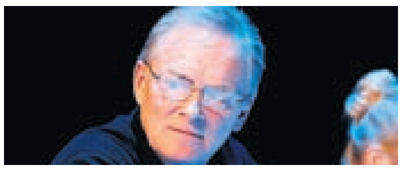
SKOÐUN Erlendir kröfuhafar mega ekki ráða ferðinni, skrifar Heiðar Már Guðjónsson. 16



MENNING Jóhannes Haukur Jóhannesson leikstýrir nýjum heimildarþáttum um Ladda. 30

SPORT Knattspyrnukonan Katrín Jónsdóttir fer á sitt níunda Algarve-mót frá upphafi. 26

Græddu á gulli
Kringlunni 3. hæð mán. þri. mið. frá kl. 11.00 til 18.00
www.kaupumgull.is
Upplýsingar og tímapantanir: Sverrir s. 661-7000

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Þriðjudagur
5. mars 2013
54. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Ákærður fyrir landráð

Efri deild tékkneska þingsins hefur samþykkt að forseti landsins, Vaclav Klaus, verði ákærður fyrir landráð. Ástæða ákærunnar er að Klaus veitti sex þúsund föngum sakaruppgjöf í byrjun ársins. 6

Tók upp rósakál Arnar Tómasson gæddi sér á nýuppteknu rósakáli um helgina. Kálið hafði lifað frá því síðasta sumar. 2

Styttist í slys Formaður Rafiðnaðarsambandsins segir rafkerfið á Vallarsvæðinu á Miðnesheiði stórhættulegt og gagnrýnir seinagang við framkvæmdir þar. 10

12

Bolungarvík	-8°	NA17
Akureyri	-8°	NA10
Egilsstaðir	-6°	A 8
Kirkjubæjarkl.	-6°	NA13
Reykjavík	-6°	NA14

VONSKUVEÐUR Í dag verða víða norðaustan 10-23 m/s, hvassast NV- og V-lands. Snjókoma víða norðan til en úrkomulítið syðra. Frost 0-10 stig. 4

2 SÉRBLÖÐ

Bílar | Fólk

Minnihluti vill að 18 ára geti keypt áfengi

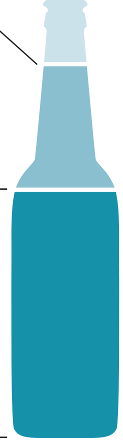
Meirihluti landsmanna er á móti því að áfengiskaupaaldur verði lækkaður í 18 ár. Stuðningsmenn Sjálfstæðisflokksins eru ósammála landsfundarályktun flokksins.

KÖNNUN Meirihluti landsmanna, rúm 56 prósent, er mjög eða frekar andvígur því að áfengiskaupaaldur verði lækkaður úr tuttugu árum í átján, samkvæmt könnun Fréttablaðsins og Stöðvar 2. Einungis rúm 28 prósent segjast mjög eða frekar hlynnt því að áfengiskaupaaldurinn verði lækkaður og 15,5 prósent eru hlutlaus.

Landsfundur Sjálfstæðisflokksins ályktaði um það að lækka skyldi áfengiskaupaaldur í átján ár, en engu að síður er 51 prósent fylgismanna flokksins andvígt því samkvæmt könnuninni og ekki nema rúm 37 prósent hlynnt því.

Fylgisfólk annarra stjórnmálaflokka er enn ólíklegra til að styðja hugmyndina. Minnstur mælist stuðningurinn hjá fylgismönnum Vinstri grænna en næstminnstur hjá stuðningsfólki Bjartrar framtíðar. Þeir sem segjast munu kjósa Framsóknarflokkinn eru næstjákvæðastir á eftir stuðningsmönnum Sjálfstæðisflokksins. Í miðið sitja svo fylgismenn Samfylkingarinnar.

Þjóðin klofnar í jafnstóra hópa í afstöðunni til þess hvort leyfa skuli sölu áfengis í matvöruverslunum. 45,9 prósent eru því andvíg en 45,2 prósent hlynnt. - bj, sh / sjá síðu 8



BLÓÐGJÖF Átakinu Brettum upp ermar–gefum blóð var ýtt úr vör í gær. Það er Blóðbankinn, í samstarfi við Samtök atvinnulífsins, sem stendur fyrir átakinu. Samstarfinu er ætlað að fjölga blóðgjöfum sem koma reglubundið í Blóðbankann. Bankinn þarf að fá um 2.000 nýja blóðgjafa á ári til að viðhalda blóðgjafahópnum, sem er um 9.000 manns sem gefa blóð um 14.000 sinnum á ári. Við upphaf átaksins kom Blóðbankabíllinn í gær að höfuðstöðvum Marels, þar sem starfsmenn gáfu blóð í tilefni dagsins. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Hreyfingin leggur fram vantraust á ríkisstjórnina ef stjórnarskrármál frestast:

Önnur vantrauststillaga á leiðinni

STJÓRNMÁL Þingflokkur Hreyfingarinnar mun að óbreyttu leggja fram vantrauststillögu á hendur ríkisstjórninni á miðvikudag.

Ástæðan er stjórnarskrármálið, sem Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, sagði um helgina að væri útilokað að klára í núverandi mynd fyrir þinglok. Hann hefur talað fyrir því að valdir þættir frumvarpsins, til dæmis um auðlindamál og þjóðaratkvæðagreiðslur, verði klofnir út og kláraðir fyrir þinglok. Öðru verði frestað til næsta þings.

„Málið er tilbúið í heild sinni, algerlega klárað og til sem heildstætt plagg. Allt annað er bara undansláttur og bara della að láta sér detta það í hug að búta málið niður. Það er algjör óþarfi,“ sagði Þór Saari, Hreyfingunni, í fréttum Stöðvar 2 í gær.

Forystumenn stjórnmálaflokkanna munu funda um málið í dag og freista þess að ná lendingu. Þór hefur sagt að verði niðurstaðan sú að fresta einhverjum hlutum frumvarpsins verði vantrauststillaga lögð fram á miðvikudag. Hann lagði slíka tillögu fram 22. febrúar en dró hana til baka, meðal annars vegna formgalla. - sh / sjá síðu 4

Hraðstefnumót vinsæl:

Áttatíu reyndu að komast að

MENNING „Þetta var í annað sinn sem við héldum hraðstefnumót og þau virðast ætla að verða mjög vinsæl,“ segir Gerður Huld Arinbjarnardóttir, sem rekur fyrirtækið Sambandsmiðlun. Fyrirtækið aðstoðar einstaklinga í makaleit og skipuleggur uppákomur á borð við hraðstefnumót, hópstefnumót og fyrirlestra.

GERÐUR HULD ARINBJARNARDÓTTIR

Stefnumótin fara fram á þann hátt að pörin fá fimm mínútur til þess að kynnast áður en bjöllu er hringt og hefst þá næsta stefnumót. „Fólk merkir síðan við á blað hvort það hafi áhuga á að hitta einstaklinginn aftur og skilar blöðunum svo til okkar. Ef sömu tveir einstaklingar hafa merkt hvor við annan komum við þeim í samband,“ útskýrir Gerður Huld. - sm / sjá síðu 30

138 konur af 1.426 ríkustu:

Konum fjölgar í hópi þeirra ríku

VIÐSKIPTI Fleiri konur fylla nú hóp ríkustu einstaklinga heims en nokkru sinni fyrr. Af þeim 1.426 einstaklingum sem er að finna á lista Forbes-tímaritsins eru 138 konur, en þær voru 104 í fyrra sem var met. Ríkasta kona heims er Liliane Bettencourt, hinn aldni erfingi að 30 prósenta hlut í snyrtivörurisanum L'Oreal. Hún er í níunda sæti listans, en eignir hennar eru metnar á 30 milljarða Bandaríkjadala.

Eins og síðustu fjögur skipti er Mexíkóinn Carlos Slim, eigandi fjarskiptafyrirtækisins America Movil, í efsta sæti listans, en eignir hans eru metnar á 73 milljarða dala. Bill Gates, stofnandi tölvurisans Microsoft, er í öðru sæti með eignir metnar á 67 milljarða dala. - shá

Íbúfen®
400 mg, 30 stk og 400 mg, 50 stk

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA / Actavis 313050
actavis

DOMTI®
Allt fyrir heimilið
Aðeins þrjú verð:
290 kr 390 kr 690 kr
Smáratorgi 1 · 522 7000 · www.domti.is

Vertu á verði!
www.vertuáverði.is

SPURNING DAGSINS

Hugleikur, ertu kominn með þinn sess í tilverunni?

„Já, ég er að stóla á það!“

Teikningar eftir listamanninn Hugleik Dagsson prýða nýjan stól sem verður frumsýndur á Hönnunarmars.

Áframhaldandi hvassviðri eða stormur í dag og jafnvel næstu daga:

Náið fylgst með snjóflóðahættu

VEÐUR Veðurstofan spáir áframhaldandi norðaustan hvassviðri eða stormi í dag og að líkum næstu daga. Vindur verður í dag 15 til 25 metrar á sekúndu, hvassast verður norðan- og vestan til. Hitastig getur farið í mínus tíu gráður. Draga mun úr ofankomu með deginum.

Áfram verður stormur til fjalla vestan til á Norðurlandi og á Vestfjörðum suður um Dali og á Snæfellsnesi.

Veðurstofan fylgist náið með snjóflóðahættu en ekki stóð til í gærkvöldi að grípa til aðgerða. Ekki var í gærkvöldi talin snjóflóðahætta í byggð.

Veður tók að versna á Vestfjörðum á sunnudagskvöld með norðanátt og snjókomu en í gær og fram á kvöld var vonskuveður um allt Norðurland og austur um með tilheyrandi ófærð. Útlit er fyrir að mikið kóf og skafrenningur verði á Norðurlandi áfram. Ofankoma gæti orðið með köflum en nokkur óvissa um það hversu áköf snjókoman verður, segir í tilkynningu. - shá

BYLUR Vetur konungur hefur knúið dyra að nýju eftir mildan febrúar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Sjálfstætt Evrópufólk hugsi:

Í vandræðum í fyrsta skipti

STJÓRNMÁL Benedikt Jóhannesson, formaður Sjálfstæðra Evrópusinna, kveðst í fyrsta sinn eiga í vandræðum með að svara spurningunni um hvort hann hyggist kjósa Sjálfstæðisflokkinn til þings. Svo sagði hann í fréttum Stöðvar 2 í gær.

Félagsskapurinn fundaði í gær og harmaði í yfirlýsingu að loknum fundinum landsfundarályktun Sjálfstæðisflokksins um að hætta skyldi aðildarviðræðum við Evrópusambandið. - hks, sh

OFURHETJA Lögreglan hefur engar upplýsingar um hver maðurinn sem klæddist búningi ofurhetjunnar er.

Grímuklædd hetja slær í gegn í Bradford á Norður-Englandi:

Batman veitti lögreglunni lið

BRETLAND Glæpamenn í borginni Bradford á Norður-Englandi skjálfa eflaust á beinunum eftir að lögreglan í borginni upplýsti að maður í gervi Leðurblökumannsins hefði veitt aðstoð við að upplýsa glæpi í borginni.

Lögreglan hefur birt myndir úr öryggismyndavélum á lögreglustöð í borginni, þar sem maður klæddur í gervi ofurhetjunnar sést afhenda lögreglu eftirlýstan glæpamann.

Lögreglan hefur enga hugmynd um hver leyndist á bak við grímu ofurhetjunnar, en maðurinn sem hann afhenti er grunaður um vörslu þýfis og fleiri brot. - bj

19 ára fangelsi fyrir morð:

Lík hins myrta enn ófundið

DANMÖRK Tveir menn voru í gær dæmdir í fjórtán og nítján ára fangelsi fyrir að myrða fyrrverandi sambýlismann annars þeirra.

Málið er afar sérstakt, þar sem líkið fannst aldrei. Rétturinn féllst hins vegar á málflutning saksóknara sem reiddi sig á framburð tveggja vitna sem sögðu annan manninn hafa játað fyrir sér morðið.

Er kenningin sú að þeir hafi skotið fórnarlambið til bana. Eftir það hafi þeir svo hlutað líkið í sundur og komið hlutunum undan.

Báðir áfrýjuðu dómum sínum strax við uppkvaðningu. - þj

Bílslys í Brooklyn:

Lifði af ófæddur en lést í gær

BANDARÍKIN, AP Nýfæddur drengur, sem lifði af bílslys sem foreldrar hans dóu í, lést á spítala í gær.

Drengurinn var ófæddur þegar foreldrar hans lentu í bílslysi í Brooklyn í New York um miðnætti á laugardagskvöld. Foreldrarnir voru í leigubíl á leið á spítala þar sem móðirin hafði verið veik. Þau voru bæði úrskurðuð látin en drengurinn lifði af og var tekinn með keisaraskurði. Hann lést svo snemma á mánudagsmorgun, samkvæmt talsmanni strangtrúaðra gyðinga í Brooklyn, en foreldrarnir voru strangtrúaðir gyðingar. - þeb

Tóku upp rósakál úr garðinum í vikunni

Arnar Tómasson tók upp rósakál úr garðinum sínum um helgina. Kálið hafði lifað frá því síðasta sumar. Garðyrkjufræðingur segir kálið ekki einsdæmi, fjölmörg dæmi séu um svipað vegna þess hversu mildur og frostlaus veturinn hefur verið.

NÁTTÚRA „Við tókum upp rósakál úr garðinum í gær,“ segir Arnar Tómasson, hárgreiðslumeistari og matjurtaræktandi, sem varð heldur hissa þegar maðurinn hans tók eftir því að rósakál var í beði við heimili þeirra.

„Ég var að setja niður hvítlauk í gær og maðurinn minn tók eftir rósakálinu þarna. Ég hélt að ég hefði verið búinn að taka allt upp síðasta sumar en þetta var eftir, þetta var sett niður í maí. Blíðan hefur verið svo mikil að þetta var bara ágætis uppskera, ekkert stór en við náðum af þremur stönglum svona tuttugu til þrjátíu hausum. Það dugar í eina máltíð allavega,“ segir Arnar, sem hefur einnig stundað nám í garðyrkjuskóla og lært um lífræna ræktun matjurta. „Rósakálið er ágætt þótt það komi pínu frost í það.“

Auður Ottesen garðyrkjufræðingur segir rósakálið hjá Arnari ekki vera einsdæmi. „Það er bara búinn að vera svo mildur vetur og það hefur ekkert fryst af viti. Þetta er ekki bara rósakál, ég var að hitta mann sem var með gulrætur og fleira, reyndar undir plasti. Hann fór að róta í beðinu af því að það átti að koma þetta mikla frost núna og það var allt heilt og hafði geymst. Það eru fjölmörg dæmi bara fyrir það að það er búinn að vera svo mildur og nær frostlaus vetur.“

Auður segir að grænkál sé farið að lifa af allan veturinn, sem það hafi ekki gert fyrir fimmtán árum. „Grænkál og rósakál er oft geymt fram í október, nóvember og látið frysta nokkrum sinnum því bragðið þykir betra ef það frystir aðeins.“

ARNAR TÓMASSON Rósakálið sem var tekið upp um helgina dugar í eina máltíð og verður gott með spagettí, segir Arnar. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Auður segir að í eðlilegu tíðarfari þekki hún dæmi þess að fólk geymi rósakálið fram á aðfangadagsmorgun til að borða með jólamatnum.

thorunn@frettabladid.is

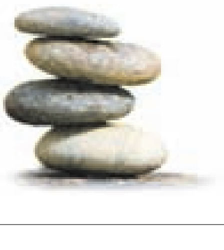
➜ Rósakál er kál af krossblómaætt

➜ Kálið nefnist Brussels sprout á ensku og nafnið vísar til höfuðborgar Belgíu, þar sem talið er mögulegt að það hafi fyrst verið ræktað í núverandi mynd

Þarfnastu **meiri orku** til daglegra starfa?

Orkulausnir henta þeim sem glíma við orkuleysi, þrekleysi, verki eða svefnvanda. Hentar vel þeim sem vilja byggja upp orku vegna vefjagigtar eða eftir veikindi.

- Hefst 12. mars - 8 vikur
- Þriðjud. og fimmtud. kl. 10:00 eða 15:00
- Þjálfun, fræðsla og einstaklingsviðtal
- Þjálfari: Linda Gunnarsdóttir, sjúkraþjálfari



HEILSUBORG

Heilsuborg ehf. • Faxafeni 14 • 108 Reykjavík
Sími 560 1010 • www.heilsuborg.is

Gildistími vegabréfa lengdur í tíu ár og biðtíminn verður 13 virkir dagar:

Örtröð í afgreiðslu sýslumanns

STJÓRNSÝSLA Gríðarlegar annir voru í gær hjá Sýslumanninum í Kópavogi í kjölfar breyttra reglna um gildistíma vegabréfa sem embættið annast útgáfu á.

Að sögn starfsmanna sýslumannsins áttu þeir reyndar von á holskeflu vegabréfaumsókna eftir að reglunum var breytt 1. mars þannig að gildistími vegabréfanna verður nú tíu ár en ekki aðeins fimm ár eins og verið hafði frá árinu 2006. Um leið lengist afgreiðslutími vegabréfanna úr tíu virkum dögum í þrettán virka daga. Þurfi menn að fá vegabréf innan þess frests þarf að greiða tvöfalt gjald fyrir skyndiútgáfu. Það kostar 16.200 krónur.

„Sumir sem hafa komið í dag eru jafnvel ekki að fara út fyrr en í júlí en vilja vera búnir að ganga frá vegabréfinu strax,“ sagði afgreiðslukona hjá sýslumanninum í gær.

Á vef innanríkisráðuneytisins kemur fram að gildistíminn sé lengdur í tíu ár vegna þess að örlögur sem geymi tiltekin lífkenni manna í vegabréfum hafi reynst endingarbetri en talið hafi verið fyrir nokkrum árum. Verulegur sparnaður er sagður verða af þessu.

„Áætlað er að um 20 þúsund færri vegabréf verði gefin út sem svarar til um 65 milljóna króna lægri innkaupakostnaðar á ári og til viðbótar gæti ýmis breytilegur kostnaður lækkað árlega um liðlega þrjár milljónir,“ segir innanríkisráðuneytið. - gar

HJÁ SÝSLUMANNI Örflögur í vegabréfum endast mun betur en menn höfðu áður talið og því er talið óhætt að tvöfalda gildistímann. Margir sóttu um vegabréf hjá Sýslumanninum í Kópavogi í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

ENNEMM / SÍA / NM56807

GENGIÐ
04.03.2013

Bandaríkjadalur	124,48	125,08
Sterlingspund	187,21	188,13
Evra	161,75	162,65
Dönsk króna	21,693	21,819
Norsk króna	21,723	21,851
Sænsk króna	19,324	19,438
Japanskt jen	1,3297	1,3375
SDR	187,38	188,50

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
221,2664

Byssur í dönskum herskipum eru bara til skrauts, segir borgarfulltrúi D-lista:

Vill fagna komu björgunarskipa

REYKJAVÍK „Þótt það séu byssur þarna um borð þá eru þetta náttúrulega fyrst og síðast björgunarskip,“ segir Kjartan Magnússon, borgarfulltrúi Sjálfstæðisflokks, sem mun í dag leggja fram tillögu í borgarstjórn um að Reykjavíkurborg bjóði erlend björgunarskip velkomin. „Ég veit ekki hvenær Danir hleyptu síðast af byssu – það hefur sennilega verið í seinni heimsstyrjöldinni.“

Kjartan segir ástæðu tillögunnar vera yfirlýsingu borgarstjóra frá árinu 2011 um að erlend herskip væru óvelkomin hingað til lands. Ekki hafi verið kveðið skýrt upp úr um hvort þetta ætti líka við um dönsk og norsk varðskip og flugvélar, sem taka þátt í björgunarsamstarfi með Landhelgisgæslunni.

„Vonandi gengur betur að fá fram afstöðu manna þegar skýr tillaga liggur fyrir,“ segir Kjartan.

Tillagan gerir ráð fyrir að samstarfinu sé fagnað og skipin sérstaklega boðin velkomin.

„Ég trúi ekki öðru en að menn séu ánægðir með þetta samstarf og samþykki þessa tillögu,“ segir Kjartan. - sh

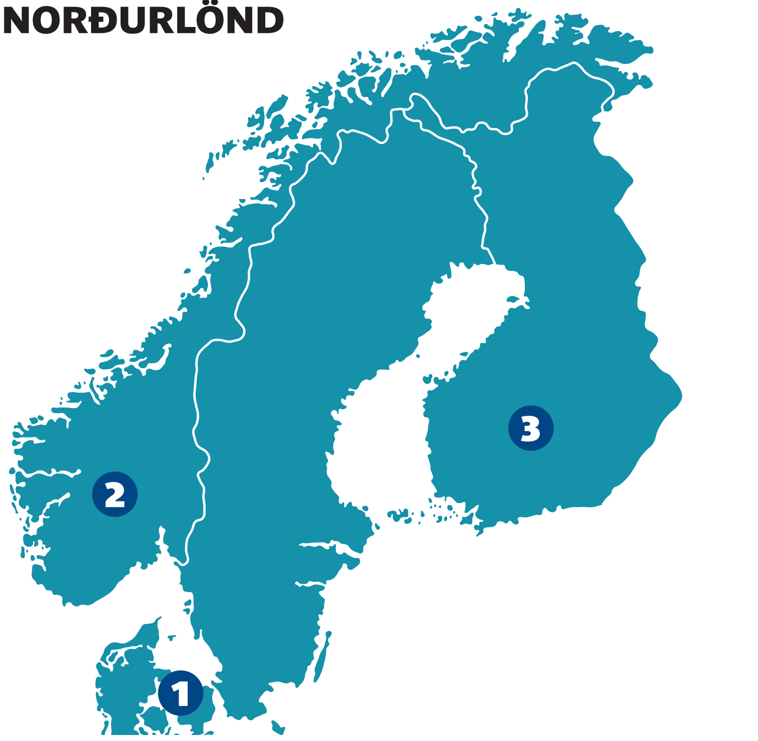
EKKERT AÐ ÓTTAST Kjartan segir Dani komna hingað til að hjálpa okkur.

Launamunur eykst milli ára:

Konur fá lægri laun á Akureyri

AKUREYRI Kynbundinn launamunur hefur aukist hjá Akureyrarbæ síðan árið 2007. Samkvæmt niðurstöðum nýrrar úttektar á launakjörum starfsfólks bæjarins fá konur um fjórum prósentum lægri laun en karlar. Greint var frá þessu í fréttum RÚV í gær. Starfsmannastjóri bæjarins, Halla Margrét Tryggvadóttir, sagði niðurstöðuna vonbrigði. Gert hefði verið ráð fyrir að munurinn hefði staðið í stað eða minnkað síðan 2007. - sv

NORÐURLÖND



Banna sölu munntóbaks

1 DANMÖRK Danska stjórnin hyggst banna alla sölu á munntóbaki í Danmörku. Í frétt á vef Jyllands-Posten segir að dönsk yfirvöld hafi árum saman misskilið reglugerð Evrópusambandsins, ESB, og þess vegna selt munntóbak þrátt fyrir reglugerð ESB. Bannað er að selja munntóbak í pokum í Danmörku en heimilt hefur verið að selja munntóbak í lausu.

Of margir innflytjendur

2 NOREGUR Framkvæmdastjóri samtaka atvinnulífsins í Noregi, Dag Aarnes, óttast að straumur atvinnuleitenda til Noregs leiði til aukins atvinnuleysis meðal Norðmanna. Hann bendir á að samkvæmt tölum norsku útlendingastofnunarinnar komi 50 þúsund atvinnuleitendur á ári frá EES-svæðinu og 20 til 30 þúsund Svíar til Noregs. Þar að auki bætist 20 til 25 þúsund Norðmenn við hóp atvinnuleitenda á hverju ári. Norðmenn geti ekki bjargað Svíum frá atvinnuleysi ungmenna. Þeir verði sjálfir að ráða fram úr því.

Víxluðu börnum á fæðingardeild

3 FINNLAND Nýbakaðir foreldrar í Finnlandi urðu steinhissa á laugardaginn þegar drengurinn þeirra, sem kom í heiminn á föstudagskvöld, hafði breytt um háralit eftir að hafa verið í umsjón starfsfólks fæðingardeildarinnar í Jyväskylä um nóttina. Læknir sagði þetta ekki óeðlilegt. En þegar fjölskyldan kom heim á sunnudaginn uppgötvaðist að nafnið á plastbandinu um úlnlið drengsins var ekki rétt og ekki heldur fæðingarstund.

Tími stóru málanna á þingi runninn út

Sjö fundardagar eru eftir á starfsáætlun Alþingis. Þingflokkar hafa fundað um vendingar í stjórnarskrármáli eftir yfirlýsingar formanns Samfylkingarinnar. Samningar um þinglok ekki hafnir. Líklegast samið um nokkur smærri mál.

FRÉTTASKÝRING
Hvaða málum mun Alþingi ljúka fyrir kosningar?

Ljóst er að ekki verða öll frumvörp eða þingsályktunartillögur stjórnarflokkanna að lögum á þessu þingi og því óvíst hvort þau verða það nokkurn tímann. Það er í raun ekki óeðlilegt, ávallt standa einhver mál út af þegar þingi er frestað. Ekkert bólar hins vegar á samningum við stjórnarandstöðuna um hvaða mál verði kláruð og hver látin bíða.

Alþingi verður frestað á föstudegi í næstu viku, 15. mars. Í dag og gær voru nefndadagar og miðvikudagurinn 14. er eldhúsdagur. Það eru því sjö þingfundadagar eftir.

Alls bíða 83 stjórnarmál afgreiðslu, 68 frumvörp til laga og fimmtán þingsályktunartillögur. Það má vera morgunljóst að ekki tekst að ljúka þeim málum á þeim sjö dögum sem eru til stefnu, hvað þá þeim aragrúa þingmannamála sem fyrir liggur. Við þetta bætist meira að segja þingsályktunartillaga stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar um nýja stjórnarskrá.

Það mál er í uppnámi eftir yfirlýsingar Árna Páls Árnasonar, formanns Samfylkingarinnar, um helgina um að ekki væri hægt að ljúka því á tilsettum tíma. Þingflokkar funduðu um málið í gær og enn er óvíst hvernig farið verður með það mál.

Samkvæmt heimildum Fréttablaðsins eru ekki hafnar formlegar viðræður á milli stjórnar og stjórnarandstöðu um hvernig þinglokum verði háttað. Í slíkum viðræðum gera stjórnarliðar lista yfir þau mál sem þeir leggja mesta áherslu á að ljúka og reyna að semja við stjórnarandstöðuna þar um.

Á meðan ekki er samið ríkir óvissa um hvaða mál verða að lögum. Ekki bætir úr skák að ríkisstjórnin styðst ekki við þingmeirihluta.

Heimildir Fréttablaðsins herma að innan stjórnarflokkanna fari nú fram viðræður um þetta. Reynt sé að ná saman um hvaða mál eigi að leggja áherslu á að klára. Sömu heimildir herma að tíminn sé orðinn svo naumur að engum stórmálum verði komið í gegnum þingið úr þessu.

Afdrif stjórnarskrármálsins og kvótamálsins eru því óviss. Líklegra þykir að náist saman um smærri mál, sem þurfa þó ekki að vera svo lítil í sjálfu sér.

Þar hefur verið rætt um uppbygginguna á Bakka í Þingeyjarsýslum, nýjan Landspítala og auknar fjárfestingar. Líklegast er að um slík mál náist sátt, en öll stærri mál verði látin bíða. kolbeinn@frettabladid.is

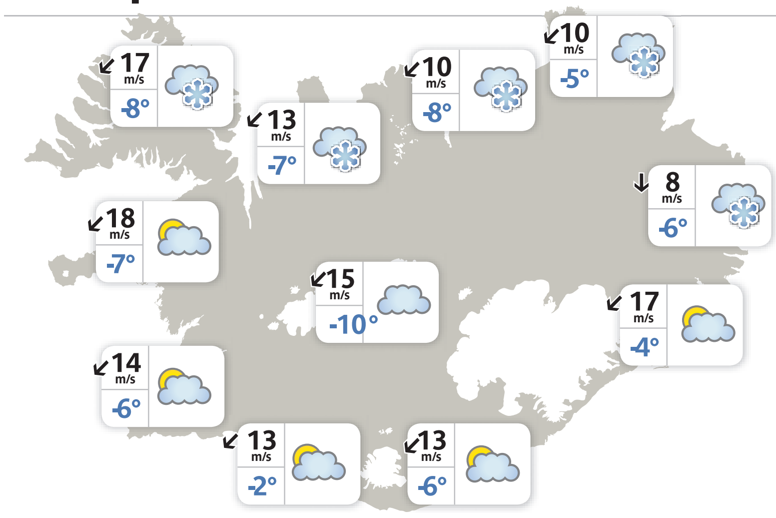
LÍTIÐ EFTIR Stjórnarflokkarnir hafa sjö þingdaga til að koma þeim 83 stjórnarmálum sem afgreiðslu bíða í gegnum Alþingi. Það gæti síðan breyst ef vantraust Þórs Saari og Hreyfingarinnar, sem hafði verið boðað á morgun, verður samþykkt. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

83 stjórnarmál bíða afgreiðslu á Alþingi. 68 þeirra eru frumvörp til laga og 15 þingsályktunartillögur.

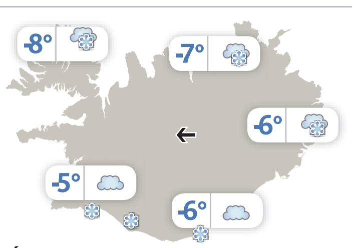
HAFBERG
fiskbúð sælkerans
ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ
FISKIBOLLUR 990 KR/KG
PLOKKFISKUR 1490 KR/KG
ÝSA Í SÓSU 1490 KR/KG
GLÚTEINLAUSIR FISKRÉTTIR
Gnoðarvogi 44 • Sími 588 8686

Veðurspá

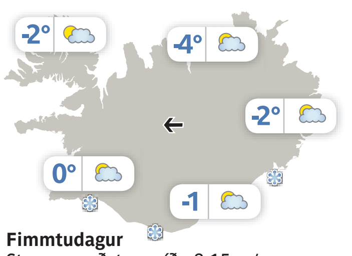
Gildistími korta er um hádegi



ÁFRAM HVASST Það verður áfram mjög hvasst á landinu, einkum vestan til, í dag og á morgun. Mjög hvassar vindhviður á Kjalarnesi. Líkur á ofankomu sunnan til á morgun en dregur úr úrkomu víðast hvar á fimmtudag.



