SÓLBJÖRT AÐALSTEINSDÓTTIR

Spilar tennis, æfir þolfimi og iðkar jóga

• heilsa • börn

ALLT Í MIÐJU BLAÐSINS

HEILSA OG KRABBAMEIN

Fékk krabbamein en klífur nú fjallatinda

Sérblað um heilsu og krabbamein

FYLGIR FRÉTTABLAÐINU Í DAG

SELMA BJÖRNSDÓTTIR

Flytur til Bristol og sest á skólabekk

Tekur fjölskylduna með

FÓLK 38

FRÉTTABLAÐIÐ

ÞITT

9. mars 2010 — 57. tölublað — 10. árgangur

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI

Sími: 512 5000

ÞRIÐJUDAGUR

Sigursæl

The Hurt Locker hlaut sex Óskarsverðlaun og Kathryn Bigelow braut blað í sögu verðlaunanna.

KVIKMYNDIR 32

Í þágu samfélagsins

Nemendur Kvennaskólans í Reykjavík vinna góðgerðastarf í dag.

TÍMAMÓT 28

Þarfur og óþarfur iðnaður

„Listamannalaun eru því dæmi um afar skynsamlega ráðstöfun almannafjár", skrifar Sverrir Jakobsson.

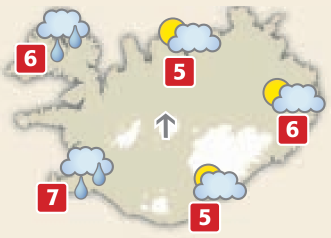
Í DAG 14

Fer í einn stærsta skólann

Haukur Helgi Pálsson, einn allra efnilegasti íslenski körfuboltamaðurinn, er á leiðinni í Maryland-háskólann næsta haust.

ÍÞRÓTTIR 34

VEÐRIÐ Í DAG



Bjart norðaustanlands í dag verður SA 8-13 m/s sunnan- og vestanlands en hægari suðvestanátt annars staðar. Áfram verður heldur vætusamt sunnan- og vestantil.

VEÐUR 4

Jón vill allan afla á land

Sjávarútvegsráðherra vill að öllu hráefni sem fellur til á sjó sé landað. Ný skýrsla Matís sýnir umtalsvert betri nýtingu landvinnslu en sjóvinnslu. Reynslan kennir hins vegar að fullnýting um borð í skipunum ber sig ekki.

SJÁVARÚTVEGUR „Það er mín skoðun að koma eigi með allan afla að landi. Þetta snýr að siðlegri umgengni okkar við sjávarauðlindina og séu á því gerðar undantekningar, þá séu þær vel ígrundaðar," segir Jón Bjarnason, sjávarútvegs- og landbúnaðarráðherra. Tilefnið er niðurstaða nýrrar skýrslu Matís um nýtingu sjávarafla, en nýting frystiskipa er talsvert lakari en landvinnslunnar.

Spurður um skilaboðin til útgerðarinnar segir Jón það oftúlkun að hann vilji breyta útgerðarháttum og segir enga mótsögn felast í því að vilja fá allan afla í land og halda áfram sjófrystingu með sama hætti og nú er. Hins vegar sé mögulegt að bæta aðstöðu til frekari nýtingar um borð í skipunum. Það sé raunhæft með góðum aðlögunartíma. „Því er ekkert sem segir að við getum ekki komið með allan afla að landi og gert það með ágætum hagnaði í nánustu framtíð," segir Jón.

Friðrik J. Arngrímsson, framkvæmdastjóri LÍÚ, segir það keppikefli útgerðarinnar að hámarka verðmætasköpun um borð í frystiskipunum. „Það er búið að fara í gegnum þetta ítrekað; að skikka menn til að koma í land með allt hráefni sem fellur til. Það hefur hins vegar sýnt sig að það gengur ekki upp. Ég spyr til hvers sé barist ef útgerð og vinnsla tapa á öllu saman."

Eggert B. Guðmundsson, forstjóri HB Granda, segir að aðstæður um borð í skipunum og tegundir hráefnisins ráði því hversu miklir möguleikar séu til fullnýtingar. „Auðvitað viljum við koma með sem mest að landi en það verður að vera framkvæmanlegt. Höfum hugfast að sjómenn eru oft að vinna fisk í kappi við tímann. Viðkvæmt hráefni verður að vinna hratt til að hámarka gæði. Aðstæður um borð í hverju skipi fyrir sig ráða því miklu."

Eggert segir að nýtingu um borð í skipunum þurfi að hafa í huga í samhengi við endurnýjun flotans. Ef skipið er frá upphafi búið til að fullnýta aflann, bæði hvað varðar bræðslu og frystingu, aukist möguleikar til að skapa verðmæti. Flotinn eins og hann er samsettur í dag takmarki hins vegar þessa möguleika. „Sjómenn og fyrirtæki verða að bera eitthvað úr býtum fyrir alla þá vinnu sem fylgir þessu," segir Eggert.

- shá

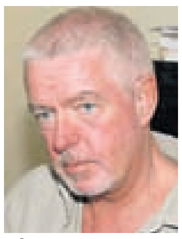
DÓMURINN FALLINN Fjölskipaður héraðsdómur dæmdi fimm Litháa í fimm ára fangelsi fyrir mansal í gær. Íslendingur sem var bendlaður við málið var sýknaður. Við réttarhöldin kom fram að fórnarlamb mannanna hafði verið beitt miklu harðræði. Þetta er í fyrsta skipti sem sakfellt er í mansalsmáli hér á landi. **Sjá síðu 4**

FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fleiri stöðum á Akureyri lokað:

Menningin á undanhaldi

FÓLK „Það væri slæmt fyrir bæinn og tónlistarlífið að missa staðinn," segir Haukur Tryggvason, veitingamaður á Græna hattinum á Akureyri.



PÁLMI GUNNARSSON

Framtíð Græna hattsins er óljós eftir að leigusamningi við staðarhaldara var sagt upp. Þessi tíðindi koma í kjölfar þess að veitingastaðnum Friðriki V. var lokað.

Pálmi Gunnarsson segir að Græni hatturinn hafi verið heimastaður tónleikahalds í bænum. „Það er hundleiðinlegt að horfa upp á, þegar verið er að mjaka upp ákveðnu menningarstigi, að það nái upp að vissu marki og svo sé skellt í lás," segir Pálmi.

- afb / sjá síðu 38

Ósáttur starfsmaður í fyrirtæki í Garðabæ fær ekki undirtektir hjá Persónuvernd:

Hangir óviljugur á myndatöflu

FÓLK Starfsmaður ónefnds stórfyrirtækis í Garðabæ þarf að sætta sig við að hengd sé ljósmynd af honum á upplýsingatöflu í fyrirtækinu. Þetta er niðurstaða Persónuverndar.

Í úrskurði Persónuverndar kemur fram að við ráðningu hafi starfsmaðurinn skilað inn ljósmynd af sjálfum sér til notkunar á innri vef fyrirtækisins, sem ekki er nefnt á nafn hjá Persónuvernd, en er sagt hafa 150 manns í vinnu og vera í fremstu röð. Ljósmyndin af manninum var prentuð út og hengd upp ásamt myndum af öðrum starfsmönnum. Þetta kærði maðurinn sig ekki um og vísaði málinu til Persónuverndar.

Fyrirtækið skýrði málið þannig að ljósmyndirnar ættu að auðvelda samskipti innan fyrirtækisins og lágmarka hættu á mistökum. Persónuvernd segir að slík miðlun á myndum innanhúss sé eðlileg í starfsemi fyrirtækja.

„Ekkert hefur komið fram af hálfu kvartanda sem leiðir líkur að því að sú myndbirting sem hér um ræðir hafi verið til þess fallin að ógna grundvallarréttindum eða frelsi hans," segir í úrskurði Persónuverndar þar sem undirstrikað var að myndin af manninum hefði eingöngu verið sýnileg samstarfsfólki hans og ekki öðrum.

- gar

Ferðablað Iceland Express fylgir blaðinu í dag.

Iceland Express
með ánægju

KOMDU Í ÓKEYPIS KYNNINGARTÍMA

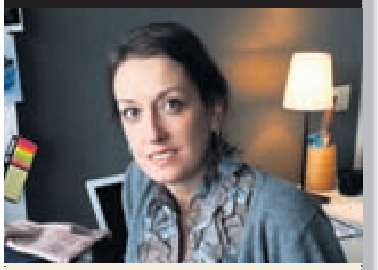
Í KVÖLD KL. 20 · ÁRMÚLA 11

Taktu frá sæti í síma **555 7080**

www.dale.is

DALE CARNEGIE® ÞJÁLFUN

SPURNING DAGSINS



Halla, ætlið þið nokkuð að sauma að áskrifendum ykkar?

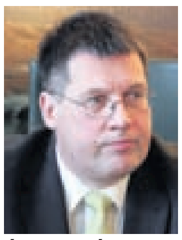
„Nei, en við erum með mjög margt á prjónunum."

Halla Bára Gestsdóttir er ritstjóri uppskriftabæklings sem áskrifendur svokallaðs Saumaklúbbs fá reglulega. Þar má meðal annars læra að sauma, prjóna, hekla, föndra og elda.

Rannsóknarnefnd Alþingis sendir saksóknara bráðum ábendingar um refsimál:

Öll málin berast saksóknara í einu

STJÓRNSÝSLA Ólafur Þór Hauksson, sérstakur saksóknari, á ekki von á sligandi álagi á starfsmenn sína þegar rannsóknarnefnd Alþingis sendir saksóknara á næstunni yfirlit yfir alla þá gjörninga í aðdraganda bankahrunsins sem nefndin telur hafa verið refsiverða.



ÓLAFUR ÞÓR HAUKSSON

„Ég reikna með að margt af því sem þeir tæpa á séu mál sem þegar er byrjað á hér," segir Ólafur. Nefndin hafi hins vegar ekki sent mál til saksóknara jafnóðum og þau hafi uppgötvast og því sé í raun ómögulegt að segja hvað nefndarmenn hafi uppgötvað við skýrslusmíðina. Nú styttist óðum í að skýrslan komi út og er þessa stundina verið að leggja lokahönd á síðustu kaflana. Einn þeirra er sérstakur kafli um þau mál sem nefndin telur ástæðu til að saksóknari taki til rannsóknar. Annar er kafli þar sem nefndin fer yfir það hverja hún telur hafa gerst seka um vanrækslu í starfi.

Prentuð útgáfa skýrslunnar verður í níu bindum og yfir 2.000 blaðsíður. Vefútgáfa hennar verður öllu lengri, og verður þar meðal annars hægt að lesa í heild sinni athugasemdir þeirra tólf sem fengu bréf frá nefndinni. Athugasemdirnar eru um 500 blaðsíður.

Þá verður sérstakur kafli í skýrslunni um hagsögu Íslands frá 1990. Í skýrslunni verður mikið um gröf og skýringarmyndir. Ekki fást enn upplýsingar um það hvenær von er á skýrslunni. **- sh**

Ísland áfram á athugunarlista:

Lánshæfismati haldið óbreyttu

EFNAHAGSMÁL Lánshæfismatsfyrirtækið Standard & Poor's ákvað í gær að halda lánshæfismati sínu á ríkissjóði Íslands óbreyttu þrátt fyrir þjóðaratkvæðagreiðsluna. Ísland er því áfram á athugunarlista með neikvæðum horfum.

S&P telur að niðurstaða atkvæðagreiðslunnar þýði ekki að alþjóðlegum skuldbindingum Íslands sé hafnað. Hún endurspegli almenna óánægju með skilmála tvíhliða lánsins sem Bretar og Hollendingar buðu til að fjármagna kröfur sínar. **- jhh**

Samstaða um að samstöðu sé þörf

Samstaða var á Alþingi um að samstöðu væri þörf um næstu skref. Ekki var samstaða um hver þau skref væru. Stjórnarandstaðan kallaði eftir að stjórnin tæki ábyrgð á niðurstöðunum. Ögmundur Jónasson sagðist styðja stjórnina.

ALÞINGI Forsætisráðherra, Jóhanna Sigurðardóttir, flutti í gær skýrslu um stöðuna að lokinni þjóðaratkvæðagreiðslu. Í kjölfarið fylgdu umræður og af þeim má ljóst vera að lítil samstaða er um hvernig túlka beri þjóðaratkvæðagreiðsluna. Jóhanna sagði umræðuna hins vegar sýna að enginn hefði talað gegn því að vinna að sameiginlegri lausn málsins. Hún liti því svo á að menn hefðu skuldbundið sig til þess.

Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, sagði ríkisstjórnina hafa misst allt traust og framtíðarlíf hennar ylti á því trausti sem þjóðin bæri til hennar. „Ég öfunda ekki þá ríkisstjórn sem þarf að horfast í augu við þá falleinkunn sem 93 prósent þjóðarinnar gáfu henni." Bjarni sagði flokkinn tilbúinn í kosningar hvenær sem forsætisráðherra mundi boða til þeirra og betra væri að það yrði fyrr en síðar.

Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, formaður Framsóknarflokksins, sakaði stjórnarliða um að reka málið áfram með útúrsnúningi og spuna. Orð fjármálaráðherra Breta hefðu rennt stoðum undir það sem Framsóknarflokkurinn hefði lengi sagt, að það þjónaði ekki hagsmunum Breta að leggja íslenskan efnahag í rúst. Menn þyrftu að sjá að sér og mynda meirihluta um hagsmuni þjóðarinnar varðandi Icesave. „Hin raunverulega áhætta liggur í því að ríkisstjórnin hefur skaðað trúverðugleika Íslands."

Þór Saari, þingmaður Hreyfingarinnar, kallaði eftir kynslóðaskiptum í ríkisstjórninni. Nýja forystu vantaði í stjórnarflokkana og ætti að leyfa varaformönnum þeirra að taka við keflinu.

ALÞINGI Umræður voru á Alþingi um stöðuna eftir þjóðaratkvæðagreiðslu. Fjármálaráðherra býst við að viðræður við Breta og Hollendinga hefjist á ný á næstunni. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

> Hin raunverulega áhætta liggur í því að ríkisstjórnin hefur skaðað trúverðugleika Íslands."
>
> SIGMUNDUR DAVÍÐ GUNNLAUGSSON FORMAÐUR FRAMSÓKNARFLOKKSINS.

Steingrímur J. Sigfússon fjármálaráðherra sagði sjálfgefið að halda áfram þar sem frá var horfið, á grundvelli samstöðu. Hann upplýsti að hann hefði í gær rætt við formann samninganefndarinnar og fjármálaráðherra Hollands, sem sjálfur hefði rætt við starfsbróður sinn í Bretlandi, og hann byggist við viðræðum á næstu dögum.

Ögmundur Jónasson, þingmaður Vinstri grænna, fagnaði niðurstöðu þjóðarinnar. Hann vildi virkja þá samstöðu sem hefði einkennt málið. Það hefði skilað tugmilljóna króna betri niðurstöðu. Ef nýtt samningsmarkmið, sem rætt væri um, snerist um að koma ríkisstjórninni frá, væri hann ósáttur við það.

„Þá vil ég að það sé eitt alveg kristaltært að ekki verð ég með í þeirri vegferð."

kolbeinn@frettabladid.is

FJALLA UM KYNLÍF OG KRABBAMEIN Hildur Hilmarsdóttir og Sigríður Ásta Eyþórsdóttir sóttu ráðstefnu um kynlíf og krabbamein fyrir fimm árum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Kynlíf og krabbamein:

Fagfólk þyrfti að vera opnara

HEILSA „Þetta er ekki eitthvað sem fagfólk talar um að fyrra bragði," segir Sigríður Ásta Eyþórsdóttir um umræður um kynlíf og krabbamein. Hún hefur ásamt Hildi Hilmarsdóttur haldið fyrirlestra um málefnið síðastliðin ár. Þær telja að nokkuð skorti á fræðslu til handa krabbameinssjúkum varðandi þennan málaflokk.

Þær segja til dæmis fáa gera sér fulla grein fyrir afleiðingum krabbameinsmeðferða. Þær geti til að mynda valdið getuleysi og ófrjósemi. **-sg / sjá Krabbamein og heilsa**

ÖRYGGISMÁL

Leit reyndist óþörf

Þyrla LSH var í gærmorgun undirbúin til leitar að Kristni SH-112, 100 tonna línubáti frá Ólafsvík. Áður en til þess kom létu skipverjar vita af sér. Talið er að bilun hafi orðið í sjálfvirka tilkynningarskyldubúnaðinum um borð í bátnum.

AFGANISTAN

Karzai boðar friðarráðstefnu

Hamid Karzai, forseti Afganistans, hefur boðað til friðarráðstefnu í Kabúl í vor þar sem sett verður fram áætlun um aðlögun talibana að samfélaginu og viðræður við leiðtoga uppreisnarmanna.

SELIR Evrópusambandið bannar innflutning selkjöts. NORDICPHOTOS/AFP

Deila Kanada við ESB:

Selkjöt í mötuneyti þinghúss

KANADA, AP Mötuneyti þjóðþingsins í Toronto í Kanada ætlar að bjóða upp á selkjöt á morgun til þess að sýna stuðning við baráttu kanadískra selveiðimanna við Evrópusambandið.

Með þessu uppátæki mötuneytisins fá kanadískir þingmenn jafnframt tækifæri til að sýna stuðning sinn í verki við málstað selveiðimanna.

Evrópusambandið bannaði í júlí síðastliðnum innflutning á selaafurðum frá Kanada á þeim forsendum að veiðiaðferðir þar séu grimmilegar og ómannúðlegar. - gb

Kosningarnar í Írak:

Nori al-Maliki er spáð sigri

ÍRAK, AP Nouri al-Maliki, forsætis-ráðherra Íraks, og flokki súnní-múslima er spáð kosningasigri í Írak. Nokkrir dagar eru reyndar þangað til úrslit kosninganna á sunnudag verða birt, en spárnar byggja á mati talsmanna íraskra stjórnmálaflokka, sem hafa fengið að fylgjast með talningunni.

Reynist spá þeirra rétt má túlka það sem andstöðu almennings við herskáa hópa sem barist hafa gegn stjórninni og innrásarherjum Bandaríkjamanna og Breta. - gb

Harður jarðskjálfti í austanverðu Tyrklandi snemma í gærmorgun:

Tugir létust í afskekktu héraði

TYRKLAND, AP Rúmlega fimmtíu manns fórust þegar harður jarðskjálfti varð í austurhluta Tyrklands snemma í gærmorgun. Skjálftinn mældist sex stig og lagði mörg leirsteinshús, hlöður og bænaturna í rúst.

Einna verst varð ástandið í Okcular, 900 manna þorpi þar sem fimmtán manns létu lífið. „Þorpið er algerlega jafnað við jörðu," sagði Hasan Demirdag bæjarstjóri. Þessi hluti Tyrklands er strjálbyggður.

Í gær varð einnig 4,2 stiga jarðskjálfti í Grikklandi. Jarðskjálftar eru algengir í báðum þessum ríkjum. **- gb**

HRUNIÐ HÚS Kona í þorpinu Karakocan stendur fyrir framan gjöreyðilagt hús sitt. NORDICPHOTOS/AFP

Aukinn hraði
í netlyklaáskrift
Nánar á siminn.is
Stærsta 3G dreifikerfið
frá landnámi
Nú kemstu í háhraðanetsamband víðar en nokkru sinni fyrr
í Íslandssögunni.
Kynntu þér 3G og 3GL dreifikerfið á siminn.is og sjáðu hvar
þú kemst á netið í símanum og tölvunni.
800 7000 • siminn.is
Það er Síminn
Sími
Netið

GENGIÐ 08.03.2010

GJALDMIÐLAR	KAUP	SALA
Bandaríkjadalur	127,21	127,81
Sterlingspund	192,6	193,54
Evra	173,51	174,49
Dönsk króna	23,314	23,45
Norsk króna	21,593	21,721
Sænsk króna	17,91	18,014
Japanskt jen	1,4076	1,4158
SDR	194,75	195,91

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR

229,3348

HEIMILD: Seðlabanki Íslands

Ný rannsókn á því hvernig nikótín hleðst upp í heila reykingafólks:

Safnast hægt upp í heilanum

BANDARÍKIN, AP Vísindamenn í Bandaríkjunum hafa afsannað þá kenningu, sem margir höfðu hallast að, að nikótínmagn í heila nái hámarki um það bil sjö sekúndum eftir að reykingarfólk dregur í sig reyk úr sígarettu.

Þess í stað þykir nú ljóst að nikótínið safnist smám saman upp í heilanum meðan reykt er og magnið aukist við hvern reykjardrátt. Hámarki nær magnið eftir þrjár til fimm mínútur, hægar í heila fólks sem háð er reykingum en hraðar í heila fólks sem reykir sjaldan.

Nánast engar rannóknir hafa verið gerðar á þessu fyrr en núna þegar Jed E. Rose og samstarfsfólk hans við Duke-háskólann kynna sínar rannsóknir.

„Núna vitum við að þessir toppar eru ekki fyrir hendi,“ segir Rose. Enn er þó ósvarað þeirri spurningu hvers vegna sumir ánetjast nikótíni en aðrir ekki.

Bandarískir tóbaksframleiðendur greiddu Rose fyrir þessar rannsóknir, en hann fullyrðir að fyrirtækin hafi ekki komið nálægt framkvæmd rannsóknanna. - gb

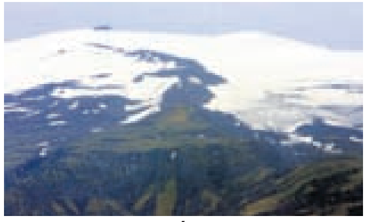
REYKINGAR Nikótín hleðst hægar upp í heila stórreykingafólks. NORDICPHOTS/GETTY

Mörg skip í síðustu veiðiferð:

Stuttri loðnuvertíð að ljúka

SJÁVARÚTVEGUR Loðnuvertíð er að ljúka og loðnuskipin eru flest í sinni síðustu veiðiferð. Greint var frá því á vef Víkurfrétta í gær að þrettán loðnuskip væru þá stödd á veiðum á Faxaflóa. Á aflastöðulista Fiskistofu kemur fram að nú þegar hafi verið landað 75 þúsund tonnum, en ef litið er til veiðigetu flotans þá er aðeins dagaspursmál hvenær vertíð lýkur.

Er það mat manna að ef veður hefði verið hagstæðara í lok febrúar og mars væri veiðum lokið. - shá



EYJAFJALLAJÖKULL Óvissustig Almannavarna nær til gruns um að eitthvað sé að gerast sem síðar geti ógnað öryggi fólks og byggðar. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Óvissustigi haldið áfram:

Skjálftar eru færri og minni

JARÐVÁ Dregið hefur úr skjálftavirkni í Eyjafjallajökli. Skjálftar eru mun færri en þegar mest lét og síðdegis í gær hafði ekki mælst skjálfti yfir tveimur á Richter frá því á sunnudag.

Almannavarnir höfðu þó í gær eftir jarðvísindamönnum að skjálftahrinan væri ekki um garð gengin.

„Almannavarnir fylgjast náið með framvindunni og óvissustigi verður aflétt í samráði við lögreglustjóra umdæmisins þegar ljóst er að þessi jarðskjálftahrina er afstaðin,“ segir í tilkynningu.

Mest var virknin fyrir helgi, en síðustu sólarhringa hefur skjálftum fækkað niður í nokkra á klukkustund. - óká

SKÁK

Bolvíkingar Íslandsmeistarar

Íslandsmóti skákfélaga lauk um helgina. Taflfélag Bolungarvíkur varð Íslandsmeistari annað árið í röð. Taflfélag Vestmannaeyja varð í öðru sæti og Taflfélag Reykjavíkur í því þriðja.

ÁRÉTTING

Í frétt blaðsins um leikskólamál í Reykjavík sem birtist í blaðinu í gær var talað um systkinaafslátt þegar systkinaforgangur átti við.

Fimm dæmdir fyrir mansal

Allir Litháarnir fimm sem voru ákærðir fyrir mansal voru dæmdir til fimm ára fangavistar í Héraðsdómi Reykjaness í gær. Íslendingurinn sem var bendlaður við málið var sýknaður fyrir dómi.

DÓMSMÁL „Þetta mál undirstrikar þá óhugnanlegu staðreynd að hér þrífst mansal. Við munum berjast gegn því af fullum krafti.“

Þetta segir Ragna Árnadóttir dómsmálaráðherra um mansalsdóminn sem gekk í Héraðsdómi Reykjaness í gær. Ráðherra segir dóminn mikil tíðindi, en kveðst vilja slá þann varnagla að eftir eigi að fjalla um hann í Hæstarétti.

Fjölskipaður héraðsdómur dæmdi fimm Litháa í fimm ára fangelsi. Þá voru þeir dæmdir til að greiða litháísku stúlkunni 1,8 milljónir króna í miskabætur. Íslendingur sem ákærður var fyrir aðild að málinu var sýknaður.

Guðrún Jónsdóttir, talskona Stígamóta, segir að í þessu máli hafi kona náð rétti sínum. „Það er ekki í okkur neinn hefndarþorsti en þetta eru svívirðilegir glæpir og með þessum dómi er sannað að þeir eru teknir alvarlega. Þetta er tímamótadómur að því leyti að í fyrsta skipti er staðfest að mansal eigi sér stað hér. Að því leyti er hann sögulegur“, segir Guðrún.

Upphaf málsins var að undir miðnætti 9. október í fyrra var lögreglu tilkynnt að um borð í flugvél frá Varsjá væri stúlka sem hefði ærst á leiðinni og verið færð í bönd. Á flugvellinum biðu þrír Litháanna sem ætluðu að taka á móti henni.

Stúlkan var undir vernd lögreglu, en nokkrir Litháar héldu uppi fyrirspurnum um hana hjá lögreglu. Mönnunum tókst að hafa samband við stúlkuna og færa hana í íbúð, þar sem tveir þeirra „prófuðu“ hana eins og segir í dómskjölum. Þegar fjölmiðlar fóru að fjalla um hvarf hennar urðu þeir óttaslegnir og einn þeirra fór með hana á hótel þar sem hann skildi hana eftir.

Við réttarhöldin kom fram að stúlkan hafði verið seld í vændi í Litháen, þar sem henni var haldið í áfengis- og vímuefnaneyslu og sætti hún misþyrmingum. Eftir það var hún göbbuð hingað til lands með samvinnu manns, sem hafði komið sér í kynni við hana í Litháen og þeirra sem voru dæmdir í gær. Dómurinn taldi sannað að tilgangur mannanna hér hafi verið að hagnýta sér hana kynferðislega.

Þrír mannanna hafa áður hlotið dóma hér á landi og í heimalandinu, þar á meðal fyrir rán. Þetta er í fyrsta sinn sem sakfellt er fyrir mansal hér á landi.

Annað mansalsmál er nú fyrir dómi. Catalina Mikue Ncogo hefur verið ákærð fyrir slíka háttsemi, og auk þess frelsissviptingu, ólögmæta nauðung og tvær líkams-árásir. jss@frettabladid.is

DÓMUR FALLINN Þrír mannanna hafa áður hlotið dóma hér á landi og í heimalandinu, þar á meðal fyrir rán. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

TENGJAST ALLIR OFBELDISVERKUM

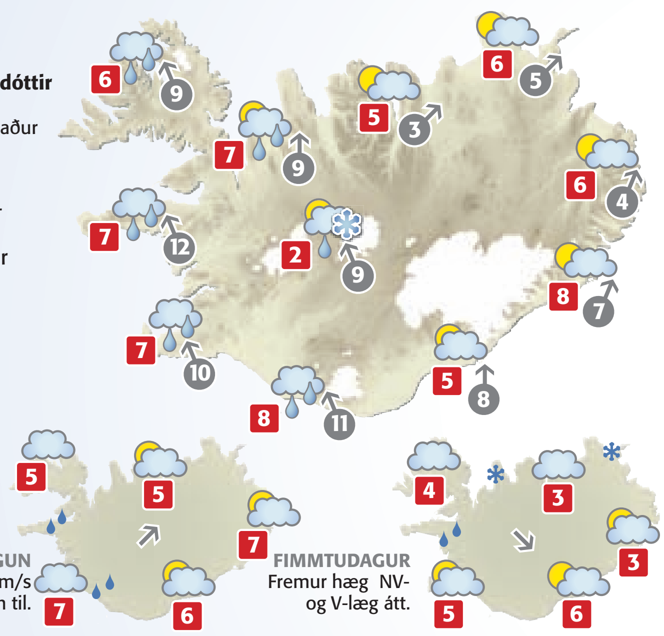
Greiningardeild ríkislögreglustjóra var falið að vinna hættumat vegna öryggis þriggja kvenna sem allar tengjast mansalsmálinu, að því er kemur fram í dómsgögnum. Greiningardeildin taldi yfir vafa hafið að öryggi kvennanna þriggja væri ógnað hér á landi. Forsendur þessa mats séu að litháískir hópar haldi uppi skipulagðri glæpastarfsemi hér. Glæpamenn frá Litháen hafi ítrekað gerst sekir um gróf ofbeldisverk hér, bæði gagnvart löndum sínum, öðrum hópum afbrotamanna, öðrum erlendum hópum og samfélaginu almennt, þar með talið lögreglu. Austur-evrópskir glæpahópar hafi flutt menn hingað til að stunda glæpi og ekki sé óhugsandi að þeir geri það til að ná fram hefndum.

Litháarnir í þessu máli tengjast allir grófum ofbeldisverkum og líkamsmeiðingum. Oft og tíðum er ofbeldisverkum þeirra ekki fylgt eftir eða kæra dregin til baka sem gefi vísbendingu um að þolendur séu beittir þrýstingi.

VEÐURSPÁ

Soffía Sveinsdóttir veðurfréttamaður

VOR Í LOFTI? Í dag verður heldur úrkomusamt sunnan- og vestantil en horfur eru fínar fyrir norðaustan og við austanvert landið, hægur vindur og gæti sést til sólar. Næstu dagar verða mildir, með hægviðri og lítilsháttar vætu, einkum S- og V-til.



HEIMURINN

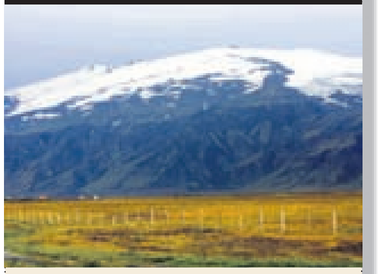
Alicante	12°
Basel	2°
Berlín	4°
Billund	4°
Frankfurt	2°
Friedrichshafen	-2°
Gautaborg	4°
Kaupmannahöfn	4°
Las Palmas	21°
London	7°
Mallorca	11°
New York	12°
Orlando	24°
Ósló	1°
París	5°
San Francisco	13°
Stokkhólmur	-1°

Vindhraði er í m/s.
Hitastig eru í °C.
Gildistími korta er um hádegi.

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS – AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* ALMENNAR SÍMI 512-5401: Hendrik Sigurðsson *hendrik@frettabladid.is*, Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is*, Laila Awad *laila@365.is*, Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is*, Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is*
ALLT SÍMI 512-5402: Jóna María Hafsteinsdóttir *jmh@365.is*, Henný Árnadóttir *henny@365.is*, Þórdís Hermannsdóttir *thordish@365.is* SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5016: Sigríður Sigurbjörnsdóttir *sigridurdagny@365.is*, Hlynur Þór Steingrímsson *hlynurs@365.is*, Bjarni Þór Sigurðsson *bthor@365.is*, Benedikt Freyr Jónsson *benediktj@365.is*
RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403: Hrannar Helgason *hrannar@365.is*, Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407: Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*, Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is*

BOSS
HUGO BOSS
SAND
strellson
eterna
Van Gils
HUGO
HUGO BOSS
gardeur
CANALI
POLO RALPH LAUREN
PAL ZILERI
FINUCCI
collezione
bugatti
MABRUN
LLOYD
BELLINI
OPIÐ
VIRKA DAGA
FRÁ KL. 11 TIL 18
LAUGARDAGA
FRÁ KL. 11 TIL 17
SUNNUDAGA
FRÁ KL. 13 TIL 17
Troðfull verslun af merkjavöru!
Herra lagerinn outlet
líka fyrir konur
Rýming!
60%
afsláttur
af öllum herravörum!
70%
afsláttur
af allri kvenvöru frá
BOSS
HUGO BOSS
HUGO
HUGO BOSS
SAND
SÍMI 568 9512 SUÐURLANDSBRAUT 54 BLÁU HÚSIN (VIÐ FAXAFEN)

KJÖRKASSINN



Átt þú von á eldgosi í Eyjafjallajökli?

Já	49,9%
Nei	50,1%

SPURNING DAGSINS Í DAG:

Viltu að álverið í Straumsvík verði stækkað?

Segðu skoðun þína á visir.is

vísir

Vegagerðin viðurkennir yfirsjón við framkvæmdir í Vatnsfirði á Barðaströnd:

Gleymdu að fá leyfi í friðlandi

SAMGÖNGUR „Þetta var einfaldlega yfirsjón af okkar hálfu," segir Magnús Jóhannsson, svæðisstjóri Vegagerðarinnar á Norðvesturlandi, um framkvæmdir án leyfis í friðlandi í Vatnsfirði.

Vegarkaflinn sem nú er unnið að í Vatnsfirði á Barðaströnd er um fimmtán kílómetra langur. Þar af liggja um fjórir kílómetrar um friðlandið sem þar er. Framkvæmdir í friðlandinu hófust að sögn Magnúsar fyrir um hálfum mánuði án þess að formlegt leyfi frá Umhverfisstofnun væri fengið. Magnús segir Vegagerðinni til málsbóta að það hafi einmitt verið Umhverfisstofnun sem skar úr um það að framkvæmdin þyrfti ekki að fara í umhverfismat.

„Við vorum búnir að fá framkvæmdaleyfi en þetta leyfi gleymdist. Um leið og við uppgötvuðum það sóttum við formlega um leyfið og fengum það um leið," segir Magnús.

Rask vegna vegagerðarinnar hefur verið gagnrýnt. Magnús segir Vegagerðina hins vegar fylgja öllum fyrirmælum og að framkvæmdin sé undir eftirliti Náttúrustofu. **- gar**

VEGAGERÐ Í VATNSFIRÐI Svæðisstjóri Vegagerðarinnar segir það einfaldlega hafa gleymst að sækja um leyfi frá Umhverfisstofnun.

Kalkþörungavinnsla möguleg:

Vonast eftir iðnaði nyrðra

ATVINNUMÁL Franskt fyrirtæki hefur fengið leyfi til tilraunadælingar á kalkþörungum úr Hrútafirði og Miðfirði. Húnvetningar vonast til að verkefnið leiði til þess að allt að tuttugu manna iðnfyrirtæki byggist upp í héraðinu.

Framkvæmdastjóri Samtaka sveitarfélaga á Norðurlandi vestra, segir að fyrirtækið hafi fengið rannsóknarleyfi og tekið borkjarnasýni.

Úr kalkþörungasetinu er unnið kalk til nota í áburð og fóðurbæti, matvælavinnslu og lyfjagerð. **- kmu**

Ekki útséð um niðurskurð hjá Stígamótum

Nýjum málum fækkaði um 15 prósent árið 2009 hjá Stígamótum í fyrra, samkvæmt ársskýrslu. Efnahagsástandið kann að hafa áhrif. Dómstólar leggja of mikla áherslu á líkamlega áverka í nauðgunarmálum, segir talskona Stígamóta.

FÉLAGSMÁL Nýjum málum fækkaði í fyrra um 15 prósent milli ára hjá Stígamótum, grasrótarsamtökum gegn kynferðisofbeldi. Guðrún Jónsdóttir, talskona Stígamóta, segir fækkunina að hluta skýrast af samdrætti í starfseminni. Einnig kunni efnahagsþrengingar þjóðarinnar að verða til þess að fórnarlömb kynferðisofbeldis leiti sér síður hjálpar. Fólk sé gjarnan að fást við löngu liðna atburði og skorti til þess þrek í öðrum aðstæðum andi vanda.

Frá stofnun Stígamóta hafa 5.347 manns leitað til samtakanna, en þau fagna nú 20 ára afmæli sínu. Samtökin voru stofnuð 8. mars 1989 á alþjóðlegum baráttudegi kvenna.

Fjöldi nauðgunarmála var nærri sá sami og árið áður, eða 157. Guðrún sagði hins vegar að sifjaspellsmálum hefði farið fækkandi undanfarin fjögur ár. „Þarna gæti verið að við séum að vinna upp gamlan vanda," sagði Guðrún, en tölfræðin sýnir að oft er það ekki fyrr en 15 til 20 árum eftir að brot hafa átt sér stað, að fórnarlömbin leita sér hjálpar hjá Stígamótum.

Mál sem tengdust hópnauðgunum voru þrettán talsins í fyrra, sem og mál þar sem grunur lék á um lyfjanauðgun. Hópnauðganamál voru tveimur fleiri árið 2008, en það ár segir Guðrún að hafi orðið „gífurleg" fjölgun slíkra mála.

Vettvangur nauðgana er í 70 prósentum tilvika heimili landsins, allnokkur hluti mála á sér stað á útihátíðum eða skemmtistöðum. Svokallaðar götunauðganir, þar sem ráðist er á konur úr launsátri, eru undantekningartilvik, að sögn Guðrúnar. Hún segir tölfræði samtakanna sýna að allt of mikið sé lagt upp úr líkamlegum áverkum þegar nauðgunarmál rata fyrir dóm. Í 30,8 prósentum tilvika sé beitt hótunum við nauðganir, en líkamlegu ofbeldi í 18,6 prósentum tilvika. „Nauðgunarákvæði ættu að endurspegla að það sé spurning um samþykki, hvort nauðgun hafi átt sér stað eða ekki."

Guðrún segir Stígamót hafa þurft að draga saman seglin og ekki sé alveg útséð um frekari samdrátt. Framlag ríkisins hafi verið skert um 10 prósent, en ekki liggi fyrir hvað verði með framlag sveitarfélaga. Vegna þessa hafi samtökin þurft að hætta ferðum út á land þar sem fórnarlömbum kynferðisofbeldis voru boðin viðtöl. „Það fækkaði hér um tvö stöðugildi á árinu, þannig að eitthvað varð undan að láta." **olikr@frettabladid.is**

ÁRSSKÝRSLAN KYNNT Starfskonur Stígamóta, Karen Eiríksdóttir, Guðrún Jónsdóttir og Þórunn Þórarinsdóttir, kynntu ársskýrslu Stígamóta í gær. 5.347 hafa leitað hjálpar hjá Stígamótum á 20 ára starfstíma samtakanna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

NAUÐGANIR OG VIÐBRÖGÐ SAMFÉLAGSINS

Guðrún Jónsdóttir, talskona Stígamóta, segir margvíslega viðburði á döfinni á afmælisári samtakanna, en milli klukkan eitt og fimm í dag blása samtökin til ráðstefnu undir yfirskriftinni „Nauðganir og viðbrögð samfélagsins við þeim". Fundarstýra er Guðrún Agnarsdóttir, en ráðstefnan er haldin á Grand hóteli Reykjavík.

„Þar höfum við fengið til liðs við okkur allt það mikilvægasta fólk sem kemur að nauðgunarmálum: dómsmálaráðherra, dómara, ríkissaksóknara, lögreglustjóra, konur sem hafa þessa reynslu og svo okkur í grasrótinni," sagði Guðrún Jónsdóttir um leið og kynnt var ársskýrsla samtakanna í gær.

Ragna Árnadóttir dómsmálaráðherra setur ráðstefnuna, en svo taka við erindi frá frummælendum og endað á umræðum. **- óká**

HOLI-hátíð
gleði, dans
og litríkur matur

Á Austur-Indíafjelaginu geturðu nú kitlað bragðlaukana með veislu í tilefni Holi-hátíðarinnar á Indlandi.
Risarækjur í forrétt, í aðalrétt eru kjúklingalundir, lambafillet og grænmetisréttur. Með þessu er síðan úrval Naan-brauða, Raitha, hrísgrjón og að síðustu ljúffengur eftirréttur.
Þessi ríkulegi veislukostur býðst nú í mars á aðeins **4.990 kr.** sun-fim og **5.990 kr.** fös og lau.

Á föstudags- og laugardagskvöldum svífur dansfuglinn Mínerva inn í veitingasal okkar með sínum yndisþokka og dansi.

Borðapantanir í síma 552 1630.

