SKOÐUN Pawel Bartoszek spyr hvort mönnum þyki réttlætanlegt að brjóta aftur rúður í þinghúsinu. 17

MENNING Kvikmyndamiðstöðin býður landsmönnum ókeypis í bíó á íslenskar kvikmyndir um land allt. 32

SPORT Bikarúrslitahelgin hefst í kvöld með leikjum í undanúrslitunum í karlaflokki. 34

FARTÖLVUR
15,6" FARTÖLVUR FRÁ
69.990
YFIR 50 GERÐIR Á LAGER
tl.is
TÖLVU LISTINN

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Föstudagur
8. mars 2013
57. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

Hrottaleg meðferð í kerfinu

Ungmenni sem hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi sögðu ráðherrum sögur sínar í gær og bentu á úrbætur sem gera megi á kerfinu. Sumt sem þau hafa mörg hver þurft að upplifa innan kerfisins er „algjör viðbjóður“.

SAMFÉLAGSMÁL „Þetta er mjög hrottaleg meðferð sem þetta opinbera kerfi er að veita þessum einstaklingum sem verða fyrir ofbeldi,“ segir tvítugur strákur, sem varð fyrir kynferðisofbeldi sem barn, í viðtali við Fréttablaðið í dag.

Hann segist feginn að hans mál hafi ekki verið gert opinbert heldur hafi verið unnið með það innan fjölskyldunnar, en frændi hans braut gegn honum. Hann segir bestu meðferðina á Íslandi í boði í Barnahúsi og vonast til þess að öll börn fái þar þjónustu, en um fjórutíu börn bíða eftir meðferð þar.

UNICEF, Barnahjálp Sameinuðu þjóðanna, kynnti í gær skýrslu um ofbeldi gegn börnum, sem Barnahjálpin segir grafalvarlegt mál sem kalli á skýr viðbrögð samfélagsins. Í skýrslunni er kallað eftir stórauknum forvörnum gegn ofbeldi á börnum.

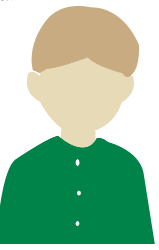
Strákurinn er einn sex ungmenna sem hitti Jóhönnu Sigurðardóttur forsætisráðherra, Guðbjart Hannesson velferðarráðherra, Ögmund Jónasson innanríkisráðherra og Katrínu Jakobsdóttur menntamálaráðherra á fundi í gær. Ungmennin mynduðu sérfræðihóp barna fyrir UNICEF og bjuggu til sínar eigin tillögur að úrbótum á viðbrögðum samfélagsins við ofbeldi.

Ráðherrarnir voru sýnilega slegnir eftir að hafa hlustað á sögur ungmennanna. Forsætisráðherra sagðist hafa fundið hversu djúpstæðar sálarkvalir þau hefðu gengið í gegn um, „og hvaða hugrekki þau sýndu hér með því að opna sig fyrir okkur ráðamönnum í þessum efnum. Það er ógleymanlegt og mun geymast í minningunni lengi“.

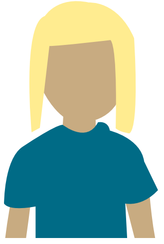
„Mér finnst svolítið gott að við höfum komið þeim [ráðherrunum] í opna skjöldu af því að það er það sem þarf. Það þarf að fá þetta svona beint framan í sig til að átta sig á raunveruleikanum. Af því að þetta er stórt, þetta er erfitt og þetta er ljótt en það þýðir ekkert að hundsa það,“ segir átján ára stúlka, sem einnig ræðir við Fréttablaðið í dag. - **þeb** / sjá síðu 12

Hugrökk börn rjúfa þögnina

Meðal þeirra tillagna sem börnin lögðu fyrir ráðherrana var aukinn stuðningur við aðstandendur brotaþola.



„Það var smokkaauglýsing í sjónvarpinu og ég man að ég hélt að ég væri með alnæmi þegar mamma útskýrði fyrir mér hvað smokkur væri. Ég sagði frá út af hræðslu.



„Nauðgarar eru eins og vitsugur, úr Harry Potter, þeir sjúga alla gleðina úr þér, nærast á henni og þér finnst eins og þú munir aldrei verða glaður aftur.

LÍFIÐ

Skrifar bók og býr til tannstöngla

Sæfríður Ingadóttir situr við skriftir á fjórðu túristabók sinni, býr til tannstöngla úr stráum og gengur með sitt þriðja barn.

FRÉTTIR

Kjaftshögg að fá krabbamein Tveggja barna faðir sem greindist með krabbamein árið 2011 segir veikindin hafa haft áhrif á allt og alla í kringum sig. 2

Vitlaust merkt Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur gerði athugasemd við merkingar á meira en sextíu vörum Iceland-verslunakeðjunnar. 4

Allt of fáir Þeim sem sinna kennslu í grunnskólum hefur fækkað um 317 frá árinu 2008. „Áhyggjuefni,“ segir menntamálaráðaherra. 6

16

Bolungarvík	1°	A	10
Akureyri	0°	A	8
Egilsstaðir	1°	A	10
Kirkjubæjarkl.	3°	A	10
Reykjavík	4°	A	12

Stormur með suðurströndinni en annars strekkingur eða allhvasst. Dálítil úrkoma með köflum en skafrenningur norðaustanlands. 4

2 SÉRBLÖÐ

Lífið | Fólk

SKÁLMÖLD Á LITLA-HRAUNI Hljómsveitin Skálmöld er á tónleikaferð um landið og heimsótti Litla-Hraun í gær. Tónleikarnir voru að sjálfsögðu lokaðir en fangar fjölmenntu ásamt ljósmyndara Fréttablaðsins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Tvö félög sigla um landið:

Telur óþarft að ríkið bjóði út strandsiglingar

ATVINNULÍF Á innan við tveimur vikum hafa bæði Eimskip og Samskip ákveðið að hefja strandsiglingar með tengingu við hafnir í Evrópu. Á sama tíma hyggjast stjórnvöld bjóða út ríkisstyrktar strandsiglingar.

Gylfi Sigfússon, forstjóri Eimskips, telur útboðið óþarft enda sé markaðurinn búinn að leysa málið. Hugmyndir ríkisstjórnarinnar ættu því að tilheyra fortíðinni.

„Ég spyr mig hvort sé þörf á því að ríkið sé að vasast í því að bjóða út strandsiglingar. Tvö félög ætla að sinna þessu.“ segir Gylfi. „Það er ekkert pláss fyrir meira og oft gott þegar markaðurinn tekur þetta hlutverk að sér.“ - **shá** / sjá síðu 8

Verðtryggð lán eru ekki jafn slæmur kostur og menn vilja vera láta:

Óverðtryggð lán eru oft verri

EFNAHAGSMÁL „Verðtryggð lán eiga að vera valkostur fyrir lántakendur því verðtryggð lán eru ekki eins slæmur kostur og menn vilja vera láta,“ segir Agnar Jón Ágústsson, viðskipta- og hagfræðingur hjá gagnavefnum Datamarket.

Í grein í Fréttablaðinu í dag gerir hann samanburð á verðtryggðum og óverðtryggðum lánum. Hann kemst að þeirri niðurstöðu að verðtryggð lán geti stundum verið betri kostur fyrir lántakendur, ekki síst á erfiðum verðbólgutímum þegar vaxtakostnaður óverðtryggðu lánanna hækkar upp úr öllu valdi.

Að sögn Agnars Jóns hafa þeir, sem vilja afnema verðtrygginguna, enn ekki gert grein fyrir því hvaða fyrirkomulag eða lánsform geti komið í staðinn fyrir verðtryggðu lánin.

„Íbúðalántakendur á Íslandi greiða 2-3 sinnum hærri vexti að jafnaði af íbúðalánum sínum en gengur og gerist í nágrannalöndunum og búa við sveiflukennt og áhættusamt fjármálaumhverfi. Það er vandamálið og því þarf að breyta,“ segir Agnar Jón í grein sinni. - **gb** / sjá síðu 18

„Íbúðalántakendur á Íslandi greiða 2-3 sinnum hærri vexti að jafnaði af íbúðalánum sínum en gengur og gerist í nágrannalöndunum

Agnar Jón Ágústsson viðskipta- og hagfræðingur

www.kaupumgull.is
Græddu á gulli
Kringlunni 3. hæð

Upplýsingar og tímapantanir:
Sverrir s. 661-7000

Electrolux EWF-146310W
1400 snúninga hraðþvottavél með skjá
Fullt verð kr. 109.900
Rafha ehf
Suðurlandsbraut 16 108 Reykjavík
Sími 5880500 www.rafha.is

SPURNING DAGSINS

Auður, fannst þér svona grátlegt að hitta Bieber?

„Ég grét af gleði vegna þess að ég trúði ekki að þetta væri að gerast.“

Auður Eva Peiser Ívarsdóttir grét í klukkutíma þegar hún hitti átrúnaðargoðið sitt Justin Bieber baksviðs á tónleikum í London um síðustu helgi.

Reyndu að smygla nærri tuttugu kílóum af amfetamíni til Íslands:

Sex áfram í gæsluvarðhaldi

LÖGREGLUMÁL Sex karlar hafa verið úrskurðaðir í áframhaldandi gæsluvarðhald í tengslum við eitt stærsta fíkniefnamál sem komið hefur upp á Íslandi í langan tíma.

Fjórir mannanna voru handteknir í janúar en hinir tveir í febrúar í tengslum við tilraunir til að smygla um tuttugu kílóum af amfetamíni til landsins og 1,7 lítra af amfetamínbasa. Lögreglan telur að með amfetamínbasanum hefði verið hægt að framleiða um sautján kíló af amfetamíni.

Mennirnir eru á fertugs- og fimmtugsaldri. Þrír þeirra voru úrskurðaðir í gæsluvarðhald til 14. mars á grundvelli rannsóknarhagsmuna, en hinir þrír til 4. apríl á grundvelli almannahagsmuna.

Fíkniefnin voru send í nokkrum póstsendingum til landsins. Það voru starfsmenn tollyfirvalda sem fundu efnin í janúar með aðstoð fíkniefnaleitarhunda. Það er lögreglan á höfuðborgarsvæðinu sem fer með rannsókn málsins ásamt dönskum lögregluyfirvöld. *- gb*

PÓSTKASSAR Reynt var að smygla um 20 kílóum af amfetamíni og 1,7 lítra af amfetamínbasa í nokkrum póstsendingum til landsins.

SKOLA ÖSKUNA BURT Hvassviðrið í vikunni bar ösku úr Eyjafjallajökli með sér yfir höfuðborgarsvæðið. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Eigendur skítugra bíla hópuðust á bílaþvottastöðvar:

Skoluðu ösku eftir veðurofsann

VEÐUR Fjölmargir bifreiðaeigendur lögðu leið sína á bílaþvottastöðvar á höfuðborgarsvæðinu í gær til að skola öskulag af bílum sínum.

Hvassviðrið sem gekk yfir landið hafði borið með sér ösku úr Eyjafjallajökli sem lagðist yfir og settist á bíla.

Magnús Tumi Guðmundsson jarðeðlisfræðingur sagði í fréttum Stöðvar 2 í gær að öskufok að vetri til væri alls ekki algengt og áratugir væru sennilega frá því að slíkt hefði verið. Mikil aska væri til staðar á Eyjafjallasvæðinu og miklar líkur á að hún myndi fjúka yfir borgina þegar þurrt og hvasst væri í veðri. *- þj*

Hugo Chavez smurður:

Líkið verður til sýnis framvegis

VENESÚELA Nicolas Maduro, sem nú gegnir forsetaembætti í Venesúela, segir að líkið af Hugo Chavez verði smurt og haft til sýnis um aldur og ævi.

Chavez lést á þriðjudag eftir erfiða baráttu við krabbamein. Efnt verður til forsetakosninga innan þrjátíu daga frá láti hans. Chavez hafði sjálfur óskað eftir því að Maduro yrði kosinn arftaki sinn.

Útför hans verður gerð í dag með mikilli viðhöfn og er reiknað með að leiðtogar meira en þrjátíu ríkja mæti. *- gb*

Kvörtunum svarað:

Facebook fær útlitsbreytingu

TÆKNI Útlit samfélagsmiðilsins Facebook hefur verið endurhannað til að koma til móts við notendur, sem hafa kvartað undan því að síðan sé orðin of flókin.

Útlitið verður stílhreinna og þar með læsilegra, en um leið verður auglýsingum gert hærra undir höfði. Dálkum síðunnar verður fækkað úr þremur í tvo, þannig að fréttadálkurinn fær meira pláss. Mark Zuckerberg, framkvæmdastjóri Facebook, vonast til þess að með nýja útlitinu verði miðillinn meira eins og fréttablað. *- gb*

„Það er kjaftshögg að fá krabbamein“

Tveggja barna faðir sem greindist með krabbamein í hálsi í desember fyrir rúmum tveimur árum segir veikindin hafa haft áhrif á allt og alla í kringum hann. Hann segir enga uppskrift vera til að því hvernig tilkynna eigi fjölskyldunni slík veikindi.

FÓLK „Það er kjaftshögg að lenda í svona, kjaftshögg sem þú verður ekki var við fyrr en allt er yfirstaðið. Þegar maður greinist veit maður í rauninni ekkert hvað maður er að fara að ganga í gegnum,“ segir Gunnar Sigurgeir Ragnarsson sem greindist með krabbamein í hálsi í desember 2011.

„Ég fór að finna fyrir köggli í hálsinum og lét heimilislækni skoða mig. Heimilislæknirinn vildi láta taka sýni strax og senda í ræktun. Nokkrum dögum síðar er hringt í mig og mér tilkynnt að ég þurfi að fara í uppskurð og láta fjarlægja kýlið. Ferlið tók sem sagt um tvær vikur, frá því að ég fer til læknis og þangað til ég er búinn í aðgerðinni, þannig að það er óhætt að segja að heimilislæknirinn hafi brugðist rétt við.“

Gunnar fór í sína fyrstu geislameðferð í janúar 2012 en biðtímann frá aðgerð og að geislameðferð segir hann hafa verið erfiðan.

„Það var ákveðið að byrja ekki geislameðferðina rétt fyrir jólin og í dag skil ég þá ákvörðun,“ segir Gunnar sem fór í 33 skipti í geisla frá janúar til mars.

Gunnar segir geislameðferðina hafa tekið bæði andlegt og líkamlegt þrek af honum og hann hefur ekki enn náð fullum styrk aftur.

„Þetta hefur áhrif á allt og alla í kringum mann og það er ekki til nein uppskrift að því hvernig maður tilkynnir börnunum sínum svona fréttir, að maður sé kominn með krabbamein.“ Gunnari var boðið að taka dætur sínar tvær með í geislameðferð til að leyfa þeim að sjá hvernig hlutirnir færu fram.

„Eldri stelpan mín treysti sér ekki til að koma með en yngri dóttirin kom og það var gott fyrir okkur.“

Gunnar telur að fólk verði að vera óhrætt við að ræða þennan sjúkdóm og segir að það sé einmitt það sem Mottumars geri, að skapa umræður.

„Móðir mín greindist með brjóstakrabbamein fyrir um tuttugu árum og þá var þetta helst ekki rætt. Nú til dags reynum við að tala opinskátt um þetta í fjölskyldunni og ég finn að manni líður betur.“

Gunnar minnist þess að það hafi verið erfitt að hafa áhyggjur af fjármálum ofan á veikindin.

„Maður hefði þurft að setja fjárhagsörðugleika og annað áreiti á bið,“ segir Gunnar að lokum og minnir á að jákvætt hugarfar skipti öllu máli í svona aðstæðum. *- gha*

BARÁTTA Gunnar S. Ragnarsson fann kýli í hálsinum og greindist með krabbamein í kjölfarið.

5,5 milljónir hafa þegar safnast

Hálf sjötta milljón hefur safnast hingað til í Mottumars-átaki Krabbameinsfélags Íslands. Ragnheiður Haraldsdóttir, forstjóri félagsins, segir átakið hafa gengið afar vel hingað til.

„Okkur þykir alltaf síður vænt um hvað áverknisátakið hefur gengið vel. Fyrirlestrar sem við höfum staðið fyrir hafa fengið mjög góðan hljómgrunn þannig að við erum mjög sátt.“

Björgólfur Jóhannsson, nýr formaður SA, segist vilja klára ESB-viðræðurnar:

Vill ekki að ESB verði eilífðardeila

EVRÓPUMÁL Björgólfur Jóhannsson, nýkjörinn formaður Samtaka atvinnulífsins (SA), segist þeirrar skoðunar að ljúka eigi aðildarviðræðum Íslands við Evrópusambandið. Í samtali við RÚV sagði hann mikilvægt að fá niðurstöðu í málið til að það verði ekki eilífðardeilumál hér á landi.

„Niðurstaða verður að nást og það er ekki hægt nema með því að ljúka samningum,“ sagði Björgólfur á RÚV.

„Ég vil að þessari vegferð verði lokið. Ég sé ekki annað í stöðunni en að það verði gert. Mér finnst við vera komin það langt í þessum viðræðum og ég lýt þjóðarvilja í þessu þegar að því kemur.“

Björgólfur bætti því við að niðurstaða í sjávarútvegsmálum skipti miklu máli.

„Það hefur verið talað um að sjávarútvegsmál skipti miklu máli í þessum viðræðum og það er ljóst að við þurfum að ná ásættanlegri niðurstöðu þar.“

Innan SA hafa lengi verið skiptar skoðanir um ágæti mögulegrar ESB-aðildar Íslands, þar sem Landssamband íslenskra útvegsmanna (LÍÚ) hefur verið mótfallið aðild, en Samtök iðnaðarins og Samtök verslunar og þjónustu hafa verið hallari undir slíkar vangaveltur.

Björgólfur var um árabil formaður LÍÚ, en steig úr þeim stóli haustið 2008. Við það tækifæri sagðist hann hafa þá skoðun að hagsmunum Íslands væri best borgið utan ESB, en þá hafði Ísland ekki enn sótt um aðild. *- þj*

VIL KLÁRA VIÐRÆÐURNAR Björgólfur Jóhannsson, nýkjörinn formaður SA, sagðist á RÚV vilja ljúka aðildarviðræðum Íslands við ESB. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

VÖRUHÓTELIÐ 10 ÁRA 2003–2013

Hagkvæmt og þægilegt hótel í 10 ár

Vöruhótel Eimskips hóf starfsemi árið 2003. Síðan þá hefur fjöldi stórra og smárra íslenskra fyrirtækja náð fram umtalsverðri hagræðingu í starfsemi sinni með því að nýta sér þjónustu og tæknivæðingu Vöruhótels Eimskips. Lækkun lagerkostnaðar, betra vöruflæði og minni fjárbinding í fasteignum, tækjum, birgðum og tölvukerfum er meðal hagræðingar sem næst með því að úthýsa lagerstarfsemi fyrirtækja. Vöruhótelið býður viðskiptavinum sínum ennfremur ýmsa sérhæfða þjónustu, t.d. við merkingu, pökkun, samsetningu o.fl.

Eimskip Vöruhótel óskar viðskiptavinum sínum til hamingju með tíu ára afmælið og býður nýja velkomna.

Í Vöruhótelinu er:

- Rými fyrir 23.000 bretti með þurrvöru, 25.000 hólf fyrir smávöru og 800 bretti fyrir kælivöru
- 15.000 m^2 útisvæði
- Grófvörugeymsla fyrir stærri vörur

Vöruhótelið | Sundabakka 2 | 104 Reykjavík | Sími 525 7600 | vh@eimskip.is | www.eimskip.is

EIMSKIP
YFIR HAFIÐ OG HEIM

FÍTON / SÍA

GENGIÐ 07.03.2013

Bandaríkjadalur	125,09	125,69
Sterlingspund	187,5	188,42
Evra	162,85	163,77
Dönsk króna	21,842	21,97
Norsk króna	21,936	22,066
Sænsk króna	19,624	19,738
Japanskt jen	1,3278	1,3356
SDR	188,25	189,37

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR 222,6837

Eftirlitsstofnun EFTA segir skýringar Íslendinga á innflutningsbanni á hráu kjöti ófullnægjandi:

ESA vill Íslendingar leyfi kjötinnflutning

VIÐSKIPTI Eftirlitsstofnun EFTA, ESA, hefur komist að þeirri niðurstöðu að bann Íslands við innflutningi á hráu kjöti standist ekki EES-samninginn. Málið gæti endað fyrir dómstólum, en Íslendingar hafa frest til loka maí til að gera betur grein fyrir afstöðu sinni.

Ríkisútvarpið skýrði frá þessu í kvöldfréttum sínum í gær.

Deilan snýst um íslensk lög um innleiðingu á reglugerðum Evrópusambandsins um matvæli og fóður, sem skuldbinda Íslendinga til þess að leyfa innflutning á hráu kjöti. Jón Bjarnason, þáverandi landbúnaðarráðherra, felldi þessa skuldbindingu út úr frumvarpinu áður en það varð að lögum. Árið 2011 sendu Samtök verslunar og þjónustu kvörtun til bæði Eftirlitsstofnunar EFTA og Umboðsmanns Alþingis vegna málsins. Umboðsmaður Alþingis taldi ekki ástæðu til að fjalla um málið fyrr en hugsanlega eftir að Eftirlitsstofnun EFTA hefði komist að niðurstöðu.

Eftirlitsstofnunin hefur tvisvar áður krafið íslensk stjórnvöld um skýringar á því hvers vegna bannið er svo afdráttarlaust í íslenskum lögum, í stað þess að gera ráð fyrir vægari takmörkunum á innflutningi. - gb

HRÁTT KJÖT Skýringar íslenskra stjórnvalda á innflutningsbanni þykja ófullnægjandi.

KARDINÁLAR Einungis þeir sem ekki eru orðnir áttræðir hafa kosningarétt - og eru kjörgengir. nordicphotos/AFP

Óðum styttist í páfakjör:

Allir kardinálar komnir til Róm

PÁFAGARÐUR, AP Allir kardinálarnir 115, sem enn eru á kosningaaldri, eru nú komnir til Rómar. Sá síðasti kom í gær frá Víetnam og þar með er þeim ekkert að vanbúnaði að hefja páfakjör.

„Vonandi verður þetta stuttur kjörfundur sem hefst mjög fljótlega," sagði þýski kardinálinn Paul Josef Codes, einn þeirra sem tekur þátt í kjörinu. „Ég myndi líkja þessu við það að fara til tannlæknis – maður vill að þetta taki enda sem allra fyrst." - gb

Ársuppgjör Landsbankans:

25,5 milljarðar í rekstrarhagnað

VIÐSKIPTI Rekstrarhagnaður Landsbankans eftir skatta nam 25,5 milljörðum króna á síðasta ári. Þetta kemur fram í ársreikningi bankans en í samanburði var rekstrarhagnaðurinn árið 2011 sautján milljarðar króna.

Eiginfjárhlutfall bankans eykst líka á milli ára og stendur nú í rúmum 25 prósentum í samanburði við 21,4% í lok árs 2011.

Heildareignir Landsbankans námu 1.084 milljörðum í árslok, sem er um 50 milljarða samdráttur milli ára. Rekstrarkostnaður bankans jókst á árinu 2012 meðal annars vegna aukinnar skattlagningar á laun. - þj

Meira en sextíu matvörur í Iceland vitlaust merktar

Heilbrigðiseftirlitið gerði nýlega athugasemdir við meira en sextíu vörur í einni verslun Iceland. Ógerlegt að ná að hafa eftirlit með öllum vörum, segja eftirlitið og MAST. Ritstjóri Neytendablaðsins segir eftirliti ábótavant.

NEYTENDUR Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur gerði nýlega athugasemdir við merkingar á meira en sextíu vörum í verslun Iceland. Eigendur verslunarinnar fengu frest til að gera úrbætur en sumar vörur voru teknar strax úr umferð. Aðgerðin er hluti af reglubundnu eftirliti stofnunarinnar á merkingum matvæla.

Óskar Ísfeld Sigurðsson, deildarstjóri Heilbrigðiseftirlits Reykjavíkur, segir að þrátt fyrir þennan mikla fjölda vara sé ógerlegt fyrir eftirlitsstofnanir að finna allar þær vörur sem séu vitlaust merktar á markaðnum.

„Ég ætla mér ekki að heilbrigðiseftirlitin nái utan um allt, það væri voðalega erfitt," segir hann. „Ég hefði gjarnan viljað auka eftirlit en það er pólitísk spurning hvort það sé hægt þar sem eftirlitið kostar peninga."

Ábendingar um matvörur berast til heilbrigðiseftirlitanna frá neytendum, samkeppnisaðilum og fyrirtækjunum sjálfum, en langstærsti hluti þeirra er reglubundið eftirlit með vörum í verslunum og á markaði. Að sögn Óskars eru ekki haldnar tölur yfir heildarfjölda þeirra vara sem skoðaðar eru, heldur einungis þær sem gerðar eru athugasemdir við.

Hann bendir á að ekki eigi þó að beita innköllunum nema þegar vara er ekki örugg á markaði eða innihald ólöglegt.

„Þó eru matvæli hér á landi yfir höfuð mjög örugg en við gætum auðvitað gert miklu betur ef fengist fjármagn til þess," segir hann.

Herdís M. Guðjónsdóttir, sérfræðingur hjá Matvælastofnun (MAST), tekur undir orð Óskars og segir öruggt að áætla að heilbrigðiseftirlitin nái einungis utan um brot af þeim vörum sem séu vitlaust merktar.

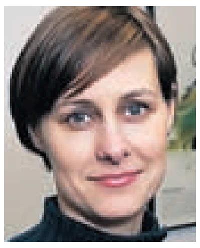
„Það er engin leið að vita hversu stórum hluta þau ná," segir hún. „En það er engin leið til að ná yfir þetta allt saman."

Eftirlit með matvælum á landinu er tvíþætt. Annars vegar annast heilbrigðiseftirlitssvæðin tíu skoðanir á vörum á markaði og hins vegar annast MAST framleiðslu á vörum. Samþætting með innköllunum og eftirliti stofnananna beggja er þó töluverð og er MAST iðulega höfð með í ráðum ef ákveðið er að innkalla vörur af markaði.

Ekki náðist í forsvarsmenn Iceland við vinnslu fréttarinnar. sunna@frettabladid.is

VITLAUSAR MERKINGAR? Langstærsti hluti eftirlits með matvælum er reglubundnar skoðanir heilbrigðiseftirlits í verslunum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ósanngjarnt að rukka skattgreiðendur



Brynhildur Pétursdóttir, ritstjóri Neytendablaðsins, segir eftirlit með merkingum matvæla ekki nægilegt.

„Eftirlitið er engan veginn að ná utan um allar þær vörur sem eru vitlaust merktar. Það þyrfti vissulega að vera meira, en það kostar auðvitað," segir hún. „Sýnatakan sem er nú í gangi er í raun afleiðing hrossakjötshneykslisins í Evrópu og ekkert víst að það hefði komið upp hér ef það hefði ekki gerst. En þetta borga skattgreiðendur og það er rangt."

Brynhildur segir brýnt að sekta þau fyrirtæki sem ekki standa sig í merkingum. Ósanngjarnt sé að leggja alfarið kostnað við sýnatöku og eftirlit á almenning og þau fyrirtæki sem standi sig vel.

Ætlar þú að **breyta** um **lífsstíl?**

Að námskeiðinu standa m.a. hjúkrunarfræðingar, íþróttafræðingar, læknir, næringarfræðingur, sálfræðingar og sjúkraþjálfarar.

Heilsulausnir

Henta einstaklingum sem glíma við offitu, hjartasjúkdóma og/eða sykursýki.

- Heilsulausnir hefjast mánudaginn 18. mars
- Mán, mið og fös kl. 07:20, 12:00 eða 17:30
- Hópþjálfun 16-25 ára á mán, mið og fös kl. 15:30
- Verð kr. 16.900 pr. mán í 12 mán.
- Skráning í síma 560 1010 eða á mottaka@heilsuborg.is

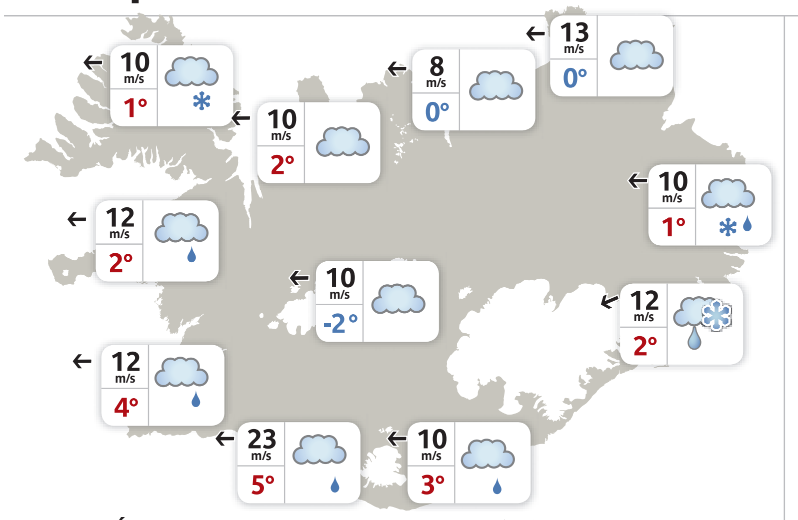
Kynningarfundur mánudaginn 11. mars kl. 17:30 – Allir velkomnir!

HEILSUBORG

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

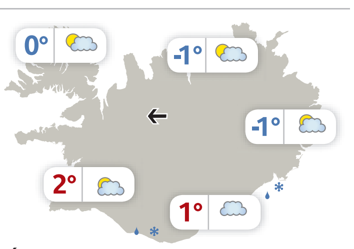
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi

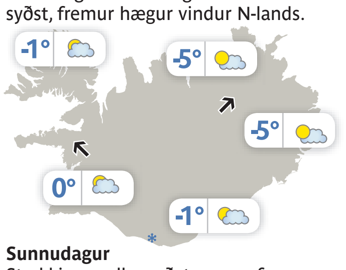


DREGUR ÚR VINDI um helgina en þó stormur allra syðst fram á morgundaginn. Dálítil úrkoma í dag og þá einkum suðaustanlands. Heldur kólnandi og bjart eða bjart með köflum víða um land um helgina.

Alicante	19°	Berlín	2°	Friedrichshafen	14°	Las Palmas	23°	New York	5°	París	13°
Aþena	17°	Billund	3°	Gautaborg	2°	London	11°	Orlando	22°	San Francisco	13°
Basel	11°	Frankfurt	16°	Kaupmannahöfn	2°	Mallorca	18°	Ósló	-1°	Stokkhólmur	-3°



Á morgun
Strekkingur S-lands og stormur allra syðst, fremur hægur vindur N-lands.



Sunnudagur
Strekkingur allra syðst annars fremur hægur vindur.

Ingibjörg Karlsdóttir
veðurfréttamaður

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

www.volkswagen.is

Komdu við í HEKLU og kynntu þér 4Motion fjölskylduna

Allir vegir færir á Volkswagen

4Motion fjórhjóladrifstæknin frá Volkswagen er hönnuð til þess að auka öryggi í akstri. Hún vinnur með öðrum öryggiskerfum við að meta í sífellu akstursaðstæður hverju sinni. Þegar minnstu hættu verður vart dreifir kerfið afli til þeirra hjóla sem hafa mest veggrip, eykur þannig stöðugleika bílsins og tryggir hámarksstjórn ökumanns við erfiðustu aðstæður. Kynntu þér kosti 4Motion frá Volkswagen og upplifðu hvernig allir vegir verða þér færir.

Volkswagen Passat Alltrack 4Motion kostar frá kr. 7.140.000,-
Volkswagen Tiguan Trend & Fun 4Motion kostar frá kr. 5.550.000,-
Volkswagen Touareg V6 BMT 4Motion kostar frá kr. 12.980.000,-

Das Auto.

HEKLA · Laugavegi 170-174 · Reykjavík · Sími 590 5000 · hekla.is
Umboðsmenn: Höldur Akureyri · Bílasala Selfoss · Bílás Akranesi · HEKLA Reykjanesbæ · Heklusalurinn Ísafirði

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað berast margar tilkynningar um vanrækslu til barnaverndar árlega?
2. Hvað heitir formaður BHM?
3. Hver hefur unnið 20 Íslandsmeistaratitla í röð í borðtennis?

SVÖR
1. 2.900. **2.** Guðlaug Kristjánsdóttir. **3.** Guðmundur Stephensen.

Verjendur sakborninga í al-Thani-málinu vilja lengri frest fyrir aðalmeðferð:

Al-Thani mun ekki bera vitni fyrir dómi

DÓMSMÁL Hvorki Sjeik Hammad Bin Kalifa al-Thani né frændi hans munu bera vitni í svokölluðu al-Thani-máli sem nú er tekist á um fyrir dómstólum.

Fram kom í fyrirtöku fyrir Héraðsdómi Reykjavíkur í gær að báðir hefðu hafnað því að koma hingað til lands til að bera vitni, sem og að bera vitni í gegnum síma. Þeir voru beðnir um að bera vitni en eru ekki skyldugir til þess, enda ekki búsettir hér á landi. Til stendur að aðalmeðferð í málinu fari fram 11. apríl næstkomandi, en verjendur sakborninga í málinu óskuðu eftir því að henni yrði frestað.

Fjórir eru ákærðir, þeir Ólafur Ólafsson, sem var stór hluthafi í Kaupþingi, Hreiðar Már Sigurðsson, fyrrverandi forstjóri bankans, Sigurður Einarsson, fyrrverandi stjórnarformaður bankans, og Magnús Guðmundsson, fyrrverandi forstjóri Kaupþings í Lúxemborg. Ákært er fyrir umboðssvik og markaðsmisnotkun.

Ragnar H. Hall, verjandi Ólafs, sagði óeðlilegt að búið væri að ákveða tímasetningu aðalmeðferðar þegar gagnaöflun verjenda væri ekki lokið. Ákæruvaldið hafi lagt fram ný gögn í gær og verjendur þurfi tíma til að fara yfir þau og mögulega afla frekari gagna í kjölfarið.

Pétur Guðgeirsson, dómari í málinu, ákvað í gær að veita ekki frekari frest. Úrskurðurinn er væntanlegur á næstu dögum. Mögulegt er að kæra slíkan úrskurð til Hæstaréttar. - bj

Í DÓMSAL Sakborningar mættu ekki til fyrirtökunnar í gær en lögmenn þeirra kröfðust frestunar á aðalmeðferð. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Ferðaþjónusta blómstrar:

Gistinóttum fjölgar mikið

FERÐAÞJÓNUSTA Gistinætur á hótelum í janúar voru 90.300 og fjölgaði um 25% frá janúar í fyrra. Þetta kemur fram í tölum Hagstofunnar. Gistinóttum erlendra gesta fjölgaði um 28% en gistinóttum Íslendinga um 13%.

Á höfuðborgarsvæðinu voru 73.600 gistinætur og nam fjölgunin um 23%. Á Vesturlandi og Vestfjörðum voru þær 2.100 nú en 900 í fyrra. Á Norðurlandi voru gistinæturnar 3.800 og fjölgaði um 55% en á Austurlandi voru þær 1.300 og fjölgaði um 58%. Á Suðurnesjum voru gistinæturnar um 4.400, sem er 25% aukning. Á Suðurlandi voru gistinætur tæplega 5.200, sem er sambærilegt og í fyrra. - shá

Ekkert land nálægt Íslandi:

Eigum mjaltaþjónaheimsmet

LANDBÚNAÐUR Hvergi í heiminum er hlutfall mjólkur frá svonefndum mjaltaþjónabúum meira en hér á landi, að því er fram kemur hjá Landssambandi kúabænda.

