Hnitbjörgum. Miðaverð er 2.500 krónur en börn að sextán ára aldri 1.500 krónur. Veitingar að sýningu lokinni.

Uppákomur

16.00 Blái herinn leiðir áhugasama niður að Ægissíðu þar sem tekið verður til hendinni og ströndin hreinsuð. Haldið verður af stað frá Háskólatorgi en viðburðurinn er liður í Grænum dögum sem skipulagðir eru af félagi meistaranema í umhverfis- og auðlindafræðum.

Dansleikir

21.30 Árlegt Afríkuball í Iðnó í kvöld. Dansað verður við líflega afríska dægurlagatónlist og dj Kito og Bangoura Band kynna efni af nýrri hljómplötu sinni.

Málþing

15.30 Málþingið Holdið er veikt – samband líkama, sálar og samfélags fer fram í stofu 207 í Aðalbyggingu Háskóla Íslands. Allir velkomnir.

Tónlist

20.00 Dj Óli Dóri þeytir skífum á BarAnanas í kvöld.

20.00 Trúbadorarnir Roland og Gísli á Dubliner í kvöld.

21.00 Dj Ívar Pétur þeytir skífum á Húrra í kvöld.

21.00 Lagaffe Tales dj-kvöld á Dolly.

22.00 Dj Halli & Anna Brá þeyta skífum á Big Lebowski í kvöld.

22.00 Dj KGB þeytir skífum á Paloma í kvöld.

22.00 Dj Moonshine þeytir skífum á Prikinu í kvöld.

22.00 Trúbadorarnir Hjálmar, Dagur og Biggi halda uppi stuði á English Pub í kvöld.

22.00 Dj BenSol þeytir skífum á Kaffibarnum í kvöld.

23.00 Langi Seli og Skuggarnir spila á Hressingarskálanum í kvöld. Ókeypis inn.

Fyrirlestrar

11.00 Gunnar Haraldsson, forstöðumaður Hagfræðistofnunar, flytur erindið Deilihagkerfið – tækifæri og ógnanir á málstofu Hagfræðideildar í fundarherbergi á 2. hæð í Odda, Háskóla Íslands. Allir velkomnir.

12.00 Sigrún Alba Sigurðardóttir, lektor í menningarfræði flytur fyrirlesturinn Tilkall til fortíðar – Saga fyrir konu sem ekki átti sögu í stofu 102 á Háskólatorgi. Fyrirlesturinn er hluti af fyrirlestraröðinni Margar myndir ömmu sem RIKK heldur í samstarfi við Þjóðminjasafnið. Allir velkomnir.

13.20 Fyrirlestrar um plast í sjónum á Grænum dögum í stofu O-202 í Odda, Háskóla Íslands.

15.00 Danski rithöfundurinn Mathilde Walter Clark flytur fyrirlestur á vegum Stofnunar Vigdísar Finnbogadóttur í erlendum tungumálum í stofu 102 í Gimli, Háskóla Íslands. Fyrirlesturinn fjallar um fantasíu og töfraraunsæi í bókmenntum og fer fram á dönsku. Aðgangur ókeypis og allir velkomnir.

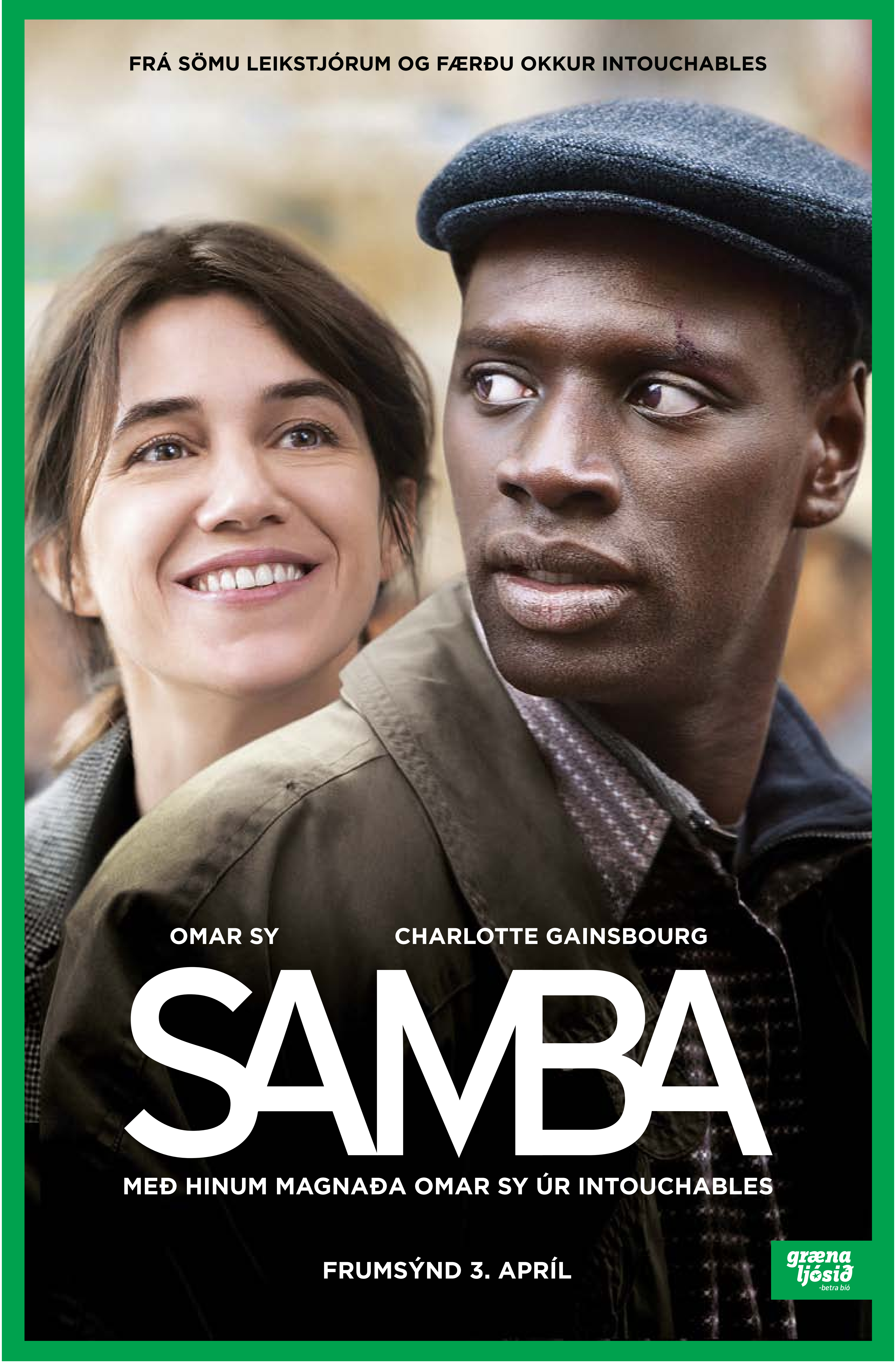
20.00 Hróbjartur Hróbjartsson, arkitekt flytur erindi sem hann nefnir Dómkirkjurnar 7. Lögmál og stærð í húsi Lífspekifélagsins að Ingólfsstræti 22.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is.

EKKI MISSA AF

Rökkurró
Græna hattinum

Hljómsveitin Rökkurró spilar á tónleikum á Græna hattinum í kvöld. Tónleikarnir hefjast klukkan 22.00 og miðaverð er 2.500 krónur.


FRÁ SÖMU LEIKSTJÓRUM OG FÆRÐU OKKUR INTOUCHABLES
OMAR SY
CHARLOTTE GAINSBOURG
SAMBA
MEÐ HINUM MAGNAÐA OMAR SY ÚR INTOUCHABLES
FRUMSÝND 3. APRÍL
græna ljósið
-betra bíó

GLAMOUR
tölublað N°1
apríl 2015
GlamRock
TÍSKA
trend & trans
#GlamourIceland

#GlamourIceland

KOMDU Í ÁSKRIFT

Sérstakt kynningartilboð á nýja íslenska tímaritinu Glamour – áskrift á 1690 kr. á mánuði.

Áskrifendur Glamour fá blaðið sent heim til sín einu sinni í mánuði.

Viðskiptavinir í áskrift hjá 365 fá blaðið heim fyrir 1.490 kr.

GLAMOUR er gefið út af 365 og Condé Nast sem gefur út *Vogue*, *Vanity Fair*, *GQ*, *Bon Appetit*, *Allure* og *Condé Nast Traveller*, svo eitthvað sé nefnt.

LÍFIÐ

Adda Soffía Ingvarsdóttir
adda@frettabladid.is

#FREE THE NIPPLE

16.49 24.mars
Adda Þ. Smáradóttir
@addathsmara
Hvernig tæki skólastjórnin því ef ég myndi vera ber að ofan á göngum skólans? Væru afleiðingarnar ekki meiri en ef strákur gerði hið sama?