Hverfisgata 56, 101 Reykjavík
Sími: 552 1630
austurindia@austurindia.is

Opið: sun.-fim. 18:00 - 22:00
fös. og lau. 18:00 - 23:00

Austur India fjelagið
www.austurindia.is

Tuttugasta og fimmta október á þessu ári er blásið til kvennafrídags:

Konur boða verkfall í þriðja sinn

ATVINNUMÁL Mánudaginn 25. október hefur kvennahreyfingin öll boðað til endurteknigar á kvennafríi. „Þetta verður hápunkturinn á afmælishátíð okkar," sagði Guðrún Jónsdóttir, talskona Stígamóta, þegar hún upplýsti um fyrirætlanina á kynningu á ársskýrslu Stígamóta.

„Okkur er alveg sama hver á hugmyndina, en okkur er í mun að baráttan eigi sér stað," sagði hún, en deginum áður hefur verið blásið til alþjóðlegrar ráðstefnu um baráttu kvenna. „Í gegnum árin höfum við stöðugt áttað okkur betur á því að kvennaverkfallið á Íslandi árið 1975 og aftur árið 2005 vakti heimsathygli."

Guðrún segir áætlað að konur gangi út af vinnustöðum sínum eftir að „vinnu lýkur", en vinnulokin þann daginn verða reiknuð í hlutfalli af launamun kynjanna. „Það á eftir að reikna út hvenær það verður," sagði hún og kvað verða spennandi að sjá á hvaða leið konur eru og hversu hröð þróunin hafi verið.

KVENNAFRÍDAGURINN 1975 Kvennafrídagurinn var í fyrsta sinn haldinn 24. október árið 1975. Í ár ber 24. upp á sunnudag, en frídagur verður haldinn degi síðar. MYND/ÚR SAFNI

„Og hingað kemur fjöldi erlendra kvennahópa, bæði til að taka þátt í þessu og til þess að funda á alþjóðavísu." **- óká**

Ertu að prjóna og föndra?

Hugmyndabanki heimilanna er skemmtilegur bókaklúbbur sem sendir félögum nýjar og vandaðar föndur- og tómstundabækur annan hvern mánuð.

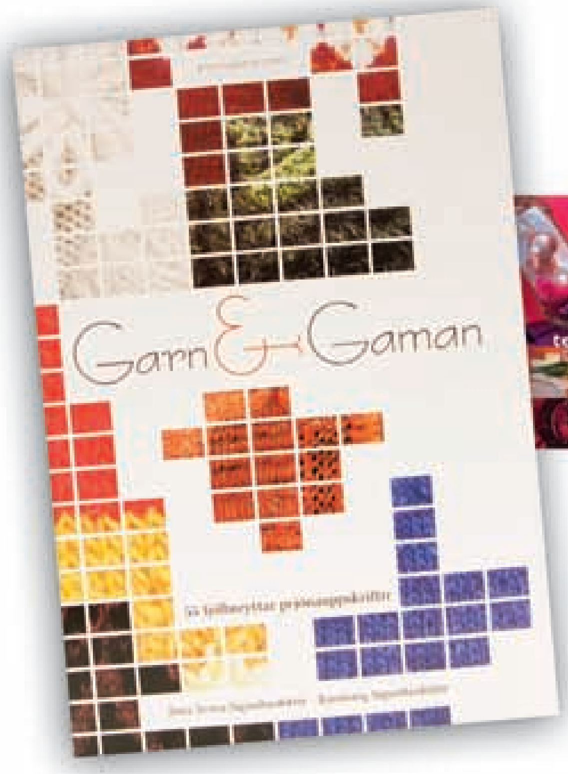
Almennt verð 3.290.-
þitt verð 1.790.-

Hver bók kostar aðeins 2.880,- kr. til klúbbfélaga. Bækurnar eru ríkulega myndskreyttar og hafa að geyma frábærar hugmyndir sem geta hjálpað þér að lífga upp á heimilið og veita sköpunargleðinni útrás!

Félagar fá sex nýjar bækur á ári.

Ef þú gerist áskrifandi núna færðu Garn og gaman á aðeins kr. **1.790,-** almennt verð kr. 3.290,-

Hægt er að gerast áskrifandi á www.edda.is



Brot af þeim bókum sem komið hafa í klúbbnum.

Allt fyrir föndrið og handavinnuna.

Hugmyndabanki heimilanna

VEISTU SVARIÐ?

1 Hvaða Íslendingur fékk verðlaun fyrir kvikmyndatöku á kvikmyndahátíð í Prag?

2 Formaður hvaða stjórnmálaflokks vill kosningar í vor?

3 Hvaða lið er í efsta sæti ensku úrvalsdeildarinnar?

SVÖRIN ERU Á SÍÐU 38

Úrskurðarnefnd fjarskipta- og póstmála staðfestir ákvörðun PFS:

Sendingar Hinnar hliðarinnar í lagi

UPPLÝSINGATÆKNI Ákvörðun Póst- og fjarskiptastofnunar (PFS) um að óumbeðnar tölvupóstsendingar sem Hin hliðin stendur fyrir séu ekki ólögmætar hefur verið staðfest af úrskurðarnefnd fjarskipta- og póstmála.

Á vef PFS kemur fram að í ágúst í fyrra hafi ónefndur kærandi sent PFS erindi um óumbeðin fjarskipti. „Kærandi gerir þær kröfur að úrskurðarnefnd staðfesti að tölvupóstsendingar þær sem henni hafi borist frá aðila sem kalli sig www.hinhlidin.com, feli í sér óumbeðin fjarskipti og að komið verði í veg fyrir umræddar tölvupóstsendingar,“ segir í úrskurðinum.

KÆFA Rafrænn ruslpóstur er gjarnan nefndur „kæfa“ sem er þýðing á enska orðinu „spam“ yfir sama hlut.

Fram kemur í kærunni að kærandinn þurfi að sitja undir því að vera á síðunni gerður tortryggilegur á ýmsa vegu vegna þess eins að hafa afþakkað tölvupóstana.

Vefur Hinnar hliðarinnar er tileinkaður deilumálum foreldra um forsjá barna. Þar er haldið úti svörtum lista yfir hina og þessa sem sagðir eru hafa unnið gegn réttindum barna.

Niðurstaða PFS er að sendingarnar brjóti ekki gegn fjarskiptalögum þar sem þau „uppfylli ekki skilyrði umrædds ákvæðis um beina markaðssetningu“. - óká

Karlmaður handtekinn:

Fíkniefni fundust við húsleit

LÖGREGLUMÁL Utalsvert magn af fíkniefnum fannst við húsleit í íbúð í Austurborginni á föstudag. Um var að ræða um 300 grömm af amfetamíni og ámóta magn af marijúana, auk kannabisplantna.

Húsráðandi, karlmaður á fertugsaldri, var handtekinn og játaði hann aðild sína að málinu. Maðurinn hefur áður komið við sögu hjá lögreglu.

Sem fyrr minnir lögreglan á fíkniefnasímann 800-5005. Í hann má hringja nafnlaust inn upplýsingar um fíkniefnamál. -jss

Í SÓLBAÐI Dag er tekið að lengja og styttist í sumarið. Skiptar skoðanir eru um ágæti sólbaða. NORDICPHOTOS/GETTY IMAGES

Landlæknir gegn ljósanotkun:

Ungt fólk fari ekki í ljósabekki

HEILBRIGÐISMÁL Landlæknisembættið hefur hafið átak þar sem fermingarbörnum og forráðamönnum þeirra er bent á hættuna sem fylgir því að ungt fólk fari í ljósabekki.

Skilaboðin eru frá Félagi íslenskra húðlækna, Geislavörnum ríkisins, Krabbameinsfélaginu, Landlæknisembættinu og Lýðheilsustöð.

Þetta er sjöunda árið sem farið er í fræðsluherferð undir slagorðinu „Hættan er ljós“, að því er fram kemur á vef Landlæknis. „Vakin er athygli á því að börn og unglingar séu næmari en aðrir fyrir skaðlegum áhrifum geislunar frá ljósabekkjum og sól,“ segir þar og bent á að tíðni húðkrabbameins hafi aukist mikið á síðustu áratugum. - óká

Álversstækkun í Straumsvík óviss þótt íbúar samþykki

Upplýsingafulltrúi Alcan aftekur að afstaða félagsins til nýrrar íbúakosningar Hafnfirðinga um stækkun álversins í Straumsvík sé óljós. Alcan muni þó ekki lýsa yfir fyrirfram að farið verði í þessa framkvæmd.

STÓRIÐJA „Það myndi hjálpa okkur ef bæjar-yfirvöld myndu lýsa yfir stuðningi við málið,“ segir Ólafur Teitur Guðnason, upplýsingafulltrúi Alcan á Íslandi, um orð Rannveigar Rist, forstjóra fyrirtækisins, í bréfi til bæjaryfirvalda í Hafnarfirði.

Eins og kom fram í Fréttablaðinu í gær lýsir Rannveig í bréfi sínu áhyggjum af áhrifum þess að íbúar í Hafnarfirði synji álverinu aftur um stækkun í endurtekinni íbúakosningu. „Stuðningur bæjaryfirvalda myndi draga verulega úr þeim áhyggjum.“ skrifaði hún í bréfinu sem dagsett er 28. janúar síðastliðinn.

Lúðvík Geirsson bæjarstjóri sagði aðspurður í Fréttablaðinu í gær að honum væri ekki ljóst hvort forstjórinn væri í bréfinu að biðja bæjaryfirvöld um stuðning í aðdraganda væntanlegrar íbúakosningar sem enn á eftir að tímasetja. Upplýsingafulltrúi Alcan tekur af tvímæli um það eins og sjá má af ummælum hans hér að framan. Þá sagði bæjarstjórinn nauðsynlegt að fá fram skýra afstöðu Alcan varðandi nýju íbúakosninguna og að svör frá fyrirtækinu hafi ekki verið nógu afdráttarlaus.

„Við áttum fund með bæjarstjóranum um það bil hálfum mánuði eftir að bréfið var sent og það var ekkert óljóst eftir þann fund af okkar hálfu,“ segir Ólafur Teitur hins vegar. „Rannveig Rist var á fundinum og líka Evrópuforstjórinn fyrir Rio Tinto Alcan. Þannig að þetta var gert með fulltingi móðurfélagsins og allt var klárt.“

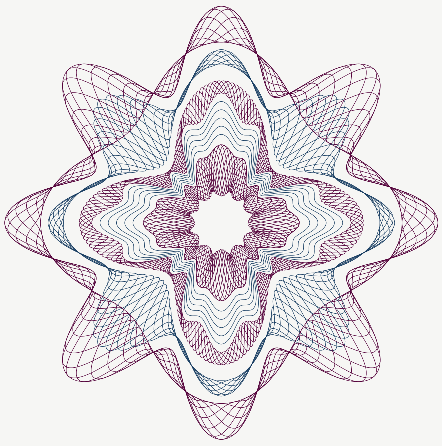
Upplýsingafulltrúi Alcan segir það þannig

ÁLVERIÐ Í STRAUMSVÍK Upplýsingafulltrúi Alcan á Íslandi segir forstjóra fyrirtækisins og forstjóra Rio Tinto Alcan í Evrópu hafa gengið á fund bæjarstjórans í Hafnarfirði fyrir nokkru og veitt svör við öllum spurningm bæjaryfirvalda. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

nú vera bæjarins að ákveða hvort og hvenær eigi að fara í íbúakosningarnar sem fjórðungur atvæðisbærra manna í Hafnarfirði óskaði eftir. Fyrir sitt leyti vilji Alcan einfaldlega að kosið verði um óbreytta þá deiliskipulagstillögu sem kosið var um 2007. Fyrirtækið sé hins vegar í öðrum framkvæmdum um þessar mundir og hafi enga skoðun á því hvenær kosningin fari fram.

„Við getum ekki lýst því yfir að við förum í þetta verkefni ef það verður samþykkt í atkvæðagreiðslunni enda er þetta fjárfesting fyrir hundruð milljarða króna. En við höfum áhuga á að auka umsvif okkar á Íslandi og já í þessari atkvæðagreiðslu yrði af okkar hálfu mjög vel þegið fyrsta skref í því að það geti orðið í Hafnarfirði,“ segir Ólafur Teitur.

gar@frettabladid.is



Stefnir - *Ríkisvíxlasjóður.*
Traustur kostur fyrir einstaklinga og fyrirtæki.

Hafðu samband
sími 444 7000 • arionbanki.is

Verðbréfaþjónusta Arion banka er söluaðili sjóða Stefnis.

Kynntu þér sjóðina hjá starfsfólki verðbréfaþjónustu Arion banka í síma 444 7000, í næsta útibúi eða á arionbanki.is/sjodir

- 90% ríkisvíxlar og ríkisskuldabréf / 10% innlán
- Víxlar og stutt skuldabréf með ábyrgð íslenska ríkisins. Sjóðnum er heimilt að fjárfesta allt að 10% í innlánum.
- Litlar sveiflur í ávöxtun og enginn binditími.
- Hentar þeim sem vilja fjárfesta í þrjá mánuði eða lengur.
- Lágmarkskaup 5.000 kr.
- Enginn munur á kaup- og sölugengi.

Arion banki

ÍSLENSKA SIA.IS ARI 49433 03/10

Ríkisvíxlasjóður er verðbréfasjóður skv. lögum nr. 30/2003, um verðbréfasjóði og fjárfestingarsjóði. Rekstrarfélag sjóðsins er Stefnir hf. Vakin er sérstök athygli á að almennt fylgir áhætta fjárfestingu í hlutdeildarskírteinum sjóða, t.d. getur fjárfesting rýrnað eða tapast að öllu leyti. Fyrri ávöxtun sjóða gefur ekki áreiðanlega vísbendingu um framtíðarávöxtun þeirra. Nánari upplýsingar um sjóðinn, þ.á m. nánari upplýsingar um áhættu við fjárfestingu í hlutdeildarskírteinum hans, má finna í útboðslýsingu eða útdrætti úr útboðslýsingu sjóðsins, sem nálgast má á www.arionbanki.is/sjodir.Tryggingarsjóður innstæðueigenda og fjárfesta tryggir innlán að lágmarki fjárhæð sem samsvarar EUR 20.887 skv. lögum nr. 98/1999, um innstæðutryggingar og tryggingarkerfi fyrirfjárfesta. Samkvæmt yfirlýsingu ríkisstjórnarinnar frá 3. febrúar 2009 eru „innstæður í innlendum viðskiptabönkum og sparisjóðum og útibúum þeirra hér á landi tryggðar að fullu“.Með yfirlýsingu frá 9. desember 2009 lýsti ríkisstjórnin því yfir að yfirlýsingin frá 3. febrúar 2009 væri enn í fullu gildi og að yfirlýsingin yrði ekki afnumin fyrr en hið nýja íslenska fjármálakerfi, með breyttri umgjörð, hefði sannað sig og þá yrði gefinn aðlögunartími. Tryggingarsjóðurinn tryggir ekki tjón sem verður vegna taps á undirliggjandi fjárfestingum sjóða s.s. skuldabréfum eða víxlum. Sjá nánar lög nr. 98/1999, um innstæðutryggingar og tryggingakerfi fyrir fjárfesta, og heimasíðu sjóðsins, www.tryggingarsjodur.is.

Allt fyrir **góðan svefn** og **betri heilsu**

IQ-CARE

HEILSUDÝNUR OG HEILSUKODDAR
Ein besta heilsudýna í heimi

Takmarkað magn af IQ-Care heilsudýnum og Proflex stillanlegum rúmum á sértilboði frá framleiðanda

Proflex 2x80x200 með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu
kr. 339.900 - verð áður kr. 429.000

Proflex 2x90x200 með okkar bestu IQ-CARE heilsudýnu
kr. 349.900 - verð áður 459.000

Fermingartilboð

STÆRÐ	VALHÖLL	SAGA	ÞÓR	IQ-CARE
90x200	69.900	89.900	-	134.900
100x200	74.900	94.900	104.900	144.900
120x200	84.900	109.900	124.900	164.900
135x203	-	-	-	169.900
140x200	89.990	119.900	139.900	179.900
153x203	99.900	129.900	149.900	179.900

Tilboð með leðurlituðum botni og fótum

30% afsláttur af lökum og hlífðardýnum

ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA Á RÚMBOTNUM

Svefn & heilsa ★★★★★

**3 mán.
vaxtalausar greiðslur**

**Listhúsinu Laugardal, 581 2233 • Baldursnesi 6, Akureyri, 461 1150
Opið virka daga kl. 10.00 - 18.00 – laugardaga 12.00 - 16.00**

www.svefn.is

MAÐURINN Í STAURNUM Í Montmartre-hverfi í París mátti um helgina sjá þennan fima mann leika sér að bolta hangandi í ljósastaur. NORDICPHOTOS/AFP

Kvennaþing SÞ segir friði og öryggi stefnt í voða nema hagur kvenna batni:

Draga verður úr mæðradauða

JAFNRÉTTI Fimmtán hundruð konur deyja dag hvern vegna meðgöngu eða fæðingar, langflestar í Afríku sunnan Sahara. Á kvennaþingi Sameinuðu þjóðanna kom fram rík krafa um að þetta þyrfti að breytast.

Eitt af átta þúsaldarmarkmiðum Sameinuðu þjóðanna snýr að því að draga úr mæðradauða og að því er fram kemur í fréttatilkynningu voru flestir á því að nú þyrfti virkilega að gefa í ef ná ætti settum markmiðum fyrir árið 2015.

„Stemningin hér er mjög mismunandi eftir því hver talar, það er deilt um raunverulegan árangur í málefnum kvenna. Sumir vilja meina að búið sé að ná heilmiklum árangri en aðrir ekki,“ segir Steinunn Gyðu- og Guðjónsdóttir, framkvæmdastýra UNIFEM á Íslandi, sem sat þingið. „Vinnu að friði, öryggi og sjálfbærri þróun í heiminum er stefnt í voða ef ekki er sérstaklega unnið að því að frelsa konur og stúlkur undan misrétti og fátækt,“ sagði Ban Ki-Moon, aðalritari Sameinuðu þjóðanna, á þinginu.

STEINUNN GYÐU- OG GUÐJÓNSDÓTTIR

Á þessu ári eru fyrirhugaðar breytingar á skipulagi jafnréttismála innan SÞ.

Nokkrar stofnanir sem nú sinna jafnréttismálum verða sameinaðar til þess að styrkja framvindu og árangur í málaflokknum. **- sbt**

Sviplegt slys í Noregi:

Tvær stúlkur drukknuðu

NOREGUR Tvær níu ára stúlkur drukknuðu á sunnudag skammt frá Kristjánssundi í Noregi þegar stór alda hrifsaði þær burt. Tvíburasystir annarrar þeirra var með þeim og sá atburðinn.

Önnur þeirra fannst látin í fjörunni um kvöldmatarleytið en hin fannst rúmum klukkutíma síðar. Þær höfðu verið að leika sér á sjávarklettum þegar óhappið dundi yfir.

Stúlkurnar bjuggu í nágrenninu og gengu í skóla í Kristjánssundi. Minningarathöfn var haldin í skólanum í gær. **- gb**

Öreindahraðallinn í Sviss:

Kemst á skrið í þessum mánuði

SVISS, AP Öreindahraðall kjarneindarannsóknarstöðvarinnar CERN í Sviss verður kominn á fullt skrið síðar í þessum mánuði og búist er við mikilvægum vísindalegum nýjungum á árinu.

ROLF DIETER-HEUER

„Við munum opna dyrnar að nýrri eðlisfræði í lok þessa árs,“ sagði Rolf Dieter-Heuer, framkvæmdastjóri CERN, þegar hann ræddi við fréttamenn í gær.

Hraðallinn var fyrst settur af stað haustið 2008, en bilaði þá fljótlega.

Vonast er til að hann gefi vísindamönnum innsýn í fyrstu augnablik heimsins eftir Stóra hvell. **- gb**

Dýrahald í Borgarbyggð:

Sveitahundar í ormaskoðun

DÝRAHALD Hundar í dreifbýli Borgarbyggðar verða ekki skráningarskyldir eins og lagt hafði verið til. Hins vegar þurfa eigendur þeirra að fara með þá í ormahreinsun einu sinni á ári og láta tryggja þá. Skessuhorn greinir frá þessu.

Þetta kemur fram í drögum að reglum um hunda- og kattahald í sveitarfélaginu sem bæði byggðaráð og umhverfis- og landbúnaðarnefnd hafa samþykkt. Sveitarstjórnin á eftir að samþykkja reglurnar. Samkvæmt reglunum verður eigendum hunda í dreifbýli skylt að framvísa tryggingavottorði verði farið fram á það. **- th**

Evrópusambandið stofnar evrópskan gjaldeyrissjóð

Evrópusambandið hyggst stofna gjaldeyrissjóð fyrir evruríkin sem fengi það hlutverk að styðja við evruna og samhæfa betur efnahagsstjórn landanna. Er ekki stofnaður til að útvega Grikkjum neyðaraðstoð.

EVRÓPUSAMBANDIÐ, AP Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins er að hefja viðræður við evruríkin sextán um stofnun gjaldeyrissjóðs Evrópu, sem myndi hafa svipað hlutverk og Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn. Þeim viðræðum á að ljúka í byrjun júlí.

Tilgangurinn er að tryggja að efnahagsáföll verði ekki til þess að grafa undan sameiginlegum gjaldmiðli ríkjanna, evrunni, með því að samhæfa betur efnahagsstjórn ríkjanna og hafa betra eftirlit með þróun efnahagsmála þeirra.

Ætlunin er ekki sú að gera ríkjunum kleift að útvega Grikklandi neyðaraðstoð til að komast út úr kreppunni þar í landi, heldur er markmiðið að draga lærdóm af því sem gerðist þar.

„Hugmyndin er sú að ástand eins og í Grikklandi skapist ekki aftur og við verðum að styrkja efnahagslega samvinnu. Það er forgangsmál,“ segir Amadeu Altafaj Tardio, talsmaður framkvæmdastjórnarinnar.

Embættismenn Evrópusambandsins neituðu því ekki að þessi nýi gjaldeyrissjóður yrði sambærilegur Alþjóðagjaldeyrissjóðnum í Washington. Sá sjóður hefur það hlutverk að fylgjast með efnahagsástandi þeirra 186 ríkja, sem eiga aðild að honum. Hann varar þau við ef ástand efnahagsmála er að komast á hættustig, veitir ráðgjöf og lán ef á þarf að halda.

Engar upplýsingar fengust hjá framkvæmdastjórninni um það hvenær reiknað sé með að sjóðurinn verði stofnaður, né heldur um það hve langt viðræður ríkjanna um þetta mál eru komnar. Ekki eru heldur komnar neinar upplýsingar um það hve miklu fé þessi sjóður ætti að hafa yfir að ráða, né hvernig framlögum í hann verði háttað.

ÓFREMDARÁSTAND Á GRIKKLANDI Framkvæmdastjórn Evrópusambandsins segir nauðsynlegt að draga lærdóm af ástandinu á Grikklandi. Það sé forgangsmál að styrkja efnahagslega samvinnu innan sambandsins. NORDICPHOTOS/AFP

Þótt kreppan í Grikklandi sé erfið viðureignar, þá hafa fleiri Evrópusambandsríki átt í miklum efnahagslegum erfiðleikum, þar á meðal bæði Portúgal og Spánn.

Leiðtogar margra Evrópusambandsríkja, ekki síst Angela Merkel Þýskalandskanslari, hafa lagt ríka áherslu á að Grikkland eigi ekki að þurfa að leita til Alþjóðagjaldeyrissjóðsins. Það væri bæði álitshnekkir fyrir Evrópusambandið og gæti grafið undan trúverðugleika evrunnar.

gudsteinn@frettabladid.is

Óskast í 101 Reykjavík

Einbýlishús

Staðgreiðsla fyrir vandað hús á góðum stað

Svar sendist á hus101reykjavik@gmail.com

vísir.is

„...ég sá það á vísi“

Gróðurhúsalömpunum er ráðstafað eftir dóm í viðkomandi kannabismáli:

Óskilalampar til Ríkiskaupa

LÖGREGLUMÁL Þeir gróðurhúsalampar sem lögregla hefur lagt hald á þegar kannabisræktanir eru stöðvaðar fara til Ríkiskaupa, eftir að hafa verið gerðir upptækir með dómi. Þar eru þeir seldir eins og aðrir óskilamunir. Andvirðið rennur í ríkissjóð.

Þetta segir Stefán Eiríksson lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu.

Fjöldinn allur af gróðurhúsalömpum er í geymslu lögreglunnar á höfuðborgarsvæðinu, eins og Fréttablaðið hefur greint frá. Þeir hafa ásamt öðrum viðamiklum búnaði verið gerðir upptækir þegar kannabisræktanir hafa verið teknar. Búnaðinn þarf að geyma þar til dómur er genginn í viðkomandi máli.

Stórum hluta þeirra lampa sem teknir hafa verið hjá kannabisræktendum hefur verið stolið úr gróðurhúsum. Nýverið sagði Fréttablaðið frá gróðurhúsaeiganda í Hveragerði sem fimmtíu gróðurhúsalömpum hafði verið stolið frá.

„Ef lamparnir eru auðkenndir með einhverjum hætti er þeim skilað til eigenda,“ segir Stefán. „Séu þeir nothæfir en ómerktir og ekki hægt að finna eigendur þeirra er þeim ráðstafað af Ríkiskaupum, eins og öðrum óskilamunum.“ **- jss**

FJÖLDI LAMPA Benedikt H. Benediktsson lögreglufulltrúi með einn þeirra fjölmörgu lampa sem eru í geymslu hjá lögreglu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Húsbrot í Reykjanesbæ:

Dæmdir fyrir húsbrot og rán

DÓMSMÁL Ólafur Gottskálksson, fyrrverandi atvinnumaður í knattspyrnu og landsliðsmarkvörður, hefur verið dæmdur í tíu mánaða fangelsi fyrir húsbrot og rán. Hann ruddist ásamt öðrum manni, Ólafi Darra Sturlusyni, inn á heimili manns í Reykjanesbæ og beitti hann ofbeldi. Ólafur Darri fékk tólf mánaða dóm enda taldist hann hafa rofið skilorð.

Mönnunum var gert að greiða fórnarlambinu 375 þúsund krónur í miskabætur auk málskostnaðar.

Nýjar tölur Fasteignaskrár ríkisins sýna aukna hreyfingu á fasteignamarkaði:

Sala fasteigna eykst um nær fimmtung

VIÐSKIPTI Kaupsamningum á höfuðborgarsvæðinu fjölgaði um nærri fimmtung, 18,5 prósent, milli janúar og febrúar, samkvæmt nýbirtum upplýsingum Fasteignaskrár Íslands.

„Fjöldi þinglýstra kaupsamninga um fasteignir við sýslumannsembættin á höfuðborgarsvæðinu í febrúar 2010 var 186. Heildarvelta nam 5,8 milljörðum króna og meðalupphæð á hvern kaupsamning var 31,1 milljón króna,“ segir á vef Fasteignaskrár. Velta jókst um 27,5 prósent milli mánaða í febrúar á höfuðborgarsvæðinu.

„Þegar febrúar 2010 er borinn saman við febrúar 2009 fjölgar kaupsamningum um 28,3 prósent og velta eykst um 33,9 prósent.“

Þá kemur fram að svonefndir makaskiptasamningar hafi verið 41 í febrúar 2010 eða tæpur fjórðungur af öllum samningum, heldur færri en í fyrri mánuði. Makaskiptasamningur er þegar hluti kaupverðs er greiddur með annarri fasteign.

Á Akureyri var þinglýst 24 kaupsamningum í febrúar, samanborið við 12 í janúar. Í febrúar í fyrra var þar þinglýst 14 samningum, þannig að vísbending virðist um nokkra aukningu, þótt ekki séu margir samningar á bak við sveifluna.

Í Árborg fækkar hins vegar samningum um helming, voru átta í febrúar, en sextán mánuði fyrr. Í febrúar í fyrra voru þeir ellefu. **- óká**

Í REYKJAVÍK Svona hefur verið umhorfs í borginni síðustu daga þótt þíða hafi nú tekið við. Annað mál er hvort þíða sé á fasteignamarkaði. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

HEFNDARAÐGERÐ Fjöldi manns safnaðist saman við lík hinna föllnu. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Óeirðir í Nígeríu:

Blóðug átök þjóðernishópa

NÍGERÍA, AP Svo virðist sem árás á kristna menn í þremur þorpum í Jos-héraði í Nígeríu hafi verið hefndaraðgerðir vegna árásar á múslima í sama héraði fyrir nokkrum vikum.

Árásarmenn vopnaðir sveðjum myrtu yfir tvö hundruð manns, þar af fjölmörg börn. Eitt fjögurra daga gamalt barn var í hópi hinna látnu.

Árásirnar á múslima fyrir tæpum tveimur mánuðum kostuðu meira en 300 manns lífið.

Héraðið Jos er miðsvæðis í Nígeríu þar sem fjöldi ólíkra þjóðernishópa býr. Átök milli kristinna og múslima þar hafa oft verið harðvítug. **- gb**

Dómur Hæstaréttar:

Fréttamenn ekki sektaðir

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur staðfest úrskurð héraðsdóms þess efnis að ekki skuli leggja réttarfarssekt á tvo fréttamenn Stöðvar 2 fyrir að flytja fréttir af því sem fram fór í lokuðum réttarhöldum.

Fréttamennirnir, Andri Ólafsson og Breki Logason, sögðu fréttir af mansalsmálinu svokallaða, en þau réttarhöld eru lokuð öðrum en málsaðilum og er lögum samkvæmt bannað að greina frá því sem þar fer fram.

Dómurinn kemst að því að bannið nái aðeins til þeirra sem réttarhöldin sitja. Auk þess sé það ekki ríkissaksóknara að fara fram á réttarfarssektir. - sh

BÚRMA

Kosningalög sett

Herforingjastjórnin í Búrma tilkynnti í gær að kosningalög hafi tekið gildi og verða þau birt í dag. Stjórnin hefur árum saman lofað að boða til kosninga, en jafnan dregið það.

ÍRAN

Ferðabann á skáldkonu

Simin Bhbahani, 82 ára gamalli íranskri skáldkonu, hefur verið bannað að fara til Frakklands þar sem átti að heiðra hana á kvennadeginum í gær fyrir að berjast fyrir jafnrétti kynjanna í Íran.

VENUS ÚR SNJÓ Nágrannar listakonu í New Jersey kvörtuðu þegar fögur snjókerling birtist í garði hennar í líki Venusar frá Míló. Skömmu síðar var snjóstyttan komin í þessi föt. NORDICPHOTOS/AFP

Þjóðarpúls Gallup kannar traust til fjórtán stofnana og embætta :

Lögreglan nýtur mests trausts

LÖGGÆSLA Lögreglan mælist nú með mest traust meðal þjóðarinnar, samkvæmt nýrri mælingu Þjóðarpúls Gallups sem tekur til fjórtán stofnana og embætta. Rúmlega 81 prósent segist nú bera mikið traust til lögreglunnar. Háskóli Íslands sem lengst af hefur verið sú stofnun sem notið hefur mests trausts kemur þar á eftir en 76 prósent bera mikið traust til hans.

Ríflega 57 prósent bera mikið traust til embættis sérstaks saksóknara. Rúmlega 31 prósent ber mikið traust til dómskerfisins sem er lítil breyting frá því í fyrra. Traust til ríkissaksóknara mælist litlu minna en 29 prósent landsmanna bera mikið traust til hans. Traust til borgarstjórnar Reykjavíkur eykst um fjögur prósentustig frá því í fyrra en 22 prósent bera mikið traust til hennar.

Traust til Seðlabankans eykst milli mælinga en 15 prósent landsmanna bera mikið traust til hans. Einungis 13 prósent þjóðarinnar bera mikið traust til Alþingis. Þá bera 11 prósent mikið traust til Fjármálaeftirlitsins en sambærilegt hlutfall í fyrra var rúmlega tvöfalt lægra. Eins og í fyrra nýtur bankakerfið minnsts trausts að þessu sinni en einungis fimm prósent Íslendinga segjast bera mikið traust til þess. -jss

LÖGREGLAN Rúmlega 80 prósent landsmanna bera mest traust til lögreglu.

Vottun um ábyrgar veiðar:

Alaska horfir til íslensks merkis

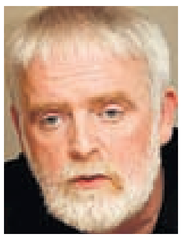
SJÁVARÚTVEGUR Stjórn markaðsstofnunar sjávarútvegsins í Alaska tilkynnti fyrir helgina að hún hefði falið óháðum, faggiltum aðila, Global Trust Certification Ltd., að votta fiskveiðistjórnarkerfi ríkisins, og fylgir þar fordæmi Íslendinga.

Global Trust hefur verið falið að annast uppsetningu vottunarkerfis fyrir ábyrgar veiðar Íslendinga, eftir kröfulýsingu Fiskifélags Íslands sem byggir á leiðbeiningum Matvæla- og landbúnaðarstofnunar Sameinuðu þjóðanna. - shá

ASÍ um hagnað af útflutningi:

Átök ef krónan styrkist ekki

EFNAHAGSMÁL „Við munum ekkert líða það að ákveðinn geiri hérna moki til sín hagnaði, það mun enginn sæta því," sagði Gylfi Arnbjörnsson, forseti ASÍ, þegar hagspá sambandsins var kynnt á dögunum. Í spánni er gert ráð fyrir lítilli styrkingu á krónunni til ársloka. „Auðvitað mun þessi afkoma í útflutningsgreinunum fara inn í hagkerfið. Það hefur alltaf gerst á Íslandi þessa áratugi sem við höfum verið með sjálfstæðan gjaldmiðil að yfirhagnaður í sjávarútvegi og öðrum atvinnugreinum fer inn í aðrar greinar," sagði Gylfi.



GYLFI ARNBJÖRNSSON

Stjórnvöld og Seðlabankinn þyrftu að skilja að ef ekki næðist fram fimmtungs eða fjórðungs styrking á krónunni yrðu horfur á vinnumarkaði ekki bjartar. „Þá verða auðvitað átök um það." - gar

Átta mánuðir fyrir árás:

Sló mann með glerglasi í andlit

DÓMSMÁL Karlmaður á þrítugsaldri hefur verið dæmdur í átta mánaða fangelsi, þar af þrjá mánuði á skilorði, fyrir sérstaklega hættulega líkamsárás. Þá var maðurinn dæmdur til að greiða fórnarlambinu rétt tæpar 767 þúsund krónur í miskabætur.

Sá dæmdi var ákærður fyrir að ráðast á mann og kasta í hann glasi á veitingastað í Grindavík í apríl á síðasta ári. - jss

Vill nota veiðikvóta til kolefnisjöfnunar

Hvalveiðar hafa á síðustu einni öld losað svipað magn gróðurhúsalofttegunda og skógarbruni á svæði á stærð við Ísland. Hægt væri að draga úr veiðum og kolefnislosun með því að leyfa löndum að selja kvóta til kolefnisjöfnunar.

NÁTTÚRA Hvalveiðar hafa losað gríðarlegt magn gróðurhúsalofttegunda út í andrúmsloftið í gegnum tíðina, þar sem mikið magn kolefnis er geymt í líkama svo stórra dýra. Þetta kom fram á ráðstefnu haffræðinga í Bandaríkjunum nýverið.

Vísindamenn segja að í framtíðinni sé mögulegt að fyrirtæki sem vilji leggja áherslu á mótvægisaðgerðir gegn kolefnislosun kaupi veiðikvóta fyrir hvali eða önnur stór sjávardýr í þeim tilgangi að veiða ekki dýrin heldur leyfa þeim að deyja náttúrulegum dauðdaga.

Ríflega 100 milljónir tonna af gróðurhúsalofttegundum hafa farið út í andrúmsloftið vegna hvalveiða síðustu 100 árin, segir Dr. Andrew Pershing í samtali við BBC. Hann hefur ásamt samstarfsmönnum sínum við Maine-háskóla í Bandaríkjunum rannsakað kolefnissöfnun í líkama stórra sjávardýra.

Hvalveiðarnar hafa því haft svipuð umhverfisáhrif og bruni skógar á stærð við allt Ísland, eða akstur á 128.000 Hummer-jeppum í 100 ár. Pershing lagði þó áherslu á að þetta magn gróðurhúsalofttegunda væri mjög lítið samanborið við þá milljarða tonna sem mannkynið losi árlega.

Séu hvalir og önnur stór sjávardýr veidd enda líkamsleifar þeirra á landi, og kolefnið sem bundið er í líkama þeirra kemst hratt út í andrúmsloftið. Það átti jafnvel enn frekar við fyrr á öldum þegar lýsi af hvölum var notað sem eldsneyti, segir Pershing.

Fái þeir hins vegar náttúrulegan dauðdaga sökkvi þeir til botns. Sé dýpið nægilegt þar sem þeir sökkva geti liðið hundruð ára þar til kolefnið kemst út í andrúmsloftið.

DREGINN Á LAND Mikið magn kolefnis er bundið í líkama stórhvela. Deyi dýrin og sökkvi í sæ eru líklegt að kolefnið verði bundið í hafinu árhundruðum saman. Séu hvalirnir dregnir á land losnar kolefnið hins vegar fljótt út í andrúmsloftið. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Þannig ætti að vera mögulegt að draga úr gróðurhúsaáhrifum framtíðarinnar með því einu að veiða ekki hvali, stóra hákarla, túnfisk og önnur stór sjávardýr, segir Pershing. Þannig mætti hugsa sér að fyrirtæki kolefnisjöfnuðu rekstur sinn með því að kaupa veiðikvóta en veiða ekki dýrin.

„Hugmyndin er sú að mæla á vísindalegan hátt hversu mikið magn af kolefni er hægt að geyma í fiski- og hvalastofnum, og leyfa svo löndum að selja kvótann til kolefnisjöfnunar," segir Pershing í viðtali við BBC.

„Þetta gæti bæði haft þau áhrif að draga úr kolefnislosun og að draga úr veiði á þessum tegundum." brjann@frettabladid.is

FESTUBANINN Í snjó og ófærð getur festubaninn komið í góðar þarfir vanti bílinn grip. FRÉTTABLAÐIÐ/ÓKÁ

Fengu gamlan lager að gjöf:

FÍB gefur félögum festubana

SAMGÖNGUR Félag íslenskra bifreiðaeigenda (FÍB) gefur félagsmönnum „festubana" á meðan birgðir endast. Öðrum býðst að kaupa gripinn á þúsund krónur.

„Gamall og góður félagsmaður í FÍB sem kominn er á eftirlaun hefur fært félaginu að gjöf mjög gott kanadískt hjálpartæki fyrir bíleigendur til að bjarga sér úr festum í snjó og hálku," segir á vef FÍB, en félagsmaðurinn gjafmildi flutti hjálpartækið áður inn. „Og þegar hann flutti á dögunum í nýtt húsnæði, gaf hann FÍB þær umframbirgðir af þessu ágæta hjálpartæki sem hann átti enn í bílskúrnum sínum." - óká

Nýtt fréttarit lítur dagsins ljós:

Gefa út Róstur

FJÖLMIÐLAR Út er komið fyrsta tölublað fréttarits sem ber heitið Róstur. Blaðið er hvorki sagt taka við styrkjum frá stjórnmálahreyfingum né selja auglýsingapláss, en með þeim hætti haldist það óháð. Fólki er hins vegar boðið að styrkja útgáfuna.

Í leiðara er því haldið fram að eignarhald fjölmiðla hafi mikil áhrif á hvernig fréttaflutningi sé háttað, sem og auglýsingar, því varla vilji blaðamenn bíta í höndina sem fæðir þá með því að fjalla um auglýsendur á gagnrýninn hátt. Ágóði blaðsins rennur til góðgerðarmála og starfsmenn vinna án launa. - óká

Fyrirtæki leita bæði til skipafélaga og flugfélaga til að senda vörur til og frá landinu.

Til að senda peninga, þá tala þau við okkur.

Kjartan Geirsson, erlend viðskipti.

Varfærni, einfalt þjónustuframboð og örugg vinnubrögð skipta öllu máli fyrir fólk og fyrirtæki.
Þannig á banki að vera.

- Kreditkort
- Ávöxtun innlána
- Veltureikningur
- Fjármögnun
- Ábyrgðir
- Gjaldeyrisreikningar
- Erlend viðskipti
- Innheimtuþjónusta
- Fyrirtækjaráðgjöf
- Netbanki & þjónustuver

Það er minna mál að skipta um banka en þú heldur.