Vísað er í nýbirtar tölur um að hlutfallið hér hafi í fyrra verið 29,7 prósent af heildarinnvigtun mjólkur, eða 37,2 milljónir mjólkurlítra. „Ekkert annað land í heiminum kemur nálægt Íslandi á þessu sviði, en næst á eftir eru þó dönsk kúabú með um 26 til 27 prósent mjólkurinnar frá mjaltaþjónabúum," segir í umfjöllun á naut.is. Þar kemur jafnframt fram að um síðustu áramót hafi 105 kúabú notað mjaltaþjóna og hafi fjölgað um fjögur á árinu. - óká

Aðalfundur Sláturfélags Suðurlands svf.

Aðalfundur Sláturfélags Suðurlands svf. verður haldinn á Goðalandi Fljótshlíð, föstudaginn 22. mars 2013 og hefst kl. 15:00.

Dagskrá:
1. Aðalfundarstörf samkvæmt 24. gr. samþykkta félagsins.
2. Önnur mál, löglega upp borin.

Tillögur frá félagsaðilum sem bera á fram á aðalfundi þurfa að vera komnar skriflega í hendur stjórnarinnar eigi síðar en 14 dögum fyrir aðalfund.

Reykjavík, 6. mars 2013.
Stjórn Sláturfélags Suðurlands svf.

HAFBERG
fiskbúð sælkerans

Hugsum um heilsuna og borðum fisk :-)

LAXAFLÖK 1790 KR/KG
ÞORSKHNAKKAR 1790 KR/KG
HEITUR MATUR Í HÁDEGINU

Gnoðarvogi 44 • Sími 588 8686

Allt of fátt starfsfólk er í grunnskólunum

Formaður Félags grunnskólakennara segir ástandið í grunnskólum komið í óefni vegna fækkunar kennara. Áhyggjuefni, segir ráðherra menntamála.

SKÓLAMÁL Þeim sem sinna kennslu í grunnskólum hefur fækkað um 317 frá árinu 2008. Þar er bæði átt við kennara með réttindi og leiðbeinendur. Þeim síðarnefndu hefur fækkað um 578 á tímabilinu, úr 776 í 198. Réttindakennurum hefur hins vegar fjölgað um 261 og eru þeir nú 95,9 prósent þeirra sem sinna kennslu í grunnskólum.

KATRÍN JAKOBSDÓTTIR

Ólafur Loftsson, formaður Félags grunnskólakennara, segir það háa hlutfall fyrst og fremst skýrast af fækkun réttindalausra leiðbeinanda. Hann segir að fjölga þurfi kennurum og að þeir þurfi rýmri tíma til að sinna þeim verkefnum sem skólinn er að fást við í dag. Á sama tíma og kennurum fækki fjölgi verkefnum.

„Þetta er klárlega komið í óefni. Það hefur komið í ljós í könnunum að kennarar vinna miklu meira en þeir eiga að gera. Þá er það allt of algengt að kennarar upplifi að þeir gætu gert betur og vilji gera betur, en þeim séu ekki skapaðar aðstæður til þess."

Katrín Jakobsdóttir, mennta- og menningarmálaráðherra, segir þetta vera áhyggjuefni.

„Þetta er auðvitað áhyggjuefni ef við skoðum þetta í samhengi við mörg önnur teikn, eins og að kennarar upplifa mikið álag í starfi og þá eru kjör íslenskra kennara ekkert sérstaklega góð í alþjóðlegum samanburði. Það þarf auðvitað að skoða svona merki og taka þau alvarlega."

Skipaður hefur verið starfshópur til að meta reynsluna af skóla án aðgreiningar. Ólafur segir mikla þörf á því og vonast til þess að viðræðurnar leiði til niðurstöðu. Ekki verði búið við það ástand sem nú ríki í grunnskólum.

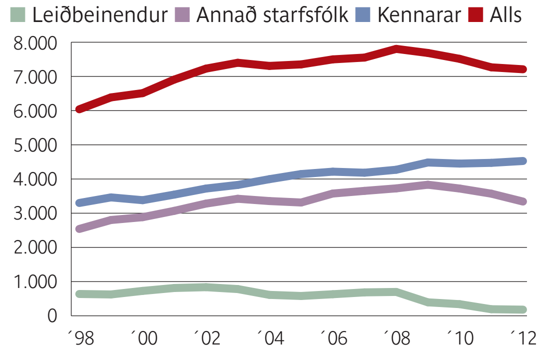
„Maður upplifir það stundum að skólinn sé að verða eins og blaðra sem þú fyllir af vatni. Blaðran þenst út, en það kemur að því að hún springur."

Katrín segir hins vegar ekki hægt að einblína á stefnuna um skóla án aðgreiningar þegar kemur að auknu álagi.

„Það er rétt að það er aukið álag, en það snýst ekki bara um þessa stefnu. Það er búinn að vera niðurskurður og kreppa í samfélaginu, meira álag á nemendur og þar af leiðandi á kennara. Það eru því mjög margir þættir sem spila þarna inn í."

kolbeinn@frettabladid.is

Fjöldi starfsfólks í grunnskólum



Hér má sjá fjölda starfsfólks í grunnskólum frá árinu 1998. Sveitarfélögin tóku grunnskólann yfir árið 1996.
HEIMILD: HAGSTOFA ÍSLANDS

SKÓLI ÁN AÐGREININGAR

Alþingi lögfesti stefnu um skóla án aðgreiningar árið 2008, en unnið hafði verið að þeirri stefnu árum og áratugum saman. Stefnan gengur út á það að öll börn eigi, hvar sem því verði við komið, að læra saman, óháð þeim mun sem á þeim kann að vera og hugsanlegum örðugleikum sem það geti skapað.

„Maður upplifir það stundum að skólinn sé að verða eins og blaðra sem þú fyllir af vatni. Blaðran þenst út, en það kemur að því að hún springur
Ólafur Loftsson
formaður Félags grunnskólakennara

Vantrauststillaga Þórs Saari á dagskrá þingsins á mánudaginn:

Bindur vonir við ósátta stjórnarliða

ALPINGI „Það er svo sem lítið við þessu að segja. Það er meirihlutinn á þingi sem ákveður að beita valdi sínu eftir því sem honum hentar."

Þetta segir Þór Saari, þingmaður Hreyfingarinnar, í samtali við Fréttablaðið en hann er ósáttur við ákvörðun, Ástu Ragnheiðar Jóhannesdóttur, forseta Alþingis, um að taka vantrauststillögu hans ekki á dagskrá fyrr en á mánudaginn. Hann segist þó ekki bjartsýnn á að tillagan verði samþykkt, en vonar að ósáttir stjórnarliðar mæti ekki í atkvæðagreiðsluna.

Í tilkynningu segir Ásta Ragnheiður að eftir samtal við forystumenn flokka hafi verið ljóst að ekki væri vilji til að veita afbrigði til þess að taka tillöguna í gær.

Hún sagði meginsjónarmið sitt að tryggja að allir þingmenn geti gert ráðstafanir til að vera við atkvæðagreiðsluna. Með þessu ættu allir að geta verið viðstaddir atkvæðagreiðsluna „þannig að vilji þingsins geti þá komið skýrt fram."

Þór segist aðspurður telja nokkrar líkur á því að tillagan verði samþykkt, „en ég þori ekki að leyfa mér að vera mjög bjartsýnn."

Þór segir mikla óánægju innan stjórnarflokkana með framgöngu formanna stjórnarflokkanna, þeirra Katrínar Jakobsdóttur og Árna Páls Árnasonar, í stjórnarskrármálinu og segist aðspurður vona að fólk úr þeim hópi sniðgangi atkvæðagreiðsluna. - bj

ÞÓR SAARI

„Það er ekkert að því að setja markið hátt“

Velkomin í Eignastýringu Landsbankans

Eignastýring Landsbankans starfar með viðskiptavinum sínum að traustri uppbyggingu eignasafna. Við leggjum áherslu á persónulega þjónustu, ábyrga ráðgjöf og upplýstar ákvarðanir. Verið velkomin í Eignastýringu.

Deilurnar um glerklæðningu á Þingholtsstræti 18 í Reykjavík:

Speglaveggurinn líklega áfram

REYKJAVÍK Allt útlit er fyrir að glerveggurinn á húsi Menntaskólans í Reykjavík fái að standa, en um hann hafa staðið nokkrar deilur. Veggurinn var byggður síðasta sumar, en húsið hafði þá látið verulega á sjá.

Eftir að hann reis gerðu nágrannar hins vegar athugasemdir við að speglun af húsunum í glerveggnum gerði það að verkum að friðhelgi einkalífs þeirra yrði fyrir „óþolandi inngripi“.

Byggingarleyfi fyrir framkvæmdunum var fellt úr gildi í september með ákvörðun úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála. Ástæðan var að grenndaráhrifin væru slík að yfirvöldum hefði borið að grenndarkynna framkvæmdirnar.

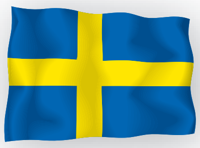
Málið var því sett í ferli á ný og bárust umsagnir frá íbúum og skipulagsfulltrúa og byggingarfulltrúa. Sjö íbúar sem búa gegnt veggnum sendu inn mótmæli í umsagnarferlinu en eigendur tveggja fasteigna lýstu yfir ánægju með niðurstöðuna.

Í sameiginlegri umsögn skipulagsfulltrúa og byggingarfulltrúa kemur fram að vissulega sé speglun í veggnum og athugað hafi verið hvernig draga megi úr henni. Ýmsar hugmyndir hafi verið reifaðar en engin þeirra sé talin ásættanleg eða raunhæf.

Umsóknin um leyfi var tekin fyrir á fundi umhverfis- og skipulagsráðs Reykjavíkur í síðustu viku, þar sem engar athugasemdir voru gerðar. Henni var vísað til fullnaðarafgreiðslu byggingarfulltrúa og verður líklega afgreidd endanlega á fundi næstkomandi þriðjudag. - þj

SPEGILMYND Íbúar gegnt glerklæðningunni á Þingholtsstræti voru ósáttir við speglun sem af henni varð. Málið var tekið fyrir á ný en veggurinn fær líklega að halda sér. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Fiskbúðin Höfðabakka
Fiskbúð • Kjötborð • Heitur matur í hádeginu
Höfðabakka 1 • ☎ 587 5070
Fiskibollur
990 kr/kg
Nautalundir
6.390 kr/kg
100% hreint nautahakk
1.690 kr/kg
Opið laugardaga 11–16


NÁM Í DANMÖRKU EÐA SVÍÞJÓÐ
Námskynning verður í Sunnusal á Hótel Sögu laugardaginn 9. mars frá kl. 12–16.
Eftirfarandi háskólar munu kynna:
- Syddansk Universitet, www.sdu.dk
- Högskolan í Skövde, www.his.se
- Luleå Tekniska Universitet, www.ltu.se
Ennfremur munu eftirfarandi danskir háskólar, sem eru með lengri og styttri nám á háskólastigi kynna sína skóla:
- Erhvervsakademi Kolding, www.eakolding.dk
- Erhvervsakademi Lillebælt, www.eal.dk
- Erhvervsakademi Sydvest, www.easv.dk
- Københavns Erhvervsakademi, www.kea.dk
- University College Sjælland, www.ucsj.dk
- VIA University College, www.via.dk
Margir skólanna kenna á ensku. University College Sjælland mun kynna alþjóðlegt kennaranám á ensku, sem er nýjung hjá þeim, sjá nánar á www.ucsj.dk/ite

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á vernd gegn klámi.

SUNDAHÖFN Á hálfum mánuði hafa Eimskip, Samskip og ríkið kynnt áætlanir er varða strandsiglingar. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Útboð ríkisstyrktra strandsiglinga óþarfi

Forstjóri Eimskips telur ástæðulaust að ríkið bjóði út ríkisstyrktar strandsiglingar. Markaðurinn hafi þegar leyst málið og hugmyndafræði ríkisins tilheyri fortíðinni. Ný hugsun í siglingum myndar svigrúm fyrir tvö fyrirtæki í strandsiglingum.

ATVINNULÍF Stóru flutningafyrirtækin tvö, Samskip og Eimskip, hafa á innan við tveimur vikum kynnt nýjar strandsiglingaleiðir með tengingu við Bretland og meginland Evrópu. Stjórnvöld boða á sama tíma útboð ríkisstyrktra strandsiglinga. Forstjóri Eimskips telur útboðið óþarft enda hafi markaðurinn leyst málið og hugmyndir ríkisins um strandsiglingar tilheyri fortíðinni.

GYLFI SIGFÚSSON

Eimskip kynntu á miðvikudag breytingar á siglingakerfi félagsins, sem hafa verið í undirbúningi allt síðasta ár. Hluti þess er ný vikuleg strandsiglingaleið sem tengir Ísland við Færeyjar, Bretland og meginland Evrópu. Skip félagsins munu koma vikulega við í Reykjavík, á Ísafirði, Akureyri og Reyðarfirði.

Samskip urðu fyrri til og kynntu nýja hringleið í flutningum þegar vika lifði af febrúarmánuði. Flutningaskip á vegum félagsins fer frá Reykjavík til sömu hafna á landsbyggðinni og þaðan til Bretlands og Evrópu með viðkomu í Færeyjum. Bæði félögin útiloka ekki að viðkomustöðum verði fjölgað í framtíðinni.

Ríkið býður út siglingar fyrir kosningar

Ríkisstjórnin samþykkti fyrir sitt leyti á dögunum tillögu Ögmundar Jónassonar innanríkisráðherra um að hefja útboð fyrir strandsiglingar. Um tilraunaverkefni er að ræða til sex ára þar sem siglt yrði vikulega á allt að sjö hafnir og er gert ráð fyrir að fastbinda fjórar hafnir sérstaklega í útboðinu; Reykjavík, Ísafjörð, Akureyri og Reyðarfjörð, eða þær sömu og Samskip og Eimskip einbeita sér að. Fleiri hafnir kæmu til greina sem fastir viðkomustaðir, en aðrar hafnir eftir atvikum samkvæmt upplýsingum frá stjórnvöldum.

Gylfi Sigfússon, forstjóri Eimskips, segir ekki um strandsiglingar að ræða eins og tíðkuðust á árum áður. Til sé komin tenging við erlendar hafnir sem geri siglingarnar mögulegar. „Ég spyr mig hvort sé þörf á því að ríkið sé að vasast í því að bjóða út strandsiglingar. Tvö félög ætla að sinna þessu. Það er ekkert pláss fyrir meira og oft gott þegar markaðurinn tekur þetta hlutverk að sér. Við vonum að það sé að gerast þannig að ríkið þurfi ekki að niðurgreiða flutninga út á land. Þetta sé eðlilegur hlutur í okkar viðskiptum,“ segir Gylfi, sem segir að fari útboðið fram muni Eimskip taka þátt í því. Hann telur að sú tegund strandsiglinga sem ríkið boðið að boðin verði út tilheyri fortíðinni. Hringkeyrsla innanlands, eins og ríkið áætli, sé gengin sér til húðar.

> **Ég spyr mig hvort sé þörf á því að ríkið sé að vasast í að bjóða út strandsiglingar. Tvö félög ætla að sinna þessu. Það er ekkert pláss fyrir meira.**
>
> *Gylfi Sigfússon, forstjóri Eimskips*

Spurður hvort markaðurinn beri tvö stór félög í siglingum segir Gylfi að það hefði aldrei gengið ef aðeins væri um að ræða að fara hringinn í kringum landið. Hins vegar sé um allt annan hlut að ræða þegar hringurinn nái til hafna erlendis, og þetta tvennt í raun ósamanburðarhæft.

Ásbjörn Gíslason, forstjóri Samskipa, segir mjög líklegt að félagið taki þátt í útboði en á sama tíma sé það dapurleg tilhugsun að hugað sé að niðurgreiddum siglingum á þessum markaði.

svavar@frettabladid.is

netto
Kræsingar & kostakjör

NAUTAHAKK
100% HREINT NAUTAKJÖT

VERÐSPRENGJA!

899
ÁÐUR 1.498 KR/KG

399 KR PK

GOÐA PYLSUR
10 STYKKI

KJÚKLINGAVÆNGIR
TEX MEX

ÍSFUGL

395 KR KG

TÓMATAR
Í LAUSU, VERÐ 256 KR/KG ~~365 KR~~
BUFF 2 STK , VERÐ 160 KR ~~229 KR~~
CHERRY 250GR, VERÐ 181 KR/PK ~~259 KR~~
CHERRY GULIR 250GR, VERÐ 279 KR/PK ~~398 KR~~
TOMMIES SHAKER 250GR VERÐ, 195 KR/PK ~~279 KR~~

30% AFSLÁTTUR

50% AFSLÁTTUR

RÚNSTYKKI
- GRÓF/DÖKK
- MEÐ SESAM
- FJÖLKORNA
- SÓLKJARNA
- GRASKERS
- BLÖNDUÐ

40
ÁÐUR 79 KR/STK

Tilboðin gilda 07. mars - 10. mars

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

Sænskir piltar verða stilltari:

Færri skrópa, stela og drekka

SVÍÞJÓÐ Sænskir 15 ára unglingar eru stilltari en jafnaldrar þeirra voru á tíunda áratug síðustu aldar.

Könnun sænskra vísindamanna frá árinu 2011 sýnir að færri skrópa, stela og beita ofbeldi heldur en áður. Færri 15 ára unglingar drekka áfengi. Árið 1995 höfðu tveir þriðju hlutar unglinganna drukkið sig fulla að minnsta kosti einu sinni en árið 2011 var fjöldinn 43 prósent. - ibs

Silvio Berlusconi dæmdur í árs fangelsi fyrir að birta hlerað samtal:

Dómurinn útilokar ekki stjórnarþátttöku

ÍTALÍA, AP Silvio Berlusconi, fyrrverandi forsætisráðherra Ítalíu, var í gær dæmdur í árs fangelsi vegna þess að dagblað í eigu hans birti eftirrit af hleruðu símtali.

Paolo Berlusconi, bróðir Silvios, hlaut lengri fangelsisdóm í sama máli, tvö ár og þrjá mánuði, en hann er útgefandi dagblaðsins Il Giornale í Mílanó.

Ekki er þó reiknað með að þeim verði stungið í fangelsi á næstunni, því dómnum verður áfrýjað og bíða þarf niðurstöðu áfrýjunardómstóls. Dómurinn kemur heldur ekki í veg fyrir að Berlusconi geti tekið þátt í ríkisstjórnarsamstarfi, verði það niðurstaðan úr erfiðum stjórnarmyndunartilraunum nýkjörins þings.

Nokkuð algengt er að ítalskir fjölmiðlar birti hleruð símtöl þrátt fyrir að það sé ólöglegt og hætta sé á málsókn.

Símhlerunin sem þeir Berlusconi-bræður hlutu dóm fyrir tengist tilraunum ítalska fjármálafyrirtækisins Unipol til að taka yfir bankann Banca Nazionale del Lavoro árið 2005. Seðlabanki Ítalíu kom í veg fyrir yfirtökuna en stuttu síðar neyddist Antonio Fazo seðlabankastjóri til að segja af sér í tengslum við þetta mál. - gb

SILVIO BERLUSCONI Forsætisráðherrann fyrrverandi hefur áfrýjað dómnum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Tökum á skulda- og greiðsluvanda heimilanna

Markvissar og raunhæfar aðgerðir í þágu heimilanna sem má koma í framkvæmd án tafar.

› Verðtrygging á húsnæðis- og neytendalánum verði ekki almenn regla

› Auðveldum afborganir af húsnæðislánum með skattaafslætti

› Fellum niður skatt þegar greitt er inn á höfuðstól húsnæðislána í stað þess að greiða í séreignarsjóð

› Leyfum skuldsettum íbúðareigendum að hefja nýtt líf án gjaldþrots

› Afnemum stimpilgjöld

Í þágu heimilanna XD

Tap HR í fyrra um 120 milljónir króna

Háskólinn í Reykjavík hefur tapað um 750 milljónum króna á þremur árum. Rektor skólans segir að jafnvægi muni nást í rekstri hans á þessu ári. Mikill niðurskurður vinni á móti lækkandi framlögum ríkis og hærri húsnæðiskostnaði.

VIÐSKIPTI Háskólinn í Reykjavík (HR) tapaði 120 milljónum króna á árinu 2012. Það er 111 milljónum krónum minna en árið áður. Að sögn Ara Kristins Jónssonar, rektors HR, gera áætlanir ráð fyrir að afkoma skólans verði jákvæð í ár. Hann segir enn fremur að ekki verði gengið frekar á eigið fé hans.

HR tapaði samtals 753 milljónum króna frá ársbyrjun 2010 til loka árs 2012 og því ljóst að rekstur skólans hefur verið þungur á síðustu árum. Framlög ríkisins til skólans voru tæpir tveir milljarðar króna árið 2011 og Ari Kristinn segir að þau hafi verið lítið eitt hærri í fyrra. Þau hafa minnkað mikið á undanförnum árum og á árinu 2012 einu saman voru þau meira en hálfum milljarði króna lægri að raungildi en á árinu 2008. Alls hefur uppsafnaður niðurskurður hins opinbera á framlögum til HR verið yfir milljarði króna á síðustu fjórum árum.

ARI KRISTINN JÓNSSON

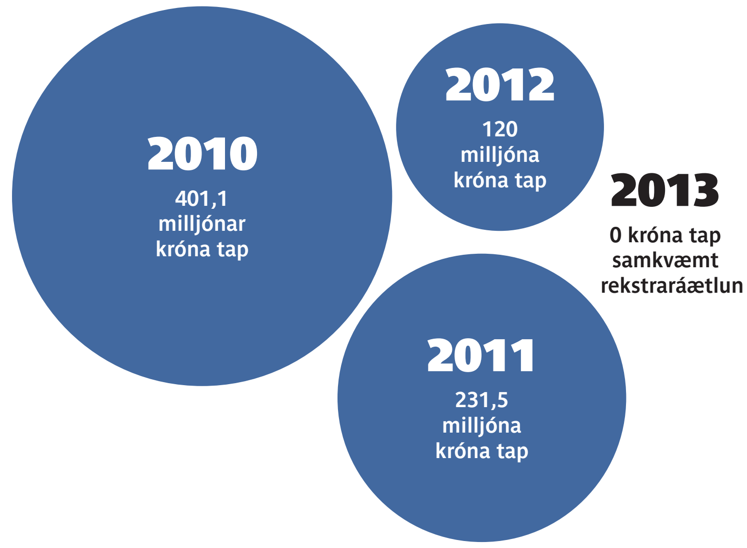
Skólinn innheimti þó rúman milljarð króna í skólagjöld á síðasta ári og náði í 564 milljónir króna í annað sjálfsaflafé. Ari Kristinn segir að tekjur skólans hafi líklega verið um fjórum prósentum hærri í fyrra en á árinu 2011. Rekstarkostnaður skólans hafi hins vegar lækkað mikið á undanförnum árum og það útskýri viðsnúning í rekstri hans. „Við höfum fækkað starfsfólki, fækkað námsbrautum og fjölgað nemendum í ákveðnum greinum. Það hefur skilað sér í auknum tekjum.“

HR hefur átt eigið fé til að mæta tapi undanfarinna ára. Hratt gengur hins vegar á það fé og um síðustu áramót var það um 270 milljónir króna. Ari Kristinn segir að ekki verði gengið frekar á það eigið fé. Rekstraráætlun fyrir árið 2013 geri ráð fyrir að HR verði réttu megin við í lok þess og þar sem áætlanir síðustu ára hafi verið að standast sé líklegt að sú nýjasta geri það líka.

Hár húsnæðiskostnaður hefur verið HR erfiður á undanförnum árum. Ný skólabygging var tekin í gagnið í byrjun árs 2010. Hún var byggð af Eignarhaldsfélaginu Fasteign og leiga fyrir afnot af henni tengd við evru. HR fékk tímabundna lækkun á húsnæðiskostnaði en hann var samt sem áður stór hluti af rekstrarkostnaði skólans. Á árinu 2011 nam húsnæðiskostnaður til að mynda 770 milljónum króna.

Fjárhagslegri endurskipulagningu Eignarhaldsfélagins Fasteignar lauk í byrjun þessa árs. Við það fluttist eignarhald á húsnæði HR yfir til Íslandsbanka. Ari Kristinn segir að húsnæðiskostnaður skól-

Afkoma HR á síðustu árum



Öryggisráð Sameinuðu þjóðanna samþykkir hertar refsiaðgerðir:

N-Kórea hótar kjarnorkuárás

BANDARÍKIN Norðurkóreski herforinginn Kang Pyo Yong sagði landsmönnum sínum í gær að hernum væri ekkert að vanbúnaði að skjóta langdrægu flugskeyti með kjarnorkusprengju á Bandaríkin.

„Þegar við sprengjum, þá verður Washington-borg, þessu vígi illskunnar, sökkt ofan í eldhaf,“ sagði Kang stuttu áður en öryggisráð Sameinuðu þjóðanna kom saman til að ræða viðbrögð við kjarnorkutilraunum Norður-Kóreu.

Öryggisráðið samþykkti einróma að herða refsiaðgerðir gegn landinu. Fulltrúi Kínverja greiddi atkvæði með þessu, en Kína hefur lengi verið helsta vinaríki Norður-Kóreu á alþjóðavettvangi.

Ekki er talið að Norður-Kórea hafi yfir nægilega fullkomnum búnaði að ráða til að geta staðið við hótanirnar. Á hinn bóginn þykir fullvíst að Norður-Kóreumenn ráði við að smíða nokkrar einfaldar kjarnorkusprengjur, sem gætu valdið verulegu tjóni í nágrannaríkjunum. - gb

NORÐURKÓRESKIR HERMENN Ekki er talið að Norður-Kórea ráði yfir nægilega fullkomnum búnaði til að standa við hótanirnar. NORDICPHOTOS/AFP

Boltinn á Xinu 977
- alla virka daga kl. 11 - 12

Filippseyskur soldán í stríð við stjórnarherinn:

Skotbardagi kostaði tugi lífið í Malasíu

MALASÍA, AP Rúmlega þrjátíu manns létu lífið í skotbardaga milli öryggissveita í Malasíu og liðsmanna soldáns frá Filippseyjum, sem gerir tilkall til landsvæðis á eyjunni Borneó.

Soldáninn Jamalul Kiram sendi 200 manna lið til Filippseyja í síðasta mánuði og lagði undir sig heilt þorp. Mikið pólitískt uppnám varð í kjölfarið, bæði í Malasíu og á Filippseyjum.

Soldáninn segist eiga erfðatilkall til Sulu-héraðs á sunnanverðum Filippseyjum og gerir einnig tilkall til Sabah-héraðs á eyjunni Borneó, en það hérað tilheyrir Malasíu. Mikilvægar náttúruauðlindir eru í Sabah-héraði.

Stjórnarherinn í Malasíu brást við á þriðjudag með loftárásum, en svo virðist sem flestir Filippseyingarnir, sem fylgja Kiram, hafi sloppið óskaddaðir frá þeim.

JAMALUL KIRAM Sendi 200 manna lið frá Filippseyjum í síðasta mánuði og lagði undir sig heilt þorp. NORDICPHOTOS/AFP

Í gær réðust svo sveitir lögreglu og hers á liðsmenn soldánsins og lauk þeim hildarleik með því að 31 Filippseyingur lá í valnum.

Najib Razak, forsætisráðherra Malasíu, hefur hafnað vopnahléstilboði frá soldáninum: „Þeir verða að leggja niður vopn, og það eins fljótt og hægt er,“ sagði Razak. **- gb**

HEILBRIGÐ Barkabólga er landlægur vágestur víða um lönd.

Öllum gripum slátrað á Egilsstaðabúinu á Völlum:

Barkabólgu hefur líklega verið útrýmt

LANDBÚNAÐUR Matvælastofnun telur líkur á því að smitandi barkabólga hafi verið upprætt með slátrun allra þeirra gripa sem reyndust smitaðir á Egilsstaðabúinu á Völlum síðastliðið haust.

Smitandi barkabólga greindist í gripum á búinu við reglubundna leit Matvælastofnunar að smitandi sjúkdómum í íslenska kúastofninum. Við nánari rannsókn og endurteknar sýnatökur úr öllum nautgripum reyndust 34 kýr hafa smitast á Egilsstöðum. Einnig fundust vísbendingar um smit í einni kú sem fæddist á Egilsstöðum og hafði verið flutt að Fljótsbakka á Héraði.

Í kjölfarið var gerð rannsókn á öllum mjólkurframleiðslubúum í landinu og á nautgripum í nautabúinu í Hrísey og nautum og nautasæði í Nautastöðinni á Hesti. Ekki fundust neinar vísbendingar um sjúkdóminn annars staðar en í kúm frá Egilsstöðum og Fljótsbakka.

Næst verða tekin blóðsýni eftir fimm mánuði á Egilsstöðum og Fljótsbakka. Ef ekki mælast mótefni gegn smitandi barkabólgu í sýnum má gera ráð fyrir að sýkingunni hafi verið útrýmt úr íslenska nautgripastofninum, að því er segir í tilkynningu. **- shá**

Heildareignir Fjarskipta nema um 16 milljörðum:

Vodafone hagnaðist um tæpa 3 milljarða

VIÐSKIPTI Hagnaður Vodafone (Fjarskipta hf.) á síðasta ári, fyrir fjármagnstekjur, afskriftir og skatta, nam 2.768 milljónum króna á síðasta ári og hækkaði um 352 milljónir milli ára. Þetta kemur fram í tilkynningu frá fyrirtækinu.

Tekjurnar árið 2012 námu 13.345 milljónum króna og hækkuðu um þrjú prósent frá fyrra ári. Mestar tekjur voru af farsímaþjónustu, 5.763 milljónir, en mestur vöxtur var í tekjum af sjónvarpi og gagnaflutningum.

Heildareignir Fjarskipta í árslok námu 16.278 m.kr. og höfðu hækkað um 514 milljónir frá upphafi 2012. Eigið fé nam 6.782 milljónum um síðustu áramót og var eiginfjárhlutfallið tæp 42 prósent.

Fjarskipti hf. var skráð á hlutabréfamarkað í desember. Hluthafar í árslok voru 548, en stærstu eigendurnir voru Framtakssjóður Íslands með rúmlega nítján prósenta hlut og Lífeyrissjóður verzlunarmanna með rúm tólf prósent.

352 milljónir króna er hagnaðaraukning Vodafone á milli rekstrarára.

„Búin að breyta heiminum aðeins“

Barnahjálp Sameinuðu þjóðanna á Íslandi kynnti í gær skýrslu um ofbeldi gegn börnum og tillögur að úrbótum. Sex ungmenni sem orðið hafa fyrir kynferðislegu ofbeldi mynduðu sérfræðihóp barna og skiluðu eigin tillögum. Þau sögðu fjórum ráðherrum sögu sína í gær og tvö þeirra ræddu við Fréttablaðið að því loknu.

thorunn@frettabladid.is

STÓRT, ERFITT OG LJÓTT EN ÞÝÐIR EKKERT AÐ HUNDSA ÞAÐ

„Þetta er það sem ég á að gera. Ég upplifði ekki þessa reynslu til einskis heldur til þess að geta lært af því og hjálpað öðrum. Allavega trúi ég því. Það var tilgangur með þessu,“ segir átján ára gömul stúlka sem Fréttablaðið ræddi við í gær. Hún varð fyrir kynferðislegu ofbeldi af hendi frænda síns fyrir um tveimur og hálfu ári en það tók hana hálft ár að átta sig á því sem gerðist og segja frá því.

En hvernig fannst henni að segja ráðherrum sína sögu? „Mér fannst þetta frábært. Það lætur manni líða eins og þetta skipti máli, sem það gerir. Mér finnst gott að þetta sé orðið svo stórt í umræðunni að það veki svona mikla vitund og eftirtekt. Þetta var merkilegt bæði fyrir okkur og ráðherrana,“ segir hún. Hópurinn er sammála um að þau hafi komið ráðherrunum í opna skjöldu, og sáu það vel á þeim á lokuðum fundi sínum með þeim.

„Mér finnst svolítið gott að við höfum komið þeim í opna skjöldu af því að það er það sem þarf. Það þarf að fá þetta svona beint framan í sig til að átta sig á raunveruleikanum. Af því að þetta er stórt, þetta er erfitt og þetta er ljótt en það þýðir ekkert að hundsa það. Þau sjá okkur, fólk sem hefur lent í þessu, og þau sjá alveg hvað við erum vel stödd með framtíðina fyrir okkur af því að við höfum fengið þá hjálp sem þarf. Og það segir manni að fólk sem lendir í kynferðisbroti þarf ekkert að lifa í skugganum af því alla sína ævi. Það getur endurheimt líf sitt ef það fær réttu hjálpina.“

Henni finnst algjörlega vanta viðurkenningu á vandamálinu í samfélaginu. „Viðurkenningu á ofbeldinu sem á sér stað. Ég fékk til dæmis ekki viðurkenningu frá neinum nema minni nánustu fjölskyldu. Það var sem sagt frændi minn sem misnotaði mig. Það var rosalega erfitt fyrir fjölskylduna, klauf hana svolítið í tvennt, en flestir stóðu algjörlega við bakið á mér. En af því að við vorum í sama vinahópi líka, og hann var fyrri til að segja sínar fjölmörgu upplognu útgáfur af því sem gerðist, þá trúði mér enginn. Þeir sem ég taldi vini mína viðurkenndu kynferðisbrotið engan veginn og ég var útskúfuð algjörlega úr vinahópnum. Það var gríðarlega erfitt.“

Hún segist ekki hafa áttað sig á því fyrr en með hjálp sálfræðings í Barnahúsi hvers vegna frændinn dreifði um hana sögum. „Ég skildi bara ekkert hvers vegna hann lagði sig svona fram við að dreifa um mig lygum, fyrr en sálfræðingurinn minn útskýrði fyrir mér að hann var að fela spor sín og vissi nákvæmlega hvað hann var að gera. Hann var að koma í veg fyrir að mér yrði trúað þegar ég loksins

> ➜ Þetta var bara eitthvað skammarlegt og ógeðslegt, sem ég vildi ekki einu sinni viðurkenna fyrir sjálfri mér.