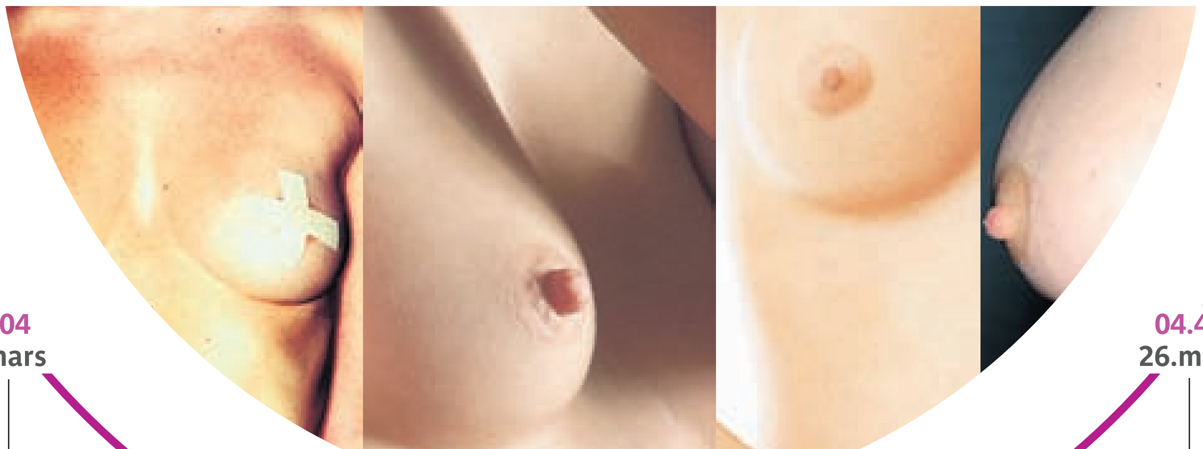
07.52 25.mars
Hildur Lilliendahl
@snilldur
ANDSKOTINN ÉG HATA ÞEGAR ÉG MISSI AF. Nennir einhver að recappa ALLT sem hefur gerst í kringum #freethenipple á Íslandstvitter í dag?

08.42 25.mars
Adda Þ. Smáradóttir
@addathsmara
Er viðbjóðslega stolt af mér og það var ekkert smá erfitt að pósta þessari mynd, en mér sýnist það vera að skila einhverju.

16.49 25.mars
Margrét Erla Maack
@mokkilitli
#freethenipple Mér finnst ömurlegt að geta ekki flaggað þessum djásnum eins og mér sýnist.

14.14 25.mars
Björt Ólafsdóttir
@bjortolafs
Þessi er hérna til að gefa börnum að borða. Troðiði því upp í feðraveldið á ykkur. #FreeThe-Nipple

17.44 25.mars
Berglind Festival
@ergblind
tvö pepperóní samankomin #FreeTheNipple



xxxxx 26.mars
Hrafn Jónsson
@hrafnjonsson
Það er magnað að sjá muninn á Facebook og Twitter. Twitter frelsar og empowerar á meðan Facebook heftir, kæfir og bannar. #freethe-nipple

04.36 26.mars
Ragnhildur Thordar
@RaggaNagli
Since 1936 men's bare chests have been accepted as the norm. 80 yrs later women fight for same right #FreeThe-Nipple

14.04 26.mars
14.04 26.mars
Manuela Ósk
@manuelaosk
Ég pirra mig á strákunum sem hampa #FreeTheNipple for all da wrong reasons. Kommoooooooon ...

04.45 26.mars
Buzz Feed
grein um #freethenipple
Icelandic Women Come Together To #FreeTheNipple In Solidarity With A Feminist Teen

13.00 26.mars
i-DVerified account
@i_D
Free The Nipple, Icelandic style: http://bit.ly/1NiRSQY #FreeTheNipple

10.00 26.mars
Guðfinna Guðmundsdóttir
facebook
Frelsum geirvörtuna-dagurinn er alveg hámark plebbismans

04.54 26.mars
Dagur B. Eggertsson
@Dagurb
Á borgarstjórnarfundi með @addathsmara á þriðjudag grunaði mig ekki að hún hæfi kynfrelsisbyltingu daginn eftir. Vel gert! #FreeTheNipple

DAGURINN SEM BRJÓSTIN SETTU TWITTER Á HLIÐINA

Twitter logaði
Síðastliðna tvo sólarhringa hefur samfélagsmiðillinn Twitter gjörsamlega logað. Ástæðan er að sextán ára íslensk stelpa, að nafni Adda Þóreyjardóttir Smáradóttir, setti þann 24. mars inn mynd á Twitter af beru brjósti sínu. Vegna ummæla frá skólabræðrum sínum, sem þótti myndin óviðeigandi, fjarlægði hún myndina. Hvorki Öddu, né strákana óraði fyrir því sem á eftir kom. #FreeTheNipple fór eins og eldur í sinu um Twitter, Öddu til stuðnings.

#FreeTheNipple
Stelpur settu mynd af brjóstunum á sér á Twitter, menntaskólastúlkur gengu berbrjósta niður Laugaveginn. „Brjóst eru ekki kynfæri," og „fokk jú, feðraveldi," voru meðal setninga sem sáust á Twitter. Er stolt af mér „Ég er bara í dásamlegu skapi. Ég er samt enn að átta mig á hvað er búið að gerast, hvaða áhrif þetta mun hafa og hvernig þetta endar. Ég er bara stolt af sjálfri mér og öllum þeim sem hafa tekið þátt," segir Adda Þóreyjardóttir Smáradóttir.

Áfram stelpur!
Árið 1922 voru bandarískar stúlkur handteknar fyrir að vera í sundbolum með of stuttum skálmum á ströndinni. Sama ár var fjarlægð milli hnés og sundbols með skálmum mæld af lögreglumanni, til þess að gæta þess að stúlkan sýndi ekki of mikið hold. Fyrsta bikiníið kom á markað árið 1946. Það þótti sýna of mikið og Vatíkanið sagði hönnun þess syndsamlega. Árið er 2015 og Adda hefur frelsað, ekki bara geirvörtuna, heldur konur á Íslandi og vonandi um allan heim. Áfram stelpur!

➜ Árið 1922 voru bandarískar stúlkur handteknar fyrir að vera í sundbolum með of stuttum skálmum á ströndinni.

➜ „Brjóst eru ekki kynfæri," og „fokk jú, feðraveldi," voru meðal setninga sem sáust á Twitter.

TWITTER BREYTTIST Í TITTER

Birna Schram
@birnaschrm

Pegar ég býð mig fram sem forseta Íslands getur enginn notað þessa mynd gegn mér #FreeTheNipple

Ólafur Thors
@olitje

Shout out á stelpur í dag sem eru að sjá til þess að viðhorf samfélagsins verður annað og betra þegar dóttir mín verður eldri. #freethenipple

Guðmundur Kristján
@gudmkri

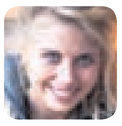
Normalísering á nekt er hugsanlega sterkasta vopnið gegn viðbjóðnum sem klámvæðing er. #FreeTheNipple er stórkostlegt framtak! #energy

Björn Bragi
@bjornbragi

Brjóst eru falleg. Samstaðan í #freethenipple er jafnvel fallegri.

Bergur Ebbi
@BergurEbbi

#FreeThe-Nipple er meira en feminískt. FokkU feðravaldi ... en líka fokkU að tækni valdi ótta og kúgun – tækni getur frelsað sé hugrekki til staðar

Salka Sól Eyfeld
@salkadelasol

Brjóst eru ekki kynfæri #FreeThe-Nipple

ÞÓTT ÍSLENDINGAR VILJI
"TOLLA" Í TÍSKUNNI...
"ÞÁ VILJUM VIÐ ENGA TÍSKUTOLLA"
NTC fagnar fyrirhugaðri endurskoðun fjármálaráðherra að afnema alla tolla af fatnaði & skóm sem myndi skila sér í lægra vöruverði til þín!
Af þessu tilefni mun NTC bjóða
15% afsl af öllum vörum
þessa helgi fös-sun
í eftirtöldum verslunum
COMPANYS
Kultur
gs skór
Kultur menn
focus
KARAKTER KONUR
SMASH
Deres
URBAN
gallerí sautján
NTC.is

Til hamingju með nýju geitina

BAKÞANKAR
Kolbeins Tuma Daðasonar

Ég hef fengið ýmsar afmælisgjafir í gegnum tíðina en man eftir fæstum þeirra. Reyndar hélt ég bara almennilega upp á tvítugsafmælið og þrítugsafmælið, þ.e. á þann hátt að fólki þótti óþægilegt að mæta í gleðskapinn án þess að mæta með eitthvað meðferðis. Þar voru vafalítið rauðvínsflöskur og viskíflöskur meðal gjafa þótt ég muni það ekki. Hins vegar mun ég aldrei gleyma geitunum sem ég fékk að gjöf.

Í ÞRÍTUGSAFMÆLISGJÖF fékk ég nefnilega að gefa þremur fjölskyldum í Afríku geit og þeirri fjórðu kamar. Um er að ræða gjafir sem gefa – sem auðvelt er að kaupa á vefsíðu UNICEF. Fleiri góðgerðarsamtök bjóða vafalítið upp á svipaða valkosti. Gjöfin var fullkomin fyrir mig sem get aldrei látið mér detta neitt í hug við jól og afmæli. Aldrei finnst mér mig vanta neitt.

ÁSTÆÐA þess að strákarnir fóru þessa leið var sú að ég var byrjaður að taka upp á því að gera slíkt hið sama þegar þeir fögnuðu afmælisgjöfum sínum. Ekki er ég viss um að öllum hafi fundist það rosalega spennandi gjöf við fyrstu sýn en það breyttist örugglega fljótt. Þeir voru allavega hæstánægðir þegar þeir afhentu mér gjöfina og ég ekki síður.

GJAFIR sem þessar eru hin fullkomna lausn þegar þú veist ekkert hvað þú átt að gefa. Margir vinir mínir hafa fengið fótbolta í afmælisgjöf, þ.e. fótbolti er gefinn í þeirra nafni til ungs og efnilegs pilts eða stúlku í Afríku. Þá gaf tengdafaðir minn fyrrverandi mér einu sinni í jólagjöf styrk til stúlknaliðs í knattspyrnu í Afríkulandi svo hægt væri að kaupa bolta og treyjur fyrir stelpurnar. Frábær gjöf.