Kynntu þér málið á mp.is eða hafðu samband í síma 540 3200.

MP BANKI

Borgartúni 26 · Ármúla 13a

PÁSKATILBOÐ!

2 GERÐIR ▪ 6 STÆRÐIR ▪ EITT VERÐ!

heilir
STURTUklefar
hert öryggisgler **allan hringinn**

78.900 stgr

Nuddsturtusett fylgir

til
afgreiðslu
af lager

KANTAÐUR

70x70 78.900 stgr. 80x80 78.900 stgr.
75x75 78.900 stgr. 90x90 78.900 stgr.

RÚNNAÐUR

80x80 78.900 stgr.
90x90 78.900 stgr.

INNRÉTTINGAR OG TÆKI STYÐJA VERKEFNIÐ:

LIONSKLÚBBURINN FJÖLNIR
KRÝSUVÍK
- hjálp til heilbrigðis

www.i-t.is

INNRÉTTINGAR & TÆKI
- fyrir þitt heimili

Opið virka daga frá kl. 09-18 • laugardaga kl. 11-15 | Ármúla 31, 108 Reykjavík, sími 588 7332 i-t@i-t.is

skoðun

greinar@frettabladid.is

Kannski verður ákvörðun forsetans til að skapa samstöðu um stjórnarskrárbreytingar.

Kosið um kvóta?

ÓLAFUR Þ. STEPHENSEN SKRIFAR

Ummæli Jóhönnu Sigurðardóttur forsætisráðherra í Fréttablaðinu í gær, um að næsta þjóðaratkvæðagreiðsla geti farið fram um fiskveiðistjórnunarkerfið, eru allrar athygli verð. Forsætisráðherrann bendir réttilega á að deilan um stjórnun fiskveiða hafi klofið þjóðina áratugum saman. Talsmenn þjóðaratkvæðagreiðslna hafa oft nefnt fiskveiðistjórnunina sem mál sem hægt væri að gera út um í þjóðaratkvæðagreiðslu.

Málið er hins vegar flókið. Ríkisstjórnin hefur fyrningarleiðina svokölluðu á stefnuskrá sinni; að taka aflaheimildirnar af útgerðinni á tuttugu ára tímabili og endurúthluta þeim. Talsmenn sjávarútvegsins segja að slík aðgerð myndi stofna afkomu greinarinnar í voða - og hafa mikið til síns máls.

Í þessu máli vegast á réttlætissjónarmið og hagkvæmnissjónarmið. Réttlætissjónarmiðið er að útvegsmenn geti ekki farið með auðlindina, sem lögum samkvæmt er almenningseign, eins og sína einkaeign. Hagkvæmnissjónarmiðið vegur hins vegar líka þungt. Kvótakerfið er skilvirkt og hagkvæmt, hefur reynzt betur en flest önnur kerfi við skynsamlega stjórnun auðlindarinnar og hefur skilað gríðarlegri hagræðingu í sjávarútveginum.

Hvaða kosti ætti að leggja fyrir þjóðina þegar kosið yrði um fiskveiðistjórnunina? Yrði það óbreytt ástand eða hreinræktuð fyrningarleið, sem segja má að séu ýtrustu kostirnir? Forsætisráðherra segir að vel færi á því að niðurstaða sáttanefndarinnar svokölluðu yrði lögð fyrir þjóðina. Þá væri þjóðin að kjósa á milli óbreytts ástands og einhvers konar málamiðlunar. Enn veit enginn hver sú málamiðlun gæti orðið. Kannski yrði hún að halda óbreyttu kvótakerfi, en leggja hærra veiðileyfagjald á útgerðina. Einu sinni leit út fyrir að sátt gæti náðst um slíka leið og ástæða væri til að láta reyna á hvort þjóðin væri henni sammála.

Vandi sáttanefndarinnar virðist hins vegar sá, að ríkisstjórnin er ekki í miklum sáttahug þegar sjávarútvegurinn er annars vegar. Fulltrúar bæði útgerðar og fiskvinnslu hyggjast hætta störfum í nefndinni, verði skötuselsfrumvarp Jóns Bjarnasonar sjávarútvegsráðherra að lögum á Alþingi.

Sjálfsagt gefst nægur tími til að ræða sjávarútvegsmálin áður en til atkvæðagreiðslu kemur, því að fyrst þarf að setja almennar reglur um þjóðaratkvæðagreiðslur. Ummæli Jóhönnu um þær reglur benda til að afstaða Samfylkingarinnar hafi breytzt: „Fólkið á að hafa þennan rétt [að knýja fram þjóðaratkvæðagreiðslu] en ekki bara forsetinn. Það má hugleiða að ef fólkið fær þennan rétt í lögum, að forsetinn hefði hann þá ekki.“

Síðasta stjórnarskrárnefnd náði ekki saman um nýjar reglur um þjóðaratkvæðagreiðslur einmitt vegna ágreinings um þetta atriði. Sjálfstæðismenn, sem kunnu forsetanum litlar þakkir fyrir að virkja 26. grein stjórnarskrárinnar sumarið 2004, vildu þá taka málskotsréttinn af forsetanum og færa hann þjóðinni. Samfylkingin var hins vegar alveg á móti því og vildi að forsetinn hefði réttinn áfram.

Kannski verður ákvörðun forsetans um að synja Icesave-lögunum staðfestingar til þess að þverpólitísk samstaða næst um að setja skynsamlegar reglur um þjóðaratkvæðagreiðslur.

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRI:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is* **AÐSTOÐARRITSTJÓRI:** Steinunn Stefánsdóttir *steinunn@frettabladid.is*
Fréttablaðið kemur út í 90.000 eintökum og er dreift ókeypis á heimili á höfuðborgarsvæðinu og Akureyri. Einnig er hægt að fá blaðið í völdum verslunum á landsbyggðinni. Fréttablaðið áskilur sér rétt til að birta allt efni blaðsins í stafrænu formi og í gagnabönkum án endurgjalds. Issn 1670-3871

FRÁ DEGI TIL DAGS

Blessuð samstaðan

Á heimasíðu sinni varar Ögmundur Jónasson við ómálefnalegum deilum í Icesave, þær stefni öllu í voða. Fyrir því séu tvær ástæður: „Í fyrsta lagi, þá er niðurstaða sem byggir á ósamlyndi lakari en niðurstaða sem byggir á samstöðu. Í öðru lagi, þá hefur þjóðin þörf fyrir að koma sameinuð út úr þessu máli en ekki sundruð. Þannig líður öllum betur og við erum fyrir bragðið betur í stakk búin að stíga skref inn í framtíðina.“ Gott og vel. En hversu lengi er hægt að bíða eftir þessari samstöðu? Framtíðin lætur nefnilega ekki bíða eftir sér.

Eitt atkvæði á mann

Þjóðaratkvæðagreiðslan á laugardag var merkileg fyrir ýmsar sakir, þetta var jú fyrsta kosning sinnar tegundar á lýðveldistímanum. En í því fólust líka önnur tíðindi, því um leið var þetta fyrsta kosningin síðan 1944 þar sem atkvæðavægi var jafnt. Í alþingiskosningum gerir kjördæmaskiptingin það að verkum að sum atkvæði vega meira en önnur og í sveitarstjórnarkosningum getur fjöldi atkvæða á bak við hvern fulltrúa verið á reiki milli sveitarfélaga. Því er ekki að heilsa í þjóðaratkvæðagreiðslu þar sem hvert atkvæði gildir jafn mikið.

Skrítið

Jóhannes Jónsson, kaupmaður kenndur við Bónus, sendi Lilju Mósesdóttur alþingiskonu skrítið bréf á dögunum þar sem hann óskaði eftir fundi með henni. Taldi Jóhannes Lilju ekki stætt á öðru en að hitta hann í ljósi þess að hún væri jafnréttissinni og hjá honum ynnu margar konur.

Jóhannes hefði kannski átt að láta kné fylgja kviði og fara fram á fund í krafti þess að Lilja drykki kaffi eða henni þættu appelsínur góðar og slíkt væri hægt að kaupa í Bónus.

bergsteinn@frettabladid.is

Þarfur og óþarfur iðnaður

SVERRIR JAKOBSSON

Í DAG | Listamannalaun

Það er skiljanlegt að á krepputímum sé uppi rík krafa um sparnað og hagræðingu í rekstri ríkisins. Þó má vitaskuld ekki spara brýnustu nauðsynjar eins og t.d. að halda 300 milljóna króna atkvæðagreiðslu þar sem búið er að draga annan valmöguleikann tilbaka. Sparnaðurinn snýst frekar um að draga úr óþarfa og þar hafa listamannalaun verið nefnd sérstaklega. Ríkið veitir sem sagt um 350 milljónir á ári í samkeppnisstyrki sem listamenn af ýmsu tagi sækja um; rithöfundar, tónlistarmenn og myndlistarmenn. Ekki er öfundsvert að sitja í úthlutunarnefndum um þessa styrki þar sem sótt er um margfalt meira fé en hægt er að úthluta. Á hverju ári furðar maður sig líka á því að góðir rithöfundar og listamenn fá ekki styrki þótt þeir séu svo sannarlega vel að þeim komnir. Fyrir þessi laun, sem eru svo sannarlega ekki þungur baggi á skattgreiðendum, hafa verið framleiddar ótal afurðir sem eflt hafa þjóðarstoltið gegnum tíðina. Þau valda því að menningarleg staða Íslands er sterk miðað við höfðatölu, en það væri hún svo sannarlega ekki ef listamenn þyrftu að lifa „á markaði“ eins og það er stundum orðað. Á Íslandi lifa nefnilega einungis 300 þúsund hræður og markaðurinn því ansi lítill til að standa í menningarlegri samkeppni við margfalt fjölmennari þjóðir – sem hafa einnig kosið að efla eigin menningu með ríkisstyrkjum til lista.

Listamannalaun eru því dæmi um afar skynsamlega ráðstöfun almannafjár. Peningarnir renna beint til þeirra sem framleiða menningarverðmætin og gera það raunar fyrir laun sem eru vel undir meðaltekjum. Allir sem einhvern tíma fara í bókabúð eða listasafn geta borið vitni um grósku sem þetta veldur. Fyrir þessa lágu peningaupphæð eykst orðstír Íslands á alþjóðavettvangi margfalt. Öðru máli gegndi hins vegar um hina gríðarlegu fjárfestingu landsmanna í því að hasla sér völl sem viðskiptastórveldi. Þeir sem þar véluðu um voru ekki á neinum listamannalaunum; á því sviði var hvergi til sparað enda var haft á orði að slíkt afreksfólk myndi hrekjast úr landi ef það fengi ekki margföld laun á við alla aðra. Það þótti til marks um gríðarlega öfund að gera athugasemdir við þau kjör en hvernig á þá að lýsa þeim sem sjá ofsjónum yfir því að afreksfólk á sviði lista fái að gerast láglaunaðir ríkisstarfsmenn hluta ársins? Sannleikurinn í málinu er hins vegar sá að listiðnin er einstaklega arðbær; sérhver peningur sem í hana fer skilar ríkulegri uppskeru.

Þegar litið er á fjárlög ársins 2010 eru raunar margir liðir á þeim sem ættu mun frekar að kalla á alvarlega umræðu heldur en listamannalaun. Þar nægir að nefna 400 milljóna króna styrk sem ríkið greiðir hagsmunasamtökum sem kallast Samtök iðnaðarins. Þessi styrkur er innheimtur af fyrirtækjum í iðnaði óháð því hvort þau hafa kosið að gerast aðili að þessum samtökum eða ekki. Raunar ekki af öllum iðnfyrirtækjum því að álverin eru undanþegin þessum skatti, eins og svo ótalmörgum öðrum opinberum gjöldum. Og hvernig verja svo þessi samtök ríkisstyrknum? Það kom í ljós á dögunum þegar formaður þeirra kallaði eftir breytingum á ríkisstjórn. Í þeim fólst annars vegar að Sjálfstæðisflokkurinn ætti að setjast í ríkisstjórn og hins vegar að sú ríkisstjórn (sem hann kallaði „þjóðstjórn“) ætti að taka upp stefnu Sjálfstæðisflokksins.

Höfum í huga að Sjálfstæðisflokkurinn nýtur nú þegar umtalsverðra ríkisstyrkja – svo ekki sé minnst á alla styrkina sem hann hefur þegið frá fyrirtækjum útrásarvíkinga. Þarf virkilega að styrkja þennan eina stjórnmálaflokk enn frekar í gegnum hagsmunasamtök sem hafa tekið að sér að reka áróður fyrir stjórnmálastefnu hans? Af hverju gildir þá ekki sama reglan fyrir önnur hagsmunasamtök? Jafnvel samtök sem hafa verðugri málstað en styðja við bakið á stjórnmálaflokki sem er þegar búinn að koma Íslandi í þrot einu sinni.

Til eru mörg samtök sem stunda lobbýisma og hagsmunagæslu. Langflest slík samtök njóta lítilla sem engra ríkisstyrkja. Í þessu samhengi er rétt að nefna sérstaklega samtök rithöfunda og listamanna – sem hafa af þeim sökum lítið bolmagn til að útrýma ranghugmyndum um listamannalaun. Væri ekki heillavænlegra verkefni fyrir þjóðarbúið að styrkja þau heldur en enn eitt áróðursprójekt Sjálfstæðisflokksins?

Að „þétta raðirnar“

UMRÆÐAN

Þorbjörg Helga Vigfúsdóttir skrifar um stjórnmál

ÞORBJÖRG HELGA VIGFÚSDÓTTIR

Þrátt fyrir ákall Íslendinga um samstöðu og ný vinnubrögð hefur ríkisstjórn Íslands mistekist að ná samstöðu í þinginu um nokkurn skapaðan hlut. Stífni og krafa um hörð vinstri sjónarmið ríkisstjórnarflokkanna einkenna umræðurnar og úr verður argaþras, skortur á samráði, barnalegar yfirlýsingar og vandræðagangur.

Á tímum efnahagshamfara þarf að lágmarka innbyrðis átök stjórnmálaflokka á meðan náð er utan um brýnustu verkefnin. Til þess að það sé mögulegt þarf að einbeita sér að því að ná þverpólitískri samstöðu sem tryggir lausnir fyrir íbúa og samfélag. Slíkt vinnulag er við lýði í Reykjavíkurborg og hefur verið frá því að ófarirnar dundu yfir. Borgarfulltrúar hafa sett kraft í að leysa mál og standa sem einn maður í að tryggja velferð barna, mikilvægustu þjónustuþætti og öryggi íbúa. Borgarbúar finna að borginni er stýrt af festu og sanngirni.

Hinum megin við Vonarstrætið standa aftur á móti yfir átök innan ríkisstjórnarflokkanna og milli allra flokka. Ýtrustu kröfur um vinstri áherslur sem leiða til endalausra deilna, svo sem gríðarlegar skattahækkanir, stopp framkvæmda í orkuiðnaði og smáskammtalækningar í lækkun útgjalda ríkissjóðs eru allt dæmi um vinnubrögð sem eiga ekki við þegar öllu máli skiptir að slökkva elda og koma málum áfram. Á meðan Alþingi logar í illdeilum bíða Íslendingar vonlitlir eftir lausnum fyrir heimilin og fyrirtækin í landinu.

Við lifum á óhefðbundnum tímum sem krefjast óhefðbundinna vinnubragða. Ríkisstjórnarflokkarnir hafa ekki enn skynjað þetta þrátt fyrir algeran ósigur í þjóðaratkvæðagreiðslu helgarinnar. Dagur B. Eggertsson, varaformaður Samfylkingarinnar, og Steingrímur J. Sigfússon, formaður Vinstri grænna, segja nú ítrekað að brýnt sé að „þétta raðir ríkisstjórnarflokkanna“. Þessar yfirlýsingar eru sorglegar og benda til þess að enn sé lagt af stað í vegferð ósamstöðu og átaka í stað þess að leita sátta og samstöðu allra flokka á Alþingi.

Höfundur er borgarfulltrúi.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **SÍMI:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is*, Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* og Höskuldur Daði Magnússon (dægurmál) *hdm@frettabladid.is*
MENNING: Páll Baldvin Baldvinsson fulltrúi ritstjóra *pbb@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Anna Margrét Björnsson *amb@frettabladid.is* og Sigríður Björg Tómasdóttir *sigridur@frettabladid.is* **ALLT OG SÉRBLÖÐ:** Roald Eyvindsson *roald@frettabladid.is* og Sólveig Gísladóttir *solveig@frettabladid.is*
ÍÞRÓTTIR: Henry Birgir Gunnarsson *henry@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

Sumar 2010
Iceland Express
Kynntu þér leiðarkerfi okkar fyrir sumarið, við fljúgum til 25 spennandi áfangastaða í Evrópu og Ameríku!
Útleikur
Ferðaleikur
Iceland Express
Taktu þátt í stórskemmtilegum ferðaleik fyrir fluggáfaða ferðalanga. Þú svarar spurningum sem er að finna í blaðinu, skellir þér inn á vefinn okkar og klárar dæmið þar.
Koma svo, vera með!
www.icelandexpress.is | sími: 5 500 600

Sumar 2010

Við hjá Iceland Express erum orðin afskaplega spennt fyrir sumrinu sem er kannski ekkert skrítið, leiðarkerfið okkar hefur aldrei verið fjölbreyttara með 25 frábærum áfangastöðum í Evrópu og Ameríku. Nokkrir nýir áfangastaðir í Evrópu líta dagsins ljós og Ameríkuflugið okkar hefur hlotið frábærar viðtökur. Loksins geturðu gert verðsamanburð og valið hagkvæmasta kostinn þegar þig langar að skreppa á leik með Yankees, kíkja á Frelsisstyttuna eða bara fá þér stærsta hamborgara lífs þíns.

Sjáumst um borð í sumar, hvert sem ferðinni er heitið.

Iceland Express

Börn:

25%

Börn, 11 ára og yngri í fylgd með fullorðnum, fá 25% afslátt af verði fyrir skatta og aðrar greiðslur

» Evrópa frá:

14.900 kr.

Aðra leið með sköttum og öðrum greiðslum.

» Bandaríkin frá:

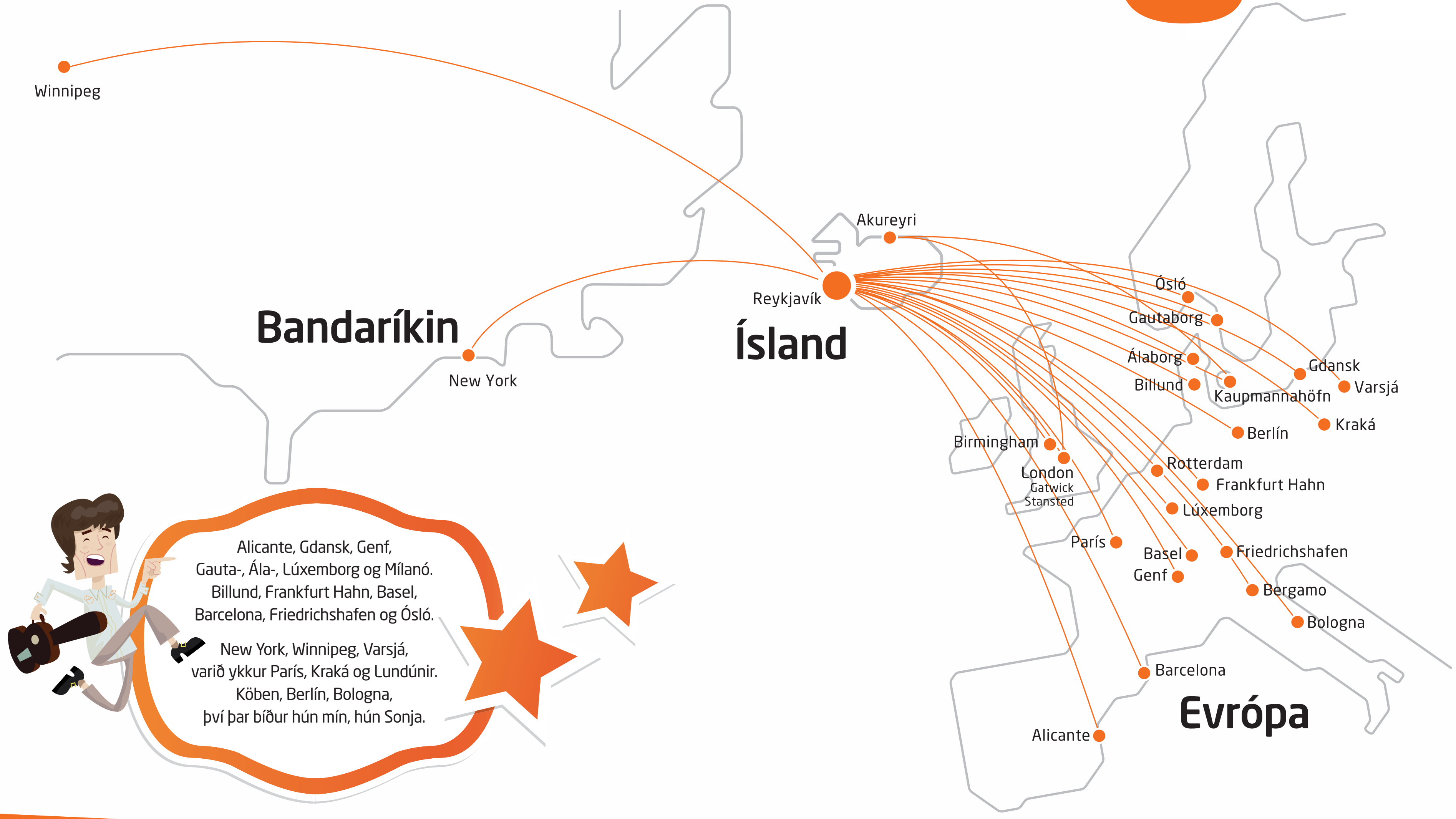
24.900 kr.

Aðra leið með sköttum og öðrum greiðslum.

www.icelandexpress.is

Ferðahugurinn er kominn í okkur

Hér kem ég...



Vindsængur og sólarvörn, sundboltar
og sólbakaðir, rammvilltir túristar.
Búðarráp, letilíf, lautarferðir,
límonaði og huggulegheit alls staðar.

Glás af píum í bleikum bikiníum
og blautir drykkir með regnhlífum.
Í sól og sumaryl, hjá
mér situr hún elsku Dilljá!

» Frí fyrir alla fjölskylduna

Sól s

Fáðu hlýju í kroppinn

Eru sólgleraugun klár? Sólarvörnin og froskalappirnar líka? Gott, því þín bíða fjórir suðrænir og seiðandi áfangastaðir. Sól, strendur, menning, saga, tíska, sundlaugar, tapas, pasta, vatnsrennibrautir, meiri sól og enn fleiri strendur.

Það er eiginlega sama hvort þú vilt afslöppun á sólarströnd með fjölskyldunni eða hámenningu fyrir lengra komna, þú finnur allt sem hugurinn girnist á suðurslóðum – og veðurspáin er fín.

Iceland Express »

Bergamo

Bergamo er yndisleg lítil borg við fjallsrætur Alpanna. Þar ríkir skemmtileg miðaldastemning og skartar borgin fjölda fagurra og fornra listmuna. Bergamo er aðeins steinsnar frá hátískuborginni Mílanó sem er auðvitað ein af mest spennandi borgum heims.

Bologna

Pastasósa er kannski það sem kemur fyrst upp í hugann þegar Bologna er nefnd á nafn, en borgin hefur nú upp á talsvert meira að bjóða. Fátt er ljúfara en að sitja á kaffihúsi á fögru torgi í miðborginni og virða fyrir sér mannlífið og fallegan arkitektúrinn. Þeir sem vilja vera meira á ferðinni eru ekki á flæðiskeri staddir, því stutt er til Toscana-héraðsins, Flórens er í u.þ.b. 1 klst. fjarlægð og sóldýrkendur geta skroppið austur til Rimini.

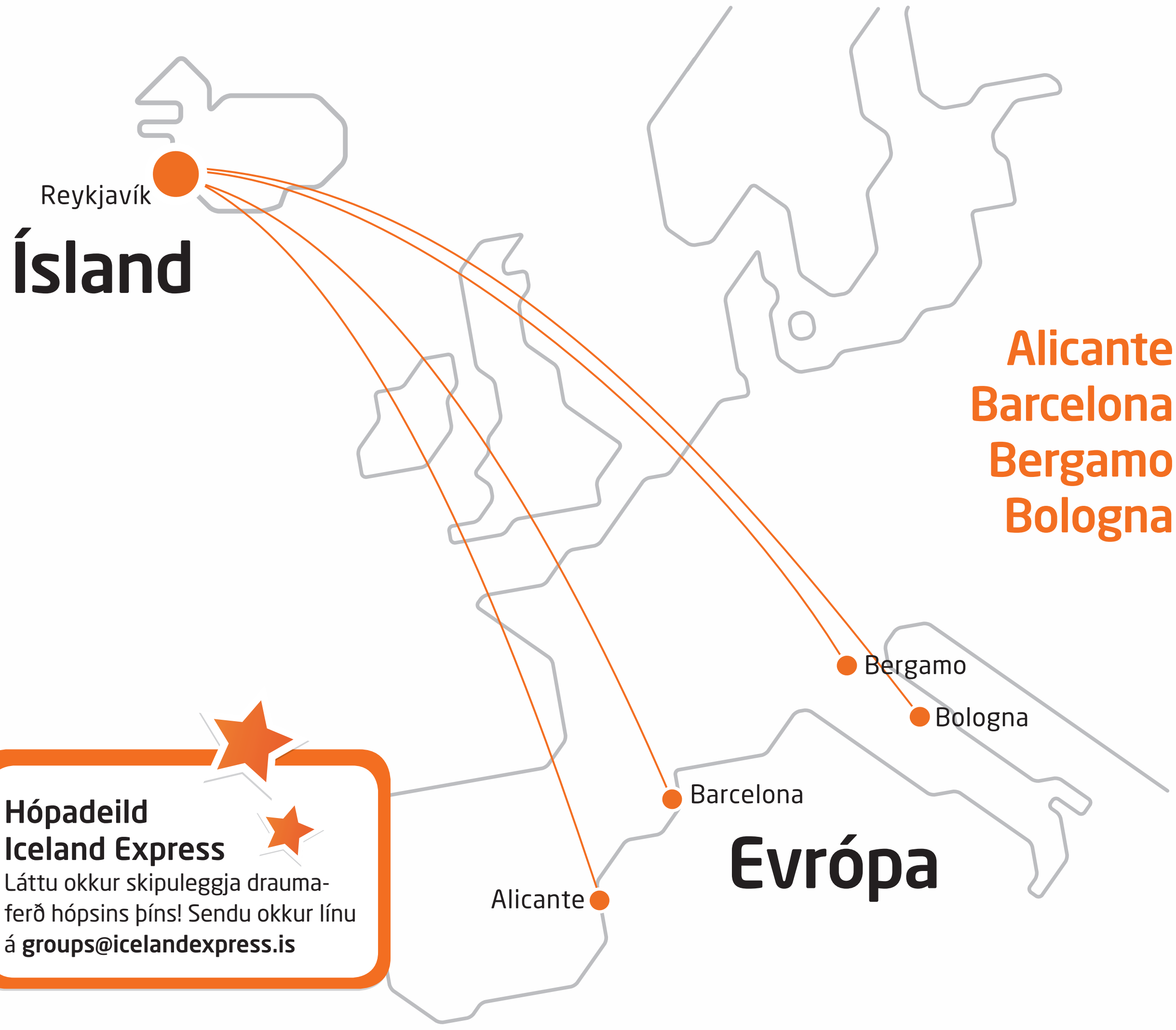
Barcelona

Ein með öllu. Fjölbreytt menning, einstakur arkitektúr, litríkt mannlíf og urmull af spennandi og framandi veitingahúsum þar sem matgæðingar hreinlega tapa sér í tapas. Það elska allir Barcelona – hún er bara þannig borg.

Alicante

Það er gaman á Alicante. Þar er eiginlega alltaf gott veður og afslappað strandlífið er svo sannarlega ljúft. Fjörugar fjölskyldur eru líka vel geymdar á Alicante, því afþreyingin er þar sérlega fjölbreytt. Strendur, sund, golf, skemmtigarðar, fjölskylduvæn veitingahús og hvaðeina.

uður með sjó!



Alicante
Barcelona
Bergamo
Bologna

Hópadeild Iceland Express
Láttu okkur skipuleggja draumaferð hópsins þíns! Sendu okkur línu á **groups@icelandexpress.is**

Garda-vatnið
21. – 28. júní
135.700 kr.
á mann í tvíbýli með hálfu fæði
Fararstjóri: Lilja Hilmarsdóttir

Borgarferð til Valencia
28. ágúst – 2. september
119.700 kr. á mann í tvíbýli
Fararstjóri: Þórarinn Sigurbergsson

Express *ferðir*
Ferðaskrifstofa í eigu Iceland Express
Sími: 5 900 100 | www.expressferdir.is

Ferðaleikur fyrir fluggáfaða ferðalanga

Ertu klár? Hversu klár? Taktu þátt í stórskemmtilegum ferðaleik okkar, þú gætir unnið flug fyrir tvo til New York. Það er einfalt að taka þátt, hér eru 20 hæfilega þungar spurningar tengdar áfangastöðum okkar sem þú svarar, ferð svo inn á www.icelandexpress.is/utleikur og setur þar inn svörin þín. Það er ekki eftir neinu að bíða, einn, tveir og byrja!

Glæsileg verðlaun!

Flugsæti fyrir tvo til New York, báðar leiðir.

Dregið verður úr réttum svörum mánudaginn **15. mars.**

1. Hvað heitir aðalgöngugatan í Barcelona?

☐ a) La Mastras
☐ b) Los Babuletas
☐ c) Las Ramblas
☐ d) La Bamba
☐ e) Die Tragelbezung

2. Hvaða land kölluðu Rómverjar Helvetíu?

☐ a) Danmörku
☐ b) Svíþjóð
☐ c) Sviss
☐ d) Bandaríkin
☐ e) Lególand

3. Á hvaða eyju Danmerkur er Kaupmannahöfn?

☐ a) Fjóni
☐ b) Sjálandi
☐ c) Falstri
☐ d) Langalandi
☐ e) Borgundarhólmi

4. Hvað heitir höfuðborg New York-fylkis?

☐ a) Winnipeg
☐ b) Chicago
☐ c) Hoboken
☐ d) York
☐ e) Albany

5. Hvað heitir drottning Spánar?

☐ a) Annabella
☐ b) Latetia
☐ c) Soffía
☐ d) Sigrún
☐ e) Patricia

6. Hvar í heiminum er gjaldmiðillinn zloty notaður?

☐ a) Grikklandi
☐ b) Mexíkó
☐ c) Austurríki
☐ d) Póllandi
☐ e) Suður-Afríku

www.icelandexpress.is/utleikur

ÍSLANDSMÓT Í KRAFTLYFTINGUM 2010
fer fram laugardaginn 13. mars. Umsjónaraðili er Kraftlyftingafélag Mosfellsbæjar en mótið er í fyrsta sinn haldið undir íþrótta- og lyfjaeftirlitslögsögu Kraftlyftinganefndar ÍSÍ og Lyfjaeftirlits ÍSÍ. www.kraft.is

;ALLT

FRÉTTABLAÐIÐ **Sölufulltrúar Henný Árnadóttir** henny@365.is 512 5427 **Jóna María Hafsteinsdóttir** jmh@365.is 512 5473 **Þórdís Hermannsdóttir** thordish@365.is 512 5447

Gullsmíðaverkstæði Árna Höskuldssonar
lokar 13. mars næstkomandi
Mikið úrval skartgripa
ÚTSALA
40% afsláttur af öllu
Opnunartími 13:00 til 18:00 virka daga
laugardaginn 13. mars 11:00 til 17:00
Bergstaðastræti 4 – 101 Reykjavík – Sími: 562-0335

Tennis er aðeins ein af mörgum íþróttum sem Sólbjört leggur stund á.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Eirberg
Verkir í hásin?
Vandaðar stuðningshlífar til meðferðar á hásinabólgu
Fjölbreytt úrval
BAUERFEIND
www.eirberg.is • 569 3100 • Stórhöfða 25

Æfir tólf sinnum í viku

Það er engum ofsögum sagt að Sólbjört Aðalsteinsdóttir sé mikill íþróttaiðkandi. Ef hún er ekki á vellinum að spila tennis, stunda þolfimi eða lyftingar iðkar hún jóga af krafti og dansar samkvæmisdansa.

„Er þetta nú eitthvað til að tala um?“ svarar Sólbjört hæversk, þegar blaðamaður spyr hvernig hún komi því eiginlega í verk að æfa tólf sinnum í viku. Hún kveðst bara skipuleggja tímann vel, byrjar daginn með þolæfingum eða heitu jóga og er svo að púsla dagskránni fram eftir viku.

Heitt jóga er nýjasta líkamsræktin sem Sólbjört leggur stund á og finnst það gott mótvægi við þolfimina. „Þetta eru góðar teygjur og styrktaræfingar. Ég var til dæmis með verk í bakinu, sem mátti örugglega rekja til brjóskloss, en hef ekki fundið fyrir honum eftir að ég byrjaði í jóga. Þannig að ég er heilluð af þessu, í bili.“

Ekki segist Sólbjört hafa æft íþróttir á sínum yngri árum, þótt hún hafi verið fjörugur krakki og alla tíð þótt gott að hreyfa sig. „Ég tók þátt í þessum útileikjum sem voru vinsælir á mínum uppvaxtarárum, eins og hornabolta og fallinni spýtu. Krakkarnir í hverfinu söfnuðust bara saman og léku sér á meðan tími gafst, þetta var ekkert skipulagt af fullorðnum eins og tíðkast nú.“

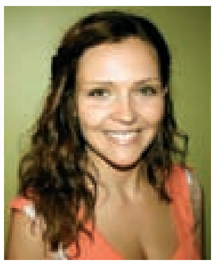
Sólbjört fór síðar að stunda líkamsrækt um það leyti sem slíkt fór fyrst að ryðja sér til rúms hérlendis á sjöunda áratugnum og ráku margir upp stór augu þegar fréttist að hún væri farin að stunda leikfimi. „Viðhorfið þá var allt annað en í dag. Fólki fannst þetta fráleit hugmynd, skildi ekki hvaða erindi svona grönn manneskja eins og ég átti í leikfimitíma sem kvenfélögin skipulögðu fyrir konur. Nú þykir hins vegar sjálfsagt mál að fara í ræktina.“

Sólbjört hefur alltaf verið heilsuhraust en segist þó ekki geta rakið það beint til líkamsræktar. Vissulega finni hún þó á sér mun eftir allar æfingarnar, sérstaklega hvað varðar aukið þol og styrk. „Ég hef verið svo lánsöm að eiga góðri heilsu að fagna sem er ekki sjálfsagt mál. Heilsa er ekki eitthvað sem maður getur keypt, heldur á og getur haldið, meðal annars með góðum æfingum.“ *roald@frettabladid.is*

Patti húsgögn
Landsins mesta úrval af sófasettum

FUSITE 6731 LEÐURSETT 3+1+1
199.950 kr
Verð áður 399.900 kr
Láttu þér líða vel í sófa frá Patta
Dugguvogi 2 / s: 557 9510 / www.patti.is
Opið: Mánud. - Föstud. frá 9 til 18 og Laugard. frá 11 til 16

Hvað á ég að gefa litla barninu mínu að borða?
EBBA GUÐNÝ kennir hvernig búa má til hollan og góðan mat fyrir börn frá 6 mánaða aldri.
NÝTT NÁMSKEIÐ!
Miðvikudaginn 17. mars
í Heilsuhúsinu Lágmúla kl: 20. - 22.
Verð kr. 3500 kr. Upplýsingar & skráning í síma 694 6386 og ebbagudny@internet.is
www.heilsuhusid.is
heilsuhúsið



Meirapróf

ÖKU SKÓLINN Í MJÓDD
Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 / 894-2737
NÝTT NÁMSKEIÐ HEFST 10. MARS

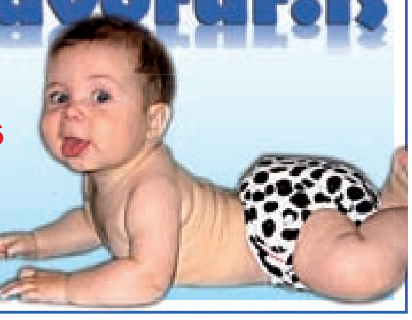
;ALLT
Á FERÐINNI
Miðvikudaga
Jóna María Hafsteinsdóttir
jmh@365.is - sími 512 5473
Henný Árnadóttir
henny@365.is - sími 512 5427
Þórdís Hermannsdóttir
thordish@365.is - sími 512 5447

GOTT RÁÐ er að vefja ungbörn þétt inn í teppi fyrir svefninn ef þau eru óvær. Þá geta þau ekki hreyft hendur eða fætur að ráði og það virðist róa þau.

Barnavörur.is

Eitt mesta úrval landsins af taubleium!

Ásamt úvali af öðrum vörum fyrir börn og mæður.



Meðgöngu- og brjóstagjafahaldarar

Í mörgum gerðum og stærðum 32–46, skálar A–H

Móðurást, Hamraborg 9
s. 564 1451, www.modurast.is

Krakkajóga

Ný 4. vikna krakkajóganámskeið hefst 15. mars hjá Jóga Stúdíó Stórhöfða 17.

2–5 ára » mánudagar klukkan 16:20–17:00
6–10 ára » miðvikudagar klukkan 16:20–17:00
Skráning í síma 772 1025 og 695 8464

JÓGA Stúdíó
Stórhöfði 17
(gengið inn um Veggsport)

Verð aðeins 5.000 kr.
Nánari upplýsingar á jogastudio.org

Jasmín Cassandra æfir kick-box með pabba sínum Jimmy. Hún hefur sótt barna-sparkboxtíma hjá honum frá unga aldri en í slíkum tímum eru börn frá fimm til tólf ára. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Verða liðug og læra aga

Jimmy R. Routley, eigandi Pumping Iron í Dugguvogi, kennir börnum á aldrinum fimm til tólf ára sparkbox. Þar læra þau spörk, æfa teygjur og stunda þolæfingar. Einnig læra þau aga sem fylgir bardagalistum.

„Við höfum kennt barna-kickbox í níu ár,“ upplýsir Bryndís Sigurðardóttir annar eigenda Pumping Iron í Dugguvogi. Eiginmaður hennar og hinn eigandi stofunnar, Jimmy R. Routley, kennir sparkbox og var að sögn Bryndísar sá fyrsti til að gera það hér á landi. En hvernig vaknaði hugmyndin að barnasparkboxi? „Þegar litla stelpan okkar var orðin þriggja ára langaði hana að vera með, þannig að við ákváðum að búa til tíma fyrir hana,“ segir Bryndís. Jasmín Cassandra verður ellefu ára á þessu ári. Hún hefur tekið þátt í öllum barna sparkbox-námskeiðum hjá pabba sínum en fer þó bráðum að færast upp í fullorðinsflokk enda farin að standa ágætlega uppi í hárinu á pabba sínum í sportinu.

Hvert námskeið stendur í þrjá mánuði og æft er tvisvar í viku. Á hverju námskeiði eru tólf til fimmtán krakkar. „Jimmy vill helst ekki vera með fleiri til að geta veitt öllum athygli,“ útskýrir Bryndís og tekur fram að yngstu börnin séu fimm ára en þau elstu tólf. En hvað læra börnin? „Þau stunda upphitun, hlaupa, sippa og teygja vel enda þurfa þau oft að sparka hátt. Síðan sparka þau í púða, læra alls konar spörk og boxa,“ segir Bryndís og bætir við að auðvitað læri þau einnig að þetta eigi aðeins að gera í tíma.

Hún telur helstu kosti æfinganna vera þá að börnin verði þolbetri og liðugri. „Þá læra þau líka aga, enda þurfa þau að hlýða Jimmy í tímunum.“

Margir telja sparkbox til karlasports en svo er alls ekki. Bryndís segir stelpur yfirleitt fleiri í barna-sparkboxinu, en hins vegar breytist hlutfallið þegar komið sé í fullorðinsflokk. Í heildina sé sparkboxið góð íþrótt sem veiti betra þol, meiri liðleika og sé almennt bráðskemmtileg. *solveig@frettabladid.is*

ALLT TÍSKA

Jóna María Hafsteinsdóttir
jmh@365.is
sími 512 5473

Henný Árnadóttir
henny@365.is
sími 512 5427

Þórdís Hermannsdóttir
thordish@365.is
sími 512 5447

Fimmtudaga

Fræðsluefni á albönsku, arabísku, ensku, pólsku, rússnesku, spænsku og tælensku.