Á morgun
13-23 m/s S- og V-til en hægari NA-til.

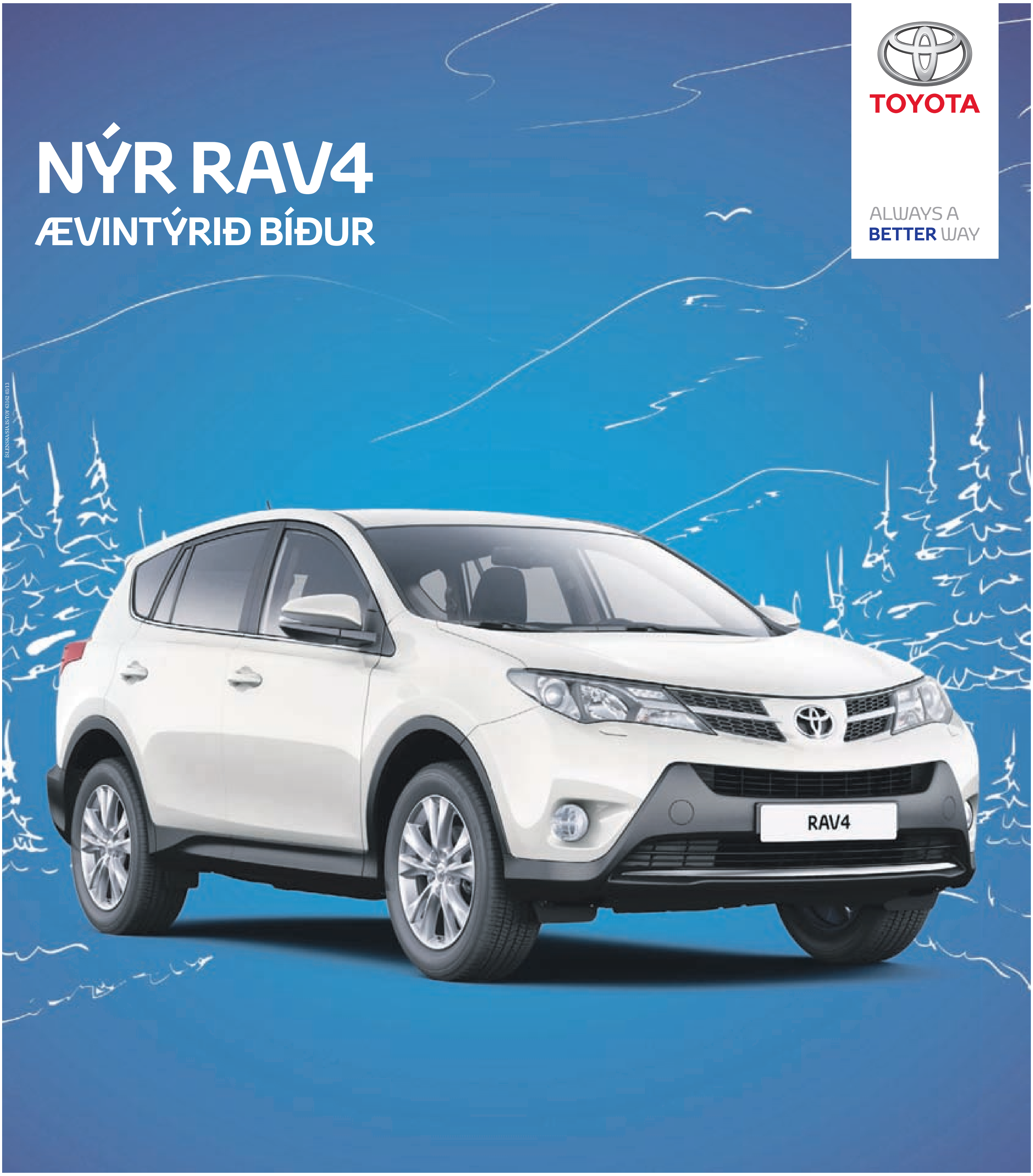


Fimmtudagur
Stormur syðst en víða 8-15 m/s.

Alicante	15°	Billund	7°	Gautaborg	5°	London	13°	Orlando	24°	San Francisco	15°
Basel	10°	Frankfurt	9°	Kaupmannahöfn	5°	Mallorca	16°	Ósló	2°	Stokkhólmur	2°
Berlín	8°	Friedrichshafen	10°	Las Palmas	23°	New York	8°	París	14°		

Elísabet Margeirsdóttir
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*



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 akstursеiginleika. Komdu og reynsluaktu alveg nýrri kynslóð af RAV4.
Ævintýrið bíður.

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

Verð frá: 6.300.000 kr.

5 ÁRA ÁBYRGÐ

Toyota Kauptúni	Toyota Akureyri	Toyota Reykjanesbæ	Toyota Selfossi
Kauptúni 6	Baldursnesi 1	Njarðarbraut 19	Fossnesi 14
Garðabæ	Akureyri	Reykjanesbæ	Selfossi
Sími: 570-5070	Sími: 460-4300	Sími: 420-6600	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.

VEISTU SVARIÐ?

1. Hversu mörgum ólöglegum þottavélum frá varnarliðinu átti að farga?
2. Tré af hvaða tegund náði 25 metra hæð nýverið og er hæsta tré landsins?
3. Hver varð Íslandsmeistari í einliðaleik karla í borðtennis um helgina?

SVÖR:
1. Um 1500. **2.** Sitkagreni. **3.** Guðmundur Eggert Stephensen.

Mikið tap þótt rekstrarniðurstaða hafi batnað milli ára:

Áfram taprekstur hjá Farice

VIÐSKIPTI Farice tapaði 6,1 milljón evra, jafngildi tæpra 990 milljóna króna, á árinu 2012. Til samanburðar tapaði félagið 8,55 milljónum evra árið 2011.

Þetta kemur fram í ársuppgjöri félagsins fyrir árið 2012. Rekstrartekjur Farice jukust úr 7,2 milljónum evra í 10,2 milljónir í fyrra. Á sama tímabili jókst rekstrarkostnaður úr 5,8 milljónum í 6,3. Fyrir vikið hækkaði rekstrarhagnaður fyrir fjármagnsliði, afskriftir og skatta úr 1,3 milljónum evra í 3,9 milljónir.

Batnandi rekstur má að stærstum hluta rekja til þjónustusamnings sem félagið gerði við íslenska ríkið í apríl síðastliðnum. Greiddi hið opinbera Farice tæpar 2,2 milljónir evra á árinu samkvæmt samningi sem var gerður til að tryggja netsamband almennings við útlönd. Þá hækkaði Farice verðskrá sína umtalsvert á árinu.

Farice rekur tvo af þremur sæstrengjum sem tengja Ísland við umheiminn. Íslensk fjarskiptafyrirtæki, stærri netfyrirtæki og gagnaver kaupa aðgang að strengjunum.

Stærsti einstaki eigandi Farice er íslenska ríkið, sem á 30% í félaginu, en þar að auki á Landsvirkjun 29%. Þá á Arion banki 39,3% hlut í því. - mþl

41,3% var aukningin á tekjum Farice á árinu 2012.

Manntjón í rútuslysi í Kenía:

Á fjórða tug létu lífið

KENÝA, AP 32 létust og 50 slösuðust þegar rúta valt í austurhluta Kenía. Bílstjórinn missti stjórn á rútunni um 200 kílómetra austan við höfuðborgina, Naíróbí, með fyrrgreindum afleiðingum.

Árlega látast um 3.000 manns af völdum umferðarslysa í Kenía og nýlega hafa sektir vegna umferðarlagabrota verið hækkaðar. Samkvæmt samtökum sem beita sér gegn spillingu í landinu skilar það sér þó aðallega í hærri mútugreiðslum til lögreglumanna. - möþ

FORSETINN FRÁFARANDI Vaclav Klaus segist ekki sjá eftir neinu, þrátt fyrir að sakaruppgjöf hans hafi reitt marga Tékka til reiði. NORDICPHOTOS/AFP

Þingið ákærir Klaus forseta fyrir landráð

Efri deild tékkneska þingsins samþykkti í gær landráðaákæru á hendur forsetanum Vaclav Klaus. Klaus er sakaður um stjórnarskrárbrot með því að veita sex þúsund föngum sakaruppgjöf. Hann lætur af embætti á fimmtudag og sér ekki eftir neinu.

TÉKKLAND, AP Vaclav Klaus, forseti Tékklands, verður ákærður fyrir landráð, samkvæmt ákvörðun efri deildar tékkneska þingsins frá því í gær um að vísa landráðamáli á hendur honum til stjórnskipunardómstóls landsins.

Klaus veitti um sex þúsund föngum almenna sakaruppgjöf þann fyrsta janúar. Sakaruppgjöfin náði meðal annars til sakborninga í nokkrum fjársvikamálum sem höfðu hlotið mikla fjölmiðlaumfjöllun. Hann sagðist vilja stöðva endalaus réttarhöld, en sakaruppgjöfin vakti upp mikla reiði meðal Tékka, sem margir hverjir eru þreyttir á mikilli og útbreiddri spillingu í landinu. Sakaruppgjöfin er ástæðan fyrir ákvörðun þingsins, auk þess sem meirihlutinn telur Klaus hafa brotið í bága við stjórnarskrá landsins í öðrum málum, til dæmis þegar hann neitaði að skrifa undir lög um björgunarsjóð evrunnar, þrátt fyrir að meirihluti þingsins hafi samþykkt þau.

Vinstriflokkar hafa meirihluta í efri deild þingsins og þegar kosið var um málið vildu 38 þingmenn kæra Klaus en þrjátíu voru því andvígir. Alls hafa 73 þúsund Tékkar tekið þátt í undirskriftasöfnun til stuðnings landráðaákærunni.

Stjórnskipunardómstóllinn mun taka málið fyrir eins fljótt og hægt er, en þó er líklegt að nokkrar vikur muni líða þar til niðurstaða fæst. Viðurlögin við landráðum forseta eru embættismissir, en Klaus lætur af störfum á fimmtudag. Ef hann verður sakfelldur verður honum hins vegar bannað að bjóða sig fram til forseta nokkurn tímann aftur auk þess sem hann gæti misst eftirlaun sín, sem nema um 630 þúsund íslenskum krónum.

Andstæðingar forsetans fráfarandi segja tillöguna ekki tilraun til að klekkja á honum, heldur til að skerpa á lögunum til framtíðar. „Við viljum vita hversu langt forseti getur gengið,“ sagði Miroslav Antl öldungadeildarþingmaður. „Þingið var ekki í aðstöðu til að þegja um þetta mál,“ sagði annar þingmaður, Jiri Dienstbier, sem mun sjá um málið fyrir hönd þingsins. „Þingið uppfyllir skyldur sínar með þessu.“

Forsætisráðherrann Petr Necas, sem er samflokksmaður forsetans, hefur fordæmt ákvörðun efri deildarinnar. Hann segir hana árás á mannorð ríkisins og byggða á persónulegu hatri á forsetanum.

Klaus hefur sjálfur sagt að hann sjái ekki eftir sakaruppgjöfinni, og að hann myndi haga málum alveg eins ef hann tæki ákvörðun í dag.

thorunn@frettabladid.is

Fjórar konur játuðu grófa árás en mótmæltu bótakröfu fórnarlambsins:

Iðrast ofbeldisins og rakstursins

DÓMSMÁL Fjórar konur, 19 til 27 ára, játuðu í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær grófa líkamsárás á fimmtu konuna í janúar fyrir rúmu ári.

Þær gengust allar við því að hafa komið að konunni sofandi í íbúð í Mosfellsbæ, slegið hana ítrekað í andlitið, rakað af henni nánast allt hárið og neytt hana til að afklæðast.

Konurnar komu því sérstaklega á framfæri að þær sæju eftir árásinni og iðruðust gjörða sinna. Þær mótmæltu bótakröfu fórnarlambsins, sem hljóðar upp á 1,3 milljónir.

Ekki verður aðalmeðferð í málinu, heldur munu lögmenn flytja málið eftir um tvær vikur. - sh

HVER ER ÞETTA? Konurnar mættu grímuklæddar til þinghaldsins í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. Þessi var með grímu af skrautlegra tagi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

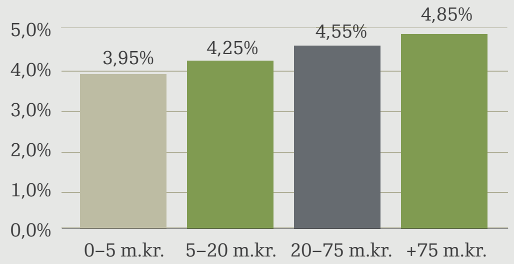
Allt að

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

ENNEMM / SÍA / NM56853

Tillaga fimm þingmanna:

Einsýnt að hafa varaflugvöll á Sauðárkróki

SAMGÖNGUR Fimm þingmenn Norðvesturkjördæmis hafa lagt fram þingsályktunartillögu um að láta kanna kosti þess að gera Alexandersflugvöll á Sauðárkróki að varaflugvelli fyrir Keflavíkurflugvöll, Reykjavíkurflugvöll og Akureyrarflugvöll.

Í greinargerð með tillögunni segja flutningsmenn að með þessu væri hægt að tryggja enn frekar öryggi flugsamgangna.

Einsýnt sé að „verulegur ávinningur“ gæti legið í uppbyggingu vallarins, þar sem hann sé vel staðsettur og vegasamgöngur til Sauðárkróks góðar. **- þj**

LOÐNA Síldarvinnslan setti nýlega met í loðnufrystingu. FRÉTTABLAÐIÐ/HARI

Loðnuvertíð í hámarki:

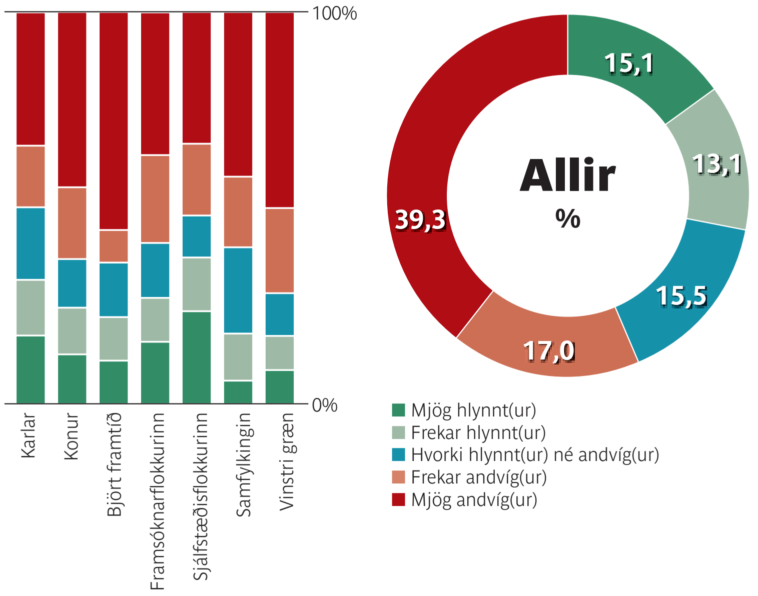
Komnir yfir 100.000 tonnin

SJÁVARÚTVEGUR Síldarvinnslan hefur tekið á móti rúmlega 108 þúsund tonnum af loðnu á yfirstandandi vertíð en til viðbótar voru fjögur skip á landleið með góðan afla.

Fiskimjölsverksmiðjan í Neskaupstað hefur tekið á móti 52.000 tonnum og bræðslan á Seyðisfirði 28 þúsund tonnum. Þá hefur bræðsla fyrirtækisins í Helguvík tekið á móti 11 þúsund tonnum og Fiskiðjuverið í Neskaupstað 17 þúsund tonnum. **- shá**

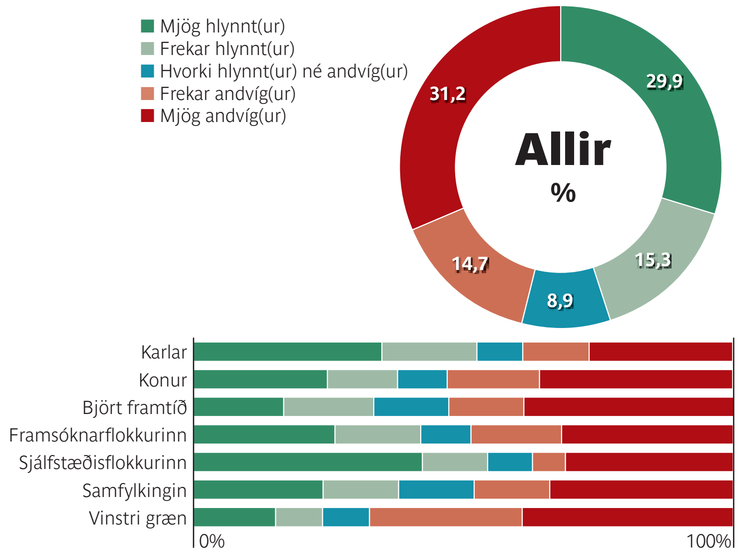
➜ Áfengiskaupaaldur

Hversu hlynnt(ur) eða andvíg(ur) ertu því að lækka áfengiskaupaaldurinn í 18 ár?



➜ Áfengi í matvöruverslunum

Hversu hlynnt(ur) eða andvíg(ur) ertu því að heimilt verði að selja áfengi í matvöruverslunum?



Heimild: Könnun Fréttablaðsins og Stöðvar 2 dagana 27. og 28. febrúar 2013

Meirihlutinn vill ekki lækka áfengiskaupaaldurinn í 18 ár

Tæpur þriðjungur landsmanna vill lækka áfengiskaupaaldurinn í átján ár samkvæmt skoðanakönnun Fréttablaðsins og Stöðvar 2. Þjóðin klofnar í tvo jafn stóra hópa þegar spurt er um sölu áfengis í matvöruverslunum.

KÖNNUN Meirihluti landsmanna, 56,3 prósent, er mjög eða frekar andvígur því að lækka áfengiskaupaaldurinn úr 20 árum í 18 ár, samkvæmt niðurstöðum skoðanakönnunar Fréttablaðsins og Stöðvar 2 sem gerð var í síðustu viku.

Tæpur þriðjungur, 28,2 prósent, sagðist mjög eða frekar hlynntur slíkri breytingu, og 15,5 prósent sögðust hvorki hlynnt né andvíg lækkun áfengiskaupaaldursins.

Landsfundur Sjálfstæðisflokksins, sem haldinn var síðustu helgina í febrúar, ályktaði að lækka skyldi áfengiskaupaaldurinn í átján ár og að selja skyldi bjór og léttvín í matvöruverslunum. Þrátt fyrir þessa samþykkt landsfundarinns segjast aðeins 37,4 prósent stuðningsmanna flokksins hlynntir lækkun áfengiskaupaaldursins og 51,9 prósent eru því andvíg.

Stuðningsmenn annarra flokka eru mun ólíklegri til að vilja lækka áfengiskaupaaldurinn, eins og sjá má á meðfylgjandi mynd.

Þegar spurt var um afstöðu til þess hvort heimila ætti sölu áfengis í matvöruverslunum klofnaði þjóðin í tvo jafn stóra hópa. Um 45,9 prósent þeirra sem afstöðu tóku í könnun Fréttablaðsins og Stöðvar 2 segjast mjög eða frekar andvíg því að selja áfengi í matvöruverslunum en 45,2 prósent segjast mjög eða frekar hlynnt slíkri breytingu.

Hringt var í 1.329 manns þar til náðist í 800 samkvæmt lagskiptu úrtaki miðvikudaginn 27. janúar og fimmtudaginn 28. janúar. Þátttakendur voru valdir með slembiúrtaki úr þjóðskrá. Svarendur skiptust jafnt eftir kyni, og hlutfallslega eftir búsetu og aldri.

Spurt var: Hversu hlynnt(ur) eða andvíg(ur) ertu því að lækka áfengiskaupaaldurinn í 18 ár? Alls tóku 97,3 prósent afstöðu til spurningarinnar. Einnig var spurt: Hversu hlynnt(ur) eða andvíg(ur) ertu því að heimilt verði að selja áfengi í matvöruverslunum? Alls tóku 98,3 prósent afstöðu til þeirrar spurningar. **brjann@frettabladid.is**

ÞURFA AÐ BÍÐA Meirihluti landsmanna vill ekki lækka áfengiskaupaaldurinn úr 20 árum í 18 ár. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Fíton/SÍA

Allsherjar-atkvæðagreiðsla

Rafræn allsherjaratkvæðagreiðsla meðal félagsmanna VR vegna kjörs formanns og sjö sæta í stjórn og þriggja til vara, skv. 20. gr. laga félagsins, hefst kl. 09:00 þann 7. mars nk. og lýkur kl. 12:00 á hádegi þann 15. mars nk.

Allar nánari upplýsingar er hægt að nálgast á **www.vr.is** eða með því að hringja á skrifstofu félagsins í síma 510 1700.

Kjörstjórn VR

Virðing Réttlæti VR

VR | KRINGLUNNI 7 | 103 REYKJAVÍK | S. 510 1700 | F. 510 1717 | WWW.VR.IS

RÁÐHÚS ÁRBORGAR Tveir fulltrúar í bæjarstjórn sögðu Árborg bregðast sem stærsta sveitarfélagið með úrsögn úr Skólaskrifstofu Suðurlands.

Stærsta sveitarfélag Suðurlands hættir samstarfi:

Árborg vill reka eigin skólaþjónustu

ÁRBORG Bæjarstjórn Árborgar hefur ákveðið að segja sveitarfélagið úr samstarfi um Skólaskrifstofu Suðurlands og fella sérfræðiþjónustu sem þar er veitt inn í eigið stjórnkerfi.

Úrsögnin er sögð liður í framtíðarsýn fyrir sérfræðiþjónustu skóla í sveitarfélaginu þar sem áhersla er á þróun þjónustunnar til hagsbóta fyrir notendur hennar. Sjö af níu bæjarfulltrúum samþykktu ákvörðunina sem er byggð á úttekt sérfræðinga.

Annar bæjarfulltrúa Samfylkingar og fulltrúi V-lista sögðu að með úrsögninni væri Árborg að bregðast sem stærsta sveitarfélagið á Suðurlandi. „Það er ekki góður samstarfsaðili sem ákveður einhliða að segja sig frá margra ára farsælu samstarfi án þess að eiga gagnkvæmar samræður við samstarfsaðila sína og láta sig varða hvaða áhrif það hefur á sérfræðiþjónustu í hinum sveitarfélögunum,“ bókuðu fulltrúarnir.

Fulltrúi Framsóknarflokks sagði að á meðan það hefði legið í loftinu að Árborg segði sig úr samstarfinu um Skólaskrifstofuna hefði ekkert hinna sveitarfélaganna rætt við Árborg um þá væntanlegu stöðu. „Má furða sig á því að þau hafi ekki gert það ef þeim er umhugað um þetta samstarf,“ bókaði fulltrúi Framsóknarflokksins. **- gar**

Electrolux

EWP-146310W Þvottavél

Frábær heimilisvél frá Electrolux á ótrúlega hagstæðu verði með **TimeSave** hraðvali

- **1400 snúninga** stillanlegur vinduhraði
- **14 þvottakerfi** þ.á.m. 30 mínútna hraðkerfi og kerfi fyrir viðkvæman fatnað
- 0-19 klst **framstillt ræsing**
- Tekur allt að **6 kíló** af taui
- **A/A/B einkunn** fyrir orkunýtni, þvottagæði og vinduhraða
- **XL stór hurð** - auðveld í notkun
- Verð áður kr **109.900**

AAB EINKUNN · 1400 SNÚNINGA · HRAÐVAL

GÁMASALA KR. **89.900** SPARAÐU 20.000

Electrolux

ESF-63020X Uppþvottavél

Flott uppþvottavél með **5 þvottakerfum** og góðri innréttingu. Burstað kámfrítt stál!

- **5 þvottakerfi** þ.á.m. pottakerfi, almennt kerfi og 30 mín. hraðkerfi
- **Framstillt** ræsing möguleg
- Hækkanleg/lækkanleg efri þvottakarfa
- **A/A/A einkunn** fyrir orkunýtni, þvottagæði og þurrkun
- Með topplötu
- Fullt verð kr. **109.900**

AAA EINKUNN · HRAÐVAL · 49 DESIBIL

KÁMFRÍTT STÁL

GÁMASALA KR. **89.900** SPARAÐU 20.000

AEG

T-71270AC Barkalaus þurrkari

Barkalaus þéttiþurrkari með ProTex Plus tromlu sem verndar fatnaðinn og lágmarkar slit

- Fullkominn **rakaskynjari** - engin hætta á ofþurrkun
- **XL 7 kílóa** ProTex tromla
- **Sérstök hljóðeinangrun**
- **16 mismunandi þurrkkerfi** þ.á.m. fyrir ull, sængur og íþróttafatnað
- Stór upplýsingaskjár með LED
- **Orkuflokkur B** = sparneytinn
- Hljóðmerki þegar þurrki lýkur
- Fullt verð kr. **149.900**

XL 7 KG · BARKALAUS · RAKASKYNJARI

KYNNINGARVERÐ KR. **114.900** SPARAÐU 35.000

ZANUSSI

Zanussi er dótturmerki Electrolux

ZYB-461X ofn

Ofn með 6 eldunarkerfum og **pýróliskum sjálfhreinsibúnaði** (brennslusjálfhreinsun)

- Pýróliskur sjálfhreinsibúnaður - ofninn læsist og brennir upp til agna alla fitu og óhreinindi við 500°C.
- Tölvuklukka með hringingu
- Fullt verð kr **149.900**

EKTA HEITUR BLÁSTUR

PYROLYSE · KÁMFRÍTT STÁL

KYNNINGARVERÐ KR. **99.900** SPARAÐU 50.000

GÁMASALA

202 CM HÁR · FRESH ZONE 2-3°C SKÚFFA · KÁMFRÍTT STÁL

GÁMASALA KR. **139.900** SPARAÐU 30.000

Electrolux

ERB-40233X Kæli- og frystiskápur

Stór 202 cm kæli- og frystiskápur með **Fresh Zone** kæliskúffu fyrir kjöt, fisk og álegg. **A+ orka**

- Rúmmál kælis 285L- rúmmál frystis 92L
- HxBxD 202x 59,5 60 cm
- Fullt verð kr. **169.900**

175 CM HÁR · FRESH ZONE 2-3°C SKÚFFA

GÁMASALA KR. **94.900** SPARAÐU 35.000

Electrolux

ERB-34233W Kæli- og frystiskápur

175 cm kæli- og frystiskápur með **Fresh Zone** kæliskúffu fyrir kjöt, fisk og álegg. **A+ orka**

- Rúmmál kælis 223L- rúmmál frystis 92L
- HxBxD 175 x 59,5 60 cm
- Fullt verð kr. **129.900**

HLJÓÐLÁT · 9,5M VINNURADÍUS

AEG

CE-1400B Ryksuga

Ný ryksuga með nýjustu mótortækni sem notar eingöngu 1400W en **skilar afli á við 2200W** ryksugu. Fyrir vikið er ryksugan hljóðlátari og endist lengur, og eyðir mun minna rafmagni.

- Fullt verð kr. 19.990

GÁMASALA KR. **14.990** 25% AFSLÁTTUR

TRISTAR

WG-2424 Fitness baðvog

Þetta er baðvogin sem hjálpar þér við að ná takmarkinu. Mælir allt í senn hlutfall líkamsfitu, vatns, bein- og vöðvamassa.

- Minni fyrir allt að 9 notendur
- Tekur hámark 150 kg
- Stór LCD skjár
- Nákvæm viðurkennd mæling
- Fullt verð **6.990**

FITUMÆLING · VÖÐVAMASSI

KYNNINGARVERÐ KR. **4.990** SPARAÐU 2.000

BOSCH

MUM-4655EU Hrærivél megapakki

550W hrærivél með stórum fylgihlutapakka m.a. **hakkavél**, blandari, grænmetisskeri og fylgihlutageymslu.

- Getur ráðið við allt að 2,7 kg af brauðdegi
- Lok með hveitirennu
- Deigkrókur, hrærari og þeytari
- 4 hraðastillingar
- Fullt verð kr **54.900**

MEGAPAKKI FYLGIR

GÁMSASALA KR. **29.900** 33% AFSLÁTTUR

ESPRESSO★CAPPUCHINO★CAFÉ LATTE★MACCHIATO★CAFÉ AU LAIT

Lagaðu alla uppáhalds kaffidrykkina þína. Komdu og smakkaðu og upplifðu þessa einstöku kaffivél.

LAVAZZA

Electrolux

A Modo Mio Lavazza kaffivél

KAFFIHYLKI · NÝTT!

GÁMASALA KR. **24.990** SPARAÐU 5.000

Rafha

Opið
virka daga 9-18
laugardaga 11-17

Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500
www.rafha.is

Kynningarverð gilda t.o.m. 1. apríl

Styttist í alvarlegt slys með hverri mínútu

Formaður Rafiðnaðarsambandsins gagnrýnir seinagang við framkvæmdir á rafkerfi Vallarsvæðisins harðlega. Reynst geti stórhættulegt að nota heimilistæki fyrir vitlaus kerfi. Um 400 vélar sem Hringrás fargaði voru ekki skráðar í kerfið.

KEFLAVÍK „Með hverri mínútu styttist í að alvarlegt slys verði í þessu húsnæði eða með búnaði sem fluttur hefur verið þaðan, hver á að bera ábyrgðina af því?“ spyr Kristján Þórður Snæbjarnarson, formaður Rafiðnaðarsambands Íslands, í grein sem skrifuð var í kjölfar umfjöllunar Fréttablaðsins um amerískar þvottavélar úr íbúðum varnarliðsins í Keflavík.

KRISTJÁN ÞÓRÐUR SNÆBJARNARSON

„Það getur vel verið að alvarlegt slys hafi orðið af því nú þegar án þess að það hafi verið tilkynnt sökum þess að ólöglegur búnaður er tengdur slíku slysi.“

Kristján bendir á að raflost af raftækjum geti haft mjög alvarlegar afleiðingar, eins og skemmdir á líffærum og minnisleysi sem geti komið fram nokkrum vikum, mánuðum eða mörgum árum seinna.