HVAÐ ætlarðu að gefa fjórtán ára frænda þínum sem er að fermast? Ef hann er töffari og með hlutina á hreinu mun hann örugglega sjá fegurðina í gjöfum sem gefa. Það sem meira er, Jesús hlýtur að vera mikill stuðningsmaður gjafa á borð við þessar.

Fúsi fæddur á flugvelli

Dag Kára Péturson hafði lengi langað til þess að vinna með leikaranum Gunnari Jónssyni og varð það að veruleika í Fúsa sem frumsýnd er í dag á Íslandi.

Nýjasta leikstjórnarverkefni Dags Kára Péturssonar, Fúsi, verður frumsýnt á Íslandi í kvöld.

Fúsi fjallar um rúmlega fertugan mann sem býr heima hjá móður sinni og starfar á flugvelli við að ferma og afferma flugvélar á þar til gerðu farartæki. Líf Fúsa er í fremur föstum skorðum, jafnvel tíðindalítið, en þegar hann kynnist ungri stúlku og konu á svipuðum aldri fer að draga til tíðinda.

Gunnar Jónsson, sem oft er kallaður Gussi og margir kannast við úr Fóstbræðraþáttunum, fer með hlutverk Fúsa. Dagur Kári Pétursson leikstýrði og skrifaði handritið að myndinni en meðal fyrri verka hans má nefna Nóa albínóa og The Good Heart.

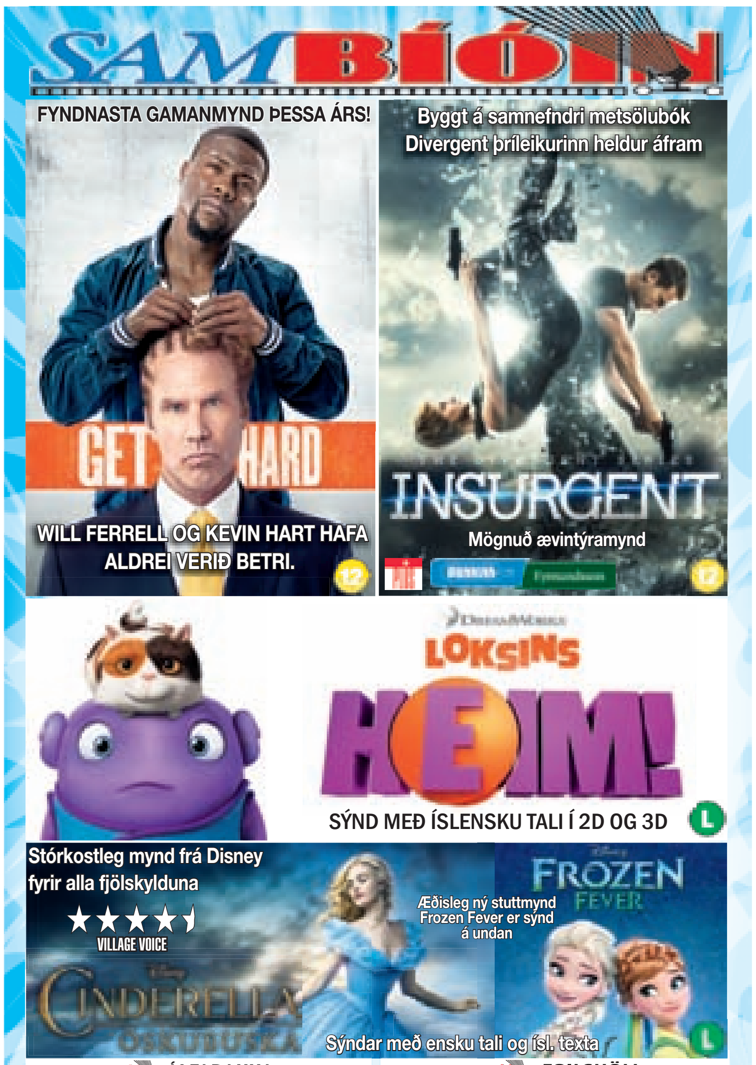
Langaði til að vinna með Gussa

„Ég var búinn að bíða eftir því í mörg ár að fá tækifæri til þess að vinna með Gussa, eiginlega bara frá því ég sá hann fyrst í sjónvarpi í Fóstbræðrum, þá einhvern veginn skynjaði ég að þetta væri alveg magnaður leikari,“ segir Dagur Kári, en handritið að Fúsa skrifaði hann áður en hann hafði haft samband við leikarann.

Gussi var að vinna sem kokkur á fraktara þegar Dagur Kári setti sig í samband við hann með tilbúið handrit og samþykkti að taka hlutverkið að sér. „Sem betur fer, af því að myndin er algjörlega skrifuð fyrir hann. Ég hefði ekki gert þessa mynd ef hann hefði hafnað tilboðinu, þá hefði þetta bara farið ofan í skúffu,“ segir leikstjórinn og brosir.

Leikarann má sjá í hverri senu myndarinnar, en Dagur Kári segir að meðal annars megi lýsa Fúsa sem karakterstúdíu. „Mér fannst eitthvað heillandi við það að mynda mann sem vinnur á svona farartæki sem er eins og leikfangabíll, og það varð eins konar myndlíking fyrir hans ástand. Hann býr heima hjá mömmu sinni og hefur kannski aldrei stigið almennilega út úr sinni bernsku og er einhvern ▶

FEÐGIN Dagur Kári ásamt dóttur sinni, Franzisku Unu Dagsdóttur sem fer með hlutverk Heru. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR



SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

GET HARD	KL. 6:20 - 8 - 9 - 10:20	12
GET HARD VIP	KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:20	
LOKSINS HEIM ÍSL TAL 2D	KL. 3:40 - 5:50	L
LOKSINS HEIM ÍSL TAL 3D	KL. 4:10	L
INSURGENT	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
CINDERELLA	KL. 3 - 5:30 - 8	L
FOCUS	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
HOT TUB TIME MACHINE 2	KL. 10:30	
SVAMPUR SVEINSSON ÍSL TAL 2D	KL. 3:20	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

GET HARD	KL. 8 - 10:10	12
FÚSI	KL. 8 - 10:10	
LOKSINS HEIM ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L
CINDERELLA	KL. 5:30	L

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU EÐA APPELSÍNUGULU KR.750 Á APPELSÍNUGULT OG KR. 1000 Á GRÆNT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

GET HARD	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
LOKSINS HEIM ÍSL TAL 2D	KL. 5:50	L
INSURGENT	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
CINDERELLA	KL. 5:40 - 8 - 10:20	L
FOCUS	KL. 8 - 10:20	12

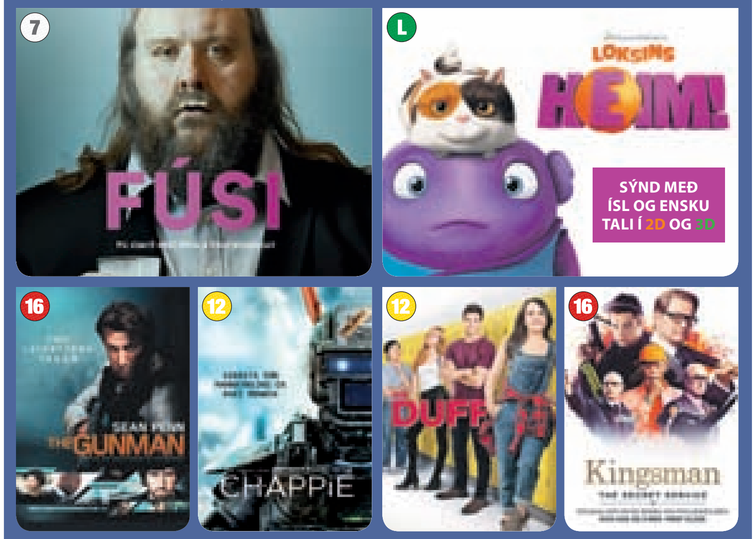
SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

GET HARD	KL. 5:40 - 8 - 10:20	12
INSURGENT	KL. 8 - 10:40	12
CINDERELLA	KL. 5:30	L
INHERENT VICE	KL. 10:40	
INTO THE WOODS	KL. 5:20	7
THE THEORY OF EVERYTHING	KL. 8	12

SAMBÍÓIN AKUREYRI

GET HARD	KL. 5:30 - 8 - 10:20	12
INSURGENT	KL. 8 - 10:40	12
CINDERELLA	KL. 5:30	L

SMÁRABÍÓ HÁSKÓLABÍÓ



SMÁRABÍÓ AUKAKRÓNUR 5%

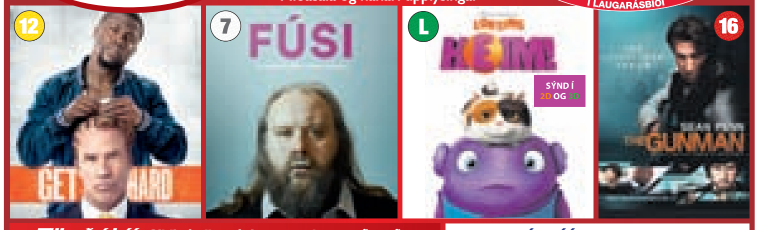
FÚSI	KL. 5.45 - 8 - 10.10	7
FÚSI LÚXUS	KL. 8 - 10.10	7
LOKSINS HEIM 3D	KL. 3.30	L
LOKSINS HEIM 2D	KL. 3.30 - 5.45	L
HOME 2D ENSKT TAL	KL. 5.45 - 8 - ENGIN TEXTI	L
THE GUNMAN	KL. 8 - 10.30	16
THE DUFF	KL. 3.30	12
CHAPPIE	KL. 10.10	12
ANNIE	KL. 5	L
KINGSMAN	KL. 8 - 10.45	16
KINGSMAN LÚXUS	KL. 5	16