Þessi fræðslurit eru fáanleg á öllum heilsugæslustöðvum.

Texti ritanna hefur verið þýddur á nokkur tungumál og hægt er að nálgast textana og prenta út af heimasíðu Lýðheilsustöðvar: www.lydheilsustod.is - Útgefið efni - Foreign languages

www.lydheilsustod.is

LÝÐHEILSUSTÖÐ

Lýðheilsustöð/Hugtök Markaðsráðgjöf, Mars 2010.

Endurnýttir fatafjársjóðir

Barnaföt eru þeim kostum gædd að auðvelt er að nota þau áfram þar sem börnin nota þau yfirleitt í stuttan tíma. Hér í bæ úir og grúir af vel með förnum og fallegum barnafötum.

Mikið af notuðum barnafötum kemur inn til Rauða krossins í hverri viku og má þar bæði finna góð útiföt, svo sem heillega útigalla og úlpur, sem og kuldaskó.

Einnig má finna fínni spariföt eins og æðislega stelpukjóla, oft í eilítið gamaldags stíl, og svo smart strákavesti og skyrtur. Hjálpræðisherinn lumar líka oft á fallegum barnaflíkum og svo er einkaframtakið líka farið að segja til sín í þessum geira. Þannig er verslunin Betri notuð barnaföt til húsa á Bergstaðastræti og í Hafnarfirði er það verslunin Blómabörn sem rekin hefur verið í ár og selur föt á börn á öllum aldri. *- jma*

Bleikur kjóll fyrir vorið á 18 mánaða. Betri notuð barnaföt, Bergstaðastræti 13. 2.000 kr.

Skínandi vel með farin gul Lego-úlpa. Fatabúð Hjálpræðishersins, Garðastræti 6. 500 krónur.

Glaðlegir og bleikir blómaskór á um það bil eins árs stelpu. Betri notuð barnaföt, Bergstaðastræti 13. 1.000 krónur.

Fjólubláar buxur, peysa og húfa í stíl úr mjúku flóneli. Betri notuð barnaföt, Bergstaðastræti 13. 3.500 krónur.

Æðislegur köflóttur kjóll á fjögurra ára stelpu. Rauðakrossbúðin, Laugavegi 12. 800 krónur.

Svartir spariskór á sex mánaða. Fatabúð Hjálpræðishersins, Garðastræti 6. 300 krónur.

Vertu skrefi á undan er námskeið um slysavarnir barna sem haldið er á vegum Forvarnahússins. Á námskeiðinu er fjallað um hvernig tryggja megi öryggi barna á heimilum og í bílum. Námskeiðið er ókeypis og fer fram í Forvarnahúsinu, Kringlunni 1-3.

www.forvarnahusid.is

KATVIG
VOR/SUMAR
LÍNAN ER KOMIN Í VERSLANIR 3 SMÁRA
smárar
LAUGAVEGI 25 OG SMÁRALIND

Náttúrulegar og lífrænar húðvörur fyrir börn

Lífrænt ræktað án aukaefna • www.weleda.is

Létt og mild húðmjólk, gott fyrir viðkvæma húð. Það er auðvelt að bera kremið á, smýgur auðveldlega inn í húðina.

Baðmjólkin frá Weleda gefur húðinni raka og fær barnið til að slaka á og hjálpar jafnvel hinu fjörugasta barni að öðlast ró og ná góðum svefni eftir annasaman dag.

Barnatannkremið frá Weleda er þróað í samvinnu við tannlækna. Það er hannað fyrir barnatennur, það má gleypa og það inniheldur ekki flúor.

Mother &Baby GOLD 2009

WELEDA

Útsölustaðir: Apótek, barnaverslanir og heilsuverslanir.

ALLT
Á FERÐINNI
Miðvikudaga

Sölufulltrúi:
Jóna María Hafsteinsdóttir
jmh@365.is
sími 512 5473

ALLT
ÚT AÐ BORÐA
Föstudaga

Jóna María Hafsteinsdóttir
jmh@365.is - sími 512 5473

Henný Árnadóttir
henny@365.is - sími 512 5427

Þórdís Hermannsdóttir
thordish@365.is - sími 512 5447

Lífrænt skiptir máli
fyrir barnið þitt!

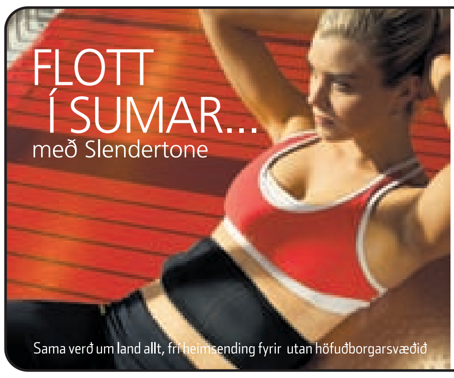
Engin erfðabreytt innihaldsefni
Ræktað án notkunar meindýraeiturs

HiPP LÍFRÆNT

Auglýsingasími
512 5401

FRÉTTABLAÐIÐ
Allt sem þú þarft...

HÆTTAN ER LJÓS er yfirskrift átaks, sem beinist að fermingarbörnum og forráðamönnum þeirra, þar sem bent er á hættuna sem fylgir því að ungt fólk fari í ljósabekki.



System belti herra / dömu
kr. 29.900.-
Dömu tilboðspakki belti+pils+armar
kr. 39.995.-
Herra tilboðspakki belti+armar
kr. 34.995.-
allt fyrir kroppinn
HREYSTI
Skeifunni 19 - S. 568 1717
www.hreysti.is

Nálastunguskóli í pípunum

Í Nudd- og nálastungusetrinu fara fram nudd- og nálastungumeðferðir og nuddkennsla. Aðstandendur setursins stefna að því að auka kennsluþáttinn enn frekar og opna nálastunguskóla með haustinu.

Nudd- og nálastungusetrið að Skólavörðustíg 16 var opnað í haust en það er bæði kennslu- og vinnusetur. „Við viljum stuðla að aukinni grósku í kennslu í nálastungum og nuddi. Nuddkennslan er þegar farin af stað en nálastunguskólinn hefur göngu síðar í vetur,“ segir nuddarinn Gunnar L. Friðriksson sem stendur að baki setrinu ásamt þeim Arnbjörgu Lindu Jóhannsdóttur, Ólöfu Einarsdóttur, Ingu L. Stefánsdóttur og Kristínu Porter.

Gunnar hefur umsjón með námskeiðum í svæða- og vöðvanuddi auk þess sem hann heldur úti námskeiði í því hvernig á að nudda sína nánustu. Þess á milli tekur hann við fólki í nudd ásamt Kristínu Porter. Arnbjörg Linda býður bæði upp á nálastungur og grasalækningar auk þess sem hún vinnur að opnun nálastunguskólans sem býður upp á viður-kenningar frá Alþjóðaheilbrigðisstofnuninni til að geta gefið fullgild nálastungu-réttindi. „Ólöf hefur síðan sérhæft sig í eyrnanálastungum við fíkn en það er sérfræði sem kallast NADA og er til dæmis mikið notuð í New York og Boston á langt leidda fíkla. Með haustinu stendur til að bjóða upp á markvissar meðferðir við reykingafíkn með eyrnanálastungum og hugleiðslu. Inga L. Stefánsdóttir býður síðan upp á alla almenna snyrtingu og notar eingöngu lífrænar vörur frá dr. Hauschka,“ segir Gunnar.

Nudd- og nálastungusetrið er hugsað sem miðstöð óhefðbundinna lækninga. Hér er Gunnar ásamt snyrtifræðingnum Ingu L. Stefánsdóttur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hann segir nudd- og nálastungusetrið hugsað sem eins konar miðstöð óhefðbundinna lækninga. „Í apríl stendur til að byrja með opna morgna einu sinni í viku milli 9 og 13 og bjóða upp á styttri nudd- og nálastungumeðferðir á vægu verði. Þannig langar okkur að gefa fleirum tækifæri á að kynnast óhefðbundnum lækningum og miðum við að tímarnir kosti svipað og það kostar að fara til heimilislæknis.“

Námskeið Gunnars standa yfir í tvær vikur í senn og segir hann aðsóknina góða. „Það hefur verið fullt á öll námskeið eftir áramót og virðist fólk leggja mikið upp úr því að gera eitthvað fyrir sig og aðra. Gunnar bendir á að DVD-diskur með kennsluefni um hvernig eigi að nudda sína nánustu hafi komið út fyrir jól. Hann má nálgast á slóðinni www.dao.is en þar er líka að finna sýnishorn af efni disksins.

vera@frettabladid.is

Vax að hnjám
Verð 3.500.- kr.
Tilboðið gildir til 1.apríl 2010
DONG FANG SALON

Fyrirlestrar á næstunni:

09. mars *Góð heilsa er auðveldari en þú heldur* – Matti Osvald heilsufræðingur
10. mars *Skemmtileg og auðveld leið að heilbrigðum lífsstíl* – Benedikta Jónsdóttir heilsuráðgjafi og Trausti Eysteinsson lífstílsráðgjafi
16. mars *Hvað er málið með aukakílóin?* Matti Osvald heilsufræðingur
17. mars *ph kraftaverkið* Thor Einar Olaisen frá Noregi

maður lifandi
Borgartún 24 – Hæðarsmára 6 – Hafnarborg s. 58 58 700 www.madurlifandi.is

Sundleikfimi:
Okkar frábæra sundleikfimi er að hefjast á ný í sundlaug Hótel Loftleiða.
Kennt er á mánud. og miðvikud. kl. 20.00.
Eldri borgarar á þriðjud. og fimmtud. kl. 13.30.
Vinsamlega skráið ykkur fyrir 13. mars.
Námskeiðin standa í 4 vikur.
Kveðja,
starfsfólk sundlaugar
Hótel Loftleiða.
Sími: 444-4085 / 662-0485
DONG FANG SALON

YOUNG LIVING ESSENTIAL OILS
QUANTUM PHYSICS, ESSENTIAL OILS AND MIND - BODY CONNECTION
Hvernig virka kjarnaolíur á huga og líkama?
Mánudaginn 15. mars kl. 20.00 á Grand Hótel
Dr. David Stewart aromatherapisti og náttúrulæknir fjallar um eðli og virkni kjarnaolía.
HEILSUMEISTARASKÓLINN
Aðgangseyrir að fyrirlestri kr. 2.900
Young Living Expo / vörukynning frá kl. 18.00
www.heilsumeistaraskolinn.com

Stelpur Konur
Staðurinn - Ræktin
TT námskeið
TT afsláttur!
Þær TT1 konur sem hafa verið áður hjá okkur fá sérstakan afslátt af þátttökugjaldi á þessu námskeiði
Ath! Síðustu innritunardagar, sími 581 3730
Þú getur strax byrjað að æfa
Um leið og þú hefur greitt fyrir námskeiðið, er þér frjálst að mæta í tíma í opna kerfinu
TT tímar í boði:
6:15 – mán, mið, fös
7:20 – mán, mið, fös
10:15 – mán, mið, fös - Barnapössun
14:20 – mán, mið, fös
16:40 – mán, mið, fös - Barnapössun
17:40 – mán, mið, fös - Barnapössun
18:25 – TT3 mán, mið - (16-25 ára)
18:40 – TT3 mán, þri - (16-25 ára)
19:25 – mán, mið, fim (18:25)
NÁMSKEIÐUM FYLGIR FRJÁLS MÆTING Í TÆKJASAL
Fundur fyrir alla flokka sunnudaginn 14. mars kl. 15:00 og 16:00
Velkomin í okkar hóp!
DANSRÆKT JSB
leggur línurnar
Lágmúla 9 • 108 Reykjavík • Sími 581 3730 • Bréfasími 581 3732
jsb@jsb.is • www.jsb.is

krabbamein og heilsa

ÞRIÐJUDAGUR 9. MARS 2010

FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Ágúst lítur á fjallgönguferðina í sumar sem persónulega áskorun sem einnig gæti orðið öðrum hvatning. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Fjallaklifrið skiptir öllu

„Það skiptir mig öllu máli að geta stundað fjallaklifur. Ég held að ég sé hundleiðinlegur án þess," segir Ágúst Kristján Steinarsson, sem hyggst klífa sjö tinda svissnesku og ítölsku alpanna, þar á meðal Matterhorn og Eiger, í tíu daga ferð í sumar ásamt þremur fjallafélögum sínum. Ágúst hefur verið með stóma í tvö ár og lítur á ferðina sem persónulega áskorun, sem einnig getur reynst öðrum hvatning.

Ágúst greindist með krabbamein í ristli fyrir tveimur árum, en þar áður hafði hann glímt við sáraristilbólgur í fimm ár. „Ég hef alltaf verið með fjallaþrá og byrjaði að klífa fjöll um það leyti sem ég veiktist fyrst. Um árabil stundaði ég klifur eins og ég gat með hliðsjón af veikindunum, en komst ekki hvert sem ég vildi og gat til að mynda alls ekki farið í svona ferð eins og ég stefni á í sumar. Þetta er auðvitað áskorun fyrir stómaþega, en ég er til í tuskið," segir Ágúst, sem leitar þessa dagana að fjárhagslegum stuðningi við ferðina sem er nokkuð kostnaðarsöm.

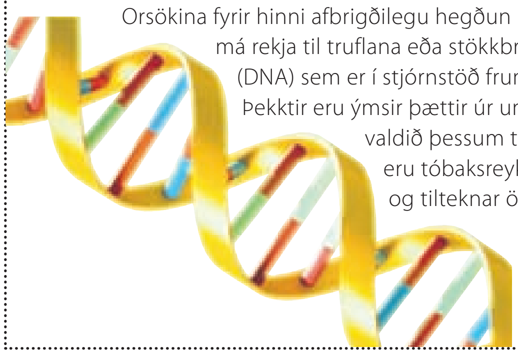
Ágúst hvetur einnig alla til að heita á sig í Mottumars-einstaklingskeppni Krabbameinsfélagsins sem nú stendur yfir. „Ég er búinn að safna í flotta „maverick"-mottu," segir hann og hlær. „Ég ákvað að gera þetta almennilega, sérstaklega þar sem ég naut góðrar aðstoðar frá Krabbameinsfélaginu þegar ég var veikur," segir hann.

- kg

● HVAÐ ER KRABBAMEIN? Einkenni krabbameins er að frumur í tilteknum vef eða líffæri hætta að skynja sig sem hluta af heildinni, en fara þess í stað að skipta sér óháð þörfum líkamans.

Annað einkenni á krabbameinsfrumum er að þær geta rutt sér leið yfir í vefi sem liggja nálægt upprunastaðnum. Þannig geta þær komist inn í sogæðar og blóðæðar og borist til fjarlægra vefja og líffæra einstaklingsins og einnig farið að valda skaða þar.

Orsökina fyrir hinni afbrigðilegu hegðun krabbameinsfruma má rekja til truflana eða stökkbreytinga í erfðaefninu (DNA) sem er í stjórnstöð frumunnar, kjarnanum. Þekktir eru ýmsir þættir úr umhverfinu sem geta valdið þessum truflunum, þar á meðal eru tóbaksreykur, útfjólublá geislun og tilteknar örverur.



Hlakkar til að leggja sitt af mörkum í baráttunni

Ragnheiður Haraldsdóttir hjúkrunarfræðingur tekur við embætti forstjóra Krabbameinsfélags Íslands 16. mars. Áður skrapp hún í stutt frí og var í skíðabrekkum Austurríkis þegar í hana náðist.

„Ég er eindregið þeirrar skoðunar að samstarf þeirra sem vinna að baráttunni gegn krabbameini og tengdum málum eigi að vera öflugt," segir Ragnheiður sem sendi okkur þessa mynd af sér í skíðabrekkum austurrísku Alpanna. MYND/ÚR EINKASAFNI

„Svo lengi sem krabbamein er vágestur hjá okkur hefur Krabbameinsfélagið verk að vinna og ég hlakka til að leggja mitt af mörkum," segir Ragnheiður. „Guðrún Agnarsdóttir, sem nú lætur af störfum, sagði mér að best væri að láta verkefnið ráða för. Í því er fólgin mikil viska. Góðu fréttirnar eru að það svarar sannarlega kostnaði að beita varnarráðum gegn krabbameini. Því meira sem við vitum, getum og gerum, því meiri árangri náum við."

Ragnheiður segist ung hafa hrifist af heilbrigðismálum og hafa unnið að þeim alla tíð, meðal annars við sjúkrahjúkrun, kennslu, stjórnun og stjórnsýslu. Kveðst alltaf hafa verið ríkisstarfsmaður en lengi haft áhuga á framlagi frjálsra félagasamtaka til samfélagsins, sérstaklega til heilbrigðismála. Hún kemur til starfa hjá Krabbameinsfélaginu í miðjum átaksmánuði um karla og krabbamein og er full áhuga á því verkefni, sem og öðrum verðugum sem fram undan eru. „Í mínum huga eru forréttindi að sinna jafn mikilvægum störfum á sviði heilbrigðisþjónustu og Krabbameinsfélagið gerir. Það sem heillar mig mest er að félagið er fjöldahreyfing í þágu góðs málstaðar og að öflugir einstaklingar um allt land eru reiðubúnir að leggja verkefnunum lið, auk starfsmanna í höfuðstöðvunum í Skógarhlíðinni."

Mikilvægast núna telur Ragnheiður að efla enn fræðslu um forvarnir og leit á vegum Krabbameinsfélagsins og að benda á möguleikana sem felast í einfaldri sjálfsskoðun. „Árangur af meðferð við ýmsum krabbameinum er góður á Íslandi en þó má alltaf gera betur," segir hún. „Eitt af því sem ég mun skoða sérstaklega er samfella í meðferð, frá greiningu til endurhæfingar og stuðnings að lokinni meðferð."

Krabbameinsfélagið nýtur mikils trausts og Ragnheiður telur það vel í stakk búið að takast á við ný verkefni eins og að efla baráttu gegn ristilkrabbameini og húðkrabbameini. Fjármálin eru að sönnu erfið og því er þörf að velta við hverri krónu. „Í raun er stórkostlegt hve margir eru tilbúnir að leggja félaginu lið," segir hún og telur almenning öflugasta vopnið í baráttunni gegn krabbameinum.

Spurð að lokum hvort hún hafi reynslu af krabbameini, annaðhvort á eigin skinni eða einhverra nákominna, svarar Ragnheiður: „Eins og nær allir Íslendingar á ég bæði vini og vandamenn, fólk sem mér þykir afar vænt um, sem hefur fengið þennan sjúkdóm. Sú reynsla styrkir viljann til þess að vinna fyrir Krabbameinsfélag Íslands og gefur starfinu aukið gildi."

- gun

Qi-gong losar um spennu

Hjá Krabbameinsfélagi Íslands er boðið upp á Qi-gong leikfimi tvisvar í viku. Leiðbeinandi á námskeiðinu er leikarinn Gunnar Eyjólfsson en hann kynntist Qi-gong þegar hann meiddist í baki árið 1942 og hefur stundað það síðan. Gunnar segir Qi-gong þríþætt, skipta megi því upp í hugleiðslu, heilsu og bardaga. Megininntakið sé að losa sjálfan sig við spennu bæði andlega og líkamlega og leyfa orkunni að flæða um líkamann.

„Hugleiðslan snýst um að gera sig aðgengilegan í algerri kyrrð og ró og hleypa orkunni að," útskýrir Gunnar. „Bardaginn snýst ekki um að sigra aðra heldur að segja hingað og ekki lengra þegar sótt er að þér. Það þarf ekki að segja orkunni hvar þér líður illa, orkan veit það. Ef fólk er á lyfjum styrkist það jákvæða sem í lyfjunum er við Qi-gong. Þá vinna efni og vitund saman svo flæðið verði jafnt um líkamann og engin fruma verður útundan. Mér finnst virðingarvert af Krabbameinsfélaginu að bjóða upp á þessa tíma og þeir hafa verið mjög vel sóttir. "

Gunnar Eyjólfsson hefur stundað Qi gong leikfimi áratugum saman og kennir nú á námskeiði tvisvar í viku hjá Krabbameinsfélagi Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Námskeiðið hófst nú eftir áramótin og er leikfimin kennd tvisvar í viku, á mánudögum og miðvikudögum klukkan hálf tólf í húsnæði Krabbameinsfélagsins í Skógarhlíð 8.

- rat

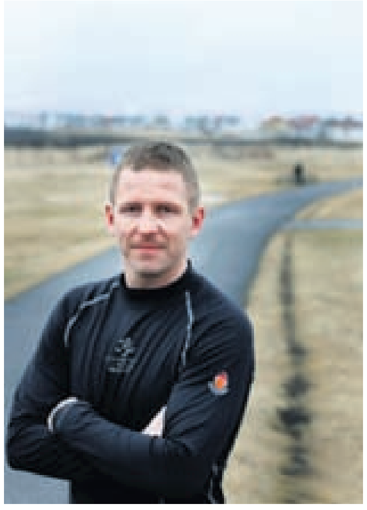
100 KRÓNUR
AF HVERJUM SELDUM PAKKA RENNA TIL ÁTAKSINS karlmennogkrabbamein.is*
Það besta sem þú gerir fyrir heilsuna er að reykja ekki!
100 KR
Nicotinell Mint 2 mg NICOTIN.
Nicotinell Mint 1 mg NICOTIN.
Nicotinell styrkir
Karlmennogkrabbamein.is
Nicotinell er samstarfsaðili Krabbameinsfélagsins
*Í mars renna 100 kr. af hverjum seldum pakka af Nicotinell beint til átaksins karlmennogkrabbamein.is
Nicotinell
Nicotinell nikótínlyf fást án lyfseðils og eru notuð sem hjálparefni til þess að hætta eða draga úr reykingum. Til að ná sem bestum árangri skal ávalt fylgja leiðbeiningum í fylgiseðlinum með lyfinu. Skammtar eru einstaklingsbundnir og eru ákvarðaðir eftir því hversu mikið var reykt. Lyfjatyggigúmmí: skammtar mega aldrei vera stærri en 25 stykki á dag. Munnsogstöflur: skammtar af 1 mg mega aldrei vera stærri en 30 stykki á dag og af 2 mg mest 15 stykki á dag. Plástrar: skammtar eru einn plástur á sólarhring, hvaða styrkleika skal nota fer eftir því hversu mikið var reykt. Því ber að kynna sér upplýsingar um notkun í fylgiseðli. Þeir sem hafa fengið ofnæmi fyrir nikótíni eða öðrum innihaldsefnum lyfsins, fengið hjartaáfall nýlega, óstöðuga eða versnandi hjartaöng, alvarlega hjartsláttaróreglu eða heilablóðfall nýlega, eiga ekki að nota Nicotinell nikótínlyf. Börn undir 18 ára aldri, þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu ekki nota lyfið nema að læknisráði. Lesið allan fylgiseðilinn áður en byrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfishafi: Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhraun 12a, 210 Garðabæ.

Fertugur í besta forminu

„Þetta er allt spurning um viðhorf. Ef einhverjum þröskuldum er fyrir að fara þá eru þeir í langflestum tilfellum í höfðinu á manni," segir Steinar Aðalbjörnsson, sem greindist með krabbamein í eista fyrir tíu árum. Steinar segist alla tíð hafa verið í íþróttum en þessa dagana eiga langhlaup hug hans allan.

„Erfiðleikarnir sem ég glímdi við í kjölfar veikindanna voru fyrst og fremst andlegir, en ég er mjög ánægður í dag þrátt fyrir að það sjáist að ég er bara með eitt eista. Þegar ég var að sigla út úr þessum erfiðleikum ákvað ég að þegar ég yrði fertugur yrði ég í besta formi lífs míns," segir Steinar, sem verður fertugur í ágúst næstkomandi. „Ég fór að hlaupa á fullu og tók þátt í Laugavegsmaraþoninu, frá Landmannalaugum yfir í Þórsmörk, síðasta sumar. Það er mesta upplifun sem ég hef orðið fyrir og setti í raun lífið dálítið í samhengi. Það á við um allar íþróttir að ef þú leggur inn færðu það margfalt til baka."

Steinar hleypur þrisvar til fjórum sinnum í viku, en býst að að fjölga ferðunum eitthvað þegar undirbúningurinn fyrir næsta Laugavegsmaraþon byrjar. „Það er allt hægt ef hausinn er skrúfaður rétt á. Ég mæli eindregið með að fólk leiti til stuðningssamtaka þegar það hefur lent í áfalli," segir Steinar, sem sjálfur er meðlimur í stuðningsfélaginu Krafti.



Steinar hleypur þrisvar til fjórum sinnum í viku, en býst að að fjölga ferðunum eitthvað þegar undirbúningurinn fyrir næsta Laugavegsmaraþon byrjar. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

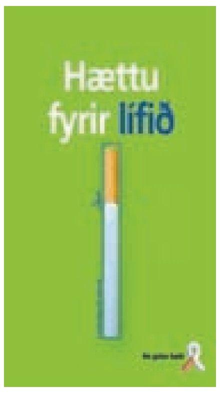
Steinar hefur safnað mottu eins og svo margir aðrir í tilefni Mottumars-átaks Krabbameinsfélagsins. „Ég er reyndar að fara í fermingarmyndatöku með dóttur minni í dag og býst fastlega við að hún skipi mér að raka mottuna af. En þá safna ég bara aftur á morgun. Það er algjör skylda að taka þátt í þessu," segir Steinar Aðalbjörnsson.

- kg

● REYKLEYSISNÁMSKEIÐ KRABBAMEINSFÉLAGSINS

Krabbameinsfélag Reykjavíkur hefur um árabil staðið fyrir námskeiðum í því að hætta að reykja. Einnig hefur félagið sinnt einstaklingsmeðferð og haldið fræðsluerindi í húsi Krabbameinsfélagsins og hjá fyrirtækjum og félagasamtökum.

Í bæklingnum Hættu fyrir lífið eru góðar upplýsingar fyrir þá sem eru að hugsa um að hætta að reykja. Bæklinginn má nálgast á www.krabb.is. Þar eru meðal annars talin upp tíu bestu ráðin:



- Hafðu samband við fagaðila í reykleysismeðferð svo sem Ráðgjöf í reykbindindi, lækninn þinn eða heilsugæslustöðina þína.
- Skipuleggðu þig fram í tímann til að takast á við erfiðar aðstæður.
- Veldu rólegan dag til að hætta og haltu þig við hann.
- Taktu einn dag í einu og fagnaðu hverjum degi.
- Vertu í sambandi við einhvern sem vill líka hætta.
- Notaðu nikótínlyf eða nikótínlaus lyf til að takast á við tóbakslöngun.
- Til að byrja með skaltu forðast aðstæður þar sem þú gætir freistast til að reykja.
- Fylgstu með hvað þú sparar mikla peninga – og njóttu þeirra.
- Það er ekkert sem heitir að fá sér aðeins eina sígarettu.
- Hugsaðu jákvætt – þú getur hætt!

Matur
Sérblað Fréttablaðsins
(í samstarfi við Krabbameinsfélagið)
Kemur út þriðjudaginn 16. mars
Auglýsendur vinsamlegast hafið samband
Benedikt • benediktj@365.is • sími 512 5411
Bjarni Þór • bjarni thor@365.is • sími 512 5471
Hlynur Þór • hlynurs@365.is • sími 512 5439
Sigríður Dagný • sigridurdagny@365.is • sími 512 5462

Vilja opna umræðuna um kynlíf og krabbamein

Hildur Hilmarsdóttir og Sigríður Ásta Eyþórsdóttir hafa báðar glímt við krabbamein. Þær hafa í gegnum tíðina aflað sér upplýsinga um krabbamein og kynheilbrigði og flutt fyrirlestra um málefnið.

Hildur og Sigríður Ásta hafa báðar greinst tvisvar með krabbamein. Þær sóttu fyrir fimm árum ráðstefnu um krabbamein og kynheilbrigði og vilja miðla af reynslu sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

„Við vorum báðar í stjórn Krafts árið 2005 og fórum á ráðstefnu í Noregi sem fjallaði um krabbamein og kynheilbrigði," segir Sigríður Ásta. Hún og Hildur unnu fyrirlestur út frá því sem fram kom þar og hafa flutt hann við ýmis tækifæri til að fræða krabbameinssjúklinga um ýmislegt sem tengist sjúkdómnum og tengslum við kynlíf og kynheilbrigði.

FAGFÓLK MÆTTI VERA OPNARA

Hildur og Sigríður telja að fólki þyki almennt óþægilegt að tala um þessa hluti og lítið sé um að fagfólk bryddi upp á umræðunni. „Hins vegar hef ég reynslu af því að ef maður spyr fær maður góð svör en hins vegar er þetta ekki eitthvað sem fagfólk talar um að fyrra bragði," segir Sigríður og segir frá merkilegri rannsókn sem greint var frá á ráðstefnunni. „Samkvæmt henni vilja áttatíu prósent sjúklinga láta ræða þessi málefni við sig en fimmtíu prósent hafa ekki kjark til að taka upp umræðuefnið ef fagaðili hefur ekki frumkvæðið," segir hún. Það kemur fram að 22 prósent starfsfólks sjúkrahúsa hafa aldrei rætt um kynlíf við skjólstæðing.

„Fagfólk er jú eins og annað fólk mjög ólíkt og sumir hafa sig ekki í að ræða sum málefni. Ein leið fyrir slíkt fólk væri að spyrja bara einnar spurningar, hvort viðkomandi vilji ræða þessa hluti eða ekki. Þá er búið að brjóta ísinn," segir Hildur. Þær segja merkilegt að ekki hafi verið haldin ráðstefna um þetta málefni frá því að þær fóru fyrir fimm árum. Í sumar verði hins vegar dagsráðstefna í Rotterdam þar sem fjallað verði um hvernig fagfólk geti talað við sjúklinginn.

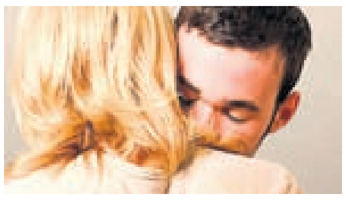
ÁSTÆÐUR FYRIR KYNLÍFSVANDA

Líkamlegar:

Taugaskaði
Hormónatruflanir
Ör vegna aðgerða
Sýkingar
Blóðflæði
Ófrjósemi
Verkir

Sálfræðilegar:

Vanþekking á kynlífi
Minnkuð kynhvöt
Skert líkamsmynd
Kvíði gagnvart kynlífi
Vandamál í sambandinu
Óuppfylltar vonir og væntingar
Ekki fær um að uppfylla þarfir og óskir maka



HELSTU VANDAMÁL KARLA OG KVENNA

Karlar:

Stinningarvandamál
Of brátt sáðlát
Of seint sáðlát
Skortur á kynhvöt

Konur:

Skortur á kynhvöt
Skortur á fullnægingu
Þurr slímhúð
Krampar í leggöngum

BÆTA ÞARF UPPLÝSINGAFLÆÐI

Vandamálin sem krabbameinssjúklingar eiga við að etja varðandi kynlíf og kynheilbrigði eru margvísleg, bæði líkamleg og sálfræðileg. Sem dæmi um líkamlegar afleiðingar krabbameinsmeðferðar má nefna taugaskaða, hormónatruflanir, ör vegna aðgerða, ófrjósemi og verki. Sálfræðilegar afleiðingar geta verið minnkuð kynhvöt, skert líkamsmynd og kvíði gagnvart kynlífi. Um allt þetta fjalla þær vinkonur í fyrirlestri sínum og telja að mikilvægast sé að auka upplýsingaflæði til þeirra sem kljást við sjúkdóminn um mögulegar afleiðingar meðferða. „Það eru alls ekki allir sem vita að margar konur verða ófrjóar eftir krabbameinsmeðferð og karlmenn geta misst getuna," segir Hildur. Þær telja einnig mikilvægt að fólk viti hvaða fyrirbyggjandi aðgerðir sé hægt að gera eins og að láta geyma fósturvísa og sæði.

„Það þarf að fræða fólk um svo margt og oft meira en því dettur sjálfu í hug að spyrja um enda er hugsun flestra á þessum tímapunkti sú að lifa af. Því er mikilvægt að maki eða einhver annar sé með manni þegar maður hittir fagfólkið því þeir hafa oft aðrar spurningar en maður sjálfur," segir Sigríður.

VERRA AÐ VERA MAKI

Hildur og Sigríður Ásta segja ráðstefnuna í Noregi hafa endurspeglað nokkuð vel afstöðu heilbrigðiskerfisins til maka krabbameinssjúklinga. Þeir voru bara ekki til umræðu. „Ég held að það sé miklu erfiðara að vera maki en krabbameinssjúklingur," segir Hildur. Hún útskýrir að sjúklingurinn fari í visst ferli og fái sífellda athygli en makinn vilji gleymast. Hún greinir frá því að rannsóknir sýni að um helmingur sambanda haldist eftir að annar aðilinn í sambandi greinist. „Annaðhvort styrkist sambandið eða fólk vex hvort í sína áttina. Því þegar einstaklingur greinist með krabbamein er það ekki einkamál hans heldur verður fjölskyldan öll sýkt af þessu og þá þarf að huga að henni og sérstaklega makanum," segir Hildur. Hún telur því mikilvægt að ræða opinskátt um veikindin í sambandinu og eins sé mikilvægt að geta rætt um kynlíf. „Kynlíf er jú ekki bara samfarir, það er ást, umhyggja og svo margt annað," segir Hildur og Sigríður bætir við: „Það var til dæmis flott rannsókn sem gerð var á mökum kvenna. Þar kom í ljós að eiginmenn krabbameinssjúkra kvenna sem misst höfðu brjóst upplifðu konur sínar ekki sem minni kynverur en áður, en þeir voru aftur á móti hræddir við hvað þeir mættu gera og hvenær mætti snerta."

Þær segja að almennt líði fólki miklu betur eftir að hafa fengið að tjá sig um þessi mál. Á fyrirlestrum þeirra skapist oft skemmtilegar umræður og fólk deili reynslusögum. Þær segjast boðnar og búnar að deila þekkingu sinni með fólki en einnig stefna þær á að koma upplýsingum fyrirlestursins inn á heimasíðu Krafts, www.kraftur.org

- sg

Mikilvægt er að halda sér í kjörþyngd, forðast fituríkan mat og borða mikið af ávöxtum og grænmeti.

Varnir gegn krabbameini

Krabbamein er önnur helsta dánarorsök karla og kemur fast á hæla hjarta- og æðasjúkdóma. Á eftir fylgja slys og heilablóðfall. Flestir karla deyja úr lungnakrabbameini en blöðruhálskirtils- og ristilkrabbamein fylgja þar á eftir, að því er fram kemur á MayoClinic.com. Til að forðast krabbamein ætti að hafa eftirfarandi atriði í huga:

- Ekki reykja eða nota tóbak.
- Forðastu óbeinar reykingar.
- Hreyfðu þig á hverjum degi.
- Haltu þér í kjörþyngd.
- Borðaðu mikið af ávöxtum og grænmeti og forðastu fituríkan mat.
- Forðastu sólböð og notaðu sólarvörn á góðviðrisdögum.
- Drekktu áfengi í hófi.
- Farðu reglulega í krabbameinsskoðun.
- Forðastu geislun og loftmengun.

- ve

● GENGIÐ TIL STYRKTAR GRUNNRANNSÓKNUM Styrktarfélagið Göngum saman leggur áherslu á hreyfingu, bæði til heilsueflingar og sem tæki til að afla fjár til styrktar grunnrannsóknum á krabbameini í brjóstum. Hugmyndafræði Göngum saman byggir á þremur hugtökum: grasrót, hreyfingu og grunnrannsóknum, sem tengjast innbyrðis. Öllum er velkomið að ganga í félagið og er hægt að skrá sig á heimasíðu þess www.gongumsaman.is.

● LÆRÐU AÐ ÞEKKJA BRJÓST ÞÍN Konur ættu að skoða brjóst sín einu sinni í mánuði og vera meðvitaðar um brjóstakrabbamein. Mörgum konum finnst þó erfitt að átta sig á hvort eitthvað sé óeðlilegt, en brjóst geta verið þrymlótt og ójöfn án þess að nokkuð sé að. Sniðugt getur verið að kortleggja brjóstin til að átta sig betur á hvað er konunni eðlilegt og halda dagbók. Ákveðin svæði brjósta hafa sín einkenni sem gott er að hafa til hliðsjónar. Til dæmis eru brjóstin oft hnútótt eða þrymlótt nálægt holhöndinni. Svæðið undir brjóstunum er oft eins og sandur eða smásteinar séu þar undir og undir geirvörtunni getur svæðið verið kornótt. Mikilvægast er þó að hver kona læri að þekkja sín brjóst því engin eru þau eins. Best er að þreifa brjóstin nokkrum dögum eftir að blæðingum lýkur þegar þau eru ekki aum. Hnútar geta komið fram á vissum tímum í tíðarhringnum og horfið svo aftur en hafa skal samband við lækni ef einhverjar breytingar í brjóstinu hverfa ekki að heilum tíðarhring liðnum eða virðast ágerast.
Heimild: www.brjostakrabbamein.is

Sniðugt er fyrir konur að halda dagbók um brjóstin til að átta sig strax á ef eitthvað breytist. NODICPHOTOS/GETTY

NUTRILENK
NÁTTÚRLEGT BYGGINGAREFNI FYRIR BRJÓSKVEFINN

Nýtt og endurbætt NutriLenk
Búið er að bæta út í formúluna D-, C vítamíni, kalki og mangan til þess að styrkja beinin og vefi líkamans.

Gat illla hreyft hægri höndina

Sigríður Friðþjófsdóttir, sem unnið hefur við hárgreiðslu síðastliðin 50 árin, hefur kynnst álaginu sem fylgir starfsgreininni m.a. í fótleggjum og axlarliðum.

„Ég hef verið nokkuð slæm í hnjánum síðastliðin ár, en einnig hefur hægri öxlin verið að fara með mig og var það orðið þannig að ég gat ekki lyft hendinni hærra en í axlarhæð og fylgdi þessu mikill sársauki

Ég hætti að vinna fyrir tæpum tveimur árum og ákvað því að byrja að stunda líkamsrækt sem ég hef stundað samviskusamlega, en hægri öxlin skánaði lítið. Í ágúst 2009 ákvað ég að prófa NutriLenk töflurnar, þar sem ég hef heyrt marga hrósa því.

Fann fljótlega mikinn mun

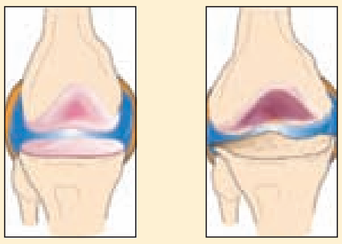
Innan tveggja vikna var ég farin að finna mikinn mun, en höndin fór að virka mun betur og nokkrum vikum síðar var ég farin að geta lyft hendinni upp yfir höfuðið. Ég bý á þriðju hæð, en þar sem að hnén voru orðin illa farin var ég hætt að geta gengið upp stigana og tók því lyftuna. Eftir að ég fór að taka inn NutriLenk finn ég ekki lengur fyrir í hnjánum og geng sársaukalaust upp í íbúðina mína

Ótrúlegt en satt

Skemmtilegt er að segja frá því að fyrir síðustu jól hreingerði ég eldhússkápana og það með hægri hendinni, sem ég var hreinlega búin að telja af, ef svo má segja. NutriLenk er meiriháttar efni sem ég hvet allt fólk sem þjáist af sliti í liðum til að prófa. Ég þarf svo sannarlega ekki að sjá eftir því“ segir Sigríður kát í bragði.

Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Með árunum rýrnar brjóskvefurinn sem veldur því að liðirnir slitna. Þetta er náttúrulegt ferli. Mjög margir finna fyrir miklum óþægindum þegar beinin byrja að núast saman, sérstaklega í stóru liðamótum eins og í mjöðmum, hryggjar-og hnjáliðum. Þess vegna er allt tilvinnandi að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður — Liður með slitnum brjóskvef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið og beinin
NutriLenk inniheldur náttúrulegt byggingarefni fyrir brjóskvefinn og er mjög góður valkostur fyrir þá sem þjást af minnkuðu liðbrjóski. Unnið úr sérvöldum fiskibeinum úr hafinu sem hefur sýnt fram á að vera fyrsta flokks byggingarefni til að styðja við brjóskvefinn og viðhalda honum.