Greint var frá því í blaði gærdagsins að talið væri að gamlar þvottavélar úr íbúðum á vallarsvæðinu væru ekki sendar til förgunar eins og lög segja til um, heldur væru seldar eða gefnar. Framkvæmdastjóri Háskólavalla, Ingvi Jónasson, þvertók fyrir það en undirstrikaði þó að engin hætta stafaði af heimilistækjunum.

Kristján segir að í ljósi þess hversu langan tíma það hefur tekið að skipta út ameríska rafkerfinu á svæðinu fyrir hið íslenska og íbúar noti heimilistæki sem henta fyrir kerfin, skapist mikil hætta.

„Það er ekki að ástæðulausu sem kröfur til raffanga eru settar og það er ekki bara á Íslandi heldur á viðkomandi raforkumarkaði, Evrópu- eða Ameríkumarkaði. Þessar reglur eru til þess að tryggja öryggi og heilsu fólks.“

sunna@frettabladid.is

BROTAJÁRN HJÁ HRINGRÁS Starfsmenn Hringrásar munu fara yfir skráningarferli fyrirtækisins í kjölfar umfjöllunar Fréttablaðsins af amerískum þvottavélum sem átti að farga. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Skráning véla misfórst hjá Hringrás

„Þeir hafa víst verið að keyra í okkur frá áramótum og síðan þá hafa okkur borist yfir 400 tæki sem koma í gegnum Helguvík. Svo getur reyndar vel verið að eitthvað meira hafi komið sem ekki hefur farið inn í kerfið,“ segir Jóhann Karl Sigurðsson, rekstrarstjóri spilliefna hjá Hringrás.

Hringrás gaf þær upplýsingar til Fréttablaðsins á sunnudag að einu vélarnar sem fyrirtækinu hefðu borist frá vallarsvæðinu væru 26 tonn árið 2010. Það gerir um 124 þvottavélar og sama magn af þurrkurum, eldavélum og örbylgjuofnum, eða samanlagt um 500 tæki. Samkvæmt nýjustu upplýsingum hafa þá yfir 900 tæki verið send til förgunar hjá Hringrás, þó að það sé ekki allt skráð inn í kerfið.

Jóhann Karl segir starfsmenn nú ætla að fara yfir skráningarferli fyrirtækisins til að tryggja að svona misskilningur endurtaki sig ekki.

Þrátt fyrir þessa viðbót er enn ekki vitað um í kringum 4.500 amerísk heimilistæki; þvottavélar, þurrkara, eldavélar og örbylgjuofna, sem voru í gömlu íbúðum varnarliðsins, en eitt sett af hverju var í öllum íbúðum.

Útboðsþing Samtaka iðnaðarins
- Verklegar framkvæmdir 2013 -
Grand Hótel Reykjavík, Gullteigur
Föstudaginn 8. mars kl. 13:00 – 16:30
Eftirtaldir aðilar kynna framkvæmdaáætlanir sínar á árinu:
Faxaflóahafnir
Reykjavíkurborg
Framkvæmdasýsla ríkisins
Landsvirkjun
HS Orka
Siglingastofnun
Landsnet
Orkuveita Reykjavíkur
Vegagerðin
Skráning á www.si.is
Félag vinnuvélaeigenda
Mannvirki Félag verktaka
SI
Samtök iðnaðarins - www.si.is

NÝJUNGIN KYNNT Einar Benediktsson, forstjóri Olís, fór á kynningu yfir kosti nýja eldsneytisins. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Olís selur umhverfisvæna eldsneyti fyrir dísilbíla:

Nýr dísill dregur úr útblæstri koltvísýrings

NEYTENDAMÁL Nýtt eldsneyti fyrir dísilbifreiðar, sem minnkar koltvísýringsútblástur um 5 prósent hefur verið tekið í sölu hjá Olís.

Um er að ræða dísilolíu sem er blönduð vetnismeðhöndlaðri lífrænni olíu (VLO). Meðhöndlunin fjarlægir súrefni úr olíunni og skilar hreinni lífrænni olíu en áður hefur þekkst, að sögn Olís.

VLO-dísil virkar alveg eins og venjuleg dísilolía, en auk þess að minnka koltvísýringsútblástur brennur hún betur, sem skilar hreinni vél.

VLO er hægt að nota hreina á dísilbíla án þess að breyta vélunum. Hún er þó dýr kostur og ekki samkeppnishæf í verði á eldsneytismarkaði. Því er hún blönduð dísilolíu. Íblöndunin hefur engin áhrif á lítraverð, afl né eldsneytiseyðslu. Hún er gerð hér á landi og er í samræmi við evrópskar reglugerðir. Olís er fyrsta olíufyrirtækið sem býður þessa nýju olíu. Hún hefur verið notuð víða og staðist prófanir við erfið skilyrði. Til að þessi nýting á lífrænni olíu bitni ekki á matvælaverði verður hún sótt þar sem hún er ekki nýtt nú þegar.

VLO-dísil er nú fáanlegt á bensínstöðvum Olís í Reykjavík og á Akureyri.

- ofþ

VERKFÆRI SEM HÆGT ER AÐ TREYSTA !

TOPTUL®

IBTGCAI2802

TOPPLYKLASETT 28 STK.

1/2" 8 - 32 mm
Framlenging með LED ljósi
Sterk plasttaska

9.900 m/vsk
Fullt verð 15.520

IBTGCAI094R

TOPPLYKLA, OG BITASETT 94 STK.

1/4" 4 - 14 mm
1/2" 10 - 32 mm
Bitar og fl.
Sterk plasttaska

TILBOÐ

16.900 m/vsk
Fullt verð 25.230

IBTGCAI6001

TOPPLYKLA OG BITASETT 60 STK.

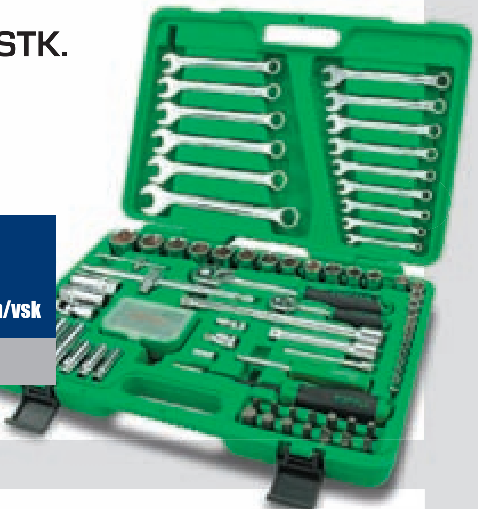
3/8" toppar 6 - 24 mm
bitatoppar og djúpir toppar
Sterk plasttaska

11.900 m/vsk
Fullt verð 17.700

IBTGCAI106B

VERKFÆRASETT 106 STK.

1/4" - 1/2" 4 - 32 mm
Toppar, lyklar, bitasett og fl.
Sterk plasttaska



21.900 m/vsk
Fullt verð 32.883

SKÓTÖNG

9.900 kr.

KAPALKLIPPUR 6"

1.490 kr.

HERSLUMÆLIR 70-350 NM

11.900 kr.

VERKFÆRATASKA

3.900 kr.

IBTGCAZ0039

VERKFÆRATASKA STÁL 63 STK.

Topplyklasett 1/2" 10 - 32mm
Fastir lyklar 8 - 32mm
Sexkantsett, tangir, úrrek, skrúfjárn og slaghamar.

TILBOÐ

44.900 m/vsk
Fullt verð 61.686

LÍFSTÍÐARÁBYRGÐ
Á TOPPUM OG FÖSTUM LYKLUM

261 STK. VERKFÆRAVAGN Á HJÓLUM.

7 Skúffur
Verkfæri í 5 skúffum

169.900 m/vsk
Okkar besta verð

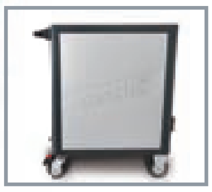
283 STK. VERKFÆRAVAGN Á HJÓLUM.

7 Skúffur
Verkfæri í 5 skúffum

179.900 m/vsk
Okkar besta verð

322 STK. VERKFÆRAVAGN Á HJÓLUM.

8 Skúffur
Verkfæri í 7 skúffum



239.900 m/vsk
Okkar besta verð

www.sindri.is / sími 575 0000

SINDRI

Viðarhöfða 6 - Reykjavík | Bæjarhrauni 12 - Hafnarfjörður

Árni Páll horfist í augu við veruleikann:

Leitin að sátt í stjórnarskrármáli

Ummæli Árna Páls Árnasonar, formanns Samfylkingarinnar, um að stjórnarskrármálið verði ekki klárað í heild á þeim skamma tíma sem eftir er af núverandi þingi bera vott um raunsæi. Árni hefur vikið frá þeirri stefnu sem forveri hans Jóhanna Sigurðardóttir forsætisráðherra hafði; að keyra málið í gegn hvað sem það kostaði.

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Það er tímabært að horfast í augu við þann raunveruleika að það markmið endurskoðunar stjórnarskrárinnar að skýra stjórnskipunina og laga ákvæði stjórnarskrár að raunveruleikanum hefur ekki náðst. Þrátt fyrir að tekið hafi verið tillit til ýmissa athugasemda við óskýrleika stjórnarskrárfrumvarpsins og skort á „álagsprófunum“ ákvæða þess er enn óvissa um hvað hin nýja stjórnskipan sem þar er lögð til þýðir í raun.

Sömuleiðis liggur fyrir að grundvallarlög landsins á hvorki að afgreiða í stórfelldum ágreiningi né í einum spretti rétt fyrir þinglok. Leggi ríkisstjórnin alla áherzlu á að ná málinu í gegn áður en þinginu lýkur verða mörg önnur mikilvæg mál útundan. Það blasir við að gefa málinu meiri tíma.

Fáir sem nú saka formann Samfylkingarinnar um svik við málstað þeirra sem vilja nýja stjórnarskrá virðast átta sig á að hin gamla stefna forsætisráðherrans er vísasta leiðin til að ganga endanlega af stjórnarskrármálinu dauðu. Yrði breytt stjórnarskrá keyrð í gegn á síðustu dögum þingsins, í bullandi ágreiningi, væru yfirgnæfandi líkur á að næsta Alþingi hafnaði málinu í heild sinni eftir kosningar. Núverandi stjórnarskrá kveður á um að tvö þing verði að samþykkja stjórnarskrárbreytingar og á næsta þingi færi þá ekki fram nein efnisleg umræða, heldur yrði svar þingsins aðeins já eða nei.

Sú leið sem Árni Páll leggur til og stjórnarandstöðuflokkarnir hafa raunar um nokkurt skeið lýst sig reiðubúna að fara, að semja um afmarkaða þætti málsins, er þannig vænlegust til að gera einhverjar breytingar á stjórnarskránni.

Formaður Samfylkingarinnar nefndi sérstaklega ákvæði um þjóðareign á auðlindum og um þjóðaratkvæðagreiðslur, sem allir ættu að geta náð saman um. Við það má bæta ákvæði um framsal ríkisvalds til alþjóðastofnana, sem er orðið brýnt að setja í stjórnarskrá, enda hafa verið færð að því gild rök að margvíslegt alþjóðasamstarf sem Ísland tekur þátt í standist ekki núverandi ákvæði stjórnarskrár. Loks virðist fylgi við það í öllum flokkum að breyta ákvæðum um það hvernig eigi að breyta stjórnarskránni, þannig að það megi gera með auknum meirihluta, jafnt á þingi og í þjóðaratkvæðagreiðslu. Slík breyting væri forsenda þess að hægt væri að breyta stjórnarskránni frekar á næsta kjörtímabili.

Það er kominn tími til að fleiri stjórnmálamenn viðurkenni hvernig í raun er í pottinn búið og hefji leitina að sáttagrundvelli í þessu stóra máli. Versti kosturinn er að ætla að keyra núverandi frumvarp áfram í gegnum þingið.

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

OPIÐ FYRIR UMSÓKNIR Í BAKKALÁR- OG MEISTARANÁM TIL

15. MARS

LISTAHÁSKÓLI ÍSLANDS
Iceland Academy of the Arts

FRÁ DEGI TIL DAGS

Oddvitakrísa
Sjálfstæðismenn í borgarstjórn standa nú frammi fyrir því að þurfa að velja sér nýjan oddvita – úr því að Hanna Birna Kristjánsdóttir er á leiðinni á þing. Við fyrstu sýn virðist eðlilegast að oddvitahlutverkið falli í skaut þeim sem skipaði annað sætið á lista flokksins í síðustu kosningum. Sá maður heitir Júlíus Vífill Ingvarsson. Hermt er að það sé hins vegar alls ekki ljóst hvernig fer í þetta sinnið, enda standi vilji borgarfulltrúanna margra til þess að Gísli Marteinn Baldursson verði arftaki Hönnu Birnu, frekar en Júlíus.

Oft gert áður
Það yrði þá ekki í fyrsta sinn sem leitað er neðar á listann eftir oddvita. Davíð Oddsson varð oddviti þegar Birgir Ísleifur Gunnarsson hætti árið 1980 þótt hann hafi verið í fjórða sæti og árið 1991 stóð valið lengi vel á milli Vilhjálms Þ. Vilhjálmssonar, 4. sæti, og Árna Sigfússonar, 6. sæti, áður en Markúsi Erni Antonssyni var sjanghæjað í borgarstjórastarfið. Það mætti jafnvel kalla þetta hefð hjá flokknum.

Stór orð
Gísli Tryggvason, talsmaður neytenda, stjórnlagaráðsmaður og framámaður í Dögun, var gestur í Silfri Egils á sunnudag. Honum var mikið niðri fyrir í umræðunni um stjórnarskrárfrumvarpið og virtist varla geta á heilum sér tekið vegna þess í hversu mikið óefni það mál væri komið. Hann sagði meðal annars að ógilding Hæstaréttar á stjórnlagaþingskosningunum hefði verið „hluti af spillingunni“. Þetta eru stór orð frá löglærðum manni sem vill láta kjósa sig á þing. Kannski hann ætti að skýra betur hvað hann hefur fyrir sér þegar hann segir svona. Ef það er þá nokkuð.

stigur@frettabladid.is

HALLDÓR

Raunsæi Árna Páls

STJÓRNARSKRÁ

Margrét S. Björnsdóttir
félagi í Samfylkingunni

Formaður Samfylkingarinnar – Jafnaðarmannaflokks Íslands sætir árásum frá fólki sem segir hann hafa eyðilagt stjórnarskrármálið. Komið í veg fyrir að ný heildstæð stjórnarskrá verði samþykkt fyrir kosningar. Það er mikill misskilningur. Það er ekki á valdi Árna Páls. Stjórnarandstöðunni er í lófa lagið að drepa málið með málþófi þessa sjö þingfundadaga sem eftir eru og jafnvel þótt þingið yrði framlengt. Að ekki sé minnst á þá staðreynd að margir tugir mála frá ríkisstjórninni bíða afgreiðslu inni í þinginu. Málið er því miður fallið á tíma, þrátt fyrir besta ásetning þeirra sem fara fyrir því á Alþingi, einlægan vilja og harðfylgni þeirra Valgerðar Bjarnadóttur, Álfheiðar Ingadóttur og Lúðvíks Geirssonar, sem ber að þakka.

Árni Páll er að höggva á hnút sem mér var löngu ljóst að yrði að gera.

Meiri umræðu þörf
Auk þess má benda á, að tillögur Stjórnlagaráðs, nú stjórnskipunar- og eftirlitsnefndar Alþingis, sem eru um margt merkilegar og framfarasinnaðar, þarf einfaldlega að ræða betur. Hugsa þær til enda með okkar færasta fólki og ná sem víðtækastri sátt. Mikið er af nýmælum, jafnvel án fordæma sem eðlilegt er að lengri og almennari umræða verði um. Fyrir þessu talaði ég ítrekað í stjórn og þingflokki Samfylkingarinnar og hvatti til þess sama og Árni Páll leggur nú til.

➜ Náist sú sátt ekki eru hvort sem er nær engar líkur á að málið verði samþykkt á næsta Alþingi eins og Stjórnarskráin áskilur.

Stjórnarskráin er ekki eins og hvert annað ríkisstjórnarmeirihlutamál. Stjórnarskráin er sáttmáli sem við sem þjóð gerum hvert við annað. Þann sáttmála á ekki að keyra í gegnum Alþingi með tæpasta meirihluta og án góðs tíma til umræðu og umhugsunar.

Það þarf hugrekki til að taka af skarið í svona stórum og umdeildum málum. Hugrekki til að horfast í augu við að tíminn er einfaldlega ekki nægur og sáttin ekki nógu víðtæk. Kjósendur Samfylkingarinnar og um helmingur þjóðarinnar samkvæmt nýrri skoðanakönnun, vilja breyta stjórnarskránni fyrir kosningar. En kjósendur hljóta líka að vilja að við vöndum okkur og freistum þess að ná í þessu grundvallarmáli sem víðtækastri sátt. Náist sú sátt ekki eru hvort sem er nær engar líkur á að málið verði samþykkt á næsta Alþingi eins og Stjórnarskráin áskilur.

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*

Máltíðir Miðjarðarhafsins

HEILSA
Teitur Guðmundsson
læknir

Fyrir rúmri viku var birt grein í New England Journal of Medicine þar sem farið var yfir rannsókn sem gerð var með rúmlega 7.000 einstaklingum á Spáni þar sem skoðað var hvaða áhrif tiltekið mataræði hefði á hjarta- og æðasjúkdóma. Þetta er ein fárra slíkra sem gerðar hafa verið, en hún er sambærileg að upplagi og þegar gerðar eru stærri rannsóknir með tilliti til virkni lyfja sem kallast RCT (Randomized Controlled Trial) og eru undirstöður svokallaðrar sannreyndrar læknisfræði.

Þarna var verið að bera saman þrjá hópa einstaklinga um nokkurra ára skeið sem fylgdu leiðbeiningum um mataræði sem nefnt er eftir Miðjarðarhafinu með ákveðnum áherslum á aukna neyslu ólífuolíu hjá einum þeirra, hnetuneyslu hjá öðrum og í þeim þriðja var almennt verið að leiðbeina um lækkun á fituneyslu auk fræðslu til allra. Hóparnir voru samsettir úr einstaklingum á bilinu 55-80 ára sem höfðu áhættuþætti hjarta- og æðasjúkdóma en voru ekki með sjúkdómsgreiningu. Það sem kemur í ljós er að þeir sem héldu sig við ofangreint mataræði og máltíðir Miðjarðarhafsins sýndu fram á marktæka lækkun á tíðni hjarta- og æðasjúkdóma, eða allt að 30%, sem er svipað og við sjáum hjá þeim sjúklingum sem nota blóðfitulækkandi lyf í forvarnarskyni.

Samanburð vantar

Okkur hefur reyndar lengi grunað að þessi samsetning á mataræði hefði jákvæð áhrif á þróun hjarta- og æðasjúkdóma og eru eldri rannsóknir til sem ber að sama brunni. Það eru hins vegar engar rannsóknir til sem sýna muninn á milli breytingar á mataræði og fylgni við slíkt samanborið við lyf og/eða lyfleysu. Þegar maður rýnir í rannsóknir verður því ljóst að okkur er ekki alveg að takast að bera saman þá hluti sem við helst vildum þegar kemur að því að gefa ráðleggingar og leiðbeiningar til almennings.

Þá vantar sárlega að bera saman mismunandi tegundir mataræðis, þar sem það er ekki lengur sérstaklega bundið við ákveðin landsvæði heldur geta einstaklingar í hinum vestræna heimi nánast valið sér hvaða línu þeir aðhyllast hverju sinni, sem er gott. En hvort við eigum að drekka rauðvín og dreypa á ólífuolíu með hnetum, ávöxtum og grænmeti líkt og við Miðjarðarhafið eða borða hráan fisk og sjávargróður eins og þang og þörunga líkt og í fjarlægri Asíu er óljóst. Stanslaus áróður um það hvað er hollt og óhollt getur hins vegar ruglað mann talsvert í ríminu. Fagaðilarnir eru jafnvel orðnir óöruggir um það hvað þeir eigi að segja skjólstæðingum sínum og taka lítinn sem engan þátt í umræðunni sem er stýrt af hagsmunapoti aðila sem hafa oftsinnis litla sem enga þekkingu á starfsemi líkamans eða samsetningu matar og næringar.

> Þegar maður rýnir í rannsóknir verður því ljóst að okkur er ekki alveg að takast að bera saman þá hluti sem við helst vildum …

Gríðarlegir hagsmunir

Þá verður að telja það einnig til að hagsmunirnir eru gríðarlegir þegar horft er til lýðheilsu. Hjarta- og æðasjúkdómar eru algengastir sjúkdóma og leggja flesta að velli í hinum vestræna heimi og víðar. Því verður við að finna ráð til að sporna við þeirri þróun sem orðið hefur. Á sama tíma eru hagsmunir lyfjaiðnaðarins geysimiklir, þar sem stærstu tekjupóstar hans liggja einmitt í framleiðslu á lyfjum til meðhöndlunar og forvarna gegn þessum sömu sjúkdómum. Það væri því ekki hjálplegt fyrir þann iðnað ef hægt væri að sýna fram á betri árangur með því að fara út í búð og kaupa ákveðnar matartegundir heldur en að taka töflur.

Líklega munu slíkar rannsóknir ekki eiga sér stað í náinni framtíð en það verður áhugavert að skoða þær þegar fram líða stundir. Þangað til munu læknar áfram stunda sannreynda læknisfræði eins og hún er kölluð (evidence based medicine) og ef við eigum að trúa þessari rannsókn getum við auglóslega gefið leiðbeiningar um máltíðir Miðjarðarhafsins eins og Pollo Sofrito með glasi af góðu Brunello di Montalcino og espresso með vænu stykki af 70% súkkulaði í eftirrétt. Góðar stundir!

Mannréttindi

MANNRÉTTINDI
Margrét K. Sverrisdóttir
formaður mannréttindaráðs Reykjavíkur og varaborgarfulltrúi Samfylkingarinnar

Umræða um kynferðislegt ofbeldi gegn börnum hefur verið mikil í samfélaginu að undanförnu og hefur verið rætt um það hvernig best sé að tryggja börnum það öryggi og skjól sem þau eiga að búa við. Aðgerðaráætlun Reykjavíkurborgar gegn kynbundnu ofbeldi og ofbeldi gegn börnum, sem samþykkt var á liðnu ári, er stórt skref í baráttunni gegn ofbeldi. Mannréttindaráð og Mannréttindaskrifstofa Reykjavíkur hafa haft forgöngu um að vinna þessa aðgerðaráætlun, en fjölmargir lögðu til þekkingu og reynslu, bæði borgarstarfsfólk og einnig fulltrúar ýmissa grasrótar- og hagsmunasamtaka sem búa yfir víðtækri reynslu af starfi sem tengist kynbundnu ofbeldi og ofbeldi gegn börnum.

Áætlun Reykjavíkurborgar skiptist í tvo hluta. Fyrri hlutinn fjallar um aðgerðir gegn kynbundnu ofbeldi og sá síðari um aðgerðir gegn ofbeldi gegn börnum. Allt eru þetta raunhæfar aðgerðir og skýrt skilgreint hvaða svið borgarinnar ber ábyrgð á hverri aðgerð. Mannréttindaráð leggur ríka áherslu á að fylgja þessari áætlun eftir með samvinnu mismunandi sviða borgarinnar og einnig með samvinnu við hagsmunasamtök og ríki. Við viljum taka höndum saman og beita okkur gegn þessu ógnvænlega ofbeldi með fræðslu, meðferð fyrir gerendur og þjónustu við brotaþola – til hagsbóta fyrir okkur öll.

Barnasáttmáli lögfestur

Það eru einnig afar góð tíðindi að frumvarp sem lögfestir Barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna hér á landi skuli afgreitt á þingi. Barnasáttmálinn, sem var samþykktur á allsherjarþingi Sameinuðu þjóðanna árið 1989, var fullgiltur á Íslandi árið 1992, en hins vegar verður að lögfesta alþjóðlega samninga til að þeir hafi bein réttaráhrif hér á landi. Þess vegna hefur ekki verið hægt að beita barnasáttmála Sameinuðu þjóðanna með beinum hætti fyrir íslenskum dómstólum hingað til og því er afar mikilvægt skref að lögfesta hann. Barnasáttmálinn felur í sér viðurkenninguna á að börn séu hópur sem þarfnast sérstakrar verndar umfram fullorðna og kveður á um ýmis réttindi barna. Það er mikilvægt fyrir allt mannréttindastarf sem lýtur að börnum í borginni að lögfesta Barnasáttmálann.

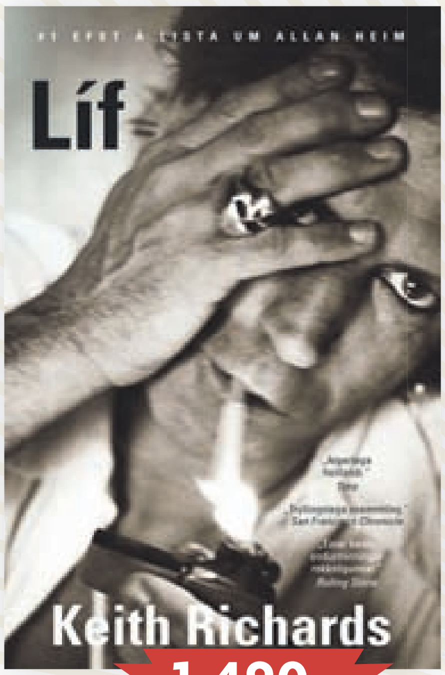
> ➔ Þannig borgarsamfélag viljum við skapa.

Mannréttindi skilgreind

Þá hefur mannréttindaráð Reykjavíkur staðið fyrir vinnu við að skilgreina mannréttindi ákveðinna samfélagshópa; hópa sem standa að einhverju leyti höllum fæti. Þannig hafa grundvallarmannréttindi útigangsfólks verið skilgreind og nýverið var skipaður starfshópur til að skilgreina grundvallarmannréttindi eldri borgara, sérstaklega með tilliti til sjálfstæðis og sjálfsákvörðunarréttar.

Borgarstjórn Reykjavíkur tekur mannréttindamál alvarlega og hefur sett mannréttindamál afgerandi á oddinn. Þannig borgarsamfélag viljum við skapa,.