HÁSKÓLABÍÓ AUKAKRÓNUR 5%

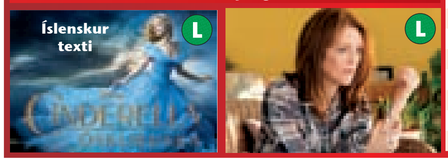
FÚSI	KL. 5.30 - 8 - 10.10	7
LOKSINS HEIM 3D	KL. 5.30	L
LOKSINS HEIM 2D	KL. 5.30	L
HOME 2D ENSKT TAL	KL. 10.20 - ENGIN TEXTI	L
THE GUNMAN	KL. 8 - 10.30	16
LITTLE DEATH	KL. 8	14
CHAPPIE	KL. 10.20	12
ÖMURLEG BRÚÐKAUP - ÍSL TEXTI	KL. 5.30 - 8	L

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

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



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

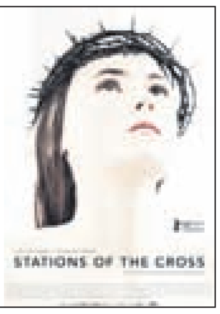


LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

GET HARD	5:50, 8, 10:10	12
FÚSI	8, 10:10	7
LOKSINS HEIM 2D	3:50 - ÍSL TAL	L
LOKSINS HEIM 3D	3:50 - ÍSL TAL	L
THE GUNMAN	8, 10:25	16
CINDERELLA - ÍSL TEXTI	5	L
STILL ALICE	5:50	L

BÍÓ ★ PARADÍS
HAPPY HOUR Á BARNUM 17-20

BARNAKVIKMYNDAHÁTÍÐ:
Ottó nashyrningur 18.00
Stuttmyndir UNGLINGAR 18.00
Songs for Alexis 20.00
Óli prik ENG SUB 20.00
Wild tales 22.00
What we do in the shadows 22.00
Stations of the cross 22.00



▶ veginn enn þá inni í skurninni, myndin er svona um það hvernig hann klekst út.“

Leikstýrði dóttur sinni

Dóttir Dags Kára, Franziska Una Dagsdóttir, fer með hlutverk Heru, ungrar stúlku sem verður vinkona Fúsa í myndinni. Þegar tökur stóðu yfir var hún átta ára gömul.

„Ég skrifaði nú hlutverkið svona hálfpartinn með hana í huga en svo þegar kom að þessu þá var ég nú samt með prufur og prófaði ýmsa. En kannski af því að hlutverkið var skrifað með hana í huga þá kom hún best út úr prufunum og fékk hlutverkið,“ segir hann og brosir.

Hann segir það hafa verið afskaplega skemmtilegt að vinna með dóttur sinni og aldrei að vita nema hún leggi leiklistina fyrir sig.

Allur gangur er á því hvort Dagur Kári skrifar persónur fyrir verk sín með ákveðna leikara í huga líkt og hann gerði með Fúsa. „Ég hef alveg gert hvort tveggja. Skrifað með ákveðna leikara í huga og svo hef ég byrjað meira á persónunum sjálfum og leikararnir hafa framkallast á seinni stigum.“

Hugmyndin fæddist á flugvelli

Fæðingarstaðir hugmynda eru fjölbreyttir og hugmyndin að handritinu að Fúsa fæddist á Keflavíkurflugvelli. „Ég var að fylgjast með þessum skrítnu farartækjum sem eru að snattast í kringum flugvélarnar, þessir skrítnu bílar sem eru svona eins og dótabílar. Í huganum setti ég Gussa inn í einn svona bíl og það varð kveikjan að myndinni.“

Það eru litlu hlutirnir sem veita oft hvað mestan innblástur en Dagur Kári segir að vinnuferli sitt einkennist oft af því að hann sanki að sér smáatriðum, brotum og minningum sem svo verði að einhverju stærra. Gerð Fúsa var engin undantekning þar á. „Það er oft eitthvað mjög lítið atriði eða litlar athafnir sem fæða af sér stóra hluti. Eins og að horfa á einn svona bíl á flugvelli, úr því verður heil bíómynd,“ útskýrir leikstjórinn.

Þegar talið berst að næstu verkefnum leikstjórans kemur í ljós að hann er þegar farinn að velta fyrir sér næstu verkefnum, þótt hann viti ekki enn hvað það er sem verður ofan á.

„Það eru nokkrir möguleikar, bæði hérna á Íslandi og í Danmörku. Ég er ekki alveg búinn að ákveða á hvaða hest ég ætla að veðja,“ segir hann dularfullur og bætir við: „Kannski ég reyni að nýta páskafríið í að leggjast undir feld með það.“

Með puttana í öllu

Að mörgu þarf að huga við kvikmyndagerð. Dagur Kári skrifar handritið að Fúsa og leikstýrir myndinni og gerði tónlistina í myndinni ásamt Orra Jónssyni en saman skipa þeir hljómsveitina Slowblow. Sama háttinn hefur hann haft á í langflestum myndum sínum.

„Ég fæ oft tilboð um að leikstýra handritum eftir aðra og þótt mér lítist oft vel á handritin þá einhvern veginn get ég ekki alveg fundið sjálfan mig í þeim. Ég held ég þurfi að vera alveg með frá byrjun, ég get ekki tekið við efniviði ef ég hef ekki tekið þátt í því að móta hann alveg frá byrjun,“ segir hann.

Dagur Kári hefur unnið að því að klippa myndina í rúmlega tvö ár og segir að það geti verið erfitt að sleppa takinu, það sé alltaf hægt að halda áfram. „Manni finnst eins og maður geti haldið endalaust áfram. Maður kemst alltaf yfir nýjan og nýjan þröskuld og þá opnast nýir möguleikar, en svo á einhverjum tímapunkti þá er hún komin á þann stað þar sem hægt er að kalla hana tilbúna,“ segir hann og brosir.

Kvikmyndin Fúsi verður eins og áður sagði frumsýnd á Íslandi í kvöld, nú taka við kvikmyndahátíðir um allan heim og í kjölfarið verður myndinni dreift í bíóhús. Fúsi var þó frumsýnd á kvikmyndahátíðinni Berlinale í Berlín sem fram fór 5. til 15. febrúar og fékk mjög góðar viðtökur, en það var í fyrsta sinn sem Dagur Kári sá hana með fullum sal áhorfenda. „Í þessari mynd var erfitt að ná réttu jafnvægi í tóninn og í söguna, maður vissi ekki hvort það hefði tekist fyrr en á frumsýningunni. En maður skynjaði strax að að hún svona náði í gegn eins og ég hafði vonað, þannig að það var mikill léttir,“ segir Dagur Kári hógvær og einlægur að lokum.

Fúsi verður frumsýnd í Háskólabíó, Laugarásbíó, Smárabíó og Borgarbíó í kvöld.

gydaloa@frettabladid.is

SAFNAR SMÁATRIÐUM Dagur Kári Pétursson leikstýrði myndinni Fúsi en hún er frumsýnd á Íslandi í dag. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

VERK DAGS KÁRA

- **Fúsi** 2015
- **The Good Heart** 2009
- **Dark Horse** 2005
- **Nói albínói** 2003
- **Villiljós** 2001

Það eru nokkrir möguleikar, bæði hérna á Íslandi og í Danmörku. Ég er ekki alveg búinn að ákveða á hvaða hest ég ætla að veðja.

Tækifærin leynast víða

Meistaranám í alþjóðaviðskiptum

Meistaranám í alþjóðaviðskiptum er fjölbreytt og krefjandi nám sem ætlað er að búa nemendur undir ábyrgðar, forystu- og stjórnunarstörf í atvinnulífinu. Sérstaklega er horft á stefnumótun og markaðssetningu nýrra viðskiptahugmynda á erlendum mörkuðum og markmið námsins er að sjá fyrirtækjum fyrir vel menntuðum stjórnendum og starfsmönnum með afbragðs þekkingu á fjármálum, stjórnun og markaðsmálum.

Nám í alþjóðaviðskiptum er kennt í fjarnámi og nemendur geta tekið námið á eigin hraða.

Umsóknarfrestur fyrir haustönn 2015 er til 15. maí. Kynntu þér málið á **bifrost.is**

Velkomin í Háskólann á Bifröst

- hvar sem þú ert og hvert sem þú stefnir

HÁSKÓLINN Á BIFRÖST
BIFRÖST UNIVERSITY

Skellur í Rúmeníu hjá U-21 árs liðinu

FÓTBOLTI Íslenska U-21 árs landsliðið fór ekki í neina frægðarför til Rúmeníu þar sem liðið steinlá, 3-0, fyrir heimamönnum. Um vináttuleik var að ræða og gott fyrir Eyjólf Sverrisson landsliðsþjálfara að fá leik enda með nánast nýtt lið í höndunum. Íslenska liðið er að undirbúa sig fyrir undankeppni EM sem hefst í júní. Nokkur vinna virðist bíða liðsins fram að því. Byrjunarlið Íslands í gær var svona skipað: Rúnar Alex Rúnarsson, Adam Örn Arnarsson, Daníel Leó Grétarsson, Orri Sigurður Ómarsson, Samúel Kári Friðjónsson, Oliver Sigurjónsson, Gunnar Þorsteinsson, Elías Már Ómarsson, Aron Elís Þrándarson, Kristján Flóki Finnbogason og Árni Vilhjálmsson.