áttaði mig á því hvað hafði gerst og þyrði að segja frá því. Það leið alveg upp undir hálft ár, bæði vegna þess að ég gerði mér ekki grein fyrir því að þetta var glæpur, þetta var bara eitthvað skammarlegt og ógeðslegt sem ég vildi ekki einu sinni viðurkenna fyrir sjálfri mér, hvað þá öðrum.“

Hún segist hafa verið miður sín frá því að hún varð fyrir ofbeldinu og þangað til hún áttaði sig á það hvað gerðist. „Það skánaði nú svo sem ekkert við það að átta mig og segja frá. Það var ofsalega erfitt að gera sér grein fyrir og samþykkja að frændi minn og vinur væri svona innrættur. En svo fór ég að fá hjálp og það var bara ofboðslega fljótt að fara upp á við. Maður veit alveg að þetta er ekki manni sjálfum að kenna. En það er eitt að vita og annað að skilja.“ Hún segir mömmu sína alltaf hafa sagt henni að til væri fólk sem gerði svona hluti. „En ég velti því aldrei neitt nánar fyrir mér. Ég vissi svo sem að ofbeldi væri aldrei þolandanum að kenna. En einhvern veginn fannst mér það ekki eiga við mig, sem er alveg týpísk viðbrögð hjá þolanda kynferðisofbeldis, því sjálfsáfellingin er svo gríðarleg. Þegar manneskja lendir í kynferðisbroti þá er allt tekið frá henni, öll völd hrifsuð burt og mörkin virt að vettugi. Ég skrifaði einhvern tímann niður hjá mér: Nauðgarar eru eins og vitsugur, úr Harry Potter, þeir sjúga alla gleðina úr þér, nærast á henni og þér finnst eins og þú munir aldrei verða glaður aftur. Á þær er notaður verndargaldur, Expecto patronum, sem er í þessari líkingu Barnahús, og kennir manni að hjálpa sér sjálfur.“

Hún sló strax til þegar henni bauðst að taka þátt í verkefninu. „Þetta er það besta sem ég hef gert í lífi mínu. Ég er átján ára og er búin að afreka þetta mikið. Ég er búin að, ég leyfi mér að taka svona stórt til orða, breyta heiminum aðeins. Til hins betra. Það eru ekki allir átján ára sem geta sagt það og ég er rosalega stolt af því og ég er óendanlega stolt af krökkunum sem ég er að vinna með.“

VIÐBJÓÐUR Á OPINBERUM VETTVANGI

„Ef Barnahúsið hefði ekki verið til staðar hefði ekkert gerst. Engin meðferð hefði hafist,“ segir tvítugur strákur úr sérfræðihópnum. Hann var misnotaður af frænda sínum þegar hann var níu ára gamall en sagði frá því ári seinna. „Það var smokkaauglýsing í sjónvarpinu og ég man að ég hélt að ég væri með alnæmi þegar mamma útskýrði fyrir mér hvað smokkur væri. Ég sagði frá út af hræðslu.

Svo var ég þar í tvö ár og það var ekki fyrr en mörgum árum seinna að mamma ýjaði að því við mig að fara í Barnahúsið aftur. Ég fór aftur, þá sautján ára, og það er áhrifamesta meðferðin. Þess vegna ítrekaði ég við ráðherrana áðan að Barnahúsið er besti meðferðarvettvangur sem til er á Íslandi, þar er ótrúlegur stuðningur og það fylgir öllum þolendum eftir alla ævi. Þess vegna vorum við að ítreka við þau að það þarf að stækka þetta öryggisnet, starfsemi Barnahússins. Besta meðferðin sem ég hlaut var þarna.“ Hann segir merkilegt að ferlið sé ofboðslega langt, mörg ár, og þegar hann kom aftur inn í Barnahúsið sem unglingur hafi sálfræðingur útskýrt fyrir honum að hann hafi verið svo ungur þegar hann hóf meðferð að það hafi verið erfitt að ná markvissum árangri. „Börn verða fyrir ofbeldi og þetta gerist allt í þrepum, fyrst einhvers konar grunnmeðferð. Þau í Barnahúsi krossleggja fingurna og vona að þau nái að innræta einhver skilaboð svo krakkar leiti þangað aftur. Í mínu tilfelli var mamma mín á tánum og ég er ótrúlega þakklátur fyrir að fjölskyldan mín er búin að standa við bakið á mér.“

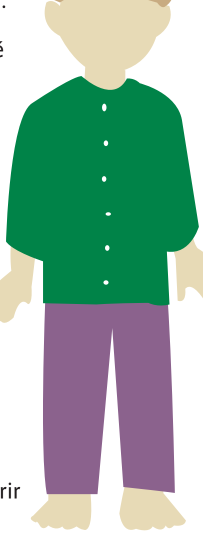
Hann segir alveg ljóst að í framtíðinni muni hann áfram leita til Barnahúss. „Ég veit ekki hvert annað ég á að leita, þetta er svo einfalt. Þau eru með mitt mál, upplýsingar og skýrslur og svo framvegis sem getur hjálpað. Minn sálfræðingur þekkir foreldra mína og svo framvegis. Ég veit að ég er velkominn

> ➜ Ef Barnahúsið hefði ekki verið til staðar hefði ekkert gerst. Engin meðferð hefði hafist.

þar og það skiptir máli. Ég fer þangað og sæki mér meiri hjálp því ég veit að ég þarf á henni að halda.“ Á fundinum kom einnig fram að mikil bið er eftir þjónustu Barnahúss og um fjörutíu börn bíða eftir meðferð. Hann segir að þeir sem fái hjálp endi eins og þau, á sama reit, sem sé mjög jákvætt, og hann vonast til þess að öll börn komist að hjá Barnahúsi.

„Þetta er endalaus meðferð og eftir því sem tíminn líður nær maður alltaf meiri árangri og líður betur. Mér líður mjög vel og ég get tjáð mig þokkalega um þetta,“ segir hann.

Hann segir að unnið hafi verið með hans mál innan fjölskyldunnar og hann sé því mjög feginn. Honum þótti mjög erfitt að heyra sögur félaga sinna úr sérfræðihópnum, sem sumir hafa gert mál sín opinber með kærum eða öðru. „Mitt mál er búið að vera bara út af fyrir mig og að heyra það sem þau voru búin að ganga í gegnum fannst mér erfiðast, mér fannst þau hafa gengið í gegnum helvíti. Við höfum öll gert það en þetta var allt of mikið. Það finnst mér hvað sárast. Allt sem tengist þessum opinbera vettvangi, þetta er bara viðbjóður, ég myndi aldrei vilja standa í þessu, bara ekki að ræða það. Það þarf ekki að gefa mér eina einustu krónu og það þarf ekki að refsa neinum. Þetta er mjög hrottaleg meðferð sem þetta opinbera kerfi er að veita þessum einstaklingum sem verða fyrir ofbeldi. Það var mjög lærdómsríkt.“



Komdu í sigurliðið!

Okkur vantar bifvélavirkja í hópinn

Hefur þú það sem til þarf?

Þú þarft að hafa próf í bifvélavirkjun og starfsreynslu.

Hæfni í mannlegum samskiptum og fagleg vinnubrögð einkenna starfsfólk Toyota Kauptúni. Við leitum að fólki sem getur fallið vel í þann hóp, hefur ríka þjónustulund og þekkingu og reynslu sem nýtist vel í starfi.

Ef þú hefur það sem til þarf, sendu þá umsókn á atvinna@toyota.is fyrir 18. mars.

Toyota Kauptúni

Toyota hefur komið sér vel fyrir í glæsilegu húsnæði í Kauptúni 6, Garðabæ sem hannað hefur verið utan um starfsemi fyrirtækisins. Þar er bifreiðaverkstæði, bílasala, móttaka og verslun, varahlutalager, standsetning og málningar- og réttingaverkstæði.

Bifreiðaverkstæði Toyota Kauptúni er eitt hið fullkomnasta á landinu. Þar eru 47 stæði, 15 olíubarir og allur aðbúnaður bifvélavirkja eins og best verður á kosið.

Í boði er glæsileg starfsmannaaðstaða, fullkomið mötuneyti, þægilegt vinnuumhverfi og frábærir vinnufélagar.

„Aðstaðan er frábær“ Trausti

„Nákvæmni skiptir máli“ Oddur

„Ég syng í vinnunni“ Inger

Toyota Kauptúni
Kauptúni 6, Garðabæ
Sími: 570-5070
Opið mán-fös kl. 07.45-18.00
lau kl. 10.00 - 16.00
info@toyota.is

bsi. ISO 14001 Environmental Management

Í Ellingsen finnurðu frábært úrval af tjöldum, svefnpokum, bakpokum og öðrum ómissandi gjöfum fyrir ferðaglöð fermingarbörn.

TATONKA LIVAZ BAKPOKI
25 lítra, fjólublár / svartur
19.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 24.990 KR.

TATONKA LEGGHLÍFAR
Svartar / rauðar
5.490 KR.
VERÐ ÁÐUR 6.990 KR.

TATONKA HITABRÚSI
750 ml
3.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 4.990 KR.

ABU CARDINAL 106I RD
KASTHJÓL
9.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 15.990 KR.

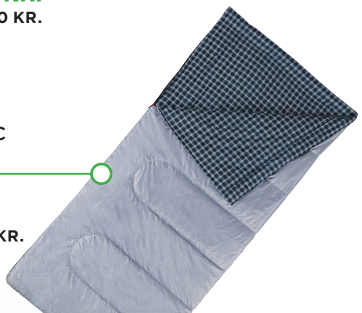
RECTA DS-40 ÁTTAVITI
Með spegli
6.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 8.990 KR.

COLEMAN TRACK TJALD
8.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 10.900 KR.

ORTLIEB BACK ROLLER CLASSIC
HJÓLATASKA
19.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 23.900 KR.

COLEMAN TRACK
SVEFNPOKI
4.490 KR.
VERÐ ÁÐUR 5.990 KR.

LEATHERMAN 1080
FJÖLNOTA VERKFÆRI
15.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 19.526 KR.



COLEMAN PACIFIC
SVEFNPOKI
8.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 10.900 KR.

ABU DIPLOMAT
FLUGUSTANGARSETT
14.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 21.990 KR.

HAWKE COMPA
10x25 SJÓNAUKI
3.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 4.990 KR.

20%
AFSLÁTTUR
AF DEVOLD
FYRIR FERMINGAR-
BARNIÐ

EASTON TRAIL AL2
GÖNGUSTAFIR
6.990 KR.
VERÐ ÁÐUR 8.990 KR.

KOMDU OG SKOÐAÐU ÚRVALIÐ!

Leitaðu ráða hjá okkur. Hjá Ellingsen starfa sérfræðingar í öllum deildum. Við veitum faglega og vandaða ráðgjöf og finnum réttu vörurnar sem uppfylla þínar þarfir. Við seljum eingöngu þrautreyndar hágæðavörur sem henta fyrir íslenskar aðstæður.

REYKJAVÍK • Fiskislóð 1 • Sími 580 8500 • mánud.–föstud. 10–18 • laugard. 10–16
AKUREYRI • Tryggvabraut 1-3 • Sími 460 3630 • mánud.–föstud. 8–18 • laugard. 10–16 • **ellingsen.is**

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

PIPAR\TBWA • SÍA • 130773

1.990.-

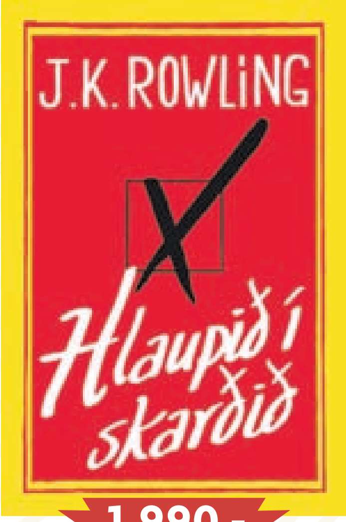
3.490.-

VERÐHRUN
ALLT AÐ 90% AFSLÁTTUR

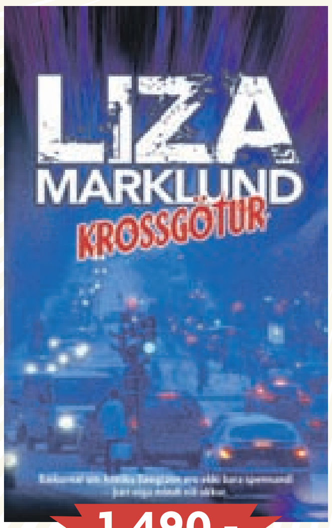
SÍÐASTA BÓKAMAR *Perlunni*

ÓTRÚLEGT ÚRVAL

SPARAÐU ÞÚSUNDIR

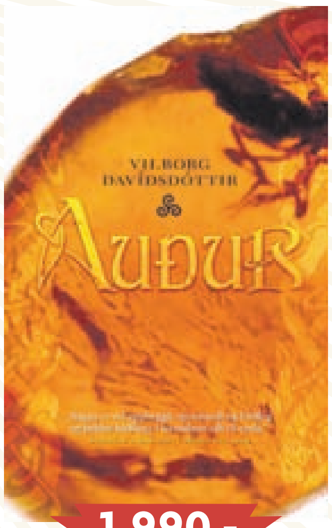


1.990.-

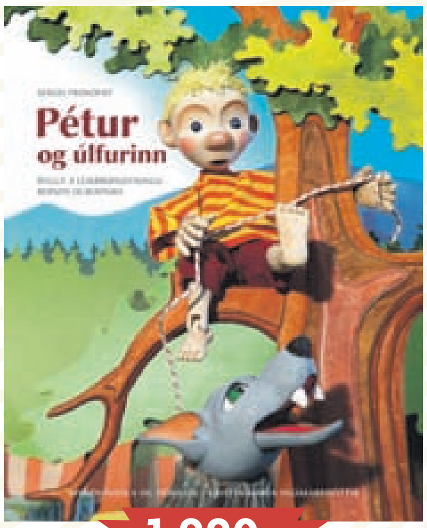


1.490.-

1.490.-

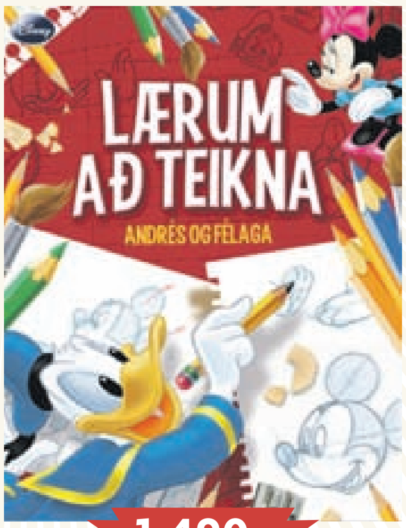


1.990.-



1.990.-

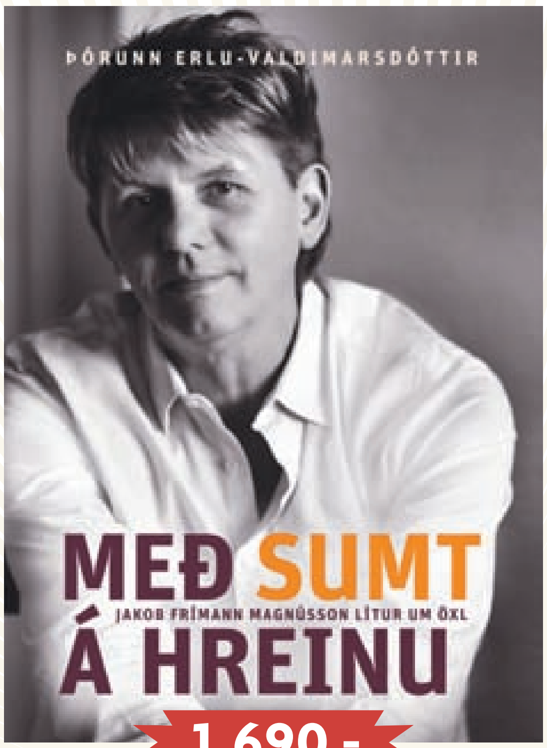
1.990.-



1.490.-

3.990.-

2.499.-



1.690.-

1.990.-

EKKI MISSA AF ÞESSU

HELGIN!
KAÐURINN

BÓKAMARKAÐURINN ÞAKKAR FYRIR SIG - SJÁUMST AÐ ÁRI

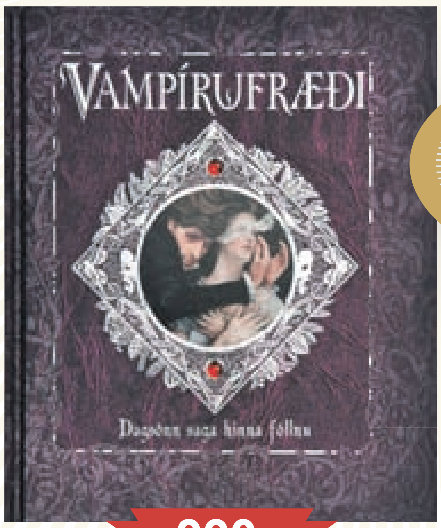
1.450.-

2.990.-

1.890.-

990.-

1.990.-



990.-

OPIÐ
FRÁ KL. 10-18
ALLA DAGA

Facebook.com/bokamarkadur

Verðskuldar eignafólk að vera órétti beitt?

Ranglátur skattur

Katrín Júlíusdóttir fjármálaráðherra hefur í svari við fyrirspurn Guðlaugs Þórs Þórðarsonar alþingismanns staðfest það sem ríkisstjórnin hefur ekki viljað viðurkenna hingað til; að auðlegðarskatturinn svokallaði er ranglátur, vitlaus og í raun óforsvaranlegur.

Þegar orðskrúðinu og hlutfallstölunum sem eiga að fela hina raunverulegu stöðu mála er flett utan af svarinu kemur í ljós að um sextíu greiðendur auðlegðarskattsins, sem leggst á nettóeign fólks, borga hartnær allar tekjur sínar í skatt. Tvö hundruð til viðbótar greiða meira en helminginn af tekjum sínum til ríkisins.

Ólafur Þ. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Guðlaugur Þór bendir á það í Fréttablaðinu í gær að stór hluti þeirra sem greiða auðlegðarskatt er fólk 65 ára og eldra. Margt hefur það lágar tekjur en á umtalsverðar eignir. Þegar skatturinn er jafnhátt hlutfall af tekjunum og raun ber vitni á fólk engan annan kost en að selja eignir til að standa skil á skattinum til ríkisins. „Enginn sem þarf að borga svona hátt hlutfall af tekjum sínum í skatt getur mætt þessu með öðrum hætti. Það hefur verið hrópað mannréttindabrot af minna tilefni en þessu,“ segir Guðlaugur Þór.

Það eru orð að sönnu. Það er mikið vafamál að auðlegðarskatturinn standist eignarréttarákvæði stjórnarskrárinnar. Hann er í raun ekki annað en hægfara eignaupptaka, sérstaklega í þeim tilvikum sem fólk hefur litlar tekjur af eignunum eða atvinnuþátttöku, eins og við á um margt eldra fólk.

Skatturinn hefur margvísleg önnur neikvæð áhrif. Forstjóri Kauphallarinnar hefur bent á að hann hvetji fólk til að fjárfesta í óskráðum verðbréfum fremur en skráðum. Hann ýtir undir að eignafólk færi heimilisfesti sína til útlanda til að losna undan skattinum. Það eru þá þeir sem hafa úr mestu að spila sem það gera. Hinir sitja frekar eftir og sæta hinni hægfara eignaupptöku.

Eignaskattar hafa verið á undanhaldi á Vesturlöndum, enda hafa þeir verið taldir bæði óréttlátir og óskilvirkir. Þar sem þeir eru á annað borð í gildi er yfirleitt kveðið á um að þeir verði aldrei hærri en tiltekið hlutfall af tekjum fólks. Slík ákvæði gleymdust alveg við útfærslu auðlegðarskattsins hér á landi.

Eins og svo margir skattar átti auðlegðarskatturinn að vera tímabundinn; fyrst aðeins til þriggja ára. Svo var hann framlengdur til tveggja ára og hækkaður í leiðinni. Við höfum enga tryggingu fyrir því að hann sé ekki kominn til að vera.

Þessi skattheimta hefur mætt furðulitlum mótmælum af hálfu greiðendanna. Það helgast sennilega af því að eftir hrun hefur verið í gildi veiðileyfi á „auðmenn“ eins og gamla fólkið sem hefur komið sér upp eignum og á oft engan annan lífeyrissjóð. Það þorir ekki að koma fram og svara fyrir sig.

Sú spurning er hins vegar áleitin hvort það hafi gert eitthvað til að verðskulda að vera þessum órétti beitt. Ætli fjármálaráðherrann eigi svar við því?

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edwald **RITSTJÓRAR:** Ólafur Þ. Stephensen *olafur@frettabladid.is,* Mikael Torfason *mikael@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

FERÐABÆKUR TIL SÖLU

Til sölu er gott safn ferðabóka og Íslandslýsinga, m.a. frumútgáfa af *Voyage en Islande* eftir Paul Gaimard með öllum myndunum og eru textabindin óuppskorin og eins og út úr prenstmiðju.

Um er að ræða einstakt eintak í glæsilegu alskinnbandi; frumútgáfur af Eggert og Bjarna á dönsku, þýsku, ensku og frönsku, de Kerguelen Trémarec, Horrebow, Olavius, de Reste og margar fleiri. Einnig safn af erlendum ferðabókum frá 18. og 19. öld frá ýmsum löndum Evrópu.

Allar nánari upplýsingar veitir undirritaður í síma 692-5105 og einnig er hægt að senda tölvupóst á bh@vigri.is .

Bárður G. Halldórsson

FRÁ DEGI TIL DAGS

Veltur á einum þingmanni

Vantrauststillaga Þórs Saari verður tekin til afgreiðslu á mánudag. Stjórnarliðar eru uppteknir af því að telja stuðninginn út, enda hefur stjórnin ekki þingmeirihluta. Eftir að Jón Bjarnason yfirgaf þingflokk Vinstri grænna eru ellefu þingmenn þar eftir. Þingmenn Samfylkingarinnar eru 19 og því eru 30 af 63 þingmönnum í stjórnarliðinu. Guðmundur Steingrímsson, þingmaður utan flokka en í Bjartri framtíð, hefur sagt að hann ætli sér að sitja hjá og reikna má með að kollegi hans Róbert Marshall geri slíkt hið sama. Þá er 31 atkvæði eftir, sem dugar til að fella 30 ríkisstjórnaratkvæði. Líf ríkisstjórnarinnar veltur því á atkvæði eins þingmanns, sem þarf að sitja hjá eða greiða atkvæði gegn vantraustinu til að stjórnin sitji áfram.

Fyrirmæli til forsetans

Tillaga Þórs er í þremur liðum. Sá fyrsti lýtur að því að Alþingi lýsi yfir vantrausti, annar að þing verði rofið og efnt til kosninga og að endingu segir að fram að kjördegi sitji ríkisstjórn skipuð fulltrúum allra flokka á þingi. Nú er það svo að þegar ríkisstjórn nýtur ekki trausts biðst forsætisráðherra lausnar hjá forseta Íslands. Það er síðan hans að ákveða hverjum hann felur umboð til stjórnarmyndunar.

Nýtt umhverfi – ný skoðun

Björgólfur Jóhannesson, nýr formaður Samtaka atvinnulífsins, skýrði frá því í gær að hann vildi ljúka aðildarviðræðum við Evrópusambandið. Kveður þar við nokkuð nýjan tón hjá Björgólfi, en hann var eitt sinn formaður Landssambands íslenskra útvegsmanna. Í kveðjuræðu sinni þar, sem reyndar var haldin 2008, áður en Ísland sótti um aðild, sagðist hann algjörlega andvígur aðild að ESB. LÍÚ hefur verið fremst í flokki andstæðinga aðildar en Björgólfur hefur greinilega skipt um skoðun með nýju stöðunni.

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Áfram stelpur til framtíðar

JAFNRÉTTI

Svandís Svavarsdóttir

umhverfis- og auðlindaráðherra

Enn minnir 8. mars okkur á endalausa vegferð kvenna á öllum tímum. Kröfur um jöfn réttindi, frelsi til að vera og frelsi til að taka þátt. Frelsi til að ráða ráðum sínum, hafa vald á eigin líkama, njóta jafnræðis í launum, kjörum og tækifærum.

Ég á tvær dætur og tvær dótturdætur. Ég er rík kona. Móðir mín var vinkona mín og fyrirmynd í svo ótal mörgu en kannski mest í tímalausu æðruleysi og gleði yfir því smáa í mannlífinu og náttúrunni. Og líka því að þora að taka rými á eigin forsendum. Reynsla kynslóðanna, frá konu til konu, milli systra, mæðgna og vinkvenna, felur í sér sköpunarkraft og hreyfiafl sem breytir heiminum og bætir hann á hverjum degi. Þessi kraftur er alla jafna ekki viðfangsefni stjórnmálanna en ætti að eiga þangað greiða leið, enda er þar vettvangur ákvarðanatöku og stefnumótunar um það hvers konar samfélag við byggjum.

Konur endast skemur í pólitík en karlar en eiga þangað brýnt erindi ekki síður en þeir. Við sem erum konur í stjórnmálum þurfum að gera okkur grein fyrir þessu. Styðja hver aðra og hvetja hver aðra, líka þvert á flokkslínur og hópa. Hvetjum dætur okkar, systur og mæður til dáða, til að taka rými, láta að sér kveða og standa með öðrum konum. Ekki veitir af.

Sögur kvenna þarf að segja. Þær eiga erindi en heyrast allt of sjaldan – í opinberri umræðu, í stjórnunarstöðum, á ritstjórnum fjölmiðla, í fræðum og vísindum, í listum, kvikmyndum og leikhúsi, í íþróttum og atvinnulífi. Líka í umræðu um félagslíf eða áfengismeðferðir. Alls staðar í samfélaginu. Á eigin forsendum.

Enn minnir 8. mars okkur á endalausa vegferð kvenna á öllum tímum. Kröfuna um jöfn réttindi, frelsi til að vera og frelsi til að taka þátt. Frelsi til að ráða ráðum sínum, hafa vald á eigin líkama, njóta jafnræðis í launum, kjörum og tækifærum. Að þurfa ekki að óttast ofbeldi maka síns, ókunnugra eða kunnugra. Að ganga öruggar um götur og torg. Líka í myrkri. Líka undir áhrifum.

Þegar heimilisofbeldi, mansali og vændi hefur verið útrýmt. Þegar konur verða hvergi verslunarvara. Þegar kjör karla og kvenna verða jöfn. Þegar stúlkur geta málað allan heiminn í sínum litum rétt eins og drengir. Þá er baráttunni lokið – ekki fyrr.

Gleðilegan 8. mars!

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*

Samt ekki þjóðin

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

„Þið eruð ekki þjóðin!“ á Ingibjörg Sólrún að hafa sagt á borgarafundi í Háskólabíói. Með upphrópunarmerki og öllu. Satt að segja væri ég til í að prenta þennan frasa á boli. Því auðvitað er mjög hugað að segja þetta við æstan múg. Hugað og satt.

Það er bara eitt vandamál. Ingibjörg Sólrún sagði þetta aldrei. Sé myndband af fundinum skoðað má sjá að ummælin voru: „Ég skil það líka hjá ýmsum sem sitja hér í salnum að þeir vilji okkur [ríkisstjórnina] burt. En ég er ekki viss um að þeir sem eru hér í salnum geti endilega talað fyrir þjóðina, þið séuð endilega þess umkomnir að tala fyrir þjóðina“.

Það var líka hugað og líka satt þótt það passi verr á boli.

Auðvitað púuðu fundarmenn og urðu alveg snar. Fannst þeir víst geta talað fyrir þjóðina. Hvernig gat einhver haldið öðru fram? Einhverjum þótti Ingibjörg Sólrún hafa borið vont skynbragð á aðstæður. Ósammála. Mér fannst þetta glæstasta stund þessarar ágætu stjórnmálakonu.

Fámennur meirihluti þjóðarinnar

Á þessum fundi sátu ráðherrar í ríkisstjórn Sjálfstæðisflokks og Samfylkingar andspænis brjálaðri þjóðinni. Svo komu mótmæli. Svo meiri mótmæli. Svo kveikti þjóðin í jólatrjám og braut rúður í Alþingishúsinu. Svo mótmælti þjóðin enn meira. Loks, eftir að þjóðin hafði fengið sig endanlega fullsadda af þessari tveggja flokka stjórn, fór stjórnin frá og það var boðað til kosninga.

Í þeim kosningum fengu Sjálfstæðisflokkurinn og Samfylkingin í samtals 53,5% atkvæða og 36 þingmenn. Eftir allt sem á undan hafði gengið hélt hrunstjórnin því meirihluta sínum. Kjósendur hötuðu þessa stjórnmálamenn ekki meira en svo.

Vonda planið

Það var gott hjá Valgerði Bjarnadóttur að senda stjórnarskrárdrögin sem nú er rætt um til Feneyjanefndar. En í ljósi þess hve efnismiklar athugasemdir Feneyjanefndarinnar voru og hve miklar breytingar hefur þurft að gera á frumvarpinu í kjölfarið er ljóst að málið verður ekki samþykkt á þeim stutta tíma sem eftir er. Það væri óskynsamlegt og fæli í sér vont fordæmi. Enda er ekki meirihluti fyrir því að gera það, sama hvað mönnum finnst.

Planið sem „fulltrúar þjóðarinnar“ virtust tala fyrir fólst í því að takmarka mjög ræðutíma í umræðu um stjórnarskrána og keyra hana í gegn á fullri hörku. Hugsum þetta aðeins. Heildartillögurnar í sinni nýjustu mynd komu fram á mánudag. Á að skapa það fordæmi að allt í lagi sé að stöðva umræður stjórnarskrárbreytingar eftir 1-2 daga og keyra þær í gegn? Í alvörunni, vilja menn það? Sjá menn fyrir sér að holt væri fyrir næstu ríkisstjórnir að búið væri að skapa það fordæmi?

Talið fyrir ykkur sjálf

Frambjóðendum Dögunar og Lýðræðisvaktarinnar veitti ekki af smá raunveruleikatékki. Samanlagt mælast þessi framboð með um 2% fylgi í skoðanakönnunum þrátt fyrir að þingmenn og frambjóðendur þessara framboða hafi varla farið huldu höfði. Það virðist einfaldlega ekki áhugi meðal kjósenda til að fá þetta fólk til starfa. Auðvitað eiga kosningarnar eftir að leiða hið raunverulega fylgi þess í ljós en samt bendir fátt til að þetta fólk sé í einhverjum beinni tengslum við þjóðina en aðrir stjórnmálamenn.

> Það er eins og sumir stjórnmálamenn vilji ekki sækja umboð sitt í kjörkassana heldur leiti að því á stéttinni fyrir framan þinghúsið. Því þar hljóti þjóðina að vera að finna, að þeirra mati.

Ingibjörg Sólrún benti á hið augljósa. Að hver og einn getur bara talað fyrir sjálfan sig. Það dugar mörgum hins vegar ekki. Hreyfing sem kenndi sig við 99 prósentin var eitt dæmi um það. Þorvaldur Gylfason, Gísli Tryggvason og Þór Saari nota þjóðina í annarri hverri setningu og finnst það valdarán að alþingismenn skyldu fylgja eigin sannfæringu en ekki því sem þjóðinni (þ.e. þeim sjálfum) finnst.

Þykir mönnum þá, fyrst um „valdarán“ er að ræða, réttlætanlegt að brjóta aftur rúður í þinghúsinu, kveikja í fleiri jólatrjám og sitja um heimili þingmanna til að hindra það „valdarán“? Mun nær er að segja að þeir sem hvetji til slíks hvetji til valdaráns. En svona er þetta. Það er eins og sumir stjórnmálamenn vilji ekki sækja umboð sitt í kjörkassana heldur leiti að því á stéttinni fyrir framan þinghúsið. Því þar hljóti þjóðina að vera að finna, að þeirra mati.

Nú er nóg komið !

JAFNRÉTTI
Jóhanna Sigurðardóttir
forsætisráðherra

Nú er nóg komið er yfirskrift Kvennastofnunar Sameinuðu þjóðanna, UN Women, á alþjóðlegum baráttudegi kvenna, 8. mars, í ár. Nú er nóg komið af ofbeldi gegn konum og stúlkubörnum, en ofbeldinu má líkja við heimsfaraldur. Talið er að á heimsvísu verði allt að sjö af hverjum tíu konum einhvern tíma fyrir kynbundnu ofbeldi. Um allan heim eru þolendur að rjúfa þögnina og krefjast þess af stjórnvöldum, réttarkerfi og almenningi að ofbeldið verði ekki liðið lengur. Víða hriktir í fúnum stoðum gamalla valdakerfa sem hafa falið ofbeldið og samþykkt það með þögninni. En þótt vandinn sé hrikalegur, sést árangur víða.

Kynbundið ofbeldi

Á síðustu árum hafa stjórnvöld á Íslandi stigið fjöldamörg skref í baráttunni gegn kynbundnu ofbeldi. Nauðgunarákvæði hegningarlaga hafa verið hert, fyrningarákvæði vegna tiltekinna kynferðisbrota gegn börnum felld niður, kaup á vændi gerð refsiverð, nektarstöðum úthýst og úrræði lögreglu til að fjarlægja ofbeldismenn af heimilum komið á föt. Meðferðarúrræðið Karlar til ábyrgðar hefur verið eflt. Nú stendur yfir þriggja ára átak um vitundarvakningu gegn kynferðislegu ofbeldi gegn börnum, en ýmsum verkefnum hefur verið hrint af stað undir merki hennar. Fyrsta aðgerðaáætlun ríkisstjórnarinnar gegn mansali sem samþykkt var í mars 2009 hefur runnið sitt skeið og drög að endurskoðaðri áætlun hafa verið kynnt. Svona mætti áfram telja.

Kynbundið launamisrétti

Nú er nóg komið gæti allt eins verið þema dagsins vegna baráttunnar gegn kynbundnu launamisrétti. Um leið og ætla má að þolinmæði okkar flestra sé þrotin gagnvart því spyr ég mig hvers vegna ekki gangi hraðar að útrýma því. Í október síðastliðnum samþykkti ríkisstjórnin aðgerðaáætlun gegn launamun kynjanna með á þriðja tug aðgerða. Margar þeirra eru komnar vel á veg. Stofnaður hefur verið aðgerðahópur stjórnvalda og aðila vinnumarkaðar. Þeim hópi er m.a. ætlað að kynna jafnlaunastaðalinn sem fullgerður var í árslok á síðasta ári og ná sátt um hvernig haga beri könnunum á kynbundnum launamun þannig að þær vísi betur veginn til raunverulegra umbóta. Samkvæmt áætluninni mun fræðsla um launajafnrétti kynjanna verða stórefld. Stjórnvöld eru að taka til í eigin ranni, m.a. með svokölluðum jafnlaunaúttektum og átaki til að skilgreina betur hvað teljast málefnalegar forsendur fyrir launasetningu í ríkisgeiranum. Ríkisstjórnin hefur sýnt í verki að bregðast þarf við rótgrónu vanmati á hefðbundnum kvennastörfum, en ná þarf sátt um hvernig standa ber að endurmati á þeim.

Kynbundið ofbeldi og launamisrétti er rótgróinn og þrálátur vandi. En þótt baráttan hafi á stundum virst löng og ströng skulum við ekki gleyma því að mikill árangur hefur náðst. Við munum halda henni ótrauð áfram.

Blóðgjafar þurfa frí frá vinnu til að gefa

BLÓÐGJÖF
Jórunn Frímannsdóttir
deildarstjóri blóðsöfnunar

Samtök atvinnulífsins ákváðu að leggja Blóðbankanum lið með vakningarátaki um mikilvægi þess að gefa blóð og geta fengið að skreppa frá vinnu til þess.

Auglýsingar átaksins ganga út á að höfða til atvinnurekenda með því að birta myndir af forstjórum að gefa blóð með textanum „Brettum upp ermar – gefum blóð“.

Með þessu eru þeir ekki síst að leggja okkur lið með því að höfða til atvinnurekenda í því tilliti að blóðgjafar þurfa frí til þess að geta gefið blóð.

Blóðgjafar nýta oft hádegishlé sitt til að koma að gefa blóð og draga þannig úr fjarveru frá vinnu.