Vara ársins!
NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgu fólki.
NutriLenk var valið heilsuvara ársins 2004 í Noregi.
NutriLenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskvefsrýrnun.
Prófið sjálf-upplifðu breytinguna!

NÁTTÚRULEGT FYRIR LIÐINA

NutriLenk er fáanlegt í flestum apótekum, heilsubúðum, Fræinu Fjarðarkaupum, stærri Hagkaupsverslunum, Þín verslun Seljabraut og Vöruvali Vestmanneyjum

Þurfti að hætta að syngja

Ragnar Davíðsson fann fyrir hæsi sumarið 1994 sem kom sér illa þar sem hann var með hlutverk í uppfærslu Þjóðleikhússins á óperunni Valdi Örlaganna eftir Verdi. Tveimur árum síðar kom í ljós að hæsin stafaði af æxli sem var vaxið í gegnum barkakýlið og batt þar með enda á söngferil hans.

Ragnar Davíðsson þurfti að söðla um í starfi þegar hann greindist með krabbamein í raddböndum. Áður hafði hann verið óperusöngvari en hann lærði viðskiptafræði í kjölfar veikindanna. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

„Þetta var svolítið kaldhæðnislegt því óperuverkið sem ég söng í þegar ég fann fyrir fyrstu einkennunum fjallaði um hve lífið virðist oft ósanngjarnt. Á þessum tíma var ég á seinni hluta náms míns í óperusöng og ég hafði notið þeirrar gæfu að fá ýmis tækifæri, bæði hjá Íslensku óperunni og sem einsöngvari við ýmsar athafnir og framtíðin lofaði góðu þannig að þetta var mikið högg,“ segir Ragnar.

Næstu tvö árin ágerðist hæsin án þess að nokkur gerði sér grein fyrir af hverju hún stafaði. Þegar það loks uppgötvaðist var æxlið orðið fimm sentímetrar á lengd og rúmlega tveggja sentímetra þykkt. Skyldi engan undra að Ragnar hafi verið aumur í hálsinum allan þennan tíma. „Mér var tjáð að geislameðferð myndi að öllum líkindum lækna mig en slík væri raunin í áttatíu prósent tilfella. Í kjölfarið gekkst ég undir geislameðferð á hálsi og svæðinu í kringum barkakýlið. Í fyrstu fann ég ekkert fyrir meðferðinni en smám saman brenndu geislarnir slímhúðina þannig að ég gat varla kyngt neinu fyrir sársauka. Auk þess höfðu geislarnir slæm áhrif á skjaldkirtilinn og taugakerfið, enda léttist ég á þessu tímabili um sautján kíló,“ segir Ragnar og bætir við að líkamlegi sársaukinn hafi þó ekki verið neitt á við sjokkið að vera tilkynnt að fjarlægja þyrfti raddböndin og barkakýlið.

„Í ljós kom að mistök höfðu verið gerð í upphafi sjúkdómsgreiningar, eitthvað sem hefði skipt sköpum að vita í upphafi, með þessum afleiðingum. Þar sem langt var liðið á meðferðina voru aðrir kostir ekki í boði úr því sem komið var. Þetta var einn erfiðasti hlutinn við það að greinast með krabbamein enda rothögg á allar mínar fyrirætlanir og framtíðarsýn. Í kjölfarið tók svo við löng aðlögun að breyttu lífsmynstri og ég gekk í gegnum litróf tilfinninga, vonleysis og vantrúar, auk þess sem ég þurfti að læra að tala upp á nýtt.“

Ragnar ákvað að halda áfram í námi en þurfti að söðla um vegna breyttra aðstæðna og fór í háskólanám í viðskiptum og rekstri. Í dag er Ragnar ráðgjafi hjá útboðsdeild Ríkiskaupa.

Í mótlætinu segist Ragnar hafa lært það að þegar dyr lokast opnast gluggi og einnig hve mikilvægt það er að eiga góða að sem og vonina. „Í mínu tilfelli voru það konan mín og börnin sem stóðu með mér í gegnum allt saman og einnig var hjálplegt að ræða við þá sem gengið höfðu í gegnum svipaða reynslu. Eftir að ég greindist með krabbamein tók ég þá ákvörðun að lifa með því, sætta mig við orðinn hlut og halda áfram. Þessi reynsla kenndi mér að við sjálf verðum að taka ábyrgð á lífi okkar, þekkja einkennin og hlusta á líkamann. Krabbameinsfélag Íslands á hrós skilið fyrir áratuga starf að forvörnum, sem við verðum að nýta okkur og það er sérstaklega ánægjulegt að nú skuli áherslan loksins vera á karlmenn og krabbamein. Einhverra hluta vegna eru krabbamein hjá körlum oft lengra gengin við greiningu og hvet ég alla og karlmenn sérstaklega til að kynna sér þessi mál,“ segir Ragnar. *-jma*

Horfum til reynslunnar

Stuðningsfélagið Kraftur var stofnað 1. október 1999. Að sögn Huldu Bjarnadóttur, framkvæmdastjóra Krafts, var ákveðið að halda upp á tíu ára afmæli félagsins með veglegri dagskrá sem hófst á sjálfan afmælisdaginn á síðasta ári og stendur fram í október á þessu ári.

„Við förum í sólargöngu á sjálfan afmælisdaginn til að vekja athygli á krabbameini og fá fólk til að ganga sólarmegin í lífinu,“ rifjar Hulda upp og bætir við að félagið hafi einnig staðið fyrir málþingi á afmælinu þar sem einstaklingar sem hafa greinst með krabbamein og starfsmenn innan heilbrigðisstéttarinnar fjölluðu um krabbamein frá ýmsum hliðum. „Eitt umfjöllunarefnið var til dæmis þetta nýja líf sem skapast við greiningu krabbameins, óháð því hvernig hver og einn tekur á því.“

Hulda segir félagið vera með öflugt stuðningsnet. „Við viljum nýta okkur þá breytingu sem verður á lífi okkar og þá reynslu sem við höfum fengið í baráttunni við krabbamein til að aðstoða aðra,“ bendir hún á, en auk uppákoma og stuðnings við krabbameinsgreinda hefur félagið staðið fyrir forvörn og fræðslu með matreiðslunámskeiðum. Síðast gaf félagið út Dagbók rokkstjörnu – þrjú mögnuð ár í lífi fallins flugstjóra sem fjallar um glímu Atla Thoroddsen við krabbamein.

Hulda segir mikla breytingu hafa orðið á viðhorfi til krabbameins síðustu ár. Ekki sé lengur feimnismál að ræða um sjúkdóminn eða litið á hann sem dauðadóm. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Fleira stendur svo til á afmælisárinu. „Við ætlum meðal annars að taka þátt í Reykjavíkurmaraþoninu, gefa út kynningarbækling fyrir aðstandendur krabbameinsgreindra, heimsækja framhaldsskóla, standa fyrir ungliðaferð í Bergheima og stofna verkefnasjóð fyrir ungt fólk í meðferð, sem það getur sótt í til að hrinda í framkvæmd hugmyndum meðan á meðferð stendur og þannig látið gott af sér leiða.“ *-rve*

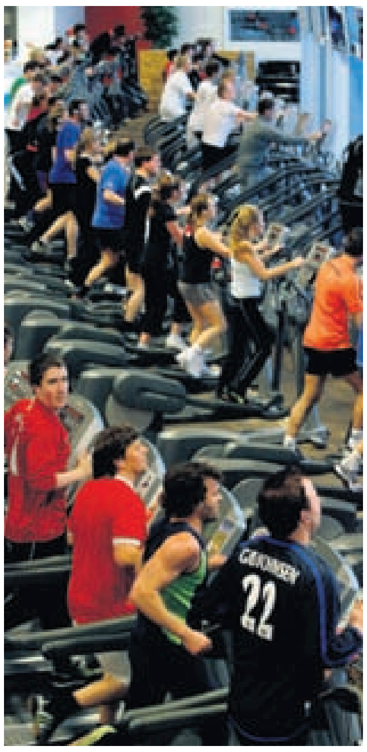
EINSTAKAR HERRAVÖRUR

- Rakgel án ilmefna sem tryggir áreynslulausan og öruggan rakstur.
- Rakagefandi andlitskrem sem róar húðina eftir rakstur.
- Ilmefnalaus svitalyktareyðir.

Fæst í næsta apóteki.

DECUBAL
KVEÐJUM ÞURRA HÚÐ

HVITA HÚSI /SÍA



Ljósið hefur að markmiði að styrkja andlegan og líkamlegan þrótt þeirra sem greinst hafa með krabbamein.

Öflugt endurhæfingarstarf

Ljósið er endurhæfingar- og stuðningsmiðstöð fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og eða blóðsjúkdóma og aðstandendur þess. Markmið Ljóssins er að efla lífsgæðin með því að styrkja andlegan, félagslegan og líkamlegan þrótt og draga þannig úr hliðarverkunum sem sjúkdómurinn getur haft í för með sér. Starfsemi Ljóssins er rekin alla virka daga frá klukkan 8.30 til 16, auk þess sem sérskipulögð námskeið eru á kvöldin og laugardögum. Meðal nýjunga má nefna heilsurækt og ráðgjöf hjá sjúkraþjálfara. Ljósið er að Langholtsvegi 43 (gamla Landsbankahúsinu). Yfirumsjón með starfinu hefur Erna Magnúsdóttir iðjuþjálfi. Nánar á www.ljosid.is.

● EINKENNI EISTNAKRABBAMEINS Algengasta einkenni eistnakrabbameins er fyrirferð í eista og helmingur karla með þennan sjúkdóm finnur einnig fyrir verk í eistanu. Einkennin eru oft lúmsk og margir draga lengi að leita læknis.

Eistnakrabbamein er tiltölulega sjaldgæft mein og það greinast innan við tíu tilfelli á ári á Íslandi. Aðrir sjúkdómar, og þá sérstaklega vatnshaull (sem er góðkynja vökvasöfnun umhverfis sjálft eistað), eru mun algengari ástæða fyrirferðar í eista og er auðvelt að greina.

Þó er um að gera að láta lækni skoða sig ef annað eistað stækkar og fá á hreint hvað það er sem veldur stækkuninni. Í flestum tilvikum er ekki um krabbamein að ræða en mikilvægt er að fá það staðfest af lækni, til dæmis þvagfæraskurðlækni.

● HÁRFRUMUR VERÐA FYRIR ÁRÁS LYFJANNA Krabbameinslyf ráðast á frumur í skiptingu og drepa þær og þess vegna verka þau á krabbameinsfrumur. Lyfin greina hins vegar ekki á milli krabbameinsfrumna og eðlilegra frumna og ráðast því einnig á heilbrigðar frumur líkamans. Hárfrumur eru meðal þeirra frumna sem skipta sér hratt og verða því fyrir barðinu á krabbameinslyfjum. Þess vegna missa margir hárið sem ganga í gegnum lyfjameðferð. Dæmi eru þess að hárið breytist við meðferðina og vaxi krullað þar sem áður var slétt hár og jafnvel í öðrum lit. Einnig skipta frumur í meltingarveginum sér hratt og því fylgir mikil ógleði jafnan lyfjameðferðinni. Þó er hægt að fyrirbyggja hana með ógleðimeðferð. Frumur í beinmerg verða einnig fyrir árás lyfjanna en þar eru framleidd hvít blóðkorn sem verja líkamann fyrir sýkingum. Því þarf að fylgjast sérstaklega með sjúklingum í krabbameinsmeðferð gagnvart sýkingum.

Heimild: Grein eftir Sigurð Böðvarsson á www.doktor.is

EXPO - www.expo.is

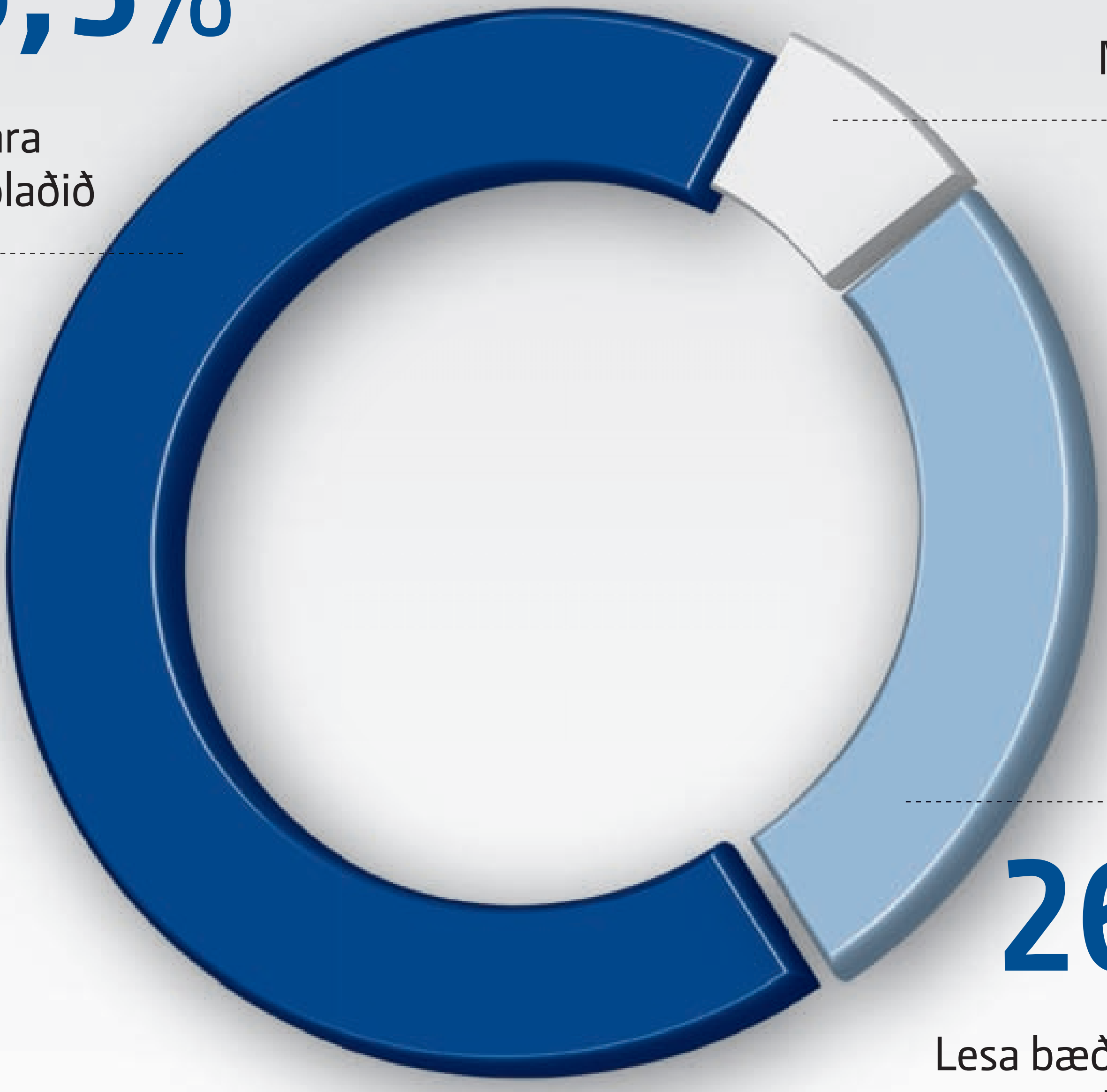
Yfirburðir Fréttablaðsins aldrei meiri!

66,3%

Lesa bara Fréttablaðið

6,8%

Lesa bara Morgunblaðið



26,9%

Lesa bæði Fréttablaðið og Morgunblaðið

93% Auglýsing í Fréttablaðinu nær til yfir 93% lesenda blaðanna

Fréttablaðið er sem fyrr mest lesna dagblað landsins með glæsilegt forskot á samkeppnisaðila sinn eins og nýjasta könnun Capacent Gallup sýnir ótvírætt.

Allt sem þú þarft...

Skörun blaðalesturs að meðaltali á dag, mán. til lau., höfuðborgarsvæðið 18-49 ára.
Heimild: Blaðakannanir Capacent nóv. 2009 til jan. 2010.

;ALLT SEM ÞIG VANTAR

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

Smáauglýsingasíminn er opinn alla daga kl. **8–17**

Smáauglýsingasíminn er **512 5000**
smaar@frettabladid.is / visir.is

Afgreiðslan er opin: alla virka daga **8–17**

BÍLAR & FARATÆKI

Bílabankinn

SSANGYONG MUSSO WAGON 33". Árgerð 1998, ekinn 176 þ.km, DÍSEL, Sjálfskiptur. Verð 790.000. Bílabankinn S 588-0700 Sjá myndir www.bilabankinn.is

TILBOÐ 790.000.-
LAND ROVER FREELANDER. Árgerð 2002, ekinn 111 þ.km, BENSÍN, 5 gírar. Verð 1.290.000. Bílabankinn S 588-0700 Sjá myndir www.bilabankinn.is

Bílabankinn
Breiðhöfða, 112 Reykjavík
Sími: 588 0700
Opið 12-16 laugardaga
www.bilabankinn.is

100 bilar.is bílasala

RANGE ROVER SUPERCHARGED, árg.2007, ek. 21þús.km, 396 hö, sjálfsk, ný heilsársdekk, Stór glæsilegur umboðsbíll, hlaðinn búnaði, Ásett verð 11800þús.kr!, bíllinn er á staðnum,

100 bílar ehf
Þverholt 6, 270 Mosfellsbær
Sími: 517 9999
Opið virka daga 10-18.00 og laugardaga 12-16
www.100bilar.is

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

SUBARU LEGACY OUTBACK WAGON GX 4WD. Árg 2003, ekinn 117 þ.km, Sjálfskiptur. Verð 2,1 millj TILBOÐSVERÐ 1,6 millj Rnr.129884

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

NISSAN NAVARA 4WD DOUBLE CAB AT LE 35". Árgerð 2009, Nýr bíll, DÍSEL, Sjálfskiptur. Verð 5.800.þús. Rnr.128719 Skoða skipti á ódýari/dýrari

Höfðabílar
Fossháls 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
www.hofdabilar.is

Bílar til sölu

Til sölu wv golf árg. 98 1,6 5 dyra ek. 96 þús. á vél dráttarkúla vetrardekk skoðaður 11 topp bíll verð 435 þús. gsm 868 2352.

Honda Civic árg. ,98 ek. 199 þús. V. 170 þús. S. 846 2832.

Subaru Legacy Wagon GX 4WD ,01 2457 cc ek. 93þ. 5 dyra sjsk. heilsársdekk á 1.380 þ. engin skipti. S. 617 3737.

ATH ÖLL SKIPTI
Til Sölu ISUZU TROOPER 38" nýskráður 01.09.2000 ekinn aðeins 106 þúsund nýskoðaður 2011, loftlæstur, aukatankar,lækkuð hlutföll,talstöð, kastaragrind verð 1790 þúsund ath öll skipti upplýsingar í síma 897-3537.

Citroen Zara Picasso 2.0 bensín ,04 ek. 73þ. Sk. ,11, í góðu ástandi. V. 1030þ. S. 844 9732.

Patrol á tilboði 295þ.
Nissan Patrol árg. ,95 disel, 7 manna. Ek. 295 þús. Krókur. Góður bíll. S. 891 9847.

Til sölu Suzuki Gr Vitara árg 2008. Ekinn 14þ Beinsk, bensín. Sem nýr V 3.3 Uppl 8678044

0-250 þús.

Toyota Corolla 1.3 árg. ,98 ek. 260þ. Mikið endurnýjuð. Uppl. í s. 692 3559

250-499 þús.

GÓÐ TOYOTA!
TOYOTA COROLLA 1,6 árg'98 ek.aðeins 135 þús,skoðuð 2011,beinskipt, vetrardekk,rafmagni rúðum, búið að skipta um tímareim, gott eintak og lýtur vel út! verð 470 þús s.841 8955

SJÁLFSKIPTUR GÆÐAVAGN Á TILBOÐI
RENAULT LAGUNA 2.0 ssk 12/99 ek.120 þús,nýleg tímareim,nagla og sumardekk,álfelgur,spoiler,kastarar,abs,airbag ofl.gott eintak! ásett verð 550 TILBOÐ 380 þús stgr!s.841 8955

Tilboð 370 þús
Ford Escort árg.' 98, ek. 160þús nýsk. ,11 sumar og vetrardekk. Verð 370þús. Uppl. s. 659 3459.

2 milljónir +

Jeep Wrangler X 4x4 árg.05 Lítið ekinn. Tilboðsverð 2.150þ. Nánar á www.stora.is

Bílar óskast

Bílastæði óskast til leigu í bílageymslu á höfuðborgarsvæðinu. Uppl. í s. 892 2934

Óska eftir að kaupa bíll á verðbilinu 20- 200 þús. Sími 615 1815.

Óska e.að kaupa Skoda Octavia árg.2000 eða yngri. Uppl.í s:8660471

Óska eftir bíl á verðbilinu 50-100 þús. stgr. S. 773 7389.

Toyota, Micra eða Lancer óskast
Árg. 1994-2001 fyrir 50-200 þúsund. Má þarfnast lagfæringa. Uppl. 694-2545

Jeppar

EBERSPACHER, vatns- og hitablásarar 12 & 24volt, diesel og bensín, Viðgerðar og varahlutaþjónusta. Stilling sími: 520 8000.

Sendibílar

Leigð'ann og aktu sjálf/ur. Lyfta 1 tonn og opnanleg hlið. Uppl. í s. 898 3206.

Vörubílar

Frystivagn
Frystivagn 2 öxla Beislisvagn á tvöföldu. Verð 700.000 + vsk Bíldekk ehf Egilsstöðum S. 8925007 boas@bildekk.is

Forþjöppur, varahlutir, viðgerðarþjónusta. Eigum á lager / getum útvegað flesta varahluti fyrir vörubíla og vinnuvélar. Stilling sími: 520 8000.

Mótorhjól

Motor sport

Útsala á vespum í stuttan tíma!
Aðeins 3 rauðar eftir 50cc tilboð 169þ. og 4 stk 125cc á tilboði 249þ. Frábært tilboð á Xmotors Dirt Bike 250cc 5 gríra með rafstarti aðeins í stuttan tíma. Góð fermingargjöf! Verð áður 278þ. Nú 225þ.

Mótorsport ehf
Síðumúla 34, 108 Reykjavík
Sími: 567 1040
Öll viðgerðarþjónusta á staðnum
www.motorogsport.is

Fjórhjól

Eigum til Linhai 300 sem við bjóðum á Sama gamla verðinu, aðeins 799.000,-! Götuskráð og traust fjórhjóladrifin hjól Sem hafa sannað sig. VDO Verkstæðið Borgartún 36, S: 588 9747 www.vdo.is

Lyftarar

Körfubílaleigan.
Ódýr og góð þjónusta. Vinnuhæð 32 metrar. Sala og leiga. S. 893 3573.

Bátar

Skel 26 til sölu. Er með grásleppuleyfi. Hentar mjög vel í strandveiðikerfið. Hafðu samband við SAFIR skipasölu. Fleirri bátar á www.safir.is

Handfærarúllur
BJ5000 Handfærarúllur. Sjóvélar ehf. 553 3311 www.sjo.is

Hjólbarðar

Þarftu að láta hjólastilla bílinn?
Við notum fullkomna hjólastillitölvu.

PITSTOP, S: 565 2121 Hjallahrauni 4, 220 Hafnarfirði

Varahlutir

Bílapartasala
Höfum opnað varahlutasölu með notaða varahluti í nýlega bíla www.netpartar.is

Bílhlutir, Kaplahrauni 14, S. 555 4940.
Sérhæfum okkur í Volkswagen, Skoda og Daihatsu. Eigum einnig varahluti í fleiri tegundir bíla. Kaupum bíla til niðurrifs.

VW, Skoda, Audi. S. 534 1045
Varahlutir í VW, Skoda og Audi bíla. Kaupum bíla til niðurrifs. Bílabúið, Suðurhella 10, Hfj.

Varahlutir s. 772 6777
Renault Megane árg. ,96-'09. Peugeot 307, Peugeot 406, Skoda Fabia, Mazda 626 og 323.

Varahlutir í VW Golf, Polo,Yaris, Fiat Brava og Kangoo. Viðgerðir. Gírkassar. Bremsuviðgerðir, renni diska og skálar. Kaupi bíla. Uppl. í s. 554 1610 & 892 7852.

Japanskar Vélar Varahlutasala
Erum að rífa MMC Pajero/Montero ,00-'05. L200/Izuzu pick up ,00-'07. Susuki Vitara/Liana/Swift ,00-'08. Hyundai Santa Fe/Tucson/Starex. ,00-'06. Nissan pickup/Almera/X-Trail ,02-'08. VW/skoda ,00-'05. Mazda/Ford ,00-'05. Kia, flestar gerðir. Chevrolet ,05-'06. Citroen C2/C3 ,02-'06. og fl. Kaupum bíla. Opið 08-18. S. 565 3400 & 893 2284. www.carparts.is

Partahúsið - S. 555 6666
VW Bora, Golf, Passat, Caddy, Audi A4. Hyundai Getz H1, Starex, Santa Fe, I30. Honda Jazz, CRV. Toyota Avensis, Yaris. M.Benz margar gerðir. Fiat Punto. Suzuki Swift. Chevrolet Lacette. MMC Galant, Pajero. Citroen Berlingo. Daihatsu Terios. Peugot 206. Man 26530 árg.'05. og margt fleira. Kaupum bíla til niðurrifs. S. 555 6666 & 615 0888. Skeiðarás 3, 210 Grb.

Bílapartar ehf S. 587 7659.
Eigum mikið úrval af varahlutum í flestar gerðir Toyota bifreiða. Kaupum Toyota bíla. Opið virka daga frá kl. 9.00 - 18.00. Grænumýri 3 Mosfellsbæ www.bilapartar.is

partabílar.is 770-6400
Er að rífa Swift 05-09, Grand Vitara ,05 Yaris ,05 BMW 525 disel ,02 Honda Civic ,97 Renult Kango ,99, Dodge Carvan ,97 og Nissan Primera ,99, almera ,99, Peugot 306 ,98. Kia Spotage ,00, Jeep Grand Cheroke 4,7 ,99 Kaupum bíla í niðurrif.

Auglýsingasími
512 54 01
Allt sem þú þarft...

Til sölu

Megafix flísalím frá Rescon-Mapei

Hágæða úti og inni lím á ótrúlegu verði.

20 kílóa poki á aðeins 2.380,- kr.

Fæst hjá múrverslun Steypustöðvarinnar
Malarhöfða 10, sími 4 400 500.

Hringhellu 2, 221 Hafnarfjörður | Hrísmýri 8, 800 Selfoss | Malarhöfða 10, 110 Reykjavík | sími 4 400 400, www.steypustodin.is

STEYPUSTÖÐIN

ÞJÓNUSTA

Hreingerningar

STJÖRNUÞRIF
S:895-4990

Húsfélagaræsting. Gólfbónun. Bónleysing. Teppahreinsun. Hreingerningar. Flutningsþrif og fl.

Garðyrkja

ALLT FYRIR GARÐINN!
• HELLULAGNIR
• SNJÓBRÆÐSLUR
• MALBIKSVIÐGERÐIR
• DRENLAGNIR
• SKÓLPLAGNIR
HRINGIÐ Í SÍMA 661 2288
WWW.EDALVERK.IS
EÐALVERK

Trjáklippingar
Trjáfellingar og öll almenn garðavinna. Eiríkur Sæland garðyrkjufræðingur s. 848 1723.

Trjáklippingar Trjáklippingar
Nú er rétti tíminn fyrir trjáklippingar, ánægðir viðskiptavinir frá 1988! Garðar Best ehf s. 698 9334 garðarbest.is

Bókhald

Skattframtöl 2010
Tek að mér skattframtöl einstaklinga og rekstraraðila frá 5.000 kr. Ég er viðskiptafræðingur Cant.Oecon. Með mikla reynslu. Ódýr og góð þjónusta. Kíktu á www.skatt.is S:661-3703 S. 661 3703. www.skatt.is

FRAMTAL 2010
Góð og traust þjónusta fyrir einstaklinga og verktaka. Vönduð vinna. Ódýr þjónusta. Opið einnig um helgar. Framtalsþjónustan, Ármúla 19, S: 533 1533.

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

Account Bókhald og rekstrarráðgjöf slf.
Framtöl, M&A o.fl. S. 571 0040 Vesturgötu 42.

Skattaframtal 2010
Bókhald, framtöl, stofnun fél,ársreikn.VSK uppgj, erfðarfjárskýrslur o.fl.HAGSTÆTT VERÐ. s. 517-3977, framtal@visir.is

Málarar

Ágæti húseigandi
Getum bætt við okkur verkefnum
30 ára reynsla af alhliða málningarvinnu
Málarakompaníið
S. 892 3618

A1 málun getur bætt við sig inni og úti verkefnum. S. 660 1787.

Málarameistari
Jón Ingvar Garðarsson málarameistari tilboð - tímavinna s. 896 6148.

Búslóðaflutningar

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

Húsaviðhald

Óli smiður
Smíðaverk stór sem smá, mikil reynsla og sanngjarnt verð. Óli smiður, s. 698 9608.

N & V Verktakar ehf
Flísar - parket - gifs- steinslípun - gifsmúr - mála og margt fleira sem viðkemur húsaviðhaldi að utan sem innan. Frábært verð! Uppl. í s. 661 3149.

892 1565 - Húseignaþjónustan - 552 3611. Lekaþéttingar - þakviðg. - múrviðg. - húsakl. -öll málningarvinna - háþrýstiþv. - þakþéttiefni (500% teygjanl.)

Pípulagnir
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Upplýsingar í síma 699 6069.

Flisaverk.is
Gerum upp baðherbergið frá A-Ö
Niðurrif - Förgun - Pípulagnir - Rafmagn - Múrverk - Smíðavinna - Flísalagnir
Kristján Rúnar Sveinsson 898 4990
kristjan@flisaverk.is

Steingæði ehf viðhaldsþjónusta
Getum bætt við okkur í flísalögn, múrverki, málingu, pípulögn, glerísetningum og fleira. Sérhæfum okkur í lekavandamálum. Fljót og góð vinnubrögð. Komum og gerum tilboð að kostnaðarlausu.
Steingæði Uppl. í síma 899 2924
VISA - EURO - MASTER

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Allt viðhald ehf. annast viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
Við önnumst m.a.:
• múrviðgerðir • þakviðgerðir • málningarvinnu • trésmíðavinnu • pípulagnir • raflagnir • flísalagnir.
Hringdu og við gerum þér tilboð, þér að kostnaðarlausu.
• Sími 567 6699. Sendu okkur email og við gerum þér tilboð. • kristjan@vidhald.is

Tölvur

tölvuhjálp!
Yfirhalning á tölvu aðeins 2.000 kr.
Ókeypis vírusvörn
Nánar á www.tolvuhjalp.is
Sími 588-9590
Vesturvör 32a, Kópavogi

Vandaðar tölvuviðgerðir
Microsoft vottun. 15 ára reynsla. Þjónustum einstaklinga og fyrirtæki. www.midnet.is Miðnet ehf S. 564 0690

Tölvuviðgerðir, gagnabjörgun. Kem á staðinn. Gott verð. S. 699 6735 Baldvin.

Tölvuviðgerðir, vírushreinsun, gagnabjörgun. 18 ára reynsla, fínt verð, afsl. f. félaga ÖBÍ & FEB. Stefán S. 821 6839.

Nudd

NUDD
Whole body massage. S. 841 8529.

Sælunudd í boði. Góð þjónusta, láttu dekra við þig! Tilboðsverð í dag! S:6984105

Whole body massage. Frábært nudd, fullkomin þjónusta. Uppl. í s. 857 5015.

Whole body massage. S. 849 5247

Unaðsnudd! Láttu það eftir þér! Komdu og leyfðu okkur að stjana við þig. S. 692 1123.

Nudd. Uppl. í s. 616 7919 & 867 3264.

Spádómar

Nympha-dora
Tarot-lestur og Kristallkúla með leiðsögn að handan
562 8211

Spásími Daddýar 846 6364
Opið frá kl. 15-20 alla daga. Visa/Euro

Spái í spil, ræð drauma einnig í gegnum síma. Ekkert mínutugjald. S. 891 8727, Stella.

Rafvirkjun

STRAUM BLIK
Raflagnir, dyrasími, töfluskipti.
Bjóðum upp á ástandsskoðun á raflögnum í eldra húsnæði með tillögum um úrbætur án skuldbindinga.
Löggiltur rafverktaki
s. 663 0746
straumblik@internet.is

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

Önnur þjónusta

Tanka og pallaviðgerðir - Viðgerðir á ál-vélahlutum - Kerru viðgerðir - Öll almenn ál og ryðfrí smíði - 5 met. innkeyrsluhurðir - Áratuga reynsla.

Blekhylki.is
Ódýr blekhylki og tónerar í HP, Dell, Brother, Canon og Epson send samdægurs beint heim að dyrum eða í vinnuna sjá nánar á Blekhylki.is S. 517-0150.

GreenHouse
vor -sumarvaran er komin. Verið velkomin að sækja fríann bækling. Eldri vara seld með miklum afslætti. Opið í dag þriðjudag 13-19 GreenHouse Rauðagerði 26.

Þjónusta

Bílaþjónustan Bilaði Bíllinn
Vagnhöfða 7, kjallara - 110 Reykjavík
Sími 445 5562 - Gsm 615 2562
Bjóðum upp á bón og smáviðgerðir.
Einnig aðstöðu fyrir þig til að gera við sjálfur.
OPIÐ FRÁ 10:00-22:00, ALLA DAGA

KEYPT & SELT

Til sölu

Er leiðinlegt að ryksuga ? - Takmarkað magn eftir -
Eigum takmarkað magn eftir af Robotryksugum á þessu frábæra verði. 27.800 kr. Eigum einnig eftir eitthvað af þjófavörnum fyrir símalínu 19.900 kr.

Mótorsport ehf
Síðumúla 34, 108 Reykjavík
Sími: 567 1040
Öll viðgerðarþjónusta á staðnum
www.motorogsport.is

Til sölu Lazy boy stóll, þráðlaus ryksuga, þrekhjól, ísskápur sem er allavegana 2 m. á hæð. Allt nýlegt og selst ódýrt. S. 869 9901.

7 blóm myndir, krónur 770.000.000.00 0.000.000.000.000,00

Uppl. hjá Edda 552 5880.

Óskast keypt

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

Carat - Haukur gullsmiður Smáralind - Kaupum gull
Staðgreiðum í gull í verslun okkar.
Upplýsingar í s. 577 7740

Kaupi gull !
Ég, Magnús Steinþórsson gullsmíðameistari, kaupi gull, gull peninga og gull skartgripi. Kaupi allt gull, nýlegt, gamalt og illa farið. Leitið til fagmanns og fáið góð ráð. Upplýsingar á demantar.is í s. 699 8000 eða komið í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

Hljóðfæri

Dúndurtilboð!
Kassagítarar: 1/4 stærð kr 10.900.- pakkinn með poka, strengjasett og stilliflautu. Kassagítar Tilboð kr. 49.900.- m/pikup, innbyggður tuner, 10W magnari, poki, snúra, ól, auka strengjasett og e Media kennsluforrit í tölvu. Rafmagnsgítarpakkar frá kr. 44.900.- Þjóðlagagítar frá 17.900.- Hljómborð frá kr. 8.900 Trommusett kr. 79.900 með öllu. Gítarinn Stórhöfða 27. S. 552 2125 www.gitarinn.is

Takk fyrir vatnið
907 2002
Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

Þjónusta

Tilkynningar

Aðalfundur Lóðarfélagsins Móhellu 4 (a–e)

Verður haldinn miðvikudaginn 17. mars n.k. kl. 17:30 á Hótel Hafnarfirði.

Dagskrá samkvæmt póstsendu fundarboði. Reikningar liggja frammi á Bókhaldsþjónustu Huldu, Nóatúni 17, 4. hæð þann 11. mars milli kl. 14–17.

Stjórn Lóðarfélagsins Móhellu 4.

Aðalskipulag Árneshrepps 2005–2025

Auglýsing um Aðalskipulag Árneshrepps 2005–2025

Samkvæmt 18. gr. skipulags- og byggingarlaga nr. 73/1997 með síðari breytingum er hér með auglýst eftir athugasemdum við tillögu að Aðalskipulagi Árneshrepps 2005–2025.

Skipulagsuppdrættir, greinargerð, umhverfisskýrsla og skýrslur vegna fornleifaskráningar liggja frammi á skrifstofu Árneshrepps á Norðurfirði frá 9. mars 2010 til 6. apríl 2010. Ennfremur verða gögnin aðgengileg á heimasíðunni http://www.litlihjalli.it.is og hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, Reykjavík.

Athugasemdum skal skila skriflega til skrifstofu Árneshrepps á Norðurfirði, merkt aðalskipulag, fyrir 27. apríl 2010. Þeir sem ekki gera athugasemdir innan tilskilins frests, teljast samþykkir tillögunni.

9. mars 2010

Oddviti Árneshrepps
Oddný S. Þórðardóttir

Atvinna

Hótel í miðborginni

Óskum eftir að ráða starfsfólk í gestamóttöku. Annarsvegar dagvaktir og hinsvegar næturvaktir. Viðkomandi þarf að geta hafið störf fljótlega. Umsóknir sendist á: box@frett.is ásamt ferilskrá, merkt „Hótel".

Drífa ehf Icewear

Margmiðlunarhönnuður

Óskum eftir að ráðar hugmyndaríkan, metnaðarfullum og drífandi einstaklingi til að sinna vefumsjón á heimasíðum fyrirtækisins ásamt auglýsingagerð , hönnun bæklinga, umbúða og fleirra.

Kunnátta við vefsíðugerð og umsjón nauðsynleg. Færni til að hanna auglýsingar á helstu margmiðlunarforritum. Færni til að tjá sig á rituðu máli og mjög góð íslensku kunnátta nauðsynleg.

Þau forrit sem ætlast er að umsækjandi kunni á eru m.a. Vefsíðugerðaforrit(t.d. Adobe Dreamweaver), Adobe Photoshop, Adobe Illustrator, Adobe Indesign og Adobe Flash.

Vinnutími alla daga frá kl. 8:00-16:00

Áhugasamnir sendi ferilskrá á netfang : agust@icewear.is merkt Margmiðlunarhönnuður, einnig veitir Ágúst Eiríksson nánari upplýsingar í síma: 555 7400

FERSKAR KJÖTVÖRUR

Kjötiðnaðarmaður

Matreiðslumaður

Við leitum að einstakling til að veita forstöðu einu glæsilegasta kjötborði landsins í Hagkaup Kringlunni.

Nánari uppl. veitir Guðmundur Friðgeirsson í s:6606302

FERSKAR KJÖTVÖRUR

Til bygginga

Krossviður, kambstál, gips og fl. Uppl. í s: 555 7905 og www.ulfurinn.is

Verslun

Stærri limur betri limur

Loksins er komin á markað vara sem gefur þér varanlega stækkun bæði í lengd og þykkt. Kannaðu málið á bathmate.is

bathmate.is

BOLADAGAR !! Bolir á 2-3.000 kr. Emilía Bláu húsin Faxafeni s: 588-9925 emilia.is

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur með Herbalife í 29 ár. Pantaðu fríán prufupakka. Edda Borg S. 896 4662 www.lifsstill.is

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

Botnlaus orka betri líðan! Herbalife Shapework. Heilsuráðgjöf og eftirfylgni. Kaupauki fylgir. Halldóra Bjarna hjúkrunarfræðingur. www.halldorabjarna.is S. 861 4019 & 868 4876.

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Prófaðu Herbalife! Ólöf 861 5356, osa@ismennt.is

Nudd

TANTRA MASSAGE
An exclusive gift for men, women and couples. Tel. 698 8301 www.tantra-temple.com

Gott nudd - good massage. S. 846 1397.

Marstilboð. Óléttubekkir á sama verði og venjulegur ferðanuddbekkur. 891 6447 Óli

TILBOÐ Í DETOX OG SVÆÐANUDD fyrir 2 kr. 9000
Skrúbb, heitur pottur og nudd. Tilboð í DETOX fyrir 2 kr.9000. Margar tegundir af nuddi, slökun, snyrting, veitingar, næringar, vítamín og heilsuráðgjöf. Ekkert sex nudd, NO sex massage. Málverkasýning Unu á staðnum. Pantanir 445 5000. J. B. Heilsulind.