Gríski dómarinn er yngri en Eiður Smári

FÓTBOLTI Gríski dómarinn Anastasios Sidiropoulos mun dæma leik Íslands og Kasakstan í undankeppni EM 2016 en leikurinn fer fram á Astana-leikvanginum á laugardaginn.

Anastasios Sidiropoulos hefur rokið upp metorðastigann á stuttum tíma en það tók hann aðeins tvö og hálft ár að komast upp í elítuflokk UEFA-dómara frá því að hann fékk alþjóðlegu dómararéttindin árið 2011.

Sidiropoulos verður ekki 36 ára fyrr en í haust og hann er því einu ári yngri en íslenski landsliðsmaðurinn Eiður Smári Guðjohnsen.

Sidiropoulos hefur þegar dæmt tvo leiki í undankeppninni, annars vegar 5-1 sigur Spánverja á Makedóníumönnum í september og hins vegar 1-0 sigur Portúgals á Armeníu í nóvember. Alls fóru ellefu gul spjöld á loft hjá honum í þessum tveimur leikjum en rauða spjaldið fór aftur á móti ekki úr vasa hans.

Anastasios Sidiropoulos vakti þó líklega mesta athygli þegar hann dæmdi leik Manchester City og CSKA Moskvu í Meistaradeildinni í nóvember.

Rússarnir unnu leikinn 2-1 þar sem Grikkinn gaf City-mönnunum Fernandinho og Yaya Touré báðum

ANASTASIOS SIDIROPOULOS

rautt spjald. Yaya Touré fékk beint rautt spjald á 82. mínútu en Fernandinho fékk sitt annað gula spjald á 70. mínútu. **- óój**

ÚRSLIT

DOMINO'S-DEILD KARLA

8-LIÐA ÚRSLIT, 3. LEIKUR

NJARÐVÍK - STJARNAN 92-86

Njarðvík: Stefan Bonneau 45/6 fráköst/10 stoðsendingar, Mirko Stefán Virijevic 11/11 fráköst, Ágúst Orrason 9/6 fráköst, Ólafur Helgi Jónsson 9, Maciej Stanislav Baginski 5/4 fráköst, Logi Gunnarsson 5, Hjörtur Hrafn Einarsson 5/5 fráköst, Snorri Hrafnkelsson 3.

Stjarnan: Jeremy Martez Atkinson 23/11 fráköst/5 stoðsendingar, Marvin Valdimarsson 16, Justin Shouse 13, Jón Orri Kristjánsson 11/6 fráköst, Daði Lár Jónsson 11, Dagur Kár Jónsson 8, Tómas Þórður Hilmarsson 2, Ágúst Angantýsson 2/4 fráköst,

Staðan í rimmunni er 2-1 fyrir Njarðvík.

KR - GRINDAVÍK 94-80

KR: Michael Craion 38/12 fráköst/4 varin skot, Helgi Már Magnússon 22/10 fráköst, Björn Kristjánsson 9/4 fráköst/10 stoðsendingar, Brynjar Þór Björnsson 9/5 stoðsendingar, Finnur Atli Magnússon 6/10 fráköst, Darri Hilmarsson 5/6 fráköst, Vilhjálmur Kári Jensson 3, Ingvaldur Magni Hafsteinsson 2.

Grindavík: Rodney Alexander 17/17 fráköst, Jón Axel Guðmundsson 14/11 fráköst/6 stoðsendingar, Þorleifur Ólafsson 13, Ólafur Ólafsson 13, Jóhann Árni Ólafsson 11/6 fráköst/5 stoðsendingar, Oddur Rúnar Kristjánsson 10, Þorsteinn Finnbogason 2.

KR vann rimmuna, 3-0.

LEIKIR KVÖLDSINS

TINDASTÓLL - ÞÓR ÞORL. KL. 19.15
HAUKAR - KEFLAVÍK KL. 19.15

OLÍSDEILD KARLA

ÍBV - AFTURELDING 23-31

ÍBV - Mörk (skot): Andri Heimir Friðriksson 8 (10), Grétar Þór Eyþórsson 6/4 (10/5), Theodór Sigurbjörnsson 3 (5), Agnar Smári Jónsson 2 (7), Hákon Daði Styrmisson 1 (1), Brynjar Karl Óskarsson 1 (1), Dagur Arnarsson 1 (1), Einar Sverrisson 1 (6).

Varin skot: Kolbeinn Aron Arnarson 12 (38/3, 32%), Haukur Jónsson (5/1, 0%),

Hraðaupphlaup: 1 (Brynjar)

Fiskuð víti: 5 (Grétar 2, Bergvin)

Utan vallar: 8 mínútur.

Afturelding - Mörk (skot): Pétur Júníusson 8 (9), Jóhann Jóhannsson 5 (6), Jóhann Gunnar Einarsson 5/3 (6/3), Árni Bragi Eyjólfsson 4 (5), Böðvar Páll Ásgeirsson 4 (7), Kristinn Bjarkason 2 (2), Örn Ingi Bjarkason 2/1 (3/1), Gunnar Þórsson 1 (2).

Varin skot: Davíð Hlíðdal Svansson 9 (23/2, 39%), Pálmar Pétursson 2 (11/2, 18%),

Hraðaupphlaup: 6 (Jóhann, Árni 3, Kristinn, Gunnar)

Fiskuð víti: 4 (Pétur, Gunnar 2, Birkir)

Utan vallar: 10 mínútur.

ÍR - VALUR 20-25

ÍR - Mörk (skot): Bjarni Fritzson 6/1 (11/1), Brynjar Valgeir Steinarsson 3 (4), Sturla Ásgeirsson 3/1 (7/2), Jón Heiðar Gunnarsson 2 (2), Davíð Georgsson 2 (5), Arnar Birkir Hálfdánsson 2 (16), Eggert Sveinn Jóhannsson 1 (3), Daníel Ingi Guðmundsson 1 (5), Sigurjón Friðbjörn Björnsson (2),.

Varin skot: Arnór Freyr Stefánsson 12 (37/1, 32%),

Hraðaupphlaup: 4 (Bjarni 2, Brynjar , Eggert)

Fiskuð víti: 3 (Bjarni, Jón, Sigurjón)

Utan vallar: 0 mínútur.

Valur - Mörk (skot): Kári Kristján Kristjánsson 6/1 (7/1), Elvar Friðriksson 5 (9), Atli Már Báruson 4 (5), Geir Guðmundsson 4 (8), Sveinn Aron Sveinsson 3 (6), Vignir Stefánsson 1 (1), Bjartur Guðmundsson 1 (1), Ómar Ingi Magnússon 1 (7).

Varin skot: Stephen Nielsen 23/1 (43/3, 53%),

Hraðaupphlaup: 2 (Sveinn Aron 2)

Fiskuð víti: 1 (Geir 1)

Utan vallar: 6 mínútur.

FH - FRAM 24-29

Mörk FH: Andri Berg Haraldsson 6, Magnús Óli Magnússon 5, Theodór Ingi Pálmason 3, Þorgeir Björnsson 3, Andri Hrafn Hallsson 2, Halldór Ingi Jónasson 2, Daníel Matthíasson

Mörk Fram: Garðar Sigurjónsson 8, Stefán Baldvin Stefánsson 5, Kristinn Björgúlfsson 5,

visir.is

Meira um leiki gærkvöldsins

Því meiri pressa því betra

Gylfi Þór Sigurðsson er búinn að vera með verk í fætinum síðan í desember en hann lætur það ekki stöðva sig. „Ef við ætlum að fara lengra í þessari keppni þá verðum við að vinna," segir Gylfi um leikinn við Kasaka.

Óskar Ó. Jónsson
ooj@frettabladid.is
Friðrik Þ. Halldórsson
Frá Astana

FÓTBOLTI Gylfi Þór Sigurðsson og félagar í íslenska karlalandsliðinu ætla að komast aftur á sigurbraut í undankeppni Evrópumótsins þegar þeir mæta Kasakstan á laugardaginn. Gylfi óttast föstu leikatriðin hjá Kasökunum en býst við að þetta verði þolinmæðisverk eins og í útileiknum á móti Lettum síðasta haust.

„Við erum komnir hingað til að fá þrjú stig og það er mjög mikilvægt eftir tapið í síðasta leik á móti Tékklandi að við komum hingað og snúum við blaðinu," segir Gylfi, sem er markahæsti leikmaður íslenska liðsins í riðlinum eftir fyrstu fjóra leikina.

Landslið Kasakstans hefur fengið átta stigum minna en Ísland út úr fyrstu fjórum leikjum sínum. „Við búumst kannski ekki við að vera að mæta einu af sterkustu liðinum en þeir eru mjög sterkir í föstum leikatriðum og það er mjög erfitt að brjóta þá niður. Ég held að það að hafi tekið Hollendinga hátt í 70 mínútur á heimavelli að brjóta þá niður og þar voru þeir 1-0 yfir meirihlutann af leiknum. Við vitum að þetta verður erfitt fyrir okkur en ef við náum að skora snemma þá kannski opnast leikurinn sem er betra fyrir okkur," segir Gylfi.

