SKOÐUN Það þarf enginn að elska Brussel. Óþarfi er samt að láta eins og fáviti, skrifar Pawel Bartoszek. 19

MENNING Viktor Már Leifsson er eini strákurinn á samtímadansbraut Listaháskólans. 46

SPORT Breiðablik hefur selt níu fótboltamenn til liða í Evrópu á undanförnum fjórum árum. 40

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
1. mars 2013
51. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

LÍFIÐ

Draumaverkefni

Hanna Stína Ólafsdóttir innanhússarkitekt segir frá hinu vandasama verki að endurhanna veitingastað Hótel Borgar.

FRÉTTIR

Bíða útburðar

Íbúar í Vesturvör í Kópavogi bíða þess nú að vera varpað á dyr með allt sitt. Þeir hafa ekki í önnur hús að venda. Þeir segja leigusalann hafa skrúfað ítrekað fyrir hitann. 2

Sáttamiðlun í kynferðisbrotum
Lögfræðingar vilja að sáttamiðlun verði notuð í kynferðisbrotamálum hér á landi. 4

18

Bolungarvík	3°	V	10
Akureyri	7°	VSV	9
Egilsstaðir	7°	VSV	7
Kirkjubæjarkl.	7°	VSV	7
Reykjavík	6°	VSV	9

Strekkingur víða um land og rigning en dregur úr úrkomu þegar líður á daginn. Þurrt að mestu austanlands. Hiti á bilinu 2 til 8 stig. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

Fjórðungur styður Framsókn

Stuðningur við Sjálfstæðisflokkinn dalar í kjölfar landsfundar samkvæmt nýrri skoðanakönnun Fréttablaðsins og Stöðvar 2. Fylgi Bjartrar framtíðar virðist vera í frjálsu falli en Vinstri græn eru að ná vopnum sínum.

2013

Ríflega fjórðungur kjósenda myndi kjósa Framsóknarflokkinn yrði gengið til kosninga nú samkvæmt niðurstöðum skoðanakönnunar Fréttablaðsins og Stöðvar 2. Litlu munar á fylgi Framsóknarflokksins og Sjálfstæðisflokks, sem hefur dalað eftir landsfund flokksins um síðustu helgi.

Alls segist 26,1 prósent styðja Framsóknarflokkinn, sem myndi skila flokknum 19 þingmönnum í kosningum. Litlu fleiri, eða 29 prósent, styðja Sjálfstæðisflokkinn, sem fengi samkvæmt því 21 þingmann.

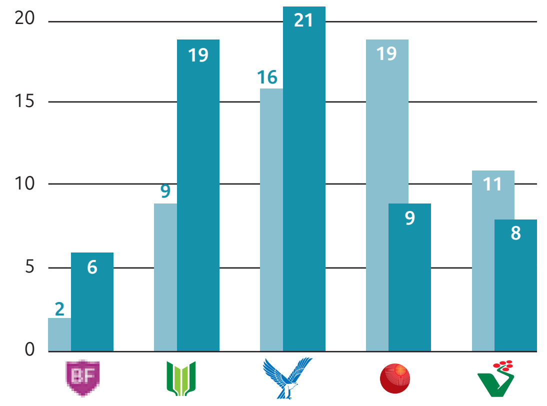
Fylgi Bjartrar framtíðar hefur hrapað milli kannana. Alls styðja 8,7 prósent flokkinn nú en þegar fylgið var kannað í lok janúar studdu 16,4 prósent flokkinn. Flokkurinn fengi sex þingmenn yrðu þetta niðurstöður kosninga.

Stuðningur við Samfylkinguna eykst lítillega milli kannana, og mælist nú 12,8 prósent, og því enn langt undir kjörfylgi. Flokkurinn fengi níu þingmenn færu kosningarnar í apríl á þennan veg.

Vinstri græn virðast komin upp úr dýpsta öldudalnum. Eftir að hafa mælst með 7,4 prósenta fylgi um miðjan janúar mælist stuðningur við flokkinn nú 11,8 prósent, sem myndi skila átta þingmönnum.

Önnur framboð myndu ekki ná fimm prósenta lágmarkinu til að ná mönnum á þing. - bj / sjá síðu 6

FJÖLDI ÞINGMANNA



HEIMILD: KÖNNUN FRÉTTABLAÐSINS OG STÖÐVAR 2 DAGANA 27. OG 28. FEBRÚAR 2013

KVEÐJUATHÖFN Í VATÍKANINU Benedikt sextándi páfi hætti í gær og fær nú titilinn páfi emeritus. Hann fundaði með kardínálum í síðasta sinn í gær áður en hann hélt í Gandolfo-kastalann í nágrenni Rómar þar sem hann mun dvelja á næstunni. NORDICPHOTOS/GETTY

Reykjavíkurborg tapaði fyrir Miami og verða World Out-leikarnir haldnir þar:

Mikið svekkelsi að fá ekki leikana

SAMFÉLAGSMÁL „Þetta er mikið svekkelsi, margir hafa lagt gríðarlega vinnu í þetta og við vorum með alveg frábæra kynningu,“ sagði Jón Gnarr borgarstjóri í gærkvöldi eftir að tilkynnt var að Reykjavíkurborg hefði ekki verið valin til að halda World Out-leikana árið 2017. Kosið var á milli Reykjavíkur og Miami og voru úrslitin tilkynnt í gærkvöldi.

„Á sama tíma er þetta frábær kynning fyrir Reykjavík og við munum búa að þessu. Við höfum mikla velvild þó þetta hafi farið svona í kosningunni, og það voru margir sem kusu með okkur,“ sagði Jón.

„Svo má maður ekki láta sjálfsvorkunnina ná yfirtökum, það er heilmikil viðurkenning fyrir litla borg eins og Reykjavík að ná svona langt. Það verða fleiri tækifæri en það hefði verið rosalega gaman að landa þessu og mér hefði fundist það svo rétt og satt einhvern veginn að Reykjavík yrði valin. En þetta fór svona, maður veit ekki alveg hvað þetta fólk er að hugsa,“ sagði Jón Gnarr frá Antwerpen í gærkvöldi. - þeb

SPURNING DAGSINS

Þorsteinn, eruð þið vissir um að þetta sé ekki glópagull?

„Já, og við vonum að þetta séu ekki gyllinæðar.“

Þorsteinn Ingi Sigfússon er forstjóri Nýsköpunarmiðstöðvar Íslands. Miðstöðin hefur verið að yfirfara gögn frá borkjörnum úr gullleit í Þormóðsdal en þar virðist vera að finna gull í vinnanlegu magn.

Margdæmdur ofbeldismaður og nauðgari úrskurðaður í nálgunarbann:

Má ekki nálgast 16 ára stúlku

DÓMSMÁL Margdæmdur ofbeldismaður og nauðgari hefur verið úrskurðaður í nálgunarbann gagnvart sextán ára stúlku sem nú dvelur á meðferðarheimili á vegum Barnaverndarstofu.

Maðurinn, sem er 32 ára, er grunaður um að hafa aðstoðað stúlkuna að strjúka af meðferðarheimilinu um miðjan febrúar, gefið henni fíkniefni og haft við hana samræði. Niðurstaða dómsins er að stúlkunni sé háski búinn af framferði mannsins og bannar honum því að koma nær heimilinu en fimmtíu metra eða setja sig með einhverjum hætti í samband við hana.

Þetta er í fyrsta sinn sem maður er úrskurðaður í nálgunarbann af þessari ástæðu að kröfu barnaverndaryfirvalda.

Maðurinn sem um ræðir hlaut nýverið fimm ára fangelsisdóm fyrir hrottafengna nauðgun og hafði áður fengið tveggja og þriggja ára fangelsisdóma fyrir ofbeldisverk.

➜ Maðurinn á sakaferil sem nær allt aftur til ársins 1998. Hann hlaut nýverið fimm ára fangelsisdóm fyrir hrottalega nauðgun.

Fram kemur í dómi Hæstaréttar að maðurinn hafi haldið því fram að hann hafi engan áhuga á að eiga samskipti eða samneyti við stúlkuna. **- sh**

Óvíst um skemmtiferðaskip:

Telja að draugaskipið sé sokkið

UMHVERFISMÁL Talið er að mannlaust skemmtiferðaskipið Ljubova Orlova, sem rekið hefur stjórnlaust um Norður-Atlantshaf að undanförnu, sé sokkið.

Verið var að draga skipið frá Nýfundnalandi til Dómin íska lýðveldisins á Karíbahafi þegar togvírarnir slitnuðu.

Írska strandgæslan nam í fyrradag merki frá neyðarsendi sem aðeins kviknar á þegar hann lendir í sjó. Skipið var afar illa farið og mikið var af rottum um borð.

EIR Íbúar hafa þrjár vikur til að gera upp hug sinn varðandi samkomulagið en stjórnarformaðurinn segir það illskásta kostinn. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Ef áætlun verður ekki samþykkt stefnir í gjaldþrot:

Íbúum á Eir boðið skuldabréf

FJÁRMÁL Íbúum á hjúkrunarheimilinu Eir hefur verið boðið að fá afhent langtímaskuldabréf í stað staðgreiðslu þegar íbúðum er skilað. Fundur var haldinn um lausn á rekstrarvanda Eirar í gær.

„Meginniðurstaðan er sú að til þess að tryggja eignir, réttindi og hagsmuni þessa fólks verðum við að tryggja það að Eir haldi áfram starfsemi,“ segir Jón Sigurðsson, stjórnarformaður Eirar, í viðtali við Stöð 2. Það sé hægt með því að breyta uppgjöri íbúðarréttar fólks þannig að fólk fái skuldabréf.

Ríkið, fasteignasjóðir og félög vildu ekki koma að málinu og samþykki íbúar ekki þetta samkomulag stefnir í gjaldþrot. **- þeb**

Bíða eftir útburði úr hitalausum íbúðum

Íbúar í Vesturvör 27 í Kópavogi segjast nú bíða þess að verða varpað á dyr með allt sitt án þess að eiga í önnur hús að venda. Drómi keypti húsið í fyrra og hyggst rífa það niður. Íbúarnir segja heita vatnið ítrekað hafa verið tekið af húsinu í vetur.

FÓLK „Við höfum engan stað að fara á,“ segir Danguole Visockiene, einn þrettán íbúa sem standa nú frammi fyrir því að verða bornir út úr Vesturvör 27, jafnvel strax í dag samkvæmt viðvörunum frá leigusalanum.

Danguole kveðst hafa búið í Vesturvör 27 frá því hún flutti til Íslands fyrir um sjö árum. Líkt og aðrir íbúar í húsinu fékk hún tilkynningu í fyrrahaust um að rýma ætti húsið vegna niðurrifs. Fyrir rúmu ári komst húsið í eigu Dróma hf. sem sýslar með eignir þrotabús SPRON.

Danguole segir að íbúar hafi í vetur flutt úr fimm íbúðum af ellefu en að í sex íbúðum búi enn samtals tólf fullorðnir og eitt fimm ára barn. Þetta fólk er frá Litháen og Póllandi.

„Ég hef ítrekað óskað eftir því við Félagsþjónustuna í Kópavogi að fá íbúð en mér er hafnað,“ segir Danguole og sýnir svar frá ráðgjafa- og íbúðadeild um að hún fái aðeins 17 punkta af þeim 24 sem þurfi til að uppfylla skilyrði til að fá félagslega íbúð. Hún kveðst vera óvinnufær um þessar mundir vegna veikinda. Hún lifi því af bótum frá Tryggingastofnun.

„Hér í húsinu bjó kona sem þekkti konu hjá Félagsþjónustunni. Það tók hana bara 24 klukkustundir að fá þar íbúð. Okkur finnst það mjög óeðlilegt en fáum engar skýringar,“ segir Danguole sem aðspurð kveðst leita logandi ljósi að öðru húsnæði. „Margir leigusalar vilja fá leiguna greidda svart og þá eru ekki húsaleigubætur í boði. Aðrir vilja kannski 150 þúsund krónur á mánuði og það er engin leið að ég geti borgað það.“

ÍBÚAR Í VESTURVÖR 27 Nágrannarnir Danguole Visockiene og Jurijus Teteveras eru hér fyrir á miðri mynd fyrir framan heimili sitt síðustu árin og bíða þess að verða borin út. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Innifalið í leigunni sem íbúarnir borga er tiltekin upphæð fyrir heitt vatn. Danguole kveðst ávallt hafa staðið í skilum með greiðslur. Samt sem áður hafi heita vatnið ítrekað verið tekið af húsinu í vetur. Sömuleiðis hafi fulltrúi leigusalans ítrekað birst með hótanir og jafnvel sparkað göt í veggi.

Nágranni Danguole í næstu íbúð er Jurijus Teterevas og kona hans og fimm ára barn sem þarfnast mikillar umönnunar vegna einhverfu. Jurijus er atvinnulaus.

„ Okkur finnst það mjög óeðlilegt en fáum engar skýringar.

Danguole Visockiene, íbúi í Vesturvör 27

Hann segir þau, eins og Danguole, hafa reynt án árangurs að fá íbúð hjá Félagsþjónustunni, síðast í fyrradag.

„Það virðast allar dyr vera okkur lokaðar. Við vitum ekki hvað við eigum að gera. Hvað eigum við að gera?“ spyr Jurijus.

gar@frettabladid.is

Heilbrigðiseftirlitið ósátt:

Gæðakokkar verði kærðir

HEILBRIGÐISMÁL Heilbrigðiseftirlit Vesturlands leggur til að fyrirtækið Gæðakokkar í Borgarnesi verði kært fyrir brot á matvælalögum.

Tvær vörur frá Gæðakokkum, sem voru sagðar innihalda nautakjöt, gerðu það ekki samkvæmt rannsókn Matvælastofnunar.

Heilbrigðiseftirlitið telur ljóst að fyrirtækið hafi blekkt neytendur. Farið var í heimsókn til fyrirtækisins fyrr í vikunni og þá reyndust vörurnar innihalda kjöt. **- þeb**

Stefnt að 30 milljónum:

Mottumars hefst í dag

SAMFÉLAGSMÁL Stefnt er að því að safna þrjátíu milljónum króna í Mottumars, átaki Krabbameinsfélagsins, í ár. Mottumars hefst í dag.

Eins og undanfarin ár geta keppendur skráð sig til leiks í Mottumars og safnað áheitum fyrir Krabbameinsfélagið. „Yfirvaraskegg er táknrænt og hefur opnað umræðu um viðkvæmt málefni. Krabbamein hjá karlmönnum hefur verið feimnismál alltof lengi,“ segir Ragnheiður Haraldsdóttir, forstjóri Krabbameinsfélagsins í tilkynningu. **- þeb**

Fiskbúðin Höfðabakka
Fiskbúð • Kjötborð • Heitur matur í hádeginu
Höfðabakka 1 • ☎ 587 5070
Laxaflök
2.490 kr/kg
Nautalundir
6.390 kr/kg
NautaRibeye
4.990 kr/kg
Opið á laugardögum 11-16

Launakostnaður Arion banka hækkaði um ellefu prósent milli ára:

Arion græddi sautján milljarða

VIÐSKIPTI Arion banki hagnaðist um 17,1 milljarð eftir skatta í fyrra. Það er sex milljónum meiri hagnaður en árið áður. Þetta kemur fram í tilkynningu frá bankanum.

Arðsemi eigin fjár var 13,8 prósent, samanborið við 10,5 prósent árið áður, og arðsemi af reglulegri starfsemi var 10,6 prósent, örlítlu lægri en 2011 þegar hún var 11,2 prósent.

Þá jukust rekstrartekjur verulega á milli ára, úr 33,3 milljörðum árið 2011 í 44,8 milljarða í fyrra. Í tilkynningunni segir að þetta megi einkum rekja til þess að hreinar vaxtatekjur hafi hækkað, útlán hafi rýrnað minna að virði og tekjur af hlutdeildarfélögum aukist.

„Þetta er vel viðunandi ársuppgjör. Afkoma af grunnstarfsemi bankans er ágæt og í takt við okkar væntingar,“ er haft eftir bankastjóranum Höskuldi H. Ólafssyni í tilkynningunni.

Meðal annars sem kemur þar fram er að gengislán bankans hafi verið færð niður um 5,7 milljarða í fyrra, samanborið við 13,8 milljarða árið 2011. Þá hafi launakostnaður bankans hækkað um 11 prósent, þar af um 5,45 prósent vegna nýs skatts á laun starfsmanna fjármálafyrirtækja. **- sh**

BANKASTJÓRINN „Þetta er vel viðunandi ársuppgjör,“ er haft eftir Höskuldi H. Ólafssyni, bankastjóra Arion banka, í tilkynningu.

GILDIR 01.03.13 - 03.03.13

TAX FREE

AF ÖLLUM VÖRUM

ALLA HELGINA Í ÖLLUM BÚÐUM

KOMDU OG GERÐU FRÁBÆR KAUP!

RÚMFATA LAGERINN
HERBERGIÐ • BAÐIÐ • HEIMILIÐ

AFNEMUM VIRÐISAUKASKATT AF ÖLLUM VÖRUM. TAX FREE TILBOÐ JAFNGILDIR 20.32% AFSLÆTTI. AFSLÁTTURINN ER Á KOSTNAÐ RÚMFATALAGERSINS. VIRÐISAUKA ER AÐ SJÁLFSÖGÐU SKILAÐ TIL RÍKISSJÓÐS.

RÚMFATALAGERINN ER Á 5 STÖÐUM: SKEIFUNNI - SMÁRATORGI - KORPUTORGI - AKUREYRI - SELFOSSI

GENGIÐ
28.02.2013

Bandaríkjadalur	125,54	126,14
Sterlingspund	190,4	191,32
Evra	164,47	165,39
Dönsk króna	22,057	22,187
Norsk króna	21,968	22,098
Sænsk króna	19,457	19,571
Japanskt jen	1,362	1,37
SDR	189,96	191,1

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
224,5106

Fleiri heilbrigðisstarfsmenn segja upp störfum hjá Landspítalanum:

Tuttugu almennir læknar sögðu upp

HEILBRIGÐISMÁL Tuttugu almennir læknar á Landspítalanum sögðu upp störfum í gær, þar á meðal allir almennir læknar á kvenlækningasviði spítalans. Þetta kom fram í fréttum Stöðvar 2 í gær.

Almennir læknar eru óánægðir með launakjör og segja álag hafi aukist verulega mikið á undanförnum árum. Í síðasta mánuði sögðu allir starfandi almennir læknar á bæklunardeild Landspítalans upp störfum en þær uppsagnir taka að óbreyttu gildi á morgun.

Í gær bættust svo tuttugu í hópinn, átta læknar á kvenlækningasviði og tólf á lyflækningasviði. Formaður Félags almennra lækna segir að laun almennra lækna hafi ekki hækkað eins og laun annarra stétta undanfarin ár.

„Við höfum ekki lausa stofnanasamninga eða lausa kjarasamninga þannig að við höfum ekki getað gert samkomulag við spítalann. Vitaskuld höfum við rætt við okkar yfirmenn og fengið þau boð að ekki sé hægt að hækka laun,“ sagði Ómar Sigurvin Gunnarsson, formaður Félags almennra lækna, í samtali við Stöð 2 í gær.

Hann útilokar ekki fleiri uppsagnir á næstu vikum.

„Þetta kann að hafa mjög alvarleg áhrif á starfsemi og mögulega eins og við sáum 2010 þegar almennir læknar gengu út, það hafði lamandi áhrif á starfsemi spítalans. - hks

LANDSPÍTALINN Almennir læknar eru óánægðir með launakjör sín. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

GULL VIÐ HAFRAVATN Gullið sem mældist í grjótinu í Þormóðsdal er vel vinnanlegt sökum magnsins, sem er 400 grömm á hvert tonn af grýti. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Svandís skoðar gullið:

Ráðherra vill fá gögn um gull

UMHVERFISMÁL Svandís Svavarsdóttir umhverfisráðherra hefur kallað eftir upplýsingum um þá verkferla sem fara nú í gang eftir að töluvert magn af gulli fannst í borholu í Þormóðsdal nýlega.

Svandís vildi ekki tjá sig um málið að svo stöddu, en hún hafði frétt af gullfundinum í gegn um fjölmiðla.

Fréttablaðið greindi frá því í gær að fyrirtæki á vegum Nýsköpunarmiðstöðvar og breskra fjárfesta hefði fundið gull í dalnum sem mældist um 400 grömm á tonnið. Vonir standa til að hægt verði að vinna gullið hérlendis, en umhverfisáhrif af slíkum iðnaði geta verið mikil. - sv

ÁRÉTTING

Í fréttaskýringu blaðsins í gær um framboðin til næstu alþingiskosninga var framkvæmdastjóri Dögunar, Ásta Hafberg S., sett fram sem andlit flokksins. Það er þó Margrét Tryggvadóttir þingkona sem er sögð í forsvari fyrir flokkinn, en Dögun hefur engan formann.

Í sömu grein er farið rangt með nafn Alþýðufylkingarinnar, en þær upplýsingar bárust frá innanríkisráðuneytinu að flokkurinn héti Alþýðuhreyfingin.

Vilja innleiða sáttamiðlun í kynferðisbrotamálum hér

Tveir lögfræðingar sem skrifuðu meistararitgerðir um sáttamiðlun vilja sjá hana innleidda hér á landi í meðferð kynferðisbrotamála. Dósent segir málið umhugsunarvert. Miðar að sáttum milli fórnarlambs og geranda.

AFBROT Tveir lögfræðingar sem báðir skrifuðu meistararitgerðir sínar um notkun sáttamiðlunar í sakamálum, sammælast um að aðferðinni ætti að beita í meiri mæli hér á landi. Konurnar tvær nefna þar sérstaklega beitingu aðferðarinnar í kynferðisbrotamálum.

Ritgerð Brynju Daggar Guðmundsdóttur Briem ber heitið Sáttamiðlun í kynferðisbrotamálum og var Ragnheiður Bragadóttir prófessor við Háskóla Íslands leiðbeinandi hennar. Hún er skrifuð árið 2010.

Brynja kemst að þeirri niðurstöðu að rökin með notkun sáttamiðlunar frekar en að reka kynferðisbrotamál alfarið fyrir dómstólum séu meðal annars fjárhagslegar ástæður, styttri meðferðartími, minna andlegt álag og auknar líkur á innri friði viðkomandi aðila. Sem dæmi um galla sáttamiðlunar nefnir Brynja að hún tryggi ekki að sambærileg mál fái sambærilega úrlausn, réttaröryggi geti verið teflt í tvísýnu og þá sé einnig alltaf hætta á uppgerð og lygum í ferlinu.

„Úrræðið ætti að koma til skoðunar og verða raunhæfur möguleiki að minnsta kosti við hlið hins hefðbundna viðurlagakerfis. Með hinum ýmsu fyrirvörum ættum við að bjóða upp á sáttamiðlun í [kynferðisbrotamálum],“ segir Brynja í niðurstöðum sínum.

Dagný Rut Haraldsdóttir skrifaði meistararitgerð sína, Sáttamiðlun í sakamálum, við Háskólann á Akureyri árið 2009. Dagný segir að nauðsynlegt sé að hafa þann fyrirvara að kynferðisofbeldi geti verið of alvarlegur glæpur til að fara með í sáttamiðlun.

„Kæra ætti ekki að vera skilyrði fyrir sáttamiðlun en frekar ætti hún að vera notuð sem úrræði með refsingu brotamanns, til dæmis refsilækkunar ef brotamaður stendur við gerðan sáttasamning,“ segir Dagný í niðurstöðum sínum.

Svala Ísfeld Ólafsdóttir, dósent við lagadeild Háskólans í Reykjavík, segir notkun leiðarinnar í kynferðisbrotamálum umhugsunarefni.

„Hvort hugsa megi sér að nota megi sáttamiðlun eða einhvers konar ígildi hennar í tilvikum þar sem refsikrafa vegna kynferðisbrots er fyrrnd en gerandinn játar brot er umhugsunarvert,“ segir Svala og bendir á að sáttamiðlun sé notuð þar sem brot er játað og refsikrafa ófyrnd. Þannig kæmi til saksóknar ef sáttamiðlun stæði ekki til boða eða henni væri hafnað. „Því má aftur á móti velta fyrir sér hvort hægt væri að bjóða upp á einhvers konar sáttameðferð fyrndra mála sem hafa verið kærð og gerandi hefur gengist við broti,“ segir Svala. „Þetta þarf að skoða af gaumgæfni.“ sunna@frettabladid.is

SÁTT Sáttamiðlun miðar að því að fórnarlamb og gerandi nái sáttum og gerandi taki fulla ábyrgð á gjörðum sínum.

Hvað er sáttamiðlun?

- Sáttamiðlun fellur undir hugmyndafræðina uppbyggileg réttvísi (e. restorative justice). Leitast er við að ná sáttum milli brotamanns og brotaþola í kjölfar afbrots og jafnframt í víðara samfélagslegu samhengi.
- Tilgangurinn er að ná jafnvægi svo brotaþoli fái tjón sitt bætt og brotamaður sæti ábyrgð á gjörðum sínum.
- Talsmenn sáttamiðlunar í sakamálum vilja meina að samfélög nái ekki einungis betri stjórn á glæpum heldur náist einnig raunverulegri upplifun þolanda af ferlinu og þeir nái sér fyrr af afleiðingum brotsins.
- Aðferðin er mikið notuð í Bandaríkjunum, Nýja-Sjálandi og Ástralíu, og einnig á Norðurlöndunum.

Úr meistararitgerðum Brynju Daggar Guðmundsdóttur Briem og Dagnýjar Rutar Haraldsdóttur.

PILATES

Markmið Pilates er að lengja og styrkja líkamann með kerfisbundnum æfingum. Hver æfing er hvetjandi, virkjar kviðvöðvana og heldur iðkendum við efnið. Kolbrún þjálfari segir fólk koma afslappað út úr tímunum en jafnframt fullt af orku.

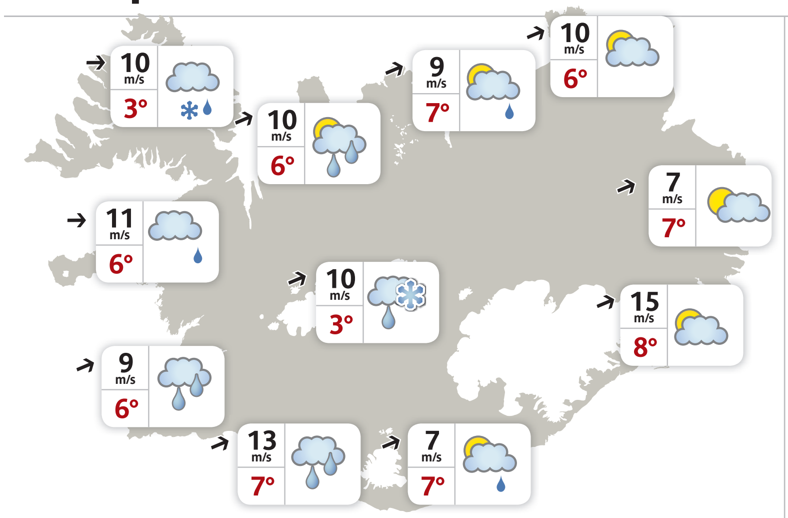
NÝTT Í HEILSUBORG!

Hefst 5. mars
- 8 vikur
- Kennari er Kolbrún Jónsdóttir
- Byrjendahópur kl. 18:30
- Framhaldshópur kl. 17:30
- Verð fyrir 8 vikur kr. 21.900 (þ.e. 10.950 pr. mán.)

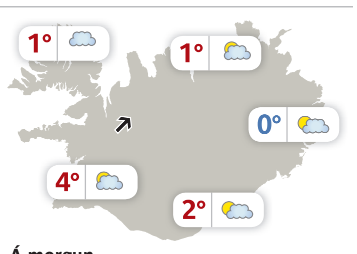
HEILSUBORG
Faxafeni 14 • Sími 560 1010
www.heilsuborg.is

Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi



KÓLNAR á landinu um helgina og á mánudag verður komið frost um allt land. Á morgun verður nokkuð bjart fyrri hluta dags en svo þykknar upp vestanlands með úrkomu. Á sunnudagskvöld gengur í stormi með snjókomu á Vestfjörðum.



Á morgun
Fremur hægur vindur en vaxandi V-til síðdegis með úrkomu.

Sunnudagur
Fremur hægur vindur en NA stormur á V-fjörðum um kvöldið.

Alicante	13°	Berlín	4°	Friedrichshafen	6°	Las Palmas	20°	New York	8°	París	7°
Aþena	14°	Billund	6°	Gautaborg	4°	London	8°	Orlando	17°	San Francisco	19°
Basel	10°	Frankfurt	7°	Kaupmannahöfn	4°	Mallorca	13°	Ósló	-1°	Stokkhólmur	1°

Ingibjörg Karlsdóttir
veðurfréttamaður

AUGLÝSINGADEILDIR FRÉTTABLAÐSINS–AUGLÝSINGASTJÓRI: Jón Laufdal *jonl@frettabladid.is* **ALMENNAR SÍMI 512-5401:** Guðmundur Steinsson *gudmundurs@365.is,* Hjördís Zoëga *hjordis@frettabladid.is,* Hlynur Þór Steingrímsson *hlynur@365.is,* Laila Awad *laila@365.is,* Sigríður Dagný Sigurbjörnsdóttir *sigridurdagny@365.is,* Örn Geirsson *orn.geirsson@365.is* **FÓLK/LÍFIÐ/SÉRBLÖÐ SÍMI 512-5402:** Atli Bergmann *atli.bergmann@365.is,* Elsa Jensdóttir *elsaj@365.is,* Jóna María Hafsteinsdóttir *jmh@365.is,* Sigrún Kristinsdóttir *sigrunp@365.is,* Sigurjón Viðar Friðriksson *sigurjon@365.is,* Sverrir Birgir Sverrisson *sverrirbs@365.is* **FÓLK OG SÉRBLÖÐ EFNI:** Elín Albertsdóttir *elin@365.is* og Vera Einarsdóttir *vera@365.is* **RAÐAUGLÝSINGAR /FASTEIGNIR SÍMI 512-5403:** Hrannar Helgason *hrannar@365.is,* Viðar Ingi Pétursson *vip@365.is* **ÞJÓNUSTUAUGLÝSINGAR SÍMI 512-5407:** Arna Rut Kristinsdóttir *arnarut@365.is,* Steinunn Sandra Guðmundsdóttir *ssg@365.is,* Sigrún Helga Guðmundsdóttir *sigrunh@365.is*

FERMINGARGJAFIR Í MIKLU ÚRVALI!

Öll raftækin fást í Smáralind, minna úrval í öðrum verslunum.

229.999

SAMSUNG

46" LED SAMSUNG 100HZ FHD
Fullkomið 46" Samsung Smart TV, Full HD, 100Hz CMR með Smart Hub/Apps, Dolby Digital SRS HD hljómgæðum.

129.999

32" LG LED Cinema 3D 100HZ MCI
Upplifðu Cinema 3D heima í frábærum gæðum, 100Hz MCI 2D í 3D breytir, Dual-Play, 3xHDMI og bein afspilun af USB tengi.

129.999

SONY

Myndavél NEX5RKS KIT 18-55mm
- NEX myndavélakerfi
- útskiptanlegar linsur
- lítil og nett en með DSLR myndgæðum
- til í svörtu og silfurlitu

Canon

Myndavél EOS 1100D 18-55 IS II
- 12 megapíxla DSLR
- APS-C myndflaga

89.999

16.999

Point Of View ProTab26 7" spjaldtölva
- Android 4.1

39.999

Contour ROAM Sportmyndavél
- full-HD upptaka
- vatnsheld 1 meter
- 1 stór takki fyrir upptöku / ON-OFF.

FUJITSU

3G spjaldtölva
- 32GB
- Android 4.0,
- NVIDIA© Tegra© 3 T30S,
- Quad-Core ARM Cortex A9 (1.4 GHz).

94.999

89.999

iPhone 4 8GB
- 8 GB útgáfa
- 512 mb vinnsluminni
- 3,5" skjár með GORILLA gleri
- 5MP myndavél.
- til í svörtu og hvítu.

14.999

REMINGTON

Rakvél 360°C pivot & flex
- titanium hnífar
- fylgir andlitinu
- má skola hnífana í vatni
- bartskeri
- þráðlaus

11.999

BaByliss

Snyrtir/Rakvél
- 10 aukahlutir fylgja
- kambar, hnífar, eyrna- og nefklippur.
- vatnsheld
- þráðlaus

7.999

REMINGTON

Pearl Tong Keilujárn
- keramik perluhúðun
- hitnar á 30sek.
- læsing á hitastilli

9.999

mini sléttujárn fylgir með

BaByliss

Sléttujárn Pro 200 með krullueiginleikum
- keramik plötur
- 5 hitastillingar
- hægt að skipta um plötur

10.999

mini sléttujárn fylgir með

BaByliss

Bylgjujárn - þrefalt
- keramik titanium plötur
- Hollywood bylgjur
- 3 hitastillingar.

6.999

BaByliss

Blásari 2100W Expert+
- 20% meiri kraftur
- 3 hraðastillingar
- kaldur blástur
- afrafmögnun

góður hárbursti fylgir með

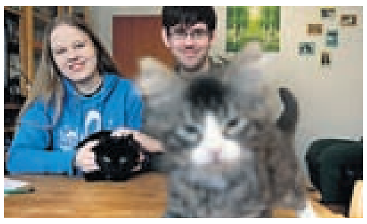
24 Hagkaup

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan & Eiðistorg

Öll raftækin fást í Hagkaup Smáralind, minna úrval í öðrum verslunum.

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

VEISTU SVARIÐ?



1. Hvað nefnist upplýsingasíða um týnda ketti á Facebook?
2. Hverjir sitja í svokölluðum krónuhópi?
3. Hvar hefur nýverið fundist gull í vinnanlegu magni hér á landi?

SVÖRIN

1. Kattavaktin. 2. Kröfuhafar Glitnis og Kaupþings. 3. Í Þormóðsdal.

Tvöfalt fleiri farþegar með Grímseyjarferjunni í fyrra en hrunárið 2008:

Flestir gestir í flugi útlendingar

GRÍMSEY Samkvæmt farþegatölum frá Grímseyjarferjunni Sæfara voru farþegar meira en tvöfalt fleiri í fyrra en þeir voru árið 2007. Farþegar ferjunnar voru 6.535 í fyrra en 3.088 árið 2007. Þetta kemur fram á vef Akureyrarbæjar. Grímseyjarferjan, sem tekur 108 farþega, siglir þrisvar sinnum í viku á milli Dalvíkur og Grímseyjar allt árið. Sex mánuði ársins eru erlendir farþegar Sæfara í meirihluta. Fyrir utan ferjusiglingarnar er von á fjórum skemmtiferðaskipum til Grímseyjar næsta sumar.

Fjöldi flugfarþega milli ára er svipaður en forsvarsmenn Norlandair segja áhuga útlendinga yfir vetrartímann greinilega að aukast. Á árunum 2008 til 2012 hafi hlutfall erlendra flugfarþega á sumrin verið allt að 62 prósentum. **- gar**

Í GRÍMSEY Útlendingar sækja í Grímsey jafnt að vetri sem sumri. FRÉTTABLAÐIÐ/BJÖRN ÞÓR

Sakaður um skattalagabrot:

Pétur hættur hjá Straumi

VIÐSKIPTI Pétur Einarsson hefur látið af störfum hjá Straumi fjárfestingabanka og Jakob Ásmundsson tekur við starfinu.

Greint var frá því í fyrradag að Pétri hefur verið meinað að stýra fyrirtæki í Bretlandi næstu fimm árin vegna meintra skattalagabrota þar í landi. Í tilkynningu frá Straumi kemur fram að Pétur og stjórn bankans séu sammála um að umfjöllun sem varðar lok viðskipta hans í Bretlandi kynni að skaða hagsmuni bankans. **- þeb**

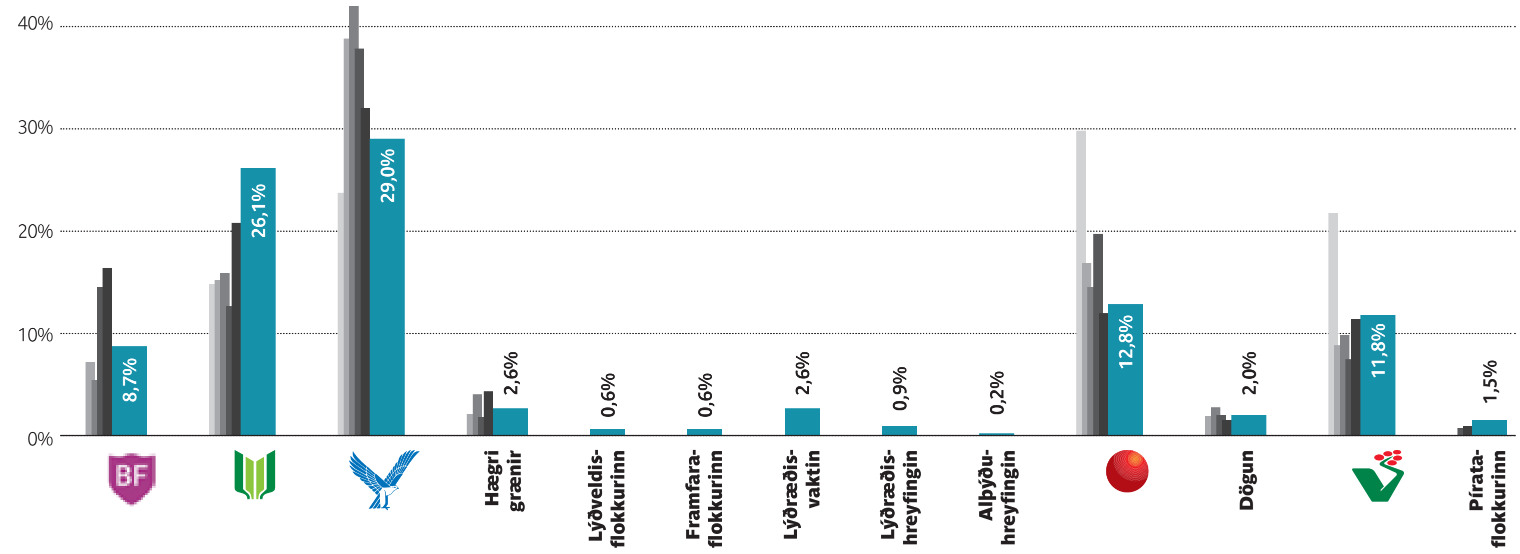
Fylgi Sjálfstæðisflokksins dalar

Stuðningur við Sjálfstæðisflokkinn mælist minni í kjölfar landsfundar en í lok janúar. Framsóknarflokkurinn þarf lítið að bæta sig til að verða stærsti flokkurinn. Fylgi Bjartrar framtíðar hrynur milli skoðanakannana. Vinstri græn virðast heldur vera að ná vopnum sínum.

2013

FYLGI FLOKKANNA

HEIMILD: KÖNNUN FRÉTTABLAÐSINS OG STÖÐVAR 2 DAGANA 27. OG 28. FEBRÚAR 2013



Landsfundur Sjálfstæðisflokksins hefur ekki orðið til þess að stuðningur við flokkinn aukist. Stuðningur við flokkinn hefur dalað á síðasta mánuði en Framsóknarflokkurinn virðist á mikilli siglingu samkvæmt niðurstöðum nýrrar skoðanakönnunar Fréttablaðsins og Stöðvar 2, sem gerð var í gærkvöldi og fyrrakvöld.

Björt framtíð er sem fyrr eina nýja framboðið sem nær yfir fimm prósenta múrinn sem þarf til að ná mönnum á þing. Stuðningur við þetta nýja framboð hefur hrunið frá síðustu könnun Fréttablaðsins og Stöðvar 2 sem gerð var í lok janúar. Þá sögðust 16,4 prósent styðja Bjarta framtíð en nú styðja aðeins 8,7 prósent flokkinn.

Sjálfstæðisflokkurinn er enn stærsti flokkurinn og ætla 29 prósent þeirra sem afstöðu taka að kjósa flokkinn. Stuðningurinn hefur dalað um þrjú prósentustig frá síðustu könnun en er þó vel yfir 23,7 prósenta kjörfylgi flokksins. Sjálfstæðisflokkurinn fengi samkvæmt niðurstöðu könnunarinnar 21 þingmann, en flokkurinn er með 16 í dag.

Framsóknarflokkurinn mælist í mikilli uppsveiflu og kemst nærri því að slá Sjálfstæðisflokkinn út sem stærsti flokkurinn. Alls styðja 26,1 prósent landsmanna Framsóknarflokkinn, og hefur stuðningurinn aukist um 5,3 prósentustig á einum mánuði. Flokkurinn fékk stuðning 14,8 prósenta í síðustu kosningum og níu þingmenn kjörna en fengi nítján þingmenn samkvæmt könnuninni.

Stuðningur við Samfylkinguna eykst lítillega milli kannana. Hann mælist nú 12,8 prósent og hefur aukist um 0,9 prósentustig á síðasta mánuði. Fylgið hefur hrunið af flokknum frá síðustu kosningum þegar 29,8 prósent studdu Samfylkinguna. Flokkurinn fengi níu þingmenn yrðu niðurstöður kosninga í takt við könnun Fréttablaðsins og Stöðvar 2, en fékk 20 í síðustu kosningum.

Vinstri græn virðast vera að ná vopnum sínum eftir að fylgið fór niður í 7,4 prósent um miðjan janúar. Nú segjast 11,8 prósent myndu kjósa flokkinn yrði gengið til kosninga nú. Enn er langt í land ætli frambjóðendur flokksins að ná 21,7 prósenta kjörfylgi flokksins. Vinstri græn fengju átta þingmenn samkvæmt niðurstöðum könnunarinnar, en fengu fjórtán í kosningunum 2009.

Björt framtíð er eina nýja framboðið sem mælist með nægilega mikinn stuðning til að koma mönnum á þing, en nokkur fjöldi nýrra framboða fær mælanlegan stuðning.

Þannig segjast 2,6 prósent styðja Lýðræðisvaktina, sem Þorvaldur Gylfason leiðir. Sama hlutfall styður Hægri græna, sem Guðmundur Franklín Jónsson er í forsvari fyrir.

Þá segjast 2,0 prósent styðja Dögun en innan vébanda þess framboðs eru meðal annars Hreyfingin og Borgarahreyfingin. Píratar, sem þingmaðurinn Birgitta Jónsdóttir hefur verið í forsvari fyrir, mælast með 1,5 prósenta fylgi.

Meðal annarra framboða sem komast á blað er Lýðræðishreyfing Ástþórs Magnússonar, sem raunar er ekki ljóst hvort bjóði fram eða ekki en mælist með 0,9 prósenta fylgi. Þá mælist stuðningur við bæði Lýðveldisflokkinn og Framfaraflokkinn 0,6 prósent og 0,2 prósent styðja Alþýðuhreyfinguna.