NÝTT SPA - DREAM OASIS
NUDD: Heilln.,Svæðan., Slökunarn., Ayurvedan., Heitsteinan., Tibet loftn., Hunangsnudd., Detox, Skrúbb, Pottur, Sólbekkir. Símar 567-6666 og 862-0941. http://dreamoasis.magix.net

HEIMILIÐ

Dýrahald

50, 60 og 100 lítra fiskabúr seljast ódýrt. S. 773 7389.

Springer Spaniel hvolpar til sölu. Uppl. í síma 892 2934.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Hestamennska

Vandaðar hestaklippur. Verð aðeins 37.800. Frí heimsending. www.isbu.is. Símar: 4347702 / 8637702

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

**Leiguliðar ehf
Fossaleyni 16
Skrifstofa Leiguliða auglýsir lausar íbúðir, leiguverð frá kr. 58.000. Reykjavík, Selfoss, Þorlákshöfn, Akranes, Hafnarfjörður. Gæludýr leyfð. Sjá www.leigulidar.is eða 517 3440.**

ALLT FASTEIGNIR
Fasteignasala og leigumiðlun
www.alltfasteignir.is
S. 565 1233
Húsaleigusamningar

www.leiguherbergi.is

1-2 manna herb.Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj aðganur að internet, baði. eldh., þurrkara og þvottavél. 824 4535.

Room for rent 1-2 person,. Funahöfða 17a -19 Rvk og Dalshraun 13 Hfj Internet, bath, kitch, washing room incl. Uppl/info í S. 824 4535. www.leiguherbergi.is

Rúmgott herbergi í 101 til leigu. Nálægt HÍ. Sími 773 3182.

2herb íbúð 50fm á 2hæð á Seltj. nesi 80þ á mán og bankaábyrgð laus s6952960

Herb. í miðbænum Rvk. Húsgögn fylgja. Leiga 30þ. Uppl. í s. 895 0482 e. kl. 16.

Til leigu herb. við Laufásveg. Sameiginlegur aðg. að þvottah. og eldhúsi. Leiga 24 þús. S. 552 5137 & 865 5544 e. kl. 17.

Húsnæði óskast

Óska eftir herb. til legri eða skemmri tíma. Uppl. í síma 692 3356.

Atvinnuhúsnæði

Til leigu, 90, 180, 360 og 1000 fm iðnaðar- og lagerhúsnæði í Hafnarfirði. Uppl. 660 1060.

Geymsluhúsnæði

www.geymslaeitt.is
Sér geymslur frá 5 til 17 m2. Góð verð. Opið 8-22. Búslóðir, lagerar, bókhald, iðnaðarmenn. Upphitað og vaktað. S: 564-6500

geymslur.com
Geymslur frá 3990.- kr á mán. Í Garðabæ (hjá Ikea) og Reykjavík (Fiskislóð) Upphitað, vaktað & öryggismyndavélar. S. 555 3464.

www.buslodageymsla.is
Búslóðageymsla Olivers 100 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 20 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

ATVINNA

Atvinna í boði

Íslensk fjölskylda leitar eftir Íslenskri aupair til að hugsa um 3 stráka á aldrinum fimm til tíu ára. Fjölskyldan býr í háskólabæ á austurströnd bandaríkjanna. Umsækjendur þurfa að vera 20 ára eða eldri. Starfið hefst í byrjun sumars og er til minnst eins árs. Áhugasamir hafið samband í passa3straka@gmail.com

Óska eftir rafvirkja eða manni vönum rafvirkjun. Uppl. í s. 659 3700.

Hefur þú áhuga á peningum? Vantar duglegt fólk í vinnu, Árangurstengd laun, sveigjanlegur vinnutími. Kristján S: 7700 800.

Óska eftir vönum rafvirkja og rafvélavirkja. Þarf að geta byrjað strax. Umsóknir sendist á umsokn@hotmail.com

Atvinna óskast

Óska eftir 50% skrifstofustarfi til framtíðar.Góða reynslu af Word og Oracel bókhaldskerfi.Get byrjað starsx.Hef meðmæli. uppl: 8447070 Margrét

Vanur smiður/ trésmiður gerir við hús og sumarhús. Vanur - Gott verð! S. 892 6958.

TILKYNNINGAR

Tilkynningar

Nytjamarkaður til styrktar ABC barnahjálp og kærleikans, Skútuvogi 11a
Til sölu bæði nýtt og notað, t.d föt, húsgögn og fleira. Föt 50 - 1200.-kr Valin föt fullur poki 500,-kr. Húsgögn frá ca. 200-15.000,-kr.
Tökum á móti öllum hlutum, Skútuvogur 11A. Opið virka daga frá 12-18, laugardaga 10-14. S. 520 5500.

Einkamál

SÍMAÞJÓNUSTUR

Stefnumót
905 2000 (símatorg)
535 9920 (kreditkort)
535 9923 (frítt karlar)
555 4321 (frítt konur)
Spjall
904 5454 (símatorg, karlar)
535 9940 (kreditkort karlar)
555 4321 (frítt, konur)
Gay spjall
535 9988 (kreditkort)
Sögur
905 2002 (símatorg)
535 9930 (kreditkort)
Spjalldömur
908 6000 (símatorg)
535 9999 (kreditkort)

Óskum eftir verkamanni til starfa á höfuðborgarsvæðinu þarf að hafa lyftara eða vinnuvélapróf. uppl. í 898 9308 á skrifstofutíma.

Samkynhn. KK ath:
Nú er allt vaðandi í nýjum auglýsingum samk.hn. KK og það bætast sífellt nýjar við! Þú auglýsir og vitjar skilaboða frítt í s. 535-9923 en heyrir auglýsingar annarra í s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (Visa/Mastercard). Ertu búinn að heyra nýjustu auglýsingarnar í dag?

Flott stelpa leitar spennu! 21 árs dama vill kynnast karlmanni með allskonar skemmtilegheit í huga, bæði í síma en líka við nánari kynni. Auglýsingu hennar má heyra á Rauða Torginu Stefnumót, s. 905-2000 (símatorg) og 535-9920 (Visa/Mastercard), augl.nr. 8875.

Ný upptaka: Hún og þú! Ung og bráðfalleg kona ímyndar sér að hún sé með þér, fyrir framan þig, og hún lýsir því í smáatriðum sem er að gerast. Frábærlega heit og lifandi upptaka! Þú heyrir hana hjá Sögum Rauða Torgsins, sími 905-2002 (símatorg) og 535-9930 (Visa/Mastercard), uppt.nr. 8327.

Ertu með ábendingu er varðar dreifingu Fréttablaðsins ?

Við tökum vel á móti öllum ábendingum.

www.visir.is/posthusid – sími 585 8330

FRÉTTABLAÐIÐ

7. Hvað hét vestur-íslenska hokkíliðið sem vann Ólympíugull Í Antwerpen árið 1920?
- ☐ a) Winnipeg Rockets
- ☐ b) Reykjavik Giants
- ☐ c) Winnipeg Falcons
- ☐ d) The Mighty Ducks
- ☐ e) Gardabaer Globetrotters

8. Hvaða borg sem Iceland Express flýgur til, er heimaborg Zeppelin loftfaranna?
- ☐ a) Birmingham
- ☐ b) Gdansk
- ☐ c) Barcelona
- ☐ d) Friedrichshafen
- ☐ e) Berlín

9. Í hvaða landi, sem Iceland Express flýgur til, er skíðastaðurinn Garmisch Partenkirchen?
- ☐ a) Danmörku
- ☐ b) Spáni
- ☐ c) Þýskalandi
- ☐ d) Ítalíu
- ☐ e) Sviss

10. Um lífið í hvaða borg skrifaði Ernest Hemingway bókina Veisla í farangrinum?
- ☐ a) Reykjavík
- ☐ b) Winnipeg
- ☐ c) New York
- ☐ d) París
- ☐ e) Alicante

11. Hvaða hús í London reyndi Guy Fawkes að sprengja í loft upp árið 1605?
- ☐ a) Buckinghamhöll
- ☐ b) Þinghúsið
- ☐ c) Abbey Road hljóðverið
- ☐ d) Marks og Spencer
- ☐ e) MacDonald's á Leicester Square

12. Hvaða pastasósa er kennd við áfangastað Iceland Express?
- ☐ a) Londonsósa
- ☐ b) Baselsósa
- ☐ c) Friedrichshafensósa
- ☐ d) Bolognesesósa
- ☐ e) Krakáarsósa

13. Hvaða borg hefur verið kölluð San Francisco Svíþjóðar?
- ☐ a) Stokkhólmur
- ☐ b) Umeå
- ☐ c) San Francisco
- ☐ d) Kiruna
- ☐ e) Gautaborg

14. Hvaða vinsælu þýsku sjónvarpsþættir gerðust í Svartaskógi?
- ☐ a) Derrick
- ☐ b) Der Alte
- ☐ c) Der Kommissar
- ☐ d) Alarm für Cobra 11 – Die Autobahnpolizei
- ☐ e) Sjúkrahúsið í Svartaskógi

15. Í hvaða borg, sem Iceland Express flýgur til, er elsti háskóli Evrópu?
- ☐ a) Basel
- ☐ b) Barcelona
- ☐ c) London
- ☐ d) Bologna
- ☐ e) Friedrichshafen

16. Hver er borgarstjórinn í London?
- ☐ a) Boris Spasskí
- ☐ b) Boris Johnson
- ☐ c) Joe Strummer
- ☐ d) „Rauði" Ken Livingstone
- ☐ e) Nick Rhodes

17. Í hvaða borg er Checkpoint Charlie?
- ☐ a) Berlín
- ☐ b) Kaíró
- ☐ c) New York
- ☐ d) Rotterdam
- ☐ e) Gautaborg

18. Á hvaða skaga er Spánn?
- ☐ a) Kólaskaga
- ☐ b) Tröllaskaga
- ☐ c) Íberíuskaga
- ☐ d) Andorraskaga
- ☐ e) Appenínaskaga

19. Hvers lensk er hljómsveitin A-HA!?
- ☐ a) Hollensk
- ☐ b) Dönsk
- ☐ c) Þýsk
- ☐ d) Norsk
- ☐ e) Spænsk

20. Hvaða harmleikur dundi yfir London árið 1666?
- ☐ a) Jarðskjálfti
- ☐ b) Býflugnafaraldur
- ☐ c) Stórbruni
- ☐ d) Öldrykkja var bönnuð
- ☐ e) Jack the Ripper

Allt orðið kórrétt?

Smelltu þér þá inn á www.icelandexpress.is/utleikur og settu inn svörin þín.

Gangi þér vel!

Iceland Express er stoltur samstarfsaðili Gettu betur á RÚV.

„Leigðu bíl hjá Budget og fáðu meira fyrir minna!“

Í samstarfi við Iceland Express býður Budget bílaleigan öllum viðskiptavinum flugfélagsins bílaleigubíla á hagstæðu verði ásamt gæðaþjónustu á öllum áfangastöðum Iceland Express.

Þú finnur Budget bílaleigur á yfir 2700 stöðum í heiminum hvort sem þú ert í viðskiptaferð eða að njóta sumarleyfisins. Hvers vegna ekki að hafa þægindin í fyrirrúmi, leigja bíl og ferðast með stæl!

Budget – alltaf frábær kjör, frábært verð, frábær kostur á frábærum stöðum.

Bókaðu núna á **www.icelandexpress.is** eða hringdu í Budget Ísland í síma **562 6060** og kynntu þér málin.

Budget
Car and Van Rental

Iceland Express

www.icelandexpress.is

Iceland Express flýgur vestur um haf

Ameríka! Við erum á leiðinni!

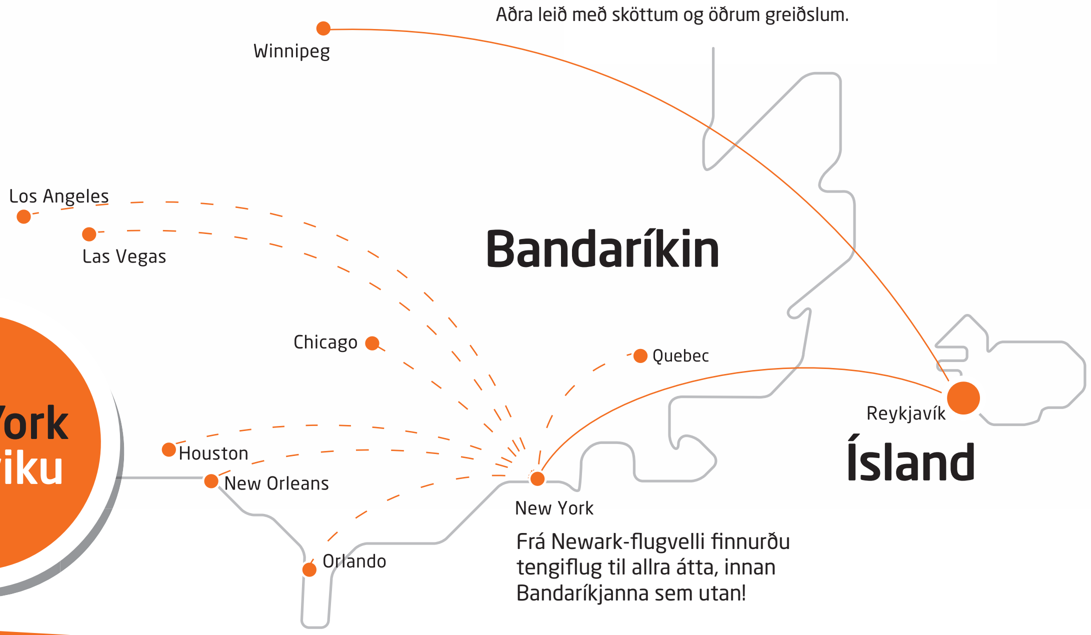
Íslendingar hafa fundið Ameríku aftur – og nú er hún á miklu betra verði. Iceland Express flýgur 4 sinnum í viku til New York í allt sumar og gefst nú íslenskum Ameríkuförum kostur á að gera verðsamanburð áður en þeir bóka flug. New York er engu lík og möguleikarnir endalausir. Ef þú vilt eþíópískt í hádeginu, rússneskt snarl um miðjan dag og kínverskt í kvöldmat, þá verða bragðlaukarnir alveg hoppandi glaðir í þessari mögnuðu borg. Kíktu á allt skrítna fólkið á Times Square, verslaðu sem mest þú mátt í Williamsburgh, auðgaðu andann á MoMa eða Guggenheim og endaðu svo daginn á sjóðheitum djasstónleikum á Village Vanguard. Hvað sem þú gerir skaltu hugsa stórt. Það kann Kaninn.

Iceland Express

Bandaríkin frá:

24.900 kr.

Aðra leið með sköttum og öðrum greiðslum.



New York
4 x í viku

New York, New York!

19. – 24. ágúst

145.000 kr. á mann í tvíbýli

Íslensk fararstjórn

Express ferðir
Ferðaskrifstofa í eigu Iceland Express

Sími: 5 900 100 | www.expressferdir.is

Iceland Express

Út u

Í sumar fljúgum við til fjölda borga, vítt og breitt um Evrópu. Við fljúgum til borga sem þú hefur aldrei heimsótt en oft heyrt talað um. Við fljúgum til uppáhaldsborga þinna sem vekja góðar minningar. Við fljúgum til stórra heimsborga og huggulegra smáborga. Við verðum norðarlega, sunnarlega, austarlega, vestarlega – og við verðum þar bráðlega. Þess vegna skaltu bóka þitt flug til Evrópu núna, hvert sem hugurinn leitar.

Iceland Express

Norðurlönd

Við verðum í ákaflega samnorrænu skapi í sumar og bjóðum flug til fimm áfangastaða á Norðurlöndum. Við mælum með að þú gerir slíkt hið sama og kíkir til frænda vorra í Stokkhólmi, Gautaborg, Billund, Álaborg og auðvitað Kaupmannahöfn. Sveitasæla, borgarstemning, kjötbollur og ævarandi friður.

Ó borg, þín borg

Það er alltaf endurnærandi að bregða sér í borgarferð, hvort sem þú vilt versla, kíkja á söfn, borða ljúffengan mat eða einfaldlega sitja á bekk í almenningsgarði með góðan reyfara. Við getum gefið þér alla vega 25 góðar ástæður til að skreppa í borgarferð. Skoðaðu leiðarkerfið okkar og finndu þína borg.

Farðu í bíltúr lífs þíns

Við bjóðum flug til áfangastaða sem eru kjörnir fyrir þá sem vilja þræða Evrópu á bílaleigubíl. Bókaðu flugið og bílaleigubílinn, vertu í góðum gír og hafðu fríið nákvæmlega eins og þú vilt hafa það. Ef þú nennir ekki að keyra alla leið til baka, þá er upplagt að fljúga heim frá öðrum áfangastað okkar.

Evrópa frá:

14.900 kr.

Aðra leið með sköttum og öðrum greiðslum.

www.icelandexpress.is

Styttu þér stundirnar um borð með Ferðafélaganum!

Rómantík, hasar, grín, barnaefni og leikir.

gerir víðreist í sumar

m alla Evrópu

Ósló
Gautaborg
Álaborg
Billund
Kaupmannahöfn
Gdansk
Varsjá
Kraká
Berlín
Rotterdam
Frankfurt Hahn
Friedrichshafen
Lúxemborg
Basel
Genf
París
London
Birmingham

Dýrindis evrópskur dagamunur,
dýra-, herra-, lystigarðar, artí söfn.
Kaffihúsaborgarmannlífsmenning,
mýgrútur af skemmtilegu fólki með útlensk nöfn!

Funheit samnorræn sumur
eða suðurevrópsk strandpartí og örstutt pils.
En ég vil ekkert leiðinda djammstand,
ég vil langtímaevrópusamband.

Sumar í Svartaskógi
21. - 28. ágúst
159.300 kr. á mann í tvíbýli með fullu fæði
Fararstjóri: Lilja Hilmarsdóttir

Sumarferð til Berlínar
22. - 27. júlí
109.800 kr. á mann í tvíbýli
Fararstjóri: Eirik Sördal

Helgarferð til Kaupmannahafnar
8. - 11. júlí
78.500 kr. á mann í tvíbýli

Verslunarmannahelgin í London
30. júlí - 2. ágúst
79.900 kr. á mann í tvíbýli

Express ferðir
Ferðaskrifstofa í eigu Iceland Express

Sími: 5 900 100 | www.expressferdir.is

Ertu á leið til útlanda?

VISA nýtur trausts um allan heim enda hluti af stærsta greiðslukortakerfi veraldar

Þú getur verið viss um að tekið er við VISA kortinu þínu hvert sem þú ferð.

Kynntu þér hvaða ferðatryggingar fylgja VISA kortinu þínu. Upplýsingar um gengi, ferðatryggingar o.fl. má finna á www.valitor.is og allar nánari upplýsingar fást hjá bönkum og sparisjóðum.

Víða erlendis er beðið um PIN númer, því er góð regla að leggja það á minnið.

VISA *– léttir þér lífið*

VALITOR
–Virk miðlun verðmæta

Laugavegi 77 | 101 Reykjavík | Sími 525 2000 | valitor@valitor.is | www.valitor.is

EFLIR

Orkan og fiskurinn

UMRÆÐA

Magnús Jónsson skrifar um umhverfisvæna raforku

MAGNÚS JÓNSSON

Mikil áhersla hefur á liðnum árum verið á að koma umhverfisvænu raforkunni okkar í verð og enn virðist það vera að áliti margra helsta leið þjóðarinnar í gegnum kreppuna. Á þessu eru þó ýmsar hliðar sem ástæða er til að velta upp og taka til umræðu.

Fiskurinn fangafæði

Á árum áður gengu fiskveiðar hér við land út á að ná í sem mest magn fisks. Síðutogarar báru að landi allt að 10 daga gamlan ísaðan fisk og stór hluti vertíðarbáta landaði oftast 2-4 nátta netafiski sem var tekinn úr mikilvægasta hluta hrygningarstofns þorsksins. Mikið af þessum afla myndi í dag ekki vera talinn boðlegur til manneldis, enda var hans lítið neytt af okkur sjálfum. Sumt af þessum fiski var hert í skreið eða verkað í salt en stærstur hluti aflans var unninn í frystar „blokkir“ fyrir Bandaríkjamarkað. Þar var hann þíddur upp og honum velt uppúr fitu og brauðraspi og seldur í fangelsi og skólamötuneyti. Var okkur hér heima talin trú um að mjög gott verð fengist fyrir þessa „gæðavöru“ á bandarískum neytendamarkaði.

Fyrir löngu hefur verið horfið frá þessum veiðiáherslum, vinnsluaðferðum og markaðssetningu á fiskinum okkar enda alþjóðleg eftirspurn eftir honum farið sívaxandi og verð hækkandi. Nú er allt kapp lagt á að koma sem mestu af fiski sem veiddur er hér við land á dýrustu markaði heims hvort sem það er í Evrópu, Ameríku eða Asíu. Gæðin og ferskleikinn eru sett í fyrirrúm til að sem hæst verð fáist og magnið skiptir minna máli.

Gæðaorka á gjafverði

Allt fram undir síðustu aldamót var orka í heiminum tiltölulega ódýr. Kom það einkum til af því að umhverfiskostnaður af orkuframleiðslu hafði lítið sem ekkert verið metinn auk þess sem orkuframleiðsla var og er enn víða stórlega niðurgreidd af stjórnvöldum. Er þessi niðurgreiðsla í heild talin nema allt að 700 milljörðum Bandaríkjadala á ári. Á síðustu árum hefur hins vegar orkuverð hækkað hratt og má það einkum rekja til aukinnar eftirspurnar á orku og minnkandi framboðs olíu en einnig til loftslagsmála og aukinnar umhverfisvitundar víða um heim. Viðbrögð við þessu hafa m.a. víða verið að leggja áherslu á nýja og endurnýjanlega orkugjafa s.s. vind, sólgeislun og sjávarföll eða umhverfisvænt eldsneyti.

Ekkert land í heiminum býr við betri orkuaðstæður en Ísland. Nánast öll innlend orka hér á landi er umhverfisvæn og mengunarlítil og fer um 80% af henni til stóriðju.

Þegar skoðað er verð á raforku í Evrópu kemur í ljós að þessi orka okkar er seld á lægsta verði sem fyrirfinnst í álfunni og þótt miklu víðar væri leitað. Raforkuverð til almennings hér er u.þ.b. þriðjungur af því sem það er að jafnaði í ríkjum ESB og í Danmörku kostar rafmagn 4-5 sinnum meira en á Íslandi (1 Evra = 180 kr.). Verðið á raforku til stóriðjunnar er svo enn miklu lægra en það sem almenningur greiðir hér. Ekki er að sjá að lífskjör og samkeppnishæfni þeirra þjóða sem verðleggja orkuna hæst sé lakari en Íslendinga, nema síður sé.

Misheppnuð markaðssetning?

Svo lengi sem ég man hefur því verið haldið fram hér að engin alþjóðleg eftirspurn væri eftir hinni umhverfisvænu orku hér á landi nema hjá álfyrirtækjum. Þannig væri enginn áhugi hjá öðrum kaupendum en þeim sem gætu helst keypt alla orku hvers og eins risaorkuvers. Þetta er mér umhugsunarefni nú á sama tíma og flestar þjóðir leggja ofuráherslu á að breyta samsetningu orkuframleiðslu sinnar og alþjóðleg fyrirtæki eru nánast á harðahlaupum um allan heiminn í leit að umhverfisvænni orku. Vitað er að álverum fækkar ört í Evrópu, og á Nýja Sjálandi sem er með álíka orkuaðstæður og Ísland er ekki gert ráð fyrir fjölgun álvera næstu áratugi og er þó aðeins eitt álver í landinu.

Getur verið að eitthvað sé að í markaðssetningu okkar á orkunni ekki síður en þegar fiskvinnsla í landinu miðaðist við að koma sem mestu af frosnum þorskblokkum á hinn „ómissandi og dýra“ Bandaríkjamarkað? Allt hefur sinn tíma og jafnsjálfsagt og það var að reisa virkjanir við Búrfell og Sigöldu í tengslum við álversbyggingar er kominn tími á að hverfa frá orkumagnsstefnunni yfir í orkugæðastefnuna. Flestar þjóðir sem við viljum bera okkur saman við, t.d. Norðurlönd, ætla sér að byggja efnahagsframfarir og hagvöxt næstu áratuga á sjálfbærni í nýtingu auðlinda, minni losun gróðurhúsalofttegunda og minni orkunotkun. Við hljótum að eiga meiri samleið með þessum grönnum okkar en þeim þjóðum sem enn þurfa að reiða sig á ódýra hráefnisvinnslu og ofnýtingu takmarkaðra náttúruauðlinda.

Við höfum mótað þá stefnu að selja takmarkað magn af góðum fiski okkar eins dýrt og kostur er. Sama hefur a.m.k. að hluta til verið uppi á teningnum þegar um ferðaþjónustuna er að ræða. Við viljum frekar fá færri ferðamenn sem eyða miklu en fleiri sem eyða litlu. Við eigum takmarkaðar auðlindir á landi og í sjó og eigum að selja þær dýrt. Um leið þurfum við að tryggja á þeim eignarhald þjóðarinnar, sjálfbærni þeirra og gæði. Orkan okkar er þar ekki undanskilin.

Höfundur er veðurfræðingur.

BOBBY FISCHER FÆDDIST Á ÞESSUM DEGI ÁRIÐ 1943:

„Ég trúi ekki á sálfræði, ég trúi á góðar hreyfingar.“

Bandaríkjamaðurinn Bobby Fischer er talinn einn allra fremsti skákmaður allra tíma. Hann var íslenskur ríkisborgari síðustu ár ævi sinnar.

tímamót

timamot@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST: 9. MARS 1950

Fyrstu tónleikar Sinfóníunnar

Á þessum degi árið 1950 hélt Sinfóníuhljómsveit Íslands sína fyrstu tónleika í Austurbæjarbíói undir stjórn Róberts A. Ottóssonar. Sveitin starfaði eftir samþykkt útvarpsráðs og samkvæmt henni voru tuttugu og fimm hljóðfæraleikarar ráðnir til starfa í sveitina. Auk þeirra léku í sveitinni hljóðfæraleikarar sem áður höfðu verið á samningi hjá Ríkisútvarpinu.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

Fyrstu árin hafði sveitin engin föst fjárframlög. Því fengu meðlimir hennar fremur lág laun fyrir að leika með sveitinni og þurftu að vinna önnur störf samhliða til að framfleyta sér. Árið 1983 var tilvera Sinfóníuhljómsveitarinnar tryggð með lagasetningu og henni gefið ákveðið hlutverk í menningarlífi þjóðarinnar.

Í dag hefur Sinfóníuhljómsveitin aðsetur í Háskólabíói við Hagatorg en mun flytja yfir í Tónlistar- og ráðstefnuhúsið þegar það verður fullklárað. Aðalhljómsveitarstjóri hennar er Rumon Gamba.

MERKISATBURÐIR

1497 Nikulás Kópernikus gerir fyrstu skráðu stjörnuathugun sína.

1573 Sautján fiskibátar með 53 mönnum farast undan Hálsahöfn í Suðursveit í Austur-Skaftafellssýslu.

1796 Napóleon Bónaparte giftist fyrstu konu sinni, Josephine de Beauharnais.

1862 Fyrsti bardagi á milli tveggja brynvarinna skipa, Monitor og Virginia, er háður í Bandaríkjunum og lýkur með jafntefli.

1957 Jarðskjálfti af stærðargráðunni 9,1 verður á Aleut-eyjum.

2007 Byggingu nýja Wembley-leikvangsins lýkur.

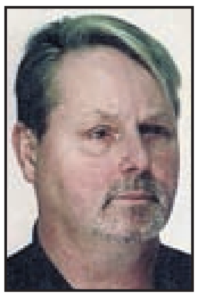
Okkar yndislegi eiginmaður, faðir, sonur, bróðir, frændi, tengdasonur og barnabarn,

Konráð Davíð Þorvaldsson

hagfræðingur,

lést 6. mars á Líknardeild Landspítalans, Kópavogi. Útför hans verður auglýst síðar.

Arna Björk Þorkelsdóttir
Konráð Pétur Konráðsson
Halldóra Konráðsdóttir **Þorvaldur Þ. Sigurbjörnsson**
Tómas Páll Þorvaldsson **Edda Þuríður Hauksdóttir**
Rakel Elísabet Tómasdóttir
Guðrún Pétursdóttir **Þorkell Þorsteinsson**
Guðrún Halldórsdóttir **Sigurbjörn Tómasson**
Páldís Eyjólfs



Elskulegur eiginmaður minn og faðir,

Sigurbjörn Hreindal Pálsson

Vallarhöfða 12, Kópavogi,

lést laugardaginn 6. mars á gjörgæsludeild Landspítalans. Útför hans fer fram frá Bústaðakirkju mánudaginn 15. mars kl. 13.00.

Elsa Skarphéðinsdóttir
Bóas Hreindal Sigurbjörnsson

Ástkær móðir mín, tengdamóðir, amma og langamma,

Rannveig Árnadóttir

Hvassaleiti 58, Reykjavík,

lést á Landakoti 4. mars 2010.

Erna Borgþórsdóttir **Óskar Alvarsson**
Rannveig Óskarsdóttir **Jóhann T. Maríusson**
Borgþór Alex Óskarsson
Margrét Birta Óskarsdóttir
Arnþór, Huginn Þór, Elísabet Jóhannsbörn.

Æviminning

Fréttablaðið býður nú upp á birtingu æviminninga á tímamótasíðum blaðsins.

Hafið samband í síma 512 5490-512 5495 eða sendið fyrirspurnir á netfangið timamot@frettabladid.is

Í ÞÁGU SAMFÉLAGSINS Vala ásamt bekk sínum við Kvennaskólann, 2NÞ, sem vinnur með Samtökum sykursjúkra í dag við ýmis konar kynningu. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

KVENNASKÓLINN Í REYKJAVÍK: 24 BEKKIR VINNA AÐ GÓÐGERÐAMÁLUM Í DAG

Nemar Kvennaskólans verða áberandi í miðbænum

„Þetta er í fyrsta skipti sem við prófum að breyta svona út af venjunni og það verður spennandi að sjá hvernig til tekst. Við höfum fulla trú á því að þetta lukkist vel,“ segir Vala Ósk Bergsveinsdóttir, kennari við Kvennaskólann í Reykjavík. Vala kemur að skipulagningu góðgerðadags sem haldinn er í dag í skólanum.

Vikan er undirlögð af Tjarnardögum í Kvennó, sem eru opnir dagar eins og flestir framhaldsskólar landsins halda á vorönn. Skapast hefur hefð fyrir því að á Tjarnardögum sé nemendum boðið upp á ýmis konar námskeið og fræðslu í bland við skemmtun til að breyta örlítið út af vanalegri skóladagskrá. „Í ár ákváðum við að prófa eitthvað nýtt og hafa einn af Tjarnardögunum tileinkaðan starfi í þágu samfélagsins,“ segir Vala. „Við fengum hin ýmsu samtök til liðs við okkur og allir bekkir skólans, 24 talsins, drógu síðan ein samtök úr potti til að vinna með. Bekkirnir settu sig svo í samband við samtökin og ákváðu í sameiningu verkefni sem verður framkvæmt í dag.“

Vala segir starf bekkjanna í dag vera með ýmsu sniði. Algengastar verða þó væntanlega fjáraflanir og kynningar á starfsemi samtakanna sem um ræðir. „Kvennókrakkarnir verða örugglega áberandi í miðbænum, þar sem einn bekkur ætlar meðal annars að framkvæma gjörning, og einhverjir bekkir verða líka í Kringlunni og víðar. Sumir hópar hafa haft samband við fyrirtæki með það fyrir augum að kíkja í heimsókn til þeirra. Einn hópur ætlar að baka og halda kaffiboð hjá Blindrafélaginu, annar að selja kakó og faðmlög og svo mætti lengi telja. Einn bekkur kemur til með að starfa með krabbameinsstuðningsfélaginu Krafti að hugmyndavinnu sem félagið getur svo nýtt sem fræðsluefni í framhaldsskólum. Það er ýmislegt að gerast í dag,“ segir Vala.

Mikið er um að vera í Kvennó þessa dagana. Hápunktur Tjarnardaganna er sjálf árshátíðin, sem haldin verður á fimmtudagskvöld með dagskrá og máltíð á Hilton Reykjavík Nordica og balli með sveitaballaboltunum í Skítamóral á Nasa. Þá frumsýnir Fúría, leikfélag Kvennaskólans, leikritið Kvennó Eddu eftir Árna Kristjánsson í leikstjórn höfundar og Bryndísar Óskar Þ. Tryggvadóttur 13. mars, svo fátt eitt sé nefnt.

kjartan@frettabladid.is

Aðsóknarmet í Listasafni Reykjavíkur

Heildarfjöldi gesta Listasafns Reykjavíkur á síðasta ári nam tvö hundruð og tuttugu þúsundum. Tuttugu prósenta aukning var á milli áranna 2008 og 2009. Aðgangur að safninu var gefinn frjáls 1. janúar 2008. Aðgangurinn hefur aukist jafnt og þétt undanfarin ár, en ef litið er á tímabilið frá 1. janúar 2007 til ársloka 2009 nemur aukningin 65 prósentum.

Einnig hefur skipulögðum skólaheimsóknum fjölgað og aðsókn aukist á skipulagða fjölskylduviðburði.

Af þeim þremur safnhúsum sem Listasafn Reykjavíkur hefur yfir að ráða, Hafnarhúsi, Kjarvalsstöðum og Ásmundarsafni, lagði stærstur hluti gestanna á síðasta ári leið sína í Hafnarhúsið, eða 63 prósent.

Á árinu 2009 voru 33 sýningar í Listasafni Reykjavíkur en auk þess 200 skipulagðir viðburðir sem tengdust sýningum safnsins á einn eða annan hátt eða voru unnir í samstarfi við félagasamtök, skóla, myndlistarmenn, tónlistarmenn og aðra aðila.

HAFNARHÚS Flestir gestir Listasafns Reykjavíkur lögðu leið sína í Hafnarhús á síðasta ári.

Í SVEINBJARNARGERÐI Setið var að spilum frá morgni til kvölds.
MYND/ÚR EINKASAFNI

Lomberslagur

Spennandi lomberslagur fór fram í Sveinbjarnargerði við Eyjafjörð um síðustu helgi. Þetta var í fjórða sinn sem Húnvetningar og Austfirðingar tókust á í hinu forna fjárhættuspili. Rétt um 50 spilamenn mættu og var spilað á tólf borðum frá morgni til kvölds, alls tæplega 1.600 spil. Varð niðurstaðan sú að bæði lið voru í miklum mínus þegar upp var staðið. Heldur meiri var þó mínus Austfirðinga og í heildarstigafjölda unnu því Húnvetningar eins og stundum áður. Austfirðingar áttu hins vegar stigahæsta keppandann, Níels Sigurjónsson frá Fáskrúðsfirði.

Ætlunin er að gera þennan lomberslag að árlegum viðburði og fá til hans fólk víðar að. Þannig ætti smátt og smátt að geta orðið til landskeppni í lomber.

- gun

Þorgerðartónleikar á Akureyri

Annað kvöld, miðvikudaginn 10. mars klukkan 20, verða haldnir tónleikar í Ketilhúsinu á Akureyri til styrktar minningarsjóði um Þorgerði S. Eiríksdóttur.

Þorgerður lauk burtfararprófi frá Tónlistarskólanum á Akureyri og var nýkomin til London í framhaldsnám er hún lést af slysförum í febrúar 1972. Ári síðar stofnuðu aðstandendur Þorgerðar ásamt Tónlistarskólanum og Tónlistarfélagi Akureyrar minningarsjóð til að styrkja efnilega nemendur frá Tónlistarskólanum á Akureyri til framhaldsnáms.

Á tónleikunum koma fram lengra komnir nemendur skólans. Aðgangur er ókeypis, en tekið er á móti frjálsum framlögum í sjóðinn.

POLLURINN OG AKUREYRARKIRKJA

---

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Sigurlaug Jónsdóttir

Hjallabraut 33, Hafnarfirði,

andaðist á Landspítalanum í Fossvogi, miðvikudaginn 3. mars 2010. Útförin fer fram frá Víðistaðakirkju fimmtudaginn 11. mars og hefst athöfnin kl. 13.00.

Jón Aðalsteinsson — **Guðbjörg Jóna Eyjólfsdóttir**
Björg Aðalsteinsdóttir — **Ómar Ólafsson**
Kristín Jóhanna Aðalsteinsdóttir — **Björn Ágústsson**
Eygló Aðalsteinsdóttir — **Bergsveinn Halldórsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Halldór Maríus Svanur Jónsson

frá Steini á Reykjaströnd, Skagafirði,

lést á Heilbrigðisstofnun Sauðárkróks 3. mars. Útför hans fer fram frá Sauðárkrókskirkju laugardaginn 13. mars kl. 14.00.

Halla Guðmundsdóttir
Hermann Halldórsson — **Anna María Ómarsdóttir**
Guðmundur Jón Halldórsson — **Ingibjörg Jóna Felixdóttir**
Skafti Jóhann Halldórsson — **Eva Margareta Jaffke**
Sigfríður Jódís Halldórsdóttir — **Kári Gunnarsson**
og barnabörn.

---

†

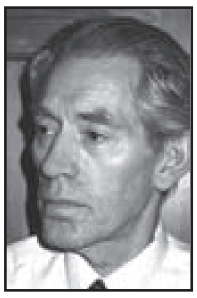
Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

Guðný Maren Oddsdóttir

áður til heimilis að Hraunteigi 3,

verður jarðsungin frá Fossvogskirkju í dag, 9. mars, kl. 15.00.

Sigríður O. Malmberg — **Halldór Malmberg**
Magnús Oddsson — **Svandís Pétursdóttir**
Ólöf Jóna Oddsdóttir
barnabörn og langömmubörn.



†

Faðir okkar, tengdafaðir og afi,

Jón Hnefill Aðalsteinsson

andaðist að heimili sínu 2. mars. Jarðarförin verður frá Hallgrímskirkju þann 10. mars kl. 13.00.

Synir, tengdadætur og barnabörn.

---

†

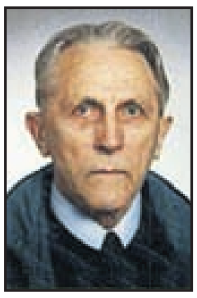
Ástkær faðir minn, tengdafaðir, afi og langafi,

Sigurður Ólafsson

áður Hólagötu 17, Vestmannaeyjum,

verður jarðsunginn frá Hafnarfjarðarkirkju fimmtudaginn 11. mars kl. 15.00.

Rut Sigurðardóttir **Bjarni Sigurðsson**
barnabörn og barnabarnabörn.



†

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

Torfi Guðlaugsson

áður til heimilis að Einilundi 6 d, Akureyri,

lést á dvalarheimilinu Hlíð fimmtudaginn 4. mars. Útförin fer fram frá Akureyrarkirkju mánudaginn 15. mars kl. 13.30.

Bergþóra Bjarnadóttir
Stefán Svanur Torfason — **Eva Grete Torfason**
Ragnheiður Emilía Torfadóttir
Bjarni Torfason — **Sigrún Gunnarsdóttir**
Orri Torfason — **Jean Vivien Cambray**
Gunnar Torfason — **Þórey Friðriksdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Elskuleg eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma, systir og frænka,

Sólveig Anna Birgisdóttir Veirup

áður til heimilis Leifsgötu 11, Reykjavík,

lést að heimili sínu Havbakken 184, Hjerting, Danmörku föstudaginn 5. mars. Útför hennar fer fram frá Hjerting Kirke fimmtudaginn 11. mars kl. 13.30.

Villy Veirup
Birgitte Svava Veirup — **Símon Smith**
Julie og Katrine
Britt Lóa Veirup — **Colin Mcgillivary**
Thor Elías og Liv Ann
Unnur Birgisdóttir — **Sveinn Christensen**
Oddrún Guðmundsdóttir — **August Kruse**
Guðvarður B. Birgisson — **Guðrún Finnsdóttir**
og systkinabörn.

---

†

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð, vináttu og hlýhug við andlát og útför elskulegrar eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

Sigurlaugar Kristinsdóttur

Katrínarlind 2.

Sérstakar þakkir og kveðjur sendum við Agnesi Smáradóttur lækni, starfsfólki E-11 Landspítala við Hringbraut og Karitas hjúkrunarþjónustu fyrir stuðning og ómetanlega aðstoð.