Gylfi leggur enn meiri áherslu á mikilvægi þess að vera vakandi þegar þeir geta stillt upp í sóknarleiknum. „Við þurfum að vera mjög einbeittir í öllum föstum leikatriðum sem við fáum á okkur. Þeir eru búnir að skora nær öll mörkin sín úr hornum eða aukaspyrnum. Við verðum að standa klárir á því og við þurfum að vera þolinmóðir. Þetta getur orðið eins og Lettaleikurinn úti ef þeir spila með marga til baka. Við þurfum þá að vera mjög þolinmóðir í öllu sem við gerum. Það væri nóg fyrir okkur að skora á 80. mínútu," segir Gylfi.

Gylfi hefur verið að spila síðustu leiki með Swansea en hann er þó enn að glíma við meiðslin sem hafa verið að trufla hann frá því í desember. „Ég er ekki alveg hundrað prósent, því síðan í byrjun desember þá er ég búinn að vera með verk í fætinum. Hann fer ekkert því ég fæ ekki mikla hvíld. Eftir tímabilið þá fæ ég einhverjar tvær til þrjár vikur eftir síðasta leik og þá held ég að ég nái mér hundrað prósent," segir Gylfi, sem finnur vel fyrir þessu.

„Ég er aðeins að pína mig en ég venst því. Þetta er búið að vera svona í einhverja mánuði núna. Maður tekur bara eina töflu og þá verður maður góður fyrir leikinn," segir Gylfi. Hann kvartar aftur á móti ekkert yfir aðbúnaðinum í Astana.

„Það gengur fínt að venjast öllu hér. Fyrsta daginn var smá þreyta í mönnum, enda flugum við yfir nóttina og vorum komnir fimm að staðartíma. Klukkan í líkamanum var eitt um nótt þannig að leikmennirnir voru svolítið þreyttir í gær. Allir, fyrir utan Aron Einar fyrirliða, eru núna komnir á réttan tíma," segir Gylfi og hann segir að íslensku leikmennirnir séu sáttir með gervigrasið í höllinni.

„Ég vona að gervigrasið henti okkur og að þetta verði allt í lagi á laugardaginn. Gervigrasið er fínt og það er betra en mörg gervigrös sem ég hef spilað á. Boltinn rennur vel á því og ég held að allir í liðinu séu sáttir með það," segir Gylfi.

Íslenska liðið er í mjög góðri stöðu í riðlinum, með níu stig eftir fjóra leiki og þremur stigum á undan Hollendingum sem eru í 3. sætinu.

„Við erum í öðru sæti riðilsins og getum náð fyrsta sætinu í nokkra klukkutíma ef við vinnum

Í LYKILHLUTVERKI Gylfi Þór Sigurðsson hefur reynst íslenska landsliðinu drjúgur á erfiðum útivöllum og skorað mikilvæg mörk. FRÉTTABLAÐIÐ/GETTY

á laugardaginn. Við gætum þá náð að setja smá pressu á Tékkana fyrir þeirra leik," segir Gylfi en Tékkar mæta Lettum seinna um daginn.

Þrátt fyrir meiðsli Gylfa og litla leikæfingu hjá Kolbeini Sigþórssyni þá er Gylfi ánægður með stöðuna á liðinu. „Ég held að það séu flestir í mjög góðu standi. Við höfum verið heppnir með meiðsli síðustu mánuði og það hefur aðallega verið Kolbeinn sem þurfti að koma til baka síðustu vikur. Fyrir utan hann eru allir í toppstandi," segir Gylfi.

Það hafa margir talað um skyldusigur á móti Kasakstan og sett pressu á íslenska liðið að taka

> **Maður tekur bara eina töflu og þá verður maður góður.**
>
> *Gylfi Þór Sigurðsson, leikmaður Íslands.*

þrjú stig með sér frá Astana. „Því meiri pressa sem er á okkur því betra. Okkur hungrar í þrjú stig fyrir hvern leik og ég held að það breytist ekkert hvort sem það er pressa á okkur eða ekki," segir Gylfi og bætir við:

„Ef við ætlum að fara eitthvað lengra í þessari keppni þá verðum við að vinna svona leiki eins og á móti Kasakstan," sagði Gylfi að lokum.

Mætir þegar maður er valinn í landsliðið

Það stóð ekki á svari frá Eiði Smára Guðjohnsen þegar hann fékk símtalið frá Heimi Hallgrímssyni.

FÓTBOLTI Eiður Smári Guðjohnsen er mættur í sitt fyrsta landsliðsverkefni í sextán mánuði og þessi mikli reynslubolti verður til taks á móti Kasakstan á laugardaginn. Það eru margir sem fagna því að sjá markahæsta leikmann landsliðsins frá upphafi klæðast landsliðsbúningnum á nýjan leik.

„Það gleður mig að það séu einhverjir ánægðir með að sjá mig í landsliðinu aftur en ég er líka mjög ánægður með að vera kominn aftur," sagði Eiður Smári við Fréttablaðið í gær.

Eiður segist aldrei hafa lokað á það að spila aftur með landsliðinu en til þess að svo yrði þurftu réttu aðstæðurnar að skapast. Eiður hefur spilað vel með Bolton í ensku b-deildinni í vetur og lítur vel út.

„Ég held að þetta sé mjög einfalt. Ég byrjaði að spila fótbolta reglulega og það hefur gengið þokkalega vel. Ég er í fínasta standi og meiðslalaus. Fyrir mér varð þetta að vera þannig ef kallið kæmi," sagði Eiður Smári, en það var símtal frá Heimi Hallgrímssyni, öðrum þjálfara íslenska liðsins, sem kom hlutunum á hreyfingu.

„Ég heyrði í Heimi og hann spurði hvernig staðan væri á mér og hvernig ég sæi þetta fyrir mér og þá hvort ég væri búinn að loka á landsliðið. Ég sagði honum að það væri engan veginn staðan. Ég var ekki búinn að loka á neitt en þarna var komin upp staða sem ég bjóst ekki við. Þegar hann tjáði mér að þeir hefðu hug á því að velja mig þá var það bara sjálfsagt mál að mæta. Þegar maður er valinn í landsliðið þá mætir maður," segir Eiður brosandi.

Það er enn í fersku minni margra viðtal hans eftir tapið í umspilsleiknum í Króatíu í nóvember 2013, en þá var eins og Eiður væri að kveðja landsliðið.

„Á þeirri stundu hafði maður það á tilfinningunni að þetta hefði hugsanlega verið síðasti landsleikurinn. Maður sér aldrei inn í framtíðina. Auðvitað var ég ekki að vonast til þess að þetta væri síðasti landsleikurinn en ég er raunsær og ég sá ekki alveg framtíðina fyrir mér því ég var samningslaus á þeim tíma. Ég vissi því ekki alveg hvað myndi taka við. Hlutirnir breytast hins vegar fljótt í fótbolta," segir Eiður Smári.

Það á eftir að koma í ljós hvert hlutverk Eiðs Smára verður í leiknum við Kasaka en það er þó langlíklegast að hann byrji á bekknum en komi svo inn á í seinni hálfleik þegar Lars og Heimir þurfa einhverja nýja vídd í sóknarleik íslenska liðsins. „Ég spila það hlutverk sem ég er beðinn um. Það verður ekkert vandamál fyrir mig," sagði Eiður Smári. **- óój**

EIÐUR SMÁRI GUÐJOHNSEN

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

Gott verð í Bónus **Gott verð í Bónus** Gott verð í Bónus

3898 kr. kg.

Íslandslamb **Lambafillet ferskt ókryddað**

ÍSLANDS LAMB

Stolt kjötmeistarans

2998 kr. kg.

Íslandslamb **Lambaprime ferskt ókryddað**

1998 kr. kg

KS Lambahryggur hálfur (lundarparturinn)
Frystivara

Kaupfélag Skagfirðinga

FROSIÐ LAMBAKJÖT

GOTT VERÐ Í BÓNUS

1298 kr. kg

KS Lambalæri Frystivara

798 kr. 4 x 2 ltr.

759 kr. 4 x 1.5 ltr.

698 kr. 150g

Nóa páskaegg nr. 3 150g

Bónus risa páskaegg 1 kg.

1998 kr.

Fjalla ferskt
kryddað lambalæri
1398 KR. KG.

498 kr. 2x140g

Íslandsnaut **Ungnautahamborgarar**
Ferskir 2 stk. 2 x 140g

1198 kr. kg

Ali **Bayonneskinka** 1.fl úr læri

159 kr. 4 stk.

Bónus **Hamborgarabrauð 4 stk.stór**
með eða án sesamfræa

698 kr. 2 ltr.

Mjúkís 2 ltr.

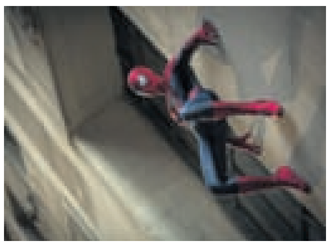
BÓNUS EKKERT BRUÐL

Verð í þessari auglýsingu
Gilda a.m.k. til 29. 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 •

Í KVÖLD

Stöð 2 kl. 19.45
Spurningabomban
Logi Bergmann Eiðsson stjórnar þessum stórskemmtilega spurningaþætti þar sem hann etur saman tveimur liðum, sem skipuð eru tveimur keppendum hvort, sem allir eiga það sameiginlegt að vera í senn orðheppnir, fyndnir og fjörugir.



THE AMAZING SPIDERMAN 2
STÖÐ 2 KL. 20.35 Núna þarf Köngulóarmaðurinn að kljást við glæpamenn sem hafa orðið sér úti um ofurkrafta sem gera þá að hættulegustu og öflugustu óvinum hans til þessa.