Þess vegna er oft mikið álag í hádeginu og biðtími blóðgjafa verður óviðunandi langur. Það er hins vegar ekki viðunandi fyrir blóðgjafa að þurfa að bíða lengi eftir því að komast að og í raun tapa allir á því. Einstaklingurinn er mun lengur frá vinnu en hann annars þyrfti að vera og blóðgjöfin verður stress en ekki afslöppun eins og hún á að vera.

> **➜ Þess vegna er oft mikið álag í hádeginu og biðtími blóðgjafa verður óviðunandi langur. Það er hins vegar ekki viðunandi fyrir blóðgjafa að þurfa að bíða lengi eftir því að komast að og í raun tapa allir á því.**

Bókaðir tímar í blóðgjöf

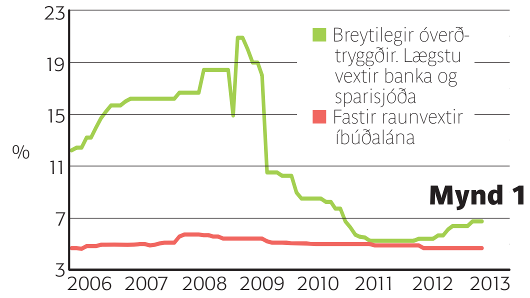
Til þess að reyna að mæta þessu og ná betra jafnvægi í biðtíma, innkomu blóðgjafa, lagerhaldi og mönnun höfum við hjá Blóðbankanum ákveðið að taka upp bókanir blóðgjafa í miklu meira mæli.

Til að byrja með mun blóðgjafinn geta valið um hvort hann bókar sig í blóðgjöf, en blóðgjafar sem eiga bókaðan tíma munu ganga fyrir öðrum. Stefna okkar er hins vegar sú að fara að mestu leyti yfir í að bóka tíma. Í nágrannalöndum okkar hafa blóðgjafar bókað sér tíma í blóðgjöf til nokkurra ára. Með nýju tölvukerfi getum við haldið utan um bókanir og sent blóðgjöfum áminningu daginn áður en hann á að mæta.

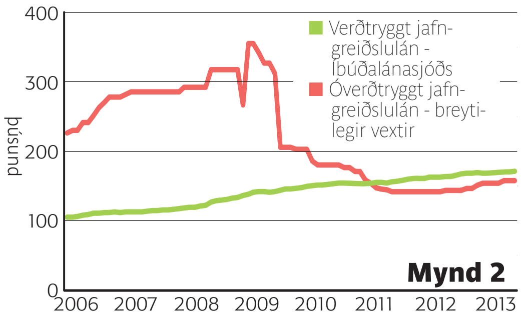
Með þessu móti mun blóðgjafi geta gert ráð fyrir því að þurfa ekki að bíða lengi eftir viðtali og blóðgjöfinni sjálfri sem tekur um 10 mínútur og svo er auðvitað nauðsynlegt að gefa sér aðeins tíma á kaffistofunni okkar eftir blóðgjöfina og fá sér eitthvað gott að borða, lesa blöðin, hlusta á útvarpið og spjalla við aðra blóðgjafa. Þannig á heimsóknin til okkar ekki að þurfa að taka meira en 30-40 mínútur og allt á að geta verið afslappað og þægilegt.

Bókaðu tíma með því að senda okkur póst á www.blodbankinn.is eða hringdu í okkur í síma 543-5500.

Samanburður á verðtryggðum og óverðtryggðum vöxtum

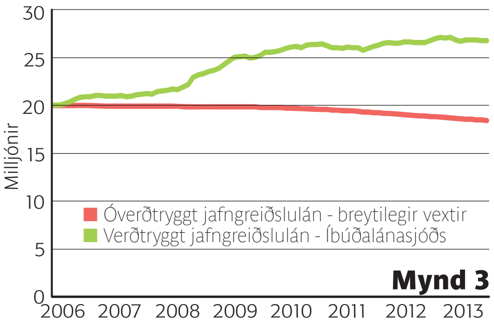


Greiðsluferlar lána



Skýring:
Miðað er við greiðslubyrði af 20 mkr jafngreiðsluláni í hvoru tilviki fyrir sig sem greitt er af mánaðarlega og tekið í janúar 2006 til 25 ára. Við útreikning á greiðslubyrði óverðtryggðra lána eru notaðir lægstu óverðtryggðir vextir banka og sparisjóða sem Seðlabanki Íslands birtir ásamt 2% álagi. Við útreikning á heildarvöxtum verðtryggðra lána eru raunvextir frá Íbúðalánasjóði notaðir og verðbótum bætt við í hverjum mánuði til að finna finna greiðslur skv. lánaútreikni Íbúðalánasjóðs.

Þróun höfuðstóls lána



Afnám verðtryggingar – og hvað svo?

VERÐTRYGGING

Agnar Jón Ágústsson
Viðskipta- og hagfræðingur

Sú almenna skoðun ríkir orðið að afnema eigi verðtryggingu á íbúðalánum, og stjórnmálaflokkar birta stefnur sínar um afnám hennar með mismunandi hætti.

Mikið hefur verið um að verðtryggðu lánin séu töluð niður og sýnt hversu illa þau léku lántakendur í gegnum hrunið. Enn sem komið er hefur ekki komið fram í umræðunni um þetta málefni hvaða fyrirkomulag eða lánsform kæmi í staðinn fyrir verðtryggð lán ef verðtrygging verður afnumin. Ef afnema á verðtryggingu verða stjórnmálaflokkar og aðrir að útskýra hvaða lausn og kostir eru betri. Flestöll lán til íbúðakaupa komu illa niður á lántakendum eftir hrun vegna lækkunar á krónunni, háum vöxtum eða verðbólgu, hvort sem það voru gengislán, óverðtryggð eða verðtryggð lán.

Eru verðtryggð lán slæmur kostur?

Mismunandi lánsform hafa mismunandi áhrif á fjármál heimila. Sem dæmi jafna verðtryggð lán greiðslubyrði lántakanda í hverjum mánuði og færist hluti verðbóta yfir á höfuðstól. Verðtryggðu jafngreiðslulánin virkuðu eins og „dempari“ á greiðslubyrði lántakenda og jöfnuðu þannig út greiðslur í verðbólguskotinu. Það þýðir að höfuðstóll verðtryggðra lána hækkaði í hverjum mánuði og eigið fé í fasteignum lækkaði að öðru óbreyttu. Það að greiðslubyrði þessara lána fór ekki upp úr öllu valdi í kjölfar hrunsins kann að hafa verið kostur fyrir suma.

Greiðslubyrði óverðtryggðra lána getur verið tvöfalt hærri en verðtryggðra í hverjum mánuði fyrstu árin. Höfuðstóllinn lækkar þar af leiðandi hraðar á þeim lánum. Lántakendur fundu greiðslubyrðina hækka strax þegar óverðtryggðir vextir hækkuðu í 21% áður en þeir byrjuðu að lækka aftur (sjá mynd 1). Þessi lán kunna að hafa komið illa niður á greiðslustöðu þessara lántaka á þessu tímabili.

Stökkbreyttar greiðslur á óverðtryggðum lánum

Í umræðunni er iðulega talað um stökkbreyttan höfuðstól verðtryggðra lána og hversu ósanngjarnt það sé að höfuðstóll hækki við verðlagsbreytingar. Ef afnema á verðtryggðu lánin eru óverðtryggð lán hinn valkosturinn. Fyrir hrun var lítið í boði af óverðtryggðum íbúðalánum með föstum vöxtum. Eftir hrun byrjuðu bankar að bjóða óverðtryggð lán með föstum vöxtum sem bundnir eru í 3-5 ár og endurskoðaðir að þeim tíma loknum. Greiðslubyrði á þeim lánum getur einnig stökkbreyst þegar vextir eru endurskoðaðir að vaxtatímabili loknu.

Ef borin er saman greiðslubyrði verðtryggðra lána með föstum raunvöxtum og óverðtryggðra með breytilegum vöxtum og notaðar eru rauntölur um verðbólgu og vexti frá 2006 sýnir Mynd 2 um greiðsluferla lána hér að ofan sýnir glögglega hversu há greiðslubyrði óverðtryggðu lánana var í hverjum mánuði fram á árið 2009 miðað við verðtryggð lán frá Íbúðalánasjóði. Mánaðarleg greiðslubyrði óverðtryggðra lána stökkbreyttist þegar vextir fóru í 15%-21% á tímabilinu 2006-2009. Hér er miðað við 20 milljóna króna jafngreiðslulán til 25 ára og mánaðarlegar greiðslur.

Frá janúar 2006 til janúar 2013 greiddi sá sem tók óverðtryggt lán með breytilegum vöxtum 7,4 milljónum króna meira en sá sem tók verðtryggt lán. Höfuðstóll verðtryggða lánsins er í lok tímabilsins um 8,3 milljónum hærri en á óverðtryggða láninu. Það er í sjálfu sér ekki óeðlilegt þegar greitt er minna inn á verðtryggða lánið í hverjum mánuði.

Þeir sem tóku óverðtryggð lán með breytilegum vöxtum á þessu tímabili tóku á sig „skellinn“ strax í verðbólguskotinu með hærri greiðslum í hverjum mánuði. Höfuðstóll þeirra lána lækkaði jafnt og þétt eins og Mynd 3 að ofan sýnir en hækkaði á verðtryggða láninu. Höfuðstóll verðtryggða lánsins er 8,3 milljónum króna hærri í janúar 2013, ekki vegna þess að verðtryggðu lánin séu „slæm“ lán, heldur var greitt minna í hverjum mánuði.

Ef ákvörðun er tekin um að leiðrétta fortíðarvanda hjá íbúðalántakendum sem tóku verðtryggð lán má segja að verið sé að greiða niður „vexti“ þeirra sem borguðu minna af lánum sínum þar sem hluti verðbóta fluttist yfir á höfuðstól, en ekki greiðslur þeirra fáu sem tóku óverðtryggð lán og greiddu allt verðbólguskotið strax í formi vaxta.

Samanburður á verðtryggðum og óverðtryggðum vaxtakjörum

Til að bera saman kjör á óverðtryggðum og verðtryggðum lánum er horft til vaxta og verðbólgu á hverjum tíma. Samanburður á lánunum sýnir að verðtryggð lán komu betur út í gegnum hrunið ef skoðaðar eru vaxtatölur og vísitölubreytingar frá árinu 2006.

Súlurnar á mynd 4 um árlega vexti íbúðalána sýna heildarvexti verðtryggðra lána að teknu tilliti til raunvaxta og verðbóta í hverjum mánuði. Blái hluti súlnanna er verðbætur og sá rauði raunvextir Íbúðalánasjóðs. Brúna línan sýnir heildarvexti á óverðtryggðum lánum til samanburðar.

Mynd 5 sýnir þróun höfuðstóls þriggja lána miðað við 20 milljónir króna frá janúar 2006. Vaxtakjörin á hverjum tíma segja hvort lánsformið hafi verið dýrara séð frá sjónarhóli lántakanda. Reiknað á ársgrundvelli yfir tímabilið 2006-2013 eru árlegir heildarvextir óverðtryggðu lánanna á bilinu 13,3-14,8% en 12,1% á verðtryggðum lánum. Munurinn í krónum er 3,6 milljónir króna, verðtryggðum í hag, sé miðað við forsendu um 2,0% álag á lægstu óverðtryggða vexti banka og sparisjóða en 8,4 milljónir króna sé miðað við 3,5% álag.

Samanburður á lánunum sýnir að verðtryggð lán komu betur út í gegnum hrunið

Lánsformið er ekki vandamálið

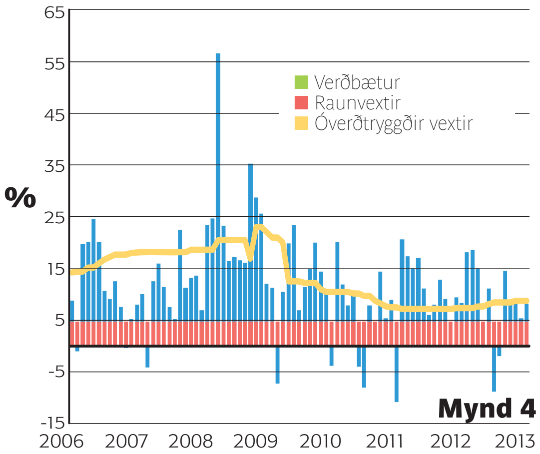
Vandamálið sem við glímum við er háir raunvextir og há og sveiflukennd verðbólga á Íslandi. Vandamálið er ekki lánsformið, hvort lán eru verðtryggð, óverðtryggð, jafngreiðslulán eða lán með jafnar afborganir. Íbúðalántakendur á Íslandi greiða 2-3 sinnum hærri vexti að jafnaði af íbúðalánum sínum en gengur og gerist í nágrannalöndunum og búa við sveiflukennt og áhættusamt fjármálaumhverfi. Það er vandamálið og því þarf að breyta.

Umræðan almennt og stefnumál flokka og stjórnvalda ætti að snúast um a) leiðir til að lækka vexti og koma skikki á efnahagsstjórn (ríkis- og peningamálastjórnun) þannig að raunvextir og verðbólga lækki og b) að fjölga lánsformum (ekki fækka) á íbúðalánamarkaði sem jafna betur áhættu aðila í þessum lánsviðskiptum til langs tíma.

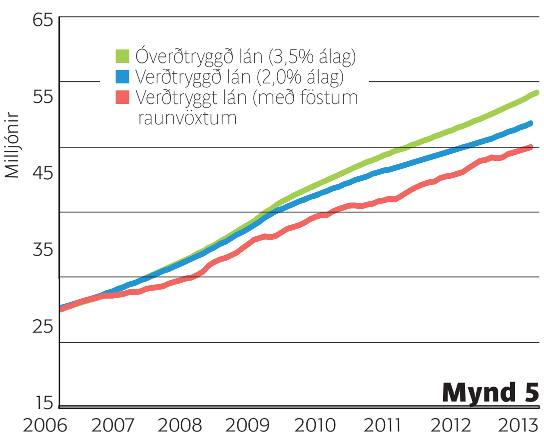
Ef valkostum íbúðalána fjölgar mun vægi verðtryggðra lána sjálfkrafa minnka í framtíðinni. Sú þróun er þegar hafin. Verðtryggð lán eiga að vera valkostur fyrir lántakendur því verðtryggð lán eru ekki eins slæmur kostur og menn vilja vera láta. Þau hafa ákveðna kosti fyrir suma hvað greiðslubyrði varðar og þar að auki geta þau verið ódýrari kostur vaxtalega í gegnum erfiða tíma.

Ef afnema á verðtryggingu á íbúðalánum þurfa þeir sem vilja fara þá leið að svara því hvaða betri kostir eigi að koma í staðinn fyrir verðtryggð lán. Engin lán eru góð lán fyrir íbúðalántakendur á meðan fjármagnskostnaður íbúðalána er svona hár og verðbólgusveiflur miklar.

Árlegir vextir á íbúðalánum



Þróun höfuðstóls



Í útreikningi hér voru notaðir lægstu óverðtryggðir vextir banka og sparisjóða sem Seðlabanki Íslands birtir ásamt 2% álagi. Við útreikning á heildarvöxtum verðtryggðra lána eru raunvextir frá Íbúðalánasjóði notaðir og verðbótum bætt við til að finna heildarvexti í hverjum mánuði.

Starfsendurhæfing

Hvar stöndum við? Hvert stefnum við?
Ráðstefna um starfsendurhæfingu í tilefni af 25 ára starfsafmæli Hringsjár, náms- og starfsendurhæfingar
Haldin á Grand hóteli þriðjudaginn 12. mars 2013 kl. 13:00–16:30

13:00	Ávarp. Halldór Sævar Guðbergsson formaður stjórnar Hringsjár
13:10	Setning ráðstefnunnar. Guðbjartur Hannesson velferðarráðherra
13:20	Hvað er starfsendurhæfing? Halldór S. Guðmundsson, félagsráðgjafi, lektor við HÍ
13:40	Hringsjá, náms- og starfsendurhæfing. Helga Eysteinsdóttir, forstöðumaður
13:55	Hlutverk, samtök um vinnu- og verkþjálfun. Kristján Valdimarsson, formaður
14:10	Starfsendurhæfingarstöðvar. Ingvar Þóroddsson,endurhæfingarlæknir
14:25–14:45	**Kaffihlé – boðið er upp á kaffi og meðlæti**
14:45	Sigríður Lillý Baldursdóttir, forstjóri Tryggingastofnunar ríkisins
14:55	Vilhjálmur Egilsson, framkvæmdastjóri Samtaka atvinnulífsins
15:05	Gylfi Arnbjörnsson, forseti Alþýðusambands Íslands
15:15	Sigurður Albert Ármannsson, sérfræðingur Landssamtökum lífeyrissjóða
15:25	Vigdís Jónsdóttir, framkvæmdastjóri VIRK, starfsendurhæfingarsjóðs
15:35	Hrafnhildur Tómasdóttir, sviðsstjóri hjá Vinnumálastofnun
15:45–16:30	**Pallborðsumræður - þátttakendur:**

Ása Dóra Konráðsdóttir, sviðsstjóri starfsendurhæfingar VIRK
Erla B. Sigurðardóttir, verkefnastjóri hjá velferðarsviði Reykjavíkurborgar
Gerður Pétursdóttir, verkefnastjóri hjá Samvinnu, starfsendurhæfingu Suðurnesja
Guðrún Sigurjónsdóttir, sérfræðingur í Velferðarráðuneytinu
Ingibjörg Ólafsdóttir, MS í mannauðsstjórnun, fyrrum nemandi og ritari Hringsjár
Magnús Ólason, læknir á Reykjalundi
Þórarinn Sverrisson, formaður Öldunnar, stéttarfélags

Ráðstefnustjóri: Jón Steinar Jónsson læknir
Tónmöskvi, táknmáls- og rittúlkun í boði
Mögulegt er að fylgjast með ráðstefnunni í fjarfundi hjá Símey Akureyri, Þekkingarneti Austurlands, Egilsstöðum og Fræðslumiðstöð Vestfjarða Ísafirði. Þátttakendur þurfa að skrá á www.hringsja.is eða síma 510-9380 í síðasta lagi föstudaginn 8. mars.

Aðgangur ókeypis en vinsamlegast skráið þátttöku á www.hringsja.is eða síma 510-9380

30
ára afmæli

30%
af borðplötum*

30% AF BORÐPLÖTUM

Framúrskarandi dönsk hönnun á óvenju lágu verði er lykillinn að velgengni Kvik í 30 ár. Þú getur því leyft þér að fylla skápa og skúffur með öllu því sem kryddar lífið og tilveruna.

Fáðu innblástur í nýju Kvik búðinni.

kvik®
... smart in Danish

Kvik Reykjavík: Suðurlandsbraut 16, Sími 5880500

*Tilboðið gildir á völdum borðplötum með eða án vasks og forvinnu.
Tilboðið gildir frá 22. febrúar - 24. mars 2013 og gildir ekki með öðrum tilboðum.

Ef menn vilja einangrun

EVRÓPUMÁL

Helgi Magnússon
framkvæmdastjóri

„Ef menn vilja einangrun, þá verða þeir að taka afleiðingum hennar og reyna þá hvorki gagnvart sjálfum sér né öðrum að hræsna með því að þeir séu hinir mestu framfaramenn. Þeir eru þvert á móti menn afturhalds og úrtölu. Einangrunin, sem nærri hafði drepið þjóðina á löngum, þungbærum öldum, er þeim runnin svo í merg og bein, að þeir standa uppi sem nátttröll á tímum hinna mestu framfara.

Vísindi og tækni nútímans og hagnýting þeirra er bundin þeirri forsendu, að víðtækt samstarf eigi sér stað. Þess vegna leita jafnvel stórþjóðirnar samstarfs hver við aðra, jafnt stórar þjóðir sem smáar. Ef stórþjóðunum er slíkt þörf, þá er smáþjóðunum það nauðsyn. Auðvitað verður að hafa gát á ....

En eðlilegt er, að almenningur spyrji: Ef aðrir, þeir sem okkur eru líkastir að menningu og efnahag, hafa svo góða reynslu, hví skyldum við þá óttast, að reynsla okkar yrði önnur og lakari?“

Þetta sagði Bjarni heitinn Benediktsson forsætisráðherra á landsfundi Sjálfstæðisflokksins árið 1969 þegar deilt var um aðild Íslands að EFTA. Um það voru skiptar skoðanir og víða tekist á um málið í stjórnmálaflokkum og úti í þjóðfélaginu. Íslendingar ákváðu að gerast aðilar að EFTA, þjóðinni til farsældar, ekki síst vegna þess að þá áttu Sjálfstæðisflokkur og Alþýðuflokkur öfluga leiðtoga sem þorðu að taka ákvarðanir og vinna þeim brautargengi innan flokka sinna og meðal þjóðarinnar. Þar fóru fremstir þeir Bjarni Benediktsson og Gylfi Þ. Gíslason, formaður Alþýðuflokksins.

Rökin sem þarna voru færð fram árið 1969 vegna EFTA-aðildar eru enn í fullu gildi vegna afstöðu til ESB.

Framangreinda tilvitnun er að finna í riti sem Sjálfstæðir Evrópumenn hafa gefið út. Ritinu var m.a. dreift á nýafstöðnum landsfundi sjálfstæðismanna þar sem einangrunarsinnar réðu því miður allt of miklu varðandi ályktanir fundarins í mikilvægum málum. Þannig var ályktað að aðildarviðræðum við Evrópusambandið verði hætt án þess að fengin verði niðurstaða. Það ber ekki vott um víðsýni að vilja nú freista þess að stöðva ferlið í staðinn fyrir að fá það á hreint hvernig unnt er að vinna að framgangi hagsmuna Íslands í Evrópusamstarfi. Alltaf hefur legið fyrir að þjóðin muni eiga síðasta orðið með þjóðaratkvæðagreiðslu.

Grímulaus forsjárhyggja

Ekki er unnt að draga aðra ályktun af þessu en þá að flokkurinn treysti þjóðinni ekki til að taka þessa mikilvægu ákvörðun. Ef menn trúa því að kjósendur fari sér að voða í þjóðaratkvæðagreiðslu um ESB þá er það ekkert annað en grímulaus forsjárhyggja og hún er Sjálfstæðisflokknum ekki samboðin og fellur ekki að grunnstefnu hans.

En hvers vegna verður þá einangrunarstefna ofan á þegar landsfundur ályktar? Á því kunna að vera ýmsar skýringar. Ein er sú að nokkrir fyrrum ráðamenn í flokknum hafa lengi farið mikinn í öfgakenndri andstöðu sinni við Evrópusambandið og mælt eindregið gegn samningaviðræðum, hvað þá samningum, og einskis svifist í málflutningi sínum. Þeir voru fyrirferðarmiklir á fundinum og höfðu sitt fram ekki síst vegna þess að núverandi forysta flokksins er veik og ráðvillt og hefur ekki burði til að leiða stefnumótun flokksins inn á farsælar brautir. Fyrir það mun flokkurinn gjalda í komandi kosningum.

Ég hef þá trú á sjálfstæðisfólki almennt að því líki ekki við eingangrunartilburði og gamladags hræðsluáróður. Réttkjörnir forystumenn flokksins hljóta að sjá þetta en þá virðist skorta kjark og þor til að standa gegn háværum öfgaöflum.

Veröld sem var

Mikið hefur verið rætt að undanförnu um formannsskipti í ríkisstjórnarflokkunum og að með þeim megi vænta uppbyggilegri vinnubragða í kjölfar kynslóðaskipta. Ætli Sjálfstæðisflokkurinn að njóta góðs af því að kjósendur kalli eftir nýjum forystumönnum af kynslóð þeirra sem eru kringum fertugt verður forystan að taka til sín þau völd sem henni hafa verið fengin með lögmætum hætti. Þá getur hún ekki lengur unað við það að standa í skugga þeirra sem tilheyra veröld sem var og seilast enn eftir völdum og áhrifum sem þeir höfðu í ríkum mæli á árum áður.

> **➜ Ef menn trúa því að kjósendur fari sér að voða í þjóðaratkvæðagreiðslu um ESB þá er það ekkert annað en grímulaus forsjárhyggja og hún er Sjálfstæðisflokknum ekki samboðin og fellur ekki að grunnstefnu hans.**

Sjálfstæðisflokkinn virðist vanta dug til að taka djarfar og farsælar ákvarðanir eins og voru einkennandi fyrir stjórnmálamenn sem þorðu að leiða þjóðina inn í Sameinuðu þjóðirnar, NATO, EFTA og EES. Þau skref hafa reynst gæfuspor fyrir landsmenn.

Til þess að vel takist til í hópum og flokkum þarf forystumenn með kjark, góða dómgreind og víðsýni á við Bjarna heitinn Benediktsson forsætisráðherra sem vitnað var til hér í upphafi. Það heyrðust úrtöluraddir á landsfundinum árið 1969 og einangrunarsinnar vildu forðast samstarf við útlendinga – alveg eins og nú er. En þá leiddi forystan flokkinn til réttra ákvarðana og kvað niður útlendingahræðslu og minnimáttarkennd.

Sjálfstæðisflokkurinn á því miður ekki slíkum leiðtogum á að skipa nú um stundir. Gildir þá einu hvort átt er við réttkjörna forystumenn eða hina sem ráða flokknum að tjaldabaki.

AF NETINU

Grímulaus Framsókn

Framsóknarflokkur lagði til sáttatillögu um auðlindaákvæði á alþingi í dag. Byggir það á auðlindaákvæði auðlindanefndar frá árinu 2000 sem hljómar svo:

Náttúruauðlindir og landsréttindi í þjóðareign má ekki selja eða láta varanlega af hendi til einstaklinga eða lögaðila. Þó má veita þeim heimild til afnota eða hagnýtingar á þessum auðlindum og réttindum gegn gjaldi, að því tilskildu að hún sé tímabundin eða henni megi breyta með hæfilegum fyrirvara eftir því sem nánar er ákveðið í lögum. Slík heimild nýtur verndar sem óbein eignarréttindi.

M.ö.o. vill framsóknarflokkurinn stjórnarskrávarinn eignarétt einkaaðila á nýtingu auðlinda í þjóðareign. Sem þýðir á mannamáli að færa núverandi kvótahöfum arðinn af fiskiauðlindinni til eilífðar.

http://www.dv.is/blogg

Lýður Árnason

Lítil saga úr bakaríi

Ég kom inn í Bakarameistann í Suðurveri í gærmorgun á leið til vinnu. Þar fékk ég hlýjar móttökur að venju hjá afgreiðslustúlkunum en það sem var nýtt fyrir mér var að allir viðskiptavinir vildu hjálpa og leiðbeina. Dæmi: „Farðu varlega í dag,“; „Ekki fara upp í Árbæ. Ég var að koma þaðan og ég mæli alls ekki með því að þú farir þangað“; „Komum öll heil heim í dag“; kallaði viðskiptavinur yfir bakaríið í kveðjuskyni til allra. Já allt í einu fann maður þessa dásamlegu tilfinningu þegar við stöndum öll saman og erum ein þjóð.

http://blog.pressan.is

Elín Hirst

FRÉTTABLAÐIÐ ER HELGARBLAÐIÐ

LITLA HETJAN GUÐRÚN SÆDAL

Guðrún Sædal berst við sjaldgæfan genasjúkdóm sem leggst einungis á stúlkur. Um eins og hálfs árs aldurinn má segja að hafi slokknað á henni. Guðrún litla hefur háð hetjulega baráttu síðan og mamma hennar og pabbi binda vonir við að lækning finnist.

Kevin Costner vildi að mamma yrði stolt af mér

Tómas Lemarquis leikur á móti Costner í hasarmynd eftir handriti Luc Besson. Hann býr í Berlín en er heima í stuttu fríi.

Í hvað fara skattarnir okkar?

Hvað borgarðu á dag í landbúnað, sjúkrahús eða vegagerð? Fréttablaðið skoðar hvernig stjórnvöld eyða skattpeningunum okkar.

Leikkonan sem sigraði London

Hera Hilmarsdóttir leikkona komst inn í Leiklistarskólann hér heima en valdi að þiggja ekki plássið. Hún fór til London og lagði allt undir; hafnaði meira að segja samningi við atvinnuleikhús hér heima eftir útskrift og er nú eftirsótt leikkona í London. Nú er hún komin heim til að leika aðalhlutverkið í nýrri íslenskri bíómynd.

HELGARBLAÐ FRÉTTABLAÐSINS

Ómissandi hluti af góðri helgi

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

FÓLK
KYNNINGARBLAÐ

Á NÁTTFÖTUNUM Í HÖRPU

Sinfó slær upp náttfatapartíi í Eldborgarsal Hörpu á morgun kl. 14.00 þar sem leikin verður falleg næturtónlist og ljúfar vögguvísur. Trúðurinn Barbara kemur við sögu en gestir eru hvattir til að mæta í náttfötunum og hafa bangsann sinn með.

KALDIR DAGAR

TILBOÐ Á ÖLLUM KÆLISKÁPUM!

Candy
Blomberg
SEVERIN
Panasonic

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

ELDAÐ MEÐ HOLTA

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

Matreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur. Hér færir Úlfar okkur uppskrift að girnilegu kjúklingasnitseli með nachos, chili, kúmíni og sítrónu. Rétturinn er fyrir fjóra og er borinn fram með með sítrónubátum, steiktum kartöflum og grænmeti. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þennan ljúffenga rétt í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN. Þættirnir verða svo endursýndir yfir helgina. Einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

LJÚFFENGT Úlfar Finnbjörnsson býður upp á girnilegan kjúklingarétt.

KJÚKLINGASNITSEL MEÐ NACHOS, CHILI, KÚMÍNI OG SÍTRÓNU

600 g úrbeinuð kjúklingalæri
2 dl hveiti
1 tsk. paprikuduft
1 tsk. chiliflögur
1 tsk. kúmín (cumin)
1 msk. óreganó
1 tsk. salt
0,5 tsk. pipar
2 egg
1 dl mjólk
1,5 dl brauðrasp
1,5 dl nachos-flögur, kurlaðar
2 msk. rifinn parmesanostur, má sleppa
2 msk. smjör
2 msk. olía
2 sítrónur

AÐFERÐ

Bankið lærin aðeins með buffhamri þannig að þau séu öll jafn þykk. Blandið öllum kryddum vel saman við hveitið og veltið lærunum upp úr hveitinu. Pískið eggin og mjólkina vel saman og veltið lærunum upp úr eggjablöndunni. Blandið raspinu, nachos-kurlinu og parmesanosti vel saman og veltið lærunum upp úr raspblöndunni. Steikið á milliheitri pönnu í olíu og smjöri í 3-4 mínútur á hvorri hlið. Fínrífið börk af einni sítrónu yfir lærin og kreistið safann yfir. Berið fram með sítrónubátum, steiktum kartöflum og grænmeti.

Heilsuréttir Nings

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

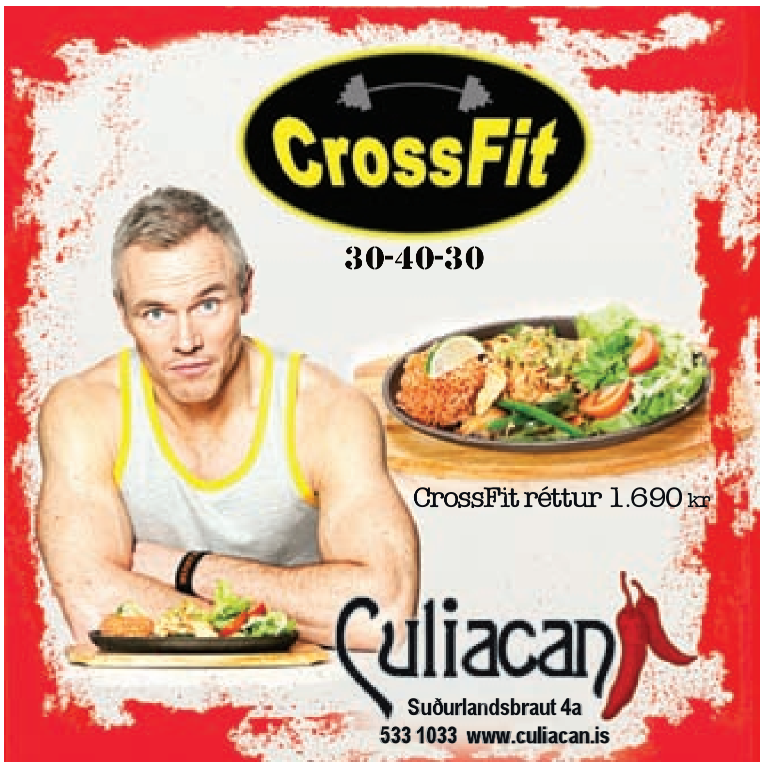
Sushi er frábær hollustufæða

NINGS

TRÖLLATREFJAR
Næringargildi í 100g:
Orka 448 kJ / 107 kkal
Fita 1,4g
þar af mett. fitusýrur 0,7g
Kolvetni 10,2g
Trefjar 1,1g
Prótein 10,8g

MSG

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



HJÓLALEIGUKERFI Í REYKJAVÍK

BÆTTAR SAMGÖNGUR *Daði Hall meistaranemi stendur fyrir viðhorfskönnun á netinu um það hvort fólk myndi nýta sér hjólaleigukerfi ef boðið væri upp á slíkt í Reykjavík. Þess konar kerfi er að finna í borgum víða um heim.*

Daði vinnur nú meistaraverkefni í umhverfis- og auðlindafræði í samstarfi við verkfræðiskrifstofuna Verkís. Verkefnið felst í því að kanna möguleika og hagkvæmni þess að reka hjólaleigukerfi í Reykjavík. Kerfið væri svipað þeim sem rekin eru í fjölda borga víðs vegar um heim. „Þetta væri þriðja kynslóð af hjólaleigukerfi, sem þýðir að notendur skrá sig inn með einhvers konar auðkenni; á netinu, með kreditkorti, síma eða með öðrum hætti. Þannig veit kerfið ávallt hver er með hvaða hjól og jafnvel hvar það er,“ segir Daði.

Hjólin væru læst í sérstökum hjólastöndum sem komið væri fyrir á viðeigandi stöðum. „Þegar viðskiptavinur greiðir fyrir hjól aflæsist það. Tökum dæmi af manni sem leigir hjól á Hlemmi og hjólar vestur í Háskóla, þar væri annar hjólastandur þar sem hægt væri að skila hjólinu af sér.“

Spurður um staðsetningu slíkra stöðva segir Daði könnunina einmitt taka mið af því hvar fólk vilji fá slíkar stöðvar. „Sjálfur teldi ég að æskilegt væri að hafa þær hjá strætóstoppistöðvum, stórum vinnustöðum, bílastæðahúsum og sjölförnum stöðum. Vel heppnað kerfi sem væri samtvinnað strætó gæti styrkt strætó og strætó styrkt hjólakerfið.“

Daði hefur fundið mikinn áhuga þeirra aðila sem málið snertir eins og hjá borgaryfirvöldum og Strætó. „Þetta er allt spurning um peninga, sem er víst lítið til af um þessar mundir. Í Denver er svona hjólakerfi rekið á samfélagslegum grunni og ekki gerð krafa um neinn hagnað. Svo er líka spurning hvort einhver fyrirtæki vildu taka þátt í að skapa svona kerfi.“

Um þessar mundir vinnur Daði að kostnaðargreiningu á kerfinu auk greiningar á samfélags- og umhverfislegum ávinningi þess. „Minni umferð, minni mengun, bætt lýðheilsa og meiri strætónotkun. Þetta eru allt þættir sem þarf að að skoða og taka inn í myndina.“

Fólk er hvatt til að taka þátt í könnunni á slóðina www.kannanir.is/nemendur/index.php?sid=48788&lang=is. „Því fleiri sem taka þátt, þeim mun marktækari verða niðurstöðurnar.“ Einnig er hægt að fletta Daða upp á Facebook og finna könnunina þar.