Við vinnslu könnunarinnar var beitt sömu aðferðafræði og notuð var við úrvinnslu síðustu skoðanakönnunar Fréttablaðsins og Stöðvar 2, sem gerð var 30. og 31. janúar. Lesendum til upplýsingar sýnir gamla aðferðafræðin 30,8 prósenta stuðning við Sjálfstæðisflokkinn og 25,9 prósenta fylgi Framsóknar. Þá fengi Samfylkingin 12,3 prósent, Vinstri græn 11 prósent og Björt framtíð 8,7 prósent samkvæmt þeirri aðferðafræði.

brjann@frettabladid.is

➜ Aðferðafræðin

Hringt var í **1.329** manns þar til náðist í **800** samkvæmt lagskiptu úrtaki miðvikudaginn 27. janúar og fimmtudaginn 28. janúar. Pátttakendur voru valdir með slembiúrtaki úr þjóðskrá. Svarendur skiptust jafnt eftir kyni, og hlutfallslega eftir búsetu og aldri. Spurt var: Hvaða lista myndir þú kjósa ef gengið yrði til þingkosninga í dag? Ef ekki fékkst svar var spurt: Hvaða flokk er líklegast að þú myndir kjósa? Ef ekki fékkst svar var að lokum spurt: Er líklegra að þú myndir kjósa Sjálfstæðisflokkinn eða einhvern annan flokk? Alls tóku 57,8 prósent afstöðu til spurningarinnar.

26,1% styðja Framsóknarflokkinn samkvæmt skoðanakönnun Fréttablaðsins og Stöðvar 2.

Bjóðum nokkur vel valin eintök af einum vinsælasta sportjeppa landsins á frábærum kjörum

NOTAÐIR BÍLAR
Chevrolet Captiva
Árgerð: 2012
Verð: 5.590. þús

CHEVROLET CAPTIVA

Árgerð 2012 | dísel | sjálfskiptur | 184 hö | sjö manna

Búnaður

- ESP stöðuleikastýring
- Tölvustýrð spólvörn
- ABS hemlalæsivörn
- Fjarlægðarskynjari að aftan
- 6 loftpúðar, gardína.
- Þriggja punkta öryggisbelti
- Hiti í speglum
- Hiti í sætum
- Hólf fyrir sólgleraugu
- Kæling í hanskahólfi
- Upphitunarkerfi
- Aksturstölva
- Aðgerðarstýri
- Útihitamælir
- Bluetooth tenging
- Áttaviti
- Hiti á rúðuþurrkum
- Eco sparnaðarstilling
- 6 hátalarar
- USB tengi
- Útvarpsfjarstýring í stýri
- 17" álfelgur
- Rafmagn í speglum, aðfellanlegir
- Sjálfv. birtustillir í baksýnisspegli
- Hleðslujafnari
- Fjarstýrðar samlæsingar
- Rafdrifnar rúður

Verð: 5.590.000

Bílabúð Benna Reykjavík
Notaðir bílar • Bíldshöfða 10
Sími: 590 2000 • notadir@benni.is

Bílabúð Benna Reykjanesbær
Nýir og notaðir bílar • Njarðarbraut 9
Sími: 420 3330 • notadir@benni.is

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Uppgötvaðu ævintýrin í lífi þínu á ný. Það er innblásturinn að baki endurhönnun á RAV4. Ökutæki sem er fullkominn félagi fyrir skemmtun með vinum og fjölskyldu. RAV4 hefur burði til að koma þér hvert sem þú vilt fara og það er nóg rými fyrir farþega og farangur. Hann er hljóðlátur, öruggur og með framúrskarandi aksturseiginleika. Komdu og reynsluaktu alveg nýrri kynslóð af RAV4.
Ævintýrið bíður.

Komdu við hjá viðurkenndum söluaðilum Toyota á morgun kl. 12-16 og skoðaðu nýjan RAV4.

Fáðu nánari upplýsingar á www.toyota.is
Erum á Facebook - Toyota á Íslandi

Verð frá: 6.300.000 kr.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6
Garðabæ
Sími: 570-5070

Toyota Akureyri
Baldursnesi 1
Akureyri
Sími: 460-4300

Toyota Reykjanesbæ
Njarðarbraut 19
Reykjanesbæ
Sími: 420-6600

Toyota Selfossi
Fossnesi 14
Selfossi
Sími: 480-8000

*Bíllinn á myndinni kann að vera búinn aukahlutum sem ekki eiga við uppgefið verð og allar upplýsingar eru birtar með fyrirvara um villur.

Verðbólgudraugurinn fór af stað á ný í febrúar

FRÉTTASKÝRING
Hvernig er verðbólgan að þróast?

Vísitala neysluverðs hækkaði um 1,64% frá janúar til febrúar. Tólf mánaða verðbólga hækkaði fyrir vikið úr 4,2% í 4,8% og hefur ekki mælst hærri frá því í júní 2012. Til viðmiðunar er verðbólgumarkmið Seðlabankans 2,5%.

Þessi skarpa hækkun verðbólgunnar kom nokkuð á óvart en spár greiningaraðila höfðu gert ráð fyrir 1,0 til 1,2% hækkun á vísitölunni. Verð innlendra vara hækkaði um 5,8% milli mánaða en verð innfluttra vara hækkaði um 5,0%. Af einstökum vöruflokkum hækkaði verð á fötum og skóm um 11,6%, að stærstum hluta vegna útsöluloka. Verð á bensíni og dísilolíu hækkaði um 5,3%, verð á dagvörum hækkaði um 0,9% og verð á nýjum bílum hækkaði um 2,1%. Samanlagt skýrðu þessir þættir tæplega 70% af verðbólguhækkuninni.

Sé þróun húsnæðisverð tekin út fyrir sviga hækkaði vísitala neysluverðs um 2,03% í janúar. Því er tólf mánaða taktur vísitölunnar 4,3%. - mþl

2,5% er verðbólgumarkmið Seðlabankans.

Innfluttar vörur bera ábyrgð á 37,5% verðbólgunnar
Þær hafa hækkað um **5%** í verði á síðustu tólf mánuðum.

4,8% er tólf mánaða taktur verðbólgunnar.

Höfuðstóll **25 milljóna króna** verðtryggðs húsnæðisláns hefur hækkað um **1,2 milljónir** á síðustu tólf mánuðum vegna verðbólgunnar.

25 | 1,2

Frá 1. febrúar 2012 til 1. febrúar 2013 veiktist gengi krónunnar um 4,8%

Síðustu þrjá mánuði hefur vísitala neysluverðs hækkað um 2,0%

sem jafngildir 8,1% verðbólgu á ársgrundvelli.

LEXUS NOTAÐIR BÍLAR

CT 200h
1,8 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 04/12
Ekinn 7.000 km.
Verð 5.550.000 kr.

RX 350
LUXURY
3,5 Bensín
Sjálfskiptur. Skráður 04/07
Ekinn 81.000 km.
Verð 4.490.000 kr.

RX 400h
EXE
3,3 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 01/08
Ekinn 80.500 km.
Verð 5.290.000 kr.

GX 450h
LUXURY
3,5 Bensín/Rafmagn
Sjálfskiptur. Skráður 11/06
Ekinn 87.000 km.
Verð 4.790.000 kr.

RX 350
3,5 Bensín
Sjálfskiptur. Skráður 01/09
Ekinn 46.000 km.
Verð 6.690.000 kr.

LEXUS KAUPTÚNI
Arnar og Hannes taka vel á móti ykkur í einum glæsilegasta sýningarsal landsins í Kauptúni 6 Garðabæ.

LEXUS
Kauptúni 6 | sími 570 5400

JOHN KERRY OG MOUAZ AL-KHATIB Nýr utanríkisráðherra Bandaríkjanna ræddi við einn af leiðtogum sýrlenskra uppreisnarmanna á fundi í Róm í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Bandaríkin aðstoða uppreisnarmennina

Sýrlenskir uppreisnarmenn fá mat, lyf og fleiri nauðsynjar frá Bandaríkjunum en hernaðaraðstoð er ekki í boði frekar en fyrri daginn. Þetta er engu að síður stefnubreyting af hálfu Bandaríkjanna, sem til þessa hafa haldið sig til hlés að mestu.

BANDARÍKIN, AP „Við gerum þetta vegna þess að í þessum átökum verðum við að standa með þeim sem vilja sjá veg Sýrlands vaxa á ný og sjá þar lýðræði og mannréttindi,“ sagði John Kerry, hinn nýi utanríkisráðherra Bandaríkjanna, á alþjóðlegri ráðstefnu um Sýrland, sem haldin var í Rómaborg í gær.

Hann skýrði frá því að Bandaríkin ætluðu að verja 60 milljónum dala, eða nærri tíu milljörðum króna, í aðstoð við uppreisnarmenn í Sýrlandi.

Engin hernaðaraðstoð er þó innifalin, heldur fá uppreisnarmennirnir matvæli, lyf og aðrar nauðsynjar. Þessu verður ekki dreift til allra uppreisnaraflanna, sem eru að berjast gegn stjórnarher Bashars al Assad forseta, heldur einungis til þeirra sem Bandaríkjamenn telja hófsama lýðræðissinna.

Mouaz al Khatib, leiðtogi öflugasta bandalags sýrlenskra uppreisnarmanna, tók þátt í fundinum og skoraði á Assad forseta að hætta blóðugum bardögum gegn uppreisnarliðinu: „Bashar Assad, hagaðu þér nú einu sinni eins og manneskja,“ sagði Khatib.

Átökin í Sýrlandi hófust snemma árs 2011 og hafa kostað meira en 70 þúsund manns lífið. Ástandið hefur versnað jafnt og þétt, tala flóttamanna er að nálgast milljón og flestar byggðir í landinu hafa orðið fyrir gríðarlegum skemmdum.

Rússar og Kínverjar hafa staðið gegn því að öryggisráð Sameinuðu þjóðanna heimili hernaðaríhlutun, en í gær átti François Hollande fund með Vladimir Pútín Rússlandsforseta.

Uppreisnarmenn vilja fá vopn og hernaðaraðstoð frá öðrum löndum en þeir skiptast í marga hópa sem hafa átt erfitt með að starfa saman og velja sér sameiginlega leiðtoga. Þetta hefur einnig átt sinn þátt í að Bandaríkin og fleiri ríki hika við hernaðaraðstoð.

Ákvörðun Bandaríkjamanna um að verja tugum milljóna dala í beina aðstoð til uppreisnarmanna, þótt ekki sé það hernaðaraðstoð, er töluverð stefnubreyting.

Kerry utanríkisráðherra baðst þó nánast afsökunar á því að Bandaríkin skyldu ekki gera meira og sagði að önnur ríki væru einnig að gera ýmislegt: „Ég er sannfærður um að í heildina muni þetta allt hafa áhrif á möguleika sýrlensku stjórnarandstöðunnar til að ná fram markmiðum sínum.“

gudsteinn@frettabladid.is

Þróunarsamvinnustofnun leiðir leit að jarðhita á stríðshrjáðu svæði í Afríku:

Búið að auglýsa eftir verktökum

HJÁLPARSTARF Evrópusambandið (ESB) hefur óskað eftir því að Þróunarsamvinnustofnun Íslands leiði jarðhitaleit í Afríku á landamærum Búrúndí, Rúanda og Austur-Kongó. Er þetta gert í kjölfar ákvörðunar ESB um að fjármagna jarðhitaleitina.

Leitin verður unnin í samstarfi Þróunarsamvinnustofnunar, EGL – Orkustofnunar ríkjanna þriggja og skrifstofu ESB í Rúanda. „Tæknileg ráðgjöf verður í höndum ÍSOR, íslenskra orkurannsókna,“ segir í tilkynningu Þróunarsamvinnustofnunar. Verkefnið er sagt komið á það stig að ESB og samstarfsaðilar hafi auglýst eftir verktökum til að lýsa yfir áhuga á að taka að sér verkið. „Næsta skref verður síðan að hópur þeirra sem lýsa yfir áhuga verður metinn og farið í samningaviðræður um verkið.“

Svæðið sem um ræðir hefur verið plagað af fátækt og margvíslegum átökum, en fram kemur í sameiginlegri tilkynningu ESB og EGL að ríkin þrjú hafi hins vegar sett þróun orkugeirans í forgang. Leggja á áherslu á samvinnu og nýtingu sameiginlegra auðlinda „með þeim hætti að allir njóti góðs af þeim efnahagslega ávinningi sem samtengdur svæðisbundinn raforkumarkaður hefur í för með sér“. - óká

SKÆRULIÐAR Í Goma í Austur-Kongó síðastliðinn sunnudag. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

nettó

Kræsingar & kostakjör

28. FEB - 10. MARS

X-TRA DAGAR Í NETTÓ!

X-TRA GÓÐAR VÖRUR Á X-TRA GÓÐU VERÐI

NÝR X-TRA-BÆKLINGUR KOMINN Í HÚS!

STÚTFULLUR AF FRÁBÆRUM VÖRUM Á ÓTRÚLEGU VERÐI!

MATAROLÍA REPJA
1 LTR

398 KR STK

SÚKKULAÐIÁLEGG
400 G

279 KR STK

HEFUR ÞÚ PRÓFAÐ X-TRA VÖRURNAR?

Með x-tra getur þú verslað ódýrt án þess að það komi niður á gæðunum. Allar okkar x-tra vörur eru gæðaprófaðar og uppfylla kröfur um siðfræðilega og umhverfisvæna framleiðslu. Þess vegna finnur þú meðal annars skráargats merktar vörur í bland við mikið vöruúrval af ódýrum vörum.

www.netto.is | Mjódd · Salavegur · Hverafold · Akureyri · Höfn · Grindavík · Reykjanesbær · Borgarnes · Egilsstaðir · Selfoss |

SÚKKULAÐI LJÓST/DÖKKT
100 G

159 KR STK

HOT MIX
300 G

289 KR PK

129 KR PK

PASTASKRÚFUR
500 G

PASTASÓSA M/BASIL
690 G

299 KR PK

VERTU ÞINN EIGIN HÚSBÓNDI

Hefur þú áhuga á að ganga til liðs við Husse®? Husse er gæðafóður fyrir hunda og ketti.

Við leitum að fólki sem vill taka að sér sölu og dreifingu á Husse vörum beint til kaupenda.

Söluaðilar starfa sjálfstætt og fá sitt eigið sölusvæði. Hófleg fjárfesting og góðir tekjumöguleikar í boði.

www.husse.com

husse®

Sem Husse söluaðili færð þú:

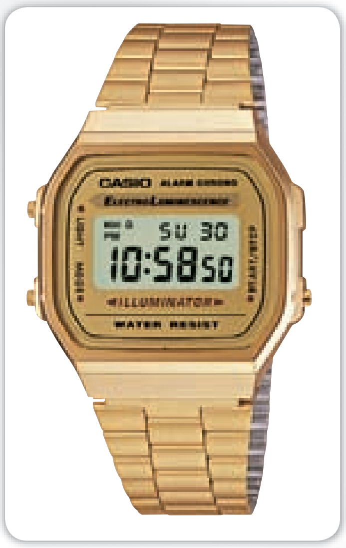
- Einkaleyfi á Husse vörumerkinu á þínu sölusvæði.

- Stuðning frá höfuðstöðvum Husse á Íslandi sem og í Svíþjóð!

- Þjálfun í næringarfræði, sölumennsku og stjórnun.

HAFÐU SAMBAND: info@husse.is

CASIO úrin komin aftur



meba | rhodium
KRINGLUNNI & SMÁRALIND

Utankjörfundaratkvæðagreiðsla

Utankjörfundaratkvæðagreiðsla vegna alþingiskosninga sem fram fara 27. apríl 2013, hefst hjá embætti sýslumannsins í Reykjavík þann 2. mars nk. Atkvæðagreiðslan fer í fyrstu fram á skrifstofu embættisins að Skógarhlíð 6, Reykjavík, alla virka daga milli kl. 8:30 – 15:00. Um helgar er opið frá kl. 12:00 – 14:00.

Lokað verður á skírdag þann 28. mars, föstudaginn langa 29. mars, páskadag 31. mars og annan í páskum 1. apríl nk. Opið verður laugardaginn 30. mars nk. frá kl. 12:00 – 14:00.

Frá og með 15. apríl nk. fer atkvæðagreiðslan fram í Laugardalshöll og þá verður opið alla daga frá kl. 10:00 – 22:00. Á kjördag laugardaginn 27. apríl nk. verður opið frá kl. 10:00 til kl. 17:00.

Sýslumaðurinn í Reykjavík

Vissir þú að...

Ofbeldisfullir tölvuleikir hafa áhrif á börnum.

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Össur hitti utanríkisráðherra Atlantshafsbandalagsins:

Kerry vill ráðgjöf Íslendinga

UTANRÍKISMÁL Össur Skarphéðinsson ræddi við John Kerry, utanríkisráðherra Bandaríkjanna, á fundi með utanríkisráðherrum Atlantshafsbandalagsins (NATO) í fyrrakvöld.

Þeir ræddu meðal annars samvinnu Íslands og Bandaríkjanna á norðurslóðum og áhuga Kerrys á því að Bandaríkjamenn gerist aðilar að hafréttarsáttmála Sameinuðu þjóðanna.

Kerry lýsti yfir vilja sínum til að nýta reynslu og þekkingu Íslendinga á sviði fiskveiðistjórnunar og kvaðst vilja fá íslenska stjórnmálamenn og sérfræðinga til ráðgjafar á því sviði sem fyrst.

Í ræðum sínum á fundinum lagði Össur áherslu á að Bandaríkjamenn myndu beita sér fyrir lausn á deilunni á milli Ísraels og Palestínu.

Þá hvatti hann aðra fundargesti til að styðja stjórnarandstöðuna í Sýrlandi í því að búa til nothæft stjórnkerfi.

- möþ

UTANRÍKISRÁÐHERRAR Össur og Kerry ræddu saman í fyrrakvöld.

Í HAFÍS Hér má sjá glitta í varðskip Landhelgisgæslunnar í hafís undan landinu. Samkvæmt nýrri kenningu hefur ísbreiðan á norðurskautinu áhrif á sveiflur í veðurfari sem vara áratugum saman. MYND/LHG

Hlýindaskeið er við að ná hámarki sínu

Alþjóðlegar spár um loftslag taka alla jafna ekki mið af sveifluáhrifum vegna hafíss á norðurhveli. Páll Bergþórsson, fyrrverandi veðurstofustjóri, segir sjálfvirkar sveiflur í ísnum valda 25 til 40 ára tímabilum hlýinda og kulda á víxl.

VEÐUR Yfirstandandi skeið hlýinda hér á landi og á norðurhjara er um það bil að ná hámarki, að sögn Páls Bergþórssonar, veðurfræðings og fyrrverandi veðurstofustjóra. Síðan segir hann að fari kólnandi á ný og við taki kuldaskeið sem ætla megi að vari í um þrjá áratugi.

Sjálfvirkar sveiflur í veðri á norðurhveli jarðar segir Páll valda því að skiptist á 25 til 40 kaldari ár og 25 til 40 hlýrri ár. Sveiflurnar segir hann svo til komnar vegna áhrifa af hafís og speglun sólar af ísbreiðunni, sem sé misstór.

PÁLL BERGÞÓRSSON

Um þessar mundir segir Páll komin ein 18 ár af yfirstandandi hlýindaskeiði og því gæti verið annað eins eftir á meðan fer kólnandi, þótt áfram geti talist tiltölulega hlýtt. „Það kólnar svona smátt og smátt frá hámarki,“ segir hann. Veðursveiflurnar segir hann virðast heldur lengri á þessari öld en síðustu þrjú til fjögur hundruð árin þar á undan, þegar skiptust á 25 köld ár og 25 hlý. „Núna er það lengri tími og nokkuð í samræmi við það sem virðist hafa verið á fyrstu öldum Íslandsbyggðar.“

Páll segir að áhrifum hafíssins sé ekki gaumur gefinn í alþjóðlegum spám um loftslag. „Menn hafa verið að kenna öðrum þáttum um þessar loftslagsbreytingar, svo sem að sólin sé að breyta sér, eða að eldfjöll hafi áhrif á þessar sveiflur sem hafa verið gríðarlega miklar. En það held ég sé allt tómt mál að tala um,“ segir hann og telur sveiflurnar fremur skrifast á virkni íssins. „Ofan á þessar sveiflur bætist svo hlýnun jarðar að mestu fyrir atbeina mannsins, sem er óskyld þessu.“

Áhrif af mannavöldum segir Páll hins vegar þau að næsta kuldaskeið verði ekki jafnkalt og kuldaskeið fyrri ára. „Þetta kuldaskeið núna verður til dæmis ekki jafn kalt og var til dæmis ´66 til ´95.“ Að sama skapi segir Páll mega gera ráð fyrir að hlýindin sem svo við taki eftir næsta kulda verði enn meiri en áður.

„En áhrif íssins virðast vera þýðingarmeiri þáttur en menn hafa áður gert sér grein fyrir,“ segir Páll, sem undirbýr vísindagrein um efnið. olikr@frettabladid.is

Hafís var mestur hér við land árið 1695

Veðurstofa Íslands hefur frá stofnun fylgst með hafís við landið. Í fyrstu var stuðst við gögn héðan og þaðan, en svo með aðstoð Landhelgisgæslunnar eftir að hún fékk flugvél til umráða. Frá 2006 hefur einnig verið stuðst við gögn frá EUMETSAT (Veðurgervihnattastofnun Evrópu). Þeir sem áhuga hafa á eldri gögnum geta á vef Veðurstofunnar komist í bók Þorvaldar Thoroddsen frá 1916, Árferði á Íslandi í þúsund ár, en þar er hún helsta heimildin. „Þar er meðal annars að finna upplýsingar um árið 1695 sem talið er vera mesta hafísár Íslandssögunnar. Samkvæmt annálum fór hafísinn suður með Austfjörðum og vestur með suðurströndinni, inn í Faxaflóa og norður fyrir Borgarfjörð, að minnsta kosti að Hítarárósi,“ segir í umfjöllun Veðurstofunnar.

VERIÐ VELKOMIN Í KAFFI OG REYNSLUAKSTUR

Við bjóðum upp á kaffi og reynsluakstur og sölumenn okkar reikna út hvernig þú getur eignast nýjan sparneytinn Subaru Forester og komist leiðar þinnar við allar aðstæður.

Bílahúsið
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
421 8808

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

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

B|L

Stytta af Parks á Bandaríkjaþingi

Rosa Parks varð fræg fyrir að neita að standa upp fyrir hvítum manni í strætisvagni. Í gær sagðist Barack Obama eiga það ekki síst baráttu hennar að þakka að hafa getað orðið forseti Bandaríkjanna.

BANDARÍKIN „Óhlýðni Rosu Parks hratt af stað hreyfingu,“ sagði Barack Obama Bandaríkjaforseti þegar hann afhjúpaði styttu af henni í þinghúsi Bandaríkjanna í Washington. Viðstaddir voru aðrir helstu leiðtogar þingsins.

Eftir að hún neitaði að standa upp fyrir hvítum manni í borginni Montgomery, og var handtekin fyrir vikið og sektuð, þá hættu þúsundir þeldökkra íbúa borgarinnar að nota strætisvagna.

„Það er þessu fólki að þakka að ég stend hér í dag,“ sagði Obama og bætti því við að Bandaríkin væru fyrir vikið orðin bæði frjálsara og sanngjarnara samfélag en áður.

Í þinghúsinu á Capitol-hæð er stór salur með styttum af einstaklingum sem skipt hafa máli í sögu Bandaríkjanna. Tvær styttur eru frá hverju hinna fimmtíu ríkja Bandaríkjanna, alls hundrað styttur. Fyrir nokkrum árum samþykktu bandarískir þingmenn sérstaklega að styttu af Rosu Parks yrði einnig komið fyrir í salnum.

Parks lést árið 2005, þá orðin 92 ára gömul. Tugir ættingja hennar voru viðstaddir athöfnina í gær.

Uppreisn Rosu Parks varð upphafið að vitundarvakningu í Bandaríkjunum og öflugri baráttu fyrir réttindum þeldökkra, sem smám saman tók að skila árangri.

„Það er gott að við skulum setja styttu af henni hérna,“ sagði Obama. „En við gætum ekki heiðrað minningu hennar betur en með því að halda á lífi þeim mætti sem býr í lífsreglu hennar, og því hugrekki sem sprottið er af sannfæringu.“

- gb

ROSA PARKS OG BARACK OBAMA Tugir ættingja hennar voru viðstaddir þegar styttan var afhjúpuð.
FRÉTTABLAÐIÐ/AP

➜ Tímamótaviðburður í Bandaríkjunum

Þann 1. desember árið 1955 sat Rosa Parks í strætisvagni í borginni Montgomery í Alabama. Hún var dökk á hörund, en vagninn var tvískiptur. Í fremri hlutanum voru sæti ætluðu hvítu fólki, en aftar sæti ætluð svörtu fólki.

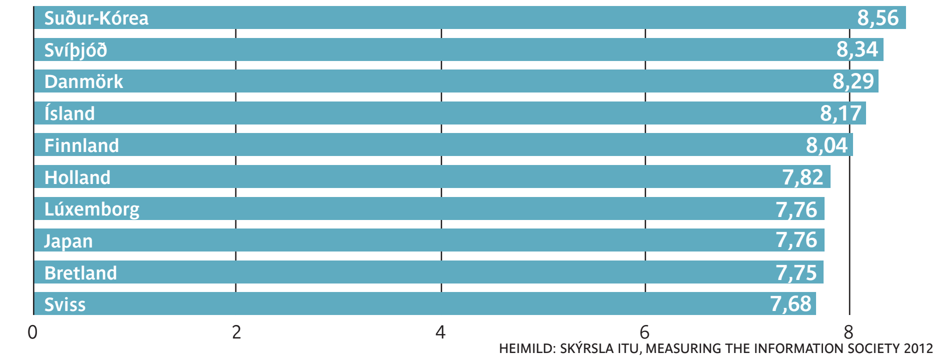
Þegar Parks neitaði að standa upp fyrir hvítum manni kallaði vagnstjórinn á lögregluna. Parks var handtekin og síðar sektuð.

Þetta varð upphafið að fjöldamótmælum þeldökkra í borginni. Þeir hættu að nota strætisvagna með þeim afleiðingum að fjárhagur borgarinnar versnaði mjög.

Máli hennar var áfrýjað og stuttu síðar var annað mál höfðað út af aðskilnaðarstefnu í strætisvögnum. Það mál fór fyrir hæstarétt Bandaríkjanna, sem kvað upp þann úrskurð í desember árið 1956 að aðskilnaðurinn stæðist ekki stjórnarskrá Bandaríkjanna.

Óttar Snædal
borgar félaga sínum fyrir kaffi

UPPLÝSINGATÆKNIEINKUNN LANDA



HEIMILD: SKÝRSLA ITU, MEASURING THE INFORMATION SOCIETY 2012

Ísland í fjórða sæti í samanburði á aðgengi að upplýsingatækni:

Staða efstu landa lítið breyst

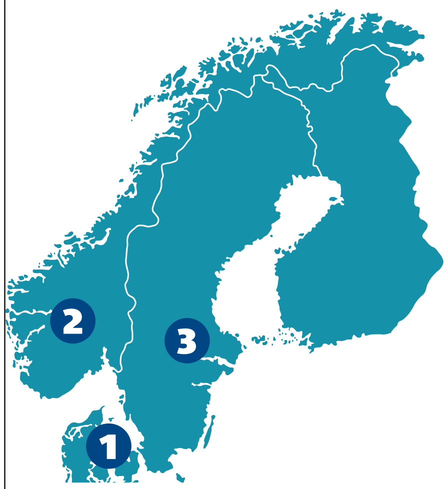
UPPLÝSINGATÆKNI Ísland heldur fjórða sæti með 8,17 í upplýsingatæknieinkunn hjá Alþjóðafjarskiptasambandinu (ITU-International Telecommunication Union), einni af undirstofnunum Sameinuðu þjóðanna. Í nýbirtri skýrslu kemur fram að staða fimm efstu þjóða sé óbreytt á milli ára. Í efsta sæti er Suður-Kórea með 8,56 í einkunn.

Stofnunin býr til einkunnina með því að bera saman ólíka þætti innviða upplýsingatæknikerfa og notkunar þeirra hjá þjóðum heims. Þannig er horft til aðgengis að upplýsingatækni, notkunar og hæfni fólks í að nýta sér tæknina. Borin eru saman 155 lönd.

Samkvæmt upplýsingum frá Símanum er niðurstaðan staðfesting ITU á tækni, gæðum, útbreiðslu, verði og þekkingu í íslenska fjarskiptakerfinu og sýnir að Síminn og Míla hafi á síðustu árum leitt uppbygginguna og viðhald kerfisins af trausti og skynsemi.

„Síminn og Míla hafa á árinu 2012 og munu á árinu 2013 samtals verja tæpum sjö milljörðum króna í fjárfestingar í fjarskiptakerfinu,“ segir í tilkynningu og bent er á til samanburðar að heildarfjárfestingar Reykjavíkurborgar á ári nemi um sex milljörðum króna. - óká

NORÐURLÖND



Verkbann boðað í skólum

1 DANMÖRK 50.000 danskir kennarar verða sendir heim 1. apríl næstkomandi hafi samningar milli þeirra og sambands danskra sveitarfélaga ekki náðst fyrir þann tíma. Í fréttum danskra fjölmiðla segir að deilt sé um vinnutíma kennara en þeir vilja halda eða breyta vinnutímasamkomulaginu sem samband sveitarfélaganna vill afnema. Kennarar eru andvígir tillögum um heilsdagsskóla þar sem þeir óttast að með slíku fyrirkomulagi verði tími til undirbúnings kennslu of naumur.

Vill strangari reglur um brottkast

2 NOREGUR Norski þingmaðurinn Oskar Grimstad lýsti í viðtali við norska ríkisútvarpið yfir óánægju sinni með bann ESB við brottkasti í áföngum. Sjávarútvegsráðherrar ESB náðu í vikunni samkomulagi um að bann við brottkasti taki gildi frá og með næstu áramótum. Heimila á allt að 9% brottkast fyrstu tvö árin, 8% næstu tvö ár á eftir og síðan 7%. Grimstad segir erfitt að hafa eftirlit með þessu. **Maria Damanaki**, sjávarútvegsstjóri ESB, hafði beðið sjávarútvegsráðherrana um að hafna málamiðlunum.

Vilja leyfa staðgöngumæðrun

3 SVÍÞJÓÐ Meirihluti ráðgjafanefndar sænska ríkisins um siðfræði læknavísinda leggur til að kona megi ganga með barn fyrir aðra ef um fjölskyldutengsl er að ræða. Ráðgjafanefndin vill jafnframt að heimilt verði að gefa barnlausum pörum frjóvguð egg sem afgangs verða við tæknifrjóvgun. Enn fremur sér nefndin ekkert athugavert við að frysta egg til framtíðarnota í félagslegum tilgangi, það er sé kona ekki komin í varanlegt samband áður en frjósemi hennar minnkar. Þetta kemur fram í aðsendri grein þriggja fulltrúa nefndarinnar í Svenska Dagbladet.

LÆGSTA VERÐIÐ OFTAST HJÁ ICELAND

Við hjá Iceland höldum úti öflugu eigin verðeftirliti til að tryggja að viðskiptavinir okkar njóti ávallt hagstæðra kjara. Þetta gerum við með því að kanna reglulega vöruverð hjá helstu keppinautum okkar. **Undantekningarlaust hefur meirihluti þeirra vara sem við könnum verið ódýrastur hjá Iceland.**

*** Síðastliðinn miðvikudag könnuðum við verð á 851 vöru. Af þeim voru 556 ódýrastar hjá Iceland eða í 65% tilvika.**

Framkvæmdin:
Kannað var verð 27. febrúar hjá Iceland, Bónus, Krónunni og Nettó. Könnunin er gerð þannig að fyrst er verð kannað hjá Iceland og síðan hjá keppinautum okkar. Borið er saman verð á nákvæmlega sömu vörum. Engu verði er breytt eftir á hjá Iceland til að hafa áhrif á niðurstöður könnunarinnar.

Iceland

Markmið okkar hjá Iceland er að bjóða upp á mikið úrval af góðum vörum á hagstæðu verði.

Miðvikudagur 27. febrúar 2013

Nokkur dæmi um algengar heimilisvörur.

Borið var saman verð á nákvæmlega sömu vörum.

	Iceland	Bónus	Krónan	Nettó
MS nýmjólk 1,5 L	**183**	184	184	184
Merrild 103 kaffi	**887**	895	899	939
MS stoðmjólk 500 ml	**103**	104	104	106
Ballerina kremkex 190 g	**211**	212	213	221
DDS flórsykur 500 g	**208**	209	212	229
MS Hleðsla vanilla dós 250 ml	**177**	178	179	187
SS hamborgarahr. í sneiðum 100 g	**348**	349	398	367
Maryland Coconut Cookie 172 g	**138**	139	145	149
SS lifrarpylsa soðin kr. kg	**958**	959	1065	1188
MS súrmjólk 1L	**181**	182	184	185
Heimilisbrauð 770 g	**358**	358*	359	373
MS rjómi 250 ml	**221**	224	225	227
MS Hleðsla jarðarb.dós 250 ml	**177**	178	179	187
Remi piparmyntukex 100 g	**227**	228	229	247
OS Camembert 150 g	**397**	398	414	419

*sama verð og í Iceland

Opið frá kl. **11–20** alla daga

Engihjalla og Granda

KRÖFUHAFAR FÖLLNU BANKANNA TILBÚNIR TIL SAMNINGA

Kröfuhafar tilbúnir að veita afslátt

Stærstu kröfuhafar Glitnis og Kaupþings gera sér grein fyrir því að nauðasamningar þeirra verða ekki samþykktir nema að þeir losi um krónueignir sínar. Þeir eru tilbúnir að gera slíkt með afslætti og opnir fyrir því að selja viðskiptabanka til lífeyrissjóða eða annarra fjárfesta.

Þórður Snær Júlíusson
thordur@frettabladid.is

Kröfuhafar Glitnis og Kaupþings gera sér fulla grein fyrir því að þeir þurfa að gefa eftir hluta eigna sinna í íslenskum krónum til að hægt verði að ganga frá nauðasamningum þrotabúanna tveggja. Þeir eru tilbúnir til að semja við íslensk yfirvöld, og eftir atvikum aðra innlenda aðila, um að selja bæði Íslandsbanka og Arion banka með afslætti gegn því að fá greitt með erlendum eignum. Þá vilja þeir koma öðrum íslenskum eignum sínum í einhvers konar fjárfestingar eða selja þær til innlendra aðila. Þetta hefur komið skýrt fram í viðræðum við aðila sem vinna fyrir báða kröfuhafahópana.

Krónuhópur myndaður

Fréttablaðið greindi frá því í gær að kröfuhafar bæði Glitnis og Kaupþings hefðu á síðustu tveimur vikum myndað hóp sem gengur undir nafninu krónuhópurinn (e. ISK-working group). Hlutverk hans á að vera að kanna forsendur fyrir því að losa um eignir þrotabúanna, en samtals eiga þeir 454 milljarða króna virði af eignum í íslenskum krónum.

Þeirra stærstar eru eignarhlutir búanna í annars vegar Íslandsbanka og hins vegar Arion banka, nýju bönkunum tveimur sem reistir voru á rústum þeirra föllnu. Hópur, undir forystu Framtakssjóðs Íslands (FSÍ), hefur óskað eftir óformlegum viðræðum um að kaupa allavega annan bankann, og er þar meira horft til Íslandsbanka. Hugmyndin er þá sú að FSÍ, lífeyrissjóðir landsins og eftir atvikum aðrir fjárfestar sem hafa bolmagn til að taka þátt í svona stórum fjárfestingum, bankarnir tveir eru samanlagt bókfærðir á 212 milljarða króna, muni fá að kaupa bankana með miklum afslætti. Viðmælendur Fréttablaðsins innan úr þeim hópi hafa talað um að það þyrfti að vera á bilinu 30 til 50 prósenta afsláttur. Ef kröfuhafarnir fallast á það eru íslensku fjárfestarnir mögulega tilbúnir til að nota erlendar eignir til að greiða fyrir bankana.

Finna þarf heimili fyrir krónurnar

Samkvæmt upplýsingum Fréttablaðsins eru kröfuhafarnir afar jákvæðir gagnvart slíkri lausn, þótt nánari útfærsla verði að liggja fyrir. Þeir gera sér fullkomlega grein fyrir því að eignir þrotabúanna tveggja í íslenskum krónum, samtals 454 milljarðar króna, verði færðar niður í þeim samningum sem fram undan eru til að leysa úr slitum búanna. Til að búa sig undir þessar viðræður mynduðu þeir meðal annars krónuhópinn svokallaða.

En sala á Íslandsbanka og Arion banka leysir einungis eitt vandamál af nokkrum. Það þarf einnig að leysa í hvað hinir 250 milljarðarnir sem kröfuhafar eiga í krónum eiga að fara í, enda ljóst að ekki verður hægt að afnema gjaldeyrishöft hér á landi fyrr en búið er að binda þá í langtímaverkefnum eða skuldabréfum. Kröfuhafarnir þurfa, með öðrum orðum, að finna langtíma „heimili“ fyrir íslensku krónurnar sína og eru tilbúnir til þess að setjast að samningaborðinu varðandi þann þátt einnig. Þeir hafa teiknað upp ýmsa möguleika, að minnsta kosti fjóra til fimm, en sem þeir telja að gætu verið raunhæfir til að höggva á hnútinn. Um eðli þeirra, utan bankasölunnar, ríkir þó mikil leynd.

Allir eiga að græða

Í samræðum við þá er hins vegar ljóst, þótt þeir leggi til hugmyndir, að lausnirnar sem ræða á um verði alltaf að koma frá íslenskum stjórnvöldum og að lokaákvörðun um hvort á þær verði fallist verði alltaf að vera pólitísk.

Í því samhengi telja þeir að sú ríkisstjórn sem mun setjast að völdum eftir kosningarnar í apríl verði að samþykkja þær leiðir sem verði ofan á. Umboð þeirra sem taka slíkar ákvarðanir verður að vera algjört.

Nýleg yfirlýsing Katrínar Júlíusdóttur fjármálaráðherra um að hún hefði virkjað stýrinefnd um losun fjármagnshafta í nóvember í fyrra gefur til kynna að íslensk stjórnvöld séu einnig farin á fullt í þessa vinnu. Ljóst er að þeir nauðasamningar sem þrotabúin tvö ætluðu að klára á síðasta ársfjórðungi 2012 hefur hreyft verulega við íslensku stjórnsýslunni, enda ljóst að afgreiðsla þeirra myndi mögulega hafa gríðarleg áhrif á íslenskan fjármálastöðugleika.

Takist hópunum tveim, kröfuhöfum og stjórnvöldum, að koma sér saman um sölu banka og bindingu annarra krónueigna með miklum afslætti þá mun stórt skref vera stigið í átt að losun gjaldeyrishafta. Íslenskir fjárfestar, og þar verða lífeyrissjóðir líkast til stærstir, munu eignast eignir með miklum afslætti og erlendu kröfuhafarnir munu fá tækifæri til að ljúka nauðasamningum sínum með þeim hætti að margir í kröfuhafahópnum munu græða gríðarlega mikið á peningum.

454 milljarðar

íslenskra króna eru eignir þrotabúa föllnu bankanna Glitnis og Kaupþings.

SNÝST ALLT UM KRÓNUR Til að hægt verði að lyfta gjaldeyrishöftum þarf meðal annars að binda risavaxnar krónueignir kröfuhafa föllnu bankanna til langs tíma eða koma þeim í hendur aðila sem vilja eiga þær. Fyrir það vilja kröfuhafarnir fá erlendar eignir, t.d. í evrum. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Virði krafna hefur lækkað

Bæði Glitnir og Kaupþing ætluðu sér að ljúka gerð nauðasamninga fyrir síðustu áramót. Bæði búin hafa sótt um undanþágu frá gjaldeyrishöftum hjá Seðlabanka Íslands til að geta gert það. Í nóvember, þegar mikil umræða fór af stað í fjölmiðlum og stjórnmálum um möguleg áhrif nauðasamninganna á íslenskan fjármálastöðugleika, þá varð ljóst að samþykkt þeirra myndi frestast um óákveðinn tíma. Við það féll virði krafna á Glitni og Kaupþing, sem eru framseljanlegar á markaði, skarpt. Sem dæmi má nefna að væntar endurheimtir krafna í bú Glitnis voru komnar upp í 31 prósent í ágúst 2012. Í desember voru þær komnar niður í 26 prósent. Til að setja þetta í samhengi þá voru samþykktar almennar kröfur í bú Glitnis 2.263 milljarðar króna í lok síðasta árs. Hvert prósentustig í endurheimtum er því margra milljarða króna virði.

Á þessum tíma seldu stórir aðilar, sem höfðu veðjað á að nauðasamningarnir yrðu samþykktir, kröfur sínar. Kröfuhafahópurinn tók því nokkrum breytingum. Erlendir vogunar- og fjárfestingarsjóðir eru stærstu kröfuhafar beggja þrotabúanna. Tveir vogunarsjóðir, Burlington Loan Management og York Global Finance Offshore BDH, eiga t.d. samþykktar kröfur á Glitni og Kaupþing upp á samtals 511 milljarða króna.

Hagnaðurinn nam 23,4 milljörðum króna í fyrra:

Íslandsbanki vill greiða 30% í arð

VIÐSKIPTI Stjórn Íslandsbanka vill greiða allt að 30 prósent af hagnaði síðasta árs í arð til eigenda sinna. Þetta var ákveðið á stjórnarfundi á miðvikudag. Hversu há mögulegs arðgreiðsla verður mun verða ákveðið á aðalfundi bankans.

GOTT UPPGJÖR Stjórnendur Íslandsbanka eru ánægðir með uppgjör síðasta árs. Eiginfjárhlutfall bankans er 25,5 prósent og stjórn hans vill greiða út arð.

Íslandsbanki hagnaðist alls um 23,4 milljarða króna eftir skatta á síðasta ári. Hámarksarðgreiðsla yrði því sjö milljarðar króna. Um 6,7 milljarðar króna af henni myndu renna til þrotabús Glitnis, sem á 95 prósenta hlut í Íslandsbanka, og um 300 milljónir króna til íslenska ríkisins.

Íslandsbanki birti uppgjör sitt fyrir árið 2012 í gær. Þar kom fram að hagnaður af reglulegri starfsemi bankans hefði verið 15,7 milljarðar króna, sem er 1,8 milljörðum krónum betri niðurstaða en á árinu 2011. Birna Einarsdóttir, bankastjóri Íslandsbanka, segir að útlán hafi verið mun meiri en árin á undan. Alls hafi um 100 milljarðar króna af „brakandi nýjum lánum“ verið lánuð út á árinu 2012. Heildarinnlán bankans lækkuðu hins vegar á milli ára um alls 17 milljarða króna. Að sögn Birnu var það aðallega vegna samdráttar í innlánum fjármálastofnanna.

Alls hafa um 20.900 einstaklingar fengið 463 milljarða króna afskrifaða, leiðrétta eða gefna eftir með öðrum hætti frá stofnun bankans. Birna segir að allir endurútreikningar lána eigi að klárast á þessu ári. - þsj

Lönduðu verki í Afganistan:

Kerfi Creditinfo innleitt í Kabúl

VIÐSKIPTI Creditinfo setur upp fjárhagsupplýsingakerfi fyrir seðlabanka Afganistan. Reynir Grétarsson, stjórnarformaður Creditinfo, undirritaði samning um verkefnið í Kabúl 19. febrúar síðastliðinn.