THE CARRIE DIARIES
STÖÐ 3 KL. 19.20 Önnur þáttaröðin um hina ungu Carrie Bradshaw, sem áhorfendur þekkja úr þáttaröðinni Sex and the City, þegar hún var yngri og var að taka sín fyrstu spor á framabrautinni.

SIMPSONFJÖLSKYLDAN
STÖÐ 2 KL. 17.57 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.

FM 957
kl. 16.00
FM95Blö
Auddi, Steindi og Egill undirbúa helgina á FM957.

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

SJÁLFSDÝRKUN Á SAMFÉLAGSMIÐLUM

Ný rannsókn sýnir tengsl siðblindu, sjálfsdýrkunar og þess að birta sjálfsmyndir á netinu. **Dr. Ólína Þorvarðardóttir** rýnir í þjóðfélagið á tímum snjallsíma.

Þögnin er versti óvinurinn
Hugrún Jónsdóttir var beitt ofbeldi af kærasta sínum í sjö ár. Hún segir sögu sína í von um að rjúfa þöggun um heimilisofbeldi og ögra hugmyndum sem kunna að vera uppi um fólk sem lendir í slíkum samböndum.

Skáldkona á sloppnum
Kristín Eiríksdóttir skrifar um mannlegt eðli og fær innblástur við að horfa á raunveruleikaþætti á bleikum baðsloppi. Hún ætlaði alltaf að verða listamaður og hefur aldrei unnið við neitt annað.

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
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors
10.15 Last Man Standing
10.40 Heimsókn
11.05 Grand Designs
11.50 Jamie Oliver's Food Revolution
12.35 Nágrannar
13.00 Philadelphia
15.10 The Amazing Race
15.55 Family Tools
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 The Simpsons
19.45 Spurningabomban
20.35 The Amazing Spider-Man 2
22.55 The Look of Love
00.35 The Conjuring
02.25 Philadelphia
04.30 Spurningabomban
05.15 Simpson-fjölskyldan
05.40 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 Njarðvík - Stjarnan
10.55 Meistarad. í hestaíþróttum
13.45 Samantekt og spjall
14.20 Bayern München - Shakhtar
16.00 Barcelona - Man. City
17.40 Njarðvík - Stjarnan
19.10 Meistarad. Evrópu - fréttaþáttur
19.40 Spánn - Úkraína BEINT
21.45 Moldóva - Svíþjóð
23.25 Meistarad. Evrópu - fréttaþáttur
23.55 Spánn - Úkraína
05.55 Malasía - Æfing 3 BEINT

SPORT 2 *enski boltinn*

10.55 Aston Villa - Swansea
12.35 Hull - Chelsea
14.20 Messan
15.35 West Ham - Sunderland
17.20 Premier League World 2014
17.50 Tottenham - Leicester
19.40 England - Litháen BEINT
21.40 Man. City - WBA
23.20 Southampton - Burnley
01.05 England - Litháen

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 Cherry Healy. The Secret of Sales
21.30 True Blood
22.30 Money
23.30 Trust Me
00.15 Raising Hope
00.35 The Carrie Diaries
01.20 Community
01.45 Cherry Healy. The Secret of Sales
02.45 True Blood
03.45 Money
04.45 Trust Me
05.25 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** Brunabílarnir **09.47** Ævintýraferðin **10.00** Stumparnir **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** Brunabílarnir **13.47** Ævintýraferðin **14.00** Stumparnir **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** Brunabílarnir **17.47** Ævintýraferðin **18.00** Stumparnir **18.25** Lukku-Láki **18.47** Tommi og Jenni **18.53** Leyndarmál vísindanna **19.00** Litla stóra Pandan **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 Réttur
19.55 It's Always Sunny in Philadelphia
20.15 Prime Suspect 6
22.00 Game of Thrones
23.00 Without a Trace
23.45 The Secret Circle
00.25 Réttur
01.10 It's Always Sunny in Philadelphia
01.35 Prime Suspect 6
03.15 Game of Thrones
04.15 Tónlistarmyndbönd frá Bravó

BÍÓSTÖÐIN

09.45 My Cousin Vinny
11.45 Contact
14.10 Mom's Night Out
15.50 My Cousin Vinny
17.50 Contact
20.20 Mom's Night Out
22.00 The Terminal
00.10 Sacrifice
01.50 The Mortal Instrument. City of Bones
04.00 The Terminal

RÚV

16.25 Paradís
17.20 Vinabær Danna tígurs
17.31 Litli prinsinn
17.54 Jessie
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Fljótlegt og ferskt með Lorraine Pascale
19.00 Fréttir
19.25 Íþróttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Hraðfréttir Fréttastofa Hraðfrétta hefur öðlast sjálfstæði. Benedikt og Fannar fá til sín góða gesti sem kryfja með þeim mál liðinnar fréttaviku.
20.00 Útsvar *(Reykjavík - Reykjanesbær)*
21.15 Dýragarðurinn okkar
22.10 Wallander – Eftirsjá
23.40 Vandræði
01.15 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 Spjallþáttasnillingurinn Jimmy Fallon hefur tekið við keflinu af Jay Leno og stýrir nú hinum geysivinsælu þáttum Tonight Show þar sem hann hefur slegið öll áhorfsmet.
23.15 Dark Horse
00.45 Necessary Roughness
01.30 The Tonight Show
02.15 The Tonight Show
03.00 Pepsi MAX tónlist

Golfstöðin

08.10 Inside The PGA Tour 2015
08.35 PGA Tour 2015
11.35 World Golf Championship 2015
15.35 Inside The PGA Tour 2015
16.00 PGA Tour 2015
19.00 PGA Tour 2015
22.00 Golfing World 2015
22.50 2014 Players Championship Official

HRINGBRAUT

11.00 Þjóðbraut (e) **11.30** Þjóðbraut (e)
12.00 Þjóðbraut (e) **12.30** Þjóðbraut (e)
13.00 Þjóðbraut (e) **13.30** Þjóðbraut (e)
14.00 Þjóðbraut (e) **14.30** Þjóðbraut (e)
17.00 Þjóðbraut (e) **17.30** Þjóðbraut (e)
18.00 Þjóðbraut (e) **18.30** Þjóðbraut (e)
19.00 Þjóðbraut (e) **19.30** 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

Merki heimilistækjadeildar

FYRIR HEIMILIN Í LANDINU

AEG

Amma og mamma eiga AEG. Mig langar líka í AEG.

AEG

Vandaðir þurrkarar í vætutíðinni. Margar gerðir.

AEG

Uppþvottavélar í úrvali. Margir verðflokkar.

AEG

Kraftmiklar ryksugur sem flestir þekkja. Ending, gæði og traust.

Tefal

Ekki bara vinsælir pottar og pönnur heldur öflug heimilistæki í miklu úrvali.

ZANUSSI

Ítölsk hönnun á hagstæðu verði. Margir tryggir aðdáendur.

SAMSUNG

Þvottavélar með mörgum tækninýjungum: Eco-Bubble, demants-tromla, kolalus mótor, keramik element.

SAMSUNG

Þurrkarar í ýmsum verðflokkum

SAMSUNG

Til innbyggingar og frístandandi. Hnífapör í efstu „skúffu“. Mjög öflug vatnsdæling.

SAMSUNG

„Amerískir, franskir“ og venjulegir kæliskápar.

brabantia solid company

bodum

Hágæða nytjalist. Tilvaldar gjafavörur.

Emile Henry FRANCE

FLAME

OBH NORDICA

Flott heimilistæki í fjórum litum.

Kaffivélin sem sýður vatnið

SteamOne

Afkastamikil gufusléttun fyrir öll efni. Hentar vel fyrir hótel, veitingahús, fataverslanir og að sjálfsögðu heimilið.

ROMMELSBACHER

Framleiðandi sem er þekktur fyrir endingu.

HTH INNRÉTTINGAR

Glæsilegur sýningarsalur á 2. hæð í Lágmúla 8, þar sem flestar af vinsælustu innréttingum HTH er uppsettar.

Hljómtækja deildin

Á hægri hönd þegar gengið er inn, er hljómtækjadeildin sem skartar sterkum merkjum í sjónvörpum, hljómtækjum og leikjatölvum.

NIVONA

Öflugur framleiðandi úrvals kaffivéla sem hafa fengið góð meðmæli.

ZWILLING

Vandaðir hnífar og fylgihlutir

ORMSSON

Opið virka daga kl. 10-18 og laugardaga kl. 11-15.

Lágmúla 8 • Reykjavík • sími 530 2800 • ormsson.is

FÖSTUDAGSLAGIÐ

„Uppáhálds föstudagslagið mitt er Underwear með FM Belfast. Ég get aldrei setið kyrr þegar ég heyri það og það kemur mér alltaf í gott skap.“

Myriam Marti Guðmundsdóttir ljósmyndari.

Vefsíðan Glamour.is fer í loftið í dag

Fyrsta tölublað íslenska Glamour kom út í gær og kemur í verslanir í dag. Ritstjórinn er afar stolt af blaðinu.

„Þetta var bara stórkostleg tilfinning, við erum bara í spennufalli,“ segir Álfrún Pálsdóttir, ritstjóri íslenska Glamour, þegar blaðið kom úr prentun í gær.