■ **vidir@365.is**

KÖNNUN Á NETINU Daði hvetur fólk til að taka þátt í könnuninni og leggja sitt af mörkum til að athuga kosti þess og galla að reka hjólaleigukerfi í Reykjavík. Könnunin má finna á Facebook-síðu hans undir nafninu Daði Hall. MYND/GVA

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN
Í FRÉTTABLAÐINU

Það er hvergi betri staður fyrir fjölpóst en inni í Fréttablaðinu. 60% landsmanna skoða fjölpóst. Auglýsingaefnið lendir á eldhúsborðinu þegar blaðið er opnað!

75% íbúa höfuðborgarsvæðisins lesa Fréttablaðið daglega.

Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448
eða í tölvupóstfangi orn@365.is

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup nóv.-sept. 2012

FORNT HANDVERK

Sjónabókin er einstök í heiminum,“ segir Solveig Theodórsdóttir, formaður Heimilisiðnaðarfélagsins, en þrír listamenn munu fjalla um útsaum, vefnað og prjón upp úr munstrum Sjónabókarinnar á málþingi á sunnudaginn, í tilefni 100 ára afmælis Heimilisiðnaðarfélagsins.

Sjónabókin var gefin út af félaginu árið 2009 og inniheldur munstur frá 17. og 18. öld.

„Þetta eru gömul handrit sem einungis eru til á Þjóðminjasafninu og byggja öll á reitamynstrum,“ útskýrir Solveig. „Hver kafli er tileinkaður manni eða konu sem teiknað hefur munstur og er fyrsti kaflinn tileinkaður Ragnheiði Jónsdóttur, biskupsfrú á Hólum, en hún er einmitt með sjónabókina sína í hendinni á fimm þúsund króna seðlinum.“

Málþingið hefst klukkan 10.

Guðrún J. Kolbeins, vefnaðarlistakona og kennari, fjallar um vefnaðarlist að fornu og nýju og hvernig nýta megi munstrin úr Sjónabókinni í nútímanum. Jóhanna Pálmadóttir, framkvæmdastjóri textílsetursins á Blönduósi, fjallar um útsaumslist, Gréta Sörensen prjónahönnuður fjallar um að prjóna af list og Ingibjörg Ágústsdóttir, handverkslistamaður í Stykkishólmi, talar um að hún sæki andagift sína til bókarinnar.

Fallegt mynstur á þjóðbúningi.

Málþingið verður haldið í fyrirlestrarsal Þjóðminjasafnsins milli klukkan 10 og 12 á sunnudag og er öllum opið. Á sunnudaginn er einnig hinn árlegi þjóðbúningadagur á safninu. Allir sem mæta í þjóðbúningi fá ókeypis inn á safnið.

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

Lífið

SKREYTTU MEÐ UPPÁHALDS BLÓÐUNUM OG BÓKUNUM ÞÍNUM. 4

FRAMHALDS-SAGAN VERU-LEIKI, HVAÐ ER VERA AÐ HUGSA? 7

HUGSUM VEL UM HOLLUSTU BARNANNA, FÁÐU HUGMYNDIR AÐ HOLLU SNARLI. 10

FÖSTUDAGUR
8. MARS 2013

Hef lært að láta leiðinleg verkefni eiga sig

FRÉTTABLAÐIÐ

› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Sælkerasamloku- og djússtaðurinn Lemon var opnaður formlega í gær en staðurinn hefur verið með ýmiss konar kynningar á matnum sínum undanfarið. Meðal þeirra sem hafa litið við og gætt sér á hollustunni eru Bubbi Morthens, leikararnir María Birta og Ólafur Darri Ólafsson, **Hallgrímur Helgason**, **Kolla** í Bítinu, **Logi Bergmann**, Svanhildur Hólm og svo mætti lengi telja...

Lífið
Hamingja, fólk og annað frábært
Umsjón blaðsins
Kolbrún Pálína Helgadóttir
kolbrunp@365.is
Umsjón Lífsins á Vísir.is
Ellý Ármanns
elly@365.is
Útgáfufélag
365 miðlar ehf.
Forsíðumynd
Stefán
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is
Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is
Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid

Dúsa Ólafsdóttir er í hópi þeirra fjölmörgu fatahönnuða og listamanna er taka þátt í sýningunni. Hún fékk listakonuna Bjargeyju Ólafsdóttur til að túlka sína hönnun í teikningum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

TÍSKA „KANNSKI HÆTTUM VIÐ Í TÍSKUBRANSANUM“

Fatahönnuðir og listamenn taka höndum saman og setja upp sýningu í Artíma galleríi í tengslum við HönnunarMars. Ný sýn á fatahönnun að sögn Dúsu Ólafsdóttur, hönnuðar.

„Við erum ellefu hönnuðir og svo myndlistarfólk að auki sem sýnum saman í Artíma. Þetta verður án efa mjög fjölbreytt sýning og gestir fá að upplifa bæði tískuteikningar frá nokkrum hönnuðanna og svo hvernig listamenn túlka föt hinna hönnuðanna á listrænan hátt. Ég gaf Bjargeyju [Ólafsdóttur] alveg frjálsar hendur því ég vissi að hún kæmi með ljóðrænan blæ sem mundi passa við mína hönnun,“ segir fatahönnuðurinn Dúsa Ólafsdóttir. Hún er í fríðum hópi hönnuða og listamanna sem sýna tískuteikningar í Artíma galleríinu þann 13. mars næstkomandi. Sýningin er haldin af Fatahönnunarfélagi Íslands í tengslum við HönnunarMars.

Hver hönnuður sýnir eina til tvær teikningar á sýningunni. Dúsa vann sínar teikningar í samstarfi við listakonuna Bjargeyju Ólafsdóttur, en þær stöllur eiga það sameiginlegt að hafa báðar stundað nám í nokkrum löndum; Bjargey í fjórum og Dúsa í þremur. „Tilgangur sýningarinnar er fyrst og fremst sá að sýna hvernig hægt er að kynna tísku á listrænan hátt í stað þess að sýna heilu fatalínurnar,“ segir Dúsa og bætir við: „Kannski hættum við öll í tískubransanum og förum að halda myndlistarsýningar í staðinn.“

Aðrir hönnuðir sem taka þátt í sýningunni eru Eygló Lárusdóttir, Hildur Yeoman, Guðmundur Jörundsson, Kron by Kronkron, Mundi Vondi, Rebekka Jónsdóttir, Sólveig og Edda Guðmundsdætur, Steinunn Sigurðardóttir, Harpa Einarsdóttir og Ýr Þrastardóttir. Engar flíkur verða á sýningunni, sem er stýrt af Heiðu Jónsdóttur með liðsinni Ragnheiðar Axel. „Ef ég þekki þær rétt þá verður þessi sýning algjör skyldumæting fyrir alla þá sem hafa áhuga á tísku, hönnun og listum,“ segir Dúsa.

Sýningin fer fram í Artíma gallerí við Skúlagötu 28 og stendur til 25. mars. **- sm**

einstök BÖRN
MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI
LIÐSMENN JERICO
Landssamtök foreldra eineltisbarna og uppkominna þolenda

Góðgerðardagur MK

9. mars 2013

Opið frá klukkan 12 til 17

Fram koma:
Hreimur
Þóranna Antonía
Heiða Ólafs
Alexía Rut
Teitur Schiöth
Sigga Beinteins og María komi frá Söngvaborg.

Andlitsmáling
Skemmtun fyrir börnin
Bakarí skólans verður opið

1000 kr. fyrir fullorðna
500 kr. fyrir 12 ára og yngri

Alhliða Pípulagnir. Sf
Stál-tech. ehf

AUGLÝSING: HEILSA EHF KYNNIR

VANTAR ÞIG ORKU?

Solaray Matcha grænt te er svarið

Grænt te er ekki bara grænt te, Matcha grænt te er kröftugur orkugjafi sem eykur brennslu. Ef þú ert ekki að drekka Matcha grænt te frá Solaray þá ert þú að missa af stórkostlegum drykk til heilsubóta á allan máta. Þetta einstaka græna te tekur allri annarri súperfæðu fram, það örvar efnaskiptin, dregur úr streitu, bætir ónæmiskerfið og lækkar kólesteról í blóðinu.

Kostir Matcha græna tesins:

1. Hjálpar gegn frumuskemmdum vegna andoxandi eiginleika.
2. Hjálpar gegn bólgum, oxun og öldrun líkamans.
3. Hjálpar gegn hjartasjúkdómum með lækkun á slæmu kólesteróli.
4. Örvar fitubrennslu, aukin brennsla ef drukkið meðan á æfingu stendur.
5. Blaðgræna (e. chlorophyll) er talin geta haft hreinsandi áhrif á líkamann og losað hann við þungmálma og eiturefni sem geta skaðað lífsgæði.
6. Eykur einbeitingu og og skerpir hugsun án streitunnar sem fylgir oft kaffidrykkju.
7. Fullt af trefjum, sem kemur í veg fyrir harðlífi og jafnar blóðsykurinn.
8. Frábær orkugjafi þegar þreytan fer að sækja á mann seinnipart dags, tilvalið í staðinn fyrir kaffi til að hressa sig við.

Telaufin vaxa í skugga og eru rík af blaðgrænu, laufin eru handtínd, þurrkuð og möluð í fínt duft. Matcha grænt te má alls ekki setja í sjóðandi vatn, þá bragðast það eins og gras. Gott er að sjóða vatnið og láta bíða í 5 mínútur áður en því er hellt yfir teið. Hrærið/þeytið kröftuglega í blöndunni áður en drukkið er. Einn bolli af Matcha grænu tei inniheldur jafnmikið af andoxunarefnum eins og 10 bollar af venjulegu grænu tei.

Gæði og hreinleiki eru einkunnarorð Solaray.

Fæst í heilsuvöruverslunum.

› Sjá nánar á visir.is/lifid

AUGLÝSING: LYTESS KYNNIR

Fatnaður og snyrtivara í senn

Fatnaðurinn inniheldur meðal annars koffín, piparkjarna, bókhveiti, rauða þörunga og shea butter en innihaldsefnin eru vatnslosandi, auka brennslu og næra húðina. Fatnaðurinn er án parabena.

Sculpt & slim

Sculpt & slim er átján daga meðferð. Hún endurmótar vöxtinn, grennir og nærir húðina og gefur gott aðhald. Fatnaðurinn styður við bak og maga án þess að þrengja að en útkoman er sléttari magi. Sculpt & slim fæst í tveimur gerðum. Annars vegar er um að ræða aðhaldsbuxur þar sem áhersla er lögð á mitti, bak og maga. Hin gerðin (til hægri) er fyrir bak, mitti, mjaðmir, rass og læri.

Slim express

Í Slim express-fatnaðinum eru efni sem leiða til sýnilegs munar á útlínum líkamans á aðeins tíu dögum. Í fatnaðinum eru öflug efni sem brenna fitu og virka vatnslosandi og hreinsandi. Þau fyrirbyggja uppsöfnun fitufrumna, grenna og slétta húðina. Fatnaðurinn er auk þess þægilegur og sést ekki undir öðrum fötum.

Fæst í eftirfarandi verslunum:

Lyfjum og heilsu í Firði, Kringlunni, Austurveri, Domus Medica, JL Húsinu, Glerártorgi Akureyri, Keflavík og Selfossi. Apóteki Ólafsvíkur og Árbæjarapóteki.

GRENNANDI AÐHALDSFATNAÐUR

Snyrtivörufatnaður frá Lytess hefur verið á markaði frá árinu 2003 en hann er búinn grenningarformúlu sem er ofin inn í fatnaðinn og verður formúlan virk við snertingu og núning við húð. Lytess er leiðandi á markaði og er með einkaleyfi á þessari tegund fatnaðar en 180 prósenta aukning hefur verið í sölu á vörum fyrirtækisins undanfarin fimm ár.

Lytess-fatnaðurinn kemur í staðinn fyrir krem og aðrar grenningarlausnir sem lofa viðskiptavinum ummálsminnkun. Krem þarf að bera á kvölds og morgna og þarf oft nokkrar túbur til að árangur sjáist. Snyrtistofur sem bjóða grenningarmeðferðir þarf að heimsækja reglulega og aðrar lausnir þarf að taka inn. Lytess-fatnaðinum þarf að klæðast í minnst átta klukkutíma á dag en ekki þarf að leiða hugann að því neitt frekar. Mælt er með því að meðferð standi í sex mánuði.

„Kosturinn sem Lytess hefur umfram aðrar grenningarvörur er að meðferðin virkar allan daginn og þegar fatnaðurinn er í notkun er stöðug dreifing á formúlunni á þeim svæðum sem fatnaðurinn hylur. Snyrtimeðferð þarf að endurtaka nokkrum sinnum og stendur mun skemur yfir í einu. Kostnaðurinn er sömuleiðis mun minni enda hægt að nota flíkurnar aftur og aftur," segir Margrét Helgadóttir, markaðsstjóri hjá heildsölunni Cu2 sem flytur vörurnar inn.

Lytess-fatnaðurinn er saumlaus, án parabena og þolir þvott. Hann inniheldur meðal annars koffín, forskolín, sishuan, piparkjarna og bókhveiti en þessi efni auka brennslu og losa um fitufrumur. Þá er í honum ruscus, rauðir þörungar, japanskt pagoda og ginkgo biloba sem allt er þekkt fyrir að vera vatnslosandi. Að endingu er í þeim mangósmjör, shea butter og sætar möndlur sem eru nærandi og rakagefandi. „Framtíðarplön Lytess eru að framleiða fatnað sem tekur á ýmsum líkamskvillum, svo sem þurri húð, exemi, húðsliti, æðahnútum, bakverkjum og liðverkjum svo dæmi séu nefnd. Möguleikarnir eru óþrjótandi en fyrirtækið setur mikið fjármagn í rannsóknir og þróun," segir Margét.

Hér á landi verður til að byrja með boðið upp á Slim express sem er tíu daga meðferð og fæst hún í þremur gerðum. Í Slim express-fatnaðinum eru efni sem leiða til sýnilegs munar á útlínum líkamans á aðeins tíu dögum, þó mælt sé með að fatnaðurinn sé notaður í að minnsta kosti mánuð til að ná fram hámarksárangri. Í Slim express eru öflug efni sem brenna fitu og virka vatnslosandi og hreinsandi. Þau fyrirbyggja uppsöfnun fitufrumna, grenna og slétta húðina. Fatnaðurinn er auk þess þægilegur og sést ekki undir öðrum fötum.

Þá verður boðið upp á Sculpt & slim sem er átján daga meðferð. Hún endurmótar vöxtinn, grennir og nærir húðina og gefur gott aðhald. Árangurinn sést eftir átján daga en mælt er með því að fatnaðurinn sé notaður í að minnsta kosti mánuð. Fatnaðurinn styður við maga og bak án þess að þrengja að, en útkoman er sléttari magi. Sculpt & slim fæst í tveimur gerðum. Annars vegar er um að ræða aðhaldsbuxur þar sem áhersla er lögð á mitti, bak og maga. Hin gerðin er fyrir bak, mitti, mjaðmir, rass og læri.

Sculpt & lift er svo tuttugu daga meðferð. Um er að ræða brjóstahaldara sem lagfærir, styrkir, mótar og nærir brjóstin. Sjáanlegur árangur kemur fram eftir tuttugu daga. Haldarinn inniheldur elemi, sem herðir vefina og styrkir húðina. Vefnaðurinn endurmótar brjóstin og styrkir bakið.

„Samkvæmt markaðsrannsóknum íhuga flestar konur að minnsta kosti einu sinni á ári að fara í megrun. Nýlegar kannanir sýna að því miður eru flestar konur óánægðar með einhvern hluta líkama síns og telja að þeim myndi líða betur ef þær myndu grennast. Margar konur eru stöðugt að leita leiða til þess að grennast, vilja losna við appelsínuhúð eða fá stinnari líkama. Flestar kannast við að byrja í einhverju prógrammi eða meðferð en oft fjarar átakið út. Margar bera fyrir sig tímaskorti en það vandamál er úr sögunni með Lytess."

› Sjá nánar á visir.is/lifid

1

2

3

4

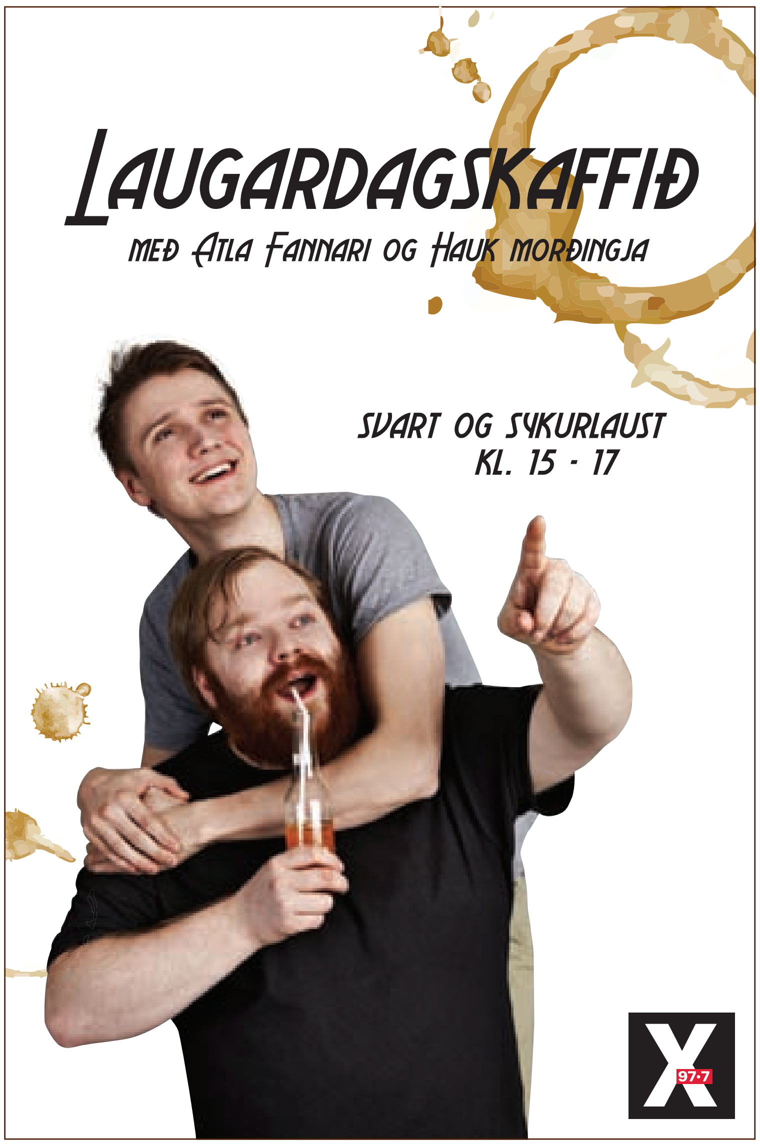
Bækur og blöð geta verið hið fallegasta heimilis-skraut.

5

6

7

8



HEIMILI SKARTAÐU AÐEINS UPPÁHALDSBÓKUNUM ÞÍNUM

Fólk á það til að safna bókum og blöðum með árunum en lendir svo gjarnan í vandræðum með að koma þeim fallega fyrir á heimilinu.

Sandra Dís Sigurðardóttir
innanhúsarkitekt

Helstu mistök fólks eru þau að troða of miklu í bókahillurnar og þá skapast óreiða á heimilinu og það kemur illa fyrir sjónir.

Þrátt fyrir að safn þitt af bókum og tímaritum sé stórt og mikið eru til margar leiðir til að koma því fallega fyrir, en það þarf ekki endilega að sýna allt bókasafnið.

Raðið heldur og sýnið uppáhaldsbækurnar og -blöðin og geymið rest í lokuðum skáp. Hér eru nokkur dæmi:

1 Skemmtileg lausn
Notaðu herðatré til að geyma nýjustu tímaritin þín, það er svo hægt að breyta til þegar næsta blað kemur.

2 Allar uppáhalds á einum stað
Raðaðu öllum uppáhaldsbókunum þínum í stofuna og settu með því persónulegan stíl á rýmið.

3 Margar mjóar
Settu upp mjóar hillur á vegginn, þar getur þú raðað upp eftirlætisbókunum, -tímaritunum og -myndunum þínum.

4 Skreyttu borðið
Bækur geta verið hið fallegasta borðskraut.

5 Raðað eftir litum
Flokkaðu bækurnar eftir litum. Ókosturinn við það er hins vegar sá að bókaflokkarnir ruglast. Strengdu upp borða á vegginn.

9

6 Einfalt er stundum best
Staflaðu bókunum snyrtilega upp.

7 Partur af puntinu
Bækurnar taka sig vel út með blómum og öðru punti.

8 Flott tískublöð eru á við mublur
Einfalt, látlaust og stílhreint.

9 Töff lausn á skrifstofuna
Útfæra má hugmyndina um herðatrén á margvíslegan hátt.

EGF Húðvörurnar frá Sif Cosmetics eru vinsælar innan lands sem utan. MYND/STEFÁN

Björn Örvar, framkvæmdastjóri ORF Líftækni, í hátæknigróðurhúsi fyrirtækisins.

NÝTT EGF DAGKREM FYRIR ÞURRA HÚÐ FRÁ SIF COSMETICS

Sif Cosmetics, dótturfyrirtæki ORF Líftækni hf., hefur sett á markað nýtt EGF Dagkrem sem er sérþróað fyrir þurra og mjög þurra húð. Húðvörurnar frá Sif Cosmetics hafa notið mikilla vinsælda jafnt hér á landi sem erlendis.

Nýja dagkremið frá Sif Cosmetics er fjórða húðvaran sem fyrirtækið markaðssetur á Íslandi undir EGF-vörumerkinu. „Nýja kremið er sérþróað fyrir þurra og mjög þurra húð og er það árangur öflugs þróunarstarfs hjá okkur," segir Björn Lárus Örvar, framkvæmdastjóri og stofnandi Sif Cosmetics og ORF Líftækni. Áður hafa komið á markað EGF Húðdropar™, EGF Dagkrem fyrir venjulega húð og EGF Húðnæring fyrir líkamann.

Upphaflega EGF Dagkremið fékk frábærar viðtökur þegar það var sett á markað haustið 2011. Það er létt og þægilegt dagkrem sem veitir húðinni góðan raka og næringu. „Við höfðum þó fengið tillögur frá fólki með þurra húð um að það vildi feitara krem, sérstaklega fyrir veturinn," útskýrir Björn. Úr varð að þróað var nýtt krem í samvinnu við ítalska sérfræðinga sem meðal annars þróa snyrtivörur fyrir einstaklinga út frá mælingum á eiginleikum húðarinnar. Nýja EGF Dagkremið er sérstaklega þróað fyrir þurra og mjög þurra húð og til að nota á móti EGF Húðdropunum, sem er virkari vara sem á frekar að nota á kvöldin áður en gengið er til náða. Húðdroparnir eru endurnærandi, græðandi og viðhalda unglegu yfirbragði.

Mikill áhugi innanlands og utan

Allar húðvörurnar frá Sif Cosmetics hafa notið fádæma vinsælda hér á landi og erlendis. Húðdroparnir voru m.a. mest selda snyrtivaran í Magasin du Nord í Kaupmannahöfn í febrúarmánuði. Erlendir blaðamenn hafa sýnt vörunum mikinn áhuga og talað um þær sem nýjasta æðið meðal þeirra sem vilja fylgjast með því sem er að gerast á snyrtivörumarkaði. „Við tökum á móti miklum fjölda erlendra blaðamanna í hverjum mánuði sem vilja fjalla um þá einstöku tækni sem við notum og um virkni húðvaranna frá okkur," segir Björn, en nánast vikulega birtast greinar um húðdropana í erlendum tímaritum víðsvegar um Evrópu. Nú síðast birtist t.d. þriggja síðna grein í Cosmopolitan í Tyrklandi um húðvörurnar auk þriggja síðna greinar um Ísland. Þá var fjallað um vörurnar á dönsku sjónvarpsstöðinni TV2 á dögunum og eitt vinsælasta tímarit Írlands, Social & Personal, valdi húðnæringuna bestu fáanlegu húðvöruna fyrir líkamann. „Við höfum alls ekki getað kvartað yfir áhuga erlendra fjölmiðla á fyrirtæki okkar eða vörum," segir Björn. Sé að marka umfjallanir þessara miðla nota margir þekktir einstaklingar vörurnar, svo sem leikkonurnar Uma Thurman, Kelly Preston og Marion Cotillard.

Einstök tækni við framleiðslu

EGF Dagkremið inniheldur EGF frumuvaka. Frumuvaki er prótein sem stýrir endurnýjun húðfrumna og hægir á náttúrulegu ferli öldrunar. Dr. Stanley Cohen og dr. Rita Levi-Montalcini hlutu Nóbelsverðlaunin í læknisfræði árið 1986 fyrir uppgötvun sína á frumuvökum og hlutverki þeirra við endurnýjun húðfrumna. Húðfrumurnar framleiða sjálfar EGF en magn þess í húð minnkar með aldri. Húðfrumurnar þekkja EGF frumuvakann og setja í gang sameindaferli þegar hann binst við yfirborð þeirra. EGF húðvörurnar virkja því eiginleika húðfrumnanna sjálfra til þess að endurnýja sig. „Við framleiðum þennan frumuvaka í byggplöntum og höfum þróað til þess einstæða tækni," upplýsir Björn, en frumuvakarnir eru framleiddir í samstarfi við ORF Líftækni hf.

„Notendur eru trúir vörunni og kaupa hana aftur og aftur. Við höfum haldið stöðu okkar sem mest selda snyrtivaran hjá stærstu evrópsku flugfélögunum og í mörgum virtustu snyrtivöruverslunum Evrópu," segir Björn. Nýja EGF Dagkremið fyrir þurra og mjög þurra húð er nú fáanlegt í helstu snyrtivöruverslunum og apótekum um land allt.

Hátæknigróðurhús Í GRINDAVÍK

Græna smiðjan er tvö þúsund fermetra hátæknigróðurhús ORF Líftækni hf. í Grindavík sem tekið var í notkun í maí 2008. Þar eru framleiddir frumuvakar í húðvörur Sif Cosmetics og til læknisfræðilegra rannsókna með erfðatækni í byggi. Græna smiðjan er eitt fullkomnasta gróðurhús landsins. Hitastigi, birtu og rakastigi er stjórnað nákvæmlega til að aðstæður fyrir ræktunina séu sem bestar. Bygginu er sáð á annan enda færibanda og þremur mánuðum seinna er það skorið upp á hinum endanum. Byggið er ræktað í hreinum vikri og fær öll nauðsynleg næringarefni í næringarlausn með vökvun. Þannig er hámarks hreinleiki tryggður í ræktuninni.

Í Grænu smiðjunni eru framleiddir frumuvakar í húðvörur Sif Cosmetics og til læknisfræðilegra rannsókna.

ENDIST ALLAN DAGINN

Nýja EGF Dagkremið er silkimjúkt og nærandi og gefur þurri húð góðan raka sem endist allan daginn. Kremið er mjög rakagefandi, ver húðina fyrir kulda og veitir henni mjúka og fallega áferð. Það hentar einnig mjög vel undir farða.
Dagkremið er ofnæmisprófað eins og allar EGF húðvörurnar og það er án litar- og parabenefna eða annarra ónauðsynlegra aukaefna.

- **Mjög nærandi og rakagefandi**
- **Viðheldur réttu rakajafnvægi húðarinnar**
- **Gefur húðinni mjúka og fallega áferð**
- **Án parabenefna**

› Sjá nánar á visir.is/lifid

Snæfríður ásamt hugmyndasmiðnum föður sínum og við vinnslu á tannstönglunum.

SNÆFRÍÐUR HEF LÆRT AÐ LÁTA LEIÐINLEG VERKEFNI EIGA SIG

Snæfríður Ingadóttir fjölmiðlakona situr ekki auðum höndum þrátt fyrir að hafa hætt starfi sínu sem fréttakona RÚV á Akureyri ekki alls fyrir löngu. Hún situr nú við skriftir á fjórðu túristabókinni sinni, býr til tannstöngla úr íslenskum stráum og gengur með sitt þriðja barn. Lífið spjallaði við Snæfríði.

SNÆFRÍÐUR INGADÓTTIR.

ALDUR: Korter í fertugt.

HJÚSKAPARSTAÐA: Gift Matthíasi Kristjánssyni.

BÖRN: Ragnheiður Inga, 5 ára, Margrét Sóley, 3 ára og þriðja dóttirin er væntanleg í heiminn í maí.

STARF: Sjálfstætt starfandi.

Börn hafa ótrúlega aðlögunarhæfni og það virðist alveg sama hvað ég er að brasa, stelpurnar taka því alltaf sem sjálfsögðum hlut.

Tannstönglar úr íslenskum stráum, ætlaðir túristum, ný bók og þriðja barnið á leiðinni – hefurðu alltaf verið svona hugmyndarík og atorkusöm? Við skulum orða það þannig að ég hef alltaf haft gaman af því að koma hlutum í verk enda sérlega gefandi að sjá eigin hugmyndir verða að veruleika. Ég hef áður gefið út bækur og eignast börn en Tannstráin eru fyrsta varan sem ég kem á markað og allt ferlið í kringum það hefur verið mjög skemmtilegt og lærdómsríkt.

Nú hefurðu verið búsett á Akureyri í rúm tvö ár. Hvernig kanntu við þig þar og hvaða kosti hefur Akureyri fram yfir höfuðborgina að þínu mati? Ég er alin upp á Akureyri en flutti þaðan sem unglingur og ætlaði mér aldrei að flytja hingað aftur. Bærinn hefur hins vegar komið mér skemmtilega á óvart á fullorðinsárum, en allt hefur sína kosti og galla. Helsti kosturinn við Akureyri er stærðin, allt er í göngufæri. Ég sakna hins vegar oft fleiri valmöguleika þegar kemur að verslun og þjónustu.

Þreytt á álaginu

Framan af starfaðir þú sem fréttakona á RÚV fyrir norðan, kunnirðu því starfi vel? Það var mjög gaman að vinna á RÚV Norðurlandi. Þetta er lítill vinnustaður með góðu fólki. Það var sérlega gaman að kynnast Norðurlandi í gegnum starfið því fréttamennskunni fylgdu mikil ferðalög, allt frá Hvammstanga til Vopnafjarðar. En starfinu fylgdi líka ákveðið álag sem ég var orðin þreytt á og því ákvað ég að hætta.

Sérðu fyrir þér að þú munir starfa við fjölmiðla aftur síðar meir? Ég hef gaman af því að búa til efni fyrir fjölmiðla, það á vel við mig enda hef ég starfað við fagið í 15 ár. Ég er því alls ekki hætt þó að ég hafi hætt í fréttunum á RÚV.

Flestir stungið upp í sig strái

En að nýju verkefnunum þínum, sem eru afar ólík og skemmtileg. Byrjum á tannstönglunum eða Tannstráunum eins og verkefnið kallast. Hvernig kom það verkefni til? Það hafa flestallir Íslendingar, sem á annað borð hafa eitthvað verið úti í náttúrunni, stungið strái upp í sig. En að skera strá, setja þau í pakka og bjóða sem tannstöngla er hugmynd sem er frá föður mínum, Inga Ragnari Sigurbjörnssyni, komin. Hann

Pabbi átti hugmyndina

Snæfríður ásamt hugmyndasmiðnum föður sínum og við vinnslu á tannstönglunum.

Uppáhalds

MATUR: Hnetusteik með öllu tilheyrandi. **DRYKKUR:** Vatn. **VEITINGAHÚS:** Elska alla „græna staði“. **TÍMARIT:** Gør det selv. **VEFSÍÐA:** HomeExchange.com og tannstra.is. **VERSLUN:** Spaksmannsspjarir og Rauði krossinn. **HÖNNUÐUR:** Systir mín Björg Ingadóttir hjá Spaksmannsspjörum. **HREYFING:** Göngutúrar um götur Akureyrar með góðum konum. **DEKUR:** Nudd frá eiginmanninum. **GULLKORN:** Ef það er vilji þá er vegur.

fór oft út þegar ég var yngri og klippti niður strá sem við notuðum sem tannstöngla á mínu æskuheimili. Ég kynnti hugmyndina á atvinnu- og nýsköpunarhelgi fyrir ári hér fyrir norðan og þar var henni mjög vel tekið, sem hvatti mig til að fylgja henni eftir.

Það má sjá mynd af föður þínum, Inga Ragnari, aftan á pökkum Tannstráanna, er hann ekki stoltur af verkefninu? Hann hefur lúmskt gaman af þessu öllu saman.

Þú hlaust nýsköpunarstyrk frá Landsbankanum í byrjun árs – hversu mikilvægt er það að fá slíkan styrk í svona framleiðsluferli? Svona styrkveiting hefur mikla þýðingu fyrir verkefni í startholunum og gefur manni hvatningu til þess að halda áfam. Það kom sér auðvitað vel að fá þessa peninga til að eiga fyrir útlögðum kostnaði.

Hvar munu tannstráin fást? Eins og er fást þau í Eymundsson, ATMO, Viking og Islandia-verslunum.

Íslenska konan

Þú hefur skrifað þrjár bækur fyrir erlenda ferðamenn; 50 crazy things to do in Iceland, 50 crazy things to taste in Iceland og svo 50 crazy romantic things to do in Iceland – er sú nýjasta sem kemur út í vor líka hugsuð fyrir ferðamenn? Já, en ég held reyndar að Íslendingar hafi ekki síður gaman af henni. Þema bókarinnar er „íslenska konan“ og er hún full af fróðleik og upplýsingum um íslensku konuna. Tæpt er á sögulegum staðreyndum, athygli vakin á konum sem allir verða að kannast við, íslensk fegrunarráð tíunduð o.s.frv. Ég vinn þetta með Þorvaldi Erni Kristmundssyni ljósmyndara, en við erum orðin sjóuð í samstarfi því þetta er fimmta bókin sem við vinnum að saman.

Þú ert með mörg járn í eldinum og brátt fjölgar í fjölskyldunni. Hvernig gengur þér að sameina móðurhlutverkið og allt hitt sem þú ert að vinna að? Það hefur hingað til gengið ágætlega og ég reikna með því að það verði eins með þriðja barnið. Börn hafa ótrúlega aðlögunarhæfni og það virðist alveg sama hvað ég er að brasa, stelpurnar taka því alltaf sem sjálfsögðum hlut.

Megum við eiga von á fleiri skemmtilegum verkefnum frá þér í nánustu framtíð? Já, alveg pottþétt, ég hef lært það með aldrinum að láta leiðinleg verkefni eiga sig.

Gerir jóga með dótturinni

Hvernig er þér búið að líða á þessari meðgöngu miðað við þær fyrri? Þetta er í grunninn svipað, nema þá helst hvað líkaminn bregst fljótt við í þriðja sinn. Ég var viss um að ég gengi með tvíbura, svo ört stækkaði kúlan í byrjun.

Hvað gerirðu helst til að hugsa um heilsuna á meðgöngunni? Ég geri jógaæfingar með eldri dótturinni á hverjum morgni.