ASKJA · Krókhálsi 11 · 110 Reykjavík · Sími 590 2100 · askja.is
Viðurkenndur sölu- og þjónustuaðili Mercedes-Benz á Íslandi
Þú finnur „Mercedes-Benz Ísland“ á Facebook



1.490.-

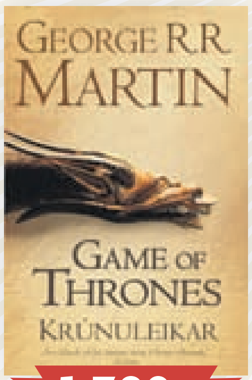
1.790.-

VERÐHRUN
ALLT AÐ 90% AFSLÁTTUR

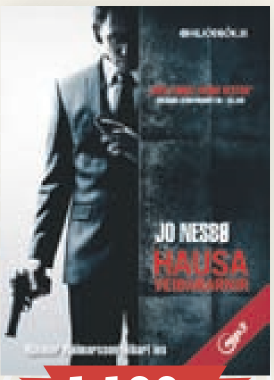
BÓKAMAR
Perlunni

FRÁ 22. FEBRÚAR TIL 10. MARS

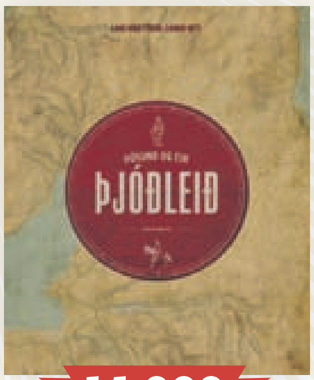
2.490.-



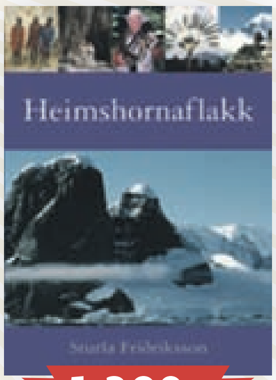
1.790.-



1.190.-



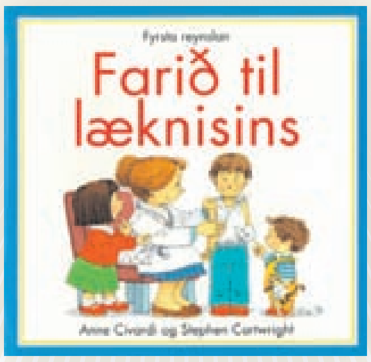
11.999.-



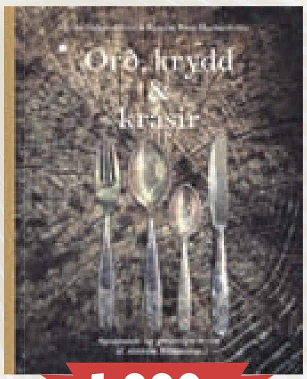
1.290.-

1.490.-

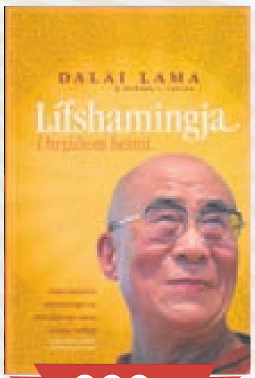
1.990.-



190.-



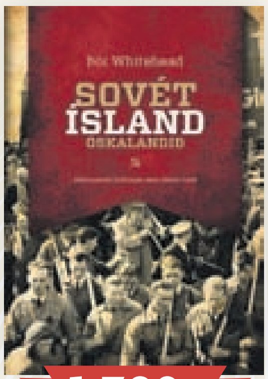
1.990.-



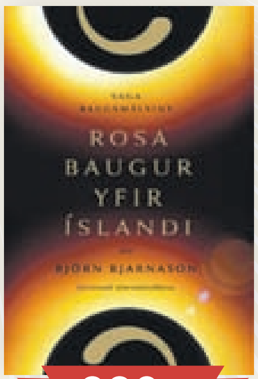
990.-

1.490.-

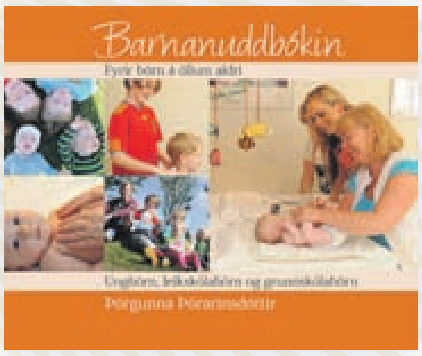
1.990.- settið



1.790.-

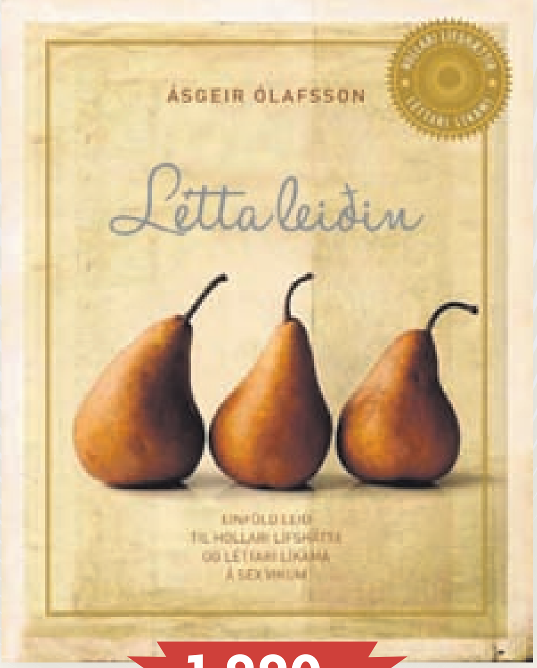


990.-



990.-

2.990.-



1.990.-

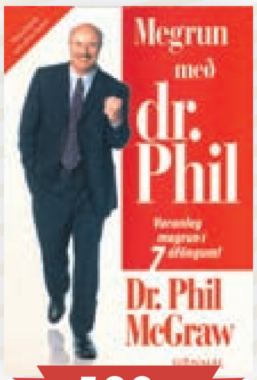
1.990.-

Facebook.com/bokamarkadur

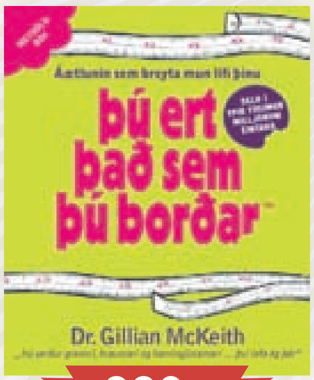
EKKI MISSA AF ÞESSU

KAÐURINN

ÓTRÚLEGT ÚRVAL | ÞÚSUNDIR TITLA | SPARAÐU ÞÚSUNDIR

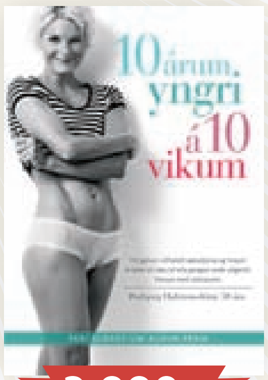


590.-



990.-

1.990.-

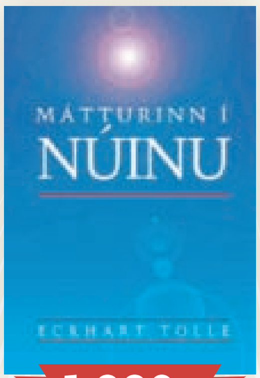


2.990.-

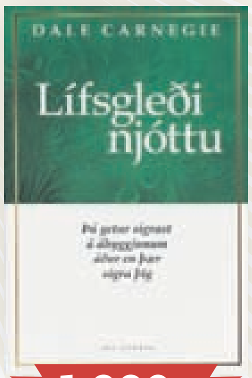
2.490.-

1.490.-

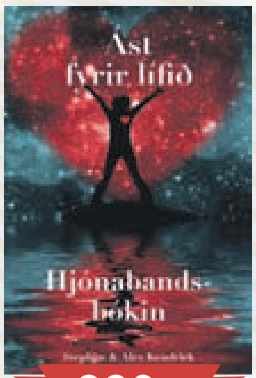
1.990.-



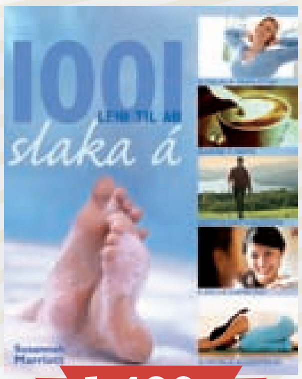
1.990.-



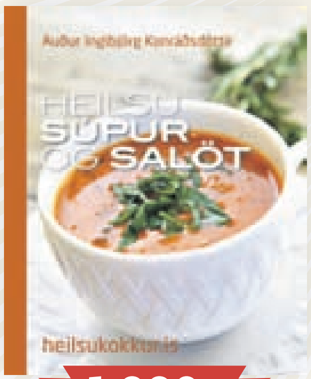
1.990.-



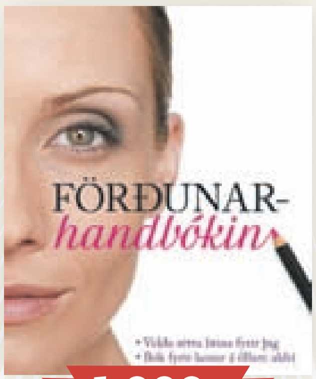
990.-



1.490.-

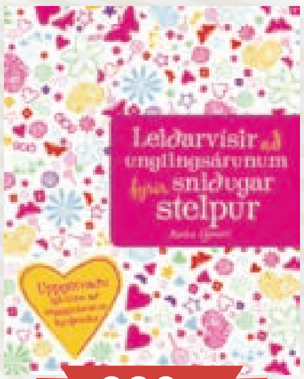


1.990.-



1.999.-

1.990.-



990.-

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

Erlendir kröfuhafar mega ekki ráða ferðinni

Stærsta hagsmunamál almennings næstu vikurnar er hvernig haldið verður á samningum við erlenda kröfuhafa þrotabúa gömlu bankanna. Kröfuhafarnir leggja mikið á sig til að stýra opinberri umræðu og þrýsta á um hagstæða útkomu, þannig að þeir fái sem mest greitt í erlendum gjaldeyri.

FJÁRMÁL

Heiðar Guðjónsson
hagfræðingur

Úr vasa almennings

Vandi Íslands felst í því að of lítill gjaldeyrir er í landinu til að mæta afborgunum erlendra lána. Gjaldeyrissköpun þjóðarinnar er skert vegna haftakerfis sem hamlar fjárfestingu og uppbyggingu útflutningsgreina. Það er því ljóst að Íslendingar hafa ekki efni á því að láta mikinn gjaldeyri af hendi til utanaðkomandi aðila.

Ég hef ítarlega fjallað um þetta í greinum síðustu ár, svo sem fyrir ári síðan í greininni Hrunið 2016. Þar varaði ég við því að ef ekki yrði horfið af þeirri braut sem þjóðin var á yrði hætt við greiðslufalli ríkisins. Sem betur fer tókst að afstýra undirritun nauðasamninga sl. haust, en þar mátti litlu muna, því Seðlabankinn leyfði kröfuhöfum að flytja yfir 300 milljarða, um 2.500 milljónir dollara, úr landi í september og ætlaði að hleypa margfaldri þeirri fjárhæð úr landi fyrir áramót. Þarna var komið í veg fyrir stórslys.

Afsláttur eða rétt verð

Með því að hleypa ekki kröfuhöfum úr landi, og veita þeim þar með undanþágur frá gjaldeyrishöftum sem eru að sliga íslenskt hagkerfi og heimili, var ekki verið að níðast á kröfuhöfum. Þeir eiga ekki skilið að hafa forréttindi umfram Íslendinga. Íslendingar geta ekki verið gestir í eigin landi.

Nú er umræðan sú að selja eigi Arion- og Íslandsbanka, sem eru í eigu kröfuhafa að langmestu leyti, til íslenskra fjárfesta og greitt verði í erlendum gjaldeyri. Í þeirri umræðu hefur verið nefnt að mikill afsláttur verði veittur í þeim viðskiptum. Afsláttur frá hverju, spyr ég? Það er ekkert verð á þessum bönkum. Ef horft er til öflugra banka í hagkerfum sem ekki búa við höft eða offjárfestingu í bankakerfinu sést að þeir hafa markaðsvirði langt fyrir neðan bókfært verð. Það er því fráleitt að tala um afslátt, þótt söluverð sé lægra en bókfært verð.

Eins er það svo að raunverulegt gengi krónunnar er ekki þekkt en vísbendingar eru um að það sé mun lægra en hið skráða haftagengi Seðlabanka Íslands. Gjaldeyrisútboð Seðlabankans hafa sýnt verð í kringum 240 krónur á móti evru, en besti mælikvarðinn er sá að krónan hefur verið nánast í samfelldum veikingarham frá hruni og verðbólgan étur upp verðgildi krónunnar innanlands. Það er ekki jafnvægi á utanríkisviðskiptum sem þýðir að krónan er of sterk, ef eitthvað er.

Allt tal um afslátt er því einungis til að afvegaleiða umræðuna.

Að hylja slóð sína

Í vikunni bárust fréttir af því að fjárfestingarbankinn Goldman Sachs stæði í samningum um að endurfjármagna Orkuveitu Reykjavíkur. Þetta er nú sérstök framsetning fyrir nokkurra hluta sakir. Goldman Sachs fjármagnar ekki fyrirtæki eins og OR, heldur miðlar hann skuldum þeirra til annarra. Þeir sem standa að baki fjármögnuninni eru erlendir kröfuhafar þrotabúanna. Enda er ákvæði í þeim samningi að klára þurfi nauðasamninga við kröfuhafa föllnu bankanna svo af fjármögnuninni verði. Með öðrum orðum er verið að veifa tugum milljónum dollara framan í stjórnvöld, til að ná út þúsundum milljóna dollara, eða hundraðfaldri þeirri fjárhæð. Það er augljóst hve lítið vit er í slíkum viðskiptum.

➜ Sem betur fer tókst að afstýra undirritun nauðasamninga sl. haust, en þar mátti litlu muna, því Seðlabankinn leyfði kröfuhöfum að flytja yfir 300 milljarða, um 2.500 milljónir dollara, úr landi í september og ætlaði að hleypa margfaldri þeirri fjárhæð úr landi fyrir áramót. Þarna var komið í veg fyrir stórslys.

Þetta á ekki að koma hlutaðeigandi á óvart. Það hefur verið löngu vitað að stærstu kröfuhafarnir tengjast í gegnum Goldman Sachs, sem miðlaði í upphafi stórum hluta krafnanna, og svo eru margir í kröfuhafahópnum fyrrverandi starfsmenn bankans. Þetta var útskýrt í minnisblaði sem undirritaður sendi Seðlabanka Íslands árið 2009.

Fjölmiðlatök kröfuhafa

Fjölmiðlafulltrúar kröfuhafa, lögfræðingar þeirra og bankamenn vinna að hagsmunum umbjóðenda sinna en ekki hagsmunum íslensku þjóðarinnar. Þeir reyna kerfisbundið að draga úr trúverðugleika þeirra sem standa á rétti þjóðarinnar og reyna að afvegaleiða umræðuna. Við verðum að standa fast á rétti okkar og ekki leyfa afglöpunum í kringum IceSave að endurtaka sig. Hvorki Seðlabankinn né ríkisstjórnin eiga að stýra viðræðum við kröfuhafa. Það þarf að fá til starfans óháða sérfræðinga. Það hefur sagan kennt okkur.

Staða stjórnarskrármálsins

Nú hefur Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar, lýst því yfir að óraunhæft sé að klára stjórnarskrármálið fyrir kosningar. Líklega geta flestir verið sammála um að þar hafi orðið tímamót í umræðunni um stjórnarskrána, þótt fólk greini á um hvort þau felist í svikum Árna Páls við málstaðinn eða raunhæfu mati hans á stöðu málsins. Það er vandasamt fyrir þingið sem nú situr að ljúka stjórnarskrármálinu svo sómi sé að, en í mínum huga er mikilvægt að fylkingarnar á Alþingi horfist í augu við það að setjast þarf við samningaborð um málið og vinna það áfram á nýjum grundvelli.

STJÓRNARSKRÁ

Bryndís Hlöðversdóttir
rektor Háskólans á Bifröst

Samvinna um nýja sátt

Það blasir við að leið þeirra sem vilja klára málið strax verður málinu ekki til farsældar, því sú almenna sátt sem nauðsynlegt er að hafa um stjórnarskrá er ekki til staðar um það frumvarp sem nú liggur frammi og ólíklegt að nýtt þing myndi staðfesta þá stjórnarskrá. Þá er jafn skýrt að vilji þeirra sem helst vilja drepa málið alveg mun ekki ná fram að ganga, um það verður ekki heldur nein sátt. Því fyrr sem fólk horfist í augu við þessa staðreynd, því betra. Þess vegna fagna ég þessu útspili formanns Samfylkingarinnar í málinu og vona að leiðtogar annarra flokka taki þessari nýju stöðu fagnandi og setjist við samningaborð. Forysta Samfylkingarinnar sýnir kjark með því að lýsa yfir vilja til að taka málið upp úr þeim hjólförum sem það hefur verið í. Upphrópanir á borð við þær að nánast gjörvöll stétt lögfræðinga í landinu og stór hluti stjórnmálafræðinga sé hluti af valdaelítu og klíkusamfélagi eru ekki boðlegar í stjórnmálaumræðu. Það er fáheyrð staða að stór hluti þeirra fræðimanna sem hafa það að atvinnu sinni að skýra eða fjalla um stjórnarskrá skuli telja frumvarpið óviðunandi grundvöll að stjórnarskrá. Í slíkri stöðu er rétt að staldra við í stað þess að blása á viðvörunarraddirnar og stimpla alla slíka einstaklinga sem svikara eða hluta af spilltri valdaelítu.

Hvað gera aðrir flokkar?

Nú þegar formaður Samfylkingarinnar hefur lýst þessari sýn á málið er mikilvægt að aðrir flokksformenn sýni ábyrgð og átti sig á því að þeir hafa hlutverki að gegna í framþróun málsins. Það verður heldur engin sátt um það að kasta öllu því í glæ sem hingað til hefur verið unnið. Ríkisstjórn sem myndi henda stjórnlagaráðstillögunum eftir kosningar og ákveða að ekki þyrfti yfir höfuð að breyta stjórnarskránni færi jafn mikið vill vegar og þeir sem vilja berja málið í gegn í þeim ágreiningi sem það er núna.

➜ Ríkisstjórn sem myndi henda stjórnlagaráðstillögunum eftir kosningar og ákveða að ekki þyrfti yfir höfuð að breyta stjórnarskránni færi jafn mikið vill vegar og þeir sem vilja berja málið í gegn í þeim ágreiningi sem það er núna.

Um slíka niðurstöðu yrði aldrei nein sátt heldur, auk þess sem það er óskynsamlegt að nýta ekki þá vinnu sem lögð hefur verið í málið hingað til. Það skynsamlegasta í stöðunni núna er að setja málið í tiltekinn farveg, sem verði leiddur til lykta á næsta kjörtímabili. Það þýðir að sjálfsögðu ekki að menn séu að binda hendur næsta þings, það gætu menn ekki heldur gert ef þeir berðu málið í gegn. Næsta þing hefur alltaf lokaorðið í málinu, hver sem niðurstaðan verður á þessu þingi. Næsta þing gæti ákveðið að staðfesta ekki hina nýju stjórnarskrá, jafnvel þótt hún yrði samþykkt á þessu þingi, og þá yrði ekki til nein ný stjórnarskrá. Nú er kallað eftir því að allir stjórnmálaflokkar leiti að nýrri leið sem gæti orðið grundvöllur sátta í samfélaginu og að langlífri og góðri stjórnarskrá. Það væri svo sannarlega frískandi að sjá stjórnmálaleiðtoga okkar sýna kjark og þor til að taka ákvörðun um að vinna málið áfram á nýjum grundvelli, landi og þjóð til heilla.

BAKAÐIR KIRSUBERJATÓMATAR
Kirsuberjatómatar eru afar hollir og þá er hægt að matreiða á ýmsan hátt. Gott er að hægelda þá í ofni við 150 °C í að minnsta kosti tvær klukkustundir. Setjið tómatana í eldfasta skál, ásamt pressuðum hvítlauk, smá salti, fersku tímíani og olíu. Ljúffengt meðlæti.

FLOTTIR DRYKKIR Hægt er að velja um margar tegundir af unaðslegum og ljúffengum heilsusöfum á Booztbar. MYNDIR/VILHELM

ÆVINTÝRALEGA GÓÐIR

BOOZTBAR KYNNIR *Booztbarinn sem er við N1 í Borgartúni 39 heldur upp á tíu ára afmæli á þessu ári. Mikil áhersla er lögð á gæðahráefni í öllum skyr- og heilsudrykkjum og stöðugt boðið upp á nýjungar.*

Á Booztbarnum er gríðarlegt úrval alls kyns heilsudrykkja. „Við bjóðum mikið úrval skyr-, soja- og rísmjólkurdrykkja, ávaxta- og grænmetissafa. Í einum drykk er mikið magn af ávöxtum og grænmeti, langleiðina í ráðlagaðan dagskammt svo hér er um afar ljúffenga hollustu að ræða,“ segir Kristinn Ingi Sigurjónsson, eigandi Booztbar, en hann leggur mikla áherslu á vöruþróun og nýjungar. „Eftirspurn eftir hollum skyndibita hefur aukist mikið og líklega er hvergi meira úrval af hollustudrykkjum en hjá okkur.

Booztdrykkirnir eru langvinsælastir hjá okkur á Booztbar. Sala á ferskum safa er þó alltaf að aukast og það er stöðug aukning og mikill áhugi fyrir ávaxta- og grænmetisdrykkjum. Við erum með mikið úrval af ferskum safa úr ávöxtum og græmeti, svo sem appelsínum, eplum, melónum, banönum, ananas, perum, gulrótum, spínati, engifer og lárperu (avókadó). Við erum sömuleiðis með alls kyns berjategundir og sem dæmi má nefna jarðarber, hindber, bláber, brómber og vínber. Að auki erum við með ýmsar tegundir af framandi ávöxtum svo sem mangó og ástríðuávöxt. Fólk getur valið úr óteljandi möguleikum í söfunum,“ segir Kristinn.

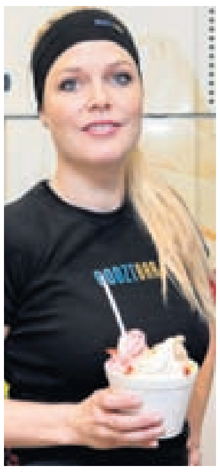
„Grænir drykkir eru í miklu uppáhaldi hjá viðskiptavinum okkar. Grænn detox-safi og grænn ofursafi sem meðal annars inniheldur nýpressað engifer, lime, eplasafa og avocado. Einnig ferskur ávaxtasafi með val um kíví, jarðarberjum, hindberjum og ananas sem nýtur mikilla vinsælda.“

Eigendur Booztbar voru frumkvöðlar á sviði heilsudrykkja hér á landi. Þeir voru fyrstir til að nota íslenska skyrið og ferska ávexti og bjuggu úr því holla drykki sem strax urðu afar vinsælir. Booztbar er rammíslenskur skyrdrykkja- og safabar sem er engum öðrum líkur.

„Undanfarið höfum verið að kynna tvo nýja drykki, annar er svokallaður ofurboozt sem er grænmetis- og ávaxtaboozt og hinn er sælkeraboozt með ferskjum, jarðarberjum og döðlum en það er ævintýralega góður drykkur. Þessir tveir hafa hitt í mark.

Af þessu tilefni bjóðum við alla velkomna á Safadaga hjá Booztbar Borgartúni 39, vikuna 5.–12. mars. Við bjóðum 25% afslátt af grænmetis- og ávaxtasafa. Fólk er alltaf að leita eftir hollum skyndimat og nú er hægt fá hollustudrykk fyrir frá 745 krónum. Booztbar er á Facebook en staðurinn er opinn virka daga frá kl. 8-20 en um helgar frá kl. 10-18. Síminn er 562 7373.

BOOZTBAR



JÓGÚRTÍS Booztbar býður einnig upp á ferskan jógúrtís í nokkrum bragðtegundum í sjálfsafgreiðslu. Margir kjósa að nota hann í boozt sem er afar ljúffengt.

lifestream™
12 ÁRA VELGENGNI Á ÍSLANDI
Eingöngu lífrænt ræktuð bætiefni
Hámarks næringargildi og upptaka í líkamanum

LAGERSALA
2 fyrir 1
Ódýrari flíkin fylgir frítt með
Ótrúleg tilboð í gangi
friendtex
Soo.dk barnafötin kaupir 2 flíkur og færð 3 flíkina frítt-ódýrasta flíkin fylgir frítt með.
Faxafen 10 • 108 Reykjavík • sími 568 2870
Opið mán.-fös. kl. 11.00-18.00, lau. 11.00-15.00 • www.friendtex.is • praxis.is • soo.dk

Barnaheill
Save the Children á Íslandi
Vissir þú að...
Foreldrar bera megin ábyrgð á að styðja að líkamlegum, andlegum og félagslegum þroska barna sinna.

iittala
Gjöf handa þér og þínum
Tékk KRISTALL
www.tk.is
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

Eru ekki allir örugglega að fá sér D vítamín núna?

3 mánaða skammtur

DLUX 1000

handhægi D-vítamín úðinn, hámarksnýting

BetterYou

www.gengurvel.is

Fæst í apótekum, heilsubúðum og stórmörkuðum.

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**
Hönnun: **Silja Ástþórsdóttir**
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

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vissir þú að...
Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.

VARASAMAR AUKAVERKANIR

MARKAÐSVARA? *Voltaren Dolo er auglýst sem alhliða verkjalyf en er þó fyrst og fremst bólgueyðandi lyf með hugsanlegar varasamar aukaverkanir.*

Voltaren Dolo og önnur díklófenak-skyld lyf hafa verið í umræðunni undanfarið ár vegna rannsókna hjartalæknisins Gunnars Gíslasonar. Þær sýna að hætta á hjartaáfalli og heilablóðfalli eykst við notkun lyfsins umfram önnur gigtarlyf. Vilhjálmur Ari Arason heilsugæslulæknir varar við ofnotkun slíkra lyfja. „Lyfjastofnun Evrópu skoðar nú að taka Voltaren Dolo og önnur díklófenak-skyld lyf af lausasölumarkaði meðal annars í ljósi rannsókna Gunnars. Sumir myndu segja að um ofnotkun væri að ræða á þessum lyfjum sérstaklega þar sem um lausasölulyf er að ræða sem eru grimmt auglýst í dag.“

LANGTÍMA LAUSNIR

Oft eru bólgueyðandi lyf tekin á röngum forsendum eins og við höfuðverk eða vöðvabólgu. „Vöðvabólga er í raun bara stífir vöðvar eða blóðrásartruflanir sem valda verkjum.“

Lyf eins og Voltaren slær á verkina vegna verkjastillandi verkunar en bólgueyðandi áhrifin eru engin þar sem engar bólgur er að finna. „Vöðvabólga er tengd lífsstíl og álagi og á ekki að leysa með töfluáti. Betra er að leita staðbundinna lausna. Til dæmis hjá sjúkraþjálfa sem hjálpar fólki að finna rót vandans og lausnir í framhaldi. Sé ætlunin að slá tímabundið á verkina eru önnur lyf hentugri, til dæmis Parasetamól.“

Bólgueyðandi lyf líkt og Voltaren er ofnotað víðar eins og gegn ýmsum bráðabólgum. „Á sama tíma vitum við að tognað liðband grær betur ef líkaminn fær að sjá um það sjálfur. Bólgan er oft hluti af eðlilegu ferli líkamans til að græða.“

ÖNNUR LYF BETRI

Að sögn Vilhjálms eru gigtarlæknar farnir að benda eldra fólki með slitgigt á að nota frekar Parasetamól til að koma í veg fyrir magabólgur og blæðingar sem eru þekktar aukaverkanir Voltarens og fleiri gigtarlyfja.

Vilhjálmur bendir á að lyfið Voltaren Dolo sé nú auglýst sem alhliða verkjastillandi lyf. Þannig sé hvatt til inntöku lyfs sem fyrst og fremst hafi kröftuga bólgueyðandi verkun við verkjum sem hafa ekkert með bólgur að gera. „Alvarlegar aukaverkanir geta auðveldlega fylgt Voltaren Dolo og umhugsunarefni hvort ekki ætti að taka það alfarið úr lausasölu. Enda talið varasamara en önnur gigtarlyf.“

■ vidir@365.is

BLOGGAR UM LYFJANOTKUN Vilhjálmur Ari Arason heilsugæslulæknir varar við ofnotkun Voltaren Dolo og annarra bólgueyðandi lyfja í pistli sínum á Eyjunni.
MYND/GVA

HEILSUSETUR ÞÓRGUNNU

Viðurkenndur sérmenntaður kennari með 20 ára reynslu

HEFURÐU ÁHUGA Á AÐ VINNA SJÁLFSTÆTT?

Svæðanuddnám byrjar fimmtudaginn 7. mars n.k. frá kl. 18.00- 20.00.

Kennsla á fimmtudögum í mars og apríl, en frá maí á miðvikudagskvöldum frá kl. 17.00-21.00

Upplýsingar í síma 8969653 og á heilsusetur.is.

Meirapróf

ÖKUSKÓLINN Í MJÓDD

Upplýsingar og innritun í síma 567 0300 / 894-2737

Nýtt námskeið hefst 6. mars

sjúkraþjálfun BATI

Hrefna Indriðadóttir, sjúkraþjálfari BSc og **Sólveig Björg Hlöðvesdóttir**, sjúkraþjálfari BSc hafa flutt starfsemi sína frá Gigtlækningastöðinni í Ármúla – í **BATA sjúkraþjálfun ehf., Kringlunni 7 (hús verslunarinnar), 103 Reykjavík.** Þær hafa báðar mikla reynslu og þekkingu á sjúkraþjálfun gigtarfólks og munu framvegis sinna þeim hópi skjólstæðinga hjá **BATA sjúkraþjálfun.**

Sólveig Björg Hlöðvesdóttir

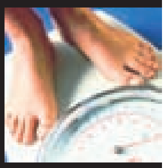
Hrefna Indriðadóttir

Hjá **BATA sjúkraþjálfun** starfa nú 12 sjúkraþjálfarar og þar er kappkostað að bjóða frábæra þjónustu. Aðstaða, aðbúnaður og aðkoma er með því besta sem gerist hér á landi og fjölhæfni sjúkraþjálfara mjög mikil.

Upplýsingar og tímapantanir í síma **553 1234**
og á heimasíðu **BATA sjúkraþjálfunar ehf.** - **www.bati.is**

OFFITUGEN GÆTI TENGST KRABBAMEINI

■ HÚÐKRABBAMEIN



Offitugenið svokallaða gæti einnig aukið líkur á alvarlegustu gerð húðkrabbameins samkvæmt könnun sem nýlega birtist í Nature Genetics. Offitugenið hefur áður verið tengt öðrum sjúkdómum en þetta er í fyrsta sinn sem tenging við húðkrabbamein finnst. Niðurstöðurnar hafa orðið til þess að vísindamenn velta nú fyrir sér hvort genið geti tengst enn fleiri sjúkdómum. Nánar er sagt frá á www.bbc.co.uk.

Einkarekið apótek

Lágt lyfjaverð - góð þjónusta

GARÐS APÓTEK - rétt leið

Sogavegi við Réttarholtsveg Opið kl. 9-18 • Sími 5680990 • www.gardsapotek

Nýr bíll Kia í Genf

Þennan nýja bíl kynnir Kia á bílasýningunni í Genf í dag. Ekki er frá því að hann líkist bæði Mini og Citroën DS3, enda settur til höfuðs þeim. Verður 201 hestöfl og með DSG-skiptingu.

Framleiðsla að hluta til Indlands

Tata Motors, eigandi bæði Jaguar- og Land Rover fyrirtækisins hugleiðir nú að flytja hluta framleiðslu þessara lúxusbíla til heimalandsins Indlands. Mikil eftirspurn eftir bílum merkjanna í Kína og á Indlandi hvetur Tata til þessa og að auki myndi fyrirtækið komast hjá háum innflutningstollum á lúxusbílum. Á Indlandi eru nú 75% innflutningstollar á erlendum lúxusbílum og til stendur að hækka þá brátt í 100%. Það væri því gott að geta sneitt hjá slíkum ofurtollum fyrir söluna þar. Salan í Kína og Indlandi var 22,3% af heildarsölu Jaguar/Land Rover í desember síðastliðnum.

Fyrst Jaguar XF og Land Rover Freelander

Fyrstu bílarnir sem horft er til að framleiða í Indlandi eru Jaguar XF og Land Rover Freelander og síðan kæmi líklega að Range Rover Evoque. Jaguar/Land Rover ætla einnig að reisa verksmiðju í Kína í samstarfi við kínverska bílaframleiðandann Chery og hefur nú þegar fjárfest fyrir 330 milljarða króna í henni. Jaguar/Land Rover er nú þegar langt á eftir lúxusbílaframleiðendunum þýsku, BMW, Benz og Audi, auk Volkswagen í framleiðslu bíla í Indlandi, en búist er við því að markaðurinn fyrir lúxusbíla þar muni sexfaldast til ársins 2020.

Miklar fjárfestingar og hætt við neikvæðu fjárstreymi

Framleiðsla Jaguar og Land Rover í Bretlandi er keyrð í botni til að hafa við eftirspurninni um allan heim og viðbótarframleiðsla á Indlandi og Kína mun líklega ekki verða til þess að störf tapist þar, svo mikil er eftirspurnin um allan heim. Starfsmenn Jaguar/Land Rover í Bretlandi eru 24.000 talsins. Fyrirtækið er einnig að íhuga verksmiðju í Sádi-Arabíu, en framleiðslan í henni á að hefjast árið 2017. Svo miklar eru fjárfestingar Jaguar/Land Rover í nýjum samsetningarverksmiðjum að hætt er við neikvæðu fjárstreymi hjá fyrirtækinu í ár þrátt fyrir gríðarlega góða sölu og hefur fyrirtækið tilkynnt um þá líklegu staðreynd. Land Rover ætlar að frumsýna Range Rover Evoque með nýrri 9-gíra sjálfskiptingu, sem og rafknúinn Land Rover Defender á bílasýningunni sem hefst í dag í Genf.

Starfsmaður í verksmiðju Land Rover leggur síðustu hönd á Range Rover bíl.

Að innan er Golf samur við sig, stílhreinn, einfaldur, falleg stjórntæki, góð efnisnotkun og umfram flest annað, vel smíðaður.