Fram kemur í tilkynningu að starfsmenn Creditinfo í Prag og Reykjavík aðstoði við uppsetningu kerfisins. Áætlað er að hún taki sex til sjö mánuði. Alþjóðabankinn (World Bank) bauð verkið út fyrir hönd Seðlabanka Afganistans. - óká

Í KABÚL Noorullah seðlabankastjóri og Reynir Grétarsson, frá Creditinfo, handsala samning. MYND/CREDITINFO

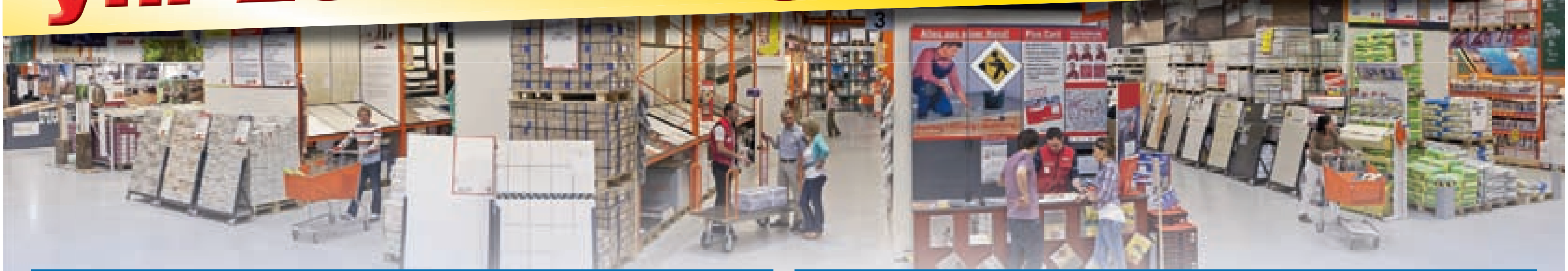
BAUHAUS®

BAÐLAND®

ALLT FYRIR BAÐIÐ

...við bjóðum heildstæðar baðlausnir

yfir 200 flísategundir á lager



Bara í BAUHAUS

PALAZZO
SFORZA GÓLFFLÍSAR
31 x 31 cm. Glerjað postulín. Slitþolsstig 4. Gráar og svartar. Cotto og ljósbrúnar þarf að sérpanta. Sökkulflísar í stíl 245,-/stk. Verð á m².

1.495:-

GÓLFFLÍSAR MEÐ SKÍFUBERGSÁFERÐ
30 x 60 cm. Gegnheilt postulín. Slit- og frostþolnar. Skífubergsáferð. Svartar. Verð á m².

2.495:-

Bara í BAUHAUS

PALAZZO
NATURA LIFE GÓLFFLÍSAR
30 x 60 cm. Glerjað postulín. Slitþolsstig 4. Frostþolnar. Sandlitar, brúnar, gráar og svartar. Verð á m². Sökkulflísar í stíl 695,-/stk. og mósaíkflísar 1295,-/stk.

2.995:-

Bara í BAUHAUS

PALAZZO
AMBIENTE SNOWHITE VEGGFLÍSAR
30 x 60 cm. Hvítar, bæði glansandi og mattar. Verð á m².

2.995:-

Skannaðu QR kóðann til að skoða blaðið

360° Þjónusta
Skipulagning · Niðurrif · Uppsetning · Afhending · Ráðgjöf

- Við bjóðum fast verð í allan pakkann.
- Framúrskarandi ráðgjöf og einstaklingsbundin 3D-skipulagning.
- Við sjáum um að samræma vinnu ólíkra iðnaðarmanna.
- Við förum ávallt eftir þeim reglum sem gilda þegar unnið er með votrými.
- Við bjóðum mesta úrval landsins af þekktum vörumerkjum.
- Við bjóðum faglega eftirfylgni með áherslu á upplýsingar og ábyrgðir.

Allt fyrir baðið á einum stað hjá BAUHAUS

Auglýst verð gildir frá fimmtudeginum 28. febrúar til og með sunnudagsins 3. mars 2013. Gildir á meðan birgðir endast.

Mikið úrval af merkjavöru: NORO · SCANBAD · damixa · Ifö · Ballingslöv · oras · Gustavsberg · GROHE · hansgrohe · FM Mattsson · SVEDBERGS · Villeroy & Boch · Ideal Standard · BØRMA

BAUHAUS REYKJAVIK - Lambhagavegur 2-4 - 113 Reykjavik - www.bauhaus.is

SKOÐUN

Svör ráðherra um símahleranir vekja spurningar:

Enn vantar eftirlit

Við fáum smám saman skýrari mynd af símahlerunum í þágu rannsóknar sakamála á Íslandi. Undanfarin ár hefur þeim verið beitt í ríkum mæli. Símahleranir eru hins vegar gríðarlega íþyngjandi rannsóknarúrræði, sem felur í sér mikla skerðingu á friðhelgi einkalífs hlutaðeigandi. Það á því ekki að nota það af neinni léttúð og öflugt eftirlit verður að vera með beitingu þess.

Fyrir rúmu ári kom í ljós að upp á það vantaði verulega. Róbert Spanó lagaprófessor skrifaði þá harðorða grein hér í blaðið og benti á að ríkissaksóknari, sem lögum samkvæmt á að hafa eftirlit með hlerununum, sinnti því lítið sem ekkert. Þess vegna væri til dæmis ekkert eftirlit haft með að lögreglustjórar tilkynntu grunuðum mönnum um hleranirnar eftir að þeim væri lokið.

Ólafur Þ. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Róbert benti líka á að ekkert lægi fyrir um hve mörgum hleranabeiðnum dómstólar höfnuðu og að full þörf væri á að skipa þeim sem væri hleraður sérstakan talsmann. Vegna þess að enginn gætir hagsmuna hins grunaða eru úrskurðir dómstóla um hleranir aldrei kærðir til Hæstaréttar.

Eftir að ýmsir málsmetandi menn höfðu tekið undir gagnrýnina tók ríkissaksóknari sig saman í andlitinu, herti eftirlitið og setti verklagsreglur. Það hafði meðal annars í för með sér að sérstakur saksóknari sendi tugum manna bréf um að símar þeirra hefðu verið hleraðir. Í sumum tilvikum kom bréfið hálfu öðru ári eftir að hlerunarheimildin fékkst.

Í svari innanríkisráðherra við fyrirspurn Bjarna Benediktssonar, formanns Sjálfstæðisflokksins, um framkvæmd hlerana síðustu fimm ár vekja nokkur atriði sérstaka athygli.

Í fyrsta lagi staðfestir svarið að dómstólar hafna nánast aldrei beiðni um heimild til símhlerana. Þetta rennir stoðum undir málflutning þeirra sem telja að hlerunum sé beitt of frjálslega. Tölurnar ættu sömuleiðis að verða Alþingi hvatning til að breyta lögum og skipa hinum grunuðu talsmann.

Í öðru lagi vekur athygli hvað svörin, ekki síst frá einstökum lögregluembættum, eru götótt og ófullkomin. Það er auðvitað forsenda þess að hægt sé að hafa eftirlit með hlerununum að upplýsingar um þær séu almennilega og ýtarlega skráðar.

Í þriðja lagi hlýtur fólk að staldra við að ríkissaksóknari treysti sér ekki til að svara því hve oft samskipti grunaðs manns og lögmanns hans hafi verið hleruð. Saksóknari segir að það sé ekki skráð og vísar til þess að lögum samkvæmt eigi að eyða strax gögnum um samskipti sakbornings og verjanda.

Þetta eru ekki boðleg svör. Samskipti grunaðra manna við verjendur sína njóta sérstaks trúnaðar og lögreglan má ekki notfæra sér upplýsingar sem þar koma fram. Eins og Vilhjálmur H. Vilhjálmsson lögmaður benti á í Fréttablaðinu í fyrradag, hlýtur að eiga að skrásetja hvernig staðið er að eyðingu þessara samtala og hversu mörg tilvikin eru. „Ef ríkissaksóknari er ekki að fylgjast með því að þessum trúnaðarsamtölum sé eytt hver er þá að fylgjast með því? Enginn?“ spyr Vilhjálmur.

Enn kemur á daginn að þótt eftirlit með notkun símahlerana hafi verið eflt, þarf að gera betur ef vel á að vera. Svarið við fyrirspurn Bjarna sýnir hins vegar að eftirlit þingsins með framkvæmdavaldinu er virkt og þarft.

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

Ekki ráðherra

Kristján Þór Júlíusson fór ekki í sitt venjubundna formannsframboð gegn Bjarna Benediktssyni á landsfundi um liðna helgi. Haft var á orði að hann hefði verið fenginn ofan af því gegn loforði um ráðherrastól kæmist Sjálfstæðisflokkurinn í ríkisstjórn. Kristján var endurkjörinn annar varaformaður flokksins á landsfundinum, en svo brá einnig við að þar var ákveðið að breyta hlutverki annars varaformanns á þann hátt að hann gæti ekki setið sem ráðherra. Menn þvertaka fyrir að þessi breyting hafi beinst gegn Kristjáni Þór – og því verður forvitnilegt að sjá hvort Kristján fái ráðherrastól í vor. Að því gefnu að flokkurinn komist í stjórn.

Allir til Íslands

Össur Skarphéðinsson utanríkisráðherra hefur boðið nýjum bandarískum kollega sínum, John Kerry, í opinbera heimsókn til Íslands. Það er vel til fundið. Kerry getur kannski fengið að sitja í með forsetanum Barack Obama, sem bæði Jóhanna Sigurðardóttir og Össur sjálfur hafa boðið hingað, Jóhanna í september 2010 og Össur í apríl 2009. Hann hlýtur að fara að láta sjá sig – Jóhanna verður ekki forsætisráðherra nema nokkra mánuði í viðbót.

Spennandi

Það er líklega einsdæmi að starfsmönnum opinberrar stofnunar finnist nafn hennar svo vont og hallærislegt að þeir krefjist þess hreinlega að því verði breytt. Svo er farið um Farsýsluna svokölluðu, nýtt risabatterí utan um gömlu Flugmálastjórnina, Siglingastofnunina, Umferðarstofuna og Vegagerðina. Nafn Farsýslunnar þykir ógagnsætt og auk þess of líkt Fjársýslunni. Vegna þessa hefur verið gripið til þeirrar lýðræðislegu leiðar að blása einfaldlega til skoðanakönnunar meðal starfsmanna. Þeir munu geta valið á milli þriggja leiðandi skemmtilegra nafna: Samgöngustofnunar, Samgöngustofu og, jú, Farsýslunnar. Og nú er bara að halda niðri í sér andanum.

stigur@frettabladid.is

HALLDÓR

Betri lánasjóður

MENNTUN

Katrín Jakobsdóttir

mennta- og menningarmálaráðherra

Frá því að Lánasjóður íslenskra námsmanna var stofnaður hefur hann gegnt lykilhlutverki í að skapa Íslendingum jöfn tækifæri til náms með því að lána námsmönnum fyrir framfærslu á meðan á námi stendur sem þeir greiða til baka á viðráðanlegum kjörum. Lánasjóðurinn varð til vegna baráttu íslenskra námsmanna. Því er mikilvægt að hlustað sé á áherslur námsmanna þegar kemur að málefnum Lánasjóðsins. Á kjörtímabilinu höfum við lagt okkur fram um að eiga gott samstarf við námsmenn og hefur það leitt til ýmissa úrbóta á sjóðnum.

Við höfum afnumið kröfuna um ábyrgðarmenn á nýjum námslánum og þannig brugðist við sjónarmiðum sem námsmenn hafa haldið á lofti í áratugi. Þau sjónarmið byggðust á því að krafa um ábyrgðarmann væri andstæð því markmiði Lánasjóðsins að tryggja jafnrétti til náms, enda ekki sjálfgefið að allir gætu mætt henni og þeir því útilokaðir frá aðstoð sjóðsins. Afnám þessarar kröfu var sérstaklega mikilvægur liður í að tryggja jafnrétti til náms í því efnahagsástandi sem skapaðist í kjölfar hrunsins.

Við höfum hækkað grunnframfærslu námslána um 39,8% á kjörtímabilinu eða um 10,7% að raungildi að teknu tilliti til verðlags og hafa kjör námsmanna því batnað að þessu leyti þrátt fyrir erfitt efnahagsástand. Til samanburðar lækkaði grunnframfærslan um 5,5% að raungildi á árunum 1991 til 2009. En þó að tekist hafi að hækka grunnframfærsluna verulega á undanförnum árum er ljóst að hún þarf að hækka enn frekar og að því stefnum við.

➜ En þó að tekist hafi að hækka grunnframfærsluna verulega á undanförnum árum er ljóst að hún þarf að hækka enn frekar og að því stefnum við.

Og nú liggur fyrir frumvarp til nýrra laga um Lánasjóð íslenskra námsmanna. Það er unnið í samstarfi við fulltrúa námsmanna og þar eru stigin frekari skref til þess að bæta stöðu þeirra. Þar ber hæst tillaga um að hluti grunnframfærslu námslána falli niður ljúki námsmaður námi sínu á tilsettum tíma. Enn fremur er lagt til að ábyrgðir falli niður á eldri lánum við 67 ára aldur. Að auki er lagt til að tekið verði til skoðunar að endurgreiðslur námslána verði frádráttarbærar frá skatti í þeim tilgangi að skapa hvata fyrir fólk að nýta menntun sína í þágu íslensks samfélags. Verði frumvarpið samþykkt verður Lánasjóðurinn enn betri fyrir íslenska námsmenn.

FRÉTTABLAÐIÐ Skaftahlíð 24, 105 Reykjavík **Sími:** 512 5000, *ritstjorn@frettabladid.is* **FRÉTTASTJÓRAR:** Arndís Þorgeirsdóttir *arndis@frettabladid.is,* Kristján Hjálmarsson, *kristjan@frettabladid.is* og Trausti Hafliðason *trausti@frettabladid.is* **HELGAREFNI:** Sigríður Björg Tómasdóttir, ritstjórnarfulltrúi, *sigridur@frettabladid.is* **MENNING:** Bergsteinn Sigurðsson *bergsteinn@frettabladid.is* **DÆGURMÁL:** Kjartan Guðmundsson *kjartan@frettabladid.is* **LJÓSMYNDIR:** Pjetur Sigurðsson *pjetur@frettabladid.is* **FRAMLEIÐSLUSTJÓRI:** Kolbrún Ingibergsdóttir *kolbrun@frettabladid.is*

Forysta og „forysta“

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Einhverra hluta vegna amast mörg hinna nýju framboða til Alþingis við formönnum. Þetta á sérstaklega við um byltingarþríeykið: Dögun, Lýðræðisvaktina og Pírata. Ýmist þykjast þessar stjórnmálahreyfingar alls ekki hafa formenn eða reyna að fela þá bak við orð eins og „talsmaður“, „málsvari“ eða „vaktstjóri“.

Kannski er þetta gott PR, að reyna að láta líta út fyrir að nýi stjórnmálaflokkurinn manns sé ferskur og formannslaus, ekki með þennan steinaldarvaldapíramída eins og hinir. „Hér verða sko allir jafnir!“

En það er ekkert víst að það sé sérstaklega sniðugt. Eða sérstaklega ferskt.

Ég gæti nefnt ýmsa byltingarmenn í upphafi seinustu aldar sem hugsuðu eins og jafnvel heil ríki þar sem þessi hugmyndafræði virtist ráðandi.

Æðstu stjórnendur kommúnistaríkja voru oft hvorki forsetar né forsætisráðherrar heldur báru titla á borð við „aðalritari Sameinaða verkamannaflokksins“ eða „formaður þjóðarráðsins“. Deng Xiaoping hafði einn titil undir lokin: Hann var heiðursforseti kínverska briddssambandsins.

Það má ef til vill saka mig um að reyna að skapa hér ódýr hugrenningatengsl: Fyrst kemur formannslaus flokkur, svo Gúlagið.

Gott og vel. Ég játa að ég hef jákvæða tilfinningu fyrir hinum vestræna valdastrúktur þar sem einhver er valinn til valda og hann sannarlega veldur.

Versti formaður sem hægt er að hugsa sér er formaður sem ekki er hægt að losa sig við. Og hvenær er ekki hægt að losna við formann? Jú, til dæmis ef hann þykist ekki einu sinni vera formaður. Í einni seinustu opinberu sjónvarpsræðu sem Gaddafí hélt sagðist hann ekki skilja hvað hann ætti að gera til að fara frá völdum, hann hefði jú, engin völd.

Hann væri bara óbreyttur borgari!

Á kantinum

Þegar flokksfeður eins og Steingrímur J. segjast stíga til hliðar (svona aðeins) þá er ástæða til að hafa áhyggjur af því að þeir verði virkilega færir um það að láta aðra halda um stjórnartaumana. Ég þekki þess ekki mörg dæmi úr Evrópu eða Bandaríkjunum að fyrrum leiðtogar taki sér slíka stöðu á kantinum. Kannski að ástæður séu fyrir því.

Þegar Ari hefur verið yfirmaður Bjarna í á hálfan annan áratug er Bjarni vanur að hlýða Ara. Menn venjast hlutverkum sínum.

Landsfundurinn

Víkjum aðeins að landsfundi Sjálfstæðisflokksins.

Sjálfstæðisflokkurinn hafði fyrir helgina þá stefnu að pása aðildarviðræðurnar og kjósa svo um framhaldið. Eftir helgina hefur hann þá stefnu að hætta við og kjósa ekkert sérstaklega um framhaldið.

Þar með var vikið frá ákveðinni sátt frá 2011 svo þeir sem að henni stóðu, til dæmis Ragnheiður Ríkharðsdóttir, hljóta nú vera óbundnir af henni.

En gott og vel, auðvitað getur stjórnmálaflokkur haft afdráttarlausa stefnu í ESB-málum. En eitt er að fara meðal fólks og útskýra að meirihluti Sjálfstæðismanna vilji sjá Ísland utan ESB og annað er að reyna að réttlæta þá þvælu að menn vilji loka húsnæði Evrópusambandsins vegna þess að Evrópusambandið dreifi þar bæklingum um sjálft sig. Kommon. Það þarf enginn að elska Brussel. Það er samt óþarfi að láta eins og fáviti.

Evrópuumræðan á landsfundinum var reyndar mjög athyglisverð. Það var til dæmis merkilegt að sjá að þegar Evrópumálin voru rædd í Laugardalshöllinni þá töluðu formaður Sjálfstæðisflokksins og þingflokksformaður gegn því að horfið yrði frá þeirri sátt sem náðst hafði fyrir tveimur árum. En salurinn fylgdi öðrum formanni, sem stóð út við hliðarvegg og fylgdist með meðan gamlir undirmenn hans fluttu málstað sinn í ræðupúltinu.

Þannig má segja að á landsfundi hafi myndast ágreiningur milli hinnar hálffimmtugu kjörnu forystu Sjálfstæðisflokksins og hinnar hálfsjötugu fyrrum forystu hans. Auðvitað mega allir mæta á fund og rétta upp hönd. En engu að síður: Björn Bjarnason, Davíð Oddson og Tómas Ingi Olrich þurfa ekki lengur að halda Sjálfstæðisflokknum saman. Þeir þurfa heldur ekki að mynda ríkisstjórn að kosningum liðnum. Engu að síður fara þeir gegn forystu flokksins, sem mun vonandi þurfa að gera hvort tveggja. Það er athyglisvert, svo ekki sé minna sagt. En ég ætla ekki að vorkenna forystum. Forystur verða bara að bíta frá sér. Það að vera í forystu snýst um það að leiða, en ekki bara um það að vera fyrstur.

> Versti formaður sem hægt er að hugsa sér er formaður sem ekki er hægt að losa sig við. Og hvenær er ekki hægt að losna við formann? Jú, til dæmis ef hann þykist ekki einu sinni vera formaður.

Við fögnum góðum árangri!

Landssamband sjálfstæðiskvenna fagnar sterkri stöðu og árangri kvenna í Sjálfstæðisflokknum.

Í undangengnum prófkjörum náðu konur frábærum árangri. Búast má við að konum fjölgi verulega í þingflokki Sjálfstæðisflokksins á næsta kjörtímabili.

Á landsfundi Sjálfstæðisflokksins um síðustu helgi:

› Formaður Sjálfstæðisflokksins lýsti því yfir að í næstu ríkisstjórn Sjálfstæðisflokksins verði jafn margar konur og karlar

› 22 konur og 18 karlar hlutu kosningu í málefnanefndir flokksins

› 7 af 8 formönnum málefnanefnda eru konur

Við hvetjum konur til aukinnar þátttöku og áhrifa!

XD Í þágu heimilanna

Landssamband sjálfstæðiskvenna

Forgangröðun vegna fæðingarorlofs

FÆÐINGARORLOF

Einar Kristinn Guðfinnsson
alþingismaður

Það er rétt sem Ólafur Þ. Stephensen skrifar í forystugrein Fréttablaðsins sl. þriðjudag, um fæðingarorlofsmálin. Því eins og ritstjórinn bendir réttilega á: „Það fyrirkomulag að greiða foreldrum 80% launa í fæðingarorlofi, upp að ríflegu hámarki, átti svo að hvetja feður til að taka sinn sjálfstæða rétt til fæðingarorlofs. Í ljósi þess að flestir karlar hafa hærri laun en maki þeirra hefði hvatinn fyrir feður að nýta réttinn orðið ónógur annars.“

Á síðustu fjórum árum hefur þetta fyrirkomulag verið sett í uppnám, feðrum í fæðingarorlofi fækkað og löggjöfin sem átti m.a. að stuðla að kynjajafnrétti því leitt til hins gagnstæða.

Við Unnur Brá Konráðsdóttir, fulltrúar Sjálfstæðisflokksins, bentum á þetta í minnihlutaáliti núna á aðventunni, þegar samþykktar voru breytingar á fæðingarorlofslöggjöfinni. Eftir látlausan niðurskurð fjármagns til þessa málaflokks allt kjörtímabilið opnuðust skyndilega allar gullkistur og gefin voru fyrirheit um stóraukin framlög. Gallinn var hins vegar sá að efndirnar eiga að koma á nýju kjörtímabili, þegar núverandi ríkisstjórn verður væntanlega farin veg allrar veraldar. Breytingunum verður því velt á komandi stjórnvöld. Þeim verður ætlað að finna fjármuni úr ofurskuldugum ríkissjóði til þess að efna loforð og fyrirheit sem gefin eru af stjórnvöldum sem eru um það bil að missa umboð sitt.

Það er því ljóst að kostnaðinum af þessum breytingum er vísað inn í framtíðina. Það getur ekki talist ábyrgt, skynsamlegt eða trúverðugt.

Helmings niðurskurður

Skoðum aðeins staðreyndir:

Á árunum 2007 til ársins 2009 námu útgjöld Fæðingarorlofssjóðs um 11-13 milljörðum kr. árlega á núgildandi verðlagi og voru hæst árið 2009 eða tæpur 13,1 milljarður kr. Eftir það hafa greiðslur úr sjóðnum minnkað verulega. Þær voru 11 milljarðar kr. árið 2010, 8,6 milljarðar kr. árið 2011 og 7,3 milljarðar kr. á síðasta ári og stefnt er að því að þær nemi um 8,5 milljörðum kr. í ár.

Í greinargerð fæðingarorlofsfrumvarpsins segir: „Þykir því mikilvægt að hefja endurreisn fæðingarorlofskerfisins þannig að kerfið verði í það minnsta jafnsett því kerfi sem var í gildi fyrir árið 2009 enda hefur ávallt við breytingarnar á lögunum frá því haustið 2008 verið lögð áhersla á að um tímabundnar aðhaldsaðgerðir væri að ræða sem yrðu endurskoðaðar um leið og aðstæður í ríkisfjármálum leyfðu.“

Rúmlega tvöföldun greiðslna

Þetta þýðir í reynd að gert er ráð fyrir að greiðslur úr Fæðingarorlofssjóði muni nema um 13 milljörðum króna við lok kjörtímabilsins eða á árinu 2016 og hækki þannig frá yfirstandandi ári um tæpa 6 milljarða króna, sem er nær tvöföldun frá fjárlögum síðasta árs.

Til viðbótar þessu er gert ráð fyrir að fæðingarorlofstímabilið lengist og verði tólf mánuðir í stað níu nú. Kostnaður við lengingu orlofstímans nemur ríflega 1 milljarði króna fyrir hvern mánuð. Því má áætla að heildarkostnaður kerfisins samkvæmt markmiðum og ákvæðum frumvarpsins verði um 16 milljarðar króna á ári. Þetta þýðir með öðrum orðum meira en 100% hækkun að raungildi þegar komið verður fram á árið 2016.

Tökum skerðingar til baka

Við töldum skynsamlegast að taka ákvörðun um það núna að stefna að hækkun hámarksgreiðslna fæðingarorlofs og afnema þær skerðingar sem innleiddar hafa verið í kerfinu á síðustu árum, eftir því sem fjárhagsaðstæður leyfðu. Í áliti okkar Unnar Brár sagði því:

„Sú bitra staðreynd blasir við að karlar hafa hærri laun en konur. Á síðustu misserum, í tíð núverandi ríkisstjórnar, hefur þessi launamunur kynjanna aukist fremur en hitt, því miður. Þessi staðreynd – hversu mjög sem okkur mislíkar hún – mun því lita ákvörðun foreldra um töku fæðingarorlofsins. Það virðist því nokkuð augljóst að ef feður hafa ekki efni á að fara í fæðingarorlof vegna þess að hámarkið er svo lágt hafa þeir ekki heldur efni á því þótt fæðingarorlofið verði lengt og kannski jafnvel enn síður. Ef menn telja sig ekki hafa efni á báðum leiðum, en vilja á hinn bóginn bæði hækka hámarkið og lengja fæðingarorlofið, væri eðlilegra að hækka fyrst hámarkið og leyfa áhrifum þess að koma fram áður en ráðist verður í að lengja það.

Sannarlega er það áhyggjuefni að þátttaka feðra í fæðingarorlofi hafi minnkað. Slík þróun er óæskileg fyrir börn og foreldra sem í hlut eiga og einnig út frá jafnréttissjónarmiðum. Mikilvægast til þess að auka aftur þátttöku feðra í fæðingarorlofi er að hámarkið verði því hækkað. Það á að vera forgangsverkefnið, sé til þess svigrúm í fjármálum ríkisins að verja meira fé til málaflokksins.“

➜ Mikilvægast til þess að auka aftur þátttöku feðra í fæðingarorlofi er að hámarkið verði því hækkað.

Verðum að forgangsraða

Það er hvorki trúverðugt né ábyrgt, eftir að hafa staðið fyrir miklum niðurskurði á fjármunum til fæðingarorlofs, að vakna upp rétt fyrir kosningar og leggja til að taka allar skerðingar til baka og gott betur, með lengingu orlofsins. Sérstaklega þegar það er gert í trausti þess að aðrir eigi að sjá um framkvæmdina. Við verðum að forgangsraða og í þessu tilviki á forgangsröðunin að vera sú sem við settum fram í okkar áliti.

Allt of lítill fyrirvari hjá Íslandspósti

MENNING

Jón Axel Ólafsson
útgefandi

Þegar fjölskylda kaupir áskrift að Disney-bókum og -blöðum eins og t.d. Andrési önd, Syrpu eða Disney-klúbbsbókum, gengur hún að áskriftarverðinu sem vísu eitt ár fram í tímann. Ekki ósvipað og þegar hótel selur ferðamönnum gistingu á ákveðnu verði eftir marga mánuði.

Um miðjan janúar síðastliðinn tilkynnti Íslandspóstur að þann 1. apríl næstkomandi myndu póstburðargjöld Eddu útgáfu fyrir tímarit Andrésar andar og aðrar áskriftir hjá Eddu hækka um allt að 85%. Hjá öðrum útgefendum blaða og tímarita er einnig um miklar hækkanir á póstburðargjöldum að ræða.

Þessi fyrirvaralitla hækkun Íslandspósts er jafn vanhugsuð og þegar stjórnvöld ætluðu að snarhækka virðisaukaskatt á gistingu eftir að búið var að gefa út verðskrár.

Edda útgáfa, sem og aðrir útgefendur, hafa engan möguleika á að velta fyrirvaralítilli hækkun á dreifingarkostnaði út í verðlagið. Hækkun Íslandspósts mun skella af fullu afli á þeim. Í tilfelli Eddu útgáfu er hækkunin í kringum 8 milljónir króna á ári, eða sem nemur meðalárslaunum tveggja starfsmanna.

Verðhækkunin of brött

Útgefendur hafa almennt skilning á því að Íslandspóstur þurfi að breyta gjaldskrá til að rekstur fyrirtækisins gangi upp. En þessi vinnubrögð ganga ekki. Það er lágmarkskrafa Eddu útgáfu og annarra útgefenda að gjaldskrárbreytingum verði dreift í smærri skrefum yfir lengra tímabil.

Það hefur aldrei verið auðvelt að gefa út lesefni fyrir börn og unglinga á því litla málsvæði sem íslenskan er. Hin bratta verðhækkun Íslandspósts er tilræði við þetta mikilvæga starf.

Yndislestri barna stefnt í voða

Flestir sem til þekkja hafa áhyggjur af minnkandi yndislestri íslenskra barna og unglinga. Lestur fer halloka fyrir sjónvarpi, tölvum og snjallsímum. Til allrar hamingju eiga Andrés önd, Syrpa og Disney-klúbburinn stóran þátt í að viðhalda áhuga ungra lesenda. Samtals eru 250 þúsund eintök af þeim send út á hverju ári, eða tæplega 4 þúsund á viku að jafnaði. Óhætt er að fullyrða að 4-5 lesendur séu um hvert eintak.

➜ Það er lágmarkskrafa Eddu útgáfu og annarra útgefenda að gjaldskrárbreytingum verði dreift í smærri skrefum …

Það má benda á að Disney-syrpan hefur í mörg ár verið eitt vinsælasta lesefnið í bókasöfnum landsins. Þessari miklu útbreiðslu er nú stefnt í voða með illa ígrundaðri hækkun póstburðargjalda.

Áratugum saman hefur verið menningarpólitísk samstaða um að lesefni á íslensku eigi greiðan aðgang að heimilum landsmanna með hlutfallslega lægri burðargjöldum en á gluggapósti. En Íslandspóstur segist vera m.a. að bregðast við þrýstingi frá eftirlitsstofnunum um að burðargjald eigi að endurspegla raunverulegan kostnað af þjónustunni. Með öðrum orðum, eftirlitsstofnanir eru farnar að stjórna íslenskri menningarþróun og þannig hafa áhrif á möguleika ungra Íslendinga til að efla lestrarhæfni sína.

Listmunauppboð í Gallerí Fold

mánudaginn 4. mars, kl. 18
í Gallerí Fold, á Rauðarárstíg

Karólína Lárusdóttir

Á uppboðinu verður gott úrval verka samtímalistamanna svo og fjöldi frábærra verka gömlu meistaranna.

Verkin verða sýnd í dag föstudag 10–18, laugardag 11–17, sunnudag 12–17, mánudag 10–17

Hægt er að skoða uppboðsskrána á myndlist.is

LISTMUNASALA fold

Rauðarárstígur 14 · sími 551 0400 · www.myndlist.is

Þekkingar- og nýsköpunarfyrirtækið LSH

VÍSINDI

Þórarinn Guðjónsson
prófessor við Háskóla Íslands og Landspítala

Landspítali – háskólasjúkrahús er einn stærsti vinnustaður á Íslandi með yfir 4.600 starfsmenn. Stór hluti starfsmanna er sérfræðimenntaður hvort sem um er að ræða lækna, hjúkrunarfræðinga, lífeindafræðinga, líffræðinga, sjúkraþjálfara, iðjuþjálfara, sálfræðinga, félagsfræðinga, eðlisfræðinga eða verkfræðinga. Landspítalinn er jafnframt ein stærsta mennta- og vísindastofnun landsins með yfir 1.300 nemendur, þar af marga í rannsóknartengdu framhaldsnámi.

Spítalinn er því órjúfanlegur þáttur í háskóla- og þekkingarsamfélaginu og framlag hans er stór þáttur í styrk Háskóla Íslands á alþjóðavettvangi. Á undaförnum árum hafa tengsl spítalans við Háskólann í Reykjavík og aðrar rannsóknastofnanir einnig eflst mikið. Nærtæk dæmi er öflugt samstarf Landspítalans við Hjartavernd og Íslenska erfðagreiningu. Það er hins vegar engum vafa undirorpið að spítalinn er fyrst og fremst sjúkrahús fyrir alla landsmenn.

Almenningur reiðir sig á sérfræðiþekkingu starfsmanna og þá aðstöðu sem spítalinn býr yfir. Þetta er svo sem ekki ný vitneskja þar sem óteljandi hetjudáðir eru unnar innan spítalans sem margir þekkja af eigin raun eða gegnum ættingja.

Til að viðhalda og auka færni sérfræðinga hvort sem er í tengslum við greiningu, meðhöndlun eða lækningu sjúkdóma þá er nauðsynlegt að stunda rannsóknir og þekkingarsköpun. Margir sérfræðingar sem ráða sig til starfa á háskólasjúkrahúsi gera það vegna væntinga um að geta stundað rannsóknir samhliða klínískum störfum sínum. Þær framfarir sem orðið hafa í meðferð sjúkdóma eiga oftar en ekki uppruna sinn í samstarfi grunnvísindamanna og klínískra sérfræðinga.

Staðreyndin er sú að fólk lifir almennt mun lengur í dag en fyrir nokkrum áratugum vegna árangurs í rannsóknum og flutnings á þeirri þekkingu sem verður til yfir í klínísk störf og meðferðir á sjúklingum.

➜ Í allri umfjöllun um spítalann þessi misserin er lítið rætt hversu öflugt þekkingarfyrirtæki spítalinn er. Það liggur í eðli allra háskólasjúkrahúsa að þar fari fram grunnrannsóknir og nýsköpun og er Landspítalinn engin undantekning þar á.

Öflugt þekkingarfyrirtæki

Í allri umfjöllun um spítalann þessi misserin er lítið rætt hversu öflugt þekkingarfyrirtæki spítalinn er. Það liggur í eðli allra háskólasjúkrahúsa að þar fari fram grunnrannsóknir og nýsköpun og er Landspítalinn engin undantekning þar á.

Á spítalanum eru stundaðar fjölbreytilegar rannsóknir, grunnrannsóknir á sjúkdómum, faralds- og lýðheilsurannsóknir og klínískar rannsóknir. Jafnframt er öflugur jarðvegur í hugbúnaðar- og tækniþróun sem skapar þekkingu sem nýtist innan sem utan spítalans. Sum þessara rannsóknaverkefna eru þess eðlis að það verða til einkaleyfi og sprotafyrirtæki sem efla atvinnu og stuðla þannig að auknum hagvexti í þjóðfélaginu.

Það er því nauðsynlegt að minna á að þegar Landspítalinn lætur á sjá eins og raun ber vitni og klínísk starfsemi hans molnar niður vegna ófullnægjandi húsakosts, tækjakosts og lágra launa þá er einnig önnur birtingarmynd – þekking- og nýsköpun – sem grotnar niður. Þetta mun leiða til fjárhagslegs- og þekkingarlegs taps.

Það tekur langan tíma að byggja upp þekkingu og nýsköpun en að sama skapi tekur það skamman tíma að brjóta það niður með óafturkræfum afleiðingum fyrir samfélagið innan sem utan spítalans.

ENNEMM / SÍA / NM56853

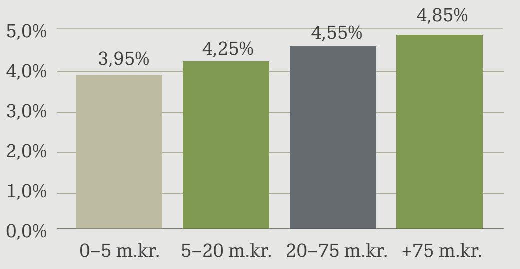
Allt að

4,85% vextir

Vaxtaþrep 30 dagar er bundinn, óverðtryggður innlánsreikningur þar sem vextirnir hækka í þrepum eftir fjárhæð innistæðunnar.

Úttektir af reikningnum þarf að tilkynna með 30 daga fyrirvara en á móti eru vextirnir hærri en á almennum óbundnum innlánsreikningum og eru þeir greiddir út mánaðarlega inn á ráðstöfunarreikning að eigin vali.

Vaxtaþrep 30 dagar hentar því þeim sem vilja örugga og háa ávöxtun en jafnframt að innistæðan sé laus með skömmum fyrirvara.



Ársvextir skv. vaxtatöflu 01.02.13: Vextir eru stighækkandi eftir innistæðu.

Fáðu nánari upplýsingar um Vaxtaþrep 30 dagar í næsta útibúi eða á islandsbanki.is.

Við bjóðum góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000

Íslandsbanki

Reykjanesfólkvangur eða Reykjanes Geopark

JARÐMINJAR

Róbert Ragnarsson
bæjarstjóri í Grindavík

Bæjarráð Grindavíkurbæjar telur að hagsmunum bæjarins og þeirra svæða innan skipulagsmarka Grindavíkurbæjar sem eru innan Reykjanesfólkvangs geti verið betur borgið innan jarðvangs (e. Geopark) frekar en fólkvangs. Bæjarráð hefur því falið bæjarstjóra og formanni bæjarráð,s sem er jafnframt fulltrúi Grindavíkurbæjar í stjórn Reykjanesfólkvangs, að taka upp viðræður við aðra aðila að fólkvangnum og umhverfisstofnun um möguleg slit á fólkvangnum.

Þessi ákvörðun bæjarráðs hefur fengið nokkra umfjöllun sem von er. Það gætir talsverðs misskilnings í þeirri umræðu og sumir fjölmiðlar gengið svo langt að túlka ákvörðunina þannig að Grindavíkurbær sé að aflétta friðun svo orkufyrirtæki geti virkjað að vild. Þeir fjölmiðlar hafa ekki séð ástæðu til að leita upplýsinga hjá Grindavíkurbæ.

Stjórn Reykjanesfólkvangs hefur unnið drög að stjórnunaráætlun fyrir fólkvanginn sem m.a. gerir ráð fyrir sameiningu við Bláfjallafólkvang. Sú vinna er rót þeirrar umræðu sem nú fer fram um framtíð Reykjanesfólkvangs.

Hvað er fólkvangur?

Fólkvangar eru skilgreindir í 3. gr. í náttúruverndarlaga sem „Landsvæði í umsjón sveitarfélags eða sveitarfélaga sem friðlýst hefur verið til útivistar og almenningsnota“.

Reykjanesfólkvangur var stofnaður með reglugerð árið 1975 og standa að honum sveitarfélögin Reykjavík, Seltjarnarnes, Kópavogur, Garðabær, Hafnarfjörður, Grindavík og Reykjanesbær. Reykjanesfólkvangur nær hins vegar ekki yfir landsvæði innan allra sveitarfélaganna. Reykjavíkurborg, Reykjanesbær og Seltjarnarnesbær leggja t.d. ekki til neitt land en Grindavíkurbær leggur til um 60% þess lands sem er innan fólkvangsins. Sveitarfélögin hafa aldrei samþykkt samvinnusamning eins og kveðið er á um í náttúruverndarlögum, heldur hefur hefðin verið sú að Reykjavíkurborg fer með formennsku og greiðir að mestu rekstrarkostnað. Grindavíkurbær fer með eitt atkvæði í stjórn fólkvangsins.

Að mati Grindavíkurbæjar eru verndunarákvæði Reykjanesfólkvangs frekar takmörkuð og lítt skilgreind. Í auglýsingu um Reykjanesfólkvang frá 1975 segir:

„Allt jarðrask er bannað innan fólkvangsins nema með leyfi Umhverfisstofnunar en undanskilin er hagnýting jarðhita, t.d. í Krýsuvík, og mannvirkjagerð í því sambandi.“

Ákvæðin setja því engar hömlur á jarðhitavinnslu innan fólkvangsins. Þvert á móti setur verndin takmarkanir á allar framkvæmdir NEMA jarðhitanýtingu. Ein stærsta jarðvegsnáma landsins er auk þess rekin innan fólkvangsins, þannig að verndin hefur ekki verið mjög virk.

Vinnuvélar á leiðinni?

Í frétt á vefmiðlinum Smugunni er því haldið fram að markmið Grindavíkurbæjar sé að auðvelda orkufyrirtæki að koma með vinnuvélar inn í Reykjanesfólkvang og hefja framkvæmdir. Hið rétta er að það er ekki fyrirhuguð nein orkuvinnsla innan skipulagsmarka Grindavíkurbæjar í fólkvanginum. Slík vinnsla er hins vegar fyrirhugað í landi Hafnarfjarðar og sem fyrr segir setur fólkvangskilgreiningin engar hömlur á þá orkuvinnslu.

Hafnarfjarðarbær hefur hins vegar unnið að gerð auðlindastefnu að grindvískri fyrirmynd til að marka sér stefnu um hvort og þá hvernig orkunýting á að fara fram innan þeirra skipulagsmarka.

➜ Tilgangur Reykjanes Geopark er að vernda og nýta jarðminjar svæðisins í þágu sjálfbærrar þróunar og eflingar byggðarinnar.

Auðlindastefna

Grindavíkurbær var fyrst íslenskra sveitarfélaga til að marka sér auðlindastefnu. Sú stefna miðar að vernd og nýtingu náttúruauðlinda innan sveitarfélagsins. Nokkur samhljómur er milli auðlindastefnunnar og Rammaáætlunar um vernd og nýtingu orkuauðlinda sem Alþingi hefur unnið að síðastliðin 20 ár.

Auðlindastefnan er eitt meginþemað í nýju Aðalskipulagi Grindavíkurbæjar, en í því er lögð svokölluð hverfisvernd á ýmis svæði innan sveitarfélagsins sem innihalda náttúru- og menningarminjar. Sem dæmi má nefna Eldvörp, Selatanga, Húshólma og Brimketil. Þessar minjar eru meðal þeirra sem Reykjanesjarðvangur mun gera hærra undir höfði og aðgengilegri fyrir ferðafólk. Engin hverfisverndarsvæði eru innan Reykjanesfólkvangsins.

Geopark, eða jarðvangur, er ekki skilgreindur í lögum. Um þá gilda hins vegar ákveðnir vottunarskilmálar sem UNESCO hefur sett. Það eru tæplega 100 jarðvangar til í heiminum og um helmingurinn í Evrópu. Einn slíkur hefur þegar fengið vottun á Íslandi, þ.e. Katla Geopark á Suðurlandi.

Tilgangur Reykjanes Geopark er að vernda og nýta jarðminjar svæðisins í þágu sjálfbærrar þróunar og eflingar byggðarinnar. Að mati Grindavíkurbæjar er mögulegt að sinna þeim svæðum sem eru innan Reykjanesfólkvangs betur með því að beita hverfisverndarákvæðum skipulagslaga og vottunarskilmálum UNESCO en hefur verið gert með skilmálum Reykjanesfólkvangs.

Ferðafrelsi – fyrir hverja?

NÁTTÚRUVERND

Úrsúla Jünemann
kennari og leiðsögumaður

Undanfarið hefur hávær hópur verið með greinar og heilsíðuauglýsingar í blöðunum um að efna til mótmæla: Umhverfisráðherra vogar sér að skerða frelsi manna til ferðalaga. Þar komu alls konar rök fram sem má skoða nánar.