Eitthvað að lokum? Ég hvet alla til að prófa tannstráin. Þau nýtast ekki bara vel sem tannstönglar heldur er ótrúlega gott að vera með strá í munnvikunum þar sem þau gefa bragð af íslensku sumri.

VERULEIKI
FRAMHALDSSAGA

SAGA AF VERU, RAUNUM HENNAR OG HUGLEIÐINGUM

Anna Rún Frímannsdóttir
íslenskufræðingur og rithöfundur skrifar

Um daginn fór ég með foreldrum mínum að hitta Höllu frænku, en hún og Svenni, maðurinn hennar, eru nýbúin að byggja sér risastórt hús í Garðabænum. Mamma heldur ekki vatni yfir þessu húsi og nefndi strax við pabba að það væri eitt hús til sölu í sömu götu. Ég heyrði pabba kyngja hátt enda kosta þessi hús hálfa veröldina að hans sögn. Þegar við keyrðum svo inn götuna skildi ég ekkert í því að öll húsin voru nánast eins.

Af hverju skyldi Halla frænka, sem var nú nýútskrifaður arkitekt, vilja byggja sér alveg eins hús og hinir í götunni? Ég hélt alltaf að arkitektar færu sínar eigin leiðir og gerðu ekki eins og allir hinir en því hefur Halla frænka gjörsamlega gleymt þegar hún teiknaði húsið sitt. Nú, eða kannski voru það bara hinir páfagaukarnir í götunni sem hermdu eftir henni og gat hún þá kannski lítið gert í því.

Ég horfði ýmist til hægri eða vinstri en það skipti ekki máli á hvaða hús ég leit, það var enginn sjáanlegur munur á þeim. „Úff, hvað þetta er litlaus gata," sagði ég upphátt og gerði mér ekki grein fyrir því að mömmu gæti sárnað fyrir hönd systur sinnar. „Ji, Vera – ertu ekki að grínast, þetta er alveg geggjuð gata," gall þá í henni um leið og hún lofsamaði kosti nýbygginga. Pabbi gjóaði augunum til mín í baksýnisspeglinum og ég sendi honum lítið og stríðnislegt bros. Ég var ekki sammála mömmu og velti því alvarlega fyrir mér hvernig börnin í götunni ættu að rata heim til sín þegar öll húsin voru grá, með flötum þökum og hvítum gardínum í stórum gluggum. En fólk hefur auðvitað mismunandi smekk og á að fá að hafa hlutina eins og það vill. Ekki ætla ég að dæma aumingja Höllu frænku fyrir að búa í svona óspennandi götu. Hún er hæstánægð með húsið sitt og það er það sem skiptir mestu máli. Alveg eins og ég elska húsið okkar, sem mér finnst vera eitt fallegasta húsið í Hafnarfirði. Það er fagurgult, á fjórum hæðum og með fallegu risi, en þar á ég herbergi með útsýni yfir tvær kirkjur, tjörn og hafið. Geri aðrir betur! Þar er röndótt og litríkt veggfóður og blátt loft með hvítmáluðum skýjum. Ég málaði loftið með hjálp pabba og mömmu sem var pínu erfitt og því skil ég ekki alveg hvernig Michaelangelo fór að því að mála Sixtínsku kapelluna í Vatíkaninu, það hefur aldeilis reynt á aumingja kallinn.

Það besta við herbergið mitt er samt stóra og breiða gluggakistan sem ég sit oft í, einungis til að hugsa. Það er svo gott að hugsa þegar maður er svona hátt uppi, alla leið á fjórðu hæð. Þá er maður líka miklu nær Guði en þegar maður er á jörðinni og sér hlutina í svo skýru ljósi. Í gluggakistunni minni hef ég sáð eplafræjum í bleikan pott og þar geymi ég líka sílin mín, A og B, í krukku sem og köngulóna Mura í eldgömlu jólaboxi. Stundum geri ég tilraunir með að syngja þau í svefn á kvöldin og spila þá fyrir þau á rafmagnspíanóið mitt, munnhörpuna eða falska gítarinn hans pabba – það gengur samt misvel.

Mig langar reyndar líka til að læra á fiðlu og fara í Sinfóníuna svo ég geti spilað í Hörpu og orðið fræg eins og Sigrún Eðvalds. Það er svo margt sem mig langar að gera þegar ég verð stór, hugsa sér alla möguleikana sem eru í boði og hvað það bíður mín mikið og stórt ævintýri í framtíðinni!

FRAMHALD Í NÆSTU VIKU

Áhugasöm börn í Þjóðminjasafninu.

BÖRNIN FLÉTTUM SAMAN SKEMMTUN OG FRÓÐLEIK

Lítill drengur sagði við mömmu sína; „Mamma, mér leið svo vel í dag af því að ég gerði eins og þú sagðir mér, að fara glaður inn í daginn." Þessi orð segja svo mikið um áhrifin sem þú hefur á barnið þitt.

Það er mikilvægt að gefa sér tíma til að vera með barninu og finna því verkefni við hæfi sem glæða bæði áhuga þess og þekkingu á hinum ýmsu sviðum. Einn liður í því getur verið að kynna því sögu og menningu þjóðarinnar.

Sjóminjasafnið í Reykjavík, Grandagarður 8.

Börn eru fróðleiksfús að eðlisfari og því mikilvægt að ýta undir þann eiginleika. Meðal þess sem öll börn ættu að þekkja eru söfnin sem við eigum. Með því að heimsækja safn fléttum við saman skemmtun og fróðleik. Það er því engin ástæða til að láta sér leiðast um helgina. Áður en lagt er af stað er ágætt að hafa myndavél til taks til að fanga skemmtilegar minningar.

Egilssaga.

Sjóminjasafnið í Reykjavík er spennandi safn fyrir alla fjölskylduna. Sýningin, sem sett er fram á skemmtilegan hátt, gefur gestum innsýn í líf sjómanna á árum áður. Sem dæmi, þá er búið að innrétta eitt herbergi sem skip og bryggju. Á efri hæðinni mega börn príla upp í árabát og klæða sig í gömul sjóklæði. Einnig er hægt að fá leiðsögn um ævintýraheim varðskipsins Óðins sem liggur við bryggju fyrir utan safnið. Kaffitería er á staðnum.

Þjóðminjasafn Íslands er fræðandi og skemmtilegt safn fyrir börn. Fjölskyldan getur skoðað muni frá hinum ýmsu tímum og einnig er hægt að taka þátt í safnleikjum, svo sem ratleik og fræðsluleik, sem gerir heimsóknina líflega. Á annarri hæð er stórt herbergi sem höfðar til barna. Þar eru búningar sem börn mega máta og hlutir eins og sverð, hjálmur og brynja sem þau geta prófað. Einnig er hægt að láta fara vel um sig á dýnu og hlusta á þjóðsögur. Veitingastofa er á staðnum.

Hlúum vel að börnunum...

Lára G. Sigurðardóttir læknir og Sigríður A. Sigurðardóttir hjúkrunarfræðingur, höfundar bókarinnar Útivist og afþreying fyrir börn og heimasíðunnar www.fyrirborn.is.

AUGLÝSING: KLIFIÐ KYNNIR

SUSHI-NÁMSKEIÐ HJÁ KLIFINU FRÆÐSLUSETRI

Hinn 12. mars næstkomandi mun Klifið halda sushi-námskeið á Sjómannasafninu Vík á Grandagarði. Snorri Birgir Snorrason kokkur á Víkinni mun fræða þátttakendur um leyndardóma sushis en hann hefur margra ára reynslu af sushi-gerð.

Í Japan er sushi-gerð tekin alvarlega og kröfurnar miklar til þeirra sem það vilja læra. „Þar er mikil virðing fyrir sushi-gerð og menn eru aldrei útskrifaðir. Þeir eru kannski í heilt ár að þvo hrísgrjón áður en þeir fá að gera nokkuð annað. Heimspekin á bak við það er að ef þú hefur ekki þolinmæði þá áttu ekki að vera sushi-kokkur," segir Snorri sem lærði að gera sushi í Danmörku og í Tokyo. Þá rak hann einnig sushi-staðinn Sticks´n´Sushi um árabil.

„Á námskeiðinu verður farið yfir atriði eins og hvað sé í lagi að nota í sushi og hvað beri að varast. Indónesískar sojasósur eru til dæmis ekki málið með sushi og Tilda basmati hrísgrjón ganga alls ekki," segir Snorri og hlær. Þeir sem þekkja sushi vita að grjónin eru stærsti hluti þess og því mikilvægt að þau séu í lagi. „Grjónin þurfa að vera stutt japönsk hrísgrjón. Þau þarf að þvo og sjóða og að lokum marinera eftir kúnstarinnar reglum. Ef grjónin eru ekki í lagi verður sushi-ið ekki gott."

Á námskeiðinu er mikið lagt upp úr því að þátttakendur séu virkir og fái að prófa sjálfir.

Snorri fjallar um meðhöndlun á fiski, hvernig sé best að skera hann og hvaða tegundir séu bestar í sushi. „Við förum yfir það hvernig á að gera maki-rúllur og nigiri-bita. Ég legg mikið upp úr því að allir prófi að skera fiskinn, móta grjónin og fleira. Það skilar sér mun betur heim með fólki." Á námskeiðinu verður allt til alls og það eina sem þarf að hafa meðferðis er blað og penni.

„Eftir námskeiðið er mikilvægt að fólk hafi þor til að byrja strax að búa til sushi." Námskeiðið er haldið í Víkinni á Grandagarði þar sem Snorri sér um matargerð. „Víkin í sjóminjasafninu er án efa best geymda leyndarmálið í bænum. Hér er alltaf ferskur fiskur beint af markaði í hádeginu og heimabakað bakkelsi um miðjan daginn."

Á heimasíðu Klifsins www.klifid.is og á Facebook má sjá nánari upplýsingar um námskeiðið.

Í lokin fá allir veglegan Blue Dragon byrjendapakka frá Innes og Klifinu til að taka með heim.

Sjá nánar á visir.is/lifid

HVER ER MAÐURINN?
MARGEIR STEINAR INGÓLFSSON, PLÖTUSNÚÐUR OG TÓNLISTARMAÐUR

Sér um tónlistina á RFF

NAFN: Margeir Steinar Ingólfsson

ALDUR: 38 ára

STARF: Ég starfa við hluti sem mér finnast skemmtilegir. Starfsheitið? Ég veit ekki hvað þetta kallast? Kannski er ég ráðgjafi af því að ég get gefið ráð við öllu. Þó þau séu mismunandi góð.

ÁHUGAMÁL: Hústónlist, hreyfing, hollusta, hlutbundin forritun, hugleiðsla, heilsa, hugbúnaðargerð – bara eiginlega allir hlutir sem byrja á h.

HVAÐ STENDUR UPP ÚR Í VIKUNNI? Það ber hæst að haft var samband við okkur félagana í hljómsveitinni Gluteus Maximus og við beðnir um að sitja fyrir í erótískri myndatöku hjá BUTT Magazine. Hversu viðeigandi er það? Við erum báðir ævintýragjarnir ungir menn og þykir þetta mjög spennandi.

HVAÐ Á AÐ GERA UM HELGINA? Ég mun eyða helginni í að setja saman tónlist fyrir kisugönguna á Reykjavík Fashion Festival sem fer fram um miðjan mánuðinn í Hörpu.

EITTHVAÐ AÐ LOKUM: Já. Ég held baráttunni áfram, díla við gleði og drama á öllum vígstöðvum og bíð eftir að komast að hjá ofnæmislækni og sálfræðingi.

FALLEGAR GJAFAVÖRUR Á GÓÐU VERÐI

Crosely plötuspilari
VERÐ 49.900,-

Skilti
VERÐ 6.900,-

Crosley útvarp
VERÐ 33.500,-

Eiffelturn púði
VERÐ 7.800,-

Glerbox
VERÐ 4.900,-

Skilti
VERÐ 2.900,-

Þvottabjörn kragi lítill
VERÐ 9.900,-

Heimurinn glerkúla
VERÐ 5.900,-

Stjörnutaska
VERÐ 14.900,-

Seva armband
VERÐ 3.900,-

Dýraljós
VERÐ 7.800,-

MYCONCEPTSTORE.IS

Verslun: Innst í Dalbrekku ofan við Nýbýlaveg / Sími: 519 6699 / Vefverslun: www.myconceptstore.is

MATUR AUÐVELT AÐ KOMA KRÖKKUM UPP Á HOLLARA MATARÆÐI

Ásdís Ragna Einarsdóttir grasalæknir hefur tröllatrú á gildi góðrar næringar til að rækta heilsuna. Hún lumar á ýmsum góðum ráðum til að gera þeim yngstu í fjölskyldunni glaðan dag án þess að það kosti botnlaust sykurát.

Ég ákvað tólf ára gömul að ég ætlaði að læra grasalækningar, ég veit ekkert hvers vegna," segir Ásdís Ragna Einarsdóttir, sem útskrifaðist með BS-gráðu í grasalækningum frá University of East London árið 2005. „Jurtir eru frábær leið til þess að bæta heilsuna og virknin í þeim nýtist okkur svo vel. Þær eru líka svo aðgengilegar, vaxa allt í kringum okkur, þótt úrvalið á Íslandi mætti alveg vera meira, sérstaklega fyrir okkur sem erum að nota þær í svona miklum mæli. Íslenska flóran er samt mjög flott og ofboðslega kraftmiklar og góðar jurtir sem vaxa hérna. Við grasalæknar þurfum samt að sækja hráefni til annarra landa og þá kaupum við yfirleitt lífrænar jurtir sem fá að vaxa í sínu eðlilega umhverfi."

Ásdís Ragna Einarsdóttir

Eru margir lærðir grasalæknar á Íslandi? „Nei, við erum bara þrjár á öllu landinu sem erum lærðar í þessu og praktiserum. Þetta er ansi lítil stétt enn sem komið er, en það breytist vonandi í framtíðinni."

Mataræði hluti af meðferð

Ásdís Ragna rekur stofur bæði í Reykjanesbæ og Reykjavík og hefur meira en nóg að gera. „Það kemur alls konar fólk til mín. sumir eru kannski búnir að fara allan hringinn og mæta til mín með greininguna á enninu, búnir að prófa allar aðrar aðferðir. Það er samt sem betur fer að breytast, fólk er farið að koma til mín áður en það leitar annað og er mun opnara fyrir því að prófa grasalækningarnar."

Þú ráðleggur fólki líka um mataræði, ekki satt? „Ég er ekki lærður næringarfræðingur en auðvitað lærum við undirstöðuatriði næringarfræðinnar sem hluta af náminu, eins og læknar gera, og ég legg mikla áherslu á næringuna sem meðferð. Þannig að ég lít á það sem hluta af meðferðinni að breyta mataræðinu, minnka það sem er slæmt fyrir okkur og auka fjölbreytnina."

Skrautlegir ávextir skornir í bita geta komið í staðinn fyrir sælgæti um helgar.

Hollara nammi fyrir krakkana

Eitt af því sem talað er um sem vaxandi vandamál er offita barna, hvað geturðu ráðlagt foreldrum til að draga úr hættunni á henni? „Mataræði hjá börnum er oft dálítið einhæft og svo eru það þessir skipulögðu nammidagar sem ég hef aldrei skilið. Auðvitað má hafa einhverja gulrót í lok vikunnar og gera sér dagamun með því að fá sér eitthvað sætt en það er fáránlegt að hafa einhvern einn dag þegar gúffað er í sig öllu sem er í boði. Það er auðvelt að koma þeim upp á hollara mataræði með því að elda hafragraut til dæmis í staðinn fyrir sykrað morgunkorn, nota hreinar ósykraðar mjólkurvörur og sæta þær til dæmis með hunangi og nota grófara brauð í samlokurnar, þau eru fljót að sætta sig við það. Maður þarf heldur ekkert alltaf að troða grænmetinu í matinn, þótt það sé gott. Á mínu heimili er grænmeti mjög vinsælt sem fingursnakk og krakkarnir tína þetta bara upp í sig úr skálinni á meðan þau eru að læra eða horfa á teiknimyndir fyrir matinn. Á nammidögum er svo hægt að kaupa sódavatn í staðinn fyrir gos og hella út í það lífrænum ávaxtasafa, kaupa skrautlega ávexti og skera þá í bita sem hægt er dýfa ofan í bráðið lífrænt súkkulaði. Svo er auðvitað til alls kyns sælgæti í heilsudeildum stórmarkaðanna, hlaup úr ávaxtaþykkni, lífrænn lakkrís og alls kyns góðgæti. Það er minnsta málið að gera vel við sig og krakkana án þess að hella sér í botnlaust sykurát."

- fsb

Matrix hársnyrtivörur á tilboði

Þú færð TOTAL RESULT vörurnar frá Matrix með **20% afslætti** á öllum sölustöðum Matrix í mars.

Amplify – fyrir fínnt, þunnt og viðkvæmt hár, gefur lyftingu.
Sleek Look – fyrir úfið og óstýrlátt hár, hemur hárið.
Moisture – fyrir allar hárgerðir sem skortir raka, gefur djúpa næringu.
Color Care – fyrir litað hár, lengir endingu litarins.
Curl life – fyrir liðað eða krullað hár, hemur krullur.
Repair – fyrir illa farið eða skemmt hár, byggir upp.

MATRIX IMAGINE ALL YOU CAN BE
MATRIX total results

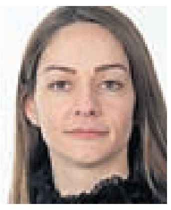
Eingöngu selt á hársnyrtistofum

MATARBLOGG CATHERINE ELISABET BATT

http://mysweetedgarden.tumblr.com/

ÁSTRÍÐA FYRIR EFTIRRÉTTUM

Catherine Elisabet Batt hefur verið búsett á Íslandi í fimmtán ár og segist elska lífsgæðin sem landinu fylgja. Hún hefur mikla unun af því að baka og veigrar sér ekki við því að gera eftirrétt fyrir aðeins einn ef því er að skipta.



Catherine, sem er tveggja barna móðir, heldur úti blogginu http://mysweetedgarden.tumblr.com/ en þar deilir hún myndum og uppskriftum að því helsta sem hún tekur sér fyrir hendur í eldhúsinu. Lífið fékk Catherine til að deila uppskrift að einni dásamlegri skúffuköku sem hentar vel á stóru heimili.

Súkkulaðikaka

250 gr brætt smjör
4 egg
250 g sykur
500 g hveiti
2 tsk. matarsódi
2 tsk. lyftiduft
1 tsk. salt
1½ bolli nýmjólk við stofuhita
1 bolli súrmjólk
3 tsk. vanilludropar
250 g púðursykur
100 g kakó

Aðferð

Byrjið á því að hita ofninn upp í 175°C.
Hrærið egg, sykur og smjör saman þar til deigið er ljóst og létt. Það getur tekið upp í 5 mín. að fá þennan grunn fullkominn.
Bæta hveitinu við í fjórum skömmtum, hrærið vel á milli.
Bætið matarsóda, lyftidufti og salti við og hrærið vel.
Bætið því næst mjólkinni í og hrærið vel, gætið þess að engir kögglar séu í deiginu.
Að lokum setjið þið súrmjólk, vanilludropa, púðursykur og kakó út í deigið og hrærið í um 2 mín.
Klæðið botninn á ofnskúffunni með bökunarpappírnum og smyrja hliðarnar vel. Hellið deiginu út í.
Bakið í um 35 mín. á 170-180°C.

Smjörkrem

500 g smjör
400 g flórsykur
1 stk. egg
1 tsk. vanilludropar
Þeytið saman smjörið og flórsykurinn þar til það er létt og ljóst.
Bætið vanilludropum við.
Ef þú ætlar að hafa kakóbragð af kreminu bætirðu kakói við í lokin.

Þú gengur að gæðunum vísum
Del Monte
Quality
Hollar og næringaríkar baunir fyrir þá sem huga að heilsunni.
Del Monte baunirnar eru ræktaðar á Ítalíu
White Beans
Chick Peas
Green Peas
Red Kidney Beans
Lentils
Fruit Cocktail
IN LIGHT SYRUP
Peach Halves
IN LIGHT SYRUP
Strawberries
IN LIGHT SYRUP
Sliced Pineapple
IN OWN JUICE
Crushed Pineapple
IN OWN JUICE
Pear Halves
IN LIGHT SYRUP
Niðursoðnir ávextir eru ómissandi í forréttinn, aðalréttinn, eftirréttinn og baksturinn.

...spjörunum úr

Heiðar Austmann
Dagskrárstjóri fm957

ALDUR 36 ÁRA

Hvern faðmaðir þú síðast? Þegar þetta er skrifað þá var það dóttir mín sem gaf mér knús þegar ég setti hana í leikskólann í morgun.

En kysstir? Stefanie Esther Egilsdóttur, kærustuna mína.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Kærastan mín laumaði litlum miða með orðsendingu í kortaveskið mitt þegar ég sá ekki til og svo næst þegar ég notaði kortið þá blasti miðinn við mér. Mjög krúttlegt. Svo kom Keli vinur minn hjá Ölgerðinni með bjór til mín á bjórdaginn, sem kom hressilega á óvart.

Hvaða galla í eigin fari ertu búinn að umbera allt of lengi? Ég á það til að gleyma mér og syngja í sturtu og þegar ég geri það er ég alltaf mismunandi karakter. Stundum er það kántrísöngvarinn sem verður fyrir valinu, stundum syng ég með pólskum hreim (eða eins og ég held að pólskur hreimur sé) og stundum eins og teiknimyndapersóna. Hljómar oft eins og við séum margir í sturtunni.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, það geri ég svo sannarlega. Söngur og dans er ein mesta og besta útrásin fyrir tilfinningar og svo hef ég líka gaman af því að dansa. Við Eva Björk, þriggja ára dóttir mín, hækkum oft helling í tónlist og dönsum saman bara tvö ein. Hún er samt töluvert betri dansari en ég.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Ég reyndar sá ekki um það sjálfur. Kærastan mín tók upp myndband af mér þegar ég var að syngja í sturtu og póstaði því á Facebook án þess að ég vissi af því. Reyndar geri ég mig reglulega að fífli.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Verandi stuðningsmaður Liverpool þá hef ég og margir aðrir stuðningsmenn hringt oft og mörgum sinnum í Vælubílinn. Vonandi fer þeim símtölum samt fækkandi, annars þurfum við bara að kaupa okkar eigin Vælubíl.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég nota svitalyktarsprey undir hendurnar sem er ætlað konum en mér er alveg sama af því að lyktin er svo fáránlega góð. Svo er ég líka óeðlilega loðinn á tánum og á báðum ristum. Skrítið að ég hafi ekki fengið hlutverk í Hobbitanum. en minn tími hlýtur að koma.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Ég ætla alls ekki að ganga á fjöll, þar sem ég er lítið í því.

HELGARMATURINN

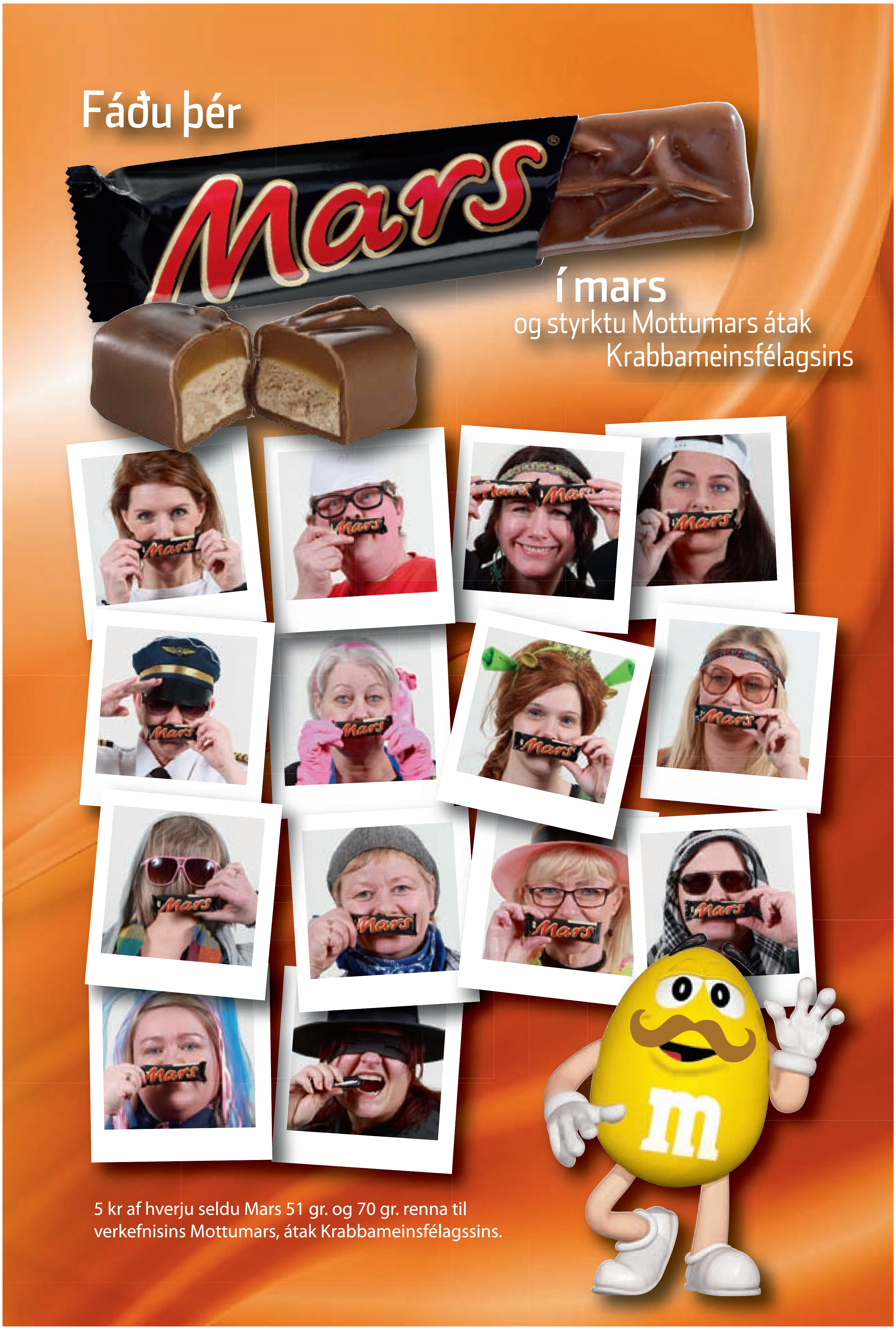
Alma Hrönn Káradóttir

snyrtipinni og ástríðukokkur deilir hér afar einfaldri uppskrift að einstaklega hollum og bragðgóðum rétti.

laxaflök
salt og pipar
ferskur ananas
teriyaki
kúskús

Kryddið laxinn með maldonsalti og pipar. Skerið ferskan ananasinn í sneiðar og leggið ofan á og því næst örlitla teriyaki-sósu yfir. Pakkið laxinum inn í álpappír og setjið inn í ofn.
Sjóðið kúskús eftir leiðbeiningum – mér finnst best að nota Zesty Lemon, fæst í Bónus.
Blandið svo saman kúskús, spínati, kirsuberjatómötum, avókadósneiðum, döðlubitum, kasjúhnetum og paprikubitum.

Berið fram með grískri jógúrt með skvettu af agavesírópi.
Fljótlegt, ferskt og gott.



smáauglýsingar

FRÉTTABLAÐIÐ

smaar@frettabladid.is / visir.is

512 5000
Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opinn alla virka daga frá 8-17

Allar smáauglýsingar vikunnar á visir.is

BÍLAR & FARARTÆKI

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

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

KIA Sportage km crdi. Árgerð 2006, ekinn 148 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 1.690.000. Rnr.990340.

TOYOTA Land cruiser 120 vx. Árgerð 2005, ekinn 148 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.890.000. Rnr.100174.

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

HÖFÐAHÖLLIN

JEEP GRAND CHEROKEE SRT 8 03/2008, ekinn 58 Þ.km, 425 hö, sjálfskiptur, DVD ofl. Verð 5.480.000. Rnr.135937 - Sportjeppinn er í salnum

M.BENZ GL 320 CDI 4MATIC 08/2007, ekinn 87 Þ.km, dísel, sjálfskiptur, leður ofl. Verð 8.390.000. Rnr.135936 - Jeppinn er í salnum!

M.BENZ 200 W123-LÍNAN nýskr. 03/1981, ekinn aðeins 37.521 km frá upphafi, 4 gíra, Ótrúlegt eintak, lítur nánast út sem nýr! Verð 1.990.000. Rnr.250662 Molinn er í salnum!

Höfðahöllin
Funahöfða 1, 110 Rvk.
Sími: 567 4840
www.hofdahollin.is

NÝ COLEMAN CHEYENNE 10 FET, Markísa og Decor pakki innifalið, Truma miðstöð, 220V, ísskápur ofl, 2 ára ábyrgð, Verð frá 2.169þ.kr, ATH 5stk eftir, Komdu og skoðaðu

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

Bílar til sölu

Wv Póló árg. ,01 ek. 177 þús. beinsk. skoðaður ,14 vetrardekk ný tímareim topp bíll verð 380þús. gsm 868 2352.

ISTOBARL

Til sölu 2ja pósta Istobarl lyfta 2,5 tonn. Er í góðu lagi. Skoðuð. Verð 300 þús. Uppl. í s. 666 6555

500-999 þús.

TILBOÐ 750.000KR

Ford Explorer XLT 02" Ssk ek. 149þ sk14" frábært eintak! Verð 1090þ TILBOÐ 750stgr. Uppl. s. 776-0484

2 milljónir +

Til sölu dodge coronet 500. Árgerð 1967. Bíll í góðu ástandi. Nánari upplýsingar í 866 2689. Gunnar.

Bílar óskast

!!! 0-250PÚS 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.

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

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Vinnuvélar

SAMASZ snjóplógar og tennur. Mikið úrval. Búvís sími: 465 1332 www.buvis.is

Bílaþjónusta

Varahlutir

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.

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

PÍPULAGNIR

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

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta
Þvegillinn
5 44 44 46

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

A-Ö ÞRIF&HREINLÆTI
S. 662 0662

Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

Garðyrkja

GARÐLIST 554 1989

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

Uppgjör & skattskil

Alhliða bókhaldsþjónusta fyrir fyrirtæki, einstaklinga, húsfélög og félagasamtök.

Vönduð og fagmannleg vinnubrögð á sanngjörnu verði.

577-3434 | uppgjorogskattskil.is

HSE Bókhald & Uppgjör slf

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

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

SKATTFRAMTAL 2013

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

Accountant - bókhald og skattaráðgjöf ehf. Ársreikningar og skattframtöl. S.490 0095 www.accountant.is

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

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

Matfasteigna ehf
www.matfasteigna.is

Ástandsskoðun fasteigna vegna viðhalds, sölu, myglusvepps og fl. Útboð / útboðsgögn / traustir verktakar á skrá

S. 694 1385 / 555 3765 • verk@matfasteigna.is

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir

Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.

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

Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

Er raki í gluggasillum vandamál hjá þér ? Við hjá Selju höfum þróað nýja aðferð til þess að koma í veg fyrir þennan hvimleiga vanda. Uppl. í síma 869 4479.

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

Tölvur

ÓDÝRAR TÖLVUVIÐGERÐIR
start
TÖLVUVERSLUN
Sími 544-2350 - Bæjarlind 1, Kópavogi
www.start.is

Nudd

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

Rafvirkjun

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI S. 896 6025

Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. Rafneisti@gmail.com

AH-RAF

Dyrasímakerfi, töfluskipti og öll almenn raflagnavinna. Tilboð/tímavinna vönduð vinnubrögð. ahraf@ahraf.is Hermann s: 845-7711 Arnar s: 897-9845.

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.

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

KEYPT & SELT

Til sölu

20% FERMINGARAFSLÁTTUR

Allir saltkristalslampar á 20% fermingarafslætti út marsmánuð. Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. Opið mán-fös: kl 12-18, lau: kl 12-15. Sími 517-8060. www.ditto.is

TYLÖ
for the senses

Mikið úrval af Sauna og gufuofnum

Veitum góða þjónustu við val á nýjum saunaklefum. Viðgerðaþjónusta

Áratuga reynsla af sölu TYLÖ á Íslandi

VATNSVIRKINN
FAGVERSLUN FYRIR FAGMENN
Smiðjuvegi 11, 200 Kóp.
S. 510-1400
www.vatnsvirkinn.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

KAUPUM GULL

og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.

Sigga & Timo Linnetsstíg 2, 220 Hafnarfjörður S. 565 4854 www.siggaogtimo.is

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.

ÓSKA EFTIR SVARTFUGLI

Allt frá 10-500 stk., borga vel fyrir fuglinn. S. 895 7350 Bjarki.

Sjónvarp

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

Verslun

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

tilkynningar

Skipulags stofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun Skipulagsstofnunar um matsskyldu framkvæmdar

Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtalin framkvæmd skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum um mat á umhverfisáhrifum. nr. 106/2000 m.s.br.

Breyting á Köldukvíslarvirkjun, Tjörneshreppi.

Ákvörðunin liggur frammi hjá Skipulagsstofnun, Laugavegi 166, 150 Reykjavík. Hana er einnig að finna á heimasíðu Skipulagsstofnunar: **www.skipulagsstofnun.is**.

Ákvörðun Skipulagsstofnunar má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála og er kærufrestur til **8. apríl 2013.**

Skipulagsstofnun

Kynning á lýsingu verkefnis og drögum að breytingu Aðalskipulagi Mýrdalshrepps 2012–2028

Efnistaka og varnargarðar í Múlakvísl

Vegna gildistöku endurskoðaðs Mýrdalshrepps 2012-2028 er lýsing á skipulagsverkefni, matslýsing og drög að breytingu á aðalskipulagi auglýst að nýju. Breytingin nær nú til aðalskipulags Mýrdalshrepps 2012-2028. Engar breytingar hafa orðið á efnisinnihaldi skipulagsgagna.

Sveitarstjórn Mýrdalshrepps hefur samþykkt að kynna lýsingu skipulagsverkefnis skv. 1. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010, ásamt matslýsingu í samræmi við lög nr. 105/2006 um umhverfismat áætlana. Einnig eru kynnt drög að breytingu á Aðalskipulagi Mýrdalshrepps 2012-2028 ásamt umhverfisskýrslu í samræmi við 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Öll gögn eru aðgengileg á heimasíðu sveitarfélagsins (www.vik.is). Einnig er opið hús kl. 15-17 á bæjarskrifstofum Mýrdalshrepps, Austurvegi 17 í Vík, þann 19. mars. Drög að skipulagsgögnum munu liggja frammi og þar er hægt að koma á framfæri ábendingum og fá svör við spurningum.

Breytingin á aðalskipulagi snýr að nauðsynlegum framkvæmdum vegna áforma Vegagerðar að endurbyggja þau mannvirki, brú, veg og varnargarða, sem skemmdust eða eyðilögðust í jökulhlaupi sem kom í Múlakvísl á Mýrdalssandi 9. júlí 2011 og rauf þar Hringveginn. Breyting á skipulagi felur m.a. í sér stækkun efnistökusvæða og gerð varnargarða.

Ábendingar og athugasemdir við lýsingu verkefnis og drög að skipulagsbreytingu skal senda til sveitarstjóra á netfangið sveitarstjori@vik.is. Einnig er hægt að senda athugasemdir merktar Aðalskipulag Mýrdalshrepps á póstfangið, Skrifstofa Mýrdalshrepps, Austurvegi 17, 870 Vík.