Verkvit Þjóðverja í hnotskurn

Hóflega verðlagður og nú sem fyrr mjög góður kostur.

Finnur Thorlacius reynsluekur VW Golf

Volkswagen Golf á sér sér sjálfstæða og einstaka sögu í bílaheiminum. Hann hefur verið framleiðslu í fjörutíu ár og hefur selst í 30 milljón eintökum. Á sínum tíma leysti hann af hólmi annan einkar sögufrægan bíl, Volkswagen-bjölluna, sem reyndar aftur var hafin framleiðsla á síðar. Nú kemur Golf fram af sjöunda kynslóð og var hann fyrst kynntur í Evrópu í haust. Þar sem sjötta kynslóð bílsins kom fram árið 2008 liðu ekki einu sinni fimm ár á milli kynslóða, sem þykir lítið og ber vott um hraða þróun Volkswagen á bílum sínum.

Lítil útlitsbreyting en allt annar bíll

Sumt breytist lítið og annað mikið með tilkomu nýja bílsins. Hvað útlitið varðar breytist hann lítið og margir hafa vafalaust spurt sig hvort þarna sé ekki á ferðinni sami bíll. Svo er þó ekki ef betur er að gáð. Hann er lengri, breiðari og lægri. Hann hefur fengið mýkri línur og auðséð talsvert lengra húdd. Hann er því rennilegri og sportlegri fyrir vikið og breytt nef og grill spilar þar með. Allra stærsta breytingin er ekki sjáanleg en nýi bíllinn er byggður á nýja MQB-undirvagninum eins og flestar gerðir Volkswagen-bíla og það hefur létt bílinn um 100 kíló. Munar um minna. Önnur veigamikil en ekki áberandi breyting er að framhjólin hafa verið færð 4,3 cm fram og farþegarýmið færst aftur sem því nemur. Af hverju, jú til að bæta aksturseiginleika bílsins.

Litlar en öflugar vélar

Vélarnar sem í boði eru hér á landi eru þær sömu og í síðustu kynslóð bílsins, eða 1,4 lítra TSI-bensínvél sem er 122 hestöfl og 1,6 l og TDI-dísilvél, 105 hestöfl. Fyrir millistærðarfjölskyldubíl eru þetta vélar með lítið sprengirými, en samt ótrúlega öflugar og góðar. Bílum með báðum þessum vélum var reynsluekið og komu þeir báðir á óvart fyrir getu. Bensínbíllinn var með 7-gíra DSG-sjálfskiptingu, sem er hreint út sagt geggjuð, en dísilbíllinn með góðri 6-gíra beinskiptingu. DSG-sjálfskiptingin nýtir svo vel afl vélarinnar að þegar borinn var saman við annar nýr bíll með fleiri hestöflum reyndist Golfinn sneggri. Því eru hestöfl ekki allt, stundum er snúningsjafnvægið og það hvernig skiptingin skilar afli til hjólanna afar mikilvægt.

Dísilvélin er mjög sparneytin, togið gott og uppgefin eyðsla í blönduðum akstri 3,8 lítrar. Í fjörlegum reynsluakstri eingöngu innanbæjar, þar sem allir kostir bílsins voru framkallaðir, var eyðslan 5,5 lítrar. Ef bensínbílnum er hins vegar rösklega ekið rýkur eyðsla hans upp. Ástæða þessa er túrbínan sem sturtar inn bensíni ef bensínfóturinn er þungur. Uppgefin eyðsla bensínbílsins er 5,2 og í innanbæjarakstri 6,6. Við mjög líflegan akstur fór hann þó fljótt í um 9 lítra. Það reyndist hins vegar ekkert mál að kalla fram uppgefna eyðslu við hóflegan akstur. Von er á Golf í BlueMotion-útfærslu og sá bíll eyðir aðeins 3,2 lítrum og mengar 85 g CO_2.

Sjöunda kynslóð Golf hefur ekki mikið breyst í ytra útliti frá þeirri sjöttu. Nýi Golfinn hefur lést um 100 kíló og munar um minna.

Enn betri aksturseiginleikar

Aksturseiginleikar Golf eru óumdeilanlegir sem ávallt, en samt er þessi nýi bíll nokkru betri en forverinn og skiptir þar miklu máli hversu mikið bíllinn hefur lést, nýr undirvagn og hversu mikið framhjólin hafa færst fram. Bílnum má henda hratt inn í beygjur og hringtorg og veggripið er fínt. Það finnst hve stífur og vel smíðaður bíllinn er og rímar það vel við allt sem ber fyrir augu í bílnum. Að innan er Golf samur við sig, stílhreinn, einfaldur, falleg stjórntæki, góð efnisnotkun og umfram flest annað, vel smíðaður. Takkaflóð er það síðasta sem hægt er að segja um mælaborðið og er það mest að þakka fallegum 5,8 tommu snertiskjánum þar sem stjórna má flestum aðgerðum í bílnum. Hann setur mjög flottan svip á mælaborðið og er einstaklega einfaldur í notkun. Öll innréttingin er stílhrein og flott en það sem meira máli skiptir er aukið rými í bílnum. Hann hefur jú stækkað á alla kanta, fótarými er orðið ári gott fyrir aftursætisfarþega og skottið hefur stækkað um 30 lítra. Einhvern veginn er sérlega auðvelt að finna rétta akstursstöðu í bílnum og stillanlegt stýri og góð sæti hjálpa mikið þar til. Staðalbúnaður í bílnum er með því besta sem gerist í þessum stærðar- og verðflokki. Eitt af því sem kemur hvað mest á óvart er dúndurgott hljóðkerfi með átta hátölurum.

Hóflega verðlagður

Það var verðugt verkefni fyrir Volkswagen að bæta verulega sjöttu kynslóð Golf en það tókst með bravör. Hér er kominn enn vandaðri bíll með betri aksturseiginleika, lægri eyðslu, meira innanrými, nákvæmari stýringu, vandaðri innréttingu og svo mætti lengi áfram telja. Það er ekki að spyrja að verksviti Þjóðverjanna. Einn stór kostur enn við Golf er hversu hóflega verðlagður hann er hér á landi og nærri má segja að heimamenn í Þýskalandi fái ekki mikið lægra verð. Golfinn er og verður áfram mjög góður kostur.

VW Golf

1,4 bensínvél, 122 hestöfl
Framhjóladrif

Eyðsla:	5,2 l/100 km í bl. akstri
Mengun:	120 g/km CO_2
Hröðun:	9,3 sek.
Hámarkshraði:	203 km/klst.
Verð:	3.490.000 kr.
Umboð:	Hekla

Á fallegum 5,8 tommu snertiskjánum má stjórna flestum aðgerðum í bílnum.

GALLAR
Lágstemmd útlitshönnun, of margir eigendur!

KOSTIR
Góðir aksturseiginleikar, vönduð smíði, lágt verð

Betri kjör á bílafjármögnun

50% afsláttur af lántökugjöldum við bílafjármögnun út mars og betri kjör fyrir viðskiptavini Landsbankans.

Allan marsmánuð býður Landsbankinn einstaklingum 50% afslátt á lántökugjöldum af nýjum bílalánum og bílasamningum. Viðskiptavinum Landsbankans bjóðast að auki betri vaxtakjör.

Landsbankinn býður upp á fjölbreyttar leiðir til að eignast nýjan eða notaðan bíl, og hagstæð kjör við fjármögnun á grænum bílum. Reiknaðu dæmið á landsbankinn.is.

50% afsláttur af lántöku-gjöldum

Skilmála og nánari upplýsingar má finna á landsbankinn.is eða hjá Bíla- og tækjafjármögnun Landsbankans í Borgartúni 33.

Ferðaklúbburinn 4x4 30 ára

Stofnfundur samtaka áhugamanna um ferðalög og búnað fjórhjóladrifsbifreiða var haldinn 10. mars 1983, fyrir rétt um 30 árum. Upphafið má rekja til þess að áhugi hafði kviknað í sameiginlegum ferðum jeppamanna um stofnun einhvers konar félagsskapar á þessu sviði. Heitið Ferðaklúbburinn 4x4 varð fyrir valinu á félagsskap þennan strax á fyrsta fundi. Fljótlega eftir stofnun félagsins varð ljóst að brýnt mál yrði að reyna að ná fram rétti jeppamanna til að aka um á jeppum sem breytt hefði verið til aukins notagildis til ferðalaga utan hins hefðbundna vegakerfis. Reynslan hafði sýnt að stærri hjólbarðar hentuðu mun betur til aksturs í snjó og víða utan alfaravega. Í maímánuði 1984 var stofnuð nefnd innan Ferðaklúbbsins sem sjá skyldi um viðræður við Bifreiðaeftirlit ríkisins. Samin var fyrsta reglugerðin á þessu sviði, sem nefnd var „hugmynd að lausn dekkjamálsins“. Eftir það hafa miklar breytingar orðið á reglum varðandi breytingar á bílum, klúbbnum til hagsbóta.

Samstarf við náttúruverndarsamtök

Nokkuð ljóst er að ef samtakamáttur félags eins og Ferðaklúbbsins 4x4 hefði ekki notið við væri jeppamenning Íslendinga öðruvísi en hún er í dag. Strax á fyrstu árum Ferðaklúbbsins 4x4 spruttu upp miklar umræður um náttúruverndarmál. Misjafnlega var tekið undir skoðanir klúbbsins í Náttúruverndarráði og víðar í upphafi, en á síðari árum hefur tekist mjög góð samvinna meðal hans og hinna ýmsu náttúruverndarsamtaka og hafa félagar klúbbsins farið margar ferðir þeim til aðstoðar, t.d. landgræðsluferðir í Þórsmörk og ýmsar uppgræðsluferðir.

Skáli byggður

Snemma á árinu 1985 var byrjað að ræða hugsanlega skálabyggingu á vegum Ferðaklúbbsins 4x4. Nokkrir staðir voru skoðaðir og reynt að semja við viðkomandi yfirvöld, en að lokum tókust samningar við landeigendur svæðis fyrir sunnan Hofsjökul sem kallast Kisubotnar og reisti Ferðaklúbburinn 4x4 þar gríðarlega myndarlegan fjallaskála sem hlaut nafnið „Setrið“. Síðar hafa deildir Ferðaklúbbsins gert afnotasamninga um nokkra gangnamannaskála á hálendinu til notkunar að vetrarlagi.

Fjöldi jeppasýninga og ferða

Ferðaklúbburinn 4x4 hefur haldið margar jeppasýningar gegnum árin. Fyrsta sýningin var haldin í porti Austurbæjarskólans árið 1985. Næstu þrjár sýningar voru haldnar í Reiðhöllinni í Víðidal, árin 1987, 1989 og 1991. Síðar var haldið með sýningarnar í Laugardalshöllina og voru þær þar árin 1993, 1995, 1998 og sú síðasta árið 2001. Eftir það voru sýningarnar fluttar í Fífuna í Kópavogi. Hafa þær aukið hróður Ferðaklúbbsins til muna og þótt hin besta skemmtun. Nokkrar stórar hópferðir hafa verið farnar á vegum félagsins. Sú fyrsta, árið 1987 sem nefnd var 100 bíla ferðin. Skyldi ekið norður Sprengisand, en ferðin mistókst. Síðar var farin samvinnuferð með Bílabúð Benna sem kölluð var

Félagar í ferðaklúbbnum 4x4 aka í vatninu hver af öðrum í Landmannalaugum.

Jeppadagur fjölskyldunnar. Milli 800 og 1.000 bílar tóku þátt og var ekið til Nesjavalla. Önnur 100 bíla ferð var farin árið 1997 og var þá lokið við ferðina yfir Sprengisand. Aldamótaferðin svokallaða var árið 2000. Þá var ekið yfir hálendið austur á land. Efnt hefur verið til fleiri ferða af ýmsum toga.

Þrjú þúsund félagar

Starfsemi Ferðaklúbbsins 4x4 hefur verið mjög öflug frá upphafi. Haldnir eru félagsfundir fyrsta mánudag hvers mánaðar allan veturinn, oftast á Hótel Loftleiðum. Einnig er opið hús í aðsetri félagsins að Eirhöfða 11 öll fimmtudagskvöld. Nokkrar landsbyggðardeildir hafa verið stofnaðar í félaginu. Nú eru starfandi Vesturlandsdeild, Vestfjarðadeild, Húnvetningadeild, Skagafjarðardeild, Eyjafjarðardeild, Húsavíkurdeild, Austurlandsdeild, Hornafjarðardeild, Suðurlandsdeild og Suðurnesjadeild. Félagsstarfið er fjölbreytt. Starfandi er umhverfisnefnd, tækninefnd, skálanefnd, ritnefnd, vefnefnd, internetnefnd, hjálparsveit og fjarskiptanefnd ásamt fleiri nefndum sem sinna hinum ýmsu verkefnum fyrir klúbbinn. Félögum í Ferðaklúbbnum 4x4 hefur fjölgað ört á síðustu árum. Virkir félagar eru nú ríflega þrjú þúsund víðs vegar um landið. Þeir sem áhuga hafa á að kynnast starfsemi klúbbsins nánar eru hjartanlega velkomnir á félagsfundi, sem haldnir eru fyrstu mánudaga í mánuði á Hótel Natura (Loftleiðum) klukkan 20.00. Einnig má kynna sér starfsemina á heimasíðu klúbbsins, www.f4x4.is. Nú á afmælisárinu verður farin stórferð í mars um Vatnajökul þveran og endilangan og endað á Hornafirði. Árshátíð verður haldin í Turninum í Kópavogi. Bókin Saga Ferðaklúbbsins 4x4 í 30 ár mun koma út í stóru broti með haustinu og þá verður einnig stórsýning á jeppum í Fífunni.

GOLF LANGBAKUR

Seint á síðasta ári hófst sala á sjöundu kynslóð Volkswagen Golf. Það kemur því ekki mikið á óvart að skammt hafi verið að bíða langbaksgerðar Golf, eða Golf Variant, en hann verður frumsýndur á bílasýningunni í Genf í dag. Engu að síður hafa myndir af honum ratað á vefinn. Fátt kemur reyndar á óvart hvað ytra útlit hans áhrærir, framendinn er alveg eins og styttri gerðin en aftari hlutinn eðlilega öðruvísi. Búist er við að farangursrými bílsins aukist frá fyrri gerð, sem var 505 lítrar og 1.495 lítrar ef aftursætin eru lögð niður. Heyrst hefur að rýmið aukist um allt að 120 lítra og munar um minna.

Fjórhjóladrif og Hybrid

Þakbogar verða á öllum útfærslum bílsins. Af öðrum njósnamyndum að dæma verður hann með LED-ljós að aftan og ólíka ljósaumgjörð en stallbakurinn. Vélaúrvalið verður líklega það sama. Líklegt er að langbakurinn verði í boði fjórhjóladrifinn, en góðar móttökur VW Passat Alltrack-bílsins hefur ýtt undir þá spá. Búist er við að tvinnbílsútfærsla (hybrid) hans verði einnig í boði. Nýi bíllinn verður af árgerð 2014 en ekki er ljóst hvenær sala á honum hefst.

HEMLAHLUTIR Í JEPPA

Stál og Stansar ehf.
Vagnhöfði 7 – sími 517 5000

HINN FULLKOMNI CROSSFIT-RÉTTUR

CULIACAN KYNNIR *Má bjóða þér grillaðan kjúkling með ristuðum möndlum, guacamole, baunum, káli, osti, sýrðum rjóma og mexíkósku salsa? Þá skaltu prófa nýja, lostæta CrossFit-réttinn á Culiacan sem uppfyllir hárrétt orku- og næringargildi fyrir góða heilsu og hraustan kropp.*

ÁRANGUR MEÐ SÆLKERAFÆÐI Evert Víglundsson aðalþjálfari í CrossFit Reykjavík lagði línurnar í CrossFit-rétti Culiacan.

CrossFit-rétturinn er hin fullkomna máltíð samkvæmt CrossFit-fræðum. Þar er ekki einblínt á hitaeiningafjölda heldur tryggt að líkaminn fái rétt hlutfall orku- og næringarefna úr fersku og gómsætu hráefni,“ segir Sólveig Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri Culiacan, um nýjasta réttinn á matseðlinum.

Rétturinn var þróaður í samstarfi við Evert Víglundsson CrossFit-þjálfara og Fríðu Rún Þórðardóttur næringarfærðing sem reiknað hefur út nákvæm næringar- og orkugildi réttarins.

„CrossFit-rétturinn samanstendur af grillaðri kjúklingabringu sem framreidd er á Hot Plate-platta með fajitas, baunum, káli, fersku salsa, möndluflögum, guacamole, sýrðum rjóma og sterkri eða mildri sósu. Hann er ljúffengur, hollur og vel útilátinn og gefur þægilega og góða saðningu,“ upplýsir Sólveig.

FÆRRI KOLVETNI, MEIRI FITU

Evert Víglundsson er yfirþjálfari og einn af eigendum CrossFit Reykjavík í Skeifunni 8. Hann er þrautreyndur þjálfari og veit vel hvaða mataræði virkar þegar ná á árangri og ástunda heilnæman lífsstíl.

„CrossFit-rétturinn er í anda þess sem við kennum okkar viðskiptavinum í bættu mataræði,“ útskýrir Evert, sem vill sjá fólk minnka kolvetnaskammtinn og auka hlut prótíns og fitu í máltíðum.

„Ofneysla á kolvetnum er að gera hinn vestræna heim of þungan og þreyttan. CrossFit-réttur Culiacan byggir á hlutföllunum 30-40-30; það er 30 prósent fita, 40 prósent kolvetni og 30 prósent prótín. Til hliðsjónar höfum við grunn Zone-matarkúrsins en betrumbætum hann með orkuhlutföllum sem virka. Við erum enda alfarið á móti kúrum og skyndilausnum því þær virka ekki og heilbrigðan lífsstíl ástundar fólk árið um kring en ekki eftir hentugleikum í þrjá mánuði á ári.“

Evert leggur áherslu á ferskt, náttúrulegt hráefni og segir mataræði CrossFit svínvirka.

„Borði fólk í hlutföllunum 30-40-30 finnur það fljótt árangur í betri líðan og heilsu. Holl fita gerir líkamanum gott, smyr kerfið og auðveldar efnaskipti. Prótín er uppbyggingarefni allra vefja líkamans og án þeirra verður engin uppbygging. Kolvetni í of miklum mæli sest hins vegar utan á líkamann nema hreyfing sé stunduð af kappi,“ segir Evert og útskýrir betur aukna fituneyslu sem sumir mundu hvá við.

„Að neyta hollrar fitu má líkja við að setja olíu á vél. Án hennar virkar vélin ekki eins vel eða jafnvel stoppar og það sama á við um líkamann.“

ÍSLAND Í FARARBRODDI

Evert hefur áralanga reynslu sem þjálfari og opnaði fyrstu CrossFit-stöðina á Íslandi. Í CrossFit Reykjavík eru, auk CrossFit, kenndar ólympískar lyftingar og iðkendur eru á aldrinum sex ára til sjötugs.

„Við viljum kenna fólki að hreyfing sé skemmtileg og að hollt mataræði sé ávísun á aukin lífsgæði. Íslendingar hafa löngum gert gys að Bandaríkjamönnum fyrir að vera feitasta þjóð heims en eru nú á góðri leið með að ná þeim. Því ætti stærsta verkefni þjóðarinnar nú að vera að snúa þróuninni við og Ísland ætti að vera í fararbroddi í heiminum þegar kemur að heilsu og hreysti. Við höfum öll tækifæri í hendi okkar til að vera öðrum góð fyrirmynd.“

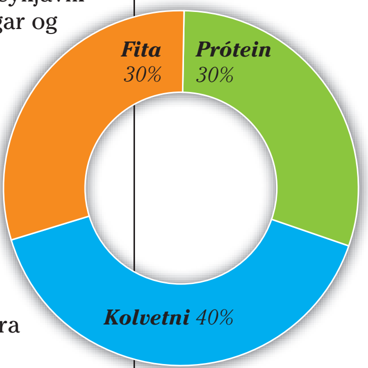
Culiacan er á Suðurlandsbraut 4a. Kíktu á matseðil og uppskriftir á www.culiacan.is

CROSSFIT-RÉTTURINN:

Innihald:
Kjúklingabringa, laukur, paprika, hrísgrjón, baunir, tómatar, kál, avókadó, sýrður rjómi, möndlur og kryddjurtir.

Orka: *480 hitaeiningar*
Fita: *16,1 g (þar af mettuð 3,8 g)*
Kolvetni: *46,7g*
Prótín: *36,3 g*

ORKUDREYFING



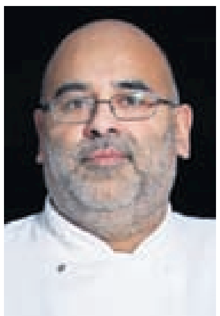
AFGERANDI BRAGÐ

SUSHI-GERÐ *Boðið er upp á ókeypis sýnikennslu í sushi-gerð í Gerðubergi á morgun. Gestir spreyta sig á sushi-gerð undir leiðsögn matreiðslumeistara.*

Menningarmiðstöðin Gerðuberg í Breiðholti hefur staðið fyrir svokölluðu Handverkskaffi frá árinu 2008. Þá er boðið upp á notalega kvöldstund fyrsta miðvikudags hvers mánaðar þar sem gestir geta notið kaffiveitinga meðan boðið er upp á stutta kynningu eða sýnikennslu. Á morgun miðvikudag mun Gunnvant Ármannsson matreiðslumeistari kenna gestum einfalda aðferð við að útbúa sushi. Aðgangur er ókeypis og verða öll áhöld og hráefni til staðar.

Gunnvant segir sushi-gerð vera einfalda en of margir mikli hana fyrir sér. Aðalatriðið sé að sjóða grjónin og krydda þau á réttan hátt. Afgangurinn snúist um hugmyndaflug og smekk hvers og eins. „Ég verð með sýnikennslu í Gerðubergi á morgun og fer yfir helstu grunnatriðin í sushi-gerð, þar með talið hvernig sjóða á grjónin. Þau eru langstærsti hluti sushibitans og því skiptir miklu máli að sjóða þau á réttan hátt. Einnig mun ég sýna hvernig útbúa á maki rúllur sem eru þessir dæmigerður sushi-bitar sem flestir þekkja og einkennast af svörtu þarablaðinu.“ Gestir fá að prófa sjálfir að útbúa maki-rúllur á meðan birgðir endast.

Gunnvant segir íslenska fiskinn vera frábæran til sushi-gerðar enda vandfundinn ferskari og betri fiskur. „Þrátt fyrir gott hráefni hafa Íslendingar verið tregir við að útbúa nýjar tegundir sushi-bita. Því miður öpum við enn of margt eftir öðrum þjóðum í stað þess að prófa ný hráefni. Sjálfur hef ég leikið mér með ólíkar fisktegundir, til dæmis notað reykta ýsu í stað reykts áls sem fæst ekki hérlendis auk þess sem ég hef ég prófað íslenska þangið. Við ættum að gera meira af því að nota þetta góða íslenska hráefni í stað þess að flytja það inn yfir hálfan hnöttinn.“



KENNIR SUSHI Gunnvant Ármannsson matreiðslumeistari.
MYND/STEFÁN

BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

MERCEDES BENZ B 180. Árgerð 2012, ekinn 7 Þ.KM, bensín, 6 gírar. Verð 4.590.000. Rnr.160417.

NISSAN Pathfinder. Árgerð 2006, ekinn 121 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.790.000. Rnr.160279. VERÐ NÚ kr: 3.290.000,-

SUBARU Forester. Árgerð 2010, ekinn 97 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.690.000. Rnr.160332. VERÐ NÚ kr: 3.390.000,-

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

LITLA bílasalan
www.litla.is 587 7777

MMC Pajero did 44". Árgerð 2006, ekinn 38 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 6.900.000. Rnr.110874.

FORD F150 s/c 4x4 15 xl. Árgerð 2002, ekinn 158 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.980.000. Rnr.148122.mikið breyttur bíll topp eintak

Litla bílasalan
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 587 7777
www.litla.is

bilauppbod.is

PARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

HÖFÐABÍLAR
... þar sem bílar seljast

Lítil útborgun/lág afborgun - FORD ESCAPE XLT CHOICE 4wd. Árgerð 2006 UMBOÐSBÍLL, ek 159 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur - Ásett verð er 1.590þ - TILBOÐ 990þ. stgr.- hægt er að yfirtaka lán 830þ. afb. 22þ. á mán. Rnr.123136.

HUMMER H2. Árgerð 2005, ekinn 53 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 5.480.000. SÁ FLOTTASTI MEÐ ÖLLU. Sambærilegur bíll kostar um 10-12milljónir í innflutningi í dag!

Höfðabílar
Fossháls 27, 110 Reykjavík
Sími: 577 4747
Óskum eftir bílum á söluskrá og á staðinn
www.hofdabilar.is

100 bílar.is bílasala

HONDA CRF 150 R. Árgerð 2008, 4 strokka, 23hö, umboðshjól í topp standi, Ásett verð 390.000. Rnr.117979. Er á staðnum

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

til sölu

Toyota Aygo 1.0 VVT-i – NÝR BÍLL -

Árgerð 2013, beinskiptur, loftkæling. Eyðir 4,3 l/100. Getum afhent bíla strax.
Verð: 1.890.000
Verð frá umboði: 2.4 millj.

Möguleiki á allt að 80% fjármögnun. 5 ÁRA ÁBYRGÐ.
Raðnúmer 133070.

STÓRA BÍLASALAN
Klettháls 2 • 110 Rvk
S. 586 1414 • www.stora.is

Bílar til sölu

Ford Escort 2002. Nýskoðaður. Lítið ekinn. Sjálfskiptur. Verð 450 þúsund eða tilboð. Upplýsingar í síma 893-7474.

BÍLAR og TÆKI TIL SÖLU VELAMIDSTODIN.IS maggi@metanbill.is S:5 800 439

Tl lsölu Toyota Avensi árg. ,98. Ekinn 212 þús. Ásett verð 350 þús. Tilboð 298 þús. S. 822 7078.

Til sölu Hyundai Accent 1500. Árg. ,99 5 gíra sk. 13 cd fallegur og góður. Verð 190þ. S 896 8568.

250-499 þús.

SSK VOLVO S40 -350 ÞÚS

VOLVO S40 1,8 16v SEDAN, árg.'97 ek.170 þús. sjálfskiptur, ný skoðaður 14, nýtt í bremsum ofl snyrtilegur og góður vagn, verð 350 þús. s. 841 8955.

SMÁJEPPLINGUR TILBOÐ 370 ÞÚS

DAIHATSU TERIOS 4X4 árg.'00 ek.130 þús., beinskiptur, ný skoðaður 14, smájepplingur sem eyðir litlu verð 370 þús. s.841 8955.

LAGUNA 2003 TILBOÐ 350

RENAULT LAGUNA BERLINE 1,8 16v árg.'2003, beinskiptur, ný kúpling , rúmgóður og þægilegur bíll sem eyðir ekki miklu ásett verð 620 þús., fæst á 350 þús. stgr. ef hann fer fljótt s. 841 8955.

Bílar óskast

!!! 0-250ÞÚS STAÐGREITT !!!

Óska eftir að kaupa bíl fyrir allt að 250þús., bíllinn má þarfnast lagf. eða skoðunar, helst ekki eldri enn ,98, skoða allt. Hringdu í síma 659 9696.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA - SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Bátar

HVER ÆTLAR AÐ VERA HÆSTUR Á STRANDVEIÐINNI Í SUMAR ? ESSASÚ?

Strandveiðibáturinnn er kominn! Hafðu samband við Seiglu í síma 551-2809 og tryggðu þér einn fyrir sumarið. St. 10x3 M. www.seigla.is

Varahlutir

PARTASaLaR . IS

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

Varahlutir í Lancer 1,6 station ,97 1300 árg.'00.MMC Carisma ,98, Kia Rio ,01, primera ,98. Baleno Wagon ,97. MMC Space Wagon ,97, Kia Sephia ,99, Yaris ,00, Corolla ,94 ,'98, Escord ,98. Accent ,95 & ,97 & ,98, ,99. Impreza ,97 & ,99. Legacy ,98. Almera ,98. Carina ,97, Vento ,97, Lanos ,99, Elantra Wagon ,97 og ,99 Civic ,99. Golf ,95, Sunny ,94. S. 896 8568.

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.

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.

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

Get bætt á mig öllum teg. bíla til viðgerða. Uppl. s. 555 6020.

AB - PÚST

Almennar pústviðgerðir og sérsmíði. Fljót og góð þjónusta. Skemmuvegur 26, Bleik gata. S 555 6020.

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

PÍPULAGNIR

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

Hreingerningar

Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Gluggaþvottur. Gerum verðtilboð. www. hreingerningar.is S. 772 1450

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989 www.gardlist.is

Nú er rétti tíminn fyrir trjáklippingar og grisjun gróðurs ásamt því að fá tilboð í sumarverkin. Ánægðir viðskiptavinir frá 1988! Garðar best ehf. Sími 698 9334 gardarbest.is netfang: gardarbest@gardarbest.is Facebook: Garðar best.

Bókhald

rekstur & skattskil
Þarftu aðstoð?
BÓKHALD, LAUN, VSK OG SKATTFRAMTALSGERÐ.
Rekstur og skattskil sf. Suðurlandsbraut 16
S. 587 7600 • 860 9900
jon@rekstur-skattskil.is

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

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

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

Húsaviðhald

Tek að mér ýmis smærri verkefni. Uppl. í síma 847 8704 eða manninn@hotmail.com

TRÉSMÍÐAR

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

Nudd

Heilnudd, úrvals nudd fyrir alla. Nuddstofan PT sími. 669-0802

Spádómar

Spái í spil, ræð drauma, ekkert mínutu gjald. Tímapantanir. s. 891 8727 Stella.

661 3839 - SÍMASPÁ

Tímapantanir milli 14 - 20 alla daga.

Rafvirkjun

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

Önnur þjónusta

ÚTSÖLUMARKAÐUR GREEN-HOUSE

Fjögur verð 1.000, 3.000, 5.000 og 10.000 af fatnaði. Opið í dag þriðjudag 13-19. Verið velkomin. ATH. Breytt heimilisfang Langholtsvegur 112b S.6952285

Blekhylki.is

Ódýr blekhylki í flesta prentara, ný verslun í Hagkaup Smáralind, einnig á Fjarðargötu 11 Hf og í síma 517-0150

KEYPT & SELT

Til sölu

Haltá Ketti er með töff dót. Bílar, fugvélar, kubbar, barnaföt, föndur og margt fleira fæst hjá okkur.