Mikið er hamrað á því að fatlaðir einstaklingar og aldrað fólk komist ekki í óbyggðir sökum þess að það geti ekki gengið og borið farangurinn sinn. Þar af leiðandi þyrfti þetta fólk að nota farartæki af ýmsum gerðum. En þá spyr ég á móti: Var einhver að spá í fjölda fólks sem á ekki tól og tæki til að brölta um á hálendinu eins og þeim sýnist? Og kemst þar af leiðandi ekki á alla staði? Ég held að flestir þurfi yfirleitt að sætta sig við að komast ekki allt sem þá langar til. Hverjir geta svo sem farið upp á Hvannadalshnúk nema hraustustu menn? Nema Halldór Ásgrímsson sem hafði nóg milli handa á sínum tíma með tólum og tækjum.

Ekki vorkunn

Ég fagna því að loksins er verið að kortleggja hálendið okkar sem er einstætt á heimsvísu. Þar er einfaldlega ólíðandi að sjá ökuslóða hingað og þangað út um allt og hver ekur eins og honum sýnist undir forsendum frelsisins. Rökin um að menn mættu nú ekki fara lengur á svæði sem þeir eru vanir að heimsækja: „Fjölskyldur í berjamó eða veiðimenn á sínar gömlu slóðir“ eru ekki mjög sannfærandi. Menn þurfa stundum að bregða út af gömlum vana: Fjölskyldur gætu einfaldlega gengið smá spöl í sinn berjamó eða fundið annað sem er nálægt viðurkenndum ökuslóðum. Og veiðimönnunum er ekki vorkunn: Þeir gætu tekið smá göngutúr í staðinn fyrir að geta veitt næstum því út úr bílnum sínum. Menn eru upp til hópa mjög íhaldssamir. Það sem þeir hafa alltaf gert eða máttu alltaf gera er þeim heilagt. En tímarnir breytast og við þurfum að læra upp á nýtt: Náttúran okkar er gersemi sem við þurfum að passa upp á. Miður finnst mér að hávær hópur sem hefur greinilega talsvert fjármagn milli handanna og getur splæst í heilsíðuauglýsingar trekk í trekk skuli reyna að valta yfir þá sem láta lítið fyrir sér fara en höfðu kannski líka einhvern málstað að verja. Ég þarf að segja það að upplifun mín af óbyggðunum skerðist talsvert við það að heyra vélarhljóð, finna bensínstybbu og sjá slóðir út um allt.

➜ Náttúran okkar er gersemi sem við þurfum að passa upp á.

Góður punktur í þessum umræðum er að merkingum á vegum eru víða ábótavant. Þetta kemur sér verst fyrir erlenda ferðamenn sem koma sér oft í ógöngur sökum upplýsingarleysis. En fyrir heimamenn ætti þetta ekki að vera neinn vandi, sérlega þegar þessi kortagrunnur mun vera tilbúinn og allir ættu að geta séð hvar eru löglegar slóðir og hvar ekki.

Í lokin langar mig að varpa fram einni spurningu fyrir allt þetta frelsiselskandi fólk sem er núna að mótmæla nýja náttúruverndarlögunum: Myndir þú fylgja merkingum sem segja greinilega að þessi slóð sé lokuð? Eða gefur þú skít í þetta og ekur hana samt af því að þú hefur alltaf gert það? Mýmörg dæmi sýna að menn aka slóðir þó að þeim hafi verið lokað greinilega, bæði með skiltum, stórum steinum, slám o.fl. Menn taka bara sveig í kringum slíkt og gera það sem þeim sýnist: Undir formerkjum frelsisins.

Pólitískur áróður eða blaðamennska?

STJÓRNMÁL

Ragnar Halldórsson
ráðgjafi

Þórður Snær Júlíusson skrifaði í Skoðun Fréttablaðsins 27. febrúar [Hægri varð vinstri] um Sjálfstæðisflokkinn með þeim hætti sem er nær því að vera pólitískur áróður en blaðamennska.

Er Þórður Snær eins máls blaðamaður sem sér bara ESB en ekkert annað? Því hann þaggaði niður öll góðu málefnin sem voru samþykkt á Landsfundi Sjálfstæðisflokksins, sem hefur lagt áherslu á að þjóðin fái að kjósa um það hvort aðildarviðræðum við ESB verði haldið áfram. Hvað er svona slæmt við það? Má þjóðin ekki kjósa um það hvort hún vilji að viðræðunum sé haldið áfram?

Og hvaða röklausa vitleysa er það, sem kom fram í Skoðun Þórðar Snæs, um að eini frelsisflokkur Íslands, Sjálfstæðisflokkurinn, ætli sér ekki að tryggja frelsi og framþróun í samfélaginu? Eða að hann ætli ekki að auðvelda erlendum aðilum að fjárfesta í íslensku atvinnulífi?

Og er Þórður Snær að taka sér stöðu með andlitslausum og meintum síkópatískum vogunarsjóðum, sem hafa ætlað sér að eignast Ísland með húð og hári, þegar hann gagnrýnir að Sjálfstæðisflokkurinn ætli að hemja arðrán þeirra á Íslandi?

Allt þetta er beinlínis fáránlegt og á frekar heima á athugasemdasíðum DV en í Skoðun virts viðskiptablaðamanns hjá Fréttablaðinu. Því þótt Þórður Snær sé greinilega stuðningsmaður Samfylkingarinnar, og jafnvel Bjartrar (eða svartrar) framtíðar, getur hann ekki leyft sér slíkt röklaust lýðskrum sem byggir á blekkingum en ekki á sannleikanum.

Heimilin

Og hvers vegna þaggar Þórður Snær niður áform Sjálfstæðisflokksins um lækkun skatta og hækkun á útborguðum launum? Með lækkun tekjuskatts, einföldun á skattkerfinu og brottfalli þrepaskiptingar? Og afnám stimpilgjalda? Finnst Þórði Snæ þetta ekki skipta neinu máli? En aðeins ferli aðildarviðræðnanna?

Eða lækkun tryggingargjalds, svo fyrirtæki geti hækkað laun og ráðið fleira fólk? Eða að draga úr vægi verðtryggingar í húsnæðis- og neytendalánum? Að auðvelda afborganir af húsnæðislánum með skattaafslætti? Að fella niður skatt þegar greitt er inn á húsnæðislán? Eða að leyfa skuldsettum íbúðareigendum að hefja nýtt líf án gjaldþrots? Skiptir þetta Þórð Snæ engu máli? En aðeins ferli aðildarviðræðnanna?

Eða að lækka virðisaukaskatt? Að einfalda vörugjöld og afnema þau að lokum? Og að lækka bensíngjald, sem lækkar höfuðstól lána heimilanna? Hvers vegna minnist Þórður Snær ekki einu orði á allt þetta?

Hanna Birna

Og Þórður Snær getur ekki heldur leyft sér að tala niður Hönnu Birnu Kristjánsdóttur vegna þess að hún hlýddi ekki vinstrimönnum og andstæðingum Sjálfstæðisflokksins, sem vildu stjórna með hana og etja henni út í annan formannsslag til að eyðileggja framtíð hennar og Sjálfstæðisflokkinn í leiðinni.

➜ Það er einfaldlega ósmekklegt að dylgja um að Hanna Birna hafi viðhaft „Davíðslegan aulahúmor“ á Landsfundi Sjálfstæðisflokksins þar sem hún talaði til pólitískra samherja …

Það er einfaldlega ósmekklegt að dylgja um að Hanna Birna hafi viðhaft „Davíðslegan aulahúmor“ á Landsfundi Sjálfstæðisflokksins þar sem hún talaði til pólitískra samherja sinna um pólitíska andstæðinga í upphafi kosningabaráttu.

Aldrei hefur Þórður Snær skrifað um það Skoðun þegar Jóhanna Sigurðardóttir ræðst ósmekklega á Sjálfstæðisflokkinn. Eða þegar Steingrímur J. Sigfússon hefur gert hið sama. Eða Björn Valur Gíslason. Eða Þór Saari. Eða aðrir.

Hvers vegna mega í huga Þórðar Snæs aðeins sumir tala um pólitíska andstæðinga á sínum landsfundum, en ekki forystumenn Sjálfstæðisflokksins? Svona málflutningur er til skammar og meira í ætt við hreinræktaðan pólitískan áróður en blaðamennsku.

Gömul saga og ný (Saga af lífeyrissjóði)

LÍFEYRISSJÓÐIR

Inga Sigrún Atladóttir
guðfræðingur, skipar 2. sæti á lista VG í Suðurkjördæmi

Árið 2003 voru nokkrir skólafélagar og fjölskylduvinir stjórnarmenn í Lífeyrissjóði Austurlands. Stuttu eftir aldamótin síðustu fóru fréttir að berast af því að stjórnarmennirnir hefðu alls ekki hugað nógu vel að því almannafé sem þeim var treyst fyrir. Fréttir af hugsanlegu fjármálabraski fór eins og eldur í sinu yfir allt Austurland og mörgum var illa brugðið.

Opinberlega byrjaði sagan 10. apríl 2003 með því að nokkrir sjóðsfélagar í Lífeyrissjóði Austurlands kærðu sjóðinn og kröfðust rannsóknar á lánveitingum til ýmissa aðila. Árið 2001 hafði sjóðurinn þurft að afskrifa 270 milljónir króna vegna gjaldfallinna lána og annarra viðskipta við verðbréfafyrirtækið Burnham International, sem varð gjaldþrota, og Guðmund Franklín Jónsson verðbréfasala. Einnig voru afskrifaðar ríflega 800 milljónir vegna eignar í óskráðum hlutabréfum, innlendum sem erlendum. Í kæru sjóðsfélaga var óskað eftir rannsókn á störfum framkvæmdastjóra og bókara sjóðsins, á kaupum á hlutabréfum sem gerð voru án vitundar stjórnar og vegna ófullnægjandi endurskoðunar. Vegna þessa máls þurfti Lífeyrissjóður Austurlands að skerða réttindi sjóðfélaga um 5,4%.

Í litlu samfélagi logaði allt stafnanna á milli. Hvernig gátu menn í lífeyrissjóðum leyft sér annað eins? Hvar voru eftirlitsaðilarnir? Hver ber ábyrgð? Hvers vegna gæta stjórnvöld landsins ekki að því að sparnaður Austfirðinga sé öruggur?

➜ Í litlu samfélagi logaði allt stafnanna á milli.

Þáverandi stjórnarformaður barðist erfiðri baráttu um að fá málið upplýst. Hann vildi ekki eiga yfir höfði sér óskilgreindar fyrndar sakir. Hann vildi umræðu um hver ábyrgð Kaupþings, sem hafði séð um gjörningana fyrir hönd lífeyrissjóðsins, væri. Hann vildi kanna hvernig málum væri háttað í öðrum lífeyrissjóðum. Hann þekkti starfsemi lífeyrissjóða landsmanna og vildi að kerfið yrði tekið til endurskoðunar þannig að hægt væri að snúa af þeirri braut sem byrjað var að feta.

Málið var aldrei klárað, að hluta til var það fyrnt og að öðrum hluta að mestu látið niður falla. Eftir stóð að í umræðunni og minningunni fór eitthvað fram í Lífeyrissjóði Austurlands sem ekki átti að geta átt sér stað í siðaðra manna samfélagi.

Sagan hefur sýnt að æfingarnar sem voru stundaðar í Lífeyrissjóði Austurlands voru regla frekar en undantekning. Hefðu hlutirnir farið á annan veg hefði hugsanlega verið hægt að koma í veg fyrir annað og meira tjón. Ef málið hefði verið rannsakað ofan í kjölinn og ábyrgð manna skýrð, eins og stjórnarformaðurinn lagði alla tíð megináherslu á, væri landið hugsanlega í annarri stöðu í dag.

Matur er manns gaman

Food & Fun

Laugardaginn 2. mars, milli 12 og 15, munu fulltrúar allra veitingastaðanna sem taka þátt vera í Norðurljósasal Hörpunnar og bjóða sýnishorn af matnum sem boðið er upp á meðan hátíðin stendur yfir.

Food & Fun hefur löngum verið einn af hápunktum ársins í íslensku matarlífi og nú vilja veitingastaðirnir sem taka þátt bjóða þér að vera með.

Þarna gefst þér tækifæri til að prófa mat úr eingöngu íslenskum gæðahráefnum frá bestu eldhúsum landsins.

Á Food & Fun koma sumir af bestu kokkum heims, para sig við okkar bestu veitingastaði og bera fram sérrétti sem allir eru gerðir úr hágæða íslensku hráefni.

www.foodandfun.is

#foodnfun2013
Instagram & Twitter

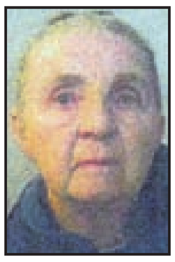
ICELANDAIR · Reykjavík · Iceland · SI · Inspired by Iceland · mpbanki · VÍKING

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför ástkærrar eiginkonu minnar, móður okkar, tengdamóður og ömmu,

SIGRÍÐAR HELGU SIGFÚSDÓTTUR
snyrtifræðings,
Helgubraut 15, Kópavogi.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólki á krabbameinsdeildum og kvennadeild Landspítalans við Hringbraut, hjúkrunarfræðingum Heimahlynningar LSH og starfsfólki líknardeildarinnar í Kópavogi fyrir góða umönnun og hlýju í hennar garð.

Björn Gíslason
Þorsteinn Björnsson — **Sóley G. Karlsdóttir**
Anna Lilja Björnsdóttir — **Ragnar Garðarsson**
Finnbjörn Már Þorsteinsson — **Sigríður Ragnarsdóttir**
Tinna Ósk Þorsteinsdóttir — **Benedikt Björn Ragnarsson**

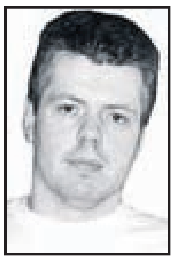


Ástkær móðir mín og amma,

GUÐRÚN GUÐMUNDSDÓTTIR
Garðastræti 19, 101 Reykjavík,

er látin. Útför hefur farið fram í kyrrþey.

Margrét Jörundsdóttir
Ósk Þorvarðardóttir



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,

GÚSTAF GÚSTAFSSON
Hraunbæ 26,

lést á heimili sínu föstudaginn 22. febrúar. Útför hans fer fram frá Háteigskirkju fimmtudaginn 7. mars kl. 13.00.

Þorgerður Óskarsdóttir — **Arnór Már Másson**
Rakel Gústafsdóttir
Margrét Gústafsdóttir — **Aron Þór Jóhannsson**
Gústaf Hrafn Gústafsson
og barnabörn.

Móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ELÍSABET SIGURÐARDÓTTIR
frá Nýjabæ, Vestmannaeyjum,
áður til heimilis að Blikahólum 8,

lést á Dvalarheimilinu Seljahlíð mánudaginn 25. febrúar. Jarðarförin fer fram frá Seljakirkju mánudaginn 4. mars kl 13.00.

Kjartan Tómasson — **Freyja Helgadóttir**
Málfríður Sigurðardóttir — **Þorkell Árnason**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

GUÐNI ALBERT GUÐJÓNSSON
rennismíðameistari frá Súgandafirði,
Sléttuvegi 29, Reykjavík,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi 21. febrúar. Útför hans fer fram frá Neskirkju mánudaginn 4. mars kl. 13.00.

Sigríður Friðrikka Jónsdóttir
Rebekka G. Gundhus — **Anders Gundhus**
Anna Ólafía Guðnadóttir — **Viðar Böðvarsson**
Arnfríður Lára Guðnadóttir — **Sveinbjörn Lárusson**
Kristín Guðnadóttir — **Einar Vignir Sigurðsson**
Jóna Björk Guðnadóttir — **Jón Marinó Jónsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

Útfararstofa
SVAFARS & HERMANNS
571 8222
820 3939 SVAFAR
820 3938 HERMANN

Virðing, Reynsla & Þjónusta
Allan sólarhringinn
WWW.KVEDJA.IS

HUGLEIÐING FYRIR VERÐANDI MÆÐUR Guðrún Theodóra Hrafnsdóttir stendur fyrir hugleiðslunámskeiði fyrir verðandi mæður. Hún segir hugleiðslu auðvelda mæðrum að róa hugann þegar neikvæðar hugsanir leita á þær. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Hugleiðsla nýtist verðandi mæðrum

Guðrún Theodóra Hrafnsdóttir jógakennari stendur fyrir hugleiðslunámskeiði sem ætlað er verðandi mæðrum. Að hennar sögn róar hugleiðslan hugann og veitir góða slökun.

„Hugleiðsla nýtist verðandi mæðrum mjög vel. Hún eflir slökun, hjálpar okkur að finna innri ró og eflir einbeitingu og þolinmæði. Hún gagnast manni svo áfram í móðurhlutverkinu og bara í lífinu almennt," segir Guðrún Theodóra Hrafnsdóttir jógakennari. Hún býður upp á fjögurra vikna hugleiðslunámskeið fyrir verðandi mæður í jógastöðinni Andartak.

Guðrún hlaut kennararéttindi í kundalini-jóga árið 2011 frá IKYTA og lærði að auki undir handleiðslu Auðar Bjarnadóttur jóga. Guðrún segir hugleiðslutímana samanstanda af léttum jógaæfingum, hugleiðslu og slökun. Hún tekur fram að þær sem sækja námskeiðið þurfa ekki að sitja í fullkominni hugleiðslustöðu heldur er hver og ein hvött til að finna stöðu sem hentar best. „Tímarnir hefjast á léttum jógaæfingum sem eiga að styrkja líkamann og auðvelda setuna í hugleiðslunni. Tímarnir enda svo á góðri slökun, það er mjög mikilvægt að hafa þessa slökun með," segir hún.

Guðrún gengur með sitt fjórða barn um þessar mundir og segir jóga og hugleiðslu hafa reynst henni vel á fyrri meðgöngum. „Ég á þrjú börn og það fjórða er á leiðinni. Ég hafði ekki kynnst jóga þegar ég gekk með fyrsta barnið mitt og hún var töluvert ólík seinni meðgöngum mínum."

Hún segir fjölda spurninga vakna hjá hinni verðandi móður á meðan á meðgöngu stendur og bendir á að sumar konur upplifa ekki aðeins tilhlökkun og gleði heldur einnig kvíða og óvissu. Hún segir að hugleiðsla muni auðvelda mæðrum að róa hugann þegar neikvæðar hugsanir leita á þær og því verði þær betur í stakk búnar til að takast á við fæðinguna sjálfa þegar að henni kemur.

Námskeiðið hefst mánudaginn 4. mars og fer fram tvisvar í viku. Frekari upplýsingar má nálgast á heimasíðu Guðrúnar Theodóru á slóðinni www.hugleidslunamskeid.wix.com/hugar-ro.

sara@frettabladid.is

ÞETTA GERÐIST 1. MARS 1974

Sjö ákærðir í Watergate-hneykslinu

Þann 1. mars árið 1974 voru sjö manns ákærðir fyrir að hindra réttvísina í Watergate-málinu svonefnda. Watergate-málið var pólitískt hneykslismál sem kom upp í Bandaríkjunum á áttunda áratug síðustu aldar. Upphaf málsins má rekja til þess að upp komst um innbrot í höfuðstöðvar Demókrataflokksins sem voru í Watergate-byggingunni í Washington. Fimm menn voru handteknir fyrir innbrotið, sem átti sér stað þann 17. júní árið 1972. Alríkislögreglan komst að því að þjófarnir höfðu fengið greitt úr mútusjóði sem notaður hafði verið af starfsfólki þáverandi forseta Bandaríkjanna, Richards Nixon, en Nixon var meðlimur í Repúblikanaflokknum. Frekari rannsóknir leiddu í ljós að starfsfólk Nixons hafði verið viðriðið innbrotið og brátt barst grunur að forsetanum sjálfum. Hljóðupptökur frá skrifstofu forsetans sönnuðu að hann hafði reynt að hylma yfir innbrotið. Þetta leiddi loks til þess að Nixon sagði af sér sem forseti og varð þar með fyrsti, og jafnframt eini hingað til, forseti í sögu Bandaríkjanna til að gera það.

Við sendum okkar bestu þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug við andlát og útför elskulegrar eiginkonu, móður, tengdamóður og ömmu,

ELÍSABETAR ELÍASDÓTTUR
Öldugötu 48, Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir og kveðjur til starfsfólks gjörgæsludeilda LSH í Fossvogi og við Hringbraut fyrir góða umönnun og hlýhug í hennar garð.

Jón Halldór Bjarnason
Elías Árni Jónsson — **Ingibjörg Jónsdóttir**
Bjarni Þorgeir Jónsson
Lovísa Ósk Jónsdóttir — **Hlynur Stefánsson**
og barnabörn.

Eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir, amma og systir,

ODDFRÍÐUR LILJA HARÐARDÓTTIR
hjúkrunarkona,
Hörðalandi 16,

lést á líknardeild Landspítalans aðfaranótt 16. febrúar. Útför hennar fer fram frá Bústaðakirkju í dag, föstudaginn 1. mars, kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Karitas hjúkrunar- og ráðgjafarþjónustu.

Þórður Guðmannsson
Hörður J. Oddfríðarson — **Guðrún Björk Birgisdóttir**
Arnar Oddfríðarson — **Berglind Rós Davíðsdóttir**
barnabörn og bræður hinnar látnu.

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

SAFNAÐU MOTTU

Mottumarsinn er hafinn enn á ný og stendur til 21. mars. Mottumars er árlegt árvekni- og fjáröflunarátak Krabbameinsfélagsins sem snýr að baráttunni gegn krabbameini hjá körlum. Það verður skemmtilegt að fylgjast með mottunum mótast á andlitum á næstunni. www.mottumars.is

ELDAÐ MEÐ HOLTA

HOLTA KYNNIR *Úlfar Finnbjörnsson er einn færasti kokkur landsins. Hann sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar fáum við að fylgjast með honum elda ljúffenga kjúklingarétti úr Holta-kjúklingi.*

Matreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur.

Hér færir Úlfar okkur uppskrift að einstaklega girnilegum kjúklingi í sesamsósu með kjúklingabaunum, sveppum, kúrbíti og spínati sem borinn er fram með brauði. Einnig er hér uppskrift að kjúklingalæri í kúmínkryddaðri tómatkjötsósu með kjúklingabaunum úr þættinum frá síðasta föstudegi á ÍNN.

Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þennan ljúffenga rétt í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þættirnir verða svo endursýndir yfir helgina. Einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

ÚR SÍÐASTA ÞÆTTI ÍNN Kjúklingalæri í kúmínkryddaðri tómatkjötsósu.

TVÆR GÓÐAR UPPSKRIFTIR

KJÚKLINGUR Í SESAMSÓSU

Sesamsósa
1 dl þurrristuð sesamfræ
1½ msk. hunang
1 msk. dijonsinnep
1 msk. sítrónusafi
1 msk. ljóst edik
Salt og nýmalaður pipar
1½ dl olía

Setjið allt nema olíuna í matvinnsluvél og grófmaukið. Hellið þá olíunni í mjórri bunu í skálina og látið vélina ganga á meðan.

Kjúklingur
3 msk. olía
6-800 g kjúklingabringur, skornar í teninga
10 sitakesveppir eða venjulegir í bátum
1/3 kúrbítur í bitum
10 stk. dvergmaís í bitum
3 dl soðnar kjúklingabaunir
½ poki spínat
Salt og nýmalaður pipar

Hitið olíu í wokpönnu eða stórri pönnu og steikið kjúklinginn í 3 mínútur eða þar til hann er fallega brúnaður. Bætið þá sveppum, kúrbít og dvergmaís á pönnuna og steikið í 3-4 mínútur til viðbótar. Kryddið með salti og pipar. Næst er kjúklingabaunum bætt á pönnuna og látið krauma í eina mínútu. Að lokum er spínati og sesamsósu bætt við og öllu blandað vel saman. Berið fram með góðu brauði.

KJÚKLINGALÆRI Í KÚMÍNKRYDDAÐRI TÓMATKJÖTSÓSU MEÐ KJÚKLINGABAUNUM

3 msk. olía
8 kjúklingalæri
1 laukur, skorinn í bita
1 gulrót, skorin í bita
1 sellerístilkur, skorinn í bita
2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
½ chili, smátt saxaður fræhreinsaður
1 tsk. paprikuduft
1 msk. kúmín, steytt
1 msk. óreganó
Salt og nýmalaður pipar
2 msk. tómatpuré
600 g niðursoðnir tómatar, í bitum
300-400 g soðnar kjúklingabaunir
1 dl smátt saxað kóríander eða óreganó

Kryddið lærin með salti og pipar, papriku, kúmíni og óreganó. Steikið lærin í olíu á vel heitri pönnu í 3-4 mín. á hvorri hlið eða þar til þau eru orðin fallega brúnuð og setjið þau svo á disk. Steikið þá lauk, gulrót, sellerí, chili og hvítlauk á sömu pönnu í 2-3 mín. án þess að brúna. Kryddið með paprikudufti, kúmíni, salti og látið krauma í 30 sekúndur í viðbót. Bætið þá tómatpuré, niðursoðnu tómötunum og kjúklingabaununum á pönnuna og blandið vel saman. Sjóðið við vægan hita í 3-4 mínútur og hellið svo í eldfast mót. Raðið kjúklingalærunum í eldfasta mótið og þrýstið ofan á lærin þannig að þau fari hálf ofan í sósuna. Bakið við 180°C í 35-40 mínútur eða þar til kjarnhiti sýnir 71°C. Stráið söxuðu kóríander yfir réttinn og berið fram með góðu brauði.

KALDIR DAGAR
TILBOÐ Á ÖLLUM KÆLISKÁPUM!

Candy
Blomberg
SEVERIN
Panasonic
Einar Farestveit & Co.hf.
Borgartúni 28 • Sími: 520 7900 • ef@ef.is • www.ef.is

Heilsuréttir Nings
Heilsuréttir Nings innihalda mikið af trefjum, hæfilegt magn próteina og góð kolvetni. Réttirnir eru kryddaðir með ferskum engifer, hvítlauk og chilli. Allir réttir okkar eru að sjálfsögðu án transfitu og MSG.

NINGS

Suðurlandsbraut 6 • Stórhöfða 17 • Hlíðasmára 12 • Sími 588 9899 • www.nings.is

NOTENDAVÆNT „Það er mikill kostur að þurfa ekki að ganga með skírteini á sér eða handbók með tilboðum," segir Valþór Sverrisson, einn eigenda Asna. MYND/GVA

TILBOÐ Í SÍMANN

GÓÐUR AFSLÁTTUR *Tilboðsvefurinn Asni gerir meðlimum kleift að fá tilboðin beint í snjallsímann í stað þess að bera skírteini eða handbók á sér.*

Nýr tilboðsvefur sem ber hið skemmtilega nafn Asni hefur göngu sína í dag. Asni er ókeypis vefur sem veitir meðlimum góðan afslátt hjá fjölda ólíkra aðildarfyrirtækja. Þrír bræður standa að vefnum og spratt hugmyndin fram í matarboði þar sem þeir ræddu þörfina á góðum afsláttarvef sem stílaði inn á ungt fólk og þar sem hægt væri að fá tilboð beint í snjallsímann.

Valþór Sverrisson, einn eigenda Asna, segir að nú þegar sé búið að semja við tuttugu fyrirtæki og verið sé að ganga frá samningum við tuttugu önnur fyrirtæki á næstunni. „Það kostar ekkert að skrá sig á vefinn. Nóg er að skrá sig á www.asni.is og sækja þangað einstök tilboð í snjallsímann. Svo er nóg að mæta á staðinn og sýna tilboðið í símanum til að fá afsláttinn. Þeir sem eiga ekki snjallsíma geta fengið tilboðin send í tölvupósti og prentað þau út." Auk Valþórs standa bræður hans tveir, Pétur og Sverrir Birgir Sverrissynir, að tilboðsvefnum.

Nú þegar er búið að semja við veitingastaði, bari, hárgreiðslustofur, ísbúðir og líkamsræktarstöðvar. Meðal fyrirtækja sem verið er að semja við þessa dagana má nefna kvikmyndahús, dekkjaverkstæði, sólbaðsstofur og svo auðvitað fleiri veitingastaði og bari. „Í dag eru flest samstarfsfyrirtækin á höfuðborgarsvæðinu en við erum einnig að semja við fyrirtæki á Akureyri og í Reykjanesbæ. Við vonumst eftir því að vera komnir með um 100 samstarfsfyrirtæki víða um land eftir hálft ár."

Að sögn Valþórs er enginn sambærilegur tilboðsvefur til hérlendis sem er í senn ókeypis og þannig gerður að hægt sé að fá tilboðin beint í símann. „Það er mikill kostur að þurfa ekki að ganga með skírteini á sér eða handbók með tilboðum. Flestir eiga snjallsíma í dag auk þess sem margir eiga ekki prentara. Þetta fyrirkomulag er því einstaklega þægilegt fyrir notendur vefsins. Vefútgáfan af www.asni.is fyrir snjallsíma er auk þess mjög þægileg í notkun sem skemmir ekki fyrir. Eftir allar verðhækkanirnar sem hafa dunið á okkur undanfarin ár teljum við mikla eftirspurn vera eftir svona tilboðsvef."

starri@365.is

BEINT Í SÍMANN Notendur Asna geta sótt tilboð í snjallsímann sinn.

Meirapróf

ÖKUSKÓLINN Í MJÓDD
Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 / 894-2737
Nýtt námskeið hefst 6. mars

JÚLÍANA Í STYKKISHÓLMI

Konur í bókmenntum eru í fyrirrúmi á Stykkishólmi um helgina en Júlíana – hátíð sögu og bóka verður haldin í bænum dagana 28. febrúar til 3. mars. Viðfangsefni hátíðarinnar verður að kynna til leiks konuna sem höfund og sögupersónu í bókmenntum og tengja hana sem mest við Vesturland. Hátíðin er nefnd eftir Júlíönu Jónsdóttur sem var fyrst íslenskra kvenna til að gefa út skáldrit á Íslandi, ljóðabókina „Stúlka" sem kom út árið 1876. Júlíana var fædd í Borgarfirði, bjó síðan í Akureyjum á Breiðafirði og flutti þaðan í Stykkishólm.

Hátíðin var formlega opnuð á fimmtudaginn í Vatnasafninu. Dagskráin verður fjölbreytt. Meðal annars mun Helga Kress fjalla um ævi og verk Júlíönu Jónsdóttur í Gömlu kirkjunni, Vilborg Davíðsdóttir rithöfundur segir frá bakgrunni bóka sinna Auðar og Vígroða. Guðrún Ásmundsdóttir segir frá ævi og störfum Ólafíu Jóhannsdóttur í Gömlu kirkjunni á laugardag en Ólafía starfaði meðal annars með námi sem heimiliskennari á kaupmannsheimili í Flatey á Breiðafirði. Að lokum verða veitingastaðirnir með uppákomur, upplestur og sögur sagðar í heimahúsum svo fátt eitt sé nefnt. Nánari dagskrá má nálgast á www.stykkisholmur.is.

STYKKISHÓLMUR Júlíana – hátíð sögu og bóka stendur fram til 3. mars í Stykkishólmi. Þar verða konur í bókmenntum í fyrirrúmi.

Frestur til að senda tilnefningar er til miðnættis þann 14. mars
SAMFÉLAGSVERÐLAUN FRÉTTABLAÐSINS

visir.is/samfelagsverdlaun

Vissir þú að...
Barnaheill Save the Children á Íslandi
það er bannað að mismuna börnum eftir líkamlegri eða andlegri getu.

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

Útgefandi: **365 miðlar** | Ábyrgðarmaður: **Jón Laufdal**
Sölumenn: **Jónína María Hafsteinsdóttir, jmh@365.is,** s. 512 5473
Sverrir Birgir Sverrisson, sverrirbs@365.is, s. 512 5432
Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is, s. 512-5427 | Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**

Lífið

FÖSTUDAGUR
1. MARS 2013

ÞEKKT NÖFN ÚR TÍSKUHEIMINUM BLÁSA TIL ALLSHERJAR FATASÖLU Á KEXI HOSTELI 2

ÍÞRÓTTARFRÆÐINGUR GEFUR EINFÖLD RÁÐ AÐ HOLLU OG LÉTTARA LÍFI 8

PADMA LAKSHMI ÖÐLAÐIST BETRA LÍF EFTIR AÐ HÚN FÉKK SJÚKDÓMSGREININGU 10

Ekkert verkefni of lítið eða of stórt

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

VINIR OG VANDAMENN Hermanns Fannars Valgarðssonar, sem einnig er þekktur sem útvarpsmaðurinn Hemmi feiti, hittust á föstudaginn var til að minnast hans. Hann hefði orðið 33 ára þann dag en Hermann Fannar lést langt fyrir aldur fram í nóvember árið 2011. Meðal þeirra sem tróðu upp á föstudaginn voru Jón Mýrdal, bræðurnir Jón Jónsson og Friðrik Dór, en þeir eru frændur Hemma, og Þorgeir Ástvaldsson sem söng Ég fer í fríið við mikla kátínu viðstaddra.

Lífið
Hamingja, fólk og annað frábært
Umsjón blaðs:
Kolbrún Pálína Helgadóttir
kolbrunp@365.is
Umsjón nets/Lífið
Elly Ármanns
elly@365.is
Útgáfufélag
365 miðlar ehf.
Forsíðumynd
Stefán Karlsson
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is
Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is
Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid
Förðun Hönnu Stínu
Fríða María með MAC
Hár Hönnu Stínu
Fríða María með label.m

Sigrún Edda Eðvarðsdóttur, fyrrverandi verslunarstýra í KronKron, lofar mörgum gullmolum og góðri stemmingu á fatasölunni á Kexi hosteli um helgina en síðustu vikur hefur hún verið að fara í gegnum fataskápinn og segir heimilið undirlagt af kjólum og skóm.

FATASALA GOTT FYRIR SÁLARTETRIÐ AÐ HREINSA TIL

Sigrún Edda Eðvarðsdóttir hefur sankað að sér gullmolum í fataskápinn í gegnum tíðina en nú er hún loksins tilbúin til að láta eitthvað af hendi. Því ætlar hún, ásamt öðrum úr tískuheiminum, að blása til allsherjar fatasölu á Kexi hosteli á morgun þar sem kennir ýmissa grasa.

„Ef maður hefur ekki notað fötin í hálft ár til ár þá er kominn tími til að leyfa öðrum að njóta," segir Sigrún Edda Eðvarðsdóttir, fyrrverandi verslunarstýra í KronKron, sem er ein af þeim sem standa fyrir fatasölu á Kexi hosteli á morgun.

Sigrún hefur fengið til liðs við sig góðan hóp af fólki en alls munu níu manns standa vaktina allan morgundaginn og selja gullmola úr fataskápum sínum. Á boðstólum verða kvenmannsog karlmannsföt, barnaföt, fylgihlutir og aðrir munir.

Sigrún segist allajafna vera ein af þeim sem sitja á flíkum of lengi án þess að nota þær og hefur ekki tímt að selja fyrr en núna. „Ég er búin að vera hörð við sjálfa mig og hef látið margt fjúka í fatasöluna. Þegar maður hefur verið að vinna í þessum fatageira í langan tíma sankar maður að sér ýmsu, sumt er meira að segja enn þá með verðmiðanum á," segir Sigrún og bætir við að það sé mjög gott fyrir sálartetrið að hreinsa til. „Maður kemst að ýmsu um sjálfan sig á meðan maður fer í gegnum fataskápinn. Ég hef til dæmis komist að því að ég hef tilhneigingu til að kaupa mér pils sem ég nota svo aldrei. Verð með að minnsta kosti þrjú stykki sem eru enn þá með verðmiðanum á til sölu."

Það verður því mikið um dýrðir á morgun á Kexi hosteli fyrir fataunnendur en Sigrún lofar smekkfatnaði og merkjavöru í bland við annað. „Ég verð til dæmis með Miu Miu skó frá árinu ´97 sem ættu að falla í kramið hjá einhverjum enda lýsa þeir því tímabili í tískunni vel. Ég er ekki búin að verðleggja allt en verðið verður á breiðum skala, margt ódýrt en annað kannski aðeins dýrara. Þetta verður stuð."

alfrun@frettabladid.is

ÞESSI ERU AÐ SELJA FÖTIN SÍN Á KEX

● Sigrún Edda Eðvarðsdóttir ● Bára Hólmgeirsdóttir ● Stefán Svan Aðalheiðarson ● Svanhildur Einarsdóttir ● Hildur Björk Yeoman ● Rósa Birgitta Ísfeld ● Sæunn Þórðardóttir ● Melkorka Huldudóttir ● Ragnheiður Helen Eðvarðsdóttir

Hver er maðurinn

Nafn Aðalbjörg Árnadóttir.
Aldur 33 ára.
Starf Leikkona.
Maki Hannes Óli Ágústsson.
Börn Engin.
Áhugamál Sviðslistir, fótgangandi ferðalög með allt á bakinu, matarmenning og blak.
Hvað stendur upp úr í vikunni Heimsókn Leiklistarskóla LA á æfingu. Þau gáfu okkur góðar nótur sem hjálpuðu okkur á lokasprettinum.
Hvað á að gera um helgina Frumsýna Kaktusinn hjá Leikfélagi Akureyrar og fá loksins Fífu vinkonu mína í einka-dekurheimsókn.
Eitthvað að lokum Komdu í sólina, fjallið og leikhúsið fyrir norðan.

LANCÔME KYNNING
Í LYFJU LÁGMÚLA OG LAUGAVEGI
1. - 2. MARS

Sérfræðingar frá Lancôme taka vel á móti þér og kynna nýja Visionnaire farðann frá Lancôme og margt fleira frá kl. 11-18. Superserum öskjur með verðlaunadropunum Visionnaire og Genifique á frábæru verði.

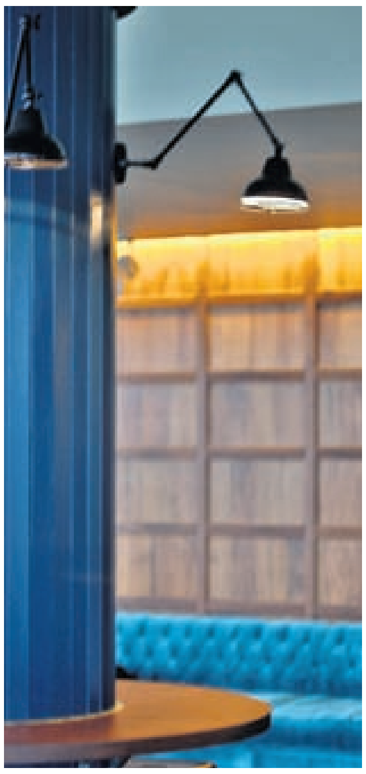
Kaupaukinn* þinn þegar þú kaupir
Lancôme vörur fyrir 8.900 krónur eða meira:

~ Lancôme taska
~ Hypnôse Doll eyes maskari ferðastærð
~ Visionnaire dropar 7 ml.
~ Genifique dropar 7 ml.
~ Genifique dagkrem 15 ml.
~ Genifique augnkrem 5 ml.

Verðmæti kaupaukans
14.460 krónur

*Einn kaupauki á viðskiptavin. Gildir meðan birgðir

LYFJA
- Lifið heil
Lágmúla 5 – sími 533 2309 -Laugavegi 16 – sími 552 4045

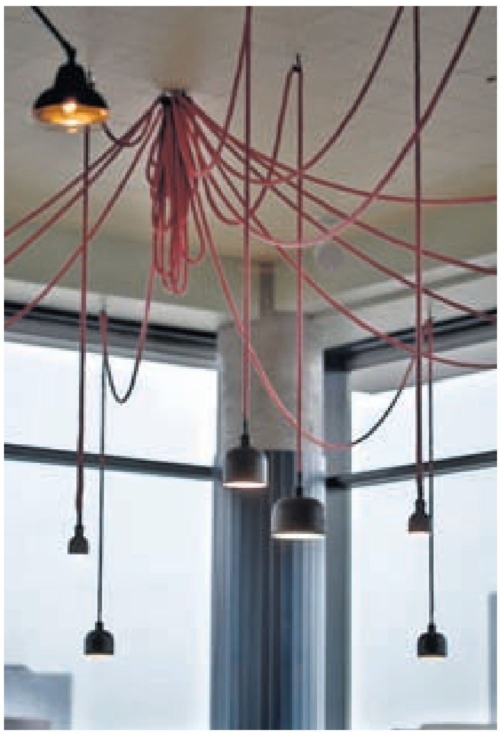


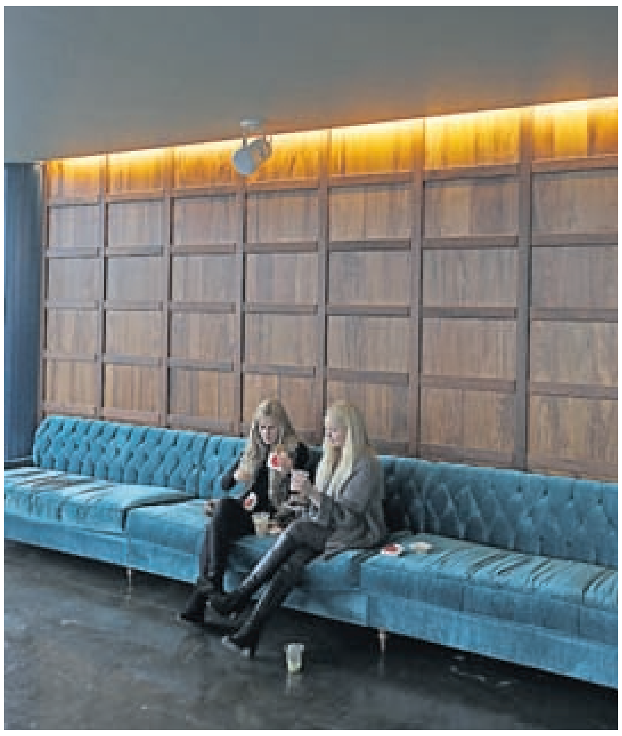
Hugmyndin að staðnum í heild er eins konar blanda af búgarðsrómantík og hröðu borgarlífi.

HOLLUSTA
AÐLAÐANDI OG AFSLAPPAÐUR STAÐUR

Þau Sara Jónsdóttir og Hálfdán Pedersen fengu það verkefni að hanna Lemon sem er nýr matsölustaður í Reykjavík.

Við vildum gera lifandi stað þar sem hentugt er að grípa sér almennilegan bita með hraði en einnig væri aðlaðandi að slaka þar á og vera um stund og gleyma sér í amstri dagsins," segja þau Sara Jónsdóttir og Hálfdán Pedersen, hönnuðir Lemon, sem er nýr matsölustaður á Suðurlandsbraut 4. „Við erum því til að mynda með risastóran sófa en einnig hefðbundnari kaffihúsasætaskipan og barstóla og langborð." Lemon býður upp á mat úr frábæru hráefni og innréttingarnar eru líka úr alvöru efniviði, t.a.m. marmara, timbri, stáli, gleri og keramík. Að sögn hönnunardúettsins er rýmið mjög bjart, hátt til lofts og stórir gluggar. „Við gátum því leyft okkur að nota þó nokkuð dökka og djúpa liti sem skapa hlýleikann á móti. Hugmyndin að staðnum í heild er eins konar blanda af búgarðsrómantík og hröðu borgarlífi." Eigendur staðarins eru þeir Jón Arnar Guðbrandsson og Jón Gunnar Geirdal en staðurinn verður opnaður formlega þann 8. mars og verður afgreiðslutíminn frá klukkan 7.00 á morgnana.