Frestur til að gera athugasemdir eða koma með ábendingar við lýsingu og drög að aðalskipulagsbreytingu er til og með 20. mars 2013. Þeir sem hafa þegar sent inn athugasemd við fyrri auglýsingu þurfa ekki að skila inn nýjum.

Ásgeir Magnússon, sveitarstjóri

FRÉTTIR VIÐSKIPTI SPORT UMRÆÐAN ÚTVARP LÍFIÐ SJÓNVARP

ÞÚSUNDIR MYNDBANDA

vísir - oft á dag

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 pör, konur og karla. 112 Reykjav. S. 698 8301 www.tantra-temple.com

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

Viltu gott nudd í huggulegu umhverfi. Þarftu að ná úr þér þreytu, vöðvabólgu, eymslum í mjöðmum eða streitu. Einnig með sána, húðburstun og olíumeðferð. Þá er Jera nuddstofan fyrir þig. Opið á laugardaginn. S: 659 9277.

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

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

Atvinnuhúsnæði

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

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

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.

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

CAFÉ ROMA KRINGLUNNI
Óskar eftir starfskrafti í helgar/ hlutastarf. Þarf að geta byrjað strax. Aldur 20+. Íslenskukunnátta og reykleysi skilyrði.
Umsóknir sendist á kaffiroma@gmail.com

MÚRARI ÓSKAST
Óska eftir faglærðum íslenskum múrara. Þarf að vera vandvirkur og stundís. Uppl: 661 1836

Matsveinn óskast á bát. Uppl. s. 852 3233 / saefari170@gmail.com

Markaðsstarf fyrir hótel og ferðaþjónustu. Tímabundið verkefni. S. 696 9696.

Atvinna óskast

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

TILKYNNINGAR

Einkamál

SÍMADÖMUR 908 1666
Spjalldömur, hlökkum til að heyra í þér.

skemmtanir

Boltinn í beinni

Cafe Catalina

Hamraborg 11 • 200 Kópavogur • Sími 554 2166 • www.catalina.is

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

Leikir helgarinnar:

Laugardagur 9. mars:
12:35 Everton - Wigan
17:15 Man.City - Barnsley

Sunnudagur 10. mars:
13:20 Fulham - Chelsea
15:45 Liverpool - Tottenham
16:15 Man.Utd. - Chelsea

HLJÓMSVEITIN SÍN SPILAR Í KVÖLD.

Allir velkomnir.

GULLNAMAN

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

Blaðberinn bíður þín

Þú færð Blaðberann þinn í Skaftahlíð 24 alla virka daga frá kl. 9-17.

Blaðberinn... ...góðar fréttir fyrir umhverfið

Sænskt bragð
frá Íslandi
845,-/10 stk.
Sænskar kjötbollur
m/kartöflum, týtuberjasultu og rjómasósu
Samkvæmt niðurstöðum DNA greiningar Matís
er ekkert hrossakjöt í unninni kjötvöru sem
seld er í IKEA. Rannsökuð voru tólf sýni úr
kjötbollum, bæði af veitingastað og frosnum,
pylsum, skinku, roast beef, pepperoni, beikoni
og kjötsósu.
Viðskiptavinir IKEA á Íslandi geta því nú,
sem fyrr, treyst á afurðir íslenskra samstarfs-
aðila okkar og að gæðakröfur verði áfram
í hávegum hafðar.
IKEA®
Verslun opin 11-20 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-19:30 - www.IKEA.is

Dillandi dans út í eitt

Lúðrasveit verkalýðsins fagnar 60 ára afmæli sínu með stórtónleikum í Ráðhúsi Reykjavíkur á sunnudag. Dans kemur fyrir í öllum lagaheitunum.

„Það er búið að undirbúa þessa tónleika heillengi og gríðarleg vinna sem liggur að baki,“ segir Kári Húnfjörð Einarsson, stjórnandi Lúðrasveitar verkalýðsins, en sveitin fagnar sextugsafmæli sínu í ár. Af því tilefni boðar lúðrasveitin til stórtónleika í Ráðhúsi Reykjavíkur kl. 14.00 á sunnudag. „Þetta verða danstónleikar að því leyti að orðið „dans“ kemur fram í öllum lagatitlunum.

Fyrir hlé verðum við aðeins í klassískari kantinum þar sem við ætlum meðal annars að bjóða upp á slavneska dansa, Sverðdansinn eftir Katsjatúrian og írsk „riverdance“-lög. Eftir hlé verður þetta aðeins meira poppað með lögum eins og Dancing in the Moonlight, Dance and Shout með Michael Jackson og You Should Be Dancing svo eitthvað sé nefnt,“ segir Kári. Einnig mun sveitin frumflytja verkið „Dansaðu nú verkalýður“ sem samið er af Kára sjálfum. Lúðrasveit verkalýðsins er ein fjölmennasta sveit landsins en um 60 manns mæta á æfingar hverju sinni.

Þrátt fyrir hremmingar á borð við húsnæðisvanda, hljóðfæraskort og manneklu í gegnum tíðina hefur sveitin alltaf náð að spila á baráttudegi verkalýðsins, hinn 1. maí, að undanskildu fyrsta starfsárinu þegar sveitin var enn að ná fótfestu. „Mér finnst þetta alveg rosalega flott afrek. Lúðrasveitin er sjálfboðavinna og að það sé hægt að halda þessu lifandi í svona langan tíma er alveg frábært,“ segir Kári. Mikið verður um að vera hjá lúðrasveitinni á afmælisárinu. „Við ætlum meðal annars að vera með sögugöngu í sumar, vonandi á Menningarnótt, þar sem saga lúðrasveitarinnar verður sögð og svo tökum við lagið með fólkinu,“ segir Kári. Sveitin fagnaði sjálfu afmælinu í gær, 8. mars, en það var einmitt þann sama dag fyrir sextíu árum sem stofnfundur Lúðrasveitar verkalýðsins var haldinn á heimili Sigursveins D. Kristinssonar, sem síðar stofnaði tónskólann sem við hann er kenndur.

LÚÐRASVEIT VERKALÝÐSINS Sveitin fagnar sextugsafmæli sínu í ár. Af því tilefni boðar lúðrasveitin til stórtónleika í Ráðhúsi Reykjavíkur kl. 14 á sunnudag.

kristjana@frettabladid.is

---

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug vegna andláts og útfarar

ÞÓRU BJÖRNSDÓTTUR
áður til heimilis að Þórsgötu 13.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Dvalar- og hjúkrunarheimilisins Grundar fyrir kærleiksríka og góða umönnun.

Aðstandendur.

---

†

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

KATRÍN G. M. KRISTJÁNSDÓTTIR
Akralandi 3, Reykjavík,

lést á Landspítalanum í Fossvogi mánudaginn 4. mars. Útförin fer fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Guðmundur Jakob Guðlaugsson / **Margrét Kristín Möller**
Lilja Guðlaugsdóttir / **Hjörtur Gunnarsson**
Kristján Guðlaugsson / **Snædís Snæbjörnsdóttir**
Þorbjörg Guðlaugsdóttir / **Grímur Ólafsson**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Innilegar þakkir fyrir samúð, vináttu og hlýhug í okkar garð við fráfall

ANDRA LÍNDALS JÓHANNESSONAR.

Viktoría Dröfn Ólafsdóttir
Ingigerður Jakobsdóttir / **Jóhannes Líndal Brynjólfsson**
Brynjólfur Líndal Jóhannesson / **Katherine Rose Jónsson**
Jakob Líndal Jóhannesson / **Herdís Steinarsdóttir**
Birna Guðmundsdóttir / **Jakob Helgason**
Þórunn Þráinsdóttir
og bræðrabörn.

---

†

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

GUÐRÚN ERLA ÁSGRÍMSDÓTTIR
Öldustíg 2, Sauðárkróki,

sem lést 24. febrúar á Heilbrigðisstofnuninni á Sauðárkróki, verður jarðsungin frá Sauðárkrókskirkju laugardaginn 9. mars kl. 14.00. Blóm og kransar afþakkaðir, en þeim sem vilja minnast Erlu er bent á Utanfararsjóð sjúkra.

Sölvi Stefán Arnarson / **Brynja Beck**
Elísabet Ósk Arnardóttir / **Ágúst Marinósson**
Arnfríður Arnardóttir / **Guðmundur Rúnar Stefánsson**
Ingólfur Arnarson / **Kristín Jónsdóttir**
Anna Björk Arnardóttir / **Jón Geirmundsson**
barnabörn og langömmubörn.

---

†

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir og afi,

ÓLAFUR JÓHANNESSON
fv. framkvæmdastjóri Vöruhappdrættis SÍBS. Langagerði 94, Reykjavík,

lést á Hjúkrunarheimilinu Eir laugardaginn 2. mars. Útför hans fer fram frá Bústaðakirkju þriðjudaginn 12. mars kl. 13.00.

Sjöfn Ólafsdóttir / **Gunnar Ingi Jónsson**
Unnur Ólafsdóttir / **Pálmi Matthíasson**
Kjartan Jóhannes Ólafsson / **Bára Björgvinsdóttir**
Þór Ólafsson / **Linda Þorgilsdóttir**
og afabörn.

---

†

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu okkur samúð og hlýhug vegna andláts og útfarar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

ELÍSABETAR SIGURÐARDÓTTUR
frá Nýjabæ, Vestmannaeyjum,
áður til heimilis að Blikahólum 8.

Kjartan Tómasson / **Freyja Helgadóttir**
Málmfríður Sigurðardóttir / **Þorkell Árnason**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Elskulegur bróðir minn, mágur og frændi,

TRYGGVI ÓLAFSSON
Skeiðflöt í Mýrdal,

lést á Hjallatúni, dvalarheimili aldraðra í Vík, þriðjudaginn 5. mars sl.
Útför hans verður auglýst síðar.

Eyþór Ólafsson / **Sæunn Sigurlaugsdóttir**
og aðrir aðstandendur.

---

†

Ástkær eiginmaður minn, faðir, tengdafaðir og afi,

GÍSLI HAFLIÐASON
vélstjóri,
Sóltúni 28, Reykjavík,

andaðist á Hrafnistu þriðjudag 26. febrúar.
Útför hans fer fram frá Fossvogskirkju mánudaginn 11. mars kl. 15.00.
Þeim sem vilja minnast hans er bent á Blindrafélagið.

Þórunn Sigríður Guðmundsdóttir
Hafliði Pétur Gíslason
Guðmundur Gíslason / **Hafdís Guðmundsdóttir**
Ingólfur Gíslason
Gísli Þór Guðmundsson / **Þorbjörg Þórhallsdóttir**

---

†

Hjartkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

SIGURÁST ERLA JÓNSDÓTTIR
Glæsibæ,

lést á Heilbrigðisstofnun Sauðárkróks föstudaginn 1. mars. Útförin fer fram frá Hofsóskirkju laugardaginn 9. mars kl. 11.00. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Heilbrigðisstofnun Sauðárkróks.

Óskar Hjaltason / **Sigríður Jónsdóttir**
Ólöf Ásta Jónsdóttir / **Helgi Ragnarsson**
Þorbjörn Jónsson / **Eyrún Þorleifsdóttir**
Guðbjörg Jónsdóttir / **Stefán Geir Sigurbjörnsson**
Kristinn Herbert Jónsson / **Ólöf Guðmundsdóttir**
Jón Jökull Jónsson / **Anna Freyja Vilhjálmsdóttir**
Anna María Jónsdóttir / **Jón Benjamínsson**
Ásgrímur Jónsson / **Pia Aaberg**
barnabörn og barnabarnabörn.

---

†

Elskuleg eiginkona mín, mamma, tengdamamma, amma og langamma,

HERVÖR KARLSDÓTTIR
Nýhöfn 3, Garðabæ,

lést á líknardeildinni í Kópavogi, fimmtudaginn 28. febrúar. Útförin hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.
Sérstakar þakkir fær starfsfólk líknardeildar fyrir góða umönnun og hlýhug.

Geir Oddsson
Kristjana Geirsdóttir / **Tómas Freyr Marteinsson**
Gunnar Þór Geirsson / **Helena Vignisdóttir**
Arna Guðrún Geirsdóttir / **Ævar Björn Þorsteinsson**
barnabörn og langömmubörn.

NOTAÐIR BÍLAR
FRÁBÆRT ÚRVAL

Kíktu á notadir.brimborg.is

Verð: 3.090.000 kr.

Suzuki Grand Vitara (OIY16)
2,0i 140 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 6/2009. Ek. 48.000 km.
Verð: 3.090.000 kr.

Tilboð: 2.890.000 kr.

Ford Explorer XLT Sport 4x4 (ZGK29)
4,0i 214 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 11/2007. Ek. 76.000 km.
Verð: 3.280.000 kr.
Afsláttur: 390.000 kr.

Tilboð: 1.790.000 kr.

Subaru Legacy Lux AWD (OT724)
2,0i 164 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 7/2006. Ekinn. 121.000 km.
Verð: 2.090.000 kr.
Afsláttur: 300.000 kr.

FINNDU BÍLINN ÞINN Á NOTADIR.BRIMBORG.IS

Verð: 1.290.000 kr.

Citroën C3 SX (KES45)
1,6i 110 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 2/2008. Ek. 82.000 km.
Verð: 1.290.000 kr.

Tilboð: 3.490.000 kr.

Volvo S40 Kinetic (PIK53)
2,4i 170 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 6/2010. Ek. 40.000 km.
Verð: 3.730.000 kr.
Afsláttur: 240.000

FINNDU BÍLINN ÞINN Á NOTADIR.BRIMBORG.IS

Tilboð: 1.990.000 kr.

Volkswagen Passat II Hl. (PL189)
2,0i 199 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 3/2007. Ek. 95.000 km.
Verð: 2.290.000 kr.
Afsláttur: 300.000 kr.

Tilboð: 2.590.000

Ford Escape Limited AWD (JLJ27)
3,0i 200 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 3/2008. Ek. 90.000 km.
Verð: 2.990.000 kr.
Afsláttur: 400.000 kr.

FINNDU BÍLINN ÞINN Á NOTADIR.BRIMBORG.IS

Tilboð: 2.990.000

Ford Mondeo Trend (OEK21)
1,6TDCi 115 hö dísil beinskiptur
Skrd. 5/2011. Ek. 47.000 km.
Verð: 3.190.000 kr.
Afsláttur: 200.000 kr.

Tilboð: 3.490.000 kr.

Ford Kuga Trend AWD (VKL18)
2,0TDCi 140 hö dísil sjálfskiptur
Skrd. 8/2010. Ek. 73.000 km.
Verð: 3.890.000 kr.
Afsláttur: 400.000 kr.

FINNDU BÍLINN ÞINN Á NOTADIR.BRIMBORG.IS

Tilboð: 2.890.000 kr.

Nissan Patrol Luxury 4x4 (ZL639)
3,0TD 160 hö dísil sjálfskiptur
Skrd. 10/2006. Ek. 126.000 km.
Verð: 3.590.000 kr.
Afsláttur: 700.000 kr.

Tilboð: 2.290.000 kr.

Ford Focus Trend Collection (IJF25)
1,6TDCi 89 hö dísil beinskiptur
Skrd. 5/2011. Ek. 48.000 km.
Verð: 2.490.000 kr.
Afsláttur: 200.000 kr.

Tilboð: 4.290.000 kr.

Ford Escape Limited AWD (LTA45)
2,5i 171 hö bensín sjálfskiptur
Skrd. 6/2011. Ek. 51.000 km.
Verð: 4.830.000 kr.
Afsláttur: 540.000 kr.

Komdu í dag
Virka daga er opið milli kl. 9-17 og milli kl. 12-16 á laugardögum í Brimborg, Bíldshöfða 6 og 8 í Reykjavík og Tryggvabraut 5 á Akureyri.

Kíktu á leitarvélina og finndu bílinn þinn: notadir.brimborg.is

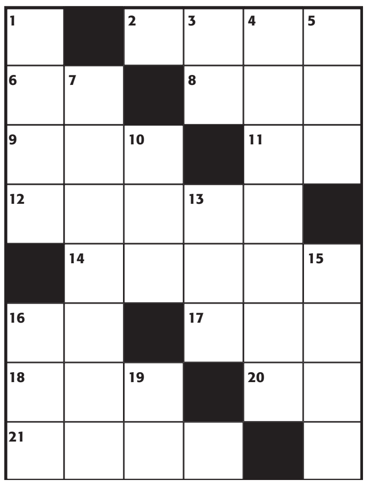
brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 6 og 8, sími 515 7000 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050.

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
Íslenskt kjöt á góðu verði í Bónus
Vængir 279 kr.kg
Bringur 1979 kr.kg
Leggir 695 kr.kg
100% UNGNAUTAGÚLLAS
2198 KR. KG
100% UNGNAUTASNITSEL
2198 KR. KG
100% UNGNAUTAHAKK
1398 KR. KG
ÍSLANDS NAUT
100% FERSKT UNGNAUTAKJÖT
Heill ferskur 759 kr.kg
BAYONNE skinka
1198 KR. KG
ALI BAYONNESKINKA
1.FLOKKUR ÚR GRÍSALÆRI
Grísabógur 698 kr.kg
1698 KR. PK
NAUTGRIPA-HAMBORGARAR
FROSNIR 10 STK / 120 GR
MYLLU JÓLAKAKA
420g
TVÆR FYRIR EINA
598 KR.
BÓNUS SÚKKULAÐIKAKA
770 g
798 KR.
HAUST SLÁTRUN 2012
1195 KR. KG
KS FROSIÐ LAMBALÆRI
KJARNAFÆÐI
ÍSLENSKT HEIÐALAMB
1398 KR. KG
KF FERSKT KRYDDAÐ HEIÐA-LAMBALÆRI
298 KR.KG
KS FROSIN LAMBAHJÖRTU
198 KR.KG
KS FROSIN LAMBALIFUR
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Hér færðu vildarpunkta
VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
APPELSÍNUR FRÁ SPÁNI
FERSKAR OG SAFARÍKAR
185 KR. KG
SÆTAR KARTÖFLUR FRÁ USA
298 KR. KG
DANSKAR GULRÆTUR
298 KR. 1 KG
KARTÖFLUR Í LAUSU
ÞÚ VELUR
149 KR. KG
ÍSLENSKAR KARTÖFLUR
GULLAUGA / RAUÐAR
459 KR. KG
NÝTT FERSKT MANGÓ FRÁ PERÚ
459 KR. 700gr
PAKKAÐ AVOCADO 700gr
298 KR. KG
FRÁ SPÁNI ICEBERGSALAT
Mango
498 KR. 1 KG
Strawberry
JORDBÆR
JORDGUBBA
MANSIKKA
459 KR. 1.2 KG
Pineapple
ANANAS
ANANASTA
498 KR. 1 KG
VÍNBER
FRÁ SUÐUR-AFRÍKU
595 KR.KG
ÍSLENSK FRAMLEIÐSLA
MEÐALBRENNT
Kaffi
798 KR. 400g
HIMNESKT
LÍFRÆNT KAFFI
Hnetusmjör
398 KR. 340g
LÍFRÆNT
HNETUSMJÖR
GRÓFT OG FÍNT
Ólífuolía
798 KR. 500ml
LÍFRÆN EXTRA
VIRGIN ÓLÍFUOLÍA
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Hér færðu veltutengda
VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

KROSSGÁTA



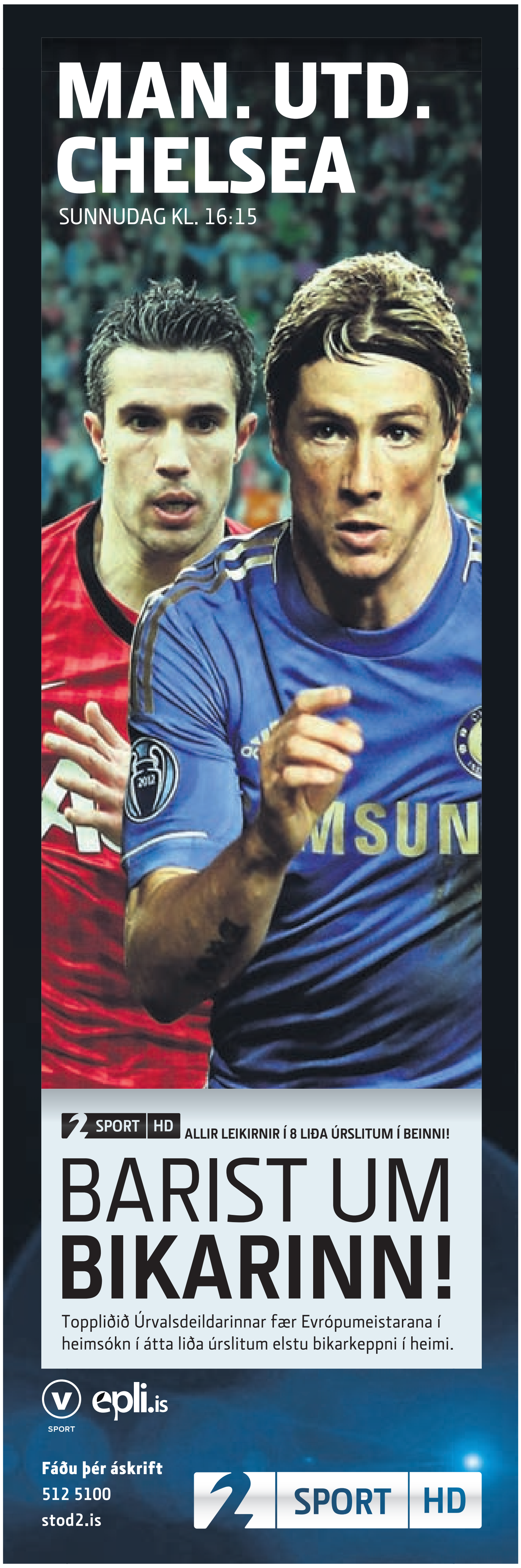
LÁRÉTT
2. ónæði, **6.** í röð, **8.** hamfletta, **9.** blundur, **11.** 49, **12.** grátur, **14.** einkennis, **16.** rás, **17.** draup, **18.** niður, **20.** aðgæta, **21.** nabbi.

LÓÐRÉTT
1. loga, **3.** frá, **4.** vegklæðning, **5.** matjurt, **7.** föng, **10.** runa, **13.** óvild, **15.** halli, **16.** egna, **19.** tveir eins.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. rask, **6.** áb, **8.** flá, **9.** lúr, **11.** il, **12.** snökt, **14.** aðals, **16.** æð, **17.** lak, **18.** suð, **20.** gá, **21.** arða.

LÓÐRÉTT: 1. báls, **3.** af, **4.** slitlag, **5.** kál, **7.** búnaður, **10.** röð, **13.** kal, **15.** skái, **16.** æsa, **19.** ðð.



Sir Alex Ferguson bjargar krónunni

BAKPANKAR
Magnúsar Þorláks Lúðvíkssonar

KRÓNAN er ekkert vandamál í sjálfu sér. Vandinn er sá að hagstjórnin á Íslandi hefur ekki verið nægilega vönduð. Með agaðri hagstjórn verður krónan ekkert vandamál.“ Þetta er algengt viðkvæði þessa dagana þegar gjaldmiðilsmálin ber á góma og auðvitað er í þessu sannleikskorn. Það þarf ekki mikla þekkingu á efnahagsmálum til að átta sig á því að léleg hagstjórn mun meðal annars valda vandamálum sem gera vart við sig í gegnum gengi krónunnar.

ÞAÐ er þó ekki þar með sagt að krónan valdi engum vandræðum jafnvel þótt hagstjórnin verði í heimsklassa. Góð hagstjórn mun ekki breyta því að gjaldeyrismarkaður með krónur og skuldabréfamarkaður í krónum munu áfram verða litlir. Og vextir fyrir vikið háir. Þá mun gengisleki áfram verða mikill, sem þýðir það að gengissveiflur krónunnar hafa meiri áhrif á verðlag á Íslandi en til dæmis gengissveiflur í dölum hafa á verðlag í Bandaríkjunum. Verðbólga verður sem sagt áfram hærri hér. Þá má að lokum nefna rannsóknir Seðlabankans sem benda til þess að krónan hafi fremur verið sjálfstæð uppspretta sveiflna í íslensku hagkerfi en demparí á þær. Loftlaus fótbolti mun hægja á spili á fótboltaliðsins jafnvel þótt Sir Alex Ferguson sé fenginn til að stýra því.

ÞETTA er samt raunar ekki það sem ég hafði áhuga á að skrifa um. Flestir stjórnmálaflokkar landsins hafa þá opinberu stefnu að halda eigi krónunni þótt þeir séu í orði kveðnu sumir opnir fyrir því að skoða aðra valkosti (svo lengi sem þeir tengjast ekki Evrópusambandinu). Nú eru þessir sömu stjórnmálaflokkar að fara af stað með kosningabaráttu fyrir þingkosningar í vor. Þar bera þeir þau skilaboð á borð að lykilatriði fyrir heill þjóðarinnar sé að stunda agaða hagstjórn á næstu árum og greiða niður hættulega háar skuldir ríkissjóðs.

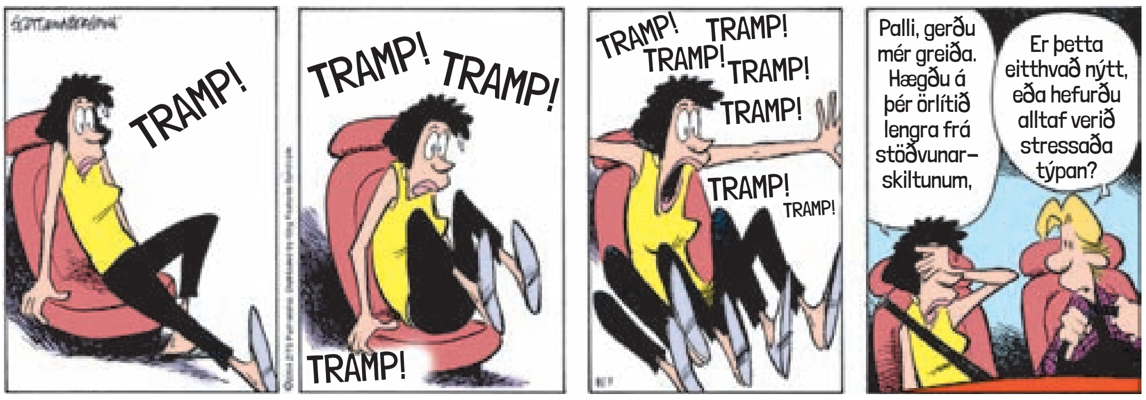
ÞAÐ er af þessum sökum eftirtektarvert að þessir sömu stjórnmálaflokkar lofa á sama tíma ýmist stórfelldum skattalækkunum eða verulegum almennum afskriftum verðtryggðra lána sem enginn hefur getað útskýrt hvernig eigi að borga fyrir án þess að valda ríkissjóði, og þar með Íslendingum, verulegu höggi. Þá eru enn ónefnd þau verulegu auknu útgjöld til heilbrigðismála, samgöngumála, menntamála og löggæslumála, svo nokkur dæmi séu nefnd, sem flestir flokkar segjast vilja stuðla að á næsta kjörtímabili.

AUÐVITAÐ getum við reynt að eiga kökuna og borða hana líka og svo bara vonað það besta. Það má hins vegar efast um að það sé sérstaklega skynsamleg leið til að reka land. Reyndar má líka efast um að flokkarnir muni á annað borð standa við þessi loforð, en er það nokkru betra?

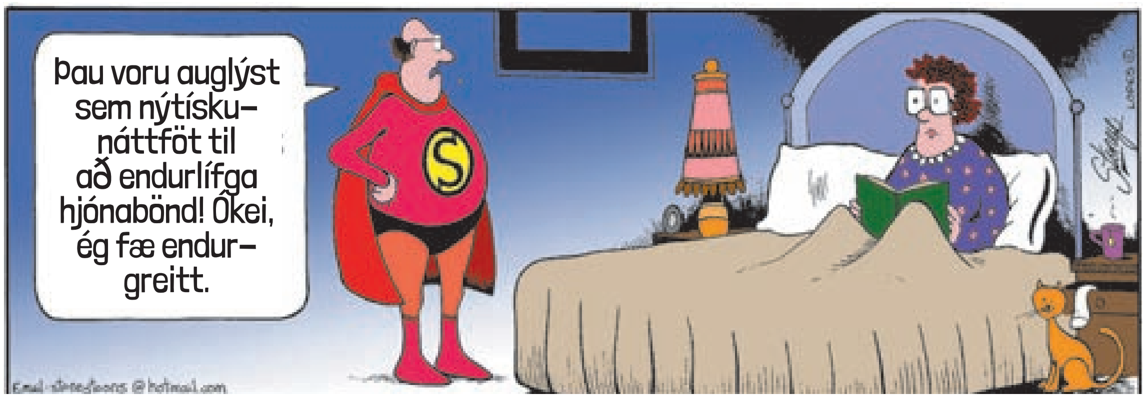
MYNDASÖGUR

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

OSRAM

SJÁÐU HEIMINN Í NÝJU LJÓSI

OSRAM DAGAR

Í BYKO BREIDD UM HELGINA

Starfsmenn Jóhanns Ólafssonar & Co., umboðsaðila OSRAM á Íslandi, verða í BYKO Breidd:

- **Föstudag frá kl. 12-18**
- **Laugardag frá kl. 12-16**

Osram býður upp á mikið úrval valkosta, í stað hefðbundinna glópera.

Halogen ECO	Sparperur	LED-perur
Allt að 30% orkusparnaður	Allt að 80% orkusparnaður	Allt að 80% orkusparnaður

KYNNINGARVERÐ ALLA HELGINA

Vnr	KYNNINGARVERÐ
54140049	449 kr
54140100	449 kr
54140188	449 kr
54140045	449 kr
54140052	299 kr
54140021	695 kr
54140163	449 kr
54140090	849 kr
54140091	849 kr
54194533	1.990 kr

EXPO · www.expo.is

BYKO

BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

Reynsla móður lesblinds barns

Árleg Barna- og unglingabókaráðstefna verður haldin í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi á laugardag. Meðal fyrirlesara er Kristín Eva Þórhallsdóttir.

Ég kem að þessari ráðstefnu sem móðir lesblinds barns og ætla að segja frá reynslu minni af því og hvað ég hef gert til að hleypa honum inn í heim bókanna,“ segir Kristín Eva Þórhallsdóttir útvarpskona spurð um innihald erindis hennar á ráðstefnunni. „Svo mun ég auðvitað líka fjalla um það sem ég hef lært í leiðinni.“ Sonur Kristínar Evu er þrettán ára og hún segist hafa lært ýmislegt af lesblindu hans. „Til dæmis að hans hugsun er allt öðruvísi en mín. Ég hef alltaf verið að berjast við það að láta hann hugsa eins og ég geri og láta hann sjá hlutina sömu augum og ég. Það gekk engan veginn þannig að ég fór að reyna að hugsa eins og hann og sjá hlutina með hans augum. Það gekk ekki heldur og ég uppgötvaði að lykillinn að erfiðleikum hans er einmitt sá að það er hægara sagt en gert að breyta því hvernig maður hugsar. Eftir að ég skildi það fór þetta að ganga betur hjá okkur báðum.“

Auk erindis Kristínar Evu fjallar Katrín Jakobsdóttir, bókmenntafræðingur og mennta- og menningarmálaráðherra, um áhuga á bókum og innihaldi þeirra í erindi sem hún kallar Sögur í þátíð, nútíð og framtíð. Bára Elíasdóttir og Rannveig Möller grunnskólakennarar segja frá tilraunaverkefni í notkun lesbretta í Vogaskóla og Kjartan Yngvi Björnsson, annar höfunda verðlaunabókarinnar Hrafnsauga, veltir upp spurningunni hvort fantasían sé bókmenntaform framtíðarinnar. **- fsb**

HUGSAR ÖÐRUVÍSI Á ráðstefnunni mun Kristín Eva Þórhallsdóttir tala um lærdómana sem hún hefur dregið af lesblindu sonarins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

★★★★

HARALDUR JÓNASSON / FRÉTTATÍMINN

„Þetta er alveg dægilega skemmtileg bók – rosalega skemmtileg lesning.“

EGILL HELGASON / KILJAN

„Bestu kaflarnir eru gerðir af meistarahöndum.“

JÓN YNGVI JÓHANNSSON / FRÉTTABLAÐIÐ

MÁL OG MENNING

www.forlagid.is – alvöru bókaverslun á netinu

LISTAKONURNAR Sarah Cooper og Nina Gorfers. Myndin er tekin við opnun sýningar í Hasselblad-stofnuninni í Gautaborg sem styrkir sýninguna í Norræna húsinu, ásamt Dunkers Kulturhusi í Helsingjaborg.

Dulúðugar myndir og magnaðar sögur

Stærsta listsýning Norræna hússins til þessa verður opnuð á laugardaginn. Sarah Cooper og Nina Gorfers sýna þar ljósmyndir með hljóðleiðsögn.

„Við nýtum allt húsið. Eftirlíking af kjól Vivienne Westwood mun verða á svifi niður úr lofti bókasafnsins, það verða myndir í anddyrinu og sýningarsölunum og það verður hægt að fá hljóðleiðsögn um sýninguna því á bak við hverja mynd eru miklar sögur.“ Þannig lýsir Ilmur Dögg Gísladóttir, verkefnastjóri Norræna hússins, sýningu ljósmyndaranna Söruh Cooper og Ninu Gorfer sem verður opnuð þar 9. mars.

Hún segir að um umfangsmestu sýningu Norræna hússins sé að ræða til þessa. „Sýningarsalirnir hafa tekið á sig dulúðuga mynd, þykk teppi eru á gólfunum, veggirnir eru dumbrauðir og myrkur og ljós spila skemmtilega saman. Fyrir þann sem þekkir til hér er þetta algerlega ný upplifun,“ segir hún.

Listakonurnar kalla sig Coopers & Gorfers. Sögur sem þær safna við gerð mynda sinna eru stór hluti af sýningunni, að sögn Ilmar. „Þarna eru til dæmis myndir frá Kirgisistan og meðan þær myndir eru skoðaðar fær maður magnaðar sögur í eyrað af lífinu þar, þannig að upplifunin verður sterk,“ lýsir hún. „Allt er þetta alvöru fólk á myndunum en engin módel.“

SNÚNINGUR Portrett af stúlku.

Ástæða þess að listakonurnar Coopers & Gorfers koma hingað er sú að þær verða sýningarstjórar norræna tískutvíæringsins í Frankfurt 2014 sem íslenskir, grænlenskir og færeyskir fatahönnuðir taka þátt í og Norræna húsið er aðili að. Það er ljósmyndasýning sem þær vinna mjög náið með hönnuðunum. „Norræni tískutvíæringurinn er alltaf haldinn annars staðar en á Norðurlöndunum og þar eru ávallt aðfengnir sýningarstjórar. Þannig verður myndin af löndunum og einkennum tískunnar þar mjög skýr,“ segir Ilmur.

Listakonurnar tvær hafa komið hingað áður og þekkja landið. „Coopers og Gorfers hafa gert mjög fallega bók um Ísland sem fékk verðlaun árið 2005 sem fallegasta bók Svíþjóðar,“ upplýsir Ilmur Dögg. „Bókin verður í sérútgáfu á sýningunni hér í Norræna húsinu, það er frumsýning myndanna á Íslandi.“ **gun@frettabladid.is**

KONA Í KIRGISISTAN Þessi braust úr ofbeldissambandi og hafði með sér eitt barn en varð að skilja annað eftir.