ÓDÝR HEIMILISTÆKI

Þvottavélar, ísskápar, þurrkara 10 KG, uppþvottavélar, örbylgjuofnar á 5Þ, hjólastóll, borðtölva. S. 896 8568.

Til sölu. Nikon Coolpix S2500 myndavél. 4x zoom. 12 megapixla. Nánast ónotuð. Uppl. í síma 862 9096.

FERÐAÞJÓNUSTU-BÆNDUR-VEITINGAMENN !

Til sölu: Pizzaofn, djúpsteikingarpottur, hamborgarapanna, snúningshurð í eldhús, salat/meðlætisbar í innréttingu, i3 Turbo ofn frá PMT, enn í ábyrgð. handlaug með snertilausu blöndunartæki, Vandað stálvinnuborð.

Upplýsingar í síma: 892-0807

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

KYMCO 2013 !

Enn betra og skemtilegra hjól hlaðið aukabúnaði. Veglegur aukahlutapakki sem fylgir er. Öflugt spil. Dráttarkúla og prófíltengi. Sæti og sætisbak fyrir farþega. Álfelgur og 26" Maxxis Bighorn dekk. Götuskráð hjól tilvalið í leik eða starf. VDO Borgartún 36 105 Reykjavík. S:5889747 www.vdo.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR

Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.

Jón og Óskar - jonogoskar.is

s. 552-4910.

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

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.

Verslun

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

Nudd

TANTRA NUDD

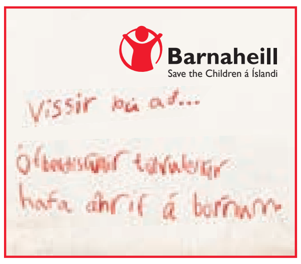
Ekta vígsla í leyndardóma Tantra með Tantra nuddi. Einstæð upplifun fyrir þör, konur og karla. 112 Reykjav. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

Býð upp á gott nudd. Afslappandi og gott umhverfi. Opið til 21 á kvöldin. 105 Rvk/síðumúli S. 894 4817.

Þjónusta

VARANLEGT REYKSTOPP EFTIRFYLGNI Í 1 ÁR

Viðar Aðalsteinsson mannræktarráðgjafi. www.theta.is. Upplýsingar í s. 694-5494.

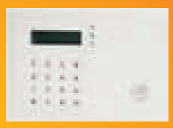


tilboð

Tilboð á öryggiskerfum frá GARDSMAN

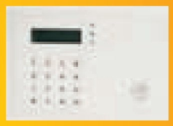
CTC - 1131 fastlínustöð

Hægt að tengja 20 þráðlausa skynjara
Getur hringt í 6 símanúmer
Frábært fyrir heimilið og vinnustaðinn



CTC - 1132 GSM stöð

Hægt að tengja 30 þráðlausa skynjara
Getur hringt í 6 símanúmer og sendir SMS
Frábært í bústaðinn, heimilið og vinnustaðinn



CTC - 2716 GSM stöð

Hægt að tengja 30 þráðlausa skynjara
Getur hringt í 6 símanúmer og sendir SMS
Möguleiki á hitaviðvörun, hægt að stjórna með snjallsíma
Frábært í bústaðinn, heimilið og vinnustaðinn

Tilboðsverð frá kr. 44.000

Dalvegi 16b
sími 554 2727
www.hugna.is

Hugna.is

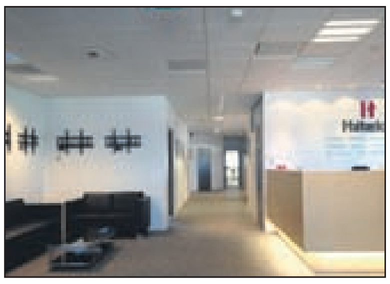
Sjá nánar á
www.hugna.is

fasteignir

ATVINNUHÚS EHF

VÖRUHÚS og SKRIFSTOFUR

1800 fm. við Vatnagarða



Til leigu eða sölu er glæsileg og vönduð húseign við Vatnagarða. Eignin skiptist gróflega þannig: I. hæð: Lager og þjónusturými 1.300 fm. þar af 900 fm. með 8 metra lofthæð. Efri hæð: 500 fm. glæsilega innréttað skrifstofurými sem skiptist m.a. í 8 lokaðar skrifstofur og 2 opin skrifstofurými, fundarherbergi kaffistofu o.fl. Allt sem nýtt. Áberandi auglýsingagafl snýr að Sæbraut.

Atvinnuhús ehf • Atli Vagnsson hdl., lögg. fasteignasali
Hverfisgata 4 • 101 Reykjavík • Sími: 561 4433 / 698 4611
atli@atvinnuhus.is

tilkynningar

ÁS STYRKTARFÉLAG

Aðalfundur

Ás styrktarfélag heldur aðalfund sinn í safnaðarheimili Digraneskirkju í Kópavogi, miðvikudaginn 20. mars kl. 20:00.

Venjuleg aðalfundarstörf

Kaffiveitingar

Að loknum aðalfundi mun Halldór Gunnarsson, sérfræðingur í Velferðarráðuneytinu flytja erindið „Réttindagæslan og ráðstafanir til að daga úr nauðung við fatlað fólk"

Félagar og annað áhugafólk fjölmennið.

Stjórnin.

Reykjavíkurborg
Umhverfis- og skipulagssvið

Nýtt aðalskipulag fyrir Reykjavík. Verkefnislýsing.

Með vísan til 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 og 2. mgr. 6.gr. laga nr. 105/2006 um umhverfismat áætlana, er verkefnislýsing endurskoðunar aðalskipulags Reykjavíkur lögð fram á ný til kynningar. Fyrri lýsing var samþykkt í borgarráði 30. júní 2011 og uppfærð lýsing var samþykkt í borgarráði 28. febrúar 2013. Verkefnislýsingin er efnislega óbreytt frá fyrri útgáfu og stendur að öllu leyti fyrir sínu varðandi aðferðir og áherslur. Ástæða þess að verklýsingin er kynnt á ný er gildistaka nýrrar skipulagsreglugerðar nr. 90/2013 og ákvæði hennar um reglugerðarskil, en nýtt aðalskipulag fyrir Reykjavík mun verða sett fram í samræmi við ákvæði nýrrar skipulagsreglugerðar.

Aftast í lýsingunni er að finna uppfærða tímaáætlun um kynningarferli en áformað er auglýsa tillögu að nýju aðalskipulagi fyrir Reykjavík í vor.

Nálgast má lýsinguna á vefsvæði umhverfis og skipulagssviðs, ***skipbygg.is***

Reykjavík 5. mars 2013
Umhverfis- og skipulagssvið Reykjavíkurborgar

BORGARTÚNI 12-14 - 105 REYKJAVÍK - SÍMI 411 1111 - MYNDSENDIR 411 3071

fasteignir

TRAUSTI fasteignasala

Breiðavík 23

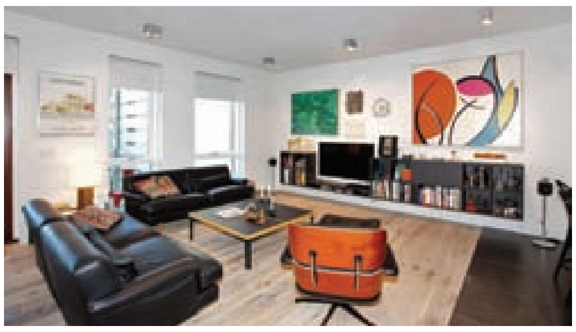
Opið hús í dag frá kl. 17:15 – 17:45

Falleg og mikið endurnýjuð 80,2 fm. tveggja herbergja íbúð í einstaklega snyrtilegu fjölbýli í Grafarvogi. Í íbúðinni sjálfri er þvottahús og henni fylgir geymsla á jarðhæð. Nýtt parket og sólbekkir. **Verð: 21,5 millj.**
Nánari upplýsingar í síma: 546-5050

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík

Sverrir Kristinsson, löggiltur fasteignasali

EIGNAMIÐLUN
1957 55 ár 2012
Sala fasteigna í 55 ár
Elsta starfandi fasteignasala landsins



Topp íbúð miðsvæðis í Reykjavík

Til sölu um 200 fm lúxusíbúð á efstu hæð (sjöttu) með miklu útsýni í nýju húsi í Mánatúni. Húsið er í léttu göngufæri við miðbæinn.

- Þrjú svefnherbergi, tvö mjög stór, tvö baðherbergi, tvær stofur og þvotthús innan íbúðar.
- Tvö stæði í bílgeymslu (ekki inni í fermetratölu).
- Aðeins tvær íbúðir eru á gangi. Tvær lyftur.

Íbúðin er innréttuð á vandaðan hátt með sérvöldum efnum og tækjum. Hér er sjaldgæft tækifæri til að kaupa glæsilega íbúð á besta stað. Hafið samband við Kjartan í síma 824 9093 til að bóka skoðun.

588 9090 · www.eignamidlun.is · Síðumúla 21 · 108 Reykjavík

HEIMILIÐ

Dýrahald

HANN RATAR EKKI HEIM á Tómasarhaga, þvælst um í 4 vikur. VEIST ÞÚ HVAR?? Gulbröndóttur, með hvíta bringu og 4 sokka, númer í eyra, enga ól. Gæfur (nú kannski mjór/hræddur). Guðrún S 895 7993.

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

Stúdíóíbúð til leigu í 111.RVK. 3 mán fyrirfram, 75 þ. á mán. raf. og hiti innifalið. Uppl. í S. 897 7151 e. kl. 17.

15fm herbergi sv.104. Sérinngangur, aðgengi að Wc og sturtu. Leiga 40.000pr, mánuð. Reglusemi skilyrði. Uppl. í s: 821-6625 ef.kl: 18

Atvinnuhúsnæði

Vinnustofa til leigu á Artúnshöfða. Bjart og gott húsnæði. Sími 861 8011.

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

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

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

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.

ATVINNA

Atvinna í boði

ginger

GINGER LÁGMÚLA
Vantar hressan aðstoðarkokk sem getur unnið á vöktum, getur byrjað strax, er reyklaus og ekki yngri en 20 ára.
Ef þú hefur áhuga komndu þá til okkar í Lágmúla (inni í 10-11) og fylltu út starfsmannaumsókn.

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.

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

atvinna

Fjórðungssamband Vestfirðinga

Verkefnastjóri
Byggðasamlag Vestfjarða um málefni fatlaðs fólks

Byggðasamlag Vestfjarða um málefni fatlaðs fólks bs. (BsVest) er byggðasamlag sveitarfélaga á Vestfjörðum og er rekið á grundvelli laga um málefnum fatlaðra nr. 59/1992 og lögum um sveitarfélög nr 138/2011. Stjórn og framkvæmdastjórn BsVest er rekin sameiginlega með Fjórðungssambandi Vestfirðinga.

Staðsetning starfstöðvar verkefnastjóra er á Vestfjörðum og miðað er við að viðkomandi geti hafið störf hið allra fyrsta. Laun eru samkvæmt kjarasamningi Sambands íslenskra sveitarfélaga og hlutaðeigandi stéttarfélags.

Starfssvið:
Verkefnastjóri BsVest hefur umsjón og eftirlit með framkvæmd þjónustusamnings um málefni fatlaðs fólks og ber ábyrgð á því gagnvart framkvæmdastjóra og stjórn BsVest að honum sé framfylgt. Verkefnastjóri stýrir vinnu verkefnahóps félagsþjónustusvæða sveitarfélaga er standa að BsVest.

Hæfniskröfur:
Krafist er háskólaprófs sem nýtist í starfi auk reynslu í félagsþjónustu og þekkingar og áhuga á málefnum fatlaðs fólks. Stjórnun og þekking á rekstri verkefna á tilgreindu starfsviði er æskileg.
Góð tölvuþekking er nauðsynleg, þ.m.t. excel, bæði til öflunar og úrvinnslu upplýsinga.

Leitað er að hæfum einstaklingi, karli eða konu, sem hefur til að bera frumkvæði, sjálfstæði, hæfni í mannlegum samskiptum, nákvæmni í vinnubrögðum og forystu-og skipulagshæfileika. Gott vald á íslensku máli í ræðu og riti og hæfni í framsetningu upplýsinga er skilyrði.

Helstu verkefni:
- Vinna að stefnumótun og framþróun málaflokksins fyrir starfssvæðið
- Setja og fylgja eftir gæða-og þjónustumarkmiðum þannig að skjólstæðingar fái þá þjónustu sem nauðsynleg er til að efla sjálfstæði þeirra og færni.
- Vinna að gerð fjárhags-, rekstraráætlana og skýrslugerð vegna starfseminnar.
- Eftirlit með því að fjárhagslegar skuldbindingar séu samkvæmt ákvæðum þjónustusamnings og stofnanir sem veita fötluðu fólki þjónustu starfi innan ramma laga og

Umsjón með ráðningu hefur Aðalsteinn Óskarsson framkvæmdastjóri Fjórðungssambands Vestfirðinga adalsteinn@fjordungssamband.is sími 450-3001 eða 862-6092.
Umsóknarfrestur er settur til og með 11. mars 2013, umsóknir sendist á skrifstofa@fjordungssamband.is

HÓTEL REYKJAVÍK CENTRUM

Hótel Reykjavík Centrum óskar eftir að ráða í eftirfarandi stöður:

Starfsmann á dagvakt í gestamóttöku.
Unnið er frá 08:00 – 20:00 samkvæmt vaktarplani.

Kröfur:
Góð tungumálakunnátta, íslenska og enska.
Rík þjónustulund og góð tölvukunnátta.

Aðstoðarkokk á Fjalakettinum.
Unnið er á vöktum frá 17:00 – 23:00 eða til lokun.

Kröfur:
Amk 2 ára reynsla í atvinnueldhúsi

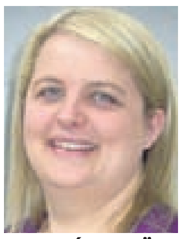
Umsækjendur sendið ferilskrá með mynd til thorhallur@hotelcentrum.is
Umsóknafrestur er til 10/03/2013
ATH um er að ræða framtíðarstarf
www.hotelcentrum.is

KERLINGARFJÖLL Eru vinsæll áfangastaður ferðamanna einkum að sumarlagi.

Vilja standa vörð um velferð Kerlingarfjalla

Halldóra Hjörleifsdóttir er í hópi fólks sem stendur að fundi um stofnun Vinafélags Kerlingarfjalla. Hún segir umferð um þessa náttúruperlu sífellt vera að aukast og því mikilvægt að huga vel að henni. Fundurinn verður haldinn að Flúðum í næstu viku.

Vinafélag Kerlingarfjalla verður stofnað eftir rétta viku og segir Halldóra Hjörleifsdóttir sem setið hefur í undirbúningshópi að stofnun félagsins löngu tímabært að huga að þessu fallega svæði. „Hugmyndin er sú að Vinafélagið verði félags sem heldur utan um umhverfi og náttúru í Kerlingarfjöllum. Við myndum til dæmis sækja um styrki og framlög til að bæta aðgengi þarna á svæðinu og bæta alla aðstöðu. Meðal þess sem vantar á þessum slóðum eru göngustígar og merkingar. Þarna er til dæmis heitt vatn úti um allt sem mætti öryggisins vegna merkja betur,“ segir Halldóra, sem var fulltrúi Hrunamannahrepps í undirbúningshópinum. Auk hennar sátu í honum Fríða Björg Eðvarðsdóttir, sem var fulltrúi Landverndar, og Friðrik Stefán Halldórsson sem sat hópinn sem fulltrúi Fannborgar, fyrirtækisins sem rekið hefur ferðaþjónustuna í Kerlingarfjöllum.



HALLDÓRA HJÖRLEIFSDÓTTIR

Halldóra segir umferð um og ásókn í Kerlingarfjöll sífellt vera að aukast. „Fyrst og fremst er sumartraffík á svæðinu þó svo að vetrarferðamennskan sé alltaf einhver. En við erum aðallega að hugsa um ferðamennskuna að sumarlagi. Við viljum alls ekki að upp komi sú staða að umhverfið líði of mikið fyrir ágang ferðamanna. Við viljum að sjálfsögðu að fólk geti notið fjallanna, en viljum ekki að það sjái á náttúrunni. Við viljum sjá hana fallega um aldur og ævi.“

Stofnfundurinn verður haldinn í félagsheimili Hrunamannahrepps að Flúðum 12. mars næstkomandi og hefst hann klukkan fimm og eru allir velkomnir.

sigridur@frettabladid.is

Útivistarsvæði í áratugi

Kerlingarfjöll eru skammt í suðvestur frá Hofsjökli, á vatnaskilum Hvítár og Þjórsár. Þau eru þyrping strókmyndaðra tinda og eggja sem ná yfir um það bil 150 ferkílómetra svæði. Fjöllin sjást mjög langt að og eru hæstu tindarnir í um 1.500 metra hæð yfir sjávarmáli. Ásgarðsá og Kisa mynda mikið árskarð í gegnum fjöllin og kljúfa þau í tvo meginhluta, austur- og vesturfjöll. Mikið jarðhitasvæði er á söðlinum milli ánna.

Á Austurfjöllunum er hæsti og hrikalegasti hluti svæðisins. Hæstu tindarnir eru Loðmundur og Snækollur. Sagt er að ofan af Snækolli sé í góðu skyggni hægt að sjá til hafs bæði í suðri og norðri. Á Vesturfjöllunum ber hæst tindana Ögmund og Hött.

Bílferðir hófust á Kili í kjölfar þess að Hvítárbrúin var byggð árið 1933 en á árunum þar á eftir fikruðu menn sig á bílum í átt að Hveravöllum.

Bílfært varð í Kerlingarfjöll árið 1936.

Árið 1961 hófu menn að kanna möguleika til skíðaiðkunar í Kerlingarfjöllum. Félagið Fannborg hóf starfsemi árið 1963 eftir að gengið hafði verið frá samningi við hreppsnefnd Hrunamannahrepps um afnot af svæðinu og byggði upp öfluga starfsemi í Ásgarði, gisti- og mötuneytisaðstöðu, vatnsveitu, rafveitu, fráveitur, heita potta, skíðalyftur, vegi og annað sem til þurfti vegna starfseminnar. Í dag hefir skíðaiðkun lagst af sökum breytinga í snjóalögum að sumri til og því lögð áhersla á gönguferðir og aðra útivist.

www.kerlingarfjoll.is

MERKISATBURÐIR

473 Glycerius verður Rómarkeisari.

1770 Fjöldamorðin í Boston: Fimm menn eru drepnir af breskum hersveitum. Þessi atburður verður ein af kveikjunum að bandarísku byltingunni fimm árum síðar.

1865 Kirkjan á Möðruvöllum í Hörgárdal brennur. Arngrímur Gíslason listmálari málar mynd af þessum atburði og telst hún vera fyrsta íslenska atburðarmyndin.

1912 Fiskverkakonur í Hafnarfirði hefja verkfall sem stendur í nokkrar vikur. Er það í fyrsta skiptið sem konur fara í verkfall á Íslandi.

1932 Sparisjóður Reykjavíkur og nágrennis hefur starfsemi sína.

1933 Nasistaflokkurinn í Þýskalandi fær 44 prósent greiddra atkvæða í þingkosningum.

1946 Winston Churchill heldur fræga ræðu þar sem hann nefnir Járntjaldið í fyrsta skipti.

1970 Ísland gerist aðili að Fríverslunarsamtökum Evrópu, EFTA.

✝

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

FRIÐFRÍÐAR DODDU RUNÓLFSDÓTTUR
Byggðarholti 11, Mosfellsbæ.

Aðstandendur.

✝

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

SIGRÍÐUR SALVARSDÓTTIR
fyrrum húsfreyja í Vigur

lést á Fjórðungssjúkrahúsinu á Ísafirði föstudaginn 1. mars. Útför hennar fer fram frá Ögurkirkju laugardaginn 9. mars kl. 11.

Hafsteinn Hafliðason — **Iðunn Óskarsdóttir**
Björg Baldursdóttir
Ragnheiður Baldursdóttir — **Óskar Óskarsson**
Bjarni Baldursson
Salvar Baldursson — **Hugrún Magnúsdóttir**
Björn Baldursson — **Ingunn Ósk Sturludóttir**
barnabörn og barnabarnabörn

✝

Elskulegur bróðir minn og frændi okkar,

GÍSLI BJARNASON
Hjúkrunarheimilinu Hlíð, Akureyri,

lést þriðjudaginn 26. febrúar á heimili sínu. Jarðarförin fer fram frá Höfðakapellu föstudaginn 8. mars kl. 13.30. Þeim sem vilja minnast hans er bent á styrktarsjóð Hjúkrunar- og dvalarheimilisins Hlíðar.

Fyrir hönd aðstandenda
Lóa Bjarnadóttir

✝

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

ODDNÝ SIGURRÓS SIGURÐARDÓTTIR
Suðurgötu 17, Sandgerði,

lést á Hjúkrunarheimilinu Garðvangi, Garði, mánudaginn 25. febrúar. Útför verður frá Safnaðarheimilinu í Sandgerði fimmtudaginn 7. mars kl. 14.00.

Jóhann Guðbrandsson
Guðbrandur Jóhannsson
Sigurður Jóhannsson — **Ingibjörg Bjarnadóttir**
Jóhann Magni Jóhannsson — **Guðbjörg Antonía Guðfinnsdóttir**
Hjörtur Vignir Jóhannsson — **Ester Grétarsdóttir**
Hafdís Jóhannsdóttir — **Bjarni Ástvaldsson**
Harpa Jóhannsdóttir — **Árni Baldvin Sigurpálsson**
Hlynur Jóhannsson
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

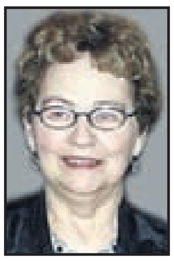
Elskulegur faðir okkar, afi, sonur og bróðir,

FREYR NJARÐVÍK
Hátúni 10, Reykjavík,

varð bráðkvaddur á Landspítalanum í Fossvogi 1. mars sl. Útförin verður í kyrrþey.

Úlfur Kolka Freysson — **Teresa Dröfn Njarðvík**
Pétur Hafsteinn — **Bera Dís**
Bera Þórisdóttir — **Njörður P. Njarðvík**
Hildur Njarðvík — **Urður Njarðvík**

✝



Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð vegna andláts og útfarar okkar ástkæru

ÞÓRUNNAR (DÚU) MAGNÚSDÓTTUR

sem var jarðsungin frá Aðventkirkjunni í Reykjavík þann 22. febrúar. Sérstakar þakkir til hins einstaka starfsfólks Dvalarheimilisins Hraunbúða og Heilbrigðisstofnunar Vestmannaeyja. Séra Þóra Jónsdóttir fær líka alúðarþakkir fyrir allt.

Aðstandendur.

✝

Elskulegur eiginmaður, faðir, tengdafaðir, afi og langafi,

BALDUR HELGASON
rafmagnstæknifræðingur,
Vogatungu 22, Kópavogi,

lést á Hjúkrunarheimilinu Sunnuhlíð laugardaginn 2. mars. Útförin fer fram frá Kópavogskirkju þann 21. mars kl. 13.00.

Anna Einarsdóttir
Helgi Einar Baldursson — **Stella Sigríður Benediktsdóttir**
Ásbjörn Garðar Baldursson — **Sjöfn Tryggvadóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Elskulegur eiginmaður minn, faðir okkar, tengdafaðir og afi,

HALLDÓR S. SIGURÐSSON
Leynisbrún 16, Grindavík,

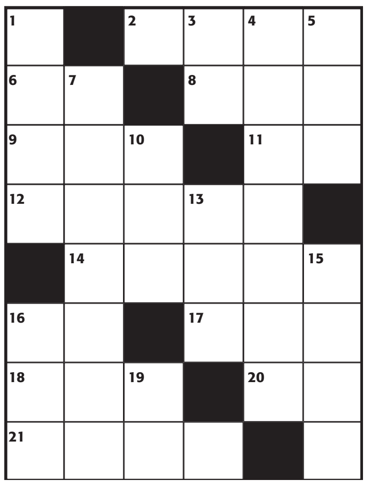
lést á Heilbrigðisstofnun Suðurnesja þann 25. febrúar. Útför hans fer fram frá Grindavíkurkirkju miðvikudaginn 6. mars kl. 13.00.

Jóna Þorkelsdóttir
Sigurður Halldórsson — **Laufey Þórdís Sigurðardóttir**
Unnur Heiða Halldórsdóttir
Þorkell Halldórsson
og barnabörn

Afgreiðsla Innheimtustofnunar sveitarfélaga verður lokuð frá kl. 12 á hádegi þriðjudaginn 5. mars vegna útfarar Hilmars K. Björgvinssonar fyrrverandi forstjóra stofnunarinnar

Innheimtustofnun sveitarfélaga

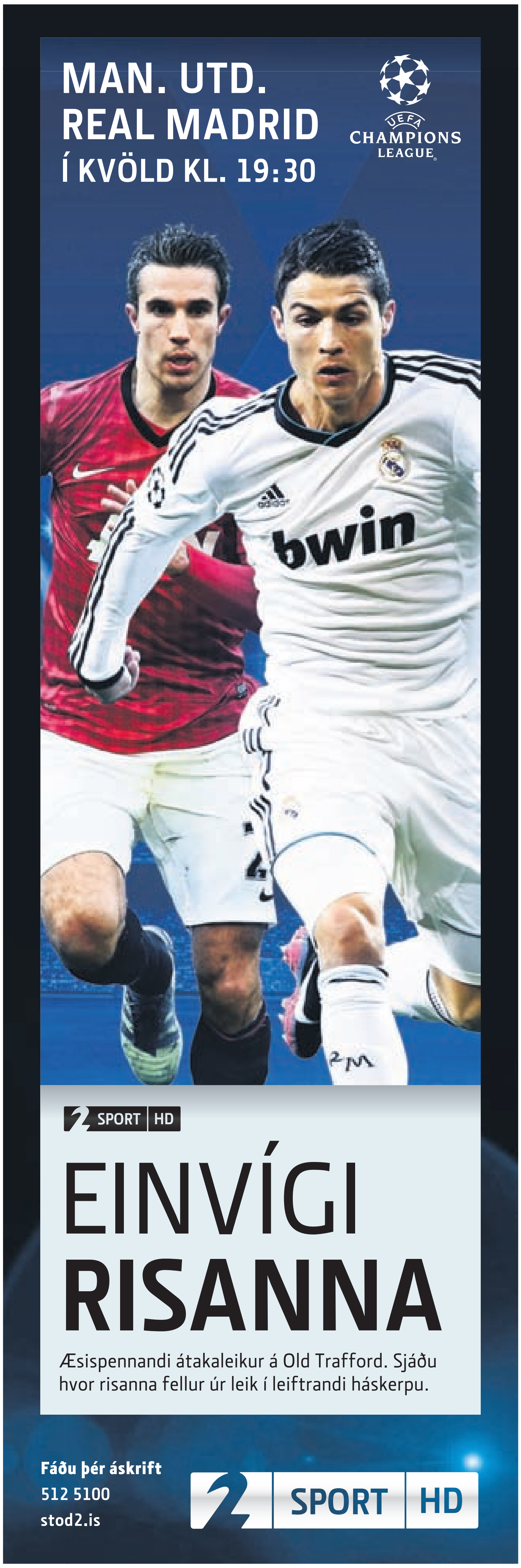
KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. margskonar, **6.** ógrynni, **8.** pfn., **9.** hlemmur, **11.** skóli, **12.** hroki, **14.** drabb, **16.** drykkur, **17.** eru, **18.** maka, **20.** skst., **21.** blað.

LÓÐRÉTT
1. líkami, **3.** sjúkdómur, **4.** fax, **5.** kvk nafn, **7.** formann, **10.** frostskemmd, **13.** skraf, **15.** urgur, **16.** skrá, **19.** tví-hljóði.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. ýmsu, **6.** of, **8.** sín, **9.** lok, **11.** ma, **12.** dramb, **14.** slark, **16.** te, **17.** séu, **18.** ata, **20.** fr, **21.** lauf.
LÓÐRÉTT: 1. hold, **3.** ms, **4.** símbréf, **5.** una, **7.** forseta, **10.** kal, **13.** mas, **15.** kurr, **16.** tal, **19.** au.



Af því við vitum best

BAKÞANKAR
Kolbeins Óttarssonar Proppé

Af hverju sitja Hans og Gréta uppi á þaki? Þau eru að bíða þess að mamma og pabbi komi upp um skorsteininn. Þessi brandari, og aðrir af sama toga, voru vinsælir í útrýmingarbúðum nasista í síðari heimsstyrjöldinni. Mitt í hörmungunum léttu gyðingar sér sitt ömurlega líf með gríni. Kannski er það þannig að þegar aðstæður eru jafn skelfilegar og raun bar vitni þar er ekkert eftir nema húmorinn.

MIKIÐ hefur verið rætt og ritað um grín síðustu daga. Maður í Hollywood hneykslaði fólk um heimsbyggð alla með bröndurum sem hann, og annað fólk í Hollywood, samdi um enn annað fólk í Hollywood. Deilt hefur verið um hvort hann hafi mátt segja umrædda brandara, hvort þeir hafi verið þrungnir kvenfyrirlitningu og fleiri fyrirlitlegum kenndum, eða hvort undir niðri hafi legið ádeila á þær kenndir.

VIÐ erum ansi dugleg að segja öðru fólki hvað það eigi að segja. Það má ekki segja facerape, ekki grínast með alvarlega hluti sem gætu styggt annað fólk eða vakið upp minningar af slæmri reynslu. „Ég þarfnast femínista af því að… nauðgun þykir enn þá gamanmál“ segir á límmiða sem dreift er nú um mundir. En er það svo? Þykir nauðgun gamanmál, þó svo einhverjir segi enn brandara þar sem nauðgun kemur fyrir? Þykir þeim sem segja brandara þar sem barnaníð kemur fyrir – og þeir eru fleiri en þið haldið – barnaníð vera gamanmál?

NÚ er ég ekki að líkja reynslu þeirra sem segja nauðgunarbrandara við fórnarlömb í útrýmingarbúðum. Grín er hins vegar oft og tíðum lausn við hryllilegum aðstæðum. Svo eru þeir sem telja að það megi einfaldlega hlæja að öllu – og meina ekkert illt með því.