„Fyrsta fæðingin er alltaf svolítið erfið, en það er dásamlegt að vera komin með barnið í hendurnar. Ég er bara stolt af þessu og öllum þeim sem að þessu komu, stelpunum á blaðinu og svo þeim hjá Odda. Við vorum með miklar gæðakröfur og þeir hafa alveg staðist þær.“

Blaðið, sem er 196 síður, kemur í verslanir í dag og vefurinn Glamour.is verður einnig opnaður í dag. „Blaðið var prentað í stóru upplagi, þar sem við þurfum að senda það út um allan heim. Ritstjórarnir úti eru allir mjög áhugasamir að sjá útkomuna,“ segir Álfrún. Hún segist hlakka til að sjá hvernig viðtökurnar við blaðinu verða hér heima. „Þessi blanda, íslenskt og erlent, er að virka vel. Fyrirsætan er erlend í íslensku umhverfi, klædd í JÖR og Tommy Hilfiger. Við hlökkum bara til að sjá hvernig verður tekið í blaðið og að fylgjast með.“ - asi

Ég er bara stolt af þessu og öllum þeim sem að þessu komu, stelpunum á blaðinu og svo þeim hjá Odda. Við vorum með miklar gæðakröfur og þeir hafa alveg staðist þær.

GLÆNÝTT Ritstjórnin skoðar fyrstu prentun blaðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Aðalfundur
Fella- og Hólabrekkusóknar

Verður haldinn í safnaðarsal Fella- og Hólakirkju þriðjudaginn 7. apríl 2015 og hefst kl. 20.

Á dagskrá fundarins verða lögbundin aðalfundarstörf.

1. Starfsskýrslur og starfsáætlanir um safnaðarstarfið kynntar.
2. Reikningar kirkjunnar fyrir liðið ár og fjárhagsáætlun þessa árs lögð fram til samþykktar
3. Önnur mál

Rétt til fundarsetu eiga allir þeir sem búa í Fella – og Hólahverfum í Reykjavík og eru skráðir í Þjóðkirkjuna.

Verið velkomin og takið þátt í mótun safnaðarstarfs kirkjunnar okkar.

Sóknarnefndir

Glös fyrir stór
og smá tilefni

Hjá Fastus fæst mikið úrval af glösum fyrir stóra og litla veitingastaði. Komið í verslun okkar að Síðumúla 16 og látið fagmenn hjálpa ykkur við að velja réttu glösin.

FASTUS
Veit á vandaða lausn

Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | www.fastus.is
Verslun opin mán - fös 8.30 - 17.00

TRYLLT STUÐ Þjóðhátíð 2015 stefnir í að verða vægast sagt geggjuð og hlaðin nýliðum í bland við reynsluboltana. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓSKAR P. FRIÐRIKSSON

Eyjapeyi spenntur fyrir að trylla dalinn

Júníus Meyvant mun stíga í fyrsta skipti á stóra sviðið þegar hann treður upp í Herjólfsdal í sumar. Páll Óskar og Nýdönsk hafa einnig boðað komu sína í ár.

Guðrún Ansnes
gudrun@frettabladid.is

Staðfest hefur verið að tónlistarmaðurinn Júníus Meyvant muni troða upp á Þjóðhátíð í sumar. Kom Júníus eins og stormsveipur inn í íslenskt tónlistarlíf í fyrra með lagin Color Decay. Júníus hlaut til dæmis verðlaun fyrir besta popplag ársins ásamt því að vera valinn bjartasta vonin á Íslensku tónlistarverðlaununum.

Hrifnastur af tjöldunum

Júníus, eða Unnar Gísli Sigmundarson, er borinn og barnfæddur í Vestmannaeyjum svo það kemur eflaust einhverjum á óvart að sjálfur hefur hann aðeins verið viðstaddur fjórar Þjóðhátíðir í gegnum tíðina. „Ég hlakka mikið til, þetta kom mér töluvert á óvart og hafði ég fram til þessa ekki endilega séð mig fyrir mér á sviðinu í dalnum.“

Júníus sver af sér allan þjóðhátíðartrylling líkt og grípur margan Vestmannaeyinginn þegar verslunarmannahelgin nálgast. Hann segist þó vissulega hrifinn af hvítu tjöldunum sem alltaf standa sína pligt í dalnum á meðan hátíðin stendur: „Þrátt fyrir það á ég mikið af vinum sem taka Þjóðhátíð alla leið og henda til dæmis upp hvítum tjöldum, og ég hef sérstaklega gaman af að kíkja þangað. Þar er nóg að borða og iðulega mikið fjör,“ bætir hann við.

Reynsluboltar mæta

Hinn sívinsæli Páll Óskar mun einnig gleðja gesti í dalnum líkt og oft áður.

ÖLLU VANIR Nýdönsk kann öll trixin í bókinni og á ekki í vandræðum með að halda uppi stemningu í dalnum. FRÉTTABLAÐIÐ

„Ég man ekki númer hvað þessi Þjóðhátíð er hjá mér,“ segir Páll Óskar léttur. Hann hefur magra fjöruna sopið þegar kemur að hátíðinni og átti til að mynda heiðurinn af þjóðhátíðarlaginu 2011, La Dolce Vita, sem hitti allrækilega í mark.

Mun Páll Óskar endurtaka leikinn frá því í fyrra þar sem hann spilar á hinu margrómaða Húkkaraballi sem fram fer á fimmtudeginum. Á föstudegi mun hann svo skemmta börnum á svæðinu og stíga svo loks á stóra sviðið í dalnum þegar kvölda tekur. „Þetta er einstök hátíð að svo mörgu leyti, staðsetningin, fyrirkomulagið og allt. Eyjamenn kunna að halda partí.“

Þá hafa eilífðartöffararnir í Nýdönsk boðað komu sína, en þeir erum öllum hnútum kunnugir þegar kemur að útihátíðinni. Hljómsveitin steig síðast á svið í dalnum árið 2013. Þeir áttu jafnframt þjóðhátíðarlagið það sama ár, Iður.

Eins og Fréttablaðið hefur greint frá hafa hljómsveitirnar AmabAdama og FM Belfast staðfest að þær muni líka hrista upp í þjóðhátíðargestum.

Ég hlakka mikið til, þetta kom mér töluvert á óvart og hafði ég fram til þessa ekki endilega séð mig fyrir mér á sviðinu í dalnum.

Júníus Meyvant.

PÁLL ÓSKAR

JÚNÍUS MEYVANT

LAGERSALA

25.mars - 1. apríl

ALLT AÐ
80%
AFSLÁTTUR

DEMBA -66%

HERRA 2.5 LAGA JAKKI
Verð nú kr. 9.990
Verð áður kr. 29.990

BIRTA -77%

HERRA POLOBOLUR
Verð nú kr. 3.000
Verð áður kr. 12.990

LYGNA -80%

DÖMU SOFTSHELL JAKKI
Verð nú kr. 5.198
Verð áður kr. 25.990

FREISTA -86%

HERRA GOLFPEYSA
Verð nú kr. 2.000
Verð áður kr. 14.990

SKÍMA -75%

HERRA/DÖMU ANORAKKUR
Verð nú kr. 4.990
Verð áður kr. 19.990

BIRTA -75%

DÖMU POLOBOLUR
Verð nú kr. 3.000
Verð áður kr. 11.990

OPNUNARTÍMI
25.mars - 1. apríl

Virka daga
12:00 - 19:00
Laugardag
11:00 - 18:00
Sunnudag
12:00 - 18:00

FACTORY STORE

Nýbýlavegi 6 • 200 Kópavogi • Sími: 412 5869

ZO•ON ICELAND
www.zo-on.is

Birt með fyrirvara um prentvillur og vöruframboð

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

Úlfaþema í útgáfu

Rithöfundurinn **Stefán Máni** gaf í gær út skáldsöguna Nóttin langa. Nóttin langa er sjálfstætt framhald skáldsögunnar Úlfshjarta sem rithöfundurinn gaf út árið 2012. Sagan gerist að hluta til á Þjóðhátíð í Eyjum þar sem varúlfar leika lausum hala og hljómsveitin Skálmöld spilar.

Ákveðinn úlfur virðist vera í íslenskum rithöfundum þessa daganna því í gær kom einnig út bókin Vertu úlfur eftir Héðin Unnsteinsson en sú bók fjallar um fall og upprisu manns sem berst við geðhvörf og aðstæður þeirra sem glíma við geðsjúkdóma á Íslandi.

- gló

Pálmi í nýrri mynd

Bolvíkingurinn og leikarinn **Pálmi Gestsson** fer með hlutverk í væntanlegri kvikmynd sem ber nafnið Albatross. Myndin fjallar um áttavilltan strák að sunnan sem eltir kærustuna sína vestur. Kærastan reddar honum vinnu á golfvellinum í Bolungarvík. Í myndinni er fylgst með samskiptum hans við vallarstjórann og kostulega samstarfsmenn. Pálmi leikur geðillan formann golfklúbbsins sem gerir starfsmönnum vallarins lífið leitt. Myndin var tekin upp í Bolungarvík en þar þekkir hann vel til enda uppalinn í bænum og á þar hús sem hann dvelur oft í.

- vh

Mest lesið VÍSIR

1. Annar flugmaðurinn læstur úti úr flugstjórnarklefanum
2. Aðstoðarflugmaðurinn brotlenti vélinni viljandi
3. Ætla berbrjósta í Laugardalslaugina og vilja þig með
4. Þrjátíu ára barátta á enda: Jón Gnarr heitir loks Jón Gnarr
5. Námslánin eru að sliga háskólamenn

fr. L Ný sending

Íslenskt grænkál
-beint frá bónda-

FRÚ LAUGA
Laugalæk 6 & Óðinsgötu 1

JOOP! bruno banani elegante CONFORM QUILTS OF DENMARK Charlotte Sjulien TEMPUR

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.