Einar Eggertsson
Eggert Ólafur Einarsson — **Anna Sigurveig Magnúsdóttir**
Magnea Einarsdóttir — **Þorsteinn Sverrisson**
Unnur Einarsdóttir — **Jóhannes Helgason**
Áslaug Einarsdóttir — **Gunnlaugur Helgi Jóhannsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

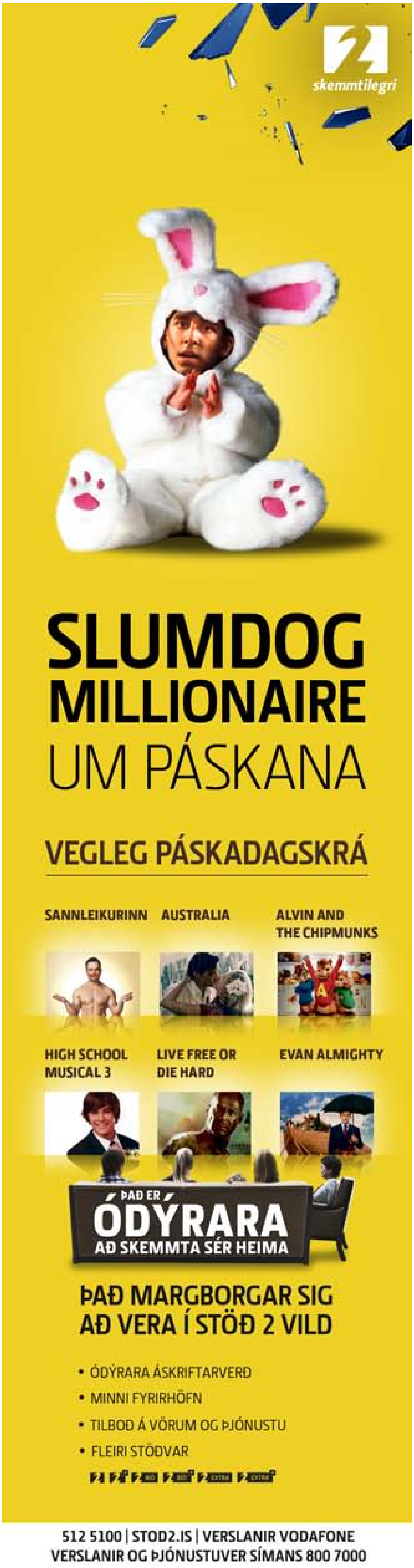
Ástkær eiginmaður minn, faðir, stjúpfaðir, tengdafaðir og afi,

Þorsteinn Geirsson

ráðuneytisstjóri,

sem lést á líknardeild Landspítalans Kópavogi að kvöldi föstudagsins 26. febrúar, verður jarðsunginn frá Dómkirkjunni miðvikudaginn 10. mars kl. 15.00. Blóm og kransar eru vinsamlegast afþakkaðir en þeim sem vilja minnast hans er bent á Krabbameinsfélag Íslands.

María Friðrika Haraldsdóttir
Sigurður Þorsteinsson
Þóra Björg Þorsteinsdóttir — **Gerry Oliva Nastor**
Vala Rebekka Þorsteinsdóttir — **Sigurður Ómarsson**
Haraldur Geir Þorsteinsson
Sigurþór Smári Einarsson
og barnabörn.



Freudískt ferðalag sjö ára stúlku

BAKÞANKAR Önnu Margrétar Björnsson

Sjaldan hefur saga haft jafn víðtæk áhrif og Lísa í Undralandi eftir Lewis Carroll. Flest börn kannast við brjálaða hattarann og hvítu kanínuna og Bítlarnir og Jefferson Airplane skrifuðu lög innblásin af bókinni. Salvador Dali gerði seríu af teikningum um Lísu og meira að segja Star Trek þáttur lék söguna eftir. Óperur, kvikmyndir, leikrit, teiknimyndir, sjónvarpsþættir og jafnvel klámmyndir eru byggðar á bókinni um litlu stúlkuna sem féll ofan í kanínuholu. Líkt og flest börn hafði ég unun af þessari skrýtnu sögu og hún klóraði sig djúpt inn í undirmeðvitundina.

ÞEGAR maður fer með börn á kvikmynd um Lísu og furðuveröld hennar gleymir maður heldur ekki að bók Carrolls var uppfull af vísunum í ýmis konar eiturlyfjaneyslu. Svo var Carroll eins konar Michael Jackson síns tíma, með börn og barnæsku á heilanum, eyddi öllum stundum með litlum stúlkum og myndaði þær naktar sem hefði sjálfsagt komið honum í stór vandræði nú til dags. Ekkert bendir þó til þess að áhugi hans hafi verið afbrigðilegri en rómantíska hugmyndin um hreinleika barnæskunnar sem fleiri skáld upphófu á þessum tíma. Carroll var aðallega ópíumreykjandi sérvitringur sem var með púsluspil á heilanum og fann upp vélina Nyctograph sem gerði honum kleift að skrifa í myrkri um miðjar nætur.

STÚLKAN sem fellur óraveg niður holu, lætur stækka sig og minnka og hittir ýmis konar táknrænar furðuverur er saga sem mun halda áfram að skemmta börnum um ókominn veg. Fullorðna fólkið hefur hins vegar sett ýmsar myrkari meiningar við Lísu í Undralandi og hún getur verið túlkuð bæði á Freudískan og Júngískan hátt. Hvað eru göng nema hugmyndin um kynlíf og hin sífellda stækkun og minnkun Lísu þegar hún drekkur af hinum ýmsu galdradrykkjum hefur verið túlkuð sem getnaðarlimur karla.

ÞAÐ getur vel verið að Carroll hafi skrifað bókina á sýrutrippi og vísvitandi hlaðið hana af skrýtnum kynlífsvísunum en snilldarleg þroskasagan um litla stúlku á erindi við alla drengi og stúlkur í dag. Freudískar tilvísanir hennar minna okkur á hin klassísku ævintýr þar sem börn voru hetjur. Saklaus og hrein og góð í erfiðum og hörðum heimi þar sem fullorðnir gátu verið hræðilegir og gert skelfilega hluti. En það sem er í raun skemmtilegast við Lísu og það sem vakti mig sérstaklega til umhugsunar í gær á alþjóðlegum degi kvenna er að litlar stúlkur geti verið hetjur í einum helstu bókmenntaverkum heims.

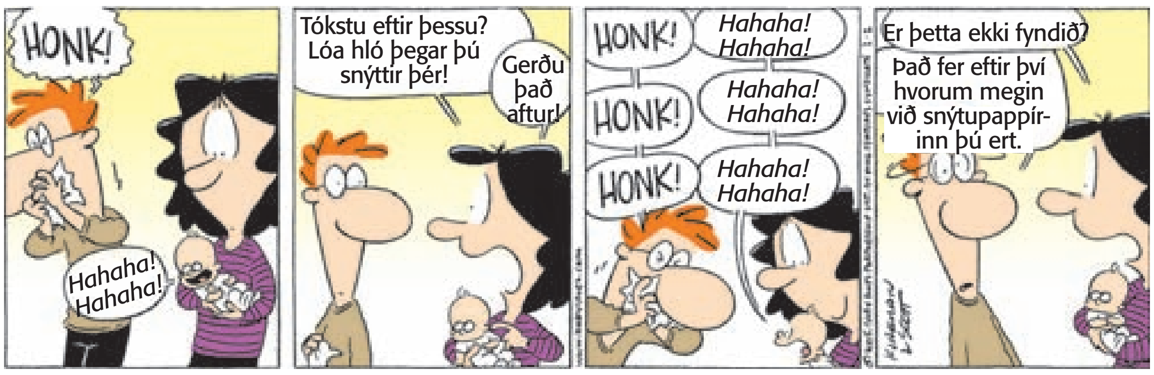
myndasögur

Pondus — Eftir Frode Øverli

Gelgjan — Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

Handan við hornið — Eftir Tony Lopes

Barnalán — Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



Kreppa heimtar nýtt skipulag

Írar standa frammi fyrir miklum niðurskurði á ríkisfjármálum vegna efnahagsþrenginga. Í tillögum stjórnvalda er rík áhersla lögð á hlut menningar í því endurreisnarstarfi sem fram undan er. Gagnrýnendur hafa mætt þeim tillögum með tortryggni og benda á að stjórnvöld verði að endurskipuleggja styrkjakerfi ríkis og sveitarfélaga. Fjárveitingar deilist milli ráðuneyta og stofnana og kjósi menn að treysta á virkan þátt menningarlífs á Írlandi til endurbyggingar verði að taka kerfið upp og skipuleggja það að nýju.

Framlög á Írlandi til menningarmála af öllu tagi nema nú um 200 milljónum evra eða nærri 35 milljörðum. Vísa gagnrýnendur til aðgerða Skota og Breta en þar er verið að endurskipuleggja allt styrkjakerfi hins opinbera til menningar. Þar eru opinberir aðilar með það í huga að keppa betur um athygli listunnenda og almennings heima fyrir og erlendra gesta.

MENNING Írska rokkið er ein helsta menningarafurð frænda okkar á Írlandi.

Gráinne Millar sem starfar við menningarsjóðinn Temple Bar Cultural Trust hefur lagt fram tillögur um hvernig beri að einfalda styrkjakerfið með það að markmiði að fjármunir nýtist betur á skýrt afmörkuðum sviðum. Fjárveitingar til menningarmála hér á landi eru fyrst í höndum þings og sveitarstjórna, síðan minnst fjögurra ráðuneyta fyrir utan margvíslega sjóði sem lúta flestir sjálfstæðum stjórnum.

pbb@frettabladid.is

Frá San Francisco

Helgi Tómasson komst í fréttir vestanhafs í liðinni viku þegar tilkynnt var að höfuðstöðvar San Francisco-ballettsins sem hann hefur stýrt í aldarfjórðung væru nefndar upp á nýtt. Þær bera héðan í frá nafn Cris Hellman, en hún hefur um langt árabil verið dyggur stuðningsmaður dansflokksins, setið þar í stjórn og ber, með þekkingu sinni, fjárstyrk og metnaði fyrir hönd flokksins, stóra ábyrgð á að flokkurinn er nú um stundir talinn besti listdansflokkur heims, segir í frétt San Francisco Chronicle í liðinni viku.

LISTDANS Helgi Tómasson, einn virtasti listdansstjóri heims.

Helgi segir í viðtali að framlag Cris og eiginmanns hennar, auðkýfingsins Warren Hellman, hafi í 25 ár, gert sér kleift að gera San Francisco að besta dansflokki heims. Færir hann Cris miklar þakkir fyrir stuðninginn, bæði við flokkinn og sig persónulega. San Francisco-ballettinn er einn elsti starfandi dansflokkur heims og hefur starfað óslitið í 77 ár. - - pbb

NÝJAR BÆKUR

Auður Ava Ólafsdóttir hefur sent frá sér ljóðabók, **Sálmurinn um glimmer,** hjá forlagi Sölku. Er þetta fyrsta ljóðabók Auðar en hún hefur áður samið og gefið út þrjár skáldsögur. Síðasta skáldsaga hennar, Afleggjarinn, fékk Menningarverðlaun DV 2008 og Fjöruverðlaunin 2008 og var tilnefnd til bókmenntaverðlauna Norðurlandaráðs ári seinna. Sálmurinn um glimmer er 57 síður að lengd og hefur að geyma bálk ónafngreindra ljóða í frjálsu formi.

Skáldsagan **Gerpla** er komin út í kilju í ritröðinni Íslensk klassík á vegum Forlagsins. Er í þessari kiljuútgáfu, sem er tíunda útgáfa sögunnar, ráðist í að fylgja hefðbundinni stafsetningu þótt ekki sé breytt því fornlega málfari sem höfundurinn tileinkaði sér við ritsmíðina. Gerpla kom fyrst út í kilju 1956 og þá með skýringum og var það ein fyrsta tilraunin til að gefa bók út fyrir fjöldamarkað hér á landi. Bókina prýðir forsíðumynd eftir Halldór Pétursson en hún er 333 síður í kiljubroti.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

Þriðjudagur 09. mars 2010

Tónleikar

21.00 Trúbadorarnir og söngvaskáldin **Uni og Jón Tryggvi** verða með tónleika á Rosenberg við Klapparstíg.

Sýningar

Á skörinni hjá **Handverki og Hönnun** við Aðalstræti 10, hefur verið opnuð sýning á bókbandshandverki Ragnars G. Einarssonar. Opið alla virka daga kl. 9-18 og um helgar kl. 12-17.

Námskeið

20.15 Hjá Endurmenntun HÍ hefst námskeiðið **„Dauðasyndirnar sjö“**. Námskeiðið er öllum opið og fer fram að Dunhaga 7. Skráning og frekari upplýsingar á **www.endurmenntun.is.**

Kvikmyndir

20.00 Kvikmyndasafn Íslands sýnir mynd Aki Karismaki **„Ský á reki“** (Kauas pilvet karkaavat) frá árinu 1996. Sýningin fer fram í Bæjarbíói við Strandgötu í Hafnarfirði. Enskur texti. Nánari upplýsingar á **www.kvikmyndasafn.is.**

Leiðsögn

12.05 Guðrún Guðmundsdóttir verður með leiðsögn um sýningu sína **„Ævispor“** í Bogasal Þjóðminjasafnsins við Suðurgötu. Þar sýnir Guðrún útsaumsverk sem hafa sterka skírskotun í listrænan arf og þjóðlegar hefðir Íslendinga.

Fyrirlestrar

12.00 Ginta Leimane flytur erindi um ólöglega innflytjendur í Eystrasaltsríkjunum eftir inngöngu í **Evrópusambandið.** Fyrirlesturinn fer fram hjá Háskólanum á Akureyri, Sólborg v/ Norðurslóð (L 201).

20.00 Mannfræðifélag Íslands stendur fyrir fyrirlestri í húsnæði Reykjavíkur-Akademíunnar í JL-húsinu við Hringbraut 121. Þar mun Hulda Proppé flytja erindi um hvort hræðsla móti þekkingarsköpun. Allir velkomnir.

Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is.

Þverpólitísk kvikmyndahátíð

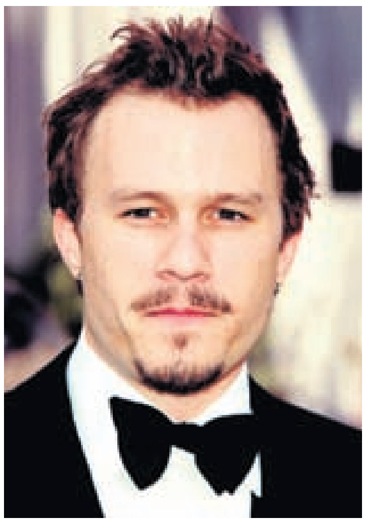
Græna ljósið blæs til mikillar kvikmyndaveislu í Regnboganum. Hátíðin stendur í þrjár vikur og hefst 16. apríl. „Við ætlum að leggja Regnbogann undir okkur og þar verða engar aðrar myndir sýndar en kvikmyndir Bíódaga," segir Ísleifur B. Þórhallsson, skipuleggjandi hátíðarinnar.

Ísleifur segir „þverpólitíska" sátt vera að myndast milli dreifingaraðila kvikmynda á Íslandi því bæði Sena og Myndform ætla að leggja til kvikmyndir og þá hefur Ísleifur verið í sambandi við Sam-film um að þeir komi einnig að kvikmyndahátíðinni.

Ísleifur segir að þeir hafi valið myndirnar á hátíðina af kostgæfni og verið tiltölulega harðir við sjálfa sig. „Við ætlum okkur að hafa mjög háan gæðastuðul og við erum búnir að henda út fullt af myndum sem komu til greina," segir Ísleifur. Blásið verður til mikils teitis 16. apríl þar sem boðið verður upp á óvissusýningu í hverjum sal og svo heljarinnar partí eftir að sýningu lýkur.

Meðal þeirra kvikmynda sem verða að öllum líkindum teknar til sýningar má nefna Imaginarium of Dr. Parnassus en það er síðasta myndin sem Heath Ledger lék í. Þá er líklegt að teiknimyndin Fantastic Mr. Fox verði einnig sýnd, en hún var tilnefnd til Óskarsverðlauna sem besta teiknimyndin í ár. Til gamans má geta að George Clooney og Meryl Streep tala fyrir Fox-hjónin. Þá bendir allt til þess að heimildarmyndin Videocracy verði tekin til sýningar, en hún segir frá ótrúlegri frægðarmannadýrkun á Ítalíu, og svo austurríska kvikmyndin Das weisse Band eða Hvíti borðinn sem vann aðalverðlaunin í Cannes og var tilnefnd til Óskarsverðlauna í ár í flokknum besta erlenda myndin.

- fgg



SMEKKFULLUR PAKKI Kvikmyndahátíð Græna ljóssins verður þverpólitísk. Síðasta kvikmynd Heaths Ledger verður að öllum líkindum sýnd sem og Fantastic Mr. Fox og Hvíti borðinn.

The Hurt Locker með sex

Stríðsmyndin The Hurt Locker vann sex Óskarsverðlaun, þar á meðal sem besta myndin, og skaut þar með stórmyndinni Avatar ref fyrir rass.

Leikstjóri The Hurt Locker, Kathryn Bigelow, varð fyrsta konan til að fá Óskarinn fyrir bestu leikstjórn og var hún að vonum í skýjunum þegar hún tók á móti verðlaununum. Fyrrverandi eiginmaður hennar, James Cameron, hafði verið tilnefndur í sama flokki fyrir Avatar. „Þetta er ómetanleg stund," sagði Bigelow, sem er aðeins fimmta konan sem hefur verið tilnefnd fyrir leikstjórn í sögu Óskarsins.

Fátt kom á óvart í vali á bestu leikurunum í aðal- og aukahlutverkum. Jeff Bridges og Sandra Bullock sigruðu fyrir aðalhlutverk sín í Crazy Heart og The Blind Side. Bæði unnu þau verðlaunin í fyrsta sinn á ferlinum. Bridges þakkaði foreldrum sínum fyrir að hafa leitt sig inn á leiklistarbrautina og Bullock þakkaði hinum leikkonunum sem voru tilnefndar, þar á meðal Helen Mirren og Meryl Streep.

Christoph Waltz sigraði fyrir hlutverk sitt sem gyðingaveiðarinn í Inglorious Basterds og Mo´Nique var verðlaunuð fyrir frammistöðu sína í Precious. „Mig langar að þakka akademíunni fyrir að sýna að hlutirnir geta snúist um frammistöðu en ekki stjórnmál," sagði leikkonan. Precious fékk einnig Óskarinn fyrir handrit byggt á áður birtu efni.

Stórmyndin Avatar var tilnefnd til níu Óskarsverðlauna en hlaut aðeins þrenn, öll fyrir tæknileg afrek.

Argentínska myndin El secreto de sus ojos (Leyndarmálið í augum þeirra) var kjörin besta erlenda myndin. Kom það nokkuð á óvart því hún atti kappi við tvær sigurstranglegar myndir, eða Das weisse Band – Eine deutsche Kindergeschichte, sem sigraði á Cannes-hátíðinni, og frönsku myndina Un prophète. Þá var Up valin besta teiknimyndin.

Leikararnir Steve Martin og Alec Baldwin voru kynnar hátíðarinnar. Stóðu þeir sig ágætlega og uppskáru mikil hlátrasköll í byrjun með því að gera grín að frægum gestum Kodak-leikhússins í Hollywood.

freyr@frettabladid.is

SIGURREIF Kathryn Bigelow er fyrsta konan til að hljóta Óskarinn sem besti leikstjórinn.

NORDICPHOTOS/GETTY

SAMBÍÓIN

DISNEY FÆRIR OKKUR HIÐ STÓRKOSTLEGA ÆVINTÝRI UM LÍSU Í UNDRALANDI OG NÚ Í STÓRKOSTLEGRI ÞRÍVÍDD

ALICE IN WONDERLAND – FRÁBÆR MYND FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA

LEONARDO DiCAPRIO SHUTTER ISLAND

theREBOUND

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

ALICE IN WONDERLAND	kl. 5:40(3D) - 8(3D) - 10:20(3D)	L
ALICE IN WONDERLAND	kl. 5:40 - 8 - 10:20	L
THE REBOUND	kl. 8 - 10:20	L
BROTHERS	kl. 8 - 10:20	12
BROTHERS	kl. 5:50 - 8 - 10:20	VIP
VALENTINE 'S DAY	kl. 5:30 - 8 - 10:30	L
AN EDUCATION	kl. 5:50	L
UP IN THE AIR	kl. 5:50	L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI

ALICE IN WONDERLAND	kl. 5:40(3D) - 8(3D) - 10:20(3D)	L
SHUTTER ISLAND	kl. 8 - 10:50	12
INVICTUS	kl. 5:30	L
SHERLOCK HOLMES	kl. 8	12
THE WOLFMAN	kl. 10:30	16
BJARNFREÐARSON	kl. 5:50	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

ALICE IN WONDERLAND	kl. 5:40 - 8 - 10:20	L
THE REBOUND	kl. 8 - 10:20	L

ÞRIÐJUDAGSBÍÓ Í SAMBÍÓUNUM Í DAG KR. 600
GILDIR EKKI Í VIP, Á ÍSLENSKAR MYNDIR OG Á MYNDIR Í 3D OG BEINAR ÚTSENDINGAR

NÝTT Í BÍÓ!

LEGION – BARÁTTAN UM MANNKYNIÐ HEFST ÞEGAR SÍÐASTI ENGILLINN FELLUR. 600 kr.

THE GOOD HEART 600 kr.

FRÁ LEIKSTJÓRA TAKEN – FROM PARIS WITH LOVE 600 kr.

SHUTTER ISLAND 600 kr.

precious – BESTA LEIKKONA BESTA Í AUKAHLUTVERKI HANDRIT 600 kr.

BYGGÐ Á METSÖLUBÓK STIEG LARSSON – LOFTKASTALINN SEM HRUNDI 600 kr.

115.000 GESTIR!

LEAP YEAR 600 kr.

Nikulás litli 600 kr.

SMÁRABÍÓ SÍMI 564 0000

THE GOOD HEART	kl. 5.50 - 8 - 10.10	10
LEGION	kl. 8 - 10.15	16
SHUTTER ISLAND	kl. 5 - 8 - 11	16
LOFTKASTALINN SEM HRUNDI	kl. 5 - 8 - 11	14
LOFTKASTALINN SEM HRUNDI	kl. 5 - 8 - 11 LÚXUS	14
AVATAR 3D	kl. 4.40	10
ALVIN OG ÍKORNARNIR 2	kl. 3.45 íslenskt tal	L

HÁSKÓLABÍÓ SÍMI 530 1919

THE GOOD HEART	kl. 5.50 - 8 - 10.10	10
PRECIOUS	kl. 5.30 - 8 - 10.30	12
LEAP YEAR	kl. 8 - 10.15	L
LOFTKASTALINN SEM HRUNDI	kl. 6 - 9	14
MAMMA GÓGÓ	kl. 6	L

facebook.com/smarabio
AÐDÁENDUR GETA UNNIÐ BÍÓKORT ÚT ÁRIÐ, BOÐSMIÐA Á FORSÝNINGAR O.M.FL.

BORGARBÍÓ SÍMI 462 3500

FROM PARIS WITH LOVE	kl. 8 - 10	16
LOFTKASTALINN SEM HRUNDI	kl. 6	14
SHUTTER ISLAND	kl. 9	16
ARTÚR 2	kl. 6	L

REGNBOGINN SÍMI 551 9000

FROM PARIS WITH LOVE	kl. 5.50 - 8 - 10.10	16
LEGION	kl. 5.45 - 8 - 10.15	16
THE LIGHTNING THIEF	kl. 5.30 - 8 - 10.30	10
IT´S COMPLICATED	kl. 8	12
NIKULÁS LITLI	kl. 6	L
EDGE OF DARKNESS	kl. 10.30	16

NÝTT Í BÍÓ – LAUGARÁSBÍÓ Sími: 553 2075 - bara lúxus

FRÁ LEIKSTJÓRA TAKEN – FROM PARIS WITH LOVE – POWERSÝNING KL. 10.00 – 600 KR.

TOPPMYNDIN Í DAG! – SHUTTER ISLAND – 600 KR.

600 KR.

ÞRIÐJUDAGUR TILBOÐSDAGUR TILBOÐ Á ALLAR MYNDIR

LAUGARÁSBÍÓ SÝNINGARTÍMAR

FROM PARIS WITH LOVE	kl. 5, 8 og 10-POWER	16
SHUTTER ISLAND	kl. 7 og 10	16
LOFTKASTALINN SEM HRUNDI	kl. 7 og 10	14
IT'S COMPLICATED	kl. 5.40	12
ALVIN OG ÍKORNARNIR 2- ÍSL TAL	kl. 5	L

Úti er farið að snjóa ....

og af því tilefni minnum við íbúa höfuðborgarsvæðis og Akureyrar að moka gangveginn að húsum sínum til að tryggja aðgengi blaðbera Fréttablaðsins að lúgu.

Með fyrirfram þökk,

Pósthúsið

Pósthúsið | Suðurhraun 1 | S: 585 8300 | www.posthusid.is

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
Gott verð alla daga Gott verð alla daga Gott verð alla daga
479 KR.KG
BÓNUS FERSKIR KJÚKLINGALEGGIR
MERKT VERÐ 598 KR.KG. 20% AFSLÁTTUR
698 KR.KG
ALI FERSKUR HEILL KJÚKLINGUR
198 KR.KG
BÓNUS FROSNIR KJÚKLINGAVÆNGIR
998 KR.PK
ÍSLANDSNAUT FROSIÐ LASAGNA 850g
89 KR.DS
PEPSI OG PEPSI MAX 500 ML
159 KR.DS
HEIMA ASPAS Í BITUM 283g
FROSIÐ GRÆNMETISBUFF
1 kg. aðeins 998 kr
Þetta þarftu að prófa !
139 KR.DS
E.S TÚNFISKUR 185g
139 KR.PK
E.S SÚKKULAÐIBITA-KEX 150g
39 KR.DS
E.S MAISKORN 340g
BEST FYRIR JÚLÍ 2010
198 KR.STK
BÓNUS KORNBRAUÐ 1 KG
98 KR.PK
BÓNUS FLATKÖKUR 5 STK
1398 KR.PK
ARIEL ÞVOTTAEFNI 28 SKAMMTAR
998 KR.PK
ANDREX WC PAPPIR 12 RÚLLUR
198 KR.PK
RIVO KAFFI 400g
VARA HÆTTIR
159 KR.PK
HEIMA HRISGRJÓN 5 X 100 GR
BÓNUS BÝÐUR BETUR
VISA

> Guðmundur fer en Guðjón kemur

Sóknarmaðurinn Guðmundur Pétursson er á leið í Breiðablik en samkvæmt áreiðanlegum heimildum tók KR tilboði frá Kópavogsliðinu. Guðmundur lék á lánssamningi með Blikum í fyrra og varð bikarmeistari með liðinu. Hann fór ekki leynt með þann vilja sinn að vera áfram í græna búningnum. Fleiri lið vildu fá hann en hann hafnaði FH og Val. Þá er það að frétta úr herbúðum KR að Guðjón Baldvinsson verður að öllum líkindum lánaður til félagsins í sumar frá sænska liðinu GAIS en Guðjón hefur ekki náð að festa sig í sessi ytra.

sport

sport@frettabladid.is

HAUKAKONAN KIKI LUND: SKORAÐI 30 STIG ÞEGAR HAUKAR TRYGGÐU SÉR SÆTI Í UNDANÚRSLITUNUM Í GÆR

Þetta er rétti tíminn til að spila vel

Haukar og Keflavík tryggðu sér sæti í undanúrslitum Iceland Express deildar kvenna með sigrum í sínum einvígum í sex liða úrslitum úrslitkeppninnar. Haukar unnu 81-74 sigur á Grindavík þar sem danska landsliðskonan Kiki Lund átti mjög góðan leik með Haukunum í gær og var með 8 þriggja stiga körfur og 30 stig. Hún lék einnig mjög vel í fyrri leiknum á laugardaginn þar sem hún var með 22 stig og 9 stoðsendingar.

„Ég átti ekki góða leiki eftir bikarúrslitaleikinn og var heldur ekki nægilega góð í þeim leik. Ég myndi segja að þetta væri rétti tíminn til að þess að spila vel," sagði Kiki kát í leikslok.

„Ég heyrði að liðið hafi tapað jöfnum leikjum fyrir áramót en núna erum við að ná að vinna þessa jöfnu leiki," sagði Kiki og hún finnur sig vel við hliðina á Heather Ezell.

„Heather er frábær í því að koma okkur hinum í liðinu inn í leikinn. Hún er stórkostlegur leikmaður og nær samt að skora sín stig þótt að hin liðið leggi mikla áherslu á stoppa hana," segir Kiki en Hesther var með 19 stig og 11 stoðsendingar í gær og margar stoðendingarnar voru á Heather.

„Ég elska að spila með Heather. Hún finnur alltaf opna manninn og kallar rétt leikkerfi á réttum tíma. Hún er mjög góður leiðtogi fyrir okkar lið," segir Kiki en framundan er undanúrslitaeinvígi á móti deildarmeisturum KR.

„Það verður erfitt að mæta KR en það skiptir ekki máli hverjum þú mætir hér eftir því það eru allir mótherjar erfiðir í úrslitakeppninni," sagði Kiki og bætir við í léttum tón: „Ég verð að reyna að muna það sem ég borðaði í dag svo ég geti fengið mér það aftur í næsta leik um helgina."

ÚRSLIT Í GÆR

Enska úrvalsdeildin

Wigan-Liverpool	1-0
Hugo Rodallega (35.)	

STAÐA EFSTU LIÐANNA

Man. United	**29**	**20**	**3**	**6**	**67-24**	**63**
Chelsea	28	19	4	5	65-26	61
Arsenal	**29**	**19**	**4**	**6**	**69-32**	**61**
Tottenham	28	14	7	7	50-27	49
Man.City	**27**	**13**	**10**	**4**	**52-35**	**49**
Liverpool	29	14	6	9	45-29	48
Aston Villa	**26**	**12**	**9**	**5**	**37-21**	**45**

Iceland Express kvenna

6 liða úrslit, leikur númer 2

Haukar-Grindavík 81-74 (41-37)

Stig Hauka: Kiki Jean Lund 30, Heather Ezell 19, Ragna Brynjarsdóttir 8, Telma Fjalarsdóttir 7, Helena Hólm 6, Guðrún Ámundardóttir 4, María Sigurðardóttir 4, Bryndís Hreinsdóttir 3.

Stig Grindavíkur: Michele DeVault 26, Joanna Skiba 16, Helga Hallgrímsdóttir 15, Petrúnella Skúladóttir 9, Íris Sverrisdóttir 6, Jovana Stefánsdóttir 2

Haukar unnu einvígið 2-0 og mæta KR í undanúrslitum

Snæfell-Keflavík 105-112 (eftir framl.)

Stig Snæfells: Sherell Hobbs 42, Gunnhildur Gunnarsdóttir 15, Sara Andrésdóttir 14, Hrafnhildur Sævarsdóttir 14, Unnur Ásgeirsdóttir 13, Björg Einarsdóttir 5, Hildur Kjartansdóttir 2.

Stig Keflavíkur: Bryndís Guðmundsdóttir 37, Birna Valgarðsdóttir 31, Kristi Smith 29, Svava Stefánsdóttir 7, Rannveig Randversdóttir 4, Hrönn Þorgrímsdóttir 2, Pálína Gunnlaugsdóttir 2.

Staðan var 96-96 eftir venjulegan leiktíma.

Keflavík vann einvígið 2-0 og mætir Hamar í undanúrslitum.

SA vann Björninn í gær:

Akureyringar fá oddaleik

ÍSHOKKÍ Björninn gat tryggt sér Íslandsmeistaratitilinn í íshokkí í fyrsta sinn í gær með því að sigra Skautafélag Akureyrar í Egilshöll. Gestirnir að norðan knúðu hins vegar fram oddaleik með 3-2 sigri í hörkuspennandi leik. Oddaleikurinn fer fram á Akureyri.

Róbert Freyr Pálsson og Daði Örn Heimisson skoruðu mörk Bjarnarins í gær en Jóhann Már Leifsson, Sigurður Sigurðsson og Josh Gribben skoruðu mörk SA.

- egm

Náðist ekki samkomulag:

Þarf að draga

FÓTBOLTI Í gær funduðu í Kaupmannahöfn fulltrúar þeirra þjóða sem prýða riðil Íslands í undankeppninni fyrir Evrópumótið 2012. Reynt var að ná samkomulagi um leikdaga riðilsins en það bar ekki árangur.

Því þarf að draga um leikdaga og verður það gert í næstu viku. Portúgal, Danmörk, Noregur og Kýpur eru með Íslandi í riðli en fyrstu leikirnir verða í september á þessu ári.

-egm

visir.is
„...ég sá það á vísi"

Enginn Íslendingur hefur farið í svona góðan skóla

Benedikt Guðmundsson þekkir vel til Hauks Helga Pálssonar og bandaríska háskólaboltans. Hann er í skýjunum með að einn allra efnilegasti íslenski körfuboltamaðurinn sé á leiðinni í Maryland-háskólann næsta haust.

KÖRFUBOLTI Íslendingar eru að eignast leikmann í einu af bestu karlaliðum bandaríska háskólaboltans. Hinn stórefnilegi Haukur Helgi Pálsson hefur nú gert munnlegt samkomulag við Maryland-háskólann, sem er einn af virtustu körfuboltaskólum Bandaríkjanna og varð meðal annars bandarískur meistari fyrir átta árum.

Haukur Helgi Pálsson hefur lengi skarað fram úr á Íslandi, hvort sem það er með Fjölni eða íslenska drengjalandsliðinu. Hann hefur verið undir smásjánni hjá evrópskum stórliðum og í vetur fréttist af miklum áhuga frá stórum bandarískum skólum eftir velheppnað tímabil Hauks með Monteverde-menntaskólanum.

Haukur Helgi hafði úr nokkrum góðum skólum að velja en ákvað að fara í ACC-deildina sem er að margra mati sú besta í Bandaríkjunum. Þar fær hann að spila á móti skólum eins og North Carolina, Duke, Virginia, Florida State, Clemson, Georgia Tech og Wake Forrest. Þetta er deildin sem hefur skilað af sér leikmönnum eins og Michael Jordan (North Carolina) og Tim Duncan (Wake Forrest).

Maryland-skólinn hefur átt fullt af NBA-leikmönnum og meðal þeirra þekktari eru Steve Francis, Joe Smith, Steve Blake, Juan Dixon og Chris Wilcox en þrír þeir síðastnefndu voru allir með í meistaraliði skólans árið 2002.

„Þetta er magnað. Þetta er ekki bara ACC-skóli heldur einn af þeim flottari," segir Benedikt Guðmundsson, fyrrum þjálfari Íslandsmeistara KR í karlaflokki og núverandi þjálfari deildarmeistaraliðs kvenna í KR. Haukur Helgi lék undir stjórn Benedikts í drengjalandsliðinu og þeir urðu Norðurlandameistarar saman.

„Það hefur enginn Íslendingur farið í svona góðan skóla og það hefur meira segja enginn verið nálægt því. Þetta er sterkasta deildin í háskólaboltanum af því að það er ekkert lélegt lið í þessari deild," segir Benedikt en hann hefur fylgst vel með bandaríska háskólaboltanum og þekkir vel til.

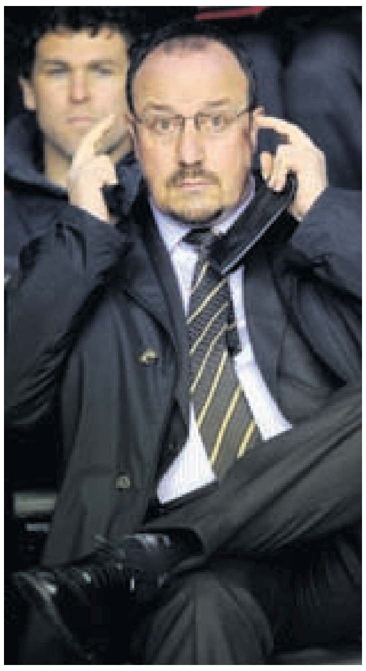
„Án þess að hafa einhverjar tölur fyrir framan mig þá myndi ég giska á það að það væru 15 til 20 leikmenn úr ACC-deildinni valdir inn í NBA-deildina á hverju ári. Þetta er bara míní NBA-deild. Það eru skólar þarna í ACC-deildinni sem eru betri en sum NBA-liðin. Það eru skólar sem eru að missa byrjunarliðin sín inn í NBA-deildina á hverju ári," segir Benedikt.

Benedikt efast heldur ekki um að Haukur Helgi eigi eftir að standa sig með Mary-land.

„Þessi skóli væri ekkert að taka hann inn nema af því að þar hafa menn trú á því að hann sé af þessum kaliber. Haukur er líka eins og Jón Arnór með það að hann aðlagast því getustigi sem hann er á. Því hærra sem getustigið er því betur nýtur hann sín. Það eru ekki allir sem hafa þann eiginleika," segir Benedikt og bætir við:

„Hann getur síðan alltaf skipt um skóla ef þetta er ekki að ganga. Aðalatriðið er að henda sér út í djúpu laugina og láta reyna á þetta. Haukur nýtur sín best með góðum leikmönnum í kringum sig. Hann á eftir að spjara sig þvílíkt vel þarna. Þessi strákur á að fara á eins hátt getustig og hann mögulega kemst. Þar nýtur hann sín best," segir Benedikt Guðmundsson. ooj@frettabladid.is

FRÁBÆR MEÐ LANDSLIÐUNUM Haukur Helgi Pálsson hefur skorað 555 stig í 32 leikjum með yngri landsliðum Íslands eða 17,3 að meðaltali í leik.
MYND/SNORRI ÖRN ARNALDSSON



SÚR Á SVIP Gærkvöldið var erfitt fyrir Rafa Benítez og lærisveina hans.

Wigan vann Liverpool:

Ansi dýrt tap hjá Liverpool

FÓTBOLTI Wigan vann óvæntan sigur á Liverpool 1-0 í ensku úrvalsdeildinni í gær. Möguleikar Liverpool á að ná sæti í Meistaradeildinni fyrir næstu leiktíð minnkuðu með þessum úrslitum.

Hugo Rodallega skoraði eina mark leiksins á 35.mínútu af stuttu færi en það kom í kjölfarið á skeliflegum mistökum Dirk Kuyt sem átti misheppnaða sendingu. Emmerson Boyce komst inn á milli og sendi fyrir á Rodallega.

Fernando Torres fékk bestu færi Liverpool í leiknum en brást bogalistin. Charles N'Zogbia fékk fínt færi til að bæta við öðru marki fyrir Wigan í síðari hálfleik en Pepe Reina náði að verja frá honum.

Með sigrinum komst Wigan upp í fjórtánda sætið með 28 stig. Liverpool er hins vegar í sjötta sætinu og hefur leikið fleiri leiki en liðin fyrir ofan.

Sigur Wigan var sögulegur því þetta er í fyrsta sinn sem liðið nær að leggja Liverpool. - egm

Arsenal og Fiorentina þurfa að sækja til sigurs á heimavelli í sextán liða úrslitum Meistaradeildarinnar:

Erfitt verkefni fyrir Arsenal án Fabregas

FÓTBOLTI „Við getum ekki einu sinni tekið áhættu, hann er ekki leikfær," tilkynnti Arsene Wenger, knattspyrnustjóri Arsenal, í gær. Hann var að tala um hinn spænska fyrirliða liðsins, Cesc Fabregas, sem verður ekki með í seinni leiknum gegn Porto í sextán liða úrslitum Meistaradeildarinnar.

Fabregas hefur verið frábær í vetur en fór meiddur af velli eftir að hafa skorað fyrsta markið í 3-1 sigri á Burnley um helgina. Arsenal á erfitt verkefni fyrir höndum á heimavelli sínum í kvöld eftir að Porto vann fyrri viðureignina 2-1.

Varnarmaðurinn Sol Campbell er þó tilbúinn í slaginn en hann æfði með liðinu í gær.

Wenger er enn bálreiður út í dómarana í fyrri leiknum en ljóst er að Arsenal á erfitt verkefni fyrir höndum í kvöld þar sem Portúgalarnir munu reyna að verja forskot sitt með kjafti og klóm.