Þessi risastóri og skemmtilegi sófi setur sterkan svip á staðinn.

ER VEISLA FRAM UNDAN?

Hver kannast ekki við það að hafa þurft að skella í smá boð með stuttum fyrirvara og ekki haft hugmynd um hvernig skuli skreyta heimilið til að ná fram flottri partístemningu. Hér eru nokkur góð partíráð.

Seríur
Seríur virka allan ársins hring þegar kemur að því að halda partí og gera nánast kraftaverk. Hægt er að kaupa skemmtilegar borðseríur sem ganga fyrir batteríum sem setja má á milli borðskreytinga. Einnig má hengja seríur á nánast hvað sem er; gardínustangir, myndaramma, skápa, handrið og svo framvegis.

Allt sem glitrar
Leyfðu ímyndunaraflinu að fara alla leið og notaðu allt sem þú finnur á heimilinu sem glitrar til að skreyta borðin á heimilinu. Einnig er hægt að fara í föndurbúðir og kaupa glansandi pappír og klippa niður í litla búta, dreifa honum yfir veisluborðið eða setja í litlar krukkur. Glimmersprey getur líka komið sér vel, notaðu gamlar krukkur og spreyjaðu þær – settu á þær borða og jafnvel kerti eða lifandi blóm ofan í. Svo leynist oft eitthvað sniðugt í barnaherbergjunum.

Kerti
Kertin klikka aldrei – gættu þess bara að þau séu í öruggum kertaglösum eða á bakka. Dreifðu stórum kertakrukkum eða luktum á gólfið, jafnvel í tröppur ef þær eru til staðar. Ef þú átt glös aflögu eftir að hafa lagt á borð eða undirbúið veisluna kemur vel út að snúa glösum á hvolf á borðinu, jafnvel af öllum stærðum og gerðum í bland og setja sprittkerti ofan á. Prófaðu, það kemur á óvart!

Borðar og músastigar
Þetta er kannski farið að hljóma eins og um barnaafmæli sé að ræða en við verðum aldrei of gömul fyrir borða og músastigaskreytingar. Hægt er að gera músastiga í svörtum og hvítum lit sem eru vinsælir um þessar mundir eða þemalitum veislunnar og hengja á milli glugga, yfir spegla eða bara hvar sem ykkur dettur í hug.

TÍSKA TÍUNDA ÁRATUGARINS Í TOPSHOP

Þeir sem líta við í Topshop þessa dagana gætu í augnablik haldið að þeir væru komnir aftur til tíunda áratugarins en þar ræður nineties-tískan ríkjum. Neonlitir, tréhælar, magabolir og gallabakpokar eru áberandi ásamt dýraprenti og fylgihlutum með afrísku munstri.

„Magabolirnir hafa verið nokkuð vinsælir í vetur en sækja enn meira í sig veðrið með hækkandi sól og verða ýmist þröngir eða víðir. Þeir verða í öllum litum og efnisgerðum og með alls kyns prenti; þar á meðal með dýraprenti, hljómsveitarmyndum og fullyrðingum eins og geek og nerd,“ segir Stella Björt Gunnarsdóttir, verslunarstjóri Topshop í Smáralind. Hún segir helst eiga að sjást í magann. „Flestar stelpur eru þó í háu pilsi eða háum buxum við svo ekki sjáist í naflann. Þá er líka alveg hægt að vera í síðum hlýrabol undir.“ Stella segir gallakjóla sömuleiðis verða áberandi í sumar. Þeir verða margir ljósir og hnepptir að framan og er flott að vera í stuttermabol eða skyrtu undir. Skórnir verða í anda tíunda áratugarins eins og annað og minna sumir á gömlu góðu Buffalo-skóna sem flestir muna eftir. Platform-hælarnir halda velli en trésólar bætast við.

Síðu pilsin sem sáust mikið síðastliðið sumar koma sömuleiðis sterk inn auk þess sem leðurstuttbuxurnar halda velli. „Það þykir flott ef þær eru svolítið víðar og líti jafnvel út fyrir að vera gamlar,“ segir Sigríður Helga Ragnarsdóttir, verslunarstjóri Topshop í Kringlunni. Hún segir viðskiptavini Topshop vera á öllum aldri en mennta- og framhaldsskólastelpur séu þó þær sem versli þar hvað mest. „Þær vita sumar upp á hár hvenær nýjar sendingar eru væntanlegar og mæta strax til að skoða.“ „Hingað koma þó líka eldri konur og var ég að enda við afgreiða konu á áttræðisaldri sem keypti sér voða flott pils og jakka,“ segir Stella.

Sigríður í leðurbuxum sem hafa verið vinsælar og verða áfram.

Stella í gallakjól en hún segir þá koma til með að njóta vinsælda í sumar.

Magabolir, neonlitir, dýraprent og bakpokar verða áberandi á næstunni. MYND/DANÍEL RÚNARSSON

Sjá nánar á visir.is/lifid

Leðurbakpokar og -töskur eru sömuleiðis áberandi.

Mikið er um áletranir á fötum.

Fylgihlutirnir eru margir með afrísku munstri.

Margir muna eftir gallabakpokum með þessu sniði. Þeir eru sem sagt komnir aftur.

◄ Þær Sigríður og Stella segja viðskiptavini Topshop á öllum aldri. Hér er Stella með neongula húfu sem verður heit í sumar. Bolurinn kom með nýjustu sendingunni en mikið verður um sportlegan fatnað við háa hæla.

MYND/STEFÁN

HANNA STÍNA ALLTAF DRAUMURINN

Innanhússarkitektinn Hanna Stína, eins og hún er alltaf kölluð, lauk nýverið við glæsilegar breytingar á veitingastað Hótel Borgar. Hún var farin að breyta herberginu sínu nokkrum sinnum í mánuði strax sem barn og vissi alltaf hvað hún vildi verða þegar hún yrði stór. Lífið spjallaði við Hönnu Stínu.

JÓHANNA KRISTÍN ÓLAFSDÓTTIR

ALDUR 36 ára

HJÚSKAPARSTAÐA Ókvænt

BÖRN Þórunn Klara, 7 ára

STARF Innanhússarkitekt

Mér finnst að fólk mætti vera örlítið djarfara þegar kemur að heimilum sínum og duglegra að breyta til. En á heildina litið myndi ég segja að Íslendingar væru alveg með þetta.

Hvenær útskrifaðist þú sem innanhússarkitekt og hvaðan? Ég útskrifaðist árið 2002 frá ISAD í Mílanó.

Hvernig var að búa úti á Ítalíu? Yndislegt. Ég öðlaðist þar ógleymanlega reynslu í frábæru umhverfi með frábæru fólki og miklum innblæstri sem mun nýtast mér alla tíð.

Hvað gastu lagt inn í reynslubankann eftir Ítalíudvölina annað en námið? Að nálgast lífið með opnum huga, kunna að meta andstæður, skilja heiminn örlítið betur og kynnast sjálfri mér upp á nýtt.

Langaði þig alltaf að verða innanhúsarkitekt eða áttirðu þér aðra drauma? Þetta var alltaf draumurinn og markmiðið, frá því ég var lítil. Ég var vön að breyta herberginu mínu nokkrum sinnum í mánuði.

Hvernig gengur að vinna við þetta fag á Íslandi í dag? Það gengur virkilega vel og ég hef verið ofboðslega heppin með verkefni. Það dásamlega við að starfa við fagið hér er að maður fær að kljást við alls kyns verkefni enda minna um að menn sérhæfi sig á einu sviði. Þannig hef ég tekið að mér allt frá endurskipulagningu á fataskápum upp í veitingastaði, hótel og verslanir.

Ekkert verkefni er of stórt eða lítið.

Nú hefurðu starfað á fjarlægum slóðum – hvernig upplifun var það? Ég hef starfað á nokkrum stöðum í heiminum og upplifað mismunandi aðferðir við að framkvæma hluti. Það hafa allir gott af að fara út fyrir þægindarammann og storka sjálfum sér. Síðasta ævintýrið hjá mér var á Nýja-Sjálandi en þangað var ég ráðin af einni stærstu arkitektastofunni þar í landi, sem heitir Warren and Mahoney. Það var virkilega lærdómsríkt að sjá hvernig hlutirnir virka í svona stóru batteríi. Nýja-Sjáland er enn í sárum eftir skjálftann sem reið yfir árið 2011 og því mikil uppbygging fyrir höndum. Ég lærði óskaplega mikið á þessum tíma úti enda nauðsynlegt að víkka sjóndeildarhringinn – sérstaklega þegar maður fæst við sköpun. Ég ákvað þó að flytja aftur heim enda biðu mín spennandi tækifæri hér auk þess sem mér fannst þetta aðeins of langt í burtu fyrir dóttur mína.

Það tala margir sem starfa erlendis um það að allt gangi svo hægt fyrir sig úti miðað við heima – er það þín upplifun sömuleiðis? Svo sannarlega, hér færðu verkefni og það á allt að vera tilbúið að einum eða tveimur mánuðum liðnum en úti hefði sambærilegt verkefni verið kannski árs ferli. Þetta er eiginlega alltaf svona hér en ég hef gaman af því og vinn ágætlega undir pressu. Mér finnst líka gott að geta keyrt á hlutina og klárað þá án þess að vera að vinna við sama hlutinn mánuðum saman.

Aðeins að núinu – til hamingju með Borgina en þú sást um að gefa henni andlitslyftingu. Hvernig tilfinning var að fá það verkefni? Ég er óskaplega þakklát fyrir að hafa fengið það tækifæri enda ótrúlega skemmtilegt og spennandi. Þetta er svo ótrúlega fallegt húsnæði og möguleikarnir svo miklir að þetta var eiginlega eins og að vera í dótabúð. Við ákváðum þó að halda okkur í gamla art deco-stílnum sem Borgin er byggð í og ég held svo mikið upp á. Það má því segja að þetta hafi verið hálfgert draumaverkefni.

Hvað er það sem skiptir mestu máli þegar unnið er með svona gamalt og þekkt húsnæði? Sagan, tengingin, elementin úr fortíðinni tengd við nútímann og virðing fyrir hinu liðna. Það eiga allir minningar af Borginni

og flestir hafa skoðun á því hvað er gert þarna inni. Það var því vitað frá upphafi að vanda yrði til verks. Sjálft hótelið er afar glæsilegt þannig að við reyndum að halda rauðum þræði þar á milli. Markmiðið var að endurvekja gamla glæsileikann, glæða þetta hjarta borgarinnar lífi en passa þó að hafa þetta hvorki stíft né uppstrílað. Andinn inni er mjög „casual“ og kúl, ef ég má sletta, og því held ég að fólk eigi eftir að kunna að meta staðinn. Svo er maturinn frábær hjá Völla Snæ sem spillir víst ekki fyrir. Enginn er eyland og því má ég til með að minnast þá þann frábæra flokk iðnaðarmanna sem ég er stolt af því að vinna með.

Hvernig myndirðu lýsa stílnum á nýju Borginni? Ég lýsti þessu sem art deco „with a twist“ á opnunarkvöldinu, en hversu trú ég er þeim stíl verða meiri sérfræðingar en ég að dæma um. Þetta er nútímalegt og þægilegt með fortíðarþrá, ferskur og bjartur staður sem á að leiða þig úr glæsilegum morgunverði, inn í bjart hádegið, fram í happy hour sem endar svo í flottum kvöldverði. Allir klukkutímar dagsins verða að virka vel á þessum stað.

Er það stíll sem þú myndir segja að væri hvað vinsælastur um þessar mundir? Engin spurning. Þetta snýst um að blanda saman gömlu og nýju og það er ótrúlega vinsælt í dag. Fyrir vikið er meiri karakter inni á heimilinu. Þannig nær líka þinn persónulegi stíll betur að skína í gegn heldur en ef allt væri keypt út úr sömu búðinni. Ég er líka hrikalega veik fyrir veggfóðri og hvet fólk óspart til að brjóta upp hið hefðbundna form og splæsa smá lit í lífið. Það þarf heldur ekki alltaf að henda út og kaupa nýtt. Oft er nóg að mála eldhúsinnréttinguna, skipta um höldur og flísaleggja á milli efri og neðri skápa. Ég tek þetta sem dæmi um hvernig hægt er að nota hugmyndaflugið.

Eru Íslendingar vel að sér þegar kemur að hönnun í híbýlum? Ekki spurning en eini gallinn er sá að við viljum oft kaupa öll sömu hlutina sem er stundum dálítið fyndið. En tískubylgjur eru þess eðlis. Mér finnst að fólk mætti vera örlítið djarfara þegar kemur að heimilinu og duglegra að breyta til. En á heildina litið myndi ég segja að Íslendingar væru alveg með þetta.

Þarftu sjálf ekki að breyta ört til á þínu heimili? Ég er nú aðallega búin að vera að breyta um heimilisfang síðustu árin frekar en að breyta inni á heimilinu en vissulega er ég dugleg að breyta. Það þýðir þó ekki að ég hendi öllum húsgögnunum út reglulega – alls ekki. Fyrir mér snýst það frekar um að breyta litlu atriðunum eins og myndum á veggnum, litum, veggfóðri, púðum og þess háttar. Klassísk og falleg húsgögn standa alltaf fyrir sínu og endast í áratugi.

Er eitthvað verkefni sem þú ert stoltari af en annað? Ég er mjög stolt af öllu sem ég hef gert og ég vona að fólkið sem ég hef unnið fyrir í gegnum tíðina sé stolt af heimilum sínum og fyrirtækjum. Ég er hins vegar voðalega stolt af Borginni og mér finnst frábært að sjá eldri kynslóðina sitjandi á næsta borði að fá sér að snæða. Fólk sem kannski skemmti sér ungt þar fyrir 40-50 árum. Þannig að staðurinn höfðar greinilega til allra enda var það markmiðið að bjóða alla velkomna til þess að geta notið sem best þessa sögufræga húss. Ég vildi óska að ég hefði getað boðið ömmu minni heitinni í kvöldmat á Borginni. Hún hefði orðið voðalega stolt af mér.

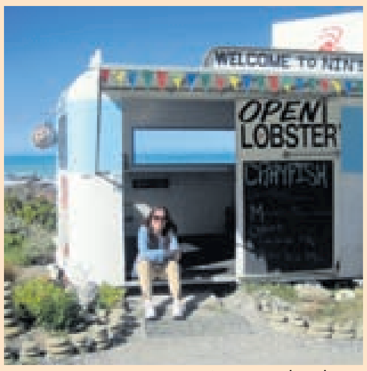
En áttu þér eitthvert draumaverkefni? Ætli það sé ekki á endanum að hanna mitt eigið hús frá grunni, sniðið að þörfum mínum og minna. Já og eitt stykki hótel, takk!

Eitthvað að lokum? Þú uppskerð svo sem þú sáir.

Hanna Stína, dóttirin og lífið fyrir utan vinnu

Mæðgurnar á góðri stundu.

Hanna Stína í Skaftafelli.



Hér er Hanna Stína í Nýja-Sjálandi.

Uppáhalds

MATUR Humarinn á Borginni, sushi, ítalskur matur, alls konar djúsí salöt og ég elska eftirrétti! **DRYKKUR** Ískalt vatn, malt í gleri og nýsjálenskt Sauvignon Blanc. **VEITINGAHÚS** Borg Restaurant. **Tímarit** Vanity Fair, Elle Decor og Living etc.
VEFSÍÐA Contemporist.com
VERSLUN Ég get auðveldlega sagt Zara fyrir föt og Zara fyrir heimilið. **HÖNNUÐUR** Marcio Kogan, brasilískur arkitekt.

VERULEIKI FRAMHALDSSAGA

SAGA AF VERU, RAUNUM HENNAR OG HUGLEIÐINGUM

Anna Rún Frímannsdóttir
íslenskufræðingur og rithöfundur skrifar

7.55! Hjálpi mér allar góðir vættir! Ég er orðin allt of sein og er viss um að Pálmar er búinn að gefast upp á að bíða eftir mér úti á horni þar sem við hittumst alltaf til að verða samferða í skólann. Ég finn að ég hef vaknað í þveröfugu skapi og á aldrei þessu vant í stórvandræðum með að ákveða í hverju ég á að vera.

Í síðasta sundtíma gleymdi ég sundbolnum heima og þurfti að fá lánað hjá sundlaugarverðinum sem lét mig hafa illa lyktandi, risastóran bol sem hefði auðveldlega getað nýst bæði mér og Millu, vinkonu minni. Það var ábyggilega einhver búinn að pissa í hann, það var alveg á hreinu og ekki skánaði lyktin þegar hún blandaðist klórnum í lauginni. Krakkarnir syntu sem hraðast fram hjá mér til að forðast fnykinn sem gaus upp með gufunni í lauginni. Þó ég hefði ekki áhyggjur af áliti bekkjarsystkina minna var álit mitt á sjálfri mér alveg að fara með mig þennan dag. Þessu vildi ég aldrei lenda í aftur. Ég veit að það er sundtími hjá mér í dag svo ég hoppa í gallabuxur og peysu og skelli mér í sundbolinn utan yfir allt saman svo ég muni nú pottþétt ekki gleyma honum aftur. Mamma er þó allt annað en sæl á svipinn þegar hún mætir mér á harðahlaupum í stiganum. „Í hverju ertu barn? Viltu gjöra svo vel að fara úr þessu," skipar hún og bendir með spenntum vísifingrinum að herbergisdyrunum mínum. „Neibb, ekki að ræða það," ansa ég á augabragði og smeygi mér fram hjá mömmu um leið og ég hífi sundbolinn örlítið lengra upp á axlirnar. Ég veit að mamma og pabbi eru löngu búin að gefa upp vonina um að ég verði eins og önnur börn en ég hef líka margoft sagt þeim að ég vilji ekki vera eins og aðrir.

Mitt mottó í lífinu er að gera það sem er skemmtilegt án þess að hugsa hvað öðrum finnist um mig. Hún Alvhild amma, hálfsænska amma mín, segir alltaf að Astrid Lindgren myndi svo sannarlega stæra sig af mér ef ég væri sögupersóna í einni af bókum hennar. Hún segir að ég sé góður og vel saltaður grautur af Línu Langsokk, Lottu í Ólátagarði og Ronju ræningjadóttur. Hún amma vill ekki fyrir nokkra muni hafa mig öðruvísi. Þess vegna elska ég ömmu út af lífinu. Ég er reyndar svolítið leið yfir því hvað ég hitti hana sjaldan. Hún er oft búin að bjóða mér að koma til Lundar að heimsækja sig og bíð ég spennt eftir því að fá að fara.

Amma Alvhild telst nú kannski seint eðlileg sjálf á mennskum mælikvarða en stressar sig ekki á áliti annarra. Mér finnst það svo flott hjá henni og ég þakka oft fyrir það að líkjast henni í mér. Í fallega húsinu sínu í Lundi býr hún með kettinum Krumma, sem á heimsins stærsta prjónapeysusafn, hundinum Spóa, sem kann ekki að gelta, og páfagauknum Mikka. Þau lifa öll á lífrænu fæði og er amma búin að vera grænmetisæta frá því hún man eftir sér. Hún heldur oft áhugaverða fyrirlestra um mataræði í vestrænni menningu og fussar svo og sveiar í hvert skipti sem hún keyrir fram hjá skyndibitastað hér á Íslandi. Við þorum því aldrei að hafa skyndibita í matinn þegar amma er á landinu, hún myndi tjúllast! En amma Alvhild veit svo sannarlega hvað hún syngur og kannski væri það bara við hæfi fyrir mig sem verðandi formann umhverfisvæna flokkunarflokksins að fara að hennar ráðum í þessum efnum!

FRAMHALD Í NÆSTU VIKU

HEILBRIGÐI FIMM LEIÐIR AÐ LÉTTARA LÍFI

Það úir og grúir af fréttum um heilsu í heiminum í dag og enginn veit hverju á að trúa. Fannar Karvel íþróttafræðingur lumar hér á fimm einföldum ráðum að hollu mataræði og léttara lífi.

Glanstímarit sýna ótrúlegar umbreytingar á fólki sem hélt sig við grænmetisfæði, hráfæði, steinaldarmataræði o.s.frv. Þessum mataræðislögmálum fylgja svo alltaf ákveðin boð og bönn sem verður að fylgja samkvæmt ýtrustu túlkun laganna.

Hlutirnir eru mun einfaldari en þetta og það er nokkuð öruggt að sá sem ætlar að selja þér „nýjasta ríkisleyndarmálið fyrir fitubrennslu" er að selja þér köttinn í sekknum og ætlar bara að græða á þér.

Flest „leyndarmálin" banna líka ákveðna hluti; Atkins bannaði kolvetni, grænmetisætur banna kjöt, steinaldarmataræðið bannar unnar matvörur o.s.frv. Flest hafa eitthvað til síns máls en staðreyndirnar eru þannig að okkur gengur betur að fá jákvæða styrkingu og leiðbeiningu heldur en bönn og skammir.

Borðaðu þessa fimm hluti á hverjum degi ásamt tveimur máltíðum og sjáðu hvað gerist.

1. Tveir lítrar vatn
2. Lófafylli af hnetum
3. Þrír ávextir
4. Þrír skammtar grænmeti
5. Gamla góða harðfiskinn (ekki missa sig í smjörið)

Það er ekkert bannað sem heilbrigð skynsemi segir þér að sé í lagi, meira að segja súkkulaði!

GJÖFIN ÞÍN

ESTEE LAUDER GJÖF

DAGANA 28. FEBRÚAR – 06. MARS
Í HYGEA KRINGLUNNI OG HYGEA SMÁRALIND

Glæsileg gjöf* fyrir þig ef þú kaupir vörur frá Estée Lauder fyrir 6.900 eða meira í Hygea Kringlunni og Hygea Smáralind dagana 28. febrúar – 06. mars.

GJÖFIN INNIHELDUR:
Advanced Night Repair – viðgerðadropa, 7ml
DayWear Creme spf 15 – dagkrem fyrir allar húðgerðir, 15ml
Advanced Night Repair Eye – alhliða viðgerðarkrem fyrir augu, 5ml
Sumptuous Extreme Mascara – svartan maskara
Pure Color Eyeshadow Box – 2 augnskugga í boxi
Pure Color Lipstick – varalit, Pink Pairfait.
Pure Color Gloss – Pink Candy
Glæsilega snyrtitösku

Verðgildi gjafarinnar er ca. kr. 25.462.-
**meðan birgðir endast*

marie claire
PRIX D'EXCELLENCE DE LA BEAUTÉ 2013

Verðlaunakremið
Revitalizing Supreme
Global Anti-Aging Creme
nú líka fáanlegt fyrir augu.

HYGEA
Snyrtivöruverslun
STOFNSETT ÁRIÐ 1953

PADMA LAKSHMI ÞJÁÐIST Í MÖRG ÁR

Hvað eiga leikkonurnar Susan Sarandon, Whoopi Goldberg og fyrirsætan og sjónvarpskokkurinn úr Top Chef-þáttunum, Padma Lakshmi, sameiginlegt fyrir utan frægðina? Þær hafa allar háð baráttu við hinn falda móðurlífssjúkdóm, endómetríósu eða legslímuflakk.

Padma ásamt dóttur sinni Krishnu.

Padma hafði þjáðst af slæmum tíðaverkjum frá því hún var unglingur og ítrekað leitað sér læknisaðstoðar án þess að fá sjúkdómsgreiningu. Það var ekki fyrr en henni var bent á Dr. Seckin, skurðlækni og sérfræðing í endómetríósu, sem hún fékk loks sjúkdómsgreiningu og öðlaðist betra líf, þá 36 ára gömul. Fyrsta aðgerð Pödmu tók fjóra tíma og í framhaldinu þurfti hún að ganga í gegnum þrjár aðgerðir til viðbótar þar sem sjúkdómnum hafði í gegnum öll þessi ár gefist tækifæri til að ágerast og valda meiri skaða en ella hefði orðið.

Pödmu var sagt að ólíklegt væri að hún gæti orðið móðir en engu að síður varð hún barnshafandi og eignaðist dóttur sína Krishna, árið 2010, sem hún lítur á sem algjört kraftaverk.

Sár yfir löngum greiningartíma

Pödmu fannst með ólíkindum að hún skyldi hafa þurft að þjást í öll þessi ár þrátt fyrir að hún hafi leitað sér ítrekað hjálpar. Hún var reið yfir því að hafa ekki fyrr fengið rétta sjúkdómsgreiningu og þá meðferð sem hún þurfti. Hún stofnaði árið 2009, ásamt Dr. Seckin, samtökin The Endometriosis Foundation of America (endofound.org) og hefur í gegnum þau verið dugleg við að vekja athygli á þessum oft erfiða sjúkdómi.

Marlyn Monroe ein endókvenna

Woopi Goldberg og Susan Sarandon hafa einnig báðar komið fram fyrir hönd samtakanna og tjáð sig um sína reynslu af lífi með endómetríósu. Ýmsar fleiri þjóðþekktar konur hafa lagt málstaðnum lið, eins og fyrirsætan Tyra Banks og sjónvarpsfréttakonan Lizzie O'Leary. Ein þekktasta stjarnan sem vitað er til að hafi haft endómetríósu hlýtur þó að vera Marilyn Monroe sem fór í gegnum ítrekaðar móðurlífsaðgerðir vegna sjúkdómsins, ásamt því að missa fóstur.

Susan Sarandon, Padma Lakshmi og Tyra Banks voru ánægðar með Blómaballið 2012, sem Endometriosis Foundation of America heldur árlega til styrktar samtökunum og fræðslu um sjúkdóminn. Fimmta Blómaballið verður haldið í New York, 11. mars næstkomandi.

Guli dagurinn

Í dag er guli dagurinn, dagur endómetríósu, haldinn hátíðlegur víða um heim og fólk hvatt til að sýna konum með endómetríósu stuðning og klæðast einhverju gulu. Dagana 1.-7. mars er Vika endómetríósu á Íslandi. Þann tíma munu fræðsluskilti um endómetríósu standa frammi í Kringlunni og Landspítalinn við Hringbraut verður upplýstur með gulum lit, lit endómetríósu. Þessa vikuna verður einnig aðalfundur Samtaka um endómetríósu, fluttur verður fyrirlestur um verki og verkjameðferð, kaffihúsahittingur og fleira. Á facebook.com/endometriosa og endo.is má finna upplýsingar um sjúkdóminn og starf samtakanna.

NÚIÐ ER ALLT SEM VIÐ EIGUM

Ásdís Olsen, menntafræðingur og Mindfulness-kennari á Menntasviði Háskóla Íslands, kennir meðal annars mikilvægi þess að upplifa, njóta og vera í núinu. Segir hún það sérstaklega mikilvægt þegar það kemur að ástinni og kynlífinu.

Mindfulness er dásamleg leið til að auka lífsnautnina. Mannlegir möguleikar er næstum ótakmarkaðir og með aukinni meðvitund um tilfinningar okkar og skynjun getum við upplifað nýjar víddir í ást og kynlífi.

Hvað er núvitund?

Mindfulness merkir í raun meðvitað ástand um sjálfan sig og umhverfi sitt á líðandi stund í vinsemd og sátt. Núvitund gengur út á að tengjast vitundinni og losna þannig undan valdi hugans. Tilgangurinn er að efla sjálfsvitund, vellíðan og velvild í eigin garð og annarra. Við höfum notað orðin „núvitund" og „gjörhygli" á íslensku en þurfum eiginlega að bæta „sjálfsvitund" við til að nálgast merkinguna enn betur.

Núið er allt sem við eigum

Lífið er í raun samsett úr augnablikum sem við getum kallað núið. Ef við erum ekki í núinu erum við ekki til staðar í lífinu okkar. Mindfulness merkir að vakna til meðvitundar. Þannig getum við fjarlægt okkur frá huganum og losnað undan valdi hans. Hugurinn hefur nefnilega tilhneigingu til að fara með okkur á flakk um fortíð og framtíð – að meta, flokka, skilgreina og skipuleggja. Á meðan líður lífið hjá án þess að við tökum eftir ævintýrunum sem eru í boði innra með okkur og allt í kringum okkur.

asdiso@hi.is

8 HAGNÝT RÁÐ TIL AÐ AUKA LÍFSNAUTNINA

1. Gefðu þér tíma til að njóta þess að knúsa þá sem þér þykir vænt um – það tekur um sex mínútur að vekja tilfinningar sem hefðu annars farið fram hjá þér. **2. Í ástarleikjum og kynlífi** eykur það mjög nautnina að vera í tengslum við líkama sinn og upplifun – að vera meðvituð um hughrif og snertingu. **3. Í sturtunni gefst gott tækifæri** til að njóta þess að fylgjast með upplifuninni af vatninu á líkamanum. **4. Þegar þú borðar** getur þú valið að njóta matarins með fullri meðvitund og gera ekkert annað á meðan. Taktu eftir lykt, snertingu við matinn, viðbrögðum í munninum og bragðinu. **5. Þegar þú hreyfir þig,** gengur eða skokkar geturðu haft athyglina við líkamann, skoðað hvernig þér líður og lært á þau skilaboð sem líkaminn sendir þér. **6. Áður en þú ferð að sofa** og þegar þú vaknar á morgnana – veittu andardrættinum athygli stutta stund og hvernig þér líður. **7. Vertu meðvituð/aður um verkefni** sem þú sinnir yfirleitt ómeðvitað og af takmarkaðri þolinmæði (t.d. að bursta tennur) og einbeittu þér að upplifuninni. **8.Staldraðu við atvik sem koma upp** nokkrum sinnum á dag, eins og þegar síminn hringir eða þegar þú spennir á þig beltið í bílnum. Gerðu þetta að stiklum til að minna þig á að vera á staðnum og skoða þig í athöfninni.

AVEDA
THE ART AND SCIENCE OF PURE FLOWER AND PLANT ESSENCES
FULLKOMNAR
krullur
NÝJAR BE CURLY VÖRUR
AVEDA Kringlunni | Unique Borgartúni | Hárhönnun Skólavörðustíg
Solo Borgarnesi | Hárstúdíóið Sunna Akureyri | Víf Akranesi

...spjörunum úr

Díana Bjarnadóttir

ALDUR 43 ÁRA
STARF STÍLISTI, SÉ UM AÐ STÍLISERA TÍSKU- OG AUGLÝSINGAMYNDIR.

Hvern faðmaðir þú síðast? Ég er hrikalega kelin og faðma alla sem mér þykir vænt um, en það var tveggja ára kúturinn minn hann Mikael Þór sem fékk mömmuknúsið sitt.

En kysstir? Mikael Þór er án efa mest kyssta og knúsaða barn í heimi, Árni Þór sambýlismaðurinn sleppur ekki, hann fær líka koss áður en hann fer í vinnuna.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Mikael er mjög stríðinn og kemur mér á óvart á hverjum degi, en vinkona mín pantaði mig fyrir Food & fun og er að bjóða mér út að borða með hóp af skemmtilegum konum.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Held ég sé með athyglisbrest, er reyndar byrjuð að vinna í því og komin með dagbók og skipulegg mig mun betur. Vinn núna einn hlut áður en ég rýk í að gera eitthvað annað.

Ertu hörundsár? Mér er yfirleitt nokkuð sama um álit annarra, hins vegar ef einhver er mér kær þá já, get ég orðið hörundsár en það varir alltaf frekar stutt.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já og ég dansa þegar mig langar til, skiptir þá engu máli hvar ég er stödd!

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Úff, ég er alltaf að koma mér í vanda – ég er allavega hætt að fara fáklædd inn í eldhús.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Nei, ég man ekki númerið.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ég er ekki feimna týpan, í ferðalögum og í starfi hef ég hitt ansi marga fræga í gegnum árin, stíliserað og klætt upp og einnig tekið nokkur skemmtileg spjöll í leiðinni. Auðvitað heilsa ég, þetta eru menn eins og við.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Vinir mínir þekkja mig allt of vel en ég á mín leyndarmál, annars leiðist mér ekki að syngja og vera ein með sjálfri mér.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Ég ætla alls ekki að sofa út, tími ekki að láta dagana líða hjá í móki.

HELGARMATURINN

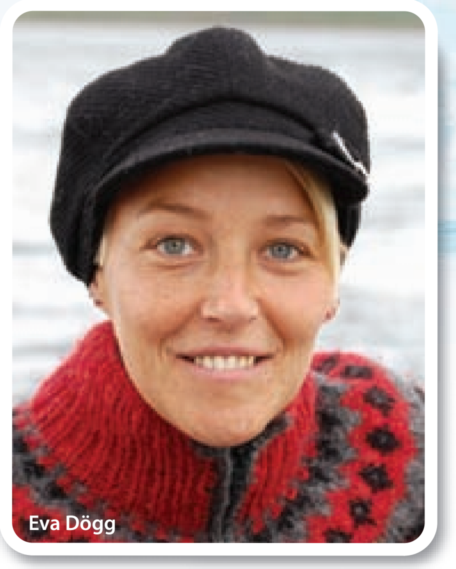
Elín Ösp Rósudóttir, aðstoðarsölustjóri hjá Ölgerðinni *deilir hér dásamlegri uppskrift að grænmetislasanja, tilvöldum helgarmat.*

1 msk. ólífuolía
½ laukur
½ rauðlaukur
4 hvítlauksrif
4 msk. tómatpúrra
1 dós niðursoðnir tómatar
1 tsk. óreganó
1 tsk. rósmarín
1 tsk. basilíka
Gott sjávarsalt og svartur pipar (smakka til)
3 dl vatn
Grænmeti
200 g sveppir
200 g blómkál
200 g brokkólí
200 g kúrbítur
Gulrætur, smá
Niðursoðnar kjúklingabaunir
1 pakki grænt lasanja
500 g kotasæla
1 poki gratínostur
Mozzarellaostur
1 dós konfekttómatar

Byrja á að laga sósuna. Setja í pott og svita laukana og hvítlaukinn. Bæta við tómatpúrrunni, niðursoðnu tómötunum og vatninu og kryddunum, óreganó, rósmaríni, basilíku, salti og pipar. Látið sjóða og malla við vægan hita 10-15 mínútur.
Grænmetið er steikt á pönnu í olíu og svo blandað út í sósuna, ásamt kjúklingabaununum. Látið malla allt saman í 2-3 mín.
Svo er öllum lögunum raðað saman. Kotasæla, rifinn gratínostur, lasanjaplötur, grænmetisgums, lasanjaplötur, kotasæla, rifinn ostur, grænmetisgums, lasanjaplötur, kotasæla, rifinn ostur og að lokum er konfekttómata- og mozzarellasneiðum raðað á toppinn. Bakið við 180°C í 45 mínútur.

NUTRILENK
ACTIVE

NÁTTÚRULEGT FYRIR LIÐINA


Eva Dögg

NutriLenk Active er undraefni fyrir liðina

Eva Dögg sem er 33 ára kona frá Dalvík greindist með vefjagigt fyrir rúmum 3 árum sem hefur m.a. valdið stirðleika í liðum. Fyrst eftir að hún greindist fékk hún margskonar lyf sem hjálpuðu lítið og handavinna og fleiri létt verk urðu henni ofviða sökum verkja.

Svaf illa,var þung á morgnana, stirð og átti erfitt með einföldustu verk.

„Ástandið var ömurlegt! Ég svaf illa vegna verkja og það hafði áhrif á orkuna, ég var leið, þung og stirðleiki hrjáði mig. Mér finnst gaman að handavinnu og gat orðið ekkert gert“

Hélt að NutriLenk væri bara fyrir eldri konur

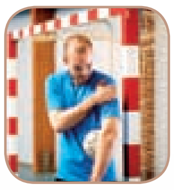
„Unnusti minn sem vinnur með eldra fólki, sagði mér frá skemmtilegum eldri konum sem höfðu fengið betri liðheilsu með NutriLenk Gold. Í október 2011 ákvað ég að prófa en mér var sagt þar sem ég væri í yngri kantinum að ef til vill væri NutriLenk Active betra fyrir mig í stað Gold sem eldri konurnar voru að taka.

1 hylki á dag heldur mér góðri

Ég tók 2 hylki á dag í 15 daga og fann strax gríðarlegan mun og tek nú 1 hylki á dag og gleymi aldrei að taka það inn. Ég tók smá hlé einu sinni og geri það ekki aftur!

Í dag líður mér mun betur, laus við stirðleika og dásamlegast er að ég get prjónað og heklað eins og ég vil. Ég þreytist ekki á að segja vinum mínum frá NutriLenk Active sem er náttúrlegt efni og hefur gefið mér lífið aftur“

- Eva Dögg



Hvað getur NUTRILENK Active gert fyrir þig?

- NUTRILENK Active inniheldur vatnsmeðhöndlaðan hanakamb sem inniheldur hátt hlutfall af náttúrulegum efnum svokallaðri Hýalúrónsýru sem getur hjálpað við að endurbyggja og viðhalda jafnvægi í liðum.
- NUTRILENK Active getur aukið liðleika og liðheilbrigði og séð til þess að liðirnir þínir séu heilbrigðari og vel smurðir, svo þú getir æft að fullum krafti án hindrana.
- NUTRILENK Active getur auðveldað liðunum að jafna sig eftir æfingar.
- NUTRILENK Active getur hentað ungu fólki á hröðu vaxtarskeiði að lina vaxtaverki.

NUTRILENK Active er unnið úr sérvöldum hanakömbum og inniheldur því engin fiskiprótein eða skelfisk, hvert hylki inniheldur 28 gr. Hýalúrónsýru.

Þægilegt - aðeins eitt hylki á dag.

Nánari upplýsingar á **www.gengurvel.is**

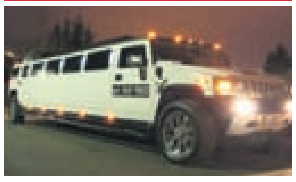
Skráðu þig á facebook síðuna
Nutrilenk fyrir liðina
- því getur fylgt heppni!

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

PRENTUN.IS

BÍLAR & FARARTÆKI

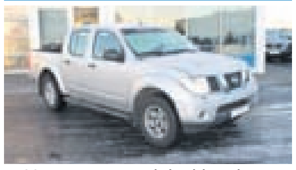
bifreidar.is
577 4777



ATVINNUTÆKIFÆRI
HUMMER H2 craftsmen limousine. Árg 2006, 16 FARÞEGA MEÐ MIKLUM ÚTBÚNAÐI. VERÐ 26.9 MILLJ. INNFALIÐ Í FERÐI ER LIMO.IS SEM ER Í REKSTI, SKIPTI ATHUGANDI Rnr.140369.

bifreidar.is
Réttarháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 577 4777
Óskum eftir vinnuvélum og bifreiðum á skrá.
http://www.bifreidar.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR



NISSAN Navara 4wd double cab at se. Árgerð 2006, ekinn 156 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.190.000. Rnr.110803.

FORD Escape xls 4wd. Árgerð 2007, ekinn 46 Þ.MÍLUR, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.590.000. Rnr.140392. VERÐ NÚ kr: 1.890.000,-

AUDI A6 3.2 quattro. Árgerð 2005, ekinn 165 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.990.000. Rnr.140156. VERÐ NÚ kr: 2.490.000,-

KIA Rio ex 1.4 bensín. Árgerð 2012, ekinn 6 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.290.000. Rnr.990357.

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

bíll.is
bestir í bílum...

FLOTT EINTAK
TOYOTA Avensis s/d sol. Árgerð 2005, ekinn 115 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.590.000. Rnr.193275.

ALGJÖR MOLI
TOYOTA Land cruiser 120 gx. Árgerð 2008, ekinn 113 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 5.680.000. Rnr.135106.

DÍSEL 2.900.000
LAND ROVER Range rover hse. Árgerð 2003, ekinn 125 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Tilboðsverð 2.900.000. Rnr.135532.

FLOTT EINTAK
MMC Pajero did 35". Árgerð 2003, ekinn 201 þ 100 þ á vél dísel, sjálfskiptur. Verð 2.790.000. Rnr.220956

Bíll.is
Sími: 577 3777
www.bill.is

100bílar.is bílasala

NÝ COLEMAN SEDONA 8 FET, Ný fellihýsi, Truma miðstöð, 220V, ísskápur ofl, 2 ára ábyrgð, Síðustu húsin á ótrúlegu verði aðeins 1.399.000kr, Komdu og skoðaðu

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

Breiðan ehf
821-6292

Toyota HiAce árgerð 2003, 9 manna, ekinn aðeins 54þús.km., bensín, sk.'14, ný dekk, hvítur, verð kr. 1.850.000,- 100% lánað, gsm 821-6292

Hyundai H1 árgerð 2006, diesel, 4x4, 8 manna, ekinn 85 þús.km., nýleg dekk, dráttarbeisli, sk.'14, verð kr. 2.450.000,-gsm 821-6292

Breiðan ehf
Sími: 821 6292

TOYOTA
SELFOSSI

M.BENZ C 220 cdi (008) diesel. nýskr 9/2006, ek 267 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 1.950.000. Rnr.117191. eður - sóllúga - rafdrifin og með minni bæði framsæti - loftpúða stillingar í framsætum - olíufíring - Xenon ljós - cruise control - upphækkaður frá verksmiðju, topp smursaga frá upphafi - fluttur inn af Öskju - einn eigandi.

Toyota Selfossi
Fossnes 14, 800 Selfoss
Sími: 480 8000 / 664 8000
http://www.toyotaselfossi.is

Bílar óskast

Óska eftir bíl á verðbil 30-60 þús. Staða allt kemur til greina. Uppl. í síma 694 6483

!!! VANTAR ÓDÝRAN BÍL
Fyrir allt að 200þ. staðgreitt, árgerð ,98-'03. Má alveg þarfnast smá lagfæringa uppl. s. 866-4904.

Sendibílar

568 5000
NS
NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Ódýr sendibílaþjónusta. Heimsendingar, sendibílar, flutningar og flutningaþjónusta. S. 772 1450

Mótorhjól

TIL SÖLU KTM 250 SX 20
Mótor allur ný-yfirfarinn, nýr stimpill, nýr sveifarás og nýjar legur. Frábært hjól í toppstandi. Verð 350 þús stgr. Upplýsingar í síma 8975012.

Bátar

HVER ÆTLAR AÐ VERA HÆSTUR Á STRANDVEIÐINNI Í SUMAR ? ESSASÚ?
Strandveiðibáturinnnn er kominn! Hafðu samband við Seiglu í síma 551-2809 og tryggðu þér einn fyrir sumarið. St. 10x3 M. www.seigla.is

Hjólbarðar

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

Varahlutir

Sendu eina fyrirspurn á 39 PARTASaLa og þeir svara þér ef hluturinn er til. www.partasalar.is

VW - SKODA - VARAHLUTIR
Eigum varahluti í VW, Skoda og Audi og Pajero frá ,02 Kaupum bíla til niðurrifs og uppgerðar. Bílabúið, Kaplahrauni 11 220 hfj. S. 534 1045.