Á dögunum var haldið unglingaball. Fyrir það fengu krakkarnir langan lista um hverju mætti ekki klæðast. Pils skyldu vera svona og svona síð og skyrtur ekki of flegnar. Með því á að berjast gegn klámvæðingunni. En er það leiðin? Boð og bönn? Er það ekki hluti af því að þroskast sem manneskja að fá að máta sig í klæðaburði? Og ef við bönnum ákveðna sídd af pilsum, er þá búið að opna dyrnar fyrir frekari boðum og bönnum? Einhver hefði talið að skynsamlegri leið væri í gegnum uppeldi og fræðslu foreldra, en síðan væri það einstaklinganna að finna sig.

AF hverju er ég að tengja þetta tvennt saman? Æ, ég veit það ekki. Kannski af því að ég svaf lítið í nótt, en kannski af því að mér finnst eins og við séum orðin ansi gjörn á að segja öðru fólki hvernig það á að hegða sér. Rangt orð þýðir röng hugsun, sem þýðir úthrópun.

EN hvað veit ég? Ekki neitt, enda veit ég ekki betur en aðrir.

MYNDASÖGUR

PONDUS

Eftir Frode Øverli

GELGJAN

Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNIÐ

Eftir Tony Lopes

BARNALÁN

Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

TOSHIBA FARTÖLVUR

TOSHIBA

NÝJASTA KYNSLÓÐ INTEL i7 ÖRGJÖRVA

Ein sú öflugasta í nýjustu línunni frá Toshiba. Kraftmikil vinnsla í forritum og fyrir kröfuharða leikjaspilara. Fjögurra kjarna Intel i7 örgjörvi og 2GB AMD Radeon HD7670M leikjaskjákort. Stórt 6GB vinnsluminni og 640GB harður diskur fyrir gögnin. Öflugur örgjörvi tryggir að tölvan helst lengur hröð þegar forritin þyngjast með tímanum. Mikið fyrir peninginn.

15,6"

159.990

Toshiba SAT L850-1K8

i3 ULTRABOOK

TOSHIBA

Örþunn og meðfærileg 14" fartölva með Intel i3 og WiDi þráðlausum háhraðaflutningi. Löng rafhlöðuending.

Toshiba Satellite U940-104

119.990

17,3" HVÍT DUAL CORE

TOSHIBA

17,3"

TOS SAT C875D-10E

Stór og flott hvít fartölva með 17,3" skjá, AMD E2 örgjörva og Radeon HD 7340 skjákorti.

99.990

6 GB MINNI OG 640GB DISKUR

TOSHIBA TOSHIBA SAT C855D-12P

Sterkbyggð og öflug 15,6" fartölva með AMD E2 örgjörva, 6GB vinnsluminni og góðu skjákorti.

99.990

15,6"

RAUÐ MEÐ INTEL PENTIUM

TOSHIBA TOS SAT C855-1U8

15,6" með 6 GB vinnsluminni og 640GB diski. Margfaldur hraði í gegnum USB 3.0 og HDMI tengi fyrir sjónvarp og hljómtæki.

109.990

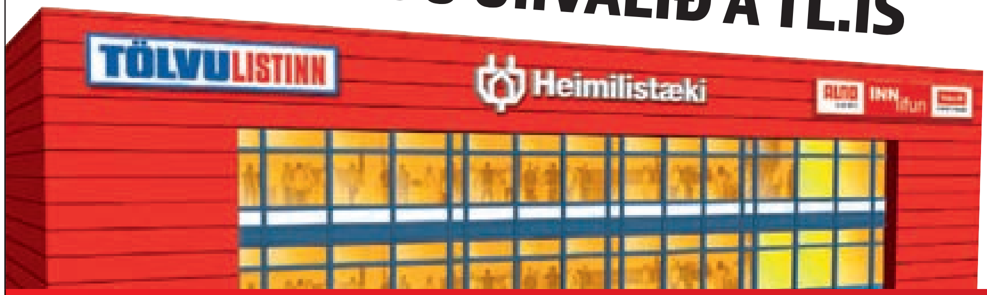
PÁSKA LEIKUR

3 TOSHIBA FARTÖLVUR OG 100 PÁSKAEGG AF STÆRSTU GERÐ FRÁ NÓA SÍRÍUS Í VINNING !

tl.is

TÖLVU LISTINN

SKOÐAÐU ÚRVALIÐ Á TL.IS



OPIÐ

Virka daga 10-18

Laugardaga 11-16

REYKJAVÍK	AKUREYRI	EGILSSTAÐIR	KEFLAVÍK	SELFOSS	HAFNARFJÖRÐUR
SUÐURLANDSBRAUT 26	GLERÁRGÖTU 30	KAUPVANGI 6	HAFNARGÖTU 90	AUSTURVEGI 34	REYKJAVÍKURVEGI 66
Sími 414 1700	Sími 414 1730	Sími 414 1735	Sími 414 1740	Sími 414 1745	Sími 414 1750

Gildi húmors í sorgarferlinu

Auðbjörg Reynisdóttir hjúkrunarfræðingur ræðir um gildi húmors og hláturs í sorgarferlinu, í erindinu „Hlátur er ekkert grín" 7. mars n.k. Aðgangur er ókeypis og opinn öllum.

Erindið hefst kl. 20:30 í safnaðarheimili Háteigskirkju. Kl. 19:00 - 20:00 er opið hús á sama stað þar sem fólk getur komið og spjallað yfir kaffibolla.

Allir velkomnir

Dagskrá á vormisseri 2013

4. apríl - Hvað byggir upp eftir sorg og áföll?
Halldór Reynisson formaður Nýrrar dögunar.

NÝ DÖGUN
Samtök um sorg og sorgarviðbrögð

www.nydogun.is • www.sorg.is • sorg@sorg.is

Vinnuumhverfi á þínum vinnustað

Vinnuvernd ehf. sinnir fræðslu og ráðgjöf á sviði vinnuverndar fyrir alla vinnustaði.

- **Fræðsla um líkamsbeitingu**
- **Vinnustaðaúttektir**
- **Ráðgjöf við gerð áættumats starfa**
- **Vinnuvistarráðgjöf**
- **Innleiðing og kennsla hléæfinga**

Vinnuvernd ehf. hefur um árabil sinnt fræðslu og ráðgjöf á sviði vinnuverndar, heilsuverndar og heilsueflingar.

Nánari upplýsingar í síma 578 0800 og á vinnuvernd.is

Vinnuvernd ehf. er viðurkenndur þjónustuaðili á sviði öryggis og heilbrigðis á vinnustöðum.

VINNUVERND ehf
vellíðan í vinnu

Glettilega framreiddur gjörningur

LEIKLIST ★★★☆☆

Punch
Leikstjóri: Tryggvi Gunnarsson
NORÐURPÓLLINN

Það er alltaf stemning að koma í Norðurpólinn á Seltjarnarnesi. Þeir sem þar fremja sína list leggja líf og limi í sýningarnar, sem oft eru nýstárlegar og frumlegar. Á fimmtudagskvöldið mætti Tryggvi Gunnarsson til leiks með verkið Punch, en Tryggvi stóð einnig fyrir athyglisverðri sýningu í Norðurpólnum fyrir ári eða svo, sem hét Gálma. Nú var hann mættur til leiks ásamt þeim Piet Gitz-Johansen frá Danmörku, Ingrid Rusten frá Noregi og Lisu Hjalmarson frá Svíþjóð. Verkið, sem stutt er af norska menningarmálaráðuneytinu, er flutt á ensku, og þó að ég hefði kosið að þau töluðu sín mál þýðir víst lítið að tuða um slíkt.

Í verkinu spyrja þessi leikandi ungmenni erfiðra en margendurtekinna spurninga: Hvenær tekst manninum að útrýma sjálfum sér? Erum við ekki bara hefðir okkar og siðvenjur og daglegir kækir? Er hægt að gera eitthvað nýtt? Er hægt að hugsa eitthvað nýtt? Verkið er ekki línuleg frásögn heldur eins konar gjörningur og sem slíkur glettilega framreiddur með mörgum athyglisverðum myndum. Tónlistin var vel heppnuð. Hljómaði eins og úr hringekju eða biluð grammófónplata sem varð þó aldrei þreytandi. Leikmyndin, sem minnir á hringekju og sirkus, var heillandi og sagan um stríðið sömuleiðis góð en stríðið í Sarajevo eða hvaða stríð sem er var nálægt í lífi Mr. Punch þótt hann sé einhvern veginn utan við allt sem gerist. Daglegar athafnir eins og að borða voru endurteknar í sífellu, kannski nokkuð þreytandi en áhrifaríkt, því það er jú einmitt það sem við erum alltaf að gera, nákvæmlega sömu hluti dag eftir dag. Aðalpersóna verksins Mr. Punch sjálfur er í höndum Piets Gitz-Johansen sem drífur atburðarrásina áfram. Hann er fimur sem kötturinn og tókst að skemmta áhorfendum þó svo að atriðin hafi í raun og veru fjallað um hvernig hann gæti kálað sér. Allt virðist gert í leik eða eins og hann sé að kynna töfrabrögð fyrir okkur.

Sýningin í heild sinni var þó þannig, að hver og einn verður að túlka sjálfur um hvað hún var í raun og veru.

Elísabet Brekkan

NIÐURSTAÐA: Heldur smart gjörningur sem hefði ekki mátt vera lengri.

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

ÞRIÐJUDAGUR 5. MARS 2013

Tónlist

12.00 Sópransöngkonan Arndís Halla Ásgeirsdóttir syngur á hádegistónleikum í Hafnarborg. Yfirskrift tónleikana er Sönn ást....eða ekki?

20.30 Hljómsveitin Faktor spilar á jazzkvöldi KEX Hostel. Hljómsveitina skipa Steinar Sigurðarson á saxófón, Baldur Tryggvason á gítar, Valdimar Olgeirsson á bassa og Magnús Tryggvason Elíassen á trommur. Aðgangur er ókeypis.

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

Bókmenntir

19.30 Mánaðarlegt stefnumót Bókmenntafélagsins verður haldið á Bókasafni Seltjarnarness. Tekin verður fyrir bókin Ljósmóðirin eftir Eyrúnu Ingadóttur.

Handverkskaffi

19.30 Prjónakaffi verður haldið á Bókasafni Seltjarnarness. Katrín Ósk Björnsdóttir textílkennari leiðir hópinn.

Félagsvist

20.00 Félagsvist verður spiluð hjá Félagi eldri borgara í Reykjavík, Stangarhyl 4.

Upplestur

18.00 Lilja Rafney Magnúsdóttir les 24. Passíusálminn í Grafarvogskirkju í tilefni föstunnar.

Fyrirlestrar

12.00 Anna Lísa Rúnarsdóttir, sviðsstjóri á Þjóðminjasafninu, flytur fyrirlestur í tengslum við sýninguna Bak við tjöldin – safn verður til, sem nú stendur yfir.

12.00 Randi Benedikte Brodersen, lektor í dönsku við Háskóla Íslands, heldur fyrirlestur á dönsku um skapandi skrif og viðlíka skriftækni í Norræna húsinu. Í framhaldi stjórnar hún skrifsmiðju á sama stað.

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

Glöggt er gests augað
SLYSAVARNAFÉLAGIÐ LANDSBJÖRG
ÖRYGGISMIÐSTÖÐIN

Við bjóðum þeim sem verða 76 ára á árinu upp á öryggisheimsókn

Á næstu vikum fá einstaklingar fæddir 1937 bréf – og býðst þeim í framhaldi að fá heimsókn frá fulltrúum Slysavarnafélagsins Landsbjargar þar sem farið verður yfir öryggismál og slysavarnir á heimilinu. Því okkur er annt um heill og heilsu okkar elstu borgara.

Nánari upplýsingar á **www.landsbjorg.is** og **www.oryggi.is**

Hvert heimili sem þiggur heimsókn fær reykskynjara að gjöf!

NÝTT Á ORKUNNI OG SHELL

www.orkan.is/thin-stod

+2 kr.

2 kr. viðbótarafsláttur á Þinni stöð

Veldu bensínstöð að eigin vali á **www.orkan.is** og fáðu **2 krónu viðbótarafslátt** á þeirri stöð, ofan á þann afslátt sem þú hefur í dag*.

Sjá nánar á www.orkan.is.

5 kr.
lágmarksafsláttur
á Þinni stöð

ORKAN

AFSLÁTTUR VINSTRI HÆGRI!

*Almennur afsláttur korthafa/lykilhafa að viðbættum 2 kr. viðbótarafslætti á Þinni stöð er aldrei meiri en 10 kr. Afsláttur á Þinni stöð bætist t.d. ekki við upphafsafslátt, afmælisafslátt, Ofurdag eða önnur sértæk afsláttarkjör.

Símanúmer þjónustuvers: **578 88 00**

ENNEMM / SÍA / NM56163

SÁU KAFFIBRÚSAKARLANA Þórhallur Sigurðsson (Laddi), Eyjólfur Kristjánsson, Sigríður Thorarensen og Sandra Lárusdóttir sáu Kaffibrúsakarlana. MYND/ÓLAFUR ÞÓRISSON

Glaðlyndir gestir sáu Kaffibrúsakarlana

Grínsýningin Kaffibrúsakarlarnir var frumsýnd í Austurbæ á föstudagskvöld. Góðir gestir mættu og samfögnuðu Gísla Rúnari, Júlíusi Brjáns og félögum.

Kaffibrúsakarlarnir hafa snúið aftur í nýrri grínsýningu í Austurbæ, fjörutíu árum eftir að þeir slógu í gegn í sjónvarpi. Íklæddir smekkbuxum með pottlok á höfði drukku þeir kaffi úr brúsum og skiptust á fáránlegum athugasemdum um nákvæmlega ekki neitt. Glaðlyndir gestir mættu á frumsýninguna og sáu Gísla Rúnar Jónsson og Júlíus Brjánsson stíga á svið í Austurbæ sem Kaffibrúsakarlana. Einnig komu fram þau Helga Braga Jónsdóttir og Lalli töframaður.

MÆÐGUR Söngkonan Helga Möller og dóttir hennar Elísabet Ormslev sem sér um sminkið í sýningunni.

GÓÐIR GESTIR María Sólveig Héðinsdóttir, Sigfús Sigfússon, Björgvin Halldórsson og Ragnheiður Björk Reynisdóttir voru á meðal gesta.

BROSANDI Berglind Norðfjörð Gísladóttir og Elsa Jóhannsdóttir brostu í myndavélina.

Á FRUMSÝNINGU Leikstjóri sýningarinnar, Gunnar Helgason, ásamt syni sínum Ásgrími (lengst til vinstri) og Róberti Óliver Gíslasyni, syni Kaffibrúsakarlsins Gísla Rúnars.

Kvikmyndasafn Íslands sýnir í Bæjarbíói

Þriðjudaga kl. 20 og laugardaga kl. 16.
www. kvikmyndasafn.is

MIÐBIK 20. ALDAR Í LIFANDI MYNDUM

Hér koma saman í einni syrpu kvikmyndir úr þjóðlífi Íslands á árunum 1939 - 1968 eins og það blasti kvikmyndatökumönnunum Lofti Guðmundssyni, Óskari Gíslasyni, Vigfúsi Sigurgeirssyni, Þorgeiri Þorgeirsyni og Ásgeiri Long auk fréttamyndatökumanna sjónvarpsins og áhugatökumannanna Jóns Ármanns Héðinssonar og Franz Péturssonar. Sérvalin tónlist fylgir myndunum. Þessi syrpa Kvikmyndasafnsins gefur einstæða innsýn í myndaalbúm þjóðarfjölskyldu.

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS ■ Miðasala: 412 7711 ■ Hverfisgata 54 Rvík ■ www.bioparadis.is ■ Hluti af Europa Cinemas

BÍÓ PARADÍS

THE HUNT (JAGTEN)	(12)	17:50, 20:00, 22:10
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

ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ: 950 kr. miðinn!

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

ÞRIÐJUDAGS TILBOÐ Í DAG
GILDIR EKKI Á ÍSLENSKAR MYNDIR

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

ÞETTA REDDAST	KL. 5:50 - 8 - 10:10	10
BEAUTIFUL CREATURES	KL. 5:50 - 8 - 10:40	12
BEAUTIFUL CREATURES VIP	KL. 5:20 - 8 - 10:40	VIP
FLIGHT	KL. 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 ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L
WRECK-IT RALPH ÍSL TAL	KL. 5:50	L
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSL TAL	KL. 6	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		
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSL TAL	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 ÍSL TAL 3D	KL. 6	L
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSL TAL	KL. 6	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

ÞETTA REDDAST	KL. 8 - 10:20	10
BEAUTIFUL CREATURES	KL. 8	12
FLIGHT	KL. 10:20	12

SMÁRABÍÓ — HÁSKÓLABÍÓ — ÞRIÐJUDAGSTILBOÐ

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 ÞRIÐJUDAGSTILBOÐIN GILDA EKKI Í 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%

ÞRIÐJUDAGUR ER TILBOÐSDAGUR
2 ÓSKARSTILNEFNINGAR!

LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

21 AND OVER	8, 10	14
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 3D	6	L
FLIGHT	9	12
VESALINGARNIR	6, 9	12
THE HOBBIT 3D	6	12

SPILAR Á HRÓARSKELDU Rokksveitin Queens of the Stone Age spilar á Hróarskeldu í sumar.

Mæla með hljómsveitum

Gestir Hróarskeldu geta haft áhrif á dagskrána.

Gestir Hróarskelduhátíðarinnar í sumar fá í fyrsta sinn tækifæri til að mæla með uppáhaldshljómsveitinni sinni við bókunarnefndina. Nefndin ákveður hvaða tveir flytjendur spila af þeim sem mælt er með. Þeir stíga á svið á hátíðinni á Pavilion Junior.

Valið fer fram í gegnum app á Facebook-síðu hátíðarinnar. Flytjendurnir þurfa að vera frá Norðurlöndunum, vera nánast óþekktir á meðal meirihluta hátíðargesta og mega ekki hafa spilað á hátíðinni áður. Fjórir gestir sem mæla með flytjendum geta unnið fimm miða á hátíðina í sumar.

St. Vincent og Byrne í Hörpu

Spila nýtt og gamalt efni í Eldborgarsal í ágúst.

David Byrne og St. Vincent stíga á svið í Eldborgarsal Hörpu 18. ágúst. Tónleikarnir eru hluti af Evróputúr þeirra sem hefst hér á Íslandi.

Ferill þeirra er mislangur en afar farsæll. Þau leiddu saman hesta sína fyrir nokkrum misserum og tóku upp plötuna Love This Giant sem kom út í fyrra við góðar undirtektir.

Á tónleikunum spila þau efni af nýju plötunni, lög af sólóferli þeirra beggja auk laga Talking Heads, fyrrum hljómsveitar Byrne. Miðasala hefst á fimmtudag á harpa.is og midi.is.

TIL ÍSLANDS David Byrne og St. Vincent spila í Hörpu 18. ágúst.

5. APRÍL Í HÖRPU

LADDI LENGIR LÍFIÐ

EINLEIKIN GAMANSEMI EFTIR KARL ÁGÚST, LADDA OG SIGGA SIGURJÓNS

OPNUNARTILBOÐ
TRYGGÐU ÞÉR MIÐANN Á AÐEINS
2.475,-
EF ÞÚ KAUPIR 4 MIÐA SAMAN
FYRSTA MIÐASÖLUDAGINN
NÁNAR Á SENA.IS/LADDI

MIÐASALA OPNAR 7. MARS KL. 12

FRUMSÝNING
Föstudagur 5. apríl **kl. 20**
Laugardagur 6. apríl **kl. 20.00**
Miðvikudagur 10. apríl **kl. 20.00**
Fimmtudagur 11. apríl **kl. 20.00**
Laugardagur 20. apríl **kl. 20.00**
Föstudagur 3. maí **kl. 20.00**
Laugardagur 4. maí **kl. 21.30**

Póstlistaforsala hefst 6. mars kl. 12! Skráðu þig á viðburðapóstlista Senu og tryggðu þér eins dags forskot.

Sýningar fara fram í Kaldalóni, Hörpu. Einungis 200 miðar í boði á hverja sýningu.
Miðaverð er 3.900 kr. Miðasala fer fram á Miði.is, Harpa.is, í miðasölu Hörpu og í síma 528-5050.

sena

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

Nýir og notaðir bílar: Söludeildir eru opnar alla virka daga kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16
Aukin þjónusta Bíldshöfða 6: Varahlutaverslun og verkstæðismóttaka er einnig opin laugardaga kl. 12-16

ford.is

*Ford Fiesta Trend 5 dyra, 1,0i bensín 65 hö, beinskiptur. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. Losun koltvísýrings CO_2 99 g/km., fær frítt í stæði í Reykjavík í 90 mín. í senn. Miðað er við grænan óverðtryggðan bílasamning til 7 ára og uppítökubíl / útborgun að verðmæti 760.000 kr. Tökum allar tegundir bíla upp í nýja. Hlutfallstala kostnaðar 10,64%. Brimborg og Ford áskilja sér rétt til að breyta verði og búnaði án fyrirvara. Útbúnaður og gerð getur verið frábrugðin mynd í auglýsingu.

Skipt um aðstoðarþjálfara

KÖRFUBOLTI Gunnar Sverrisson var í gær rekinn úr starfi aðstoðarþjálfara körfuboltaliðs KR. Finnur Freyr Stefánsson, þjálfari kvennaliðsins, tekur við starfinu.

Helgi Magnússon er spilandi þjálfari KR og mun stýra æfingum í samstarfi við Finn, sem mun alfarið sjá um að stýra leikjum liðsins.

„Helgi þarf að einbeita sér 100 prósent að því að vera leikmaður í leikjunum,“ sagði Böðvar Guðjónsson, formaður körfuknattleiksdeildar KR. Þetta væri nauðsynlegt í ljósi árangurs liðsins, en KR er í sjötta sæti Domino‘s-deildar karla.

„Félagið er stærra en einstaklingurinn og stundum þarf að taka svona ákvarðanir, þótt það sé erfitt,“ sagði Böðvar. - esá

Sigraði á móti í Finnlandi

FRJÁLSAR Sveinbjörg Zophoníasdóttir úr FH sigraði um helgina á fjölþrautamóti sem fór fram í Joenssun í Finnlandi. Hún keppti í flokki 22 ára og yngri og hlaut alls 3.927 stig, sem er hennar næstbesti árangur í fimmtarþraut innanhúss. Íslandsmetið í greininni er 4.298 stig, en Helga Margrét Þorsteinsdóttir setti það á móti í Tallinn í fyrra.

Sveinbjörg hefur nú undirbúning sinn fyrir Evrópumeistaramót 22 ára og yngri sem fer fram í Finnlandi í sumar. - esá

Fékk að æfa með strákaliði

Katrín Jónsdóttir er á leiðinni á sitt níunda Algarve-mót, en íslensku stelpurnar mæta Bandaríkjunum í fyrsta leik á morgun. Katrín er á fyrsta ári með Umeå auk þess að vera í sérnámi í heimilislækningum.

FÓTBOLTI Katrín Jónsdóttir, fyrirliði íslenska kvennalandsliðsins, fer fyrir íslenska landsliðinu í Algarve-bikarnum sem hefst í Portúgal á morgun. Katrín stendur á tímamótum því hún er flutt frá Stokkhólmi norður til Umeå þar sem hún spilar með heimaliðinu í sænsku úrvalsdeildinni í ár. Það var ljóst að hún yrði ekki áfram hjá Djurgården sem féll í fyrra.

„Síðasta tímabil var rosalega erfitt og það er frábært fyrir mig að fá tækifæri til að spila áfram í þessari deild og þá með svona góðu liði,“ segir Katrín.

32 LEIKIR Í ALGARVE-BIKARNUM Katrín Jónsdóttir segir árlegt æfingamót í Portúgal skipta íslenska kvennalandsliðið miklu máli. NORDICPHOTOS/GETTY

Langelst í liðinu

„Gengi liðsins í fyrra var undir væntingum og fólk var svekkt yfir því. Núna í ár er sett stefnan á það að berjast í efri hluta deildarinnar,“ segir Katrín, sem er langelst í liðinu. „Þetta er mjög ungt lið. Það eru nokkrar fæddar 1988 og þá eru þær nú allavega orðnar 25 ára,“ segir Katrín létt, en hún verður 36 ára í lok maí.

Katrín er nýflutt norður til Umeå en fram að því átti hún góða að í Stokkhólmi. „Ég er búin að vera að æfa með kvennaliði Djurgården og 17 ára strákaliði Brommapojkarna. Djurgården var almennilegt að leyfa mér að æfa með þeim til að byrja með og svo var það Magni Fanndal, sem er að þjálfa 19 ára karlaliðið hjá Brommapojkarna, sem kom mér í samband við sautján ára þjálfarann,“ segir Katrín en hvernig er að æfa með strákunum?

„Það var mjög fínt og ég hefði viljað æfa oftar með þeim. Það var rosagott að geta fengið smá tempóæfingar og nauðsynlegt fyrir mig. Það var ekkert mál að halda sér í formi í ræktinni og byggja þar upp styrk og hlaupaform. Hlaupaformið var orðið mjög fínt en til þess að halda fótboltaforminu verður maður að vera í fótbolta. Það er gott að prófa eitthvað nýtt því það þýðir ekki bara að hlaupa eða lyfta. Það þarf að sparka í bolta líka,“ segir Katrín.

Augu, háls, nef og eyru

Katrín er læknir en notar nú tækifærið til að bæta við sig menntun á meðan hún klárar fótboltaferilinn. „Ég mun halda áfram sérnámi mínu í heimilislækningum. Hér er það þannig að helmingurinn af sérnáminu fer inn á spítala og maður þarf að redda sér plássi inni á spítala. Ég ákvað að taka augn- og háls-, nef- og eyrnalækningar meðan ég er hér,“ segir Katrín.

„Ég mun bara vera í fimmtíu prósenta stöðu þannig að þetta verður miklu minna álag en á síðasta ári. Það þarf samt að vera eitthvað. Fyrsta árið mitt í Djurgården var ég ekki að vinna. Það er ekkert mál í smá tíma en eftir smá tíma er það bara mannskemmandi að vera bara í fótbolta. Maður þarf að vera í einhverju öðru til að örva heilann,“ segir Katrín.

Algarve-bikarinn skiptir íslenska landsliðið miklu máli enda mikilvægur fyrir Evrópumótið næsta sumar. Katrín þekkir þetta mót vel enda mætt til Portúgal í níunda skiptið á ferlinum.

Fáum virkilega að reyna á okkur

„Þetta er frábært mót fyrir okkur. Þetta eru margir leikir og það eru margir leikmenn sem fara með. Margir leikmenn fá tækifærið og ná sér í reynslu. Við fáum virkilega að reyna á okkur og sjá hvar við stöndum, sem er gríðarlega mikilvægt og þá sérstaklega á EM-ári. Það munu verða gerð mistök á þessu móti og við munum reyna að laga það og vera búnar að bæta það þegar við komum á EM. Það uppgötvar maður ekki með því að spila við lélegan mótherja,“ sagði Katrín að lokum.

ooj@frettabladid.is

BARÁTTAN GEGN HAGRÆÐINGU ÚRSLITA Í ÍÞRÓTTUM – MÁLÞING

ÍSÍ og Íslenskar getraunir efna til málþings um baráttu gegn hagræðingu úrslita í íþróttum

DAGSKRÁ

12:00 Setning – Stefán Konráðsson, framkvæmdastjóri Getspár/Getrauna
12:10 Heildstætt yfirlit – Ólafur Rafnsson, forseti ÍSÍ og FIBA Europe
12:45 Hagræðing úrslita, hættumerki á Íslandi – Þórir Hákonarson, framkvæmdastjóri KSÍ
13:00 Kaffi
13:10 Hagræðing úrslita í íþróttum sem viðfangsefni lögreglu og réttarkerfisins – Jón H. B. Snorrason, aðstoðarlögreglustjóri og saksóknari höfuðborgarlögreglu
13:25 Umfang og eðli vandamálsins – Pétur Hrafn Sigurðsson, deildarstjóri getraunadeildar
13:45 Umræður og niðurstöður – Sigurður Elvar Þórólfsson, fundarstjóri og formaður Samtaka íþróttafréttamanna
14:00 Ráðstefnulok

Miðvikudaginn 6. mars kl. 12.00–14.00
Laugardalsvöllur í sal KSÍ 3. hæð
Aðgangur ókeypis. Skráning á phs@getspa.is

WWW.GETRAUNIR.IS

MÆTTUR TIL MANCHESTER Real Madrid æfði á Etihad-leikvanginum í Manchester í gær, en þar spilar Manchester City heimaleiki sína. NORDICPHOTOS/GETTY

Ronaldo snýr aftur á Old Trafford í kvöld

Ryan Giggs spilar sinn þúsundasta leik á ferlinum.

FÓTBOLTI Ein af stórviðureignum ársins í knattspyrnuheiminum fer fram í kvöld þegar Manchester United tekur á móti Real Madrid í síðari viðureign liðanna í 16 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu. Þeirri fyrri lauk með 1-1 jafntefli á Spáni.

Augu flestra munu beinast að Cristiano Ronaldo, leikmanni Real Madrid, sem lék með Manchester United í sex ár við góðan orðstír. Hann fór til Madrídar árið 2009 og hefur ekki spilað á Old Trafford síðan.

„Helstu áhyggjur mínar snúast um hvernig hann muni standa sig,“ sagði Alex Ferguson, stjóri United, en Ronaldo skoraði mark Madrídinga í fyrri viðureign liðanna. „En við eigum ekki að óttast hann. Ef við höfum of miklar áhyggjur af honum gleymum við hvað við erum sjálfir færir um að gera.“

Ferguson hefur staðfest að Ryan Giggs muni koma við sögu í kvöld og því ljóst að kappinn mun spila sinn þúsundasta leik á ferlinum. Langflestir leikjanna hafa verið í búningi Manchester United en aðrir fyrir landslið Wales og Ólympíulið Bretlands.