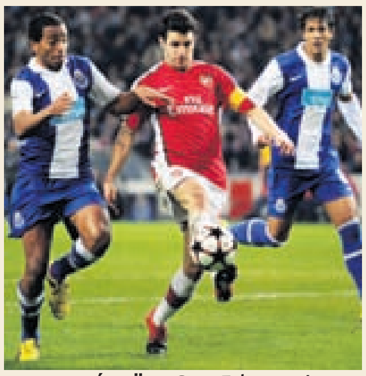
Fiorentina er í svipaðri stöðu og Arsenal en ítalska liðið tekur á móti FC Bayern í kvöld. Þjóðverjarnir unnu fyrri leikinn 2-1 þar sem sigurmarkið hefði aldrei átt að standa vegna rangstöðu.

„Bayern er með frábæra einstaklinga í sínum röðum en við höfum mjög sterkt lið," segir markvörðurinn Sebastien Frey hjá Fiorentina sem er fullur bjartsýni fyrir leikinn.

„Þegar við náum okkur á strik eru fá lið sem geta stöðvað okkur. Við unnum Liverpool í riðlakeppninni og sýndum að allt getur gerst í boltanum. Við spiluðum gegn liði sem er mun sterkara en við á pappírnum."

Frey segir að landi sinn, Frakkinn Franck Ribery, þurfi að vera í gjörgæslu til að Fiorentina komist áfram.

„Hann var nánast í sérflokki á vellinum. Við þurfum að leggja áherslu á að gæta hans allan leiktímann." - egm



EKKI MEÐ Í KVÖLD Cesc Fabregas í baráttunni í fyrri leiknum gegn Porto.
NORDICPHOTOS/GETTY

512 5100 | STOD2SPORT.IS | VERSLANIR VODAFONE | VERSLANIR OG ÞJÓNUSTUVER SÍMANS 800 7000

> Sandra Bullock

„Mín markmið í lífinu eru að muna eftir stöðum sem ég hef komið til, gera það sem mér finnst gaman og segja ekki já nema ég vilji það.“

Bullock tók við Óskarsverðlaunum fyrir leik sinn í kvikmyndinni The Blind Side en Stöð 2 sýnir samantekt frá verðlaunahátíðinni í kvöld kl. 21.45.

dagskrá

VIÐ TÆKIÐ SÓLVEIG GÍSLADÓTTIR GÆTI VERIÐ FÁBJÁNI

Af minna merkilegum listum

Í Morgunblaðinu eru reglulega ágætis pistlar sem heita Af listum. Síðastliðinn föstudag fjallaði Þórður Gunnarsson um læknaþáttinn Grey's Anatomy sem gerist á Seattle Grace-sjúkrahúsinu.

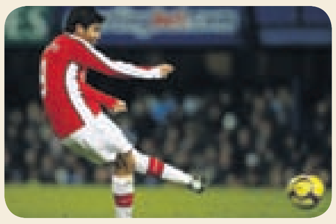
Þórður er greinilega ekki aðdáandi þáttanna enda um fullkomið og innantómt tilfinningaklám að ræða að hans mati. Ég er í stórum dráttum sammála því sem Þórður hafði að segja. Innanhússátök starfsfólks sjúkrahússins eru yfirgengileg og tímafrek. Allir virðast sofa hjá öllum og öngstræti handritshöfunda eru leyst með því að láta tvo lækna njóta ásta. Þátturinn byrjar og endar á klénum vangaveltum Meredith Grey við angurvært undirspil.

GREY'S ANATOMY Kannski engin gæði, en samt bara ferlega skemmtilegir þættir.

Allt er þetta satt og rétt hjá pistlahöfundi. Hins vegar varð ég heldur sár þegar hann lauk máli sínu með því að ætla að þátturinn ætti greinilega að höfða til neytandans sem „stendur á sama – neytandans sem er á móti listamannalaunum“. Hér vísar hann til nýlegrar umræðu þar sem því var fleygt að þeir sem væru á móti listamannalaunum væru fábjánar. Þar með mætti ætla að þeir sem hafa gaman af Grey's Anatomy séu sjálfkrafa fábjánar.

Ég ætla ekki að taka afstöðu til listamannalauna hér en hins vegar skal ég játa að ég hef mjög gaman af blessaða læknadramanu í Seattle. En það er svona með okkur fábjánana, við njótum hins einfalda í lífinu og skiljum ekki hinar flóknu æðri listir.

ÞRIÐJUDAGUR



▶ **19.30 Arsenal – Porto, beint**
STÖÐ 2 SPORT

▶ **20.10 Læknamiðstöðin**
SJÓNVARPIÐ

▶ **20.15 Accidentally on Purpose**
SKJÁREINN

▶ **21.00 Bones** STÖÐ 2

▶ **21.50 American Idol**
STÖÐ 2 EXTRA

SJÓNVARPIÐ

15.35 Útsvar (Álftanes - Garðabær) (e)
16.35 Leiðarljós
17.20 Táknmálsfréttir
17.30 Frumskógar Goggi (21:26)
17.52 Arthúr (142:145)
18.15 Skellibær (23:26)
18.25 Meistaradeildin í hestaíþróttum 2010
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
▶**20.10 Læknamiðstöðin** (Private Practice) Bandarísk þáttaröð um líf og starf lækna í Santa Monica í Kaliforníu.
20.55 Leiðin á HM (3:16) Upphitunarþættir fyrir HM í fótbolta sem hefst í Suður-Afríku 11. júní.
21.25 Á ferð um Ísland (Jan i Island) (1:2) Heimildarþáttur þar sem danski náttúruljósmyndarinn ferðast um óbyggðir Íslands.
22.00 Tíufréttir
22.10 Veðurfréttir
22.15 Refsiréttur (Criminal Justice) (1:5) Bresk sakamálasyrpa í fimm þáttum. Ben hittir Melanie úti á lífinu og sefur hjá henni. Þegar hann vaknar hefur hún verið stungin til bana og hann er löðrandi í blóði með morðvopnið í hendinni.
23.15 Njósnadeildin (Spooks VII) (e)
00.10 Kastljós (e)
00.40 Fréttir (e)
00.50 Dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ

08.00 On A Clear Day
10.00 Thunderball
12.10 I's a Boy Girl
14.00 On A Clear Day
16.00 Thunderball
18.10 I's a Boy Girl
20.00 Ocean's Thirteen Þriðja myndin um glæpagengi Dannys Ocean's sem ákveður enn og aftur að láta til skarar skríða og fremja stærsta ránið til þessa.
22.00 The History Boys
00.00 Dying Young
02.00 The Business
04.00 The History Boys
06.00 The Hoax

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2 Strumparnir, Stóra teiknimyndastundin og Bratz.
08.15 Oprah
08.55 Í fínu formi
09.10 Bold and the Beautiful
09.30 The Doctors
10.15 Einu sinni var (2:22)
10.55 Numbers (4:23)
11.45 Cold Case (15:23)
12.35 Nágrannar
13.00 Brown Sugar
15.00 Sjáðu
15.30 Barnatími Stöðvar 2 Ofuröndin, Ben 10 og Stóra teiknimyndastundin.
16.43 Strumparnir
17.08 Bold and the Beautiful
17.33 Nágrannar
17.58 The Simpsons (8:23)
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Two and a Half Men (6:24)
19.45 How I Met Your Mother (22:22) Við kynnumst betur vinunum Barney, Ted, Marshall, Lily og Robin og komumst að því hvernig sögumaðurinn Ted kynnist móður barnanna sinna og hver hún er í raun og veru.
20.10 How I Met Your Mother (3:24)
20.35 Modern Family (6:24) Gamanþáttur um líf þriggja ólíkra en dæmigerðra nútímafjölskyldna. Leiðir þeirra liggja saman og þær lenda í drepfyndnum aðstæðum.
▶**21.00 Bones** (5:22) Fimmta serían af spennuþættinum Bones þar sem fylgst er með störfum Dr. Temperance „Bones“ Brennan, réttarmeinafræðings sem kölluð er til ráðgjafar í allra flóknustu morðmálunum.
21.45 Óskarsverðlaunin 2010 - Samant Samantekt frá Óskarsverðlaunahátíðinni 2010.
23.20 Daily Show: Global Edition
23.45 Dirty Tricks
00.25 Fringe
01.10 Tell Me You Love Me (8:10)
02.00 Brown Sugar
03.45 The Aristocrats
05.10 Modern Family (6:24)
05.35 Fréttir og Ísland í dag

STÖÐ 2 SPORT *besta sætið*

16.35 Ensku bikarmörkin 2010 Farið yfir allar viðureignir umferðarinnar í ensku bikarkeppninni í knattspyrnu.
17.05 Bestu leikirnir. ÍA - Keflavík 04.07.07 Einn af eftirminnilegri leikjum íslenskrar knattspyrnu fyrr og síðar fór fram á Akranesvelli þann 4. júlí 2007. Bjarni Guðjónsson skoraði þegar hann hugðist gefa boltann til baka á Keflvíkinga og allt varð vitlaust.
17.35 Honda Classic Skyggnst á bak við tjöldin í PGA mótaröðinni í golfi.
18.30 Meistaradeild Evrópu: Fréttaþáttur Skyggnst er á bak við tjöldin og viðtöl tekin við leikmenn og þjálfara.
19.00 Meistaradeild Evrópu: Upphitun Hitað upp fyrir leiki kvöldsins í Meistaradeild Evrópu.
▶**19.30 Arsenal - Porto** Bein útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.
21.40 Meistaradeild Evrópu: Meistaramörk Öll mörkin og öll bestu tilþrifin á einum stað.
22.05 Fiorentina - Bayern Útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.
23.55 Arsenal - Porto Útsending frá leik í Meistaradeild Evrópu.
01.35 Meistaradeild Evrópu: Meistaramörk

STÖÐ 2 SPORT 2 *enski boltinn*

07.00 Wigan - Liverpool Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
17.40 Coca Cola mörkin Sýnt frá öllum leikjunum í Coca-Cola deildinni.
18.10 Premier League World Enska úrvalsdeildin skoðuð frá ýmsum hliðum.
18.40 Premier League Review Rennt yfir leiki helgarinnar í ensku úrvalsdeildinni.
19.35 Portsmouth - Birmingham Bein útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni. Sport 4. Sunderland - Bolton Sport 5. Burnley - Stoke
21.45 Sunderland - Bolton Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.
23.25 Wigan - Liverpool Útsending frá leik í ensku úrvalsdeildinni.

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil (e)
08.45 Pepsi MAX tónlist
16.50 Girlfriends (22:24) (e)
17.10 7th Heaven (15:22)
17.55 Dr. Phil
18.40 Fyndnar fjölskyldumyndir (e)
19.05 What I Like About You (14:18) Bandarísk gamansería um tvær ólíkar systur í New York.
19.30 Fréttir Fréttir og veður frá fréttastofu Morgunblaðsins.
19.45 Vitundarvika (2:5) Yfirskrift þessa þáttar er: Fötin skapa manninn.
▶**20.15 Accidentally on Purpose** (7:18) Bandarísk gamanþáttaröð um konu á besta aldri sem verður ólétt eftir einnar nætur kynni við ungan fola. Billie biður Abby og Nick að vera guðforeldrar barnsins en það endar öðruvísi en hún bjóst við.
20.40 Innlit/ útlit (7:10) Hönnunar- og lífsstílsþáttur þar sem Katrín Fjeldsted kemur víða við.
21.10 Nýtt útlit (2:11) Hárgreiðslu- og förðunarmeistarinn Karl Berndsen veitir fólki nýtt útlit, allt frá förðun til fata.
22.00 The Good Wife (9:23) Jonas Stern, einn af eigendum lögfræðiskrifstofunnar er handtekinn fyrir ölvunarakstur og árás á lögreglumann og vill að Alicia verji sig.
22.50 Jay Leno
23.35 CSI (1:23) (e)
00.25 Fréttir (e)
00.40 Vitundarvika (2:5) (e)
01.10 The Good Wife (9:23) (e)
02.00 Pepsi MAX tónlist

ÍNN

20.00 Hrafnaþing Hvernig framkvæmum við vilja til vaxtar eins og Samtök Iðnaðarins hvöttu til á ársfundinum sl. fimmtudag?
21.00 Græðlingur Skipulagið á heimilisgarðinum. Gestur Guðríðar er Lilja Kristín Ólafsdóttir.
21.30 Mannamál Sigmundur Ernir leitar leiða til að koma atvinnulífinu í gang
Dagskrá ÍNN er endurtekin um helgar og allan sólarhringinn.

OMEGA

Dagskrá allan sólarhringinn.

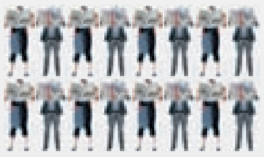
Yfirburðir Fréttablaðsins aldrei meiri!

Fréttablaðið er með **212%** meiri lestur en Morgunblaðið.

Munur á lestri Fréttablaðsins og Morgunblaðsins hefur aldrei verið meiri eins og nýjasta könnun Capacent Gallup sýnir.

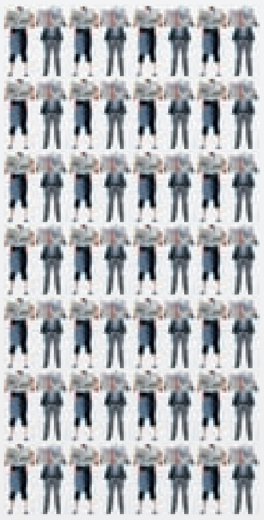
Við erum auðvitað rífandi stolt af þessum góða árangri og bendum auglýsendum á að notfæra sér forskot okkar þegar þeir velja auglýsingamiðil.

23,7%



MORGUNBLAÐIÐ

73,8%



FRÉTTABLAÐIÐ

Meðallestur á tölublað, höfuðborgarsvæðið, 18 – 49 ára. Könnun Capacent í nóvember 2009 – janúar 2010.

Allt sem þú þarft...

Í KVÖLD

STÖÐ 2 KL. 21.45

Óskarsverðlaunin 2010 - Samantekt

Stöð 2 sýnir samantekt frá Óskarsverðlaunahátíðinni 2010 sem fór fram aðfaranótt mánudags. Það var kvikmyndin The Hurt Locker sem fékk flest verðlaun eða sex talsins. Leikstjóri hennar, Kathryn Bigelow, fékk verðlaunin fyrir leikstjórn og var það í fyrsta sinn sem verðlaun í þeim flokki eru veitt konu. Kvikmynd James Cameron, Avatar, fékk líkt og The Hurt Locker, níu tilnefningar en vann þrenn verðlaun. Það voru leikararnir Steve Martin og Alec Baldwin sem sáu um að kynna hátíðina í ár.

▶ VIÐ MÆLUM MEÐ

Nýtt útlit

SkjárEinn kl. 21.00

Hárgreiðslu- og förðunarmeistarinn Karl Berndsen er kominn með nýja þáttaröð þar sem hann heldur áfram að aðstoða fólk við að líta betur út. Nú eru það þekktir einstaklingar sem fá aðstoð Karls en gestur þáttarins í kvöld er Margrét Frímannsdóttir, fangelsisstjóri á Litla-Hrauni og fyrrum formaður Alþýðubandalagsins.

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.39 Morgunútvarp hefst
06.50 Bæn
07.03 Vítt og breitt
07.30 Fréttayfirlit
08.00 Morgunfréttir
08.05 Morgunstund með KK
08.30 Fréttayfirlit
09.05 Okkar á milli
09.45 Morgunleikfimi
10.13 Söngfuglar
11.03 Samfélagið í nærmynd
12.00 Fréttayfirlit
12.02 Hádegisútvarp
12.20 Hádegisfréttir
12.50 Dánarfregnir og auglýsingar
13.00 Flakk
14.03 Tónar að nóni
15.03 Útvarpssagan: Brúin á Drinu
15.25 Þriðjudagsdjass
16.00 Síðdegisfréttir
16.05 Víðsjá
18.00 Kvöldfréttir
18.16 Spegillinn
18.53 Dánarfregnir
19.00 Endurómur úr Evrópu
20.00 Leynifélagið
20.30 Í heyranda hljóði
21.20 Tríó
22.10 Lestur Passíusálma
22.20 Fimm fjórðu
23.10 Sumar raddir
00.05 Næturtónar

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 91,9 Kaninn
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 102,2 Útvarp Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

2 EXTRA

16.45 The Doctors Spjallþættir framleiddir af Opruh Winfrey þar sem fjórir læknar á ólíkum sviðum veita aðgengilegar og gagnlegar upplýsingar um heilsufarsmál.
17.30 Ally McBeal (20:23) Það er komið að 31 árs afmæli Ally. Hún þráir ekkert fremur en að liggja undir sæng allan daginn og til að bæta gráu ofan á svart er dansandi barnið mætt aftur.
18.15 Seinfeld (9:24) Georg reynir að fá Jerry til að biðjast afsökunar en hann er upptekinn af nakinni vinkonu sinni.
18.45 The Doctors
19.30 Ally McBeal (20:23)
20.15 Réttur (3:6) Íslenskur lögfræðikrimmi sem gerist í rammíslenskum heimi lagaflækja og glæpa. Söguhetjurnar eru þrír lögmenn sem starfa á lögmannsstofunni Lög og réttur og er Logi Traustason þar fremstur meðal jafningja.
21.00 Fréttir Stöðvar 2
21.25 Ísland í dag
▶**21.50 American Idol** (16:43) Níunda þáttaröð þessa vinsæla skemmtiþáttar. Eins og kunnugt er þá er Paula Abdul horfin af braut en í hennar stað kemur Ellen DeGeneres sem mun aðstoða Simon Cowell, Randy Jackson og Köru DioGuardi.
23.10 American Idol (17:43)
00.35 American Idol (18:43)
01.20 Seinfeld (9:24)
01.45 Sjáðu Ásgeir Kolbeins kynnir allt það heitasta í bíóheiminum, hvaða myndir eru að koma út og hverjar aðalstjörnurnar eru. Ómissandi þáttur fyrir alla kvikmyndaáhugamenn.
02.10 Fréttir Stöðvar 2
03.00 Tónlistarmyndbönd frá Nova TV

BBC entertainment

12.10 Urix **12.30** Filmavisen 1959 **12.40** Mat med Anne **13.10** Ingen grenser **14.00** NRK nyheter **14.10** Dynastiet **15.00** Derrick **16.00** NRK nyheter **16.10** Herskapelige gjensyn **16.40** Oddasat - nyheter på samisk **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Forkveld **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.45** Ut i naturen **19.15** Bygdeliv **19.45** Extra-trekning **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen 21 **20.30** Brennpunkt **21.30** Bokprogrammet **22.00** Kveldsnytt **22.15** Bee Season **23.55** Lullaby

DR 1

12.00 Aftenshowet 2. del **12.30** Seinfeld **12.50** Rygepauser **13.00** Det sode liv **13.30** Onskehaven **14.00** DR Update - nyheder og vejr **14.10** Boogie Mix **15.05** Family Guy **15.30** Dragejægerne **15.55** Chiro **16.05** Ni-Hao Kai Lan **16.30** Lille Nord **17.00** Aftenshowet **17.30** TV Avisen med Sport **18.00** Aftenshowet med Vejret **18.30** Ha' det godt **19.00** Kender du typen **19.30** Spise med Price **20.00** TV Avisen **20.25** Kontant **20.50** SportNyt **21.00** Wallander **22.30** Det Nye Talkshow - med Anders Lund Madsen **23.15** Dodens detektiver **23.35** Boogie Mix

NRK 1

12.10 Urix **12.30** Mat med Anne **13.00** Mesternes mester **14.00** NRK nyheter **14.10** Dynastiet **15.00** Derrick **16.00** NRK nyheter **16.10** Herskapelige gjensyn **16.40** Oddasat - nyheter på samisk **16.55** Nyheter på tegnspråk **17.00** Forkveld **17.40** Distriktsnyheter **18.00** Dagsrevyen **18.45** FBI **19.15** Folk. Sledemakeren **19.45** Vikinglotto **19.55** Distriktsnyheter **20.00** Dagsrevyen 21 **20.40** House **21.25** Migrapolis **22.00** Kveldsnytt **22.15** Lydverket **22.45** Mesternes mester **23.45** Topp ti - Melodi Grand Prix

SVT 1

12.05 Räddningspatrullen **12.55** Sverige! **13.40** Dumbom **15.00** Rapport **15.05** Gomorron Sverige **16.00** Hannah Montana **16.25** Där ingen skulle tro att någon kunde bo **16.55** Sportnytt **17.00** Rapport med A-ekonomi **17.10** Regionala nyheter **17.15** Go'kväll **18.00** Kulturnyheterna **18.15** Regionala nyheter **18.30** Rapport med A-ekonomi **19.00** Mästarnas mästare **20.00** Åh, Herregud! **20.30** Teatersupén **21.00** Hemligheten i Lodz **21.55** Saltön **22.55** Maskinisten

LÖGIN VIÐ VINNUNA

„Núna er ég bara að hlusta á nýju plötuna með Joönnu Newsom og smáskífuna með DLX ATX.“

Ása Dýradóttir, bassaleikari í Mammút.

Selma Björnsdóttir á skólabekk í Bristol

„Þetta er eitthvað sem ég hef gengið með í maganum í tíu ár og núna fannst mér rétti tíminn til að láta verða af þessu,“ segir Selma Björnsdóttir sem hyggst flytja sig um set og setjast að í menningarborginni Bristol á suðvesturströnd Englands. Þar ætlar Selma að setjast á skólabekk og taka meistaranám í drama-leikstjórn við Bristol Old Vic Theater School þar sem ekki ómerkari menn en Óskarsverðlaunahafinn Daniel Day Lewis og stórleikarinn Pete Postlethwaite hafa numið sín fræði.

Selma segir margt hafa áhrif á þá ákvörðun sína að velja Bristol. Þar sé blómleg menning, leikhúslífið sé lifandi og ekki mega gleyma tónlistarsenunni sem hefur alið af sér listamenn á borð við Portishead og Massive Attack. „Mikilvægast er samt að ég er fjölskyldumanneskja og Bristol er engin London. Það hafa nokkrir Íslendingar stundað nám við þennan skóla, fólk eins og Magnús Geir Þórðarson, og þeir hafa allir talað ákaflega vel um þennan skóla,“ segir Selma og bendir á að skólinn sé lítill og hafi orð á sér fyrir að vera heimilislegur. „Og svo er hann staðsettur í fjölskylduvænu hverfi sem skiptir mig miklu máli.“

Að sögn Selmu líst fjölskyldunni bara nokkuð vel á flutningana en hún heldur ein utan í næsta mánuði til að finna hentuga íbúð fyrir þau fjögur. Námið sjálft er fimmtán mánuðir og að sögn Selmu líst hinum sjö ára gamla Gísla Birni langbest á þessa ráðstöfun. „Hann er farinn að æfa sig að segja Manchester United. Hann fær að sjá Wayne Rooney með eigin augum og það er nóg fyrir hann,“ segir Selma. - fgg

FLYTUR ÚR LANDI Selma Björnsdóttir er komin inn í Bristol Old Vic Theater School og verður þar næstu fimmtán mánuði við nám. FRÉTTABLAÐIÐ/ARNÞÓR

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

LÁRÉTT
2. áfall, **6.** verkfæri, **8.** kk gælunafn, **9.** eldsneyti, **11.** tveir eins, **12.** samfokin fönn, **14.** mánuður, **16.** pípa, **17.** iðka, **18.** rell, **20.** stöðug hreyfing, **21.** ögn.

LÓÐRÉTT
1. strit, **3.** líka, **4.** munúðlífi, **5.** að, **7.** læstur, **10.** þunnur vökvi, **13.** útsæði, **15.** lokka, **16.** egna, **19.** tveir eins.

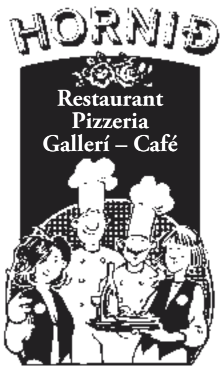
LAUSN
LÁRÉTT: 2. lost, **6.** al, **8.** gæi, **9.** kol, **11.** ll, **12.** skafl, **14.** apríl, **16.** æð, **17.** æfa, **18.** suð, **20.** ið, **21.** arða.
LÓÐRÉTT: 1. baks, **3.** og, **4.** sællífi, **5.** til, **7.** lokaður, **10.** lap, **13.** fræ, **15.** laða, **16.** æsa, **19.** ðð.

VEISTU SVARIÐ

Svör við spurningum á síðu 8.

1. Karl Óskarsson.
2. Framsóknarflokksins.
3. Manchester United.

HORNIÐ



Restaurant
Pizzeria
Gallerí – Café

Þriðjudagstilboð.
Allar pizzur og pastaréttir á hálfvirði í dag.
hornid.is

Hafnarstræti 15, sími 551 3340

Gefðu dýrmætasta efni í heimi

Hjálparstarf kirkjunnar
www.help.is

PÁLMI GUNNARSSON: ALVEG GLATAÐ EF GRÆNI HATTURINN LOKAR

MENNINGARSTAÐIR Á AKUREYRI SKELLA Í LÁS

„Það væri slæmt fyrir bæinn og tónlistarlífið að missa staðinn,“ segir Haukur Tryggvason, veitingamaður á Græna hattinum á Akureyri.

Framtíð Græna hattsins er óljós eftir að leigusamningi við staðinn var sagt upp. Áformað er að opna annars konar skemmtistað í húsinu, en erindi þess efnis liggur fyrir hjá skipulagsstjóra Akureyrar.

Græni hatturinn hefur verið einn vinsælasti tónleikastaður landsins undanfarin misseri. Á síðasta ári voru 130 tónleikar haldnir á staðnum. „Það hefur gengið alveg ótrúlega vel,“ segir Haukur og bætir við að staðurinn sé alltaf að sækja í sig veðrið. „Ferðafólk er farið að stíla ferðirnar inn á dagskrána. Stórir hópar hafa samband í hverri viku og spyrja hvað sé að gerast á Græna hattinum.“

Veitingastaðnum Friðriki V. var einnig lokað á dögunum, en eins og Græni hatturinn var hann landsþekktur. Tónlistarmaðurinn Pálmi Gunnarsson býr á Akureyri og segir að Græni hatturinn hafi verið heimastaður tónleikahalds í bænum. „Það er hundleiðinlegt að horfa upp á, þegar verið er að mjaka upp ákveðnu menningarstigi, að það nái upp að vissu marki og svo sé skellt í lás. Það er alveg glatað,“ segir Pálmi ómyrkur í máli. „Það er skelfilegt helvíti ef þetta er niðurstaðan. Það eina sem maður getur vonað er að það verði fundinn annar staður til þess að byggja upp eitthvað svipað.“

Menningarhúsið Hof rís nú á Strandgötu á Akureyri, en Pálmi býst ekki við að það fylli skarðið sem Græni hatturinn skilur eftir sig. „Burtséð frá því að hér sé að rísa einhver steypuhöll sem á að kallast menningarhús,“ segir hann. „Það sem þar verður boðið upp á er ekki í nágrenni við Græna hattinn. Það er allt annar pakki.“

Hermann Jón Tómasson, bæjarstjóri Akureyrar, telur ekki að menningarlífið í bænum sé í útrýmingarhættu. „Þetta var hvoru tveggja fínasta starfsemi sem hefði gjarnan mátt vera áfram til staðar. Það er hins vegar ekki á okkar valdi og þá verðum við að vona að einhverjir aðrir sjái tækifæri í stöðunni og byggi upp eitthvað sambærilegt, eða eitthvað nýtt sem hefur sama aðdráttarafl.“ atlifannar@frettabladid.is

MENNINGIN Á UNDANHALDI
Friðrik V. lokaði á dögunum og framtíð **Græna hattsins** er óljós. **Pálmi Gunnarsson** tónlistarmaður segir leiðinlegt að horfa upp á þetta, en **Hermann Jón** bæjarstjóri telur að menningarlíf Akureyrar sé ekki í útrýmingarhættu.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Fjölmenni var á stuttmyndahátíðinni Northern Wave á Grundarfirði um helgina. Valdís Óskarsdóttir hélt fyrirlestur og þingmaðurinn Lilja Mósesdóttir tók þátt í fiskisúpukeppninni sem landsliðskokkurinn **Hrefna Rósa Sætran** dæmdi. Hún þótti hörð í horn að taka en á sama tíma sanngjörn. Leikstjórinn Ragnar Bragason sást einnig á svæðinu, sem og rapparinn Sesar A og varaborgarfulltrúinn Marsibil Sæmundardóttir.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins mun hljómsveitin Amadou & Mariam frá Malí spila hérlendis í vor. Hljómsveitin samanstendur af hjónunum Amadou Bakayoko og Mariam Doumbia sem eru bæði blind. Þau hafa unnið með fjölda þekktra tónlistarmanna, þar á meðal Damon Albarn úr Blur sem tók upp síðustu plötu þeirra og David Gilmour úr Pink Floyd. Á síðasta ári hituðu þau upp fyrir Blur og Coldplay auk þess sem þau spiluðu fyrir **Barack Obama** Bandaríkjaforseta þegar hann fékk afhent Nóbelsverðlaunin í Ósló í desember.

Jóhannes Haukur Jóhannesson fékk óvænta gjöf frá starfsfólki nærbuxnaverslunarinnar Joe Boxer á sýningu Hellisbúans nýverið. Það færði honum heilan poka af nærbuxum. Jóhannes týndi heillanærbuxunum sínum í miðborg Reykjavíkur ekki alls fyrir löngu en ætti nú að geta fundið sér nýjar til að taka við því hlutverki þótt sýningum á Hellisbúanum fari nú fækkandi en þeim lýkur 23. apríl.

- afb, fb, fgg

Sundhöllin lætur undan kröfum Eiríks

Eiríkur Jónsson, landsþekktur sundáhugamaður og ritstjóri Séð og Heyrt, fékk það í gegn að hitinn á gufunni í Sundhöll Reykjavíkur var hækkaður. Hitastigið er nú á milli 45 og 47 gráður, að sögn Katrínar Irvin, rekstrarstjóra Sundhallarinnar.

Fréttablaðið greindi frá óánægju Eiríks með hitastig gufunnar en hann skrifaði á bloggi sínu að hitastigið þar inni væri eins og heima í stofu. Katrín sagði þá að gufan væri rétt stillt en fleiri sundlaugargestir settu sig í samband við Sundhöllina og höfðu sömu sögu að segja.

„Við viljum auðvitað koma til móts við gesti og hlustum á ábendingar frá þeim,“ útskýrir Katrín. „Þetta hefur aðeins verið í umræðunni en nú skilst mér að sundlaugargestir séu sáttir við hitastigið.”

Eiríkur var að vonum ánægður með ákvörðun rekstrarstjórans um að hækka hitastigið þegar Fréttablaðið hafði samband við hann. „Ég fékk þessi skilaboð sjálfur frá henni í gegnum vinnufélaga minn hérna uppi á Birtíngi. Þetta var það eina í stöðunni, að hækka hitann. Annars er eina lausnin á þessu máli að reisa anddyri. Þannig er hægt að koma í veg fyrir að hitinn leki út þegar fólk opnar dyrnar,“ sagði Eiríkur sem hugðist fara og kynna sér nýja hitastigið í gærkvöldi. -fgg

NÁ SÁTTUM Katrín Irvin hefur nú hækkað hitastigið á gufubaðinu í Sundhöll Reykjavíkur en Eiríkur Jónsson hafði kvartað undan hitastiginu á blogginu sínu.

TOSHIBA

HÁGÆÐA SJÓNVÖRP Á FRÁBÆRU VERÐI

GAME MODE

4 HDMI

DVB-T

50.000:1

FULL HD

Hágæða 40" LCD sjónvarp frá meisturum Toshiba hlaðið búnaði, og tilbúið í framtíðina

- Full HD upplausn með Meta Brain örgjörva
- Active Vision II myndleiðrétting
- Miklir tengimöguleikar með 4 HDMI tengjum
- AutoView tryggir bestu myndgæði við allar aðstæður
- Dolby Digital Plus - nýjasta kynslóð af hljóðtækni
- Game Mode - tryggir bestu myndgæði með leikjavélum

Toshiba 40LV685DN

40" Full HD LCD breiðtjald með 1920x1080p upplausn, 24 FPS, Active Vision M100HD Pro, DCDi Faroudja uppskölun, dýnamískri 50.000:1 skerpu, stafrænum DVB-T móttakara og Freeview digital tuner, Game Mode, Auto Backlight Control - sjálfvirkri baklýsingu, Luma Sense - Tekur mið af birtu í herbergi, USB 2.0, 4 HDMI, VGA ofl.

TILBOÐ 179.990

FULLT VERÐ kr. 229.990

Toshiba 19DV555DG

19" LCD SJÓNVARP með innb. DVD spilara, HD-READY, 1440x900p upplausn, stafrænum DVB-T móttakara, HD-Ready, HDMI, Component, Composite & Scart, Digital Coaxial, CF, heyrnatólstengi ofl.

TILBOÐ 79.990

FULLT VERÐ kr. 94.990

Toshiba 22AV635DG

22" LCD BREIÐTJALD með DVB-T móttakara, Active Vision, 1366x768p upplausn, HD-Ready 720p, 50000:1 skerpu, Digital Noise Reduction, 3x HDMI, 2x Scart, Component, PC, S-Video, heyrnartólstengi ofl.

TILBOÐ 79.990

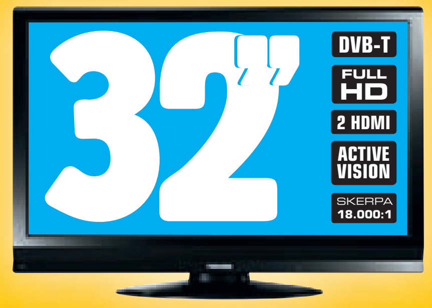
FULLT VERÐ kr. 89.990

Toshiba 22DV615DG

22" LCD Sjónvarp með innb. fjölkerfa DVD spilara, HD-Ready, 1680x1050 punkta uppl., 1000:1 dýnamískri skerpu, Nicam Stereó DTS, Dolby Digital, DVB-T móttakara, HDMI, Scart, Component, Composite, VGA, S-Video og heyrnatólstengi ofl.

TILBOÐ 99.990

FULLT VERÐ kr. 109.990



Toshiba 32AV605PG

32" LCD BREIÐTJALD með 1366x768p uppl, Active Vision, 18.000:1 skerpu, HD-Ready 720p, 20w Stereó hljóðkerfi, 2 Scart, 2 HDMI, VGA, Component, Composite, heyrnatólstengi ofl.

TILBOÐ 109.990

FULLT VERÐ kr. 139.990

Toshiba 32AV636DN

32" LCD BREIÐTJALD með DVB-T/C móttakara, Active Vision, 1366x768p upplausn, HD-Ready 720p, 18.000:1 skerpu, Resolution+ (meiri myndgæði), Digital Noise Reduction, 4x HDMI, 2x Scart, Component, PC, S-Video, heyrnartólstengi ofl.

TILBOÐ 129.990

FULLT VERÐ kr. 149.990

Toshiba 32RV635DN

32" LCD BREIÐTJALD með DVB-T móttakara, Active Vision, 1920x1080p upplausn, HD-Ready 720p og Resolution+ (meiri myndgæði), DCDi Faroudja uppskölun, 50.000:1 skerpu, 3x HDMI, 2x Scart, VGA, SVHS, heyrnartólstengi ofl.

TILBOÐ 154.990

FULLT VERÐ kr. 169.990

Toshiba 37XV635DN

37" Full HD LCD BREIÐTJALD með DVB-T móttakara og Freeview digital tuner, 100 Hz, 24 FPS, Active Vision M100HD Pro, 1920x1080p uppl., dýnamískri 50.000:1 skerpu, Progressive Scan, DCDi Faroudja uppskölun, Game Mode, Digital Noise Reduction, 4x HDMI, 2x Scart, Game Mode, VGA tengi ofl.

TILBOÐ 199.990

FULLT VERÐ kr. 219.990

Toshiba 42XV635DN

42" Full HD LCD BREIÐTJALD með DVB-T móttakara og Freeview digital tuner, 100 Hz, 24 FPS, Active Vision M100HD Pro, 1920x1080p uppl., dýnamískri 50.000:1 skerpu, Progressive Scan, DCDi Faroudja uppskölun, Game Mode, Digital Noise Reduction, 4x HDMI, 2x Scart, Game Mode, VGA tengi ofl.

TILBOÐ 229.990

FULLT VERÐ kr. 259.990

Alltaf gæði og góð kaup! STOFNAÐ 1971

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • www.sm.is

SanDisk MINNISKORT ALLAR GERÐIR

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT ► REYKJAVÍKURSVÆÐIÐ: Hagkaup, Smáralind. VESTURLAND: Hljómsýn, Akranesi. Hagkaup, Borgarnesi. Samkaup, Borgarnesi. Blómsturvellir, Hellissandi. Skipavík, Stykkishólmi. VESTFIRÐIR: Kaupfélag Steingrímsfjarðar, Drangsnesi. Samkaup, Ísafirði. NORÐURLAND: KF Steingrímsfjarðar, Hólmavík. KF V-Húnvetninga, Hvammstanga. Smárabær, Blönduósi. Skagfirðingabúð, Sauðárkróki. Hagkaup, Akureyri. Heimilistæki, Akureyri. Öryggi, Húsavík. AUSTURLAND: Samkaup, Egilsstöðum. Kauptún, Vopnafirði. KF Héraðsbúa, Seyðisfirði. Sparkaup, Fáskrúðsfirði. Nettó, Höfn Hornafirði. SUÐURLAND: Mosfell, Hellu. Fossraf, Selfossi. Geisli, Vestmannaeyjum. REYKJANES: Heimilistæki, Reykjanesbæ. Hagkaup, Njarðvík.

FRÉTTABLAÐIÐ

VIÐ SEGJUM FRÉTTIR **SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000** VISIR.IS

Ritstjórn: 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is **Auglýsingadeild:** auglysingar@frettabladid.is **PRENTUN:** Ísafoldarprentsmiðja

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

FRÉTTIR AF FÓLKI

44 sóttu um

Alls sóttu 44 um starf dagskrárstjóra Ríkissjónvarpsins sem Þórhallur Gunnarsson gegndi áður. Sumar umsóknir bárust aðeins nokkrum mínútum fyrir miðnætti á sunnudaginn og hugsanlega eiga enn einhverjar eftir að berast með pósti. Páll Magnússon útvarpsstjóri hyggst taka sér sinn tíma til að fara yfir umsóknirnar og gat í samtali við Fréttablaðið ekki svarað því hvernig tilkynnt yrði um hver hreppir hnossið. Fréttablaðið hefur greint frá því að í þessum 44 manna hópi eru meðal annars leikarinn Felix Bergsson og **Björn Þórir Sigurðsson**, markaðsstjóri Morgunblaðsins.

Baltasar og dauðasyndirnar

Baltasar Kormákur kvikmyndaleikstjóri hefur í mörg horn að líta um þessar mundir. Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins hefur skandinavíska framleiðslufyrirtækið Zentropa óskað eftir fundi með leikstjóranum. Þar á að kynna fyrir honum samnorrænt verkefni um dauðasyndirnar sjö með það að augnamiði að hann leikstýri hluta verksins. Hugmyndin mun vera að sjö norrænir leikstjórar fái eina dauðasynd til umfjöllunar en verkefnið er á algjörum byrjunarreit og handritsgerð ekki hafin. **- fgg**

Litríkur söfnuður

Auðlind í þjóðareign eru ný samtök sem stofnuð voru á laugardaginn fyrir viku. Á stofnfundinn mættu þrettán manns, þar á meðal Ögmundur Jónasson, þingmaður Vinstri grænna, Karl V. Matthíasson, fyrrverandi þingmaður og Jón Baldvin Hannibalsson fyrrverandi utanríkisráðherra, Formaður var kjörinn Þórður Már Jónsson viðskiptalögfræðingur, sem einnig er annar varaþingmaður Samfylkingarinnar í Norðvesturkjördæmi. Markmið samtakanna er að vinna að breytingum á núgildandi kerfi um aflaheimildir í sjávarútvegi. **- kh**

Mest lesið VÍSIR.IS

1. Litháar fengu fimm ára dóm
2. Á annað hundrað erlendir fjölmiðlam. komu til Íslands
3. Stígamót krefjast úrbóta
4. Óvissustigi ekki aflétt
5. Litlar líkur á þverpólitískri sátt