SMÁPARTAR.IS
Eigum mikið úrval af varahlutum í Subaru árg. ,97 til ,02, Skoda Octavía árg. ,00 til ,07. Honda CR-V árg. ,05.W Polo ,07 Passat ,01. Suzuki Baleno árg. ,00. Smápartar.is Sími 5675040-7785040.

Varahlutir í VW Golf, Polo,Yaris, Skoda Oktavia árg. ,03, Ford fiesta ,98, Honda Civic og Kangoo. Viðgerðir. Gírkassar. Bremsuviðgerðir, renni diska og skálar. Kaupi bíla. Uppl. í s. 892 7852.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

PÍPULAGNIR
Faglærðir píparar geta bætt við sig verkefnum í bæði viðhaldi og nýlögnum. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 663 5315.

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

A-Ö ÞRIF&HREINLÆTI S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Garðyrkja

Garðaþjónusta Íslands ehf
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767

ER ÖSPIN TIL AMA ?
Fellum og fjarlægum tré. Vönduð vinnubrögð. Uppl. í s. 773 0317.

Bókhald

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

Öll bókhaldsþjónusta, VSK, uppgjör, framtöl, launavinnsla, ráðgjöf, eignaumsýsla og stofnun fyrirtækja. Ábyrg þjónusta - Vönduð vinnubrögð Korrekt viðskiptaþjónusta Borgartúni 24, sími 445 5500

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

Málarar

MÁLARAMEISTARI
Tek að mér alla almenna málningarvinnu f. húsfélög, einstaklinga og fyrirtæki. Fagmennska og sanngjarnt verð. Egill s. 868 5171.

Búslóðaflutningar

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

RÉTTLÆTIÐ STRAX
Nú er nóg komið RÉTTLÆTIÐ STRAX. Skráðu þig á undirskriftarlistann WWW.VERDTRYGGING.IS

Húsaviðhald

Matfasteigna ehf
www.matfasteigna.is
Ástandsskoðun fasteigna vegna viðhalds, sölu, myglusvepps og fl.
Útboð / útboðsgögn / traustir verktakar á skrá
S. 694 1385 / 555 3765 • verk@matfasteigna.is

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Allt viðhald ehf. annast viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

- múrviðgerðir
- pípulagnir
- þakviðgerðir
- raflagnir
- málningarvinnu
- flísalagnir
- trésmíðavinnu
- jarðvinna
- hellulagnir

Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

Parketslípun, parketlagnir, frá aðeins 2.900 krfm. 20 ára reynsla og þjónusta. www.parketsliparinn.is S: 772 8100.

K.R.S. ELDON MÚRVERKTAKAR. Múrviðgerðir og flísalagnir. Vönduð vinna Tilb./tímav. S. 899-4254.

TRÉSMÍÐAR
Erum mjög vanir breytingavinnu og allri almennri viðhaldsvinnu. Hagstætt tímakaup eða tilboð. GS Verktakar S: 864 4789

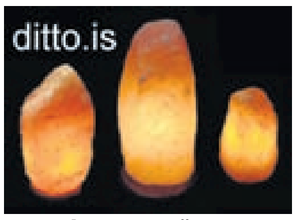
Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjóðum hagstætt verð í töfluskipti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

KEYPT & SELT

Til sölu

Eldvarnarhurðir
Til sölu hvítmálaðar eldvarnarhurðir sem nýjar með öllu þar með talið sjálflokandi lömum.
Verð aðeins kr.65.000,- án/vsk.
Upplýsingar í síma 822-7303
eirikur@stracta.is



FRÁBÆRT KVÖLD- OG NÆTURLJÓS
Fallegir saltkristalslampar í miklu úrvali. Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. Opið mán-fös: kl 12-18, lau: kl 12-15. Sími 517-8060. www. ditto.is

ÓDÝR HEIMILSTÆKI
Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. S. 845 5976.

SÚPER LAGERSALA
Laugardaginn 2. mars frá 12-20 Sunnudaginn 3 mars frá 13-18 Allt að 80% afsláttur 500 - 1000 - 1500 -2000 - 3000. 20% afsláttur af nýju vorlínuni frá París. Aðeins þessa tvo daga. Súpersól Hólmaseli 2, 587-0077 / 567-2077. Erum á facebook

HILLUKERFI
Vandað og gott hillukerfi í mörgum breiddum til sölu á góðu verði. Hafðu samband í síma: 5680100 www. stolpigamar.is

Óskast keypt

STAÐGREIÐUM GULL, DEMANTA OG ÚR.
Hringar, hálsmen, armbönd, Rolex, Cartier, Patek Philippe o.fl. Hringdu núna og fáðu tilboð þér að kostnaðarlausu! www. kaupumgull.is
Opið alla daga 11-18, Kringlan - 3. hæð (Hagkaupsmegin)
Upplýsingar í síma 661 7000.

KAUPUM GULL

og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.
Sigga & Timo Linnetsstíg 2,

220 Hafnarfjörður S. 565 4854
www.siggaogtimo.is

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.
Uppl. á demantar.is í s. 699 8000 eða í Pósthússtræti 13 (við Austurvöll), Verið velkomin

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.

Notuð heyrnatæki óskast keypt. Uppl í s. 891 8727

Bílar til sölu

Toyota Yaris 1.0 Terra • NÝR BÍLL

Árgerð 2013 Beinskiptur
14" álfelgur
Getum afhent bíla strax.
Verð 2.590.000.-
Verð frá umboði 3,0 millj.
Raðnúmer 133069

Möguleiki á allt að 80% fjármögnun. 5 ÁRA ÁBYRGÐ.

STÓRA BÍLASALAN

Kletthálsi 2 • 110 Rvk
S. 586 1414 • www.stora.is

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

BÍLL DAGSINS
Tilboð dagsins kr. 1.290.000
PEUGEOT 407 SR 2.0
Nýskráður 8/2005, ekinn 41 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.890.000

KIA
SORENTO EX
Nýskráður 6/2005, ekinn 128 þ.km, bensín, 5 gírar.
Verð kr. 1.950.000
Tilboð kr. 1.490.000

HONDA
INSIGHT HYBRID
Nýskráður 12/2010, ekinn 61 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.450.000
Tilboð kr. 2.990.000

SUBARU
FORESTER CS
Nýskráður 11/2003, ekinn 122 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 1.350.000
Tilboð kr. 1.090.000

NISSAN
QASHQAI LE
Nýskráður 7/2007, ekinn 97 þ.km, dísel, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.590.000
Tilboð kr. 2.790.000

VOLKSWAGEN
PASSAT II 2,0 COMFORTLINE
Nýskráður 11/2007, ekinn 80 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 2.290.000
Tilboð kr. 1.950.000

FORD
EDGE SEL PLUS
Nýskráður 8/2007, ekinn 95 þ.km, bensín, sjálfskiptur.
Verð kr. 3.290.000
Tilboð kr. 2.990.000

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

ergo

BERNHARD
NOTAÐIR BÍLAR

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

Sjónvarp

Sjónvarps/videoviðgerðir. Afsl. til elli/öryrkja. Sækjum. Litsýn - Síðumúli 35. - S. 552 7095.

Verslun

Kynlíf er GOTT!
PENOMET.IS
ELSKENDUR.IS
FLESHLIGHT.IS
BATHMATE.IS
849-0698
ALLA DAGA 10-22

HEILSA

Heilsuvörur

www.postval.is

GREEN PEOPLE
Organic Lifestyle

GREEN PEOPLE NÚ Á ÍSLANDI
Skiptu yfir í lífrænar húð- hár- og snyrtivörur. Fyrir alla fjölskylduna: Dömu-, herra-, unglinga- og barnalína. 100% náttúrulegt Sala og dreifing: Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. Opið mán-fös: kl 12-18, lau: kl 12-15. Sími 517-8060. www.ditto.is

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg

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

Fæðubótarefni

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

Nudd

NUDD OG HEILSA
HEILSURÁÐGJÖF - NÆRINGARFRÆÐI. Tekið á allkonar kvillum og sjúkdómum. Einkatímar og námskeið. Opið frá 12-18 alla virka daga nema sun. S. 823 8280. www.nuddogheilsa.is

TANTRA NUDD
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir pör, konur og karla. 112 Reykjav. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

Nudd Nudd Nudd tilboð í dag, tímapantanir. Uppl. í s. 616 6469. Nuddstofan Svæði 105 Holtin.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

GISTIHEIMILI - GUESTHOUSE WWW. LEIGUHERBERGI.IS
1-2 manna herb. á Funahöfða 17a og 19 og Dalshraun 13 Hfj. Rooms for 1-2 persons in Funahöfða 17a -19 Rvk and Dalshraun 13 Hfj.
Uppl/info í S. 824 4535. frá kl. 10-20. www.leiguherbergi.is

Björt og góð tveggja herbergja íbúð til leigu í Arahólum 4. Íbúðin er á fimmtuhæð í lyftuhúsi. Leigist með þvottavél og ísskáp, jafnvel nokkrum húsgögnum ef þörf er á. Upplýsingar veitir jóhann í síma 6986277.

Atvinnuhúsnæði

GOTT IÐNAÐARHÚSNÆÐI.
Til leigu við Smiðjuveg, 180 fm. Uppl. í síma 896 0551.

51,6 M2 IÐNAÐARBIL
Tvö bil af þessari eftirsóttu stærð til sölu eða leigu. 10 m2 milliloft að auki. Lofthæð: 3,9 m. Hurð 3,6 m. Góðir gluggar. Sýningarbil á staðnum. Facebook/Steinhella 14. S: 660-1060 og 661-6800.

Geymsluhúsnæði

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

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

WWW.BUSLODAGEYMSLA.IS
Búslóðageymsla Olivers 150 kr. á dag hvert bretti. Starfað í yfir 25 ár. S. 567 4046 & 892 0808.

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

ATVINNA

Atvinna í boði

HANDVERK Í HÁVEGUM HAFT
KORNIÐ
BAKARÍ

AFGREIÐSLUFÓLK ÓSKAST!
á virkum dögum í bakaríin okkar í um 60% starf. Framtíðarstarf.
Umsóknir sendist með nafni, síma og heimilisfangi á netfangið umsokn@kornid.is

LEIKSKÓLINN SKERJAGARÐUR
Bauganesi 13 101 rvk er að leita af áhugasömum og jákvæðum starfsmanni sem hefur brennandi áhuga á að vinna með börnum. Um framtíðarstarf er að ræða. Sími 822 1919 eða skerjagardur@skerjagardur.is

Óska eftir hörkuduglegu beitningarfólki á suðurnesjum. Uppl. í S. 894 6927.

Atvinna óskast

VANTAR ÞIG SMIÐI, MÚRARA EÐA JÁRNABINDINGAMENN?
Höfum á skrá menn sem óska eftir mikilli vinnu. Geta hafið störf nú þegar.
Starfsmannaþjónustan S. 661 7000.

Námskeið

STANGVEIÐIMENN ATHUGIÐ
Okkar árvissa flugukastkennsla í TBR húsinu Gnoðavogi 1 . **Hefst sunnudaginn 3. mars kl. 20:00.**
Kennt verður 3 - 10 - 17 - 24 mars.
Við leggjum til stangir, skráning á staðnum, gegn greiðslu **(ekki kort)** mætið tímanlega munið eftir inniskóm.
Verð 15.000 kr enn 13.000 kr til félagsmanna.
Uppl. í síma **894 2865** Gísli eða í síma **896 7085** Svavar KKR, SVFR og SVH

TILKYNNINGAR

Einkamál

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

SPJALLDÖMUR 908 5500
Ertu einmanna? Langar þig til þess að tala við símadömu. Opið þegar þér hentar, hlökkum til að heyra í þér.

Skemmtanir

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

Leikir helgarinnar:
Laugardagur 2. mars:
14:45 Man. Utd. - Norwich
17:15 Wigan - Liverpool
Sunnudagur 3. mars:
15:45 Tottenham - Arsenal

HLJÓMSVEITIN UPPLYFTING SPILAR Í KVÖLD.
Allir velkomnir.

Snyrtilegur klæðnaður áskilin • Heimilismatur í hádeginu virka daga • Boltatilboð • Hamborgaratilboð • Veislusalur til útleigu

SVARTUR Á LEIK

STÖÐ 2 BÍÓ 16. MARS

2 BÍÓ

Stöð 2 Bíó fylgir frítt með Stöð 2

SPENNANDI **FRUMSÝNING**

Búðu þig undir spennandi tíubíó í páskamánuðinum. Misstu ekki af þessari margverðlaunuðu spennumynd á Stöð 2 Bíó ásamt fjölda annarra frábærra og fjölbreyttra kvikmynda.

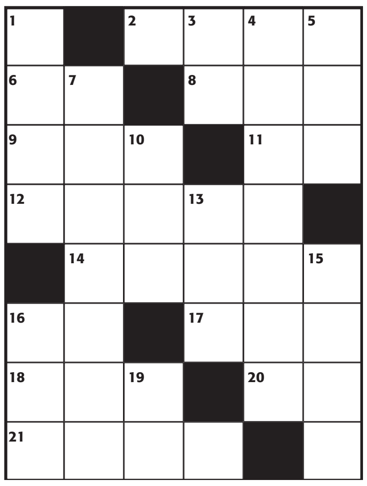
ÞRENN EDDUVERÐLAUN

Besta handritið
Besti leikari í aukahlutverki
Besta leikkona í aukahlutverki

2 BÍÓ

Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is | Verslanir Vodafone | Verslanir og þjónustuver símans 800 7000

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. köttur, **6.** í röð, **8.** hópur, **9.** stefna, **11.** kvað, **12.** töng, **14.** yfirstéttar, **16.** frú, **17.** hlaup, **18.** dvelja, **20.** tveir eins, **21.** kássa.

LÓÐRÉTT
1. fituskán, **3.** gangþófi, **4.** eyja, **5.** svelg, **7.** hnöttur, **10.** skítur, **13.** starfsgrein, **15.** óhapp, **16.** óðagot, **19.** tvíhljóði.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. kisi, **6.** rs, **8.** lið, **9.** átt, **11.** ku, **12.** kjafi, **14.** aðals, **16.** fr, **17.** gel, **18.** una, **20.** yy, **21.** mauk.

LÓÐRÉTT: 1. brák, **3.** il, **4.** sikiley, **5.** iðu, **7.** stjarna, **10.** tað, **13.** fag, **15.** slys, **16.** fum, **19.** au.

Góði guð

BAKPANKAR
Stígs Helgasonar

Trúlega fundu flest mannsbörn fyrir óvenjulegri tómleikatilfinningu við morgunverðarborðið áðan, að þeim hefur sett hroll í bílnum á leiðinni í vinnu og skóla og jafnvel hafa sumir upplifað sig hálfráðalausa frammi fyrir verkefnum dagsins. Ég segi ekki að örvænting hafi gripið um sig í öllum hjörtum – en ábyggilega sumum.

FÓLK ætti samt að herða upp hugann og muna að heimsbyggðin verður ekki án páfa nema í nokkra daga – í mesta lagi örfáar vikur. Það verður þungur róður að halda bræðralagi manna siðuðu þangað til en hafi kaþólska kirkjan kennt okkur eitthvað þá er það að með samhentu átaki má vinna ýmis kraftaverk, til dæmis halda helvítis getnaðarvörnunum frá þessum villimönnum í Afríku sem kunna ekkert með þær að fara.

JÓSEP Ratzinger var flottur páfi. Frá upphafi leit hann út eins og hann hefði skriðið slímugur undan steini og smokrað sér beint upp í skothelda glerbúrið sem hann hefur dvalið í síðan. En nú er hann orðinn þreyttur og lasinn, sem er ekki að furða. Ég verð oft mjög slæptur af því að hanga heima og fitla við mig í heilan dag, ég get ekki ímyndað mér hvernig það fer með menn að gera ekkert í átta ár – annað en að fitla við sig.

ÞAÐ er alltént komið að því að velja nýjan páfa og þótt ýmsir hafi verið nefndir til sögunnar sem mögulegir eftirmenn finnst mér sú umræða hafa rist heldur grunnt. Hafa allir gleymt því að kjörgengisskilyrðin eru aðeins tvö? Það fyrra er að vera karlmaður (auðvitað – kvenpáfi væri fáránlegur) og hitt er að hafa tekið kaþólska skírn.

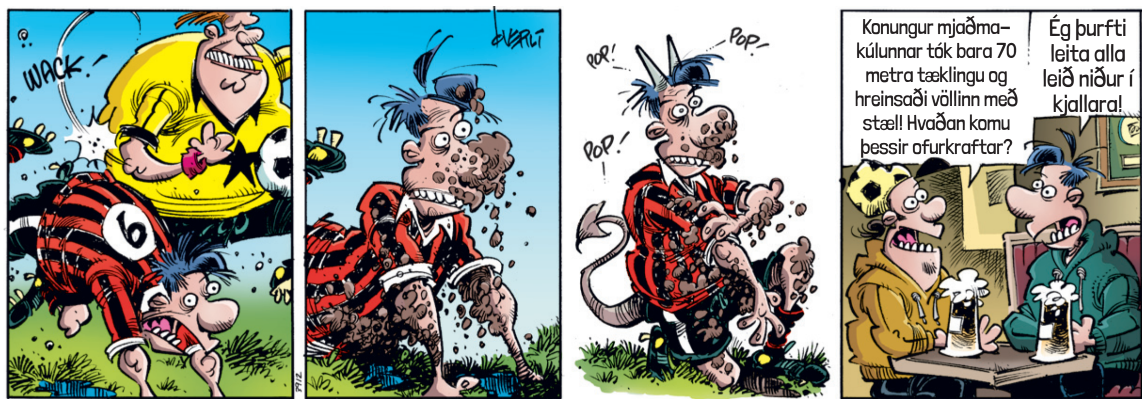
PETTA býður upp á ýmsa möguleika. Margir eiga sér þann draum heitastan að næsti páfi verði blökkupáfi. Ég tek undir þetta og gæti til dæmis vel séð fyrir mér að næsti páfi yrði kaþólikkinn LeBron James, framherji Miami Heat í NBA-deildinni í körfubolta. Hann hefur mjög margt til brunns að bera: Hann er rúmir tveir metrar á hæð, treður boltum í körfur af mikilli fimi og er í raun nú þegar eins konar framlenging drottins hér á jörð, þannig að þetta væri stutt skref fyrir hann – og rökrétt.

ANNAR maður sem mér fyndist koma sterklega til greina væri kaþólikkinn Arnold Schwarzenegger. Þar fer fjölþjóðleg og hugprúð hetja, tvítyngt vöðvaknippi sem hefur glímt við alls konar dífla úr neðra á hvíta tjaldinu og býr að reynslu af því að leiða stór samfélög manna hálfa leið til glötunar, skandalísera á meðan en njóta samt lýðhylli. Það kæmi sér óefað vel.

GÓÐI guð – láttu þetta verða.

MYNDASÖGUR

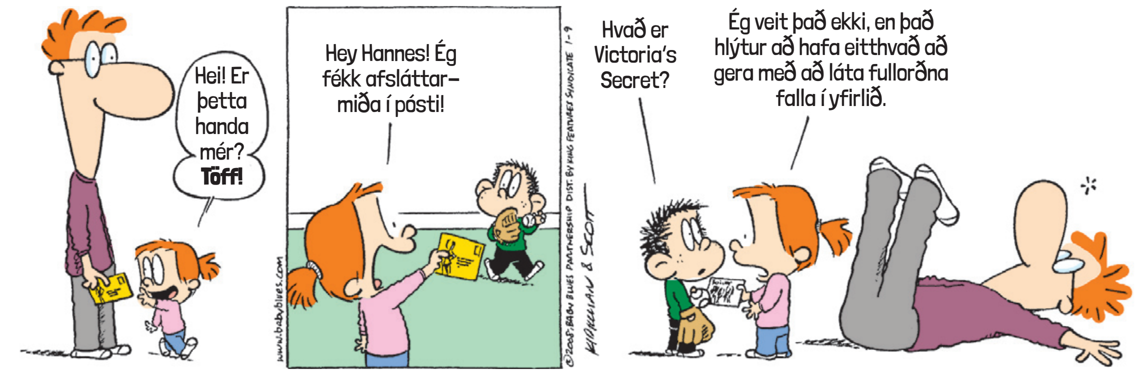
PONDUS
Eftir Frode Øverli



GELGJAN
Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNIÐ
Eftir Tony Lopes

BARNALÁN
Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



BOOSTER
KJÚKLINGABORGARI MEÐ DÖKKU KJÖTI*, SÚRUM GÚRKUM, MAJÓNESI OG TÓMATSÓSU.
Nýtt
AÐEINS 399 kr.
KFC
* ÚRBEINAÐ SKINNLAUST UPPLÆRI
svooogott™
FAXAFENI • GRAFARHOLTI • SUNDAGÖRÐUM
HAFNARFIRÐI • KÓPAVOGI • MOSFELLSBÆ
REYKJANESBÆ • SELFOSSI
WWW.KFC.IS

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

FRJÁLS VERSLUN

Samkvæmt könnun tímaritsins „Frjáls verslun" á vinsældum fyrirtækja árið 2013, hlaut Bónus langflest atkvæði matvöruverslana.

Takk fyrir valið og stuðninginn íslenskir neytendur.
Starfsfólk Bónus

BRAUÐOSTUR
300 KR. VERÐLÆKKUN

1079 KR. KG

OS BRAUÐOSTUR VERÐ ÁÐUR 1379 KR.KG

259 KR. 770g

MYLLU HEIMILISBRAUÐ

BÓNUS ÍS 2 LTR.

SÚKKULAÐI-VANILLU-JARÐARBERJA

359 KR. 2 ltr

FROSIN ÍSLENSK BLEIKJA

FROSIN **BLEIKJA BREINHREINSUÐ M.ROÐI**

1498 KR. KG

norðanfiskur

NICKY

SALERNISPAPPÍR 12 RÚLLUR

898 KR. 12 STK

BÓNUS PIZZASÓSA

198 KR. 430ML

BÓNUS KAFFI

398 KR.500G

198 KR. 2 LTR.

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

ÍSLENSKT KJÖT GOTT VERÐ Í BÓNUS

KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS KJÖ

1195 KR. KG

KS FROSIÐ LAMBALÆRI

KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS KJÖ

1398 KR. KG

KF FERSKT KRYDDAÐ HEIÐA-LAMBALÆRI

FULL ELDUÐ ÞARF AÐEINS AÐ HITA

998 KR. KG

ALI GRÍSA SPARERIBS FULLEDUÐ: ÞARF AÐEINS AÐ HITA

1198 KR. KG

ALI BAYONNESKINKA

1.FLOKKUR ÚR GRÍSALÆRI

298 KR.KG

HAUST SLÁTRUN 2012

KS FROSIN LAMBAHJÖRTU

198 KR.KG

HAUST SLÁTRUN 2012

KS FROSIN LAMBALIFUR

ÍSLANDS NAUT

100% FERSKT NAUTAKJÖT

100% UNGNAUTAGÚLLAS

2198 KR. KG

100% UNGNAUTASNITSEL

2198 KR. KG

100% UNGNAUTAHAKK

1398 KR. KG

798 KR. PAKKINN

FJÓRIR 100% UNGNAUTA-HAMBORGARAR M.BRAUÐI

198 KR. PAKKINN

ALI GRÍSABJÚGU 2 STK.

APPELSÍNUR FRÁ SPÁNI

FERSKAR OG SAFARÍKAR

195 KR. KG

KARTÖFLUR Í LAUSU *ÞÚ VELUR*

149 KR. KG

ÍSLENSKAR KARTÖFLUR GULLAUGA / RAUÐAR

AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA VISA Vildarklúbbur

AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30

Hryðjuverkamaður eða kaktus?

Kaktusinn nefnist leikrit sem Leikfélag Akureyrar frumsýnir í kvöld. Verkið fjallar um lögregluþjón sem á að handtaka meintan hryðjuverkamann sem minnir grunsamlega mikið á stóran kaktus. Meinfyndið verk en vekur mann jafnframt til umhugsunar, segir leikstjórinn.

ÚR KAKTUSNUM Í sviðsetningunni er innblástur sóttur í bíómyndir og sjónvarpsþætti á borð við 24 og Die hard, bilið milli þess sem gerist þar og þess sem er í fréttum er oft skuggalega lítill.

Ungur tyrknesk-ættaður lögregluþjónn, Cem, aðstoðar leynilögreglumanninn Jochen við að handtaka meintan hryðjuverkamann. Hryðjuverkamaðurinn, Carnegie Gigantae, á rætur sínar að rekja til Kaliforníu og er grunsamlega líkur stórum kaktus. Jochen segist geta sannað að Carnegie sé stórhættulegur glæpamaður og segir yfirmanni sínum, Dr. Schmidt frá handtökunni. Cem og Jochen nota svo ýmsar hefðbundnar yfirheyrsluaðferðir, en algjörlega án árangurs. Súsí, sem er ung lögreglukona, rekst svo inn á skrifstofuna og dregst inn í málið. Þegar Dr. Schmidt birtist tekur atburðarásin óvænta og afdrifaríka stefnu.

„Á meðan á sýningunni stendur sýnir kaktusinn engin viðbrögð, en þiggur þó sígarettu á einum tímapunkti. Það má svo deila um það hvort hann hafi í rauninni þegið sígarettuna eða hvort henni hafi verið þröngvað upp á hann,“ segir Ragnheiður. Með verkinu sé höfundur að fjalla um hlutgervingu á fólki og vísa í meðferð fanga í bandarískum fangelsum í Írak, Afganistan og Kúbu þar sem komið er fram við fólk eins og hluti. Hún segir að það hafi verið skemmtileg áskorun fyrir leikarana að glíma við að leika á móti dauðum hlut. Áhorfendur séu einróma um það að á meðan sýningunni stendur verði kaktusinn allt í einu að manneskju.

„Þetta er eitt af þessum góðu verkum þar sem maður hlær innilega og upphátt og nokkru seinna veltir maður fyrir sér hvort maður hefðu átt að hlæja.“

Leikritið er eftir þýska rithöfundinn og mannréttindalögfræðinginn Juli Zeh sem er vel þekkt í sínu landi.

„Hún tekst í verkinu á við málefni eins og ótta og öryggisfíkn í nútíma samfélagi.“ Það fái mann á gamansaman hátt til að íhuga samtíma og umhverfi. „Við lifum á því að vera óttaslegin og hafa einhvern sem tryggir öryggi okkar. Það má segja að tæki stjórnvalda til að stjórna almúganum sé að ala okkur á ótta og telja okkur svo trú um að þau geti tryggt öryggi okkar. En er það raunveruleikinn eða uppspuni? Það er ein af þeim spurningum sem verkið tekst á við.“

Ragnheiður segir að leikhópurinn hafi meðal annars sótt innblástur í bíómyndir og sjónvarpsþætti sem fjalla um þegar einn maður bjargar heiminum við dramatískar aðstæður, eins og 24 og Die hard. Bilið sé oft stutt á milli Jack Bauer í þáttunum 24 og þess sem maður les í fréttum.

„Það er svakalegt tækifæri fyrir mig sem leikhússtjóra að fá að setja upp sýningu í eigin leikhúsi. Við vorum að sýna Leigumorðingjann fyrir jól og það er viss samhljómur á milli þessara tveggja verka. Þau passa bæði inn í listræna stefnu okkar um að vera framsækið og alþýðlegt leikhús. Þetta smellpassaði líka fyrir leikarana okkar sem eru allt saman þenkjandi listamenn,“ segir Ragnheiður.

- hj

Gott að hafa pör í hópnum

RAGNHEIÐUR SKÚLADÓTTIR

Í sýningunni eru fjórir leikarar: Aðalbjörg Árnadóttir, Anna Gunndís Guðmundsdóttir, Einar Aðalsteinsson og Hannes Óli Ágústsson, en svo vill til að bæði Aðalbjörg og Hannes og Anna Gunndís og Einar eru pör. Ragnheiður segir það muna miklu fyrir leikfélagið að hafa fastráðna leikara. „Það gefur okkur ákveðið vægi að þetta unga fólk var tilbúið til að flytja norður og setja upp heimili. Það myndast öðruvísi stemning en ef fólk er lausráðið og býr annars staðar.“

Ragnheiður segir það á margan hátt jákvætt að í leiksýningunni eru tvö pör. „Það er ótrúlegt hvað þau vinna vel saman þó þau séu saman 24 tíma dags. Öll dramatík er tekin út á sviðinu og skilin eftir þar. Þetta eru miklir listamenn.“ Hún segir forsölu á leiksýninguna hafa gengið vel því uppselt er á fyrstu fjórar sýningarnar. „Við erum að reyna að bjóða upp á sýningar sem eru ekki í boði annars staðar svo að fólk geti gert sér ferð hingað til að koma á sýningu.“

Boðskort
Gerðuberg 30 ára
1983 | 2013
Afmælisdagskrá

Laugardagur 2. mars kl. 14
Tónlistardagskrá
Í tilefni afmælisins verður boðið til móttöku og tónlistardagskrár í umsjón Margrétar Bóasdóttur. Þar kemur fram margt af okkar þekktasta tónlistarfólki og flytur okkur kunnar tónlistarperlur.

Sunnudagur 3. mars kl. 14
Barnadagskrá
Börnum og fjölskyldum þeirra er boðið á tvær kveðskaparsmiðjur; *Krummi krunkar úti* með Báru Grímsdóttur og Chris Foster og *Dans vil ég heyra* með Evu Maríu Jónsdóttur og Nönnu Hlíf Ingvadóttur.

Allir vinir Gerðubergs eru hjartanlega velkomnir!

Nánari upplýsingar um afmælisdagskrána á www.gerduberg.is

Menningarmiðstöðin Gerðuberg | Gerðubergi 3-5 | 111 Reykjavík | Sími 575 7700

GÍSLI B. BJÖRNSSON Ræðir við Hörpu Þórsdóttur um verk sín á sunnudag.

Grafískur frumkvöðull spjallar um verk sín

Yfirlitssýning Gísla B. Björnssonar að lokum komin.

Yfirlitssýningu á verkum Gísla B. Björnssonar á Hönnunarsafni Íslands lýkur á sunnudag. Þá munu munu Gísli og Harpa Þórsdóttir safnstjóri ganga um sýninguna og spjalla um feril Gísla og grafíska hönnun á Íslandi.

Gísli er einn atkvæðamesti grafíski hönnuðurinn í íslenskri hönnunarsögu á 20. öld. Á langri starfsævi hefur hann hannað mörg þekkt merki fyrirtækja. Má þar nefna merki Sjónvarpsins, merki Norræna félagsins og merki Hjartaverndar. Gísli hefur hannað og sett upp fjölda bóka og gert bókakápur og hannað auglýsingar á prenti og í sjónvarpi. Á sýningunni er farið yfir fjölbreyttan feril Gísla; fjölmörg merki fyrirtækja og stofnana eru til sýnis ásamt nokkrum hönnunarferlum. Á sýningunni má sjá myndbrot frá auglýsingastofu Gísla, myndbrot af sjónvarpsmerkinu frá þeim 43 árum sem merkið hefur verið notað og stutta viðtalsmynd sem nemendur Gísla gerðu þar sem fjallað er um áhrif hans sem kennara á nemendur sína og samstarfsmenn.

Sýningarspjall Gísla og Hörpu á sunnudag hefst klukkan 14.

Láttu hjartað ráða

„Maís- og hrískökurnar mínar eru glútenlausar og innihalda engan sykur.
Þær eru bæði hollar og góðar og henta því vel sem millimál.“

Solla

BÓNUS HAGKAUP

HIMNESKT

Helgarblað Fréttablaðsins

FITON / SÍA

„Þetta eru ekkert annað en náttúruhamfarir.“

Bændurnir Bjarni Sigurbjörnsson og Guðrún Lilja Arnórsdóttir á Eiði í Kolgrafafirði hafa alla tíð unnið hörðum höndum og láta ekki deigan síga þó umhverfisslys hafi valdið þeim megnum óþægindum síðustu vikur.

Meðal efnis um helgina

Félagsmiðstöðvar nútímafólksins

Nú vex úr grasi heil kynslóð fólks sem þekkir ekki heiminn án veraldarvefsins og alls þess sem hann hefur upp á að bjóða. Fréttablaðið kannaði samskiptamiðlana.

Á hraðri uppleið

Ungstirnið Jennifer Lawrence úr Hungurleikunum er á allra vörum eftir Óskarsverðlaunahátíðina.

Helgarblað Fréttablaðsins, ómissandi hluti af góðri helgi FRÉTTABLAÐIÐ

Herranótt sýnir Dr. Fástus

Herranótt, leikfélag Menntaskólans í Reykjavík, frumsýnir leikrit Gertrude Stein, Doktor Fástus í myrku ljósi í Tjarnarbíói í kvöld. Brynhildur Guðjónsdóttir leikstýrir.

Flestir þekkja söguna um Fást, vísindamanninn snjalla sem varð leiður á takmörkunum mannlegrar visku og seldi því djöflinum sál sína í skiptum fyrir 26 ára ótæmandi kunnáttu. Í verki Gertrude Stein hefur Fástus gagngert selt sál sína fyrir rafmagnsljósið.

Að samningstímanum liðnum kemur Mefistó svo til að heimta sálina og þar hefst einmitt sýningin: Doktor Fástus í myrku ljósi.

Meðal leikara eru Auðunn Lúthersson, sem leikur Doktor Fástus, og Rakel Björk Björnsdóttir, sem nýverið sigraði í Söngkeppni Menntaskólans í Reykjavík og mun keppa fyrir hönd skólans í Söngkeppni framhaldsskólanna.

KARMA FYRIR FUGLA Þær Karí Ósk Grétudóttir og Kristín Eiríksdóttir, höfundar verksins Karma fyrir fugla, og Kristín Jóhannesdóttir, leikstjóri verksins og heiðursverðlaunahafi Eddunnar.

Karma fyrir fugla frumsýnt í Kassanum

Kristín Jóhannesdóttir leikstýrir nýju íslensku verki um afleiðingar ofbeldis.

Leikritið Karma fyrir fugla eftir Kristínu Eiríksdóttur og Karí Ósk Grétudóttur verður frumsýnt í Kassanum í Þjóðleikhúsinu í kvöld.

Verkinu er lýst sem ljóðrænu og sálfræðilegu verki um afleiðingar ofbeldis, heljartök fortíðarinnar á sálinni, ranglæti og fegurð. Verkið fjallar um Elsu, sem er kannski sautján ára stúlka sem er til sölu, kannski miðaldra vændiskona, kannski heimilislaus gömul kona, eða 100 ára búddanunna. Kannski er Karma fyrir fugla að gerast einmitt hér og nú, kannski á öllum tímum og alls staðar.

Þetta er frumraun Kristínar og Karí fyrir leiksvið. Þær eru myndlistarmenntaðar en Kristín hefur getið sér orð sem rithöfundur og gaf út skáldsöguna Hvítfeld sem kom út fyrir jól. Í samtali við Fréttablaðið á dögunum sögðu þær frá því hvernig þær unnu verkið þótt þær væru hvor í sinni heimsálfunni og skiptust á tölvupósti og ræddu saman gegnum Skype.

„Umfjöllunarefnið hefur brunnið á okkur báðum mjög lengi og okkur fannst ekki annað hægt en að verkið fjallaði einmitt um þetta.“

Kristín Jóhannesdóttir, nýbakaður heiðursverðlaunahafi Eddunnar, leikstýrir verkinu en hún hefur gengið í endurnýjun lífdaga á leiksviðinu á undanförnum árum, einatt í samstarfi við rithöfunda. Árið 2008 leikstýrði hún Utan gátta eftir eiginmann sinn, Sigurð Pálsson, sem sópaði til sín Grímuverðlaunum, og árið 2011 leikstýrði hún Svörtum hundi prestsins eftir Auði Övu Ólafsdóttur, en það fékk einnig lofsamlega dóma.

Leikarar í sýningunni eru Kristbjörg Kjeld, Maríanna Clara Lúthersdóttir, Ólafía Hrönn Jónsdóttir, Herdís Þorvaldsdóttir, Hilmir Jensson, Þórunn Arna Kristjánsdóttir og Þorsteinn Bachmann. Höfundur leikmyndar og búninga er Anna Rún Tryggvadóttir. Halldór Örn Óskarsson sér um lýsingu. Höfundar tónlistar eru Guðlaug Mía Eyþórsdóttir, Helgi Þórsson og Steinunn Harðardóttir en hópur listamanna sér um hljóðmynd.

Vissir þú að...

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

börn eiga rétt á að leika sér

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 1. MARS 2013

Sýningar

17.00 Elli opnar sýninguna Óþægilegar hugsanir í SÍM-salnum, Hafnarstræti 16.

18.00 Sýningin Innrím opnar í Víðihlíð við Klepp.

Uppákomur

20.00 Biskup Íslands, frú Agnes M. Sigurðardóttir, flytur ávarp í samveru í Aðventistakirkjunni við Ingólfsstræti, í tilefni af alþjóðabænadegi kvenna. Dagurinn er haldinn í dag í 170 löndum eftir dagskrá sem kemur frá Frakklandi og er helguð innflytjendakonum.

Málþing

12.00 Siðfræðistofnun efnir til málstofu um líffæraflutninga og ætlað samþykki í Lögbergi HÍ. Erindi flytja Runólfur Pálsson læknir, Salvör Nordal, forstöðumaður Siðfræðistofnunar, og Héðinn Árnason MA. Allir velkomnir.

Upplestur

18.00 Álfheiður Ingadóttir les 22. passíusálminn í Grafarvogskirkju í tilefni föstunnar.

Tónlist

21.00 Hljómsveitin Oyama heldur tónleika á Bar 11. Aðgangur er ókeypis.

21.00 Pétur Ben kemur fram ásamt níu manna hljómsveit á útgáfutónleikum plötunnar God's Lonely Man í Bæjarbíói, Hafnarfirði. Hljómsveitin The Heavy Experience sér um upphitun og leynigestir gætu kíkt í heimsókn. Aðgangseyrir er kr. 2.500.

22.00 Hljómsveitin Skálmöld heldur tónleika í Hvíta húsinu á Selfossi. Tónleikarnir eru hluti af Íslandstúr hljómsveitarinnar sem gengur undir yfirskriftinni Myrkur, kuldi, ís og snjór 2013. Miðaverð er kr. 3.000.

22.00 Jóhanna Þórhallsdóttir og hljómsveit skemmta á Café Rosenberg.

23.00 Hljómsveitirnar Babes, Boogie Trouble og Nolo leiða saman hesta sína á tónleikastaðnum Faktorý. Aðgangseyrir er kr. 1.000.

23.00 Hljómsveitin Úlfarnir skemmtir á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangseyrir er kr. 1.000.

Fyrirlestrar

12.30 Eyja Margrét Brynjarsdóttir heimspekingur flytur fyrirlestur um tónlist og heimspeki. í Sölvhóli, tónleikasal tónlistardeildar Listaháskólans (gengið inn Skúlagötumegin). Aðgangur er ókeypis og allir velkomnir.

13.00 Steingrímur Eyfjörð myndlistarmaður fjallar um verk sín og vinnuaðferðir á opnum fyrirlestri í fyrirlestrarsal myndlistardeildar Listaháskóla Íslands að Laugarnesvegi 91. Aðgangur ókeypis og allir velkomnir.

20.00 Vilborg Davíðsdóttir heldur fyrirlestur um Auði djúpúðgu og aðdraganda Íslandssögunnar í húsi Lífspekifélagsins að Ingólfsstræti 22.

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

FYLLT´ANN

VIÐ AFNEMUM VIRÐISAUKASKATTINN AF ÖLLUM VÖRUM
Í VERSLUNINNI FRÁ FÖSTUDEGI TIL SUNNUDAGS!*

STÆRSTA OUTLET LANDSINS!

KORPU OUTLET

*Afnám vsk. jafngildir 20,32% afslætti og er alfarið á kostnað KorpuOutlet

Fylgstu með okkur á Facebook!

KORPUOUTLET, KORPUTORGI • Opið mánudag til laugardags frá 11 til 18 • Sunnudaga frá 12 til 18 • S. 578 9400

FYRSTA PLATAN Hljómsveitin Grúska Babúska gefur út sína fyrstu plötu í apríl. Platan kemur út í formi usb-lykils.

Krúttleg og „krípí“

Hljómsveitin Grúska Babúska gefur út sína fyrstu plötu í apríl. Platan er heldur óvenjuleg því hún kemur út í formi usb-lykils sem lítur út eins og babúska.

„Sveitin varð þannig til að við Arndís, Guðrún sátum saman á kaffihúsi og þær fóru að tala um að ætla að spila saman tónlist. Ég spurði hvort þær vantaði ekki líka hljómborðsleikara því ég vissi um einn mjög góðan. Þær spurðu hver það væri og ég sagði að það væri ég og úr því var ákveðið að prófa að spila saman allar þrjár. Við tókum þessu mjög alvarlega strax frá upphafi og eftir að hafa æft saman í nokkra mánuði enduðum við heima hjá mér með tölvu að taka upp plötu. Þegar platan var nánast tilbúin föttuðum við að okkur vantaði slagverksleikara. Við leituðum að kvenkyns slagverksleikara í um sex mánuði þar til við römbuðum fram á Dísu.“ Svo lýsir Harpa Fönn Sigurjónsdóttir tilurð hljómsveitarinnar Grúsku Babúsku. Sveitina skipa einnig Arndís A. K. Gunnarsdóttir og Guðrún Birna La Sage de Fontenay. Sveitin gefur út sína fyrstu hljómplötu í usb formi þann 1. apríl næstkomandi.

Grúska Babúska er með samning við breska útgáfufyrirtækið Static Caravan sem rekið er af Geoffrey Dolman. Fyrsta plata sveitarinnar verður gefin út í heldur óhefðbundnu formi og að sögn Hörpu vissu stúlkurnar að þær yrðu að leita út fyrir landsteinana að útgefanda. „Við vissum að tónlistin væri of sérstök til að gefa eingöngu út á Íslandi og ákváðum því að taka viku skömmu fyrir jól og senda „prómó“ disk á allar smáútgáfur í heiminum, þar á meðal Static Caravan.“ Diskurinn verður gefinn út í formi usb-lykils í líki babúsku, en fyrirbærið fundu stúlkurnar með aðstoð Google-leitarvélarinnar.

Aðspurð segir Harpa Fönn tónlist sveitarinnar vera andstæðukennda blöndu af þjóðlagapoppi og raftónlist. „Krúttleg og „krípí“ lýsir tónlistinni kannski best,“ segir hún. Stúlkurnar munu fylgja plötunni eftir með tónleikahaldi og koma meðal annars fram á nokkrum tónleikum í Englandi. Útgáfutónleikarnir sjálfir fara þó fram á Kex Hostel þann 3. apríl.

sara@frettabladid.is

Úlfur sendir frá sér plötu

NÝ PLATA Tónlistarmaðurinn Úlfur hefur sent frá sér plötuna White Mountain.

Tónlistarmaðurinn Úlfur sendir frá sér plötuna White Mountain þann 5.mars á vegum bandaríska fyrirtækisins Western Vinyl. Platan hefur fengið góða dóma hjá netverjum. Síðurnar Pitchfork og Spin kynntu lögin So Very Strange og Heaven in a Wildflower á forsíðum sínum í janúar síðastliðnum. Myndbandið við Black Shore hefur einnig vakið athygli og hafa rúmlega sjötíu þúsund manns séð það á myndbandasíðunni Vimeo.com. Úlfur hefur komið víða við í íslenskri jaðartónlistarsenu undanfarin ár, þá helst sem liðsmaður Swords of Chaos og sem bassaleikari í tónleikahljómsveit Jónsa úr Sigur Rós.