„Ég er stoltur af því að hafa spilað svo marga leiki,“ sagði Giggs. „Maður setur sér ýmis markmið en þau fyrstu snúast um að koma sér í liðið og svo vill maður halda sæti sínu þar. En maður stefnir aldrei á að spila þúsund leiki á ferlinum.“ - esá

MOTTU
MARS
Gegn krabbameini í körlum
TÆKI FRÁ UPPHAFI TIL ENDA
Hvert sem markmiðið er þá hefur Philips hágæða snyrtitæki fyrir höfuð, andlit og líkama!
1000 krónur af öllum seldum Philips skeggsnyrtum og hárklippum í marsmánuði renna til Krabbameinsfélagsins
PHILIPS
sense and simplicity
Heimilistæki
ht.is
UMBOÐSMENN UM LAND ALLT
HAFNARGÖTU 90 REYKJANESBÆ S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 SELFOSSI S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A HÚSAVÍK S: 464 1600 • GLERÁRGÖTU 30 AKUREYRI S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 EGILSSTÖÐUM S: 414 1735 • SUÐURLANDSBRAUT 26 REYKJAVÍK S: 569 1500

DAGSKRÁ

Stöð 2 Sport kl. 19.30
Meistaradeild Evrópu
Bein útsending frá leik Manchester United og Real Madrid í 16 liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu. Fyrri leik liðanna lauk með 1-1 jafntefli í Madrid þar sem Danny Welbeck skoraði fyrir United en Cristiano Ronaldo fyrir Real Madrid.

Í KVÖLD

Elementary
SKJÁR 1 KL. 22.00 Þegar háskólaprófessor er myrtur á hrottafenginn hátt er þörf á gáfum og færni Sherlocks ef ná á þeim seka. Watson lendir í óæskilegum aðstæðum þegar gamall elskhugi skýtur upp kollinum og þarfnast hjálpar hennar.

TV.COM 8,2 IMDb 7,6

Fáðu Já
RÚV KL. 21.10 Stutt heimildarmynd um mörkin á milli kynlífs og ofbeldis. Myndin hefur verið sýnd víða í skólum og við önnur tækifæri að undanförnu og þykir taka vel á málefninu. Páll Óskar Hjálmtýsson, Brynhildur Björnsdóttir og Þórdís Elva Þorvaldsdóttir skrifa myndina.

Season of the Witch
STÖÐ 2 BÍÓ KL. 22.00 Nicolas Cage leikur hér 14. aldar riddarann Behmen von Bleibruck. Hann fær það verkefni að flytja unga konu í munkaklaustur, en hún er sökuð um að vera norn og munkana grunar að galdrar hennar gætu verið orsök svartadauða.

Rotten Tomatoes 10% IMDb 5,3

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** Okkar á milli **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Norðurslóð **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **13.00** Fyrr og nú **14.00** Fréttir **14.03** Tónleikur **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Skaparinn **15.25** Tungubrjótur **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Tríó **17.00** Fréttir **17.03** Víðsjá **18.00** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **19.00** Endurómur úr Evrópu **20.00** Leynifélagið **20.30** Okkar á milli **21.10** Hvað er málið? **21.40** Íslendingasögur **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Lestur Passíusálma **22.20** Fimm fjórðu **23.15** Kvika **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

15.45 Íslenski boltinn *(e)*
16.30 Ástareldur *(Sturm der Liebe)*
17.20 Teitur
17.30 Sæfarar
17.41 Grímur grallari
18.09 Teiknum dýrin
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Litla Parísareldhúsið *(4:6) (The Little Paris Kitchen) (e)*
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.05 360 gráður Íþrótta- og mannlífsþáttur þar sem skyggnst er inn í íþróttalíf landsmanna og rifjuð upp gömul atvik úr íþróttasögunni.
20.35 Djöflaeyjan Fjallað verður um leiklist, kvikmyndir og myndlist með upplýsandi og gagnrýnum hætti. Einnig verður farið yfir feril einstakra listamanna.
21.10 Fáðu Já Stuttmynd um mörkin milli ofbeldis og kynlífs.
21.35 Lítill geimfari Stuttmynd eftir Ara Alexander Ergis Magnússon um ungan dreng sem reynir að flýja veruleikann og leita að ást og öryggi. Í helstu hlutverkum eru Guðrún Ásmundsdóttir, Jón Högni Harðarson og Valdimar Flygenring.
22.00 Tíufréttir
22.15 Veðurfréttir
22.20 Glæpurinn III *(5:10) (Forbrydelsen III)* Dönsk sakamálaþáttaröð. Ungri telpu er rænt og Sarah Lund rannsóknarlögreglumaður í Kaupmannahöfn fer á mannaveiðar. Við sögu koma stærsta fyrirtæki landsins, forsætisráðherrann og gamalt óupplýst mál. Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
23.20 Neyðarvaktin *(6:22) (Chicago Fire) (e)*
00.05 Kastljós *(e)*
00.35 Fréttir
00.45 Dagskrárlok

STÖÐ 2 BÍÓ

12.00 Rat Pack
14.05 Ultimate Avengers
15.15 A Woman in Winter
17.00 Rat Pack
19.05 Ultimate Avengers
20.15 A Woman in Winter
22.00 Season of the Witch
01.15 Captivity
02.40 Season of the Witch

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Malcolm in the Middle *(4:25)*
08.30 Ellen *(109:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors *(96:175)*
10.15 The Wonder Years *(16:22)*
10.40 Up All Night *(5:24)*
11.05 Fairly Legal *(12:13)*
11.50 The Mentalist *(23:24)*
12.35 Nágrannar
13.00 The X-Factor *(24:27) (25:27)*
15.05 Sjáðu
15.35 iCarly *(39:45)*
16.00 Barnatími Stöðvar 2
16.50 Bold and the Beautiful
17.10 Nágrannar
17.35 Ellen *(110:170)*
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 The Big Bang Theory *(6:24)*
19.40 The Middle *(19:24)*
20.05 Modern Family *(13:24)*
20.30 How I Met Your Mother *(12:24)* Sjöunda þáttaröðin um þau Lily, Robin, Ted, Marshall og Barney og söguna góðu af því hvenig Ted kynntist barnsmóður sinni.
20.55 Two and a Half Men *(6:23)* Í þessari tíundu þáttaröð hinna geysivinsælu gamanþátta Two and a Half Men fylgjumst við áfram með þeim Alan, Jack og Walden, milljónamæringsins sem kom óvænt inn í líf feðganna.
21.20 Burn Notice *(17:18)*
22.05 Episodes *(3:7)* Bráðfyndnir gamanþættir með Matt LeBlanc úr Friends.
22.35 The Daily Show: Global Editon
23.00 2 Broke Girls *(3:24)*
23.25 Go On *(6:22)*
23.50 Grey's Anatomy *(16:24)*
00.35 Rita *(6:8)*
01.20 Girls *(4:10)*
01.45 Mad Men *(5:13)*
02.30 Rizzoli & Isles *(9:15)*
03.15 Anna Nicole
04.40 Modern Family *(13:24)*
05.00 How I Met Your Mother *(12:24)*
05.25 Fréttir og Ísland í dag

STÖÐ 2 SPORT
besta sætið

18.00 Spænsku mörkin
18.30 Meistaradeild Evrópu: fréttaþáttur
19.00 Þorsteinn J. og gestir: upphitun
19.30 Meistaradeild Evrópu: Man. Utd - Real Madrid BEINT frá 16 liða úrslitum. Þetta er síðari leikur liðanna.
21.45 Þorsteinn J. og gestir: meistaramörkin
22.15 Meistaradeild Evrópu: Dortmund - Shakhtar Donetsk
00.10 Meistaradeild Evrópu: Man. Utd - Real Madrid
02.05 Þorsteinn J. og gestir: meistaramörkin

STÖÐ 2 SPORT 2
enski boltinn

07.00 Aston Villa - Man. City
14.45 Swansea - Newcastle
16.25 Premier League Review Show 2012/13 Svipmyndir frá öllum leikjunum í ensku úrvalsdeildinni.
17.20 Chelsea - WBA
19.00 Aston Villa - Man. City
20.40 Tottenham - Arsenal
22.20 Football League Show 2012/13 Svipmyndir frá leikjunum í næstefstu deild enska boltans.
22.50 Sunnudagsmessan
00.05 Man. Utd - Norwich

STÖÐ 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
10.40 Ævintýri Tinna
11.00 Stöð 2 Krakkar - barnatími
17.05 Ozzy & Drix
17.30 Leðurblökumaðurinn
17.55 iCarly *(1:45)*

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan Fræga fréttakonan Chloe Talbot kemur til Springfield til að rannsaka hneyksli sem tengist Quimby borgarstjóra. Chloe notar tækifærið og heimsækir Marge en þær voru í eina tíð saman í blaðamannanámi.
17.25 Íslenski listinn
17.50 Gossip Girl *(13:22)*
18.35 Game Tíví
19.00 Friends *(5:24)*
19.20 How I Met Your Mother *(1:24)*
20.05 The Glee Project *(7:12)* Önnur þáttaröðin af þessum frábæru þáttum sem gengur 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 FM 95BLÖ Einstakt tækifæri á að sjá allt það helsta sem gerðist í dag í útvarpsþættinum FM95BLÖ.
21.10 Hellcats *(7:22)* Dramatískir gamanþættir þar sem við fáum að skyggnast inn í keppnisfullan heim klappstýra og vinskap þeirra á milli.
21.55 Smallville *(11:22)* Áttunda þáttaröðin um ofurmennið Superman á unglingsárum. Clark Kent heldur áfram að berjast við ill öfl sem ógna honum og framtíð heimsins.
22.40 Game Tíví Fræðandi þáttur um allt það nýjasta úr tækni-og tölvuleikjaheiminum.
23.05 The Glee Project *(7:12)*
23.50 FM 95BLÖ
00.10 Hellcats *(7:22)*
00.55 Smallville *(11:22)*
01.40 Tónlistarmyndbönd Popptíví

STÖÐ 2 GULL

18.20 Doctors *(148:175)*
19.00 Ellen *(110:170)*
19.40 Borgarilmur *(6:8)*
20.15 Veggfóður
21.05 Gavin & Stacey *(6:6)*
21.35 Footballers Wives *(6:8)*
22.25 Borgarilmur *(6:8)*
23.00 Veggfóður
23.50 Footballers Wives *(6:8)*
00.40 Gavin & Stacey *(6:6)*
01.10 Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil
08.45 Pepsi MAX tónlist
15.55 Hotel Hell *(2:6)*
16.45 Dynasty *(2:22)*
17.30 Dr. Phil
18.15 Family Guy *(9:16)*
18.40 Parks & Recreation *(17:22)*
19.05 The Increasingly Poor Decisions of Todd Margaret *(5:6)* Wilts leggur aukna pressu á Todd um að greiða sér aurinn fyrir orkudrykkjasöluna.
19.30 The Office *(20:27)* Michael vingast við arftaka sinn en þegar hann sér hann að störfum fara að renna á hann tvær grímur.
19.55 Will & Grace *(12:24)*
20.20 Necessary Roughness *(13:16)* Bráðskemmtilegur þáttur um sálfræðinginn Danielle og frumleg meðferðarúrræði hennar. Nýr eigandi liðsins reynir á taugarnar hjá T.K. og Dani gerir málamiðlanir.
21.10 The Good Wife *(13:22)* Góða eiginkonan Alicia Florrick fær ýmis tilboð í þætti kvöldsins og verður að taka einhverju þeirra áður en það er um seinan.
22.00 Elementary *(9:24)* Vinsælir bandarískir þættir þar sem búið er að færa einkaspæjarann Sherlock Holmes í nútímann og Dr. Watson hefur verið breytt í konu.
22.45 Hawaii Five-O *(2:24)*
23.35 HA? *(8:12)*
00.25 CSI *(9:22)*
01.15 Beauty and the Beast *(4:22)*
02.00 CSI: Miami *(18:22)*
02.40 Excused
03.05 The Good Wife *(13:22)*
03.55 Elementary *(9:24)*
04.40 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **08.10** The Honda Classic **2013** *(1:4)* **11.10** Golfing World **12.00** The Honda Classic **2013** *(2:4)* **15.00** PGA Championship **2012** *(3:4)* **18.00** Golfing World **18.50** PGA Tour - Highlights *(9:45)* **19.45** PGA Championship **2012** *(4:4)* **22.00** Golfing World **22.50** US Open **2009** - Official Film **23.50** ESPN America

ÍNN

20.00 Bjarni Benediktsson í upphafi landsfundar **21.00** Svartar tungur **21.30** Græðlingur

ÚTVARP

FM 88,5 XA-Radíó	**FM 90,9** Gullbylgjan	**FM 95,7** FM957	**FM 96,7** Létt Bylgjan	**FM 98,9** Bylgjan	**FM 100,5** Kaninn	**FM 102,9** Lindin
FM 90,1 Rás 2	**FM 93,5** Rás 1	**FM 96,3** FM Suðurland	**FM 97,7** X-ið	**FM 99,4** Útvarp Saga	**FM 102,2** Útvarp Latibær	**FM 105,5** Útvarp Boðun

SKÍRDAGUR
DESPICABLE ME
Hinni illi Gru hyggur á heimsyfirráð með því að stela tunglinu! Pétur Jóhann fer á kostum í talsetningunni á þessari frábæru teiknimynd.
ÍSLENSKT TAL
SKÍRDAGUR
SHERLOCK HOLMES 2
Baráttan við glæpakónginn Professor Moriarty berst um alla Evrópu í æsispennandi en skemmtilegum eltingaleik.
BÍÓ
GULL
krakkar
POPP TÍVÍ
Vertu með Stöð 2, 4 aukastöðvar og Netfrelsi fyrir 265 krónur á dag
HAFÐU ÞAÐ GOTT UM PÁSKANA!
Þú hefur það gott um páskana með Stöð 2. Við bjóðum upp á kvikmyndirnar sem eru hreinasta sælgæti, hlaðborð af frábærum þáttum og fjölbreytt bland í poka fyrir börnin. Vertu með það besta um páskana.
Vertu með Stöð 2.
SHERLOCK HOLMES
NÝTTU ÞÉR NETFRELSI OG MISSTU EKKI AF NEINU!
Með Netfrelsi Stöðvar 2 getur þú séð uppáhalds þáttinn þinn í tölvunni, snjallsímanum eða spjaldtölvunni hvar og hvenær sem er.
LEIKSTJÓRI BALTASAR KORMÁKUR
PÁSKADAGUR
CONTRABAND
Endurgerð íslensku myndarinnar Reykjavík Rotterdam með Mark Wahlberg. Spennutryllir úr smiðju Baltasars Kormáks.
FRUMSÝNING Í SJÓNVARPI
PÁSKADAGUR
SUMARLANDIÐ
Hvað gerist þegar íslenskur fjölskyldufaðir selur álfasteininn úr garðinum til að bjarga fjárhagnum?
FÖSTUDAGURINN LANGI
PIRATES OF THE CARIBBEAN 4
Jack Sparrow, Svartskeggur og allir hinir sjóræningjarnir snúa aftur í æsispennandi leit að eilífri æsku.
LAUGARDAGUR
THE CHRONICLES OF NARNIA 3
Þriðja myndin um ævintýrin í undralandinu Narníu, þar sem drekar, dvergar og fleiri furðuverur koma við sögu.
FÖSTUDAGURINN LANGI
CARS 2
Reykspólandi skemmtileg teiknimynd fyrir alla fjölskylduna. Nú er komið að kappakstri aldarinnar!
NÝTT ÁSKRIFTARTÍMABIL HEFST 3. MARS
Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is | Verslanir Vodafone | Verslanir og þjónustuver símans 800 7000
HD

BÓKIN

„Ég les alltaf tímaritið Entrepreneur. Þetta er frumkvöðla- og viðskiptablað sem ég hef mjög gaman af. Seinna langar mig að reyna við bókina 50 Shades of Grey."

Andrés Þór Björnsson innanhússarkitekt.

Hraðstefnumótin slá í gegn

Sambandsmiðlun stendur fyrir hraðstefnumótum. Fólk opið fyrir nýjunginni.

„Þetta var í annað sinn sem við héldum hraðstefnumót og þau virðast ætla að verða mjög vinsæl," segir Gerður Huld Arinbjarnardóttir, sem rekur fyrirtækið Sambandsmiðlun. Fyrirtækið þjónustar einstaklinga í makaleit og skipuleggur uppákomur á borð við hraðstefnumót, hópstefnumót og fyrirlestra.

Hraðstefnumótin eru haldin í samstarfi við skemmtistaðinn Thorvaldsen og komast fjörutíu manns að í hvert sinn. Stefnumótin fara fram á þann hátt að pörin fá fimm mínútur til þess að kynnast áður en bjöllu er hringt og hefst þá næsta stefnumót. „Fólk merkir síðan við á blað hvort það hafi áhuga á að hitta einstaklinginn aftur og skilar blöðunum svo til okkar. Ef sömu tveir einstaklingar hafa merkt hvor við annan komum við þeim í samband," útskýrir Gerður Huld. Hún segir meirihluta fara á annað stefnumót í kjölfarið.

Hraðstefnumótin eru skipulögð eftir aldri, síðast mættu einstaklingar á aldrinum 40 til 55 ára og þann 27. mars verður haldið stefnumót fyrir aldurinn 25 til 40 ára. Innt eftir því hvort Íslendingar séu opnir fyrir svona nýjungum segir Gerður Huld svo vera. „Fólk er feimið til að byrja með, en þegar líður á kvöldið slakar það á. Við höfum átt í erfiðleikum með að rýma húsnæðið í lok kvölds því fólk er svo upptekið við að spjalla." - sm

80 manns sóttu um á síðasta hraðstefnumót

VINSÆL HRAÐSTEFNUMÓT Gerður Huld Arinbjarnardóttir, til vinstri, og Rakel Ósk Orradóttir. Fyrirtækið Sambandsmiðlun skipuleggur hraðstefnumót sem hafa slegið í gegn. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Jóhannes leikstýrir þáttum um Ladda

Leikarinn Jóhannes Haukur Jóhannesson leikstýrir nýjum heimildarþáttum um Ladda. Karl Ágúst Úlfsson og Sigurður Sigurjónsson koma einnig við sögu.

Leikarinn Jóhannes Haukur Jóhannesson leikstýrir nýjum heimildarþáttum sem verða sýndir á Stöð 2 í apríl. Þar ræðir hann við kollega sína af eldri kynslóðinni, þá Ladda, Karl Ágúst Úlfsson og Sigurð Sigurjónsson, sem standa á bak við einleikinn Laddi lengir lífið sem verður frumsýndur í Hörpu 5. apríl. Þar fá áhorfendur í fyrsta sinn að kynnast Ladda í eigin persónu.

„Ég hef verið að vinna með þessum mönnum síðastliðin ár við mismunandi tækifæri. Nú síðast lékum við Laddi saman í Vesalingunum í Þjóðleikhúsinu. Það er svo hrikalega gaman og fáránlega áhugavert að tala við þessa menn um það sem snýr að okkar fagi og í raun um hvað sem er. Þeir hafa frá svo mörgu að segja, þeir hafa svo mikla reynslu og mér hefur þótt svo afskaplega vænt um að fá að eiga þessi samtöl við þessa menn," segir Jóhannes Haukur um þessa nýju þætti. Þeir verða að öllum líkindum þrír talsins og verður hver þeirra hálftíma langur. Áætlað er að sýna fyrsta þáttinn fyrir frumsýninguna á Laddi lengir lífið. Þetta verður fyrsta leikstjóraverkefni Jóhannesar Hauks síðan hann útskrifaðist sem leikari úr Listaháskólanum.

„Þegar ég heyrði af þessu verkefni þeirra þriggja, datt mér í hug að reyna að fanga þessa stemningu sem ég upplifi með þeim og miðla henni til fólksins heima í stofu. Mér þótti áhugavert að Laddi væri í raun að byrja upp á nýtt í þessari sýningu, og styðst ekki við gömlu karakterana. Það er ekkert sjálfgefið að listamenn nenni að standa í því að finna sig upp á nýtt eftir sextugsaldurinn," segir hann.

NÝIR HEIMILDARÞÆTTIR Jóhannes Haukur Jóhannesson leikstýrir nýjum heimildarþáttum um Ladda sem verða sýndir í apríl. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

➜ Hallgrímur Ormar úr Heilsubælinu í Gervahverfi er uppáhalds Laddapersóna Jóhannesar Hauks.

Jóhannes bætir við að verkefnið hafi aðeins undið upp á sig. „Við förum t.d. á stúfana með Ladda þar sem hann var að prófa eitthvað af nýja efninu á uppistandssýningu hjá Mið-Íslandi. Við fengum að kynnast því hvernig eitt stykki einleikur með Ladda, bara nýtt efni, verður til," segir hann. „Þetta var með afbrigðum áhugaverð stúdía fyrir mig og ég er ekki í nokkrum vafa um að áhorfendur heima í stofu muni hafa gagn og gaman af." freyr@frettabladid.is

Allsherjar framkvæmdahús

Orri Helgason er meðal eigenda nýja fyrirtækisins Wedo.

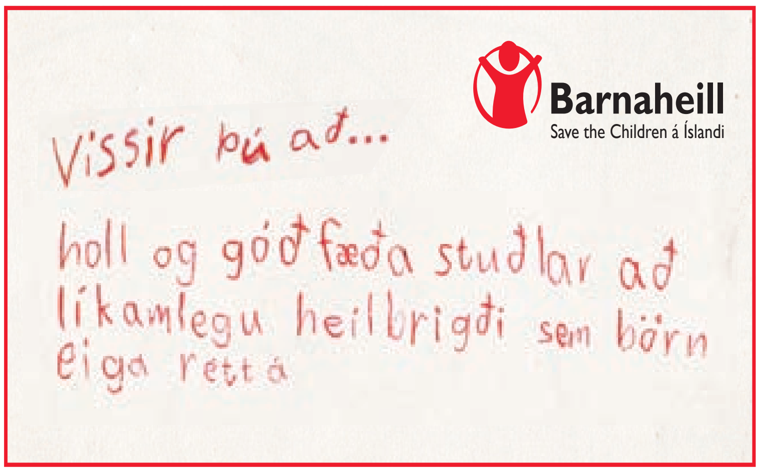
„Við kjósum að kalla þetta framkvæmdahús því við framkvæmum það sem kúnninn vill eins og nafnið gefur til kynna," segir Orri Helgason, einn af eigendum hins nýstofnaða fyrirtækis Wedo.

Wedo er stofnað af þeim Orra og Guðmundi Ragnari Einarssyni en fyrirtækið sérhæfir sig í markaðsmálum á netinu, vefhönnun og forritun. Fyrirtækið er með sex starfsmenn og þar á meðal er einn af meðeigendunum, hönnuðurinn Charles Andrew Christie sem hefur unnið fyrir heimsþekkt vörumerki á borð við BMW.

Orri segir erfitt að skilgreina verkefni fyrirtækisins því það kemur inn á mörg svið og þess vegna kjósa þeir að kalla sig framkvæmdahús. „Þegar við byrjuðum að spá í þetta fyrir þremur árum bar hugmyndin vinnuheitið „Lúllabúð" enda langaði okkur að við yrðum eins og gamla kaupfélagið eða Melabúðin. Þú átt að geta fengið allt á einum stað og okkar markmið er að vinna sem mest með kúnnanum," segir Orri, en fyrirtækið sér einnig um að framleiða stuttmyndir, kynningarmyndir fyrir fyrirtæki sem og að búa til auglýsingar af ýmsum toga.

Nú þegar er kominn upp Wedo-skrifstofa í Genf í Sviss en það er kunningi Orra sem stendur á bak við hana. „Hann var með lítið fyrirtæki úti með svipaða starfsemi og Wedo. Við ákváðum því að sameina krafta okkar og mynda öflugt teymi undir sama nafni en það gerir okkur kleift að vinna út fyrir landsteinana." Hægt er að fræðast meira um framkvæmdahúsið á vefsíðunni Wedo.is. - áp

GERA ALLT Orri Helgason og Guðmundur Ragnar Einarsson eru stofnendur Framkvæmdahússins Wedo. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA



NÆRÐU HUGANN

FJÖLBREYTT NÁMSKEIÐ Á NÆSTUNNI

MENNING

Sígildar stórsveitir sögunnar
skráningarfrestur til 11. mars

Englar alheimsins í Þjóðleikhúsinu
skráningarfrestur til 12. mars

Níu heimspekikenningar sem þú verður að þekkja
skráningarfrestur til 2. apríl

Berlín: Hin nýja miðja Evrópu
skráningarfrestur til 2. apríl

PERSÓNULEG HÆFNI

Vorverkin í garðinum – almenn umhirða og viðhald
skráningarfrestur til 11. mars

Fáðu krydd í tilveruna: Námskeið um ræktun kryddjurta
skráningarfrestur til 12. mars

Mynd er minning: Myndaalbúm og miðlun stafrænna ljósmynda
skráningarfrestur til 13. mars

Geðrofssjúkdómar. Þú getur líka! Fræðsla fyrir aðstandendur
haldið 13. mars

Hugþjálfun – leið til árangurs
hefst 14. mars

Íslenskar lækningajurtir – söfnun þeirra, verkun og notkun
skráningarfrestur til 26. mars

Auðna í lífi og starfi – Hagnýt jákvæð sálfræði
skráningarfrestur til 26. mars

HEILBRIGÐIS- OG FÉLAGSSVIÐ

Vanræksla og ofbeldi gegn börnum
– samstarf við barnaverndarnefndir
haldið 11. mars

Lausnamiðuð nálgun
skráningarfrestur til 11. mars

Psychotic disorders
haldið 15. mars

Orsakir geðklofa og annarra geðrofssjúkdóma
haldið 16. mars

Hvernig geta inngrip haft öflugri jákvæð áhrif á hegðun fólks?
skráningarfrestur til 27. mars

VERK- OG TÆKNIFRÆÐI

Réttarstaða verkkaupa og verktaka
haldið 18. mars

UPPELDI OG KENNSLA

Upplýsingatækni með ungum börnum
haldið 11. mars

Leiðir til að fyrirbyggja erfiða hegðun og efla félagsfærni ungra barna
skráningarfrestur til 27. mars

STJÓRNUN OG FORYSTA

Stjórnun og leiðtogahæfni
hefst 14. mars

Verkefnastjórnun – vinnustofa
skráningarfrestur til 14. mars

Coaching for Clinical Managers
skráningarfrestur til 14. mars

Rekstur og viðhald á gæðastjórnunarkerfum
skráningarfrestur til 18. mars

Vinnusálfræði – Faglegar ráðningar
skráningarfrestur til 26. mars

FJÁRMÁL OG REKSTUR

Evrópskur skattaréttur – beinir skattar
skráningarfrestur til 13. mars

Virðismat fyrirtækja
skráningarfrestur til 27. mars

Skattlagning óheimilar úthlutunar arðs úr hlutafélögum
skráningarfrestur til 1. apríl

Gerð arðsemislíkana
skráningarfrestur til 2. apríl

STARFSTENGD HÆFNI

WordPress II - Framhaldsnámskeið
hefst 8. mars

Innkaup og birgðastýring
skráningarfrestur til 11. mars

Samfélagsmiðlun og framleiðsla efnis
skráningarfrestur til 11. mars

Facebook sem markaðstæki I - grunnnámskeið
skráningarfrestur til 11. mars

Innri úttektir fyrir stofnanir og fyrirtæki
skráningarfrestur til 11. mars

Facebook sem markaðstæki II – ferð til fjár
skráningarfrestur til 14. mars

TUNGUMÁL

Kínverska II: framhaldsnámskeið
skráningarfrestur til 26. mars

UPPLÝSINGATÆKNI

Four Days to a Killer Windows 8 App
skráningarfrestur til 26. mars

LÖGFRÆÐI

Viðtalstækni
skráningarfrestur til 25. mars

SKRÁNINGARFRESTUR ER AÐ ÖLLU JÖFNU VIKU ÁÐUR EN NÁMSKEIÐ HEFST

Nánari upplýsingar og skráning: sími 525 4444 endurmenntun.is

ENDURMENNTUN
HÁSKÓLA ÍSLANDS

FRÉTTABLAÐIÐ
VIÐ SEGJUM FRÉTTIR • SMÁAUGLÝSINGASÍMINN OG SKIPTIBORÐ: 512 5000 VÍSIR
RITSTJÓRN 512 5313, Fax: 512 5301, ritstjorn@frettabladid.is AUGLÝSINGADEILD auglysingar@frettabladid.is PRENTUN Ísafoldarprentsmiðja
9 771670 387005
Póst dreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060
FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Villibráð slær í gegn

Í tilefni þess að **Mottumars** hófst formlega á föstudaginn síðasta gaf hljómsveitin Hetjurnar út lag og tónlistarmyndband til að vekja athygli á málstaðnum. Lagið ber heitið Villibráð og hefur það slegið í gegn á Youtube frá því það var frumflutt í Íslandi í dag á fimmtudagskvöldið, en síðan þá hafa 6.313 manns horft á myndbandið. Enn fleiri hafa svo klikkað á auglýsingu Péturs Jóhanns fyrir Mottumars, Karlmaður með tilfinningar, sem er líka að finna á síðunni, eða 10.512 manns. Þrátt fyrir að átakið sé nýhafið hafa þegar safnast yfir tvær milljónir króna til styrktar Krabbameinsfélaginu en á sama tíma í fyrra hafði um ein milljón króna safnast. Takmarkið er sett á að ná 30 milljónum króna fyrir lok marsmánaðar.

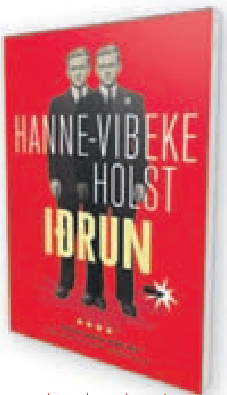
Heru Björk fagnað í Leifsstöð

Söngkonan **Hera Björk Þórhallsdóttir** kom heim til Íslands frá Síle seint á sunnudagskvöld. Í Síle hlaut hún fyrsta sætið í stórri söngkeppni, Viña del Mar, eins og frægt er orðið. Hera Björk flaug frá Síle á laugardag og hafði viðkomu í Madríd og London svo ferðin var orði, mjög löng þegar hún lenti ásamt umboðsmanninum Valla Sport um miðnætti. Lítil móttökunefnd tók á móti þeim í Leifsstöð þrátt fyrir tímasetninguna og var söngkonunni sigursælu vel fagnað.

- trs, þeb

Mest lesið vísir

1 Játuðu að hafa afklætt og rakað hár af fórnarlambi sínu
2 Tveggja ára stelpa læknaðist af HIV
3 Segir hjólreiðar óumhverfisvænar
4 Ungbarnið lést sólarhring á eftir foreldrunum
5 Stúlkan heppin að brugðist var rétt við



★★★★
„... áhrifamikil ættar- og samtímasaga."
BJØRN BREDAL / POLITIKEN
www.forlagid.is
– alvöru bókabúð á netinu