Í TÓNLEIKAFERÐ Rokkararnir í Skálmöld eru á leiðinni í tónleikaferð um landið.

FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

TÓNLEIKAFERÐ SKÁLMALDAR
febrúar - mars 2013

Sun.	Mán.	Þri.	Mið.	Fim.	Fös.	Lau.
24	25	26	27	28	1	2
				Hnífsdalur **21.00** Félags-heimilið	**Selfoss** **22.00** Hvíta húsið	**Sauðár-krókur** **22.00** Mælifell
3	4	5	6	7	8	9
Akureyri **21.00** Græni hatturinn	**Húsavík** **21.00** Íþrótta-höllin	**Eskifjörður** **21.00** Valhöll	**Höfn** **21.00** Sindrabær	**Litla-Hraun** *Lokaðir tónleikar*	**Vestmanna-eyjar** **22.00** Höllin	**Reykjavík** **22.00** Gamli Gaukurinn

Tíu daga tónleikaferð

Hljómsveitin Skálmöld fer í tónleikaferð um landið.

Rokkararnir í Skálmöld eru á leiðinni í tíu daga tónleikaferð um landið sem ber yfirskriftina Myrkur, kuldi, ís og snjór 2013. Á meðal áfangastaða er Litla-Hraun en vistmenn hafa nokkuð oft lýst yfir áhuga á að fá Skálmöld í heimsókn.

Fyrstu tónleikarnir voru í Hnífsdal í gærkvöldi en þeir síðustu verða á Gamla Gauknum í Reykjavík 9. mars. Miðaverð er 3.000 krónur og fer miðasala fram við innganginn nema annað sé auglýst sérstaklega.

Stjörnum prýddur David Bowie ytra

Breskir fjölmiðlar eru afar hrifnir af fyrstu plötu jálksins Davids Bowie í áratug, The Next Day.

Breskir fjölmiðlar eru yfir sig hrifnir af The Next Day, fyrstu plötu Davids Bowie í áratug. Alls staðar fær platan fimm eða fjórar stjörnur og telja sumir hana jafnast á við hans bestu verk.

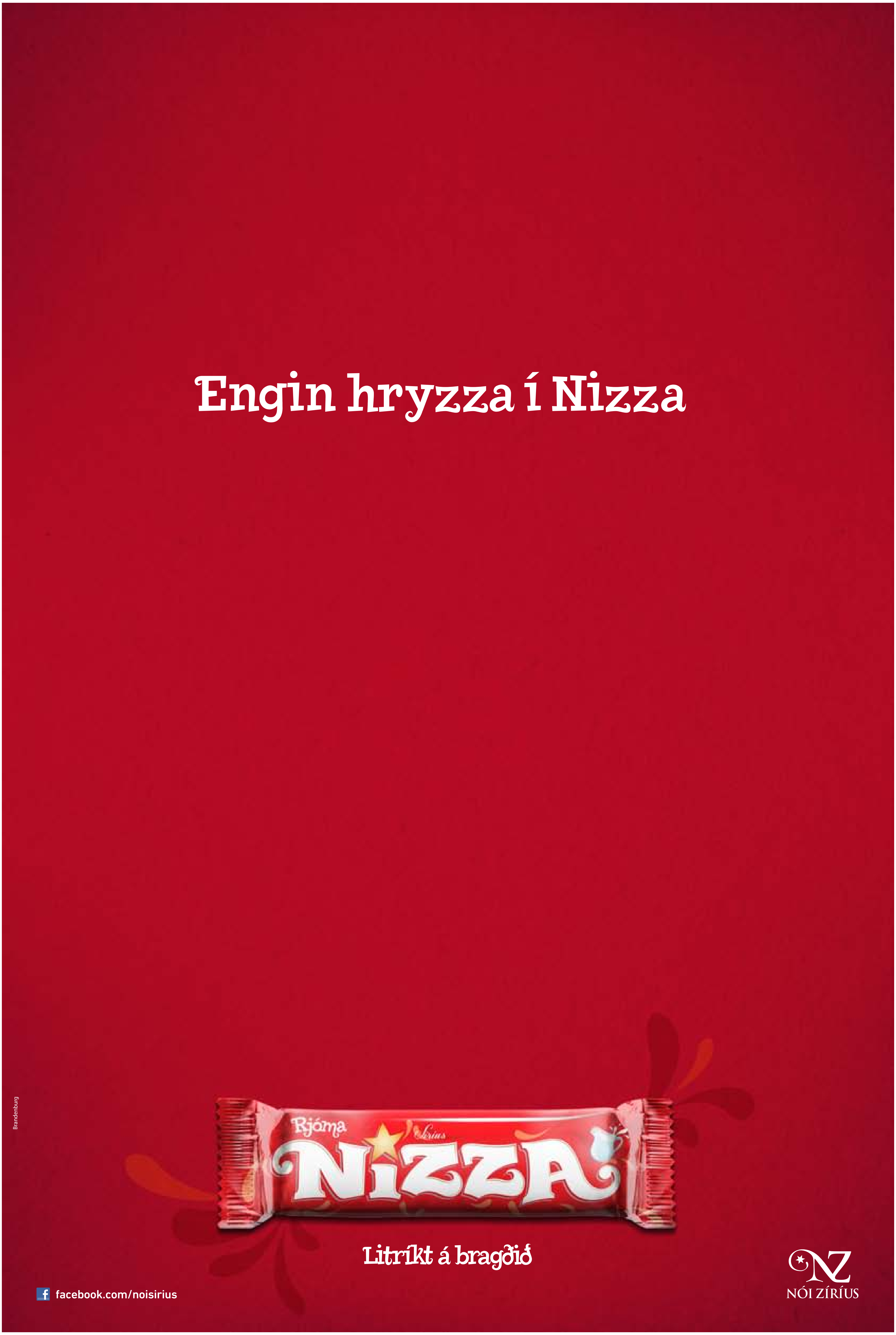
Gagnrýnandi The Telegraph gefur henni fimm stjörnur og segir hana grípa mann heljartökum undir eins og sé ópus sem er sveipaður dulúð. Blaðamaður The Independent gefur einnig fimm stjörnur og fullyrðir að Bowie hafi sent frá sér bestu endurkomuplötu rokksögunnar. „Þetta er plata sem sem fjallar um vandamál heimsins og yfirborðskenndar stjörnur í fjölmiðlum.“ Gagnrýnandi tímaritsins Q er einnig í skýjunum og splæsir fimm stjörnum, eða fullu húsi, á plötuna.

The Guardian gefur The Next Day fjórar stjörnur og segir að efasemdarmenn gætu sett út á einfaldleika plötunnar. Tónlistin sé í anda verka Bowie á áttunda áratugnum en jafnist ekki á við þau. Hann bætir samt við að platan fái mann til að hugsa, sé skrítin og uppfull af góðum lögum. Gagnrýnandi The Times er einnig jákvæður, segir plötuna frábæra og dularfulla og gefur henni fjórar stjörnur. Þá gefur NME The Next Day átta af tíu mögulegum.

DAVID BOWIE Gagnrýnendur eru mjög hrifnir af nýjustu plötu Davids Bowie.

NORDICPHOTOS/GETTY

The Next Day kemur út um miðjan mars. Annað smáskífulagið af plötunni, The Stars (Are Out Tonight), er nýkomið út en með aðalhlutverk í myndbandinu fer Hollywood-leikkonan Tilda Swinton.



Engin hryzza í Nizza
Rjóma
Síríus
NIZZA
Litríkt á bragðið
facebook.com/noisirius
NÓI ZÍRÍUS
Brandenburg

Hrós kostar ekkert

Alþjóðlegi hrósdagurinn er haldinn hátíðlegur í dag en hann byrjaði í Hollandi.

Eftir að hafa verið haldinn hátíðlegur þann 1. mars í tíu ár í Hollandi ákváðu forsprakkar Hrósdagsins árið 2011 að takmarka daginn ekki lengur bara við Holland, heldur breyta deginum í Alþjóðlegan hrósdag. Það hefur heldur betur gengið upp hjá þeim og deginum nú fagnað vítt og breitt um heiminn, meðal annars hér á Íslandi. Hrós er alveg ókeypis og segir á síðu dagsins að hann sé ekki hugsaður í gróðaskyni fyrir neinn, nema sálarlíf þeirra sem veita og þiggja hrós en það er þeirra von að dagurinn verði að jákvæðasta degi heimsins. Hér á Íslandi hittir hann á sama dag og afmælishátíð bjórsins, sem er skemmtileg tilviljun.

Í tilefni Alþjóðlega hrósdagsins hafði Fréttablaðið samband við nokkra vel valda einstaklinga sem samþykktu að deila með okkur hrósyrðum og hvetjum við alla okkar lesendur til að nýta daginn vel. - trs

Anna Gunndís Guðmundsdóttir leikkona

Mig langar að hrósa Ingibjörgu Baldursdóttur og Þórhildi Þórhallsdóttur á Kaffi Ilmi á Akureyri fyrir að leggja áherslu á hollustu í matargerð.

Friðrik Dór Jónsson tónlistarmaður

Mig langar að hrósa Hirti Hjartarsyni fyrir frábæran þátt á X-inu. Mikil synd að slík guðsgjöf sé tekin af dagskrá.

Greta Salóme Stefánsdóttir tónlistarkona

Hrósið mitt fer til töffarans hennar Heru Bjarkar söngkonu sem er nú komin í úrslit í einni stærstu söngvakeppni í Suður-Ameríku, Viña del Mar. Alltaf frábært að sjá íslenskar konur standa sig svona vel á alþjóðlegum vettvangi.

Sigríður Lund Hermannsdóttir fjölmiðlakona

Hrósið fær Vilborg Arna pólfari. Ég hreinlega dáist að henni fyrir að hafa gengið á suðurpólinn og fyrir að hafa látið drauminn rætast. Þetta kallast að þora að fara út fyrir normið og gera hlutina. Hún er sannkölluð fyrirmynd og hvatning til allra þeirra sem eiga gamla rykfallna drauma eða nýja um að fara að gera eitthvað í þeim. High five á Vilborgu!

Bragi Valdimar Skúlason, tónlistarmaður og faðir

Ég vil nota tækifærið og hrósa bleiugerðarmönnum. Þið hafið unnið sannkallað þrekvirki á liðnum árum og áratugum, lyft mannkyninu upp úr daunillri og óþrifalegri forneskju taubleia og annarra hindurvitna – og gert líf okkar allra bærilegra, einfaldara, þrifalegra og umfram allt ilmvænna. Snuðþróunarmeistarar eiga líka skilið hrós og klapp á bak. Já, og fólkið sem býr til kornabarnastólana sem titra.

Edda Björgvinsdóttir leikkona

Mig langar að hrósa konu sem heitir Hanna Björg Vilhjálmsdóttir fyrir frábærasta fyrirlestur sem ég hef heyrt í mörg ár. Fyrirlesturinn fjallaði um viðkvæm og eldfim mál eins og klám, jafnrétti, kynjafræði, femínisma o.fl. og flutti hún þetta efni á ótrúlega skemmtilegan hátt, full af eldmóði og húmor. Einstök kona.

Mugison tónlistarmaður

Ég vil hrósa henni Boggu í Súðavík (Vilborg Arnardóttir) fyrir að búa til Raggagarð. Yndislegur fjölskyldugarður sem hún og hennar fólk hefur lagt ótrúlegan metnað í síðustu átta árin. Hún hefur lagt þúsundir klukkustunda í að gera garðinn að ævintýraveröld. Garðurinn er opinn öllum og frítt inn. Hún hefur svo sannarlega gert heiminn að betri stað og sýnt ótrúlega töff fordæmi.

Kristrún Ösp Barkardóttir, fyrirsæta og meðeigandi hun.is

Mig langar til þess að hrósa Eddu Heiðrúnu Backman. Hún er dásamleg kona sem lætur ekkert stoppa sig, hún sýnir okkur að allt er mögulegt sé viljinn fyrir hendi og að við eigum að vera þakklát fyrir það sem við höfum.

Stefán Máni Sigþórsson rithöfundur

Það eru svo margir sem eiga hrós skilið! Ég vil hrósa Hildi Lilliendahl fyrir hreinskilni, hugrekki og úthald. Ég vil hrósa konunum í Stígamótum fyrir allt sem þær gera, fyrir konur og karla, og bara fyrir að vera til. Ég vil hrósa lögreglunni á Íslandi fyrir að sýna þrautseigju og standa sig ótrúlega vel í baráttunni við skipulagða glæpastarfsemi– ef þeir fara ekki að slaka á hef ég ekkert til að skrifa um! Og síðast en ekki síst vil ég þakka öllum þeim frábæru íslenskum ungmennum sem ég þekki fyrir að vera eins heilbrigð, klár og skemmtileg og raun ber vitni. Það er gaman að hrósa!

Bjarni Haukur Þórsson leikari

Hrósið mitt fá íslenskir hjúkrunarfræðingar fyrir harðfylgi og ríka réttlætiskennd. Starf hjúkrunarfræðinga er meðal mikilvægustu starfa samfélagsins og eiga þeir að fá mannsæmandi laun. Svo einfalt er það nú.

Listin að taka eftir því jákvæða

Bóas Valdórsson sálfræðingur deildi með okkur mikilvægi þess að hrósa öðrum.

Hrós er grundvallaratriði í góðum samskiptum og manneskja sem hrósar getur haft heilmikil jákvæð áhrif á fólk í kringum sig.

Hrós hefur uppbyggjandi áhrif á hegðun og sjálfsmynd fólks. Með hrósi fáum við leiðbeiningar um hvað sé æskileg hegðun og trú á eigin getu. Það er mikilvægt að velja jákvæða og eftirsóknarverða hegðun og hrósa henni og einnig þarf hrós að vera einlægt og heiðarlegt. Það er staðreynd að okkur líkar betur við það samferðafólk sem sendir frá sér jákvæða strauma.

Ég veit ekki hvort Íslendingar séu lélegri en aðrar þjóðir að hrósa eða hvort slíkur þjóðarkarakter hafi verið athugaður sérstaklega. Mín reynsla er þó að Íslendingar taka hrósi mjög vel og virðast almennt móttækilegir fyrir jákvæðum athugasemdum í sinn garð. Ég held að allir hafi upplifað hversu gott er að fá hrós. Við gerum okkur þó kannski ekki alltaf grein fyrir því hversu öflug og mögnuð áhrif jákvætt viðmót gagnvart náunganum hefur á öll samskipti okkar. Það er list og þjálfun að taka eftir því jákvæða í fari annarra og á sama tíma eitt öflugasta verkfæri sem við höfum til að auka vellíðan náungans.

Við ættum að hafa það sem almenna reglu að ef það er eitthvað í fari annarra sem við erum ánægð með eða tökum eftir að er vel gert þá eigum við ekki að hika við að láta viðkomandi vita.

HRÓS ALLTAF GOTT Bóas segir að líklega hafi allir upplifað hversu gott það er að fá hrós. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

100 KRÓNUR

Í mars renna 100 kr. af hverjum seldum pakka af Nicotinell beint til átaksins Mottumars.

Mundu að það eru bláu pakkarnir frá Nicotinell sem styrkja gott málefni.

NIC130102

Nicotinell er samstarfsaðili Krabbameinsfélagsins

Nicotinell

Nicotinell Fruit lyfjatyggigúmmí, inniheldur 2 eða 4 mg . nikótín. Til meðferðar á tóbaksfíkn en lyfið dregur úr nikótínþörf og fráhvarfseinkennum og það auðveldar þar með reykingarfólki sem vill hætta að reykja, að hætta og auðveldar þeim sem ekki geta hætt, eða eru tregir til þess, að draga úr reykingum. Ekki má nota Nicotinell Fruit ef þú reykir ekki og ekki má reykja samhliða notkun Nicotinell Fruit. Ráðlagður skammtur fer eftir því hversu háð/-ur þú ert reykingum. Þú skalt nota Nicotinell Fruit 4 mg ef þú ert með mikla nikótínþörf, reykir fleiri en 30 sígarettur/sólarhring eða ef þér hefur ekki tekist að hætta að reykja með notkun 2 mg lyfjatyggigúmmís. Annars skaltu nota Nicotinell Fruit 2 mg ef reykt er minna en 20 sígarettur á sólarhring. Ef þú færð aukaverkanir við notkun stærri skammtsins skaltu íhuga minni skammt í staðinn. Tyggið hægt þar til finnst sterkt bragð, látið tyggigúmmíið hvíla á milli kinnar og tannholds, tyggið aftur þegar bragðið dofnar, endurtakið í um 30 mínútur. Ekki má kyngja lyfjatyggigúmmíinu. Í upphafi meðferðar skaltu venjulega nota eitt stk á 1 2 klst. fresti þegar þú finnur fyrir reykingaþörf. Venjuleg notkun er 8-12 stk í á sólarhring. Þú mátt ekki nota fleiri en 25 af 2 mg eða meira en 15 af 4 mg lyfjatyggigúmmí á sólarhring. Lengd meðferðar er einstaklingsbundin en varir yfirleitt í a.m.k. 3 mánuði, þá skal draga úr fjölda stk. smám saman. Meðferð skal hætt þegar neyslan er komin niður í 1-2 stk á sólarhring og er ekki mælt með notkun lengur en í 1ár. Sumt reykingafólk gæti þó þurft lengri meðferð til þess að forðast að byrja aftur að reykja. Leitaðu faglegrar ráðgjafar hjá lækni eða lyfjafræðingi ef þú getur ekki hætt að nota lyfið eftir eitt ár eða ef þér tekst ekki að fækka fjölda reyktra sígaretta eftir 6 vikur. Reykingum skal hætt um leið og einstaklingurinn er tilbúinn til þess, þó ekki síðar en eftir 6 mánaða meðferð. Leita skal faglegrar ráðgjafar ef ekki hefur tekist að hætta reykingum eftir 9 mánaða meðferð. Ráðfærðu þig við lækni eða lyfjafræðing áður en þú notar Nicotinell því ekki er víst þú megir nota lyfið ef þú hefur: ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefna lyfsins,fengið einhverja hjarta eða æðasjúkdóma, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil/nýrnahettur, ert með alvarlega skerta nýrna- og/eða lifrarstarfsemi, með magasár eða gervitennur. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lítið magn af nikótíni er hættulegt börnum og getur valdið alvarlegum einkennum eða dauða. Markaðsleyfis hafi: Novartis Consumer Health S.A.
Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ

Framúrskarandi Friday´s í Smáralind

Við í Smáralind erum stolt af því að hafa innan okkar raða besta Friday´s veitingastaðinn í Evrópu. Annað árið í röð var Friday´s í Smáralind valinn besti Friday´s staðurinn í Evrópu ásamt því að Ævar Olsen var valinn besti framkvæmdastjórinn. Er það í fyrsta sinn í sögu Friday´s sem sami veitingastaðurinn og framkvæmdastjórinn hljóta þessa eftirsóttu viðurkenningu tvö ár í röð.

Við óskum starfsfólki Friday´s innilega til hamingju!

T.G.I. FRiDAYS
alltaf föstudagur
- alltaf fjör!

Smáralind

smaralind.is Opnunartímar: Virka daga 11-19 Fimmtudaga 11-21 Laugardaga 11-18 Sunnudaga 13-18 Finndu okkur á Facebook

Mjúkur og sefandi Brasilíudjass

TÓNLIST ★★★☆☆

Jussanam
Rio/Reykjavík
EIGIN ÚTGÁFA

RIO/REYKJAVÍK „Tónlistin á Rio/Reykjavík er mjúkur og sefandi latin-djass og bossa nova.“ FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Jussanam er tónlistarkona frá Brasilíu sem hefur búið á Íslandi í nokkur ár og fékk íslenskan ríkisborgararétt fyrir tveimur árum. Rio/Reykjavík er önnur plata hennar en hin fyrri, sem var tekin upp í Salnum, hafði að geyma lög eftir brasilíska tónlistarmanninn Tom Jobim.

Á nýju plötunni eru þrjú lög úr safni Jobims en einnig lög sem Jussanam samdi sjálf í samvinnu við nokkra tónlistarmenn, m.a. Ingva Þór Kormáksson og sænska tónlistarmanninn Harald Erici, sem hefur vakið athygli víða fyrir verkefnið sitt Brasilicum, en Jussanam var á meðal þeirra söngvara sem tóku þátt í því. Auk þess eru á plötunni tvö vel þekkt íslensk lög: Gettu hver hún er eftir Jón Múla Árnason sem Jussanam syngur á íslensku og Þú komst við hjartað í mér með texta á portúgölsku.

Tónlistin á Rio/Reykjavík er mjúkur og sefandi latin-djass og bossa nova. Flytjendurnir eru ekki af verri gerðinni; Ásgeir Ásgeirsson, Birgir Bragason, Matthías Hemstock, Haukur Gröndal, Agnar Már Magnússon og Cheick Bangoura. Lögin eru öll í þessum mjúka stíl, en samt er nokkur fjölbreytni. Sum laganna eru í hefðbundnum brasilískum djassstíl, en önnur, eins og hið frábæra O Telefonema, fara út í setustofutónlist („lounge“). Jussanam er flott söngkona. Rödd hennar og söngstíll hæfa þessari tónlist fullkomlega. Það er gaman að heyra hana syngja á íslensku í Gettu hver hún er. Útsetningin á Þú komst við hjartað í mér er líka ágæt og lagið hljómar vel á portúgölsku.

Á heildina litið er þetta fín plata hjá Jussanam. Hún fer ekki ótroðnar slóðir en platan er prýðilega unnin og rennur vel í gegn.

Trausti Júlíusson

NIÐURSTAÐA: Brasilíska söngkonan Jussanam og nokkrir af fremstu djasstónlistarmönnum Íslands með fína brasilíska djassplötu.

Háskólatorginu breytt í flóamarkað

Fimmtíu manns sóttu um bás á flóamarkaði í Háskóla Íslands á morgun.

Flóamarkaður verður haldinn á Háskólatorgi á morgun. Þar munu nemendur Háskóla Íslands koma sér upp sölubásum og selja þar allt milli himins og jarðar. Þetta er í fimmta sinn sem slíkur flóamarkaður er haldinn á vegum Stúdentaráðs HÍ.

„Þetta hefur verið mjög vel sótt og í ár er metþátttaka. Það sóttu fimmtíu um bás en við erum bara með fjörutíu bása og því komast færri að en vilja. Flestir ætla að selja fatnað og barnaföt, en svo verða einhverjir með handunna vöru, málverk og ýmislegt annað,“ segir Ása Kristín Einarsdóttir, meðlimur í félags-, lífs- og menningarnefnd Stúdentaráðs. Sjálf hefur hún ekki tekið þátt í Háskólaportinu en kveðst hafa gert þar góð kaup.

„Ég keypti einu sinni eyrnalokka þar á mjög góðum prís. Þeir hafa verið heilmikið notaðir,“ segir hún og hlær.

Stúdentakjallarinn verður einnig opinn þennan dag og þar geta gestir keypt sér veitingar og hlýtt á tónlist. Háskólaportið fer fram á morgun á milli klukkan 13 og 17. - sm

VINSÆLL MARKAÐUR Metaðsókn er í ár að sögn Ásu Kristínar Einarsdóttur, í félags-, lífs- og menningarnefnd Stúdentaráðs. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

HÁSKÓLAPORT Stúdentakjallarinn verður einnig opinn á morgun og þar geta gestir keypt sér veitingar og hlustað á tónlist.

SAMBÍÓIN
KVIKMYNDAÚRVALIÐ ER Í SAMBÍÓUNUM
SAMBÍÓIN Á TOPPNUM Í 30 ÁR
KYNNTU ÞÉR MÁLIÐ Á SAMbio.is

BEAUTIFUL CREATURES — MÖGNUÐ ÆVINTÝRAMYND BYGGÐ Á METSÖLUBÓKUNUM UM LENU SEM BÝR YFIR YFIRNÁTTÚRULEGUM KRÖFTUM
ÞETTA REDDAST — STÓRSKEMMTILEG RÓMANTÍSK GAMANDRAMA MEÐ BIRNI THORS Í AÐALHLUTVERKI
FLIGHT — TILNEFND TIL 2 ÓSKARSVERÐLAUNA — DENZEL WASHINGTON
BRÁÐSKEMMTILEG GAMANMYND — THIS IS 40 — Frá þeim sömu færðu okkur KNOCKED UP
ARGO — 3 ÓSKARSVERÐLAUN, ÞAR Á MEÐAL BESTA MYNDIN
WARM BODIES — FÓR BEINT Á TOPPINN Í USA

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

ÞETTA REDDAST	KL. 5:20 - 8 - 10:10	10
BEAUTIFUL CREATURES	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
BEAUTIFUL CREATURES VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:40	VIP
FLIGHT	KL. 5:30 - 8 - 10:10	12
WARM BODIES	KL. 8 - 10:10	16
HANSEL AND GRETEL	KL. 8:20	16
PARKER	KL. 10:50	16
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ		
MONSTERS INC ÍSLTAL3D	KL. 3:40	L
WRECK-IT RALPH ÍSLTAL	KL. 3:40 - 5:50	L
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSLTAL	KL. 4 - 6	L
SAMMY 2 ÍSLTAL	KL. 3:20	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

BEAUTIFUL CREATURES	KL. 5:20 - 8 - 10:40	12
FLIGHT	KL. 5:20 - 8 - 10:10	12
ARGO	KL. 5:20 - 8 - 10:40	14
WARM BODIES	KL. 5:50 - 8	16
PARKER	KL. 10:30	16

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI — NÚMERUÐ SÆTI

ÞETTA REDDAST	KL. 5:50 - 8 - 10:10	10
BEAUTIFUL CREATURES	KL. 8 - 10:40	12
THIS IS 40	KL. 8 - 10:40	12
THE IMPOSSIBLE	KL. 5:40	12
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ		
ÖSKUBUSA Í VILLTA VESTRINU ÍSLTAL	KL. 6	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

ÞETTA REDDAST	KL. 8 - 10:20	10
BEAUTIFUL CREATURES	KL. 8	12
FLIGHT	KL. 10:20	12
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ		
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSLTAL	KL. 6	L
WRECK-IT RALPH ÍSLTAL	KL. 6	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

ÞETTA REDDAST	KL. 8 - 10:10	10
BEAUTIFUL CREATURES	KL. 8	12
FLIGHT	KL. 10:30	12
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ		
MONSTERS INC ÍSLTAL3D	KL. 6	L
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSLTAL	KL. 6	L

FJÖLSKYLDUDAGAR Í SAMBÍÓUNUM 590.kr miðinn

SMÁRABÍÓ — HÁSKÓLABÍÓ
21 & OVER — FRÁ ÞEIM SEM GERÐU THE HANGOVER
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU
BRUCE WILLIS — A GOOD DAY TO DIE HARD — Yippie-Ki-Yay!
THIS IS 40 — Frá þeim sömu og færðu okkur KNOCKED UP
JAGTEN THE HUNT — ★★★★★ - H.S.S., MBL
LINCOLN — ★★★★★ -EMPIRE — 2 ÓSKARSVERÐLAUN M.A. BESTI LEIKARI ÁRSINS DANIEL DAY-LEWIS
KON-TIKI — ★★★★★ "MÖGNUÐ MYND Í ALLA STAÐI" -V.J.V., SVARTHÖFÐI

SMÁRABÍÓ — GLERAUGU SELD SÉR — 5%

21 AND OVER	KL. 3.40 - 5.50 - 8 - 10.10	14
21 AND OVER LÚXUS	KL. 3.40 - 5.50 - 8 - 10.10	14
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 3D	KL. 3.40 - 5.50	L
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 2D	KL. 3.40	L
THIS IS 40	KL. 8 - 10.45	12
DIE HARD 5	KL. 5.40 - 8 - 10.20	16
HÁKARLABEITA 2	KL. 3.30	L
DJANGO	KL. 5.40 - 9	16

HÁSKÓLABÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS — 5%

JAGTEN (THE HUNT)	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
THIS IS 40	KL. 10.30	12
KON-TIKI	KL. 5.30 - 8	12
LIFE OF PI 3D	KL. 8 - 10.40	14
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 3D	KL. 6	L
LINCOLN	KL. 6 - 9	14

BORGARBÍÓ — NÁNAR Á MIÐI.IS

21 AND OVER	KL. 5.50 - 8 - 10	14
THIS IS 40 KL. 8 12 / DIE HARD 5	KL. 10.20	16
JAGTEN (THE HUNT)	KL. 5.50	12

facebook/smarabio • facebook/haskolabio

midi.is — Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ — www.laugarasbio.is -bara lúxus sími 553 2075 — 5%
21 & OVER — FRÁ ÞEIM SEM GERÐU "THE HANGOVER"
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU — ÍSL TAL!
DENZEL WASHINGTON — FLIGHT — 2 ÓSKARSTILNEFNINGAR!
Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.
Vesalingarnir — M.A. BESTA LEIKKONAN Í AUKAHLUTVERKI
HOBBIT — SÝND Í 3D (48 ramma)

LAUGARÁSBÍÓ — Sýningartímar

21 AND OVER	8, 10	14
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 3D	4	L
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 2D	4	L
FLIGHT	6, 9	12
VESALINGARNIR	6, 9	12
THE HOBBIT 3D	4(48R)	12

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS ■ Miðasala: 412 7711 ■ Hverfisgata 54 Rvík ■ www.bioparadis.is ■ Hluti af Europa Cinemas
JAGTEN — BEYOND THE HILLS — HVELLUR ★★★★★ -Morgunblaðið ★★★★ - Rás 2 ★★★★ - Fréttablaðið — KON TIKI

BÍÓ ★ PARADÍS

THE HUNT (JAGTEN)	(12)	18:00, 20:10, 22:20
BEYOND THE HILLS	(16)	17:45
KON-TIKI	(12)	17:50, 20:00
HOLY MOTORS	(16)	22:10
HVELLUR	(L)	20:30
XL	(16)	22:00

BÍÓ PARADÍS KLÚBBURINN: bioparadis.is/klubburinn
NEMAR, ÖRYRKJAR, ELDRI BORGARAR: 25% AFSLÁTTUR GEGN FRAMVÍSUN SKÍRTEINIS!

3,5 L/100 KM FJÖLSKYLDUBÍLL MEÐ SPARNEYTINNI DÍSILVÉL

M.V. BLANDAÐAN AKSTUR

RENAULT MEGANE SPORT TOURER DÍSIL

VERÐ: **3.590.000 KR.** BEINSKIPTUR

VERÐ: **3.890.000** KR. SJÁLFSKIPTUR

Bíll á mynd er með „privilege" pakka og á 18" álfelgum.

SPARNEYTINN OG UMHVERFISVÆNN

1.714 km
Miðað við blandaðan akstur

A CO_2 90 G/KM
er með því lægsta sem þekkist í bílum í þessum stærðarflokki.

EYÐSLUTÖLUR:

LANGKEYRSLA	**3,2 L** / 100 KM
BLANDAÐ	**3,5 L** / 100 KM
INNANBÆJAR	**3,9 L** / 100 KM

Nýr Renault Megane beinskiptur er með sparneytnustu bílum sem völ er á. Hann getur ferðast 1.714 km á einum tanki.

ENNEMM / SÍA / NM56842

KOMDU Í KAFFI OG REYNSLUAKSTUR

Vertu velkomin(n) í kaffi og reynsluakstur. Þú þiggur kaffi og lætur sölumenn okkar aðstoða þig við að reikna út hvernig þú getur eignast nýjan sparneytinn Renault. Eftir að hafa reynsluekið Renault veistu hve lipur og vandaður bíllinn er. Komdu í heimsókn til okkar að Sævarhöfða 2 og prófaðu bílinn sem hentar þér – Sjáumst!

OPIÐ LAUGARDAG 12–16

EYÐSLA FRÁ 3,5 L/100* KM DÍSIL
VERÐ FRÁ 3.590.000

P FRÍTT Í STÆÐI!
FRÍTT Í STÆÐI Á MIÐBORGARSVÆÐINU

*Miðað við uppgefnar viðmiðunartölur framleiðanda um eldsneytisnotkun í blönduðum akstri.

RENAULT

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

Bílahúsið
Reykjanesbæ
www.bilahusid.is
421 8808

Bílasalan Bílás
Akranesi
www.bilas.is
431 2622

Bílasala Akureyrar
Akureyri
www.bilak.is
461 2533

Bílaverkstæði Austurlands
Egilsstöðum
www.bva.is
470 5070

Getur unnið tuttugasta árið í röð

BORÐTENNIS Víkingurinn Guðmundur Eggert Stephensen getur náð sögulegum áfanga á Íslandsmótinu í borðtennis sem fer fram í íþróttahúsi TBR við Gnoðarvog um helgina. Guðmundur getur nefnilega orðið Íslandsmeistari 20. árið í röð en hann varð fyrst Íslandsmeistari árið 1994, þá aðeins ellefu ára gamall. Guðmundur vann þrefalt í fimmtánda sinn í fyrra og hefur alls unnið 52 Íslandsmeistaratitla á ferlinum. Guðmundur tapaði ekki lotu í einliðaleik á mótinu í fyrra og hefur ekki tapað lotu í úrslitaleiknum undanfarin sex ár. Lilja Rós Jóhannesdóttir úr Víkingi hefur titil að verja hjá konunum en hún varð Íslandsmeistari í tíunda sinn í fyrra. Mótið hefst klukkan 11 á laugardag en úrslitaleikirnir fara síðan fram á milli 11.30 og 14.30 á sunnudaginn. - óój

Nafni Cardiff City mögulega breytt

FÓTBOLTI Vincent Tan, eigandi Cardiff City, útilokar ekki breyta nafni félagsins í Cardiff Dragons ef liðið kemst upp í ensku úrvalsdeildina. Liðið trónir nú á toppi B-deildarinnar með átta stiga forystu en með liðinu leika þeir Aron Einar Gunnarsson og Heiðar Helguson.

Tan er milljarðamæringur frá Malasíu og hann vill asískar tengingar í félagið. Hann hefur þegar náð í gegn breytingum á aðalbúningi félagsins sem er nú rauður og merki félagsins var líka breytt.

Magnús lék puttabrotinn í gærkvöldi

KÖRFUBOLTI Magnús Þór Gunnarsson, fyrirliði Keflavíkur, lék puttabrotinn í naumu tapi Keflavíkur í Stykkishólmi í gærkvöldi en hann gat ekki spilað með Keflavík á dögunum þegar sjö leikja sigurganga liðsins endaði með tapi í Borgarnesi. Magnús skoraði fimm stig á 27 mínútum í leiknum og komu þau öll í fyrsta leikhluta.

Keflavík hefur nú tapað tveimur leikjum í röð síðan að Magnús fingurbrotnaði að eigin sögn á æfingu á laugardaginn var. - óój

Viðar Örn samdi við Fylkismenn

FÓTBOLTI Viðar Örn Kjartansson skrifaði í gærkvöldi undir þriggja ára samning við Fylki og mun því spila áfram í Pepsi-deildinni næsta sumar. Viðar hefur verið að leita sér að liði eftir að Selfoss féll síðasta haust.

Viðar Örn er 22 ára framherji sem er markahæsti leikmaður Selfoss í efstu deild með 10 mörk. Viðar er fjórði leikmaðurinn sem Fylkir fær til sín fyrir tímabilið en þeir Tryggvi Guðmundsson (frá ÍBV), Sverrir Garðarsson (frá Haukum) og Kristján Páll Jónsson (frá Leikni) eru einnig búnir að semja við liðið. - óój

ÚRSLIT

DOMINO'S-DEILD KARLA

GRINDAVÍK - KR 100-87 (48-39)
Grindavík: Samuel Zeglinski 30, Aaron Broussard 23, Sigurður Gunnar Þorsteinsson 13/11 fráköst/5 stoðsendingar/6 varin Þorleifur Ólafsson 9, Björn Steinar Brynjólfsson 8, Ómar Örn Sævarsson 7, Ólafur Ólafsson 6, Ryan Pettinella 4.

KR: Martin Hermannsson 22, Kristófer Acox 17, Darshawn McClellan 14, Brynjar Þór Björnsson 12, Brandon Richardson 12, Helgi Már Magnússon 5, Finnur Atli Magnusson 5.

SNÆFELL - KEFLAVÍK 79-77 (44-40)
Snæfell: Ryan Amaroso 25, Jay Threatt 18/8 stoðsendingar, Jón Ólafur Jónsson 11/10 fráköst, Sigurður Þorvaldsson 9, Pálmi Freyr Sigurgeirsson 6, Ólafur Torfason 5, Hafþór Ingi Gunnarsson 3, Sveinn Arnar Davíðsson 2.

Keflavík: Billy Baptist 23/12 fráköst, Darrel Keith Lewis 22, Michael Craion 13/14 fráköst, Valur Orri Valsson 7, Magnús Þór Gunnarsson 5, Snorri Hrafnkelsson 4, Arnar Freyr Jónsson 3.

STJARNAN - SKALLAGR. 101-92 (53-38)
Stjarnan: Justin Shouse 19, Jarrid Frye 18/8 fráköst/9 stoðsendingar, Sæmundur Valdimarsson 17, Brian Mills 15, Jovan Zdravevski 13, Fannar Freyr Helgason 9/10 fráköst, Dagur Kár Jónsson 5, Kjartan Atli Kjartansson 3.

Skallagrímur: Carlos Medlock 29/9 fráköst/6 stoðsendingar, Páll Axel Vilbergsson 18, Hörður Helgi Hreiðarsson 12, Orri Jónsson 9, Sigmar Egilsson 9, Davíð Ásgeirsson 5, Trausti Eiríksson 5, Davíð Guðmundsson 3, Birgir Þór Sverrisson 2.

ÍR - KFÍ 95-86 (32-35, 76-76)
ÍR: Eric James Palm 42, Sveinbjörn Claessen 22, Nemanja Sovic 15/10 fráköst/5 stoðsendingar, Hjalti Friðriksson 10, D'Andre Jordan Williams 5, Vilhjálmur Theodór Jónsson 1.

KFÍ: Damier Erik Pitts 33, Tyrone Lorenzo Bradshaw 20/16 fráköst/4 varin, Mirko Stefán Virijevic 18/10 fráköst, Kristján Pétur Andrésson 6, Jón Hrafn Baldvinsson 4, Hlynur Hreinsson 3, Guðmundur Jóhann Guðmundsson 2.

N1-DEILD KARLA

FH - AFTURELDING 20-19 (9-9)
Mörk FH (skot): Þorkell Magnússon 5 (9), Ragnar Jóhannsson 4 (10), Magnús Óli Magnússon 3 (6), Ásbjörn Friðriksson 3/2 (6/2), Einar Rafn Eiðsson 2/1 (6/2), Ari Magnús Þorgeirsson 1 (1), Sigurður Ágústsson 1 (1), Andri Berg Haraldsson 1 (2).

Varin skot: Daníel Freyr Andréss. 11 (30/2, 37%),

Mörk Aftureldingar (skot): Þrándur Gíslason 4 (4), Jóhann Jóhannsson 4/1 (10/2), Hilmar Stefánsson 3/1 (5/1), Pétur Júníusson 2 (2), Helgi Héðinsson 2 (3), Benedikt R. Kristinsson 2 (6), Hrafn Ingvarsson 1 (2), Elvar Ásgeirsson 1 (3).

Varin skot: Davíð Svansson 13 (33/3, 39%),

HAUKAR - HK 30-20 (14-8)
Mörk Hauka (skot): Gylfi Gylfason 7 (9), Sigurbergur Sveinsson 7/3 (13/3), Elías Már Halldórsson 4 (4), Matthías Árni Ingimarsson 3 (3), Þórður Rafn Guðmundsson 3 (4), Jón Þorbjörn Jóhannsson 2 (3), Freyr Brynjarsson 2 (4), Adam Haukur Baumruk 1 (2), Tjörvi Þorgeirsson 1 (5).

Varin skot: Aron Rafn Eðvarðs. 18/1 (37/3, 49%)

Mörk HK (skot): Bjarki Már Elísson 6/3 (9/4), Jóhann Karl Reynisson 3 (3), Vladimir Djuric 3 (6), Bjarki Már Gunnarsson 2 (2), Daníel Berg Grétarsson 2 (3), Daníel Örn Einarsson 1 (2), Ólafur Víðir Ólafsson 1 (2), Garðar Svansson 1 (3), Tandri Már Konráðsson 1 (9).

Varin skot: Arnór Freyr Stefánsson 12 (41/2, 29%).

VALUR - FRAM 29-30 (12-18)
Mörk Vals (skot): Finnur Ingi Stefánsson 7/2 (12/2), Þorgrímur Smári Ólafsson 6 (8), Atli Már Báruson 3 (4), Valdimar Þórsson 3/1 (4/1), Agnar Jónsson 3 (8), Gunnar Harðarson 2 (3), Fannar Þorbjörnss. 1 (1), Orri Gíslas. 1 (1), Vignir Stefáns. 1 (1), Nikola Dokic 1 (2), Sveinn Sveinss. 1 (3/1).

Varin skot: Lárus Helgi Ólafsson 15/1 (38/4, 39%), Hlynur Morthens 3 (10, 30%),

Mörk Fram (skot): Jóhann Gunnar Einarsson 10/3 (15/3), Stefán Baldvin Stefánsson 7 (8), Haraldur Þorvarðarson 4 (5), Sigurður Eggertsson 3 (6/1), Róbert Aron Hostert 3 (8), Ólafur Magnússon 2 (2), Stefán Darri Þórsson 1 (1).

Varin skot: Magnús Erlendsson 14/1 (35/4, 40%), Björn Viðar Björnsson 2 (10, 20%),

visir.is
Allt um leiki gærkvöldsins

Blikar alltaf viljugir að selja

Breiðablik hefur selt níu leikmenn til atvinnumannaliða í Evrópu á undanförnum fjórum árum og þrír til viðbótar eru á leiðinni út. Um þúsund krakkar, sextán ára og yngri, eru að æfa með yngri flokkum félagsins.

FÓTBOLTI Breiðablik hefur nú átt í viðræðum við félög í Hollandi og Belgíu í nokkurn tíma um að selja til þeirra þrjá unga knattspyrnumenn úr röðum félagsins. Þegar þau kaup ganga í gegn mun félagið hafa selt alls tólf leikmenn til atvinnumannaliða í Evrópu á einungis þremur árum.

Markmið Breiðabliks er þó ekki endilega að koma leikmönnum út í atvinnumennsku, heldur er það fylgifiskur þess að halda úti öflugu starfi í yngri flokkum félagsins. Þetta segir Arnar Bill Gunnarsson, þjálfari 2. og 3. flokks karla hjá Breiðabliki.

„Markmiðið hjá Breiðabliki er að vera sjálfbært félag. Við viljum að sem flestir leikmenn meistaraflokks karla og kvenna séu uppaldir Blikar," segir Arnar. „Þegar félagið varð Íslandsmeistari í fyrsta sinn árið 2010 var liðið fyrst og fremst skipað ungum og uppöldum leikmönnum. Síðasta sumar hafði það hlutfall stórminnkað og var það fyrst og fremst vegna þess að við höfðum selt marga leikmenn út og nánast tæmt úr okkar röðum," bætir hann við.

Eins og sést á meðfylgjandi leikmannalista eru leikmenn seldir á mismunandi aldri frá félaginu. Þess má þó geta að enginn þeirra þriggja leikmanna sem eru á leiðinni út hefur spilað meistaraflokksleik á Íslandsmóti. Arnar Bill segir of snemmt að nafngreina þá nú, þar sem ekki sé búið að ganga endanlega frá samningunum.

Allir hafa fengið að fara

„Við erum alltaf viljugir til að selja leikmenn, svo lengi sem það þjónar félaginu og leikmönnunum sjálfum. Það hefur aldrei gerst að leikmaður hafi ekki fengið að fara," sagði Arnar en bætir því þó við að félagið sætti sig ekki við hvaða verð sem er.

Breiðablik nýtur góðs af því að vera staðsett í hverfi sem er ríkt af ungum fjölskyldum. Fjöldi iðkenda í yngri flokkum er því gríðarlega mikill. „Við erum með þúsund krakka í aldurshópnum sextán ára og yngri. Fjölmennustu flokkarnir eru með 150 stráka og 90 stelpur hver," segir Arnar Bill en brottfall í íþróttum er algengara eftir sextán ára aldurinn.

Þarf að hlúa vel að öllum

„Auðvitað njótum við góðs af því að vera með alla þessa krakka en það þarf samt að hlúa að þeim. Það gerum við með góðu skipulagi, markvissri vinnu og með vel menntaða þjálfara. Við höfum svo ávallt lagt áherslu á að þeir sem skara fram úr fái aukaæfingar og krefjandi verkefni eins og að æfa og keppa með eldri leikmönnum. Þá er það einnig stefna félagsins að ungir leikmenn fái tækifæri með meistaraflokkum þess," segir Arnar Bill.

Hann segir þó að hinir sem ekki komist í úrvalshópinn séu ekki vanræktir. „Við gleymum þeim ekki og teljum að félagið sé að þjónusta þá líka á fullnægjandi máta. Enda væri ekki allur þessi fjöldi að æfa hjá okkur ef það væri ekki tilfellið."

Það er þó ekki fyrr en á næstu árum sem þessi gríðarlegi fjöldi í yngri flokkunum mun skila sér upp í 2. flokk og svo meistaraflokk.

„Við erum með aðeins 35 stráka í 2. flokki nú og sjáum því fram á að fá gríðarlega fjölgun í efstu flokkum á næstu árum. Það komast auðvitað ekki allir að í meistaraflokki en þetta verður vonandi til þess að það verða Blikar um allt land á næstu árum. Við myndum fagna því."

eirikur@frettabladid.is

ARNAR BILL Þjálfari 2. og 3. flokks hjá Breiðabliki. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Blikar í atvinnumennsku

Jóhann Berg Guðmundsson, þá 18 ára, til AZ Alkmaar í Hollandi árið 2009
Guðmann Þórisson, þá 23 ára, til Nybergsund í Noregi árið 2010
Alfreð Finnbogason, þá 21 árs, til Lokeren í Belgíu árið 2011
Arnór Sveinn Aðalsteinsson, þá 25 ára, til Hönefoss í Noregi árið 2011
Elfar Freyr Helgason, þá 22 ára, til AEK í Grikklandi árið 2011
Oliver Sigurjónsson, þá 16 ára, til AGF í Danmörku árið 2011
Guðmundur Kristjánsson, þá 23 ára, til Start í Noregi árið 2012
Kristinn Steindórsson, þá 21 árs, til Halmstad í Svíþjóð árið 2012
Adam Örn Arnarson, 17 ára, til NEC Nejmegen árið 2013

Svekkjandi því ég var til í að vera áfram

AIK vill losna við Helga Val Daníelsson en leikmaðurinn hefur ekki enn fengið tilboð frá neinu félagi.

FÓTBOLTI Landsliðsmaðurinn Helgi Valur Daníelsson er í leit að nýju félagi eftir að félag hans, AIK í Svíþjóð, tilkynnti honum að það myndi ekki framlengja samning hans sem rennur út í lok ársins.

„Eins og er þá er ekkert að gerast í mínum málum. Ég má fara en þeir vilja fá einhvern pening fyrir mig," segir Helgi Valur en hann getur líka klárað samninginn og farið er honum lýkur.

„Það er kannski ekkert betra ef ég fæ ekkert að spila á tímabilinu. Þetta er því engin óskastaða. Þetta er búið að vera rólegt. Þær fyrirspurnir sem ég hef fengið hafa ekki verið spennandi."

Öster hafði samband við hann fyrir áramót en Helgi vildi ekki svara þeim eins fljótt og þeir vildu. „Félagið hefur gert mér ljóst að það tekur aðra leikmenn fram yfir mig. Það eru tveir ungir leikmenn að fara að spila núna. Það er samt sérstakt að vera búinn að velja byrjunarlið í desember sem á að spila í apríl. Þetta er svekkjandi því ég spilaði vel í fyrra og endaði tímabilið vel. Ég hefði verið til í að framlengja og vera hérna áfram en það var ekki í boði."

Deildarkeppnin í Svíþjóð byrjar eftir mánuð en bikarkeppnin byrjar í næstu viku. AIK lék þrjá æfingaleiki um daginn og var Helgi í byrjunarliðinu í einum þeirra og kom af bekknum í hinum.

„Ég spila ekki nema 2-3 detti út. Það hefur gengið illa í þessum leikjum og við verðum að sjá hvað setur. Þetta er svekkjandi upp á landsliðið því ég hef metnað fyrir að halda mér þar inni. Þá verð ég að spila," segir Helgi en er hann svartsýnn á að komast ekki frá félaginu áður en deildarkeppnin byrjar?

„Já, eins og er. Það er ekkert að gerast í mínum málum. Það er svolítið svekkjandi." - hbg

MEÐ LANDSLIÐINU Helgi Valur Daníelsson hefur verið fastamaður í landsliði Lars Lagerbäck. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

FRÁBÆR VERÐ
Á FLOTTUM MERKJUM

ÚTSALA

30% AUKA-AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM

Puma fótboltaskór
Margar gerðir fyrir gras og gervigras.
Fullorðins- og barnastærðir.
Fullt verð: frá 6.990 kr.
Outlet verð: frá 3.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
frá 1.990 kr.

Puma hlaupaskór
Nokkrar gerðir.
Karla og kvenna.
Fullt verð: frá 19.990 kr.
Outlet verð: frá 9.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
frá 6.995 kr.

Puma stuttermabolir
Barna - nokkrar gerðir.
Stærðir: 116 - 164
Fullt verð: frá 4.990 kr.
Outlet verð: frá 2.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
frá 2.095 kr.

PUMA sokkar á hlægilegu verði: frá 300 kr.

Catmandoo gönguskór
Dömu.
Stærðir: 37-42
Fullt verð: 14.990 kr.
Outlet verð: 9.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
6.995 kr.

Útsalan gildir einnig af völdum vörum í Horninu

Puma hlaupajakki
Dömu.
Stærðir: XS-L
Fullt verð: 17.990 kr.
Outlet verð: 6.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
4.895 kr.

Töskur og bakpokar
Margar gerðir.
Fullt verð: frá 5.990 kr.
Outlet verð: frá 3.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
frá 2.795 kr.

Munið að like-a okkur á Facebook
www.facebook.com/sportoutletid

Speedo sundföt fyrir alla fjölskylduna á 30% afslætti

Fyrir pabba
Fyrir mömmu
Fyrir afa
Fyrir ömmu
Fyrir Stínu
Fyrir Jonna

Speedo sundbolir
Margar stærðir og gerðir fyrir konur á öllum aldri.
Stærðir: 34-50.
Fullt verð: frá 6.990 kr.
Outlet verð: frá 4.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
frá 1.990 kr.

SPORT OUTLET

Vínlandsleið 6
113 Reykjavík

Opið:
Virka daga kl. 11-18
Laugardaga kl. 11-16
Sunnudaga kl. 13-17

Við erum í Vínlandsleið í Grafarholti

GUÐBJÖRG Æfir undir leiðsögn læknis í Portúgal. NORDICPHOTOS/GETTY

Guðbjörg fer til Algarve

FÓTBOLTI Guðbjörg Gunnarsdóttir, landsliðsmarkvörður í fótbolta, mun fara með íslenska landsliðinu til Algarve í næstu viku en hún hefur verið að glíma við veikindi og lá á sjúkrahúsi í marga daga í síðustu viku.

Nú er komið í ljós að Guðbjörg var með heilahimnubólgu en hún er öll að braggast og verður því með í Algarve-bikarnum. Guðbjörg mun æfa undir leiðsögn Reynis Björnssonar læknis og verður vonandi orðin leikfær í leik þrjú og fjögur. Guðbjörg staðfesti þetta við Fréttablaðið í gær.

Tveir aðrir markverðir eru í hópnum, Þóra Björg Helgadóttir og Birna Kristjánsdóttir. Þóra hefur verið aðalmarkvörður landsliðsins og Guðbjörg hefur ekki fengið mörg tækifæri, nema þá helst í Algarve-bikarnum þar sem hún hefur spilað 13 af 21 landsleik sínum til þessa. - óój

Riðillinn klár hjá liði Helenu

KÖRFUBOLTI Helena Sverrisdóttir og félagar hennar í slóvakíska félaginu Good Angels Kosice komust eins og kunnugt er í átta liða úrslitakeppni Euroleague á dögunum og nú er ljóst hvaða lið verða í riðli með Góðu englunum á úrslitahelginni.

Good Angels Kosice er í riðli með gestgjöfum Ekaterinburg frá Rússlandi, Galatasaray frá Tyrklandi og Polkowice frá Póllandi. Good Angels Kosice vann sinn riðil og sló síðan út Perfumerias Avenida frá Spáni. Helena er komin í úrslitakeppni Euroleague fyrst íslenskra körfuboltakvenna.

Leikir í riðlinum fara fram frá 18. til 20. mars og tvö efstu liðin komast í undanúrslitin sem verða spiluð 22. mars. Úrslitaleikurinn fer síðan fram 24. mars. - óój

Eins og fiðrildi upp Esjuna

Fjölskylda Anítu Hinriksdóttir vill passa upp á það að hún fái að þroskast eins og eðlilegur unglingur en þessi 17 ára stelpa keppir á sínu fyrsta stórmóti fullorðinna á Evrópumeistaramótinu í Gautaborg í dag. Frænka hennar, Martha Ernstsdóttir, var í sömu sporum fyrir 23 árum en þá orðin 25 ára gömul.

FRJÁLSAR ÍÞRÓTTIR ÍR-ingurinn Aníta Hinriksdóttir verður í sviðsljósinu í dag á fyrsta degi á Evrópumeistaramóti fullorðinna í Gautaborg. Hún hefur sett hvert Íslandsmetið á fætur öðru á þessu innanhússtímabili og er eini íslenski frjálsíþróttamaðurinn sem náði lágmörkum inn á mótið og það í tveimur greinum.

Martha Ernstsdóttir, margfaldur Íslandsmethafi í langhlaupum, fór á mörg stórmót á sínum tíma og ætti að geta gefið frænku sinni góð ráð en Aníta er dóttir systur hennar, Bryndísar Ernstsdóttur.

„Mér líst bara vel á þetta hjá henni. Ég hugsa að hún setji þetta mót upp fyrst og fremst til að hafa gaman af þessu, bæta sig og fá reynslu. Ég get ímyndað mér að það sé hennar markmið. Hún er að fara í alvöruna og fær rosalega góða keppni. Hún er enn þá unglingur og er bara að fara út til að ná sér í reynslu og svona. Hún er mjög góð í þessu og lætur það ekki trufla sig þótt að það séu einhverjir sem eru betri en hún. Hún fer, gerir sitt og hleypur sitt hlaup. Það er hennar mesti kostur,“ segir Martha.

Með níunda besta tímann

Sautján keppendur eru skráðir í greinina og er besti tími Anítu, 2:03.27 mínútur, níundi besti tíminn. Hin breska Jennifer Meadows á besta tímann sem 1:58.43 mínútur.

Martha var í sömu sporum og frænka hennar fyrir 23 árum. „Ég man eftir mínu fyrsta móti en það var Evrópumeistaramót 1990 og var reyndar utanhúss. Ég var ekki einu sinni byrjuð að hlaupa fyrir alvöru á hennar aldri og var þá bara að hlaupa úti og leika mér. Ég byrjaði ekki fyrr en seinna. Ég var sennilega 25 ára og orðin móðir og allt hvað eina þegar ég fór á mitt fyrsta stórmót,“ segir Martha.

Aníta hefur verið að bæta Íslandsmetið í keppnislaust en það er hætt við því að það verði þrengra um hana á brautinni í Gautaborg í dag.

„Þetta er innanhúss, hringurinn er bara 200 metrar og það eru fleiri keppendur. Það má alveg reikna með því að það verði stympingar. Það er bara að fara af stað og gera sitt besta. Hún má örugglega gera það og ég hef fulla trú á því,“ segir Martha.

Aníta hefur verið spör á viðtöl við fjölmiðla og látið verkin tala á hlaupabrautinni. Áhuginn á henni er þó mikill enda stelpan að gera frábæra hluti og fyrir löngu komin í sérflokk meðal millivegahlaupara á Íslandi.

> **Við höfum séð svo oft mikið af efnilegum unglingum sem hafa verið blásnir of mikið upp. Það er mjög erfitt að fá svona pressu á sig sem óharðnaður unglingur og getur alveg bugað hvern sem er.**
>
> *Martha Ernstsdóttir*

Gaman að fylgjast með henni

„Það er rosalega gaman að fylgjast með henni en við fjölskyldan hennar viljum stilla þessu í hóf og vera ekki að ýta undir of miklar væntingar og passa upp á utanaðkomandi pressu. Við viljum leyfa henni að þroskast sem heilbrigðum unglingi. Þá eru meiri líkur á að þetta gangi þannig að hún finni ekki alltaf fyrir þessari ofboðslegu pressu því það getur bara eyðilagt óharðnaðan venjulega ungling,“ segir Martha og bætir við:

„Ef við ætlum að leyfa henni að þroskast þá getum við ekki endalaust verið með væntingar til hennar. Hún þarf að fá að þroskast sem íþróttamaður og þarf að læra að takast á við athyglina. Hún er bara nýorðin sautján ára gömul,“ segir Martha.

Aníta hefur æft frjálsar íþróttir hjá ÍR frá tíu ára aldri, fyrst í stað undir stjórn Harðar Gunnarssonar, þar sem hún æfði allar greinar frjálsíþrótta, en eftir því sem sérhæfð þjálfun hefur aukist síðustu tvö ár hefur Gunnar Páll Jóakimsson einnig komið að þjálfun Anítu og er nú hennar aðalþjálfari og fylgir henni til Gautaborgar.

Martha vill að blaðamenn passi upp á efnilegustu hlaupakonu landsins og leyfi henni að forðast athyglina vilji hún það sjálf.

„Ég vil endilega ítreka það að menn virði það við hana. Við höfum séð svo oft mikið af efnilegum unglingum sem hafa verið blásnir of mikið upp. Það er mjög erfitt að fá svona pressu á sig sem óharðnaður unglingur og getur alveg bugað hvern sem er. Við fjölskyldan og þjálfararnir líka erum öll mjög upptekin við að vera vakandi fyrir þessu og leyfa henni bara að vera eðlilegur unglingur sem kann að hlaupa,“ segir Martha.

Mörg mót eru fram undan hjá Anítu en aðalmarkmiðið er þó líklega að vera í fremstu röð á heimsmeistaramóti 17 ára og yngri í Donetsk í Úkraínu og á Evrópumeistaramóti 19 ára og yngri í Rieti á Ítalíu.

Á FLEYGIFERÐ Aníta Hinriksdóttir sést hér hlaupa í Laugardalshöllinni og á minni myndinni er hún með Mörthu frænku sinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Blés ekki úr nös

Martha sá þó snemma hæfileikana hjá stelpunni enda búin að fylgjast með henni frá barnæsku. „Þegar við vorum að fara með hana sem krakkann okkar upp á Esju eða eitthvað annað þá flaug hún áfram. Það var bara eins og fiðrildi sem flaug áfram og blés ekki úr nös. Það var alveg greinilegt að hún var með þetta. Hún er líka mjög einbeitt og leggur sig fram. Það skilar sér,“ segir Martha.

Aníta hefur keppni í undanrásum klukkan fimm í dag. „Hún verður í sviðsljósinu um helgina og Darri sonur minn verður úti í Gautaborg og ætlar að horfa á frænku sína. Þetta verður bara gaman.

Þetta verður góð reynsla fyrir hana og hún er í góðum höndum hjá sínum þjálfara,“ sagði Martha að lokum.

ooj@frettabladid.is

HONDA
The Power of Dreams

HALLÓ VETUR.

VIÐ BJUGGUM OKKUR UNDIR KOMU ÞÍNA MEÐ SKYNVÆDDU FJÓRHJÓLADRIFI.

*Besti 4x4 bíl ársins samkvæmt Total 4x4 Magazine.

VEL ÚTBÚINN HONDA CR-V, 4X4, SJÁLFSKIPTUR, FRÁ KR. 5.890.000

HALLÓ. MEIRA NÝTT.

Með CR-V erum við vel undirbúin þegar snjórinn kastar til okkar tækifærum. Skynvætt stöðugt vaktandi fjórhjóladrif reiknar út þörfina á gripi og dreifir aflinu aðeins í þau dekk sem þurfa þess. Á meðan brekku-hraðastjórnandinn hjálpar þér að halda fullri stjórn og mýkt niður brekkuna, án þess að þú þurfir að bremsa. Fjórða kynslóð Honda CR-V setur ný viðmið í ferðaþægindum, gæði innréttinga og gagnsemi í akstri. Náðu taki á vetrinum. Lifðu meira nýtt, keyrðu Honda CR-V. Besta 4x4 bíl ársins*.

WWW.HONDA.IS/CR-V

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

OPIÐ LAUGARDAGA MILLI KL. 12:00 OG 16:00

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

DAGSKRÁ

> Stöð 2 kl. 20.10

Spurningabomban

Logi Bergmann mætir með glænýja Spurningabombu á Stöð 2 í kvöld. Margrét Erla Maack og Þórunn Antonía Magnúsdóttir eru saman í liði og keppa gegn söngvurunum Matthíasi Matthíassyni og Eyþóri Inga Gunnlaugssyni í laufléttum og bráðskemmtilegum spurningaleik.

Í KVÖLD

Green Room with Paul Provenza

SKJÁR 1 KL. 22.50 Húmoristinn og leikarinn Paul Provenza fær hér mismunandi grínista í heimsókn í Græna herbergið og fer yfir nokkur atriði með þeim, en í Græna herberginu er allt leyfilegt.

TV.COM 8,6 IMDb 8,0

By the Pricking of My Thumb

STÖÐ 2 GULL KL. 20.45 Tommy og Tuppence heimsækja aldraða frænku sína á elliheimili og Tuppence finnst andrúmsloftið og starfsfólkið allt hið undarlegasta.

Rotten Tomatoes 80% IMDb 6,8

House of D

RÚV KL.21.10 Listamaðurinn Tom Warshaw er búsettur í París. Hann tekst á við vandamál úr fortíð sinni sem gerir það að verkum að hann byrjar að uppgötva hver hann er í raun og veru og ákveður að snúa aftur heim til að endurvekja kynnin við fjölskyldu sína og vini.

Rotten Tomatoes 10% IMDb 6,7

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.36 Bæn **06.39** Morgunþáttur Rásar **1 06**.40 Veðurfregnir **07.00** Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30** Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Sagnaslóð **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Óskastundin **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.50** Dánarfregnir **13.00** Inni **14.00** Fréttir **14.03** Tilraunaglasið **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Skaparinn **15.25** Kveikjan **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Fimm fjórðu **17.00** Fréttir **17.03** Víðsjá **18.00** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Gullfiskurinn **20.00** Leynifélagið **20.30** Hvað er málið? **21.10** Raddir Afríku **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Lestur Passíusálma **22.15** Litla flugan **23.05** Hringsól **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

15.40 Ástareldur *(Sturm der Liebe)* Endursýndir þættir vikunnar.
17.20 Babar
17.42 Bombubyrgið
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni *(Harpa Einarsdóttir) (e)*
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.00 Gettu betur Spurningakeppni framhaldsskólanema. Að þessu sinni eigast við lið Fjölbrautaskólans í Garðabæ og Verzlunarskóla Íslands.
21.10 Betrunarhúsið *(House of D)* Bandarísk bíómynd frá 2004. Leikstjóri er David Duchovny og hann leikur jafnframt aðalhlutverk ásamt Téu Leoni og Robin Williams.
22.45 Seld í ánauð *(Stolen)* Bresk sjónvarpsmynd frá 2011 um lögreglumann sem rannsakar mansals- og barnaþrælkunarmál. Leikstjóri er Justin Chadwick og meðal leikenda eru Damian Lewis, Gloria Oyewumi, Inokentijs Vitkevics og Huy Pham.
00.20 Úrvalssveitin *(Tropa de Elite) (e)* Nascimento lögregluforingi reynir að finna staðgengil fyrir sig og hafa hendur í hári glæpamanna áður en páfinn kemur í heimsókn til Ríó. Leikstjóri er José Padilha. Brasilísk bíómynd frá 2007. Myndin hlaut Gullbjörninn á kvikmyndahátíðinni í Berlín 2008. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.
02.10 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

2 BÍÓ

10.55 Unstable Fables: 3 Pigs & a Baby
12.10 Smother
13.40 Four Weddings And A Funeral
15.35 Unstable Fables: 3 Pigs & a Baby
16.50 Smother
18.20 Four Weddings And A Funeral
20.15 Big Miracle
22.00 This Means War
23.35 The Midnight Meat Train
01.15 Big Miracle
03.00 This Means War

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Malcolm in the Middle *(2:25)*
08.30 Ellen *(107:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors *(94:175)*
10.15 Til Death *(15:18)*
10.45 Masterchef USA *(18:20)*
11.30 Two and a Half Men *(12:16)*
11.55 The Whole Truth *(4:13)*
12.35 Nágrannar
13.00 Frasier *(2:24)*
13.25 The White Planet Heimildarmynd um áhrif hlýnunar jarðar á viðkvæman gróður norðurskautsins og hið fjölbreytta dýralíf sem þar finnst.
14.45 Sorry I've Got No Head
15.15 Barnatími Stöðvar 2
16.50 Bold and the Beautiful
17.10 Nágrannar
17.35 Ellen *(108:170)*
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan *(4:22)*
19.45 Týnda kynslóðin *(24:34)* Týnda kynslóðin er frábær skemmtiþáttur í stjórn Björns Braga Arnarssonar og félaga.
20.10 Spurningabomban *(11:21)* Logi Bergmann Eiðsson stjórnar.
21.00 American Idol *(13:37)* Tólfta þáttaröð þessa vinsælu þátta en allir sigurvegarar fyrri þáttaraða hafa slegið í gegn á heimsvísu. Randy Jackson er á sínum stað í dómnefndinni en honum til halds og traust eru þau Mariah Carey, Keith Urban og Nicki Minaj.
22.25 What's Your Number Anna Faris leikur hér Ally Darling, unga konu sem er komin með nóg af því að vera einhleyp.
00.10 Saw V
01.45 The Mist
03.50 The Women
05.40 Fréttir og Ísland í dag

2 SPORT *besta sætið*

16.30 Þýski handboltinn: Kiel - Fuchse Berlin
17.50 Meistaradeildin í handbolta: markaþáttur
18.20 FA-bikarinn: Middlesbrough - Chelsea
20.00 Meistaradeild Evrópu: fréttaþáttur
20.30 La Liga Report
22.55 Cage Contender XVI Útsending frá bardagakvöldi í blönduðum bardagalistum þar sem Árni Ísaksson er meðal keppenda.

2 SPORT 2 *enski boltinn*

14.35 Sunnudagsmessan
15.50 QPR - Man. Utd.
17.30 Arsenal - Aston Villa
19.10 Premier League World 2012/13
19.40 Enska B-deildin: Wolves - Watford BEINT
21.45 Premier League Preview Show 2012/13
22.15 Football League Show 2012/13
22.45 Enska B-deildin: Wolves-Watford
00.25 Premier League Preview Show 2012/13
00.55 Norwich - Everton

2 krakkar

07.00 Brunabílarnir
07.20 Áfram Diego, áfram!
07.45 Waybuloo
08.05 Svampur Sveinsson
08.25 Dóra könnuður
08.50 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 UKI
09.05 Strumparnir
09.30 Skógardýrið Húgó
09.55 Histeria!
10.15 Ofurhundurinn Krypto
10.35 Ævintýri Tinna
11.00 Stöð 2 Krakkar – barnatími
17.05 Ozzy & Drix
17.30 Leðurblökumaðurinn
17.55 iCarly *(24:25)*

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan *(22:22)* Hitabylgja gengur yfir Springfield og Hómer verður þess valdandi að rafmagnið fer af borginni sem veldur upplausn og óeirðum.
17.25 Íslenski listinn
17.50 Sjáðu
18.15 Gossip Girl *(11:22)*
19.00 Friends *(1:24)*
19.20 How I Met Your Mother *(23:24)*
19.45 Simpson-fjölskyldan *(20:22)*
20.10 The Glee Project *(6:12)* Önnur þáttaröðin af þessum frábæru þáttum sem ganga út á það að finna og þjálfa upp ótrúlega hæfileikaríkt ungt fólk sem keppir svo um gestahlutverk í einni vinsælustu þáttaröð síðari tíma, Glee.
20.50 The O.C *(10:25)* Orange-sýsla í Kaliforníu virðist við fyrstu sýn vera friðsæl paradís þar sem lífið leikur við bæjarbúa.
21.35 Hellcats *(6:22)* Dramatískir gamanþættir þar sem við fáum að skyggnast inn í kappsaman heim klappstýra og vinskap þeirra á milli.
22.15 Dollhouse *(2:13)* Önnur sería þessara spennuþátta sem gerast í náinni framtíð.
23.00 The Glee Project *(6:12)*
23.45 The O.C *(10:25)*
00.30 Hellcats *(6:22)*
01.15 Dollhouse *(2:13)*
02.00 Tónlistarmyndbönd Popptíví

2 GULL

18.20 Doctors *(146:175)*
19.05 Ellen *(108:170)*
19.45 Það var lagið
20.45 Agatha Christie – By the Pricking of My Thumb
22.25 American Idol *(14:37)*
23.50 Entourage *(7:10)*
00.20 Það var lagið
01.20 Agatha Christie – By the Pricking of My Thumb
02.55 Entourage *(7:10)*
03.25 Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil
08.40 Dynasty *(1:22)*
09.25 Pepsi MAX tónlist
13.00 The Voice *(9:15)*
16.40 Top Chef *(12:15)*
17.25 Dr. Phil
18.05 An Idiot Abroad *(1:8)*
18.55 Everybody Loves Raymond *(11:24)*
19.15 Solsidan *(5:10)* Fredde heldur að hann sé með krabbamein þegar hann finnur nokkra hnúða á líkamanum og eftir að hafa ráðfært sig við erlendan sérfræðing í gegnum netið leikur enginn vafi á niðurstöðunni.
19.40 Family Guy *(9:16)*
20.05 America's Funniest Home Videos *(11:44)*
20.30 The Biggest Loser *(9:14)* Allir keppendurnir í þessari þáttaröð hafa þurft að glíma við áföll. Þeir fá nú tækifæri til að létta á sér.
22.00 HA? *(8:12)* Spurninga- og skemmtiþátturinn þar sem Jói G. er gestgjafi, Sóli Hólm og Gunnar Sigurðsson á Völlum sjá um svörin og Stefán Pálsson semur spurningarnar.
22.50 Green Room with Paul Provenza *(1:8)* Ólíkir grínistar heimsækja húmoristann Paul Provenza.
23.20 Hæ Gosi *(5:8)*
00.00 Higher Learning Frábær spennumynd með Omar Epps og Ice Cube.
02.10 Excused
02.35 Combat Hospital *(10:13)*
03.15 CSI *(18:23)*
03.55 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **08.50** The Honda Classic **2013** *(1:4)* **11.50** PGA Tour - Highlights *(8:45)* **12.45** The Honda Classic **2013** *(1:4)* **15.45** Inside the PGA Tour *(9:47)* **16.10** The Honda Classic **2013** *(1:4)* **19.10** Golfing World **20.00** The Honda Classic **2013** *(2:4)* **23.00** Golfing World **23.50** ESPN America

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Gestagangur hjá Randveri **21.30** Eldað með Holta

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó
FM 90,1 Rás 2
FM 90,9 Gullbylgjan
FM 93,5 Rás 1
FM 95,7 FM957
FM 96,3 FM Suðurland
FM 96,7 Létt Bylgjan
FM 97,7 X-ið
FM 98,9 Bylgjan
FM 99,4 Útvarp Saga
FM 100,5 Kaninn
FM 102,2 Útvarp Latibær
FM 102,9 Lindin
FM 105,5 Útvarp Boðun

MIÐBORGIN OKKAR BÝÐUR ÞÉR HEIM

Margbrotinn mars

LANGUR LAUGARDAGUR
2. MARS

Það er gott að vera, versla og njóta þar sem hjartað slær.

Vorið er að nálgast hjarta miðborgarinnar.

Sköpunargleðin brýst ekki bara fram í mislitum og fagurlega formuðum andlitsmottum í mars, á Reykjavík Fashion Festival verða litrík klæði og á matgæðingahátíðinni Food & Fun eru gestakokkar frá öllum heimshornum að töfra fram dýrindisrétti.

Landsins færustu hönnuðir og arkitektar bjóða gestum og gangandi upp í HönnunarMars. Verslun í miðborginni er ekki í neinum vetrardvala því ljúfir vorboðar fylla nú hillur og göturnar iða af lífi.

Miðborgartónleikar á flestum hornum,
Snorri Helgason og Mr. Silla leika.
14:00 Á Laugartorgi, við Kjörgarð
14:30 Við Hegningarhúsið
15:00 Á Skólatorgi, á mótum Skólavörðustígs og Bankastrætis
15:30 Lækjartorgi
16:00 Á Ingólfstorgi

Brandenburg – Teikningar: Sól Hrafnsdóttir

HELGIN

„Það er allsherjar frumsýningarhelgi hjá mér. Bæði er verið að frumsýna myndina Þetta reddast og leikritið Karma fyrir fugla í Þjóðleikhúsinu í kvöld. Ég missi því af frumsýningunni á Þetta reddast en ætla að reyna að komast í bíó um helgina. Svo langar mig líka að nýta tímann milli sýninga til að leika við litla son minn.“

Maríanna Clara Lúthersdóttir leikkona

Textinn tekinn úr uppáhaldskvikmyndinni

Daníel Geir Moritz hefur gert nýtt lag undir áhrifum frá Sódómu Reykjavík, kvikmynd Óskars Jónassonar.

Grínistinn og útvarpsmaðurinn Daníel Geir Moritz hefur sent frá sér lagið Unnur V.4. Myndbandið við það var unnið upp úr gamanmyndinni Sódóma Reykjavík.

„Þetta er eldgömul hugmynd. Ég held ég hafi beðið Óskar Jónasson [leikstjóra Sódómu] um leyfi til að nota myndina í myndbandið fyrir tveimur árum. Ég er mjög ánægður með að þetta er loksins að koma út. Þetta er mynd sem ég horfði á endalaust sem unglingur. Á fjögurra til fimm ára fresti fæ ég Sódómu-æði og horfi á hana nokkrum sinnum í röð,“ segir Daníel.

Hann vann lagið Unnur V.4. upp úr gömlu pönklagi eftir kunningja sinn, Ívar Gestsson, sem hann flutti í Verslóvælinu. Daníel ákvað að búa til partílag og fékk hljóðmeistarann og kórstjórann Ingvar Alfreðsson til að útsetja það og búa til þokukennt tölvupopp. „Textinn er unninn upp úr eftirminnilegasta atriði myndarinnar þar sem Brjánsi gerir grín að Ella, félaga sínum, um að hann sé of miklu holdi vaxinn til að geta sofið hjá kvenmanni.“

➜ Sódóma Reykjavík var valin besta íslenska kvikmyndin í skoðanakönnun Fréttablaðsins sem var gerð í október 2010.

Þrír til viðbótar aðstoðuðu Daníel Geir við verkefnið, eða Daði Georgsson, Sturla Már Helgason og Sindri Gretarsson. „Ég stefni á að gera meira í tónlist því mér finnst þetta ferlega gaman. Það er gott að geta brotið uppistandið hjá sér upp með skemmtilegum lögum.“ - fb

NÝTT LAG Daníel Geir Moritz hefur sent frá sér lagið Unnur V.4. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

SAKEBARINN
sushi & sticks
Sushi, Sticks and Fun
matseðill yfir
Food and Fun vikuna
fimmtudag til sunnudags
Endilega bókið borð
tímanlega í síma:
777-3311
Laugavegur 2, 2.hæð
VOGA
Like-ið okkur á Facebook

Er ósjálfrátt inni í stelpumálunum

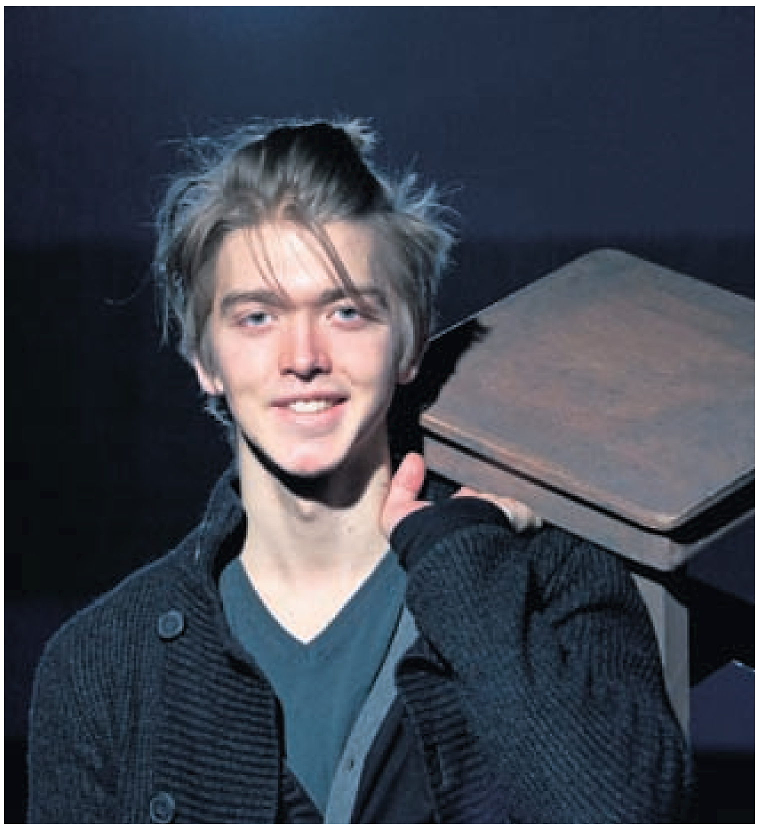
Viktor Már Leifsson er eini karlkyns nemandinn á samtímadansbraut Listaháskóla Íslands. Hann segir að því fylgi bæði kostir og gallar og mundi gjarna vilja fá fleiri stráka í námið. Viktor féll fyrir dansinum er hann sótti breikdansnámskeið tíu ára gamall og dansar bókstaflega frá morgni til kvölds.

„Ég er ósjálfrátt inni í öllum stelpumálunum og fæ að heyra ýmislegt í tímum sem kannski strákar fá almennt ekki að heyra,“ segir Viktor Már Leifsson hlæjandi um þá reynslu sína að vera eini karlkyns nemandinn á samtímadansbraut Listaháskóla Íslands.

Viktor stundar nám á fyrsta ári á samtímadansbrautinni sem er þriggja ára BA-nám. Á yngri árum áttu bardagaíþróttir og körfubolti hug Viktors allan en það var svo er hann sótti á breikdansnámskeið tíu ára gamall sem hann féll fyrir dansinum. „Ég hafði lengi verið forvitinn um dans og fannst gaman að læra breikdans. Ég ákvað að fara í Listdansskóla Íslands þegar ég var 18 ára og kom svo hingað í framhaldinu,“ segir Viktor sem vissi vel að hann yrði að öllum líkindum eini strákurinn á brautinni er hann sótti um, en hann var eini strákurinn sem þreytti inntökupróf síðastliðið vor. „Það hvatti mig áfram. Mig langaði að vera einn af þeim sem brutu ísinn og þetta hefur verið markmiðið frá því að ég var í menntaskóla.“

Viktor dansar bókstaflega frá morgni til kvölds. Nokkrum sinnum í viku sækir hann svo aukalega capoeira-námskeið, sem er brasilískur bardagadans, og parkournámskeið. Hann viðurkennir að það fylgi því bæði kostir og gallar að vera eini strákurinn í náminu. Til dæmis er búningsaðstaða Viktors í geymslu sem þó er búið að flikka upp á fyrir hann.

„Kosturinn er að ég fæ tækifæri til gera kannski meira en annars. Núna er ég til dæmis að aðstoða þriðja árs nemanda í þeirra sýningu sem er gaman. Eftir körfuboltann er ég samt með svo mikið keppnisskap að það væri gaman að hafa samkeppni og fleiri stráka með mér,“ segir Viktor og bætir við að hann haldi framtíðarplönunum opnum. „Ég er smá forvitinn um að fara út í heim og sjá hvað er í boði fyrir dansara þar.“ alfrun@frettabladid.is



KOSTIR OG GALLAR Viktor Már Leifsson viðurkennir að það getur stundum verið skrítið að vera eini strákurinn á samtímadansbraut og segist ósjálfrátt vera inni í öllum stelpumálunum. Hann mundi gjarna vilja fá fleiri stráka með sér í námið. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Samtímadansbraut

- Umsóknarfrestur á samtímadansbraut rennur út 15. mars.
- Skilyrði að nemendur hafi lokið stúdentsprófi og framhaldsstigi í dansi eða sambærilegu námi.
- Þeir sem hafa bakgrunn í samkvæmisdansi, bardagaíþróttum og fimleikum eru eindregið hvattir til að sækja um í ár.
- Inntökuprófin fara fram dagana 21.-22. maí.
- Átta nemendur eru teknir inn að loknu inntökuprófi.
- Þriggja ára nám til 180 eininga sem lýkur með BA-gráðu.
- Námið miðar að því að skila af sér vel þjálfuðum, skapandi og forvitnum danslistamönnum sem nálgast viðfangsefni sín með rannsakandi huga og eru tilbúnir að takast á við starfið í fjölbreyttum og síbreytilegum heimi samtímadansins.

LÁGMÚLI 4 108 RVK | S. 585 4000 | URVALUTSYN.IS
ÚRVAL·ÚTSÝN

Enn bætist við Keflavíkurlistann

Strákarnir í Far East Movement væntanlegir á Keflavík Music Festival í sumar.

„Þeir eiga lög með Justin Bieber, Snoop Dogg og Bruno Mars, hafa spilað úti um allt og toppað fjölmarga lista,“ segir Óli Geir um hipphopp-kvartettinn Far East Movement, eða FM, sem spilar á Keflavík Music Festival 5. til 9. júní.

Sveitin hefur til að mynda hitað upp fyrir Lady Gaga og meðal hennar vinsælustu laga má nefna Live Your Life, Turn up the Love og Like a G6. Nýjasta lag sveitarinnar, Get up, hefur svo fengið góðar viðtökur og er í mikilli spilun hérlendis. Lög FM hafa líka heyrst á skjánum, til dæmis í myndinni Get Him To The Greek og þáttunum CSI Miami og Gossip Girl.

FM er þriðja erlenda atriðið sem tilkynnt er um á hátíðina en áður hefur verið sagt frá DMX og Tinie Tempah. „Þessi þrjú hipphopp-atriði eru bara byrjunin og við eigum nóg af atriðum inni sem koma úr öllum tónlistaráttum,“ segir Óli Geir. Meðal íslenskra listamanna sem búið er að staðfesta eru Steed Lord, Valdimar og Bubbi Morthens en miðasala er á keflavikmusicfestival.com og stöðvum N1. - trs

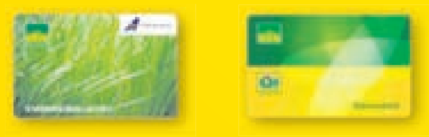
PIPAR\TBWA • SÍA • 130692

-7 kr.

af lítranum í dag, föstudag, hjá ÓB og Olís með ÓB-lyklinum

Í dag, föstudag, er 7 kr. afsláttur af eldsneytislítranum til ÓB- og Olís-lykilhafa. Afslátturinn gildir bæði á ÓB- og Olís-stöðvum.

Sæktu um lykil núna á ob.is eða á næstu Olís-stöð!



Afslátturinn gildir einnig með Staðgreiðslukorti og Tvennukorti Olís.

ICELANDAIR SAGA CLUB

Til að safna Vildarpunktum Icelandair með ÓB-lyklinum þarf að hafa hann tengdan Visa Icelandair korti, American Express vildarkorti eða Einstaklingskorti Olís. Einnig er hægt að safna punktum með Sagakorti. Nánari upplýsingar um vildarkerfi ÓB eru á ob.is/Vildarkerfi.

FRÉTTABLAÐIÐ
VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR
RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja
9 771670 387005
Póstdreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Stofnar Facebook fyrir formannskjör

Ólafía B. Rafnsdóttir hefur stofnað opinbera „like“-síðu á Facebook sem er tileinkuð framboði hennar til formanns VR. Ólafía hefur mikla reynslu af kosningabaráttu, en hún hefur meðal annars verið kosningastjóri Ólafs Ragnars Grímssonar forseta.

Fjölmargar stuðningsyfirlýsingar er að finna á síðunni. Sérstaka athygli vekur stuðningur Eyrúnar Ingadóttur, núverandi varaformanns VR.

Ólafía býður sig fram til formanns á móti Stefáni Einari Stefánssyni, núverandi formanni. Eftir því sem Fréttablaðið kemst næst hefur enn ekki verið stofnuð opinber kosningasíða á Facebook fyrir Stefán, en formannskjörið hefst þann 7. mars.

Rokkari rændur

Guðfinnur Karlsson, söngvari rokksveitarinnar Dr. Spock, varð fyrir því óláni að brotist var inn í íbúð sem hann er að gera upp í Stigahlíð. Ræninginn eða ræningjarnir tóku með sér dýra bónvél, borðsög, gufugleypi og þrjátíu loftljós. Á Facebook-síðu sinni óskaði Finni, eins og hann er kallaður, eftir aðstoð við að hafa uppi á þýfinu og bauð hann flugmiða fyrir tvo til Spánar um páskana fyrir upplýsingar um þjófana. DV.is skrifaði einnig um þjófnaðinn um og stuttu seinna greindi Finni frá því að allt þýfið hefði fundist.

- sv, fb, þeb

Mest lesið vísir

1 Staðreynd að neysla kannabisefna getur valdið geðrofi
2 Næsta drottning Hollands er suðuramerísk fegurðardís
3 Telja að draugaskipið gæti rekið upp að Noregsströndum
4 „Áróður samkynhneigðra“ verði bannaður
5 Fann valkyrjustyttu úr silfri frá tímum víkinganna