EIN MYNDANNA Kjóll eftir tískuhönnuðinn Vivienne Westwood.

Fundur um séreignarsparnað 12. mars

Íslandsbanki og VÍB bjóða á fróðlegan fund um séreignarsparnað. Fáðu yfirsýn yfir þær fjölmörgu ávöxtunarleiðir sem eru í boði og vertu klár á réttindum þínum varðandi séreignarsparnað.

- Á ég rétt á launahækkun?
- Hver er munurinn á séreignar- og skyldusparnaði?
- Hvenær og hvernig má ég taka séreignina mína út?
- Hvernig er sparnaðurinn skattlagður?
- Hvaða ávöxtunarleiðir eru í boði?

Fundurinn er öllum opinn og verður haldinn í útibúi Íslandsbanka á Kirkjusandi. Boðið verður upp á kaffiveitingar.

Þriðjudaginn 12. mars kl. 16.30 - 17.30

víb

Nánari upplýsingar og skráning á islandsbanki.is/namskeid

Meniga námskeið 14. mars

Nýttu þér ókeypis námskeið Íslandsbanka í Meniga heimilisbókhaldinu.

Meniga heimilisbókhaldið, sem nú er hluti af Netbanka Íslandsbanka, hjálpar þér að ná yfirsýn yfir fjármál heimilisins og finna raunhæfar leiðir til sparnaðar.

Næsta námskeið verður í húsnæði Íslandsbanka á Suðurlandsbraut 14, 3. hæð (inngangur á vesturgafli).

Boðið verður upp á samlokur og gos.

Fimmtudaginn 14. mars. kl. 17.30 -19.30

MENIGA

Nánari upplýsingar og skráning á islandsbanki.is/namskeid

ENNEMM / SÍA / NM56926

Við bjóðum góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000

Íslandsbanki

Draugar og djöflar draga til sín bíógesti

Yfirnáttúrulegar hrollvekjur hafa aldrei verið vinsælli í Hollywood.

Yfirnáttúrulegar hrollvekjur þar sem andsetið fólk, draugar og djöflar hræða líftóruna úr bíógestum njóta síaukinna vinsælda í Hollywood. Margar slíkar myndir eru væntanlegar í bíó vestanhafs á næstu mánuðum og má þar nefna The Last Exorcism Part II, The Conjuring og endurgerðina Evil Dead.

Fyrr á árinu komu út Dark Skies og Mama en sú síðarnefnda náði óvænt efsta sætinu yfir aðsóknarmestu myndirnar. Hún fjallar um konu sem neyðist ásamt manni sínum til að taka að sér tvær munaðarlausar frænkur sínar sem hafa búið einar og yfirgefnar í kofa úti í skógi.

Góðar hrollvekjur ala á ótta áhorfenda við myrkrið og hið ókunna. Þær byggja upp spennu, láta þeim bregða og reyna almennt séð að draga þá út úr þægindahringnum. Ekki skemmir fyrir ef hryllingurinn er byggður á sannsögulegum atburðum. Hægt er að notast við gamaldags aðferðafræði til að ná réttu áhrifunum fram, þó svo að tæknibrellur fái oftast vænan sess í nútímahrollvekjum.

Yfirleitt eru þetta ódýrar myndir á mælikvarða Hollywood og þar krossleggja menn fingur í þeirri von að úr verði ábatasöm hryllingsmyndasería sem getur lifað áfram um ókomin ár. Til að mynda eru miklar vonir bundnar við Mama og nú þegar er framhald hennar í undirbúningi.

Dæmi um vel heppnaða seríu eru Paranormal Activity-myndirnar. Sú fyrsta kom út 2007 og fjallaði um fjölskyldu sem flytur í hús í úthverfi þar sem yfirskilvitlegir atburðir eiga sér stað. Hún kostaði aðeins fimmtán þúsund dollara en sló rækilega í gegn um heim allan. Tekjurnar í miðasölunni námu hátt í 200 milljónum dollara og að sjálfsögðu var strax ráðist í gerð framhaldsmynda. Sú fimmta í röðinni er einmitt væntanleg í bíó í haust. Hver framhaldsmyndanna um sig hefur kostað fimm milljónir dollara en tekjurnar hafa allar verið á bilinu 140 til 200 milljónir dollara á heimsvísu. Sannarlega mikil mjólkurkýr, sem verður án efa mjólkuð áfram svo lengi sem áhorfendur láta sjá sig í bíó.

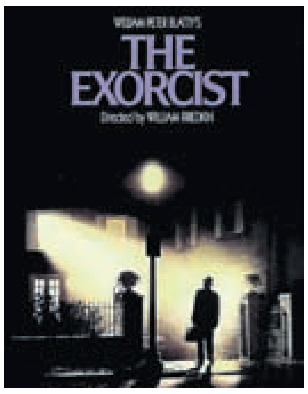
Önnur vinsæl hrollvekjusería er The Grudge en þrjár slíkar myndir hafa verið framleiddar. Samanlagður kostnaður hingað til er 35 milljónir dollara en miðasölutekjurnar nema um 260 milljónum dollara. Þetta er meira en sjöfaldur hagnaður.

Hvort Mama, The Conjuring, Evil Dead, The Last Exorcism, eða jafnvel Paranormal Activity halda áfram að hrella bíógesti um ókomin ár í hverri framhaldsmyndinni á fætur annarri á eftir að koma í ljós. Allt snýst þetta auðvitað um gæði myndanna og vilja áhorfenda til að láta „sömu“ myndirnar kalla fram gæsahúðina. freyr@frettabladid.is

THE GRUDGE Framleiðendur The Grudge græddu sjöfalt á myndinni.

Ein frægasta hrollvekja allra tíma

Ein frægasta hrollvekja allra tíma er The Exorcist í leikstjórn Williams Friedkin frá árinu 1973. Hún er byggð á samnefndri skáldsögu eftir William Peter Blatty frá árinu 1971. Myndin fjallar um unga stúlku sem er andsetin og tilraunir móður hennar til að láta særa djöfulinn úr henni með hjálp presta. Myndin kostaði 15 milljónir dollara en náði inn rúmum 440 milljónum dollara í miðasölunni. The Exorcist hefur iðulega komist á lista yfir bestu hrollvekjur allra tíma. Hún var tilnefnd til tíu Óskarsverðlauna og hlaut tvenn. Hún var fyrsta hryllingsmyndin sem var tilnefnd til Óskarsins sem besta myndin.



PARANORMAL ACTIVITY Fimmta myndin er væntanleg í haust.

MAMA Náði efsta sætinu.

Á SPÍTALA Vinnustundafjöldi hinnar velsku Diane Davies var ekki til eftirbreytni.

Hjúkrunarkona vann 19 tíma á dag í 12 ár

Talin hafa stefnt sjúklingum sínum í hættu.

Velsk hjúkrunarkona hefur verið ákærð fyrir að brjóta reglur breska heilbrigðiskerfisins með því að vinna nítján klukkustunda vinnudaga í tólf ár. Með þessu framferði sínu er konan talin hafa stofnað sjúklingum sínum í hættu.

Hjúkrunarkonan, Diane Davies, sinnti tveimur störfum samhliða í þessi tólf ár. Hún vann næturvaktir í stálverksmiðju frá tíu á kvöldin til sjö á morgnana og þaðan hélt hún í dagvinnuna sína sem hjúkrunarkona á Morriston-spítalanum í Swansea. Vinnuvika Davies var því á bilinu 77 til 82 klukkustundir. Þannig jukust laun hennar um rúmar fimm milljónir á ári ofan á launin fyrir dagvinnuna á spítalanum.

Davies lét yfirmenn sína á spítalanum ekki vita af næturvinnunni sinni en heldur því fram að hún hafi haldið að þeir vissu af henni.

Davies vinnur ekki lengur á spítalanum og réttarhöld yfir henni standa yfir í Swansea.

Brúðkaup LeBron ákveðið

Körfuboltastjarnan LeBron James, leikmaður Miami Heat í NBA-deildinni, og unnusta hans, Savannah Brinson, hafa ákveðið stað og stund fyrir brúðkaupið sitt og sent út boðskort þar að lútandi.

Það gæti komið gyðingum í vinahópi parsins óþægilega á óvart að brúðkaupið fer fram helgina 13. til 15. september í borginni San Diego í Kaliforníuríki, en 13. september er einmitt upphafsdagur Yom Kippur, helgustu hátíðar gyðinga. Meðan Yom Kippur stendur yfir fasta gyðingar í stað þess að raða í sig brúðkaupskræsingum.

LEBRON JAMES Kvænist unnustu sinni meðan Yom Kippur-hátíðin stendur yfir.

FRÁBÆR VERÐ
Á FLOTTUM MERKJUM

ÚTSALA

30% AUKA-AFSLÁTTUR AF ÖLLUM VÖRUM

SÍÐASTA HELGI ÚTSÖLUNNAR

Puma fótboltaskór
Margar gerðir fyrir gras og gervigras.
Fullorðins- og barnastærðir.
Fullt verð: frá 6.990 kr.
Outlet verð: frá 3.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
frá 1.990 kr.

Puma hlaupaskór
Nokkrar gerðir.
Karla og kvenna.
Fullt verð: frá 19.990 kr.
Outlet verð: frá 9.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
frá 6.995 kr.

Puma stuttermabolir
Barna - nokkrar gerðir.
Stærðir: 116 - 164
Fullt verð: frá 4.990 kr.
Outlet verð: frá 2.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
frá 2.095 kr.

PUMA sokkar á hlægilegu verði: frá 300 kr.

Catmandoo gönguskór
Dömu.
Stærðir: 37-42
Fullt verð: 14.990 kr.
Outlet verð: 9.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
6.995 kr.

Útsalan gildir einnig af völdum vörum í Horninu

Puma hlaupajakki
Dömu.
Stærðir: XS-L
Fullt verð: 17.990 kr.
Outlet verð: 6.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
4.895 kr.

Töskur og bakpokar
Margar gerðir.
Fullt verð: frá 5.990 kr.
Outlet verð: frá 3.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
frá 2.795 kr.

Munið að like-a okkur á Facebook
www.facebook.com/sportoutletid

Speedo sundföt fyrir alla fjölskylduna á 30% afslætti

Fyrir pabba
Fyrir mömmu
Fyrir afa
Fyrir ömmu
Fyrir Stínu
Fyrir Jonna

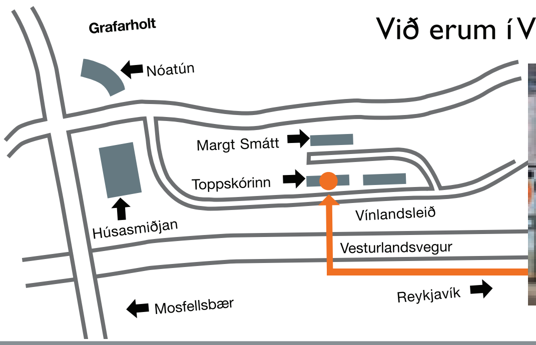
Speedo sundbolir
Margar stærðir og gerðir fyrir konur á öllum aldri.
Stærðir: 34-50.
Fullt verð: frá 6.990 kr.
Outlet verð: frá 4.990 kr.
ÚTSÖLUVERÐ:
frá 1.990 kr.

SPORT OUTLET

Vínlandsleið 6
113 Reykjavík

Opið:
Virka daga kl. 11-18
Laugardaga kl. 11-16
Sunnudaga kl. 13-17

Við erum í Vínlandsleið í Grafarholti



VERKEFNASTJÓRI Þ. Tjörvi Þórsson hjá Kvikmyndamiðstöð segist hafa fundið fyrir miklum áhuga á framtakinu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Bjóða fólki um allt land í bíó

Íslensk kvikmyndahelgi með fjölbreyttu úrvali verður haldin síðar í mánuðinum.

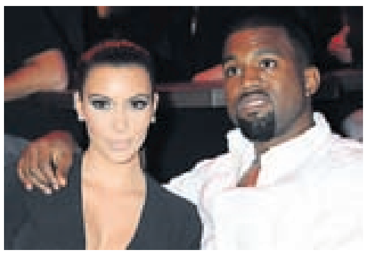
„Þetta hefur verið talsverð vinna við að kortleggja svæðin og slíkt, en það starf hefur verið unnið í góðu samstarfi við fulltrúa menningarráða um allt land,“ segir Þ. Tjörvi Þórsson, verkefnastjóri hjá Kvikmyndamiðstöð Íslands. Í tilefni af hækkun framlaga í Kvikmyndasjóð Íslands ætlar íslenskt kvikmyndagerðarfólk, í samstarfi við Kvikmyndamiðstöðina, að bjóða landsmönnum í bíó helgina 22. til 24. mars næstkomandi.

Sýndar verða íslenskar kvikmyndir á tuttugu stöðum víðs vegar um landið og segir Tjörvi stefnuna vera að hafa úrvalið sem fjölbreyttast. „Að sjálfsögðu höfum við úr mjög djúpum potti að velja, enda mun úrvalið spanna megnið af íslenskri kvikmyndasögu, en myndirnar verða valdar í samráði við staðarhaldara á hverjum stað fyrir sig. Þannig verður mismunandi dagskrá, sem ræðst meðal annars af aðstöðunni, í hverjum bæ. Upphaflega hugmyndin var að dreifa þessu yfir nokkrar helgar en við ákváðum frekar að gera þetta að einni stórri sprengju,“ útskýrir Tjörvi og bætir við að hann hafi fundið fyrir miklum áhuga á framtakinu, ekki síst úti á landi þar sem bíósýningar eru fátíðar og eins frá fólki innan kvikmyndabransans.

Enn hefur ekki verið neglt niður hvaða myndir verða sýndar um þessa helgi, en ljóst er að í einhverjum tilfellum verða leikstjórar eða aðrir aðstandendur viðstaddir sýningar og svara spurningum að þeim loknum.

Sýningarstaðir á íslenskri kvikmyndahelgi:

Reykjavík (Bíó Paradís og Háskólabíó)
Akranes
Ólafsvík
Hvammstangi
Sauðárkrókur
Blönduós
Ísafjörður
Patreksfjörður
Ólafsfjörður
Akureyri
Laugar
Raufarhöfn
Vopnafjörður
Egilsstaðir
Seyðisfjörður
Höfn í Hornafirði
Kirkjubæjarklaustur
Hvolsvöllur
Vestmannaeyjar



MIKIÐ AÐ GERA Kim hefur verið skipað að taka því rólega á meðgöngunni. NORDICPHOTOS/GETTY

Flutt á spítala

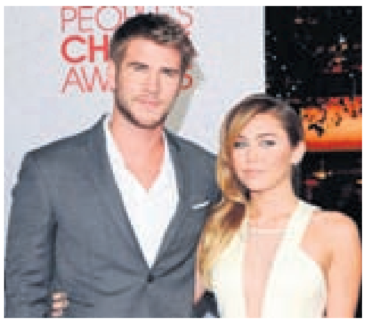
Eins og flestir vita ber Kim Kardashian barn þeirra Kanye West undir belti. Hún slapp með skrekkinn í vikunni þegar hún var flutt á spítala í skyndi, vegna gruns um fósturlát. Kim var nýlent aftur í Los Angeles eftir að hafa sótt tískuvikuna í París ásamt barnsföður sínum þegar hún fór að finna fyrir miklum verkjum. Heimildarmaður The New York Post sagði því til stuðnings að stjarnan stundaði líkamsrækt sjö daga vikunar og hefði miklar áhyggjur af breyttu vaxtarlagi sínu. Læknar hafa þó skipað henni að taka því rólega það sem eftir lifi meðgöngunar.

Bowie neitar Morrissey

David Bowie hefur bannað Morrissey að nota gamla ljósmynd af tónlistarmönnunum tveimur saman framan á nýja smáskífu hins síðarnefnda. Morrissey endurútgefur lagið The Last of the Famous International Playboys í næsta mánuði og hafði hugsað sér að nota áður óbirta ljósmynd af þeim Bowie, sem var tekin í New York árið 1992, framan á umslagið.

Bowie skipaði útgáfufyrirtækinu EMI, sem hefur útgáfurétt á flestum verkum hans, að neita fyrirspurninni. Fyrrverandi söngvari The Smiths hefur því ákveðið að skipta Bowie út fyrir eitís-hetjuna Rick Astley, en þeir tveir voru myndaðir saman við upptökur á þættinum Top of the Pops árið 1989.

MORRISSEY Skiptir Bowie út fyrir Rick Astley.



HÆTT SAMAN Miley Cyrus neitar sögusögnum.

Verður ekkert brúðkaup?

Söng- og leikkonan Miley Cyrus úr Hannah Montana-þáttunum bar á dögunum til baka þann orðróm að hún og unnusti hennar, leikarinn Liam Hemsworth úr Hungurleikunum, hefðu skilið að skiptum. Parið hefur gefið út að brúðkaup sé á næsta leiti, en sama dag og Cyrus neitaði téðum sögusögnum á Twitter sást hún úti á lífinu í Los Angeles án trúlofunarhringsins. Hefur uppátækið vakið mikla furðu slúðurþyrstra, eins og gefur að skilja.

SAMBÍÓIN

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

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

OZ: THE GREAT AND POWERFUL 3D	KL.	5:20 - 8 - 10:40	10
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 2D	KL.	4 - 5:20	10
OZ: THE GREAT AND POWERFUL VIP 2D	KL.	5:20 - 8 - 10:40	VIP
ÞETTA REDDAST	KL.	8 - 10:10	12
BEAUTIFUL CREATURES	KL.	8 - 10:40	12
FLIGHT	KL.	8 - 10:10	12
WARM BODIES	KL.	8 - 10:50	16
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ			
MONSTERS INC ÍSL TAL 3D	KL.	3:40 - 5:50	L
WRECK-IT RALPH ÍSL TAL	KL.	3:40 - 5:50	L
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSL TAL	KL.	3:30	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

OZ: THE GREAT AND POWERFUL 3D	KL.	8	10
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 2D	KL.	17:20	10
ÞETTA REDDAST	KL.	8 - 10	10
BEAUTIFUL CREATURES	KL.	10:40	12
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ			
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSL TAL	KL.	6	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

OZ: GREAT AND POWERFUL 3D	KL.	5:30 - 8 - 10:40	10
OZ: THE GREAT AND POWERFUL	KL.	6	10
IDENTITY THIEF	KL.	5:30 - 8 - 10:30	12
FLIGHT	KL.	9 - 10:30	12
BEAUTIFUL CREATURES	KL.	5:20	12
ARGO	KL.	8	14

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

OZ: THE GREAT AND POWERFUL	KL.	5:20 - 8	10
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 3D	KL.	10:10	10
ÞETTA REDDAST	KL.	5:50 - 8 - 10:10	12
THIS IS 40	KL.	8 - 10:40	12
THE IMPOSSIBLE	KL.	5:40	12
FJÖLSKULDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ			
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSL TAL	KL.	6	L

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

OZ: THE GREAT AND POWERFUL	KL.	5:30 - 8	10
IDENTITY THIEF	KL.	10:40	12
ÞETTA REDDAST	KL.	8 - 10:10	12
FJÖLSKULDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ			
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSL TAL	KL.	6	L

SMÁRABÍÓ GLERAUGU SELD SÉR 5%

IDENTITY THIEF	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
IDENTITY THIEF LÚXUS	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
21 AND OVER	KL. 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. 6	12
DIE HARD 5	KL. 8 - 10.20	16
DJANGO	KL. 9	16
HÁKARLABEITA 2	KL. 3.40	L

HÁSKÓLABÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS 5%

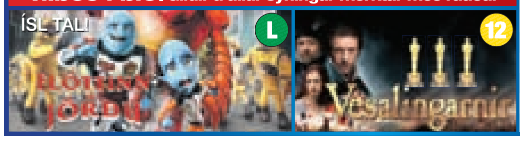
IDENTITY THIEF	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
JAGTEN (THE HUNT)	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
THIS IS 40	KL. 8 - 10.40	12
LINCOLN	KL. 6 - 9	14
LIFE OF PI 3D	KL. 5.20	10

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

IDENTITY THIEF	KL. 5.40 - 8 - 10	12
21 AND OVER	KL. 10.10	14
THIS IS 40 KL. 5.40 12 / JAGTEN	KL. 8	16

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar
LAUGARÁS BÍÓ
www.laugarasbio.is
-bara lúxus sími 553 2075
5%

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



LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

OZ GREAT AND POWERFUL	5, 8	10
IDENTITY THIEF	8, 10.20	12
21 AND OVER	10.40	14
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 3D	4, 6	L
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 2D	4	L
VESALINGARNIR	6, 9	12

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)	21:30
KON-TIKI	(12)	22:10
HVELLUR	(L)	19:00
ST. SIG: STRIGI OG FLAUEL	(L)	17:45, 20:15
HITCHCOCK: REAR WINDOW	(L)	20:00

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

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 08. MARS 2013

Fundir

18.00 Aðalfundur ÆSKÞ verður haldinn í Neskirkju við Hagatorg í Reykjavík. Aðildarfélög eru hvött til að senda fulltrúa sína en hvert aðildarfélag sem greitt hefur félagsgjöld hefur tvö atkvæði. Virkur þátttakandi telst hver sá sem er á fjórtánda aldursári eða eldri og tekur þátt í starfi eins af aðildarfélögum ÆSKÞ. Boðið verður upp á kvöldverð á fundinum.

Sýningar

15.00 Meistaraneminn Katla Rós Völudóttir opnar einkasýningu í Kubbnum, sýningarsal myndlistardeildar að Laugarnesvegi 91. Sýningin ber heitið Uppgjör.

Hátíðir

20.00 Tónlistarhátíðin Reykjavík Folk Festival heldur áfram á Kexi Hosteli við Skúlagötu. Í kvöld koma þar fram Elín Ey, Árstíðir, Valgeir Guðjónsson og Þjóðlagasveit höfuðborgarsvæðisins. Miðaverð er kr. 3.000 á stök kvöld en kr. 7.999 fyrir þriggja daga passa.

Upplestur

18.00 Árni Páll les 27. Passíusálminn í Grafarvogskirkju í tilefni föstunnar.

Umræður

17.00 Agnes M. Sigurðardóttir, biskup, Andrea Rose Cheatham Kasper og Khola Maryam Hübsch tala fyrir hönd sinna trúarbragða á umræðufundi í Norræna húsinu, Sturlugötu 5. Umræðuefnið er Konur í trúarbrögðum, réttur og ábyrgð og verður kristni, gyðingdómur og islamstrú til umræðu.

Kvikmyndir

20.00 Hitchcock-myndin Rear Window verður sýnd í Bíói Paradís, í tilefni af Hitchcock-hátíð bíósins og Svartra sunnudaga.

Tónlist

12.00 Raddbandafélag Reykjavíkur heldur hádegistónleika í Háteigskirkju. Miðaverð er kr. 1.000.

21.00 Hljómsveitin Trust the Lies fagnar útgáfu sinnar fyrstu plötu með tónleikum á Ellefunni. Ásamt þeim munu Mercy Buckets og Moldun stíga á svið. Aðgangur er ókeypis.

21.00 Svokallað Fógetakvöld verður haldið á Café Rosenberg. Halli Reynis, Guðmundur Rúnar og Rúnar Þór eru á meðal þeirra sem þar koma fram.

21.30 Latíntríó Tómasar R. Einarssonar leikur á Heimstónlistarklúbbi Café Haití. Aðgangseyrir er kr. 1.500.

22.00 Dream Central Station gefur út sína fyrstu breiðskífu í lok síðasta árs og heldur útgáfutónleika á Volta af því tilefni. Vinahljómsveitir þeirra, Nolo og Oyama, koma einnig fram og DJ Dauði og DJ Pilsner þeyta skífum. Aðgangseyrir er kr. 1.000 og platan seld á sérstöku tilboðsverði.

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

22.00 Cuba Libre heldur tónleika á Græna hattinum, Akureyri. Miðaverð er kr. 2.000.

22.00 Ljúflingurinn í Low Roar spilar nýtt efni á efstu hæð Dillons. Aðgangur er ókeypis.

23.00 Guðmundur Pétursson og Kippi Kaninus halda tónleika á Faktorý Bar. Aðgangseyrir er kr. 1.000.

23.00 Hljómsveitin Homo and the Sapiens skemmtir á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangseyrir er kr. 1.000.

Fyrirlestrar

12.00 Peter J. Katzenstein og Ólafur Þ. Harðarson fjalla um skuldakreppuna í Evrópu, stórveldi og smáríki innan Evrópusambandsins, í fundaröð Alþjóðamálastofnunar Háskóla Íslands. Fundurinn fer fram í stofu 132 í Öskju HÍ.

13.00 Sigurður Árni myndlistarmaður heldur hádegisfyrirlestur í fyrirlestraröðinni Vinnustofan í myndlistardeild Listaháskóla Íslands að Laugarnesvegi 91. Aðgangur er ókeypis og öllum opinn.

20.00 Halldór Haraldsson heldur fyrirlestur í húsi Lífspekifélagsins að Ingólfsstræti 22. Fyrirlesturinn fjallar um Swami Vivekananda, sem fæddist fyrir 150 árum.

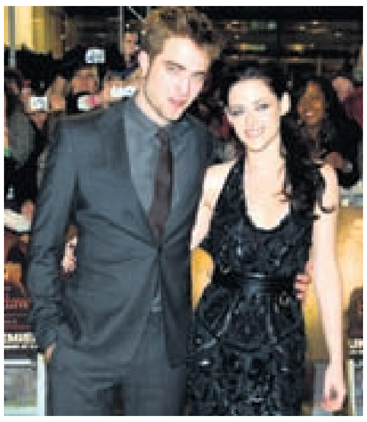
Upplýsingar um viðburði sendist á hvar@frettabladid.is

Vill ekki heimsókn frá Kristen

Breski leikarinn Robert Pattinson vill ekki að unnustan og fyrrverandi meðleikkona í Twilight-myndunum, Kristen Stewart, heimsæki hann til Ástralíu þar sem Pattinson dvelur nú við tökur á kvikmyndinni The Rover.

Parið hefur verið í eins konar „saman/sundur"-sambandi eftir framhjáhald Stewarts með leikstjóranum Rupert Sanders síðasta sumar.

Kunnugir segja að Pattinson þurfi á hvíld að halda. Stewart hefur á meðan eytt miklum tíma með móður sinni í Bandaríkjunum.



PARIÐ Pattinson þarf á hvíld að halda.

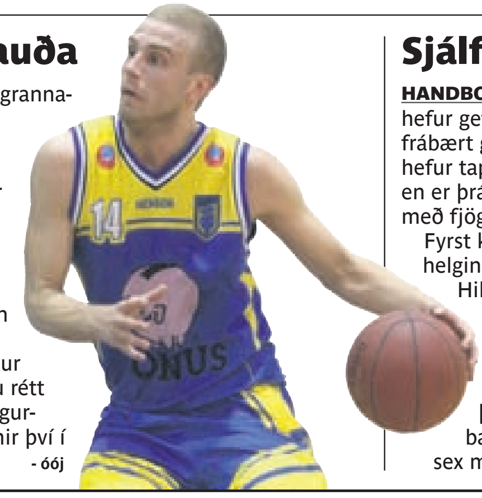
Á Kate von á stúlkubarni?

Ummæli Kate Middleton, hertogaynju af Cambridge, sem hún viðhafði á samkomu í Fiskisögusafni Grimsby hafa vakið upp gríðarlegar vangaveltur um kyn væntanlegs afkomanda hennar og Willi-ams Bretaprins.

Þegar Diane Burton, íbúi í Grimsby, færði hertogaynjunni hvítan bangsa að gjöf mun Middleton hafa þakkað fyrir sig með þessum orðum: „Takk, ég tek við þessu fyrir d…" og stoppaði svo í miðri setningu. Þegar annar gestur spurði Middleton hvort hún hafi ætlað að ljúka setningunni með „dóttur minni" svaraði hertogaynjan: „Við ætlum ekki að segja frá."

HERTOGAYNJAN Margir velta fyrir sér kyni væntanlegs barns Kate Middleton.

Leikur upp á líf og dauða



KÖRFUBOLTI Fjölnir tekur á móti ÍR í nágrannaslag í Grafarvoginum í kvöld, en þetta er gríðarlega mikilvægur leikur í fallbaráttu Domino's-deildar karla í körfubolta.

Fjölnir situr í neðsta sæti deildarinnar og hefur tapað tíu leikjum í röð en verður bara að vinna til að eiga möguleika á að bjarga sér. ÍR komst upp úr fallsæti með sigri á KFÍ í síðustu umferð og getur unnið tvo leiki í röð í fyrsta sinn á tímabilinu.

Jón Sverrisson tryggði Fjölni 88-86 sigur í fyrri leik liðanna í desember með körfu rétt áður en flautan gall en það var síðasti sigurleikur Grafarvogsliðsins í vetur. Það stefnir því í mikinn spennuleik. - óój

Sjálfir hálfgáttaðir á viðsnúningnum

HANDBOLTI Þýska B-deildarliðið Emsdetten hefur gefið mikið eftir í síðustu leikjum eftir frábært gengi framan af tímabili. Emsdetten hefur tapað tveimur síðustu leikjum sínum en er þrátt fyrir það enn á toppi deildarinnar með fjögurra stiga forystu á næstu lið.

Fyrst kom tap fyrir botnliði Ferndorf um helgina og svo steinlá liðið fyrir Eintracht Hildesheim á miðvikudagskvöldið, 31-23. Ólafur Bjarki Ragnarsson og Ernir Hrafn Arnarson spila báðir með liðinu.

„Þetta byrjaði reyndar fyrir þremur leikjum, en þá vorum við bara heppnir að vinna því við vorum sex mörkum undir þegar rúmar tíu mínútur voru eftir," sagði Ólafur Bjarki við Fréttablaðið í gær. Hann sagði engar sérstakar skýringar á þessum viðsnúningi – ekki meiðsli lykilmanna eða neitt slíkt.

„Það væri fínt að geta falið sig á bak við það en það er ekki svo. Vörnin hefur verið okkar helsti styrkleiki en hefur verið að gefa eftir. Þá hefur markvarslan dottið niður og þau 5-10 hraðaupphlaupsmörk sem við erum með að öllu jöfnu hafa ekki verið að skila sér," segir Ólafur Bjarki enn fremur.

„Við erum sjálfir hálfgáttaðir á þessu. Það þýðir samt ekkert annað en að reyna að finna vandamálið og laga það. Vonandi náum við að koma okkur á réttu brautina sem allra fyrst." - esá

ÚRSLIT

DOMINOS-DEILD KARLA

Keflavík - Þór Þorlákshöfn **106-100 (53-50)**

Keflavík: Michael Craion 29/15 fráköst, Magnús Þór Gunnarsson 27, Darrel Keith Lewis 18/6 fráköst/6 stoðsendingar, Billy Baptist 16/8 fráköst, Valur Orri Valsson 7, Arnar Freyr Jónsson 5, Snorri Hrafnkelsson 4.

Þór Þ.: Benjamin Curtis Smith 30/8 stoðsendingar, David Bernard Jackson 26/13 fráköst, Þorsteinn Már Ragnarsson 16/3 varin skot, Darrell Flake 14/4 fráköst, Guðmundur Jónsson 14/4 fráköst, Grétar Ingi Erlendsson 0/7 fráköst.

Tindastóll - Njarðvík **98-103 (51-46, 82-82)**

Tindastóll: Drew Gibson 25/16 stoðsendingar, George Valentine 22/16 fráköst, Svavar Atli Birgisson 14/4 fráköst, Helgi Rafn Viggósson 11/7 fráköst, Helgi Freyr Margeirsson 10, Hreinn Gunnar Birgisson 7/7 fráköst, Pétur Rúnar Birgisson 6, Þröstur Leó Jóhannsson 3.

Njarðvík: Nigel Moore 32/11 fráköst/6 stolnir, Elvar Már Friðriksson 22/6 fráköst/5 stoðsendingar, Ágúst Orrason 13, Marcus Van 12/13 fráköst, Ólafur Helgi Jónsson 8/4 fráköst, Maciej Stanislav Baginski 7, Friðrik E. Stefánsson 4, Hjörtur Hrafn Einarsson 3, Óli Ragnar Alexandersson 2.

KR - Stjarnan **75-87 (39-54)**

KR: Brynjar Þór Björnsson 18/5 fráköst/6 stoðsendingar, Martin Hermannsson 13, Brandon Richardson 13/5 fráköst/8 stoðsendingar, Kristófer Acox 10/10 fráköst, Helgi Már Magnússon 8, Jón Orri Kristjánsson 5, Darshawn McClellan 5/4 fráköst, Finnur Atli Magnusson 3.

Stjarnan: Jarrid Frye 32/12 fráköst, Justin Shouse 21/5 fráköst/6 stoðsendingar, Jovan Zdravevski 17/8 fráköst, Brian Mills 8/7 fráköst, Fannar Freyr Helgason 4, Kjartan Atli Kjartansson 3/5 fráköst, Dagur Kár Jónsson 2.

Skallagrímur - Snæfell **78-85 (39-34)**

Skallagrímur: Carlos Medlock 31/8 fráköst/9 stoðsendingar, Páll Axel Vilbergsson 21, Sigmar Egilsson 7, Davíð Ásgeirsson 6, Trausti Eiríksson 5/6 fráköst, Birgir Þór Sverrisson 3, Orri Jónsson 3/5 fráköst, Hörður Helgi Hreiðarsson 2/9 fráköst.

Snæfell: Ryan Amaroso 27/15 fráköst, Jay Threatt 21/5 fráköst/7 stoðsendingar, Jón Ólafur Jónsson 17/7 fráköst/6 stoðsendingar, Sigurður Á. Þorvaldsson 9/5 fráköst, Hafþór Ingi Gunnarsson 4, Pálmi Freyr Sigurgeirsson 4, Sveinn Arnar Davíðsson 2, Stefán Karel Torfason 1, Ólafur Torfason 0/5 fráköst.

KFÍ - Grindavík **frestað**

STAÐAN Í DEILDINNI:

Grindavík	19	15	4	1849-1650	30
Snæfell	20	15	5	1930-1738	30
Þór Þorl.	20	14	6	1852-1715	28
Stjarnan	20	13	7	1886-1766	26
Keflavík	20	13	7	1840-1762	26
Njarðvík	20	11	9	1803-1721	22
KR	20	10	10	1718-1726	20
Skallagrímur	20	7	13	1610-1751	14
Tindastóll	20	6	14	1618-1729	12
ÍR	19	5	14	1590-1729	10
KFÍ	19	5	14	1682-1879	10
Fjölnir	19	4	15	1582-1794	8

EVRÓPUDEILDIN Í FÓTBOLTA

16-LIÐA ÚRSLIT, FYRRI LEIKIR

Tottenham - Internazionale **3-0**

1-0 Gareth Bale (6.), 2-0 Gylfi Þór Sigurðsson (18.), 3-0 Jan Vertonghen (53.).

Gylfi Þór Sigurðsson var í byrjunarliði Tottenham og spilaði fyrstu 70. mínútur. Hann átti frábæran leik, lagði upp fyrsta mark liðsins fyrir Gareth Bale og skoraði svo sjálfur stuttu síðar er hann fylgdi eftir skot Jermain Defoe sem var varið.

Steaua Búkarest - Chelsea **1-0**

0-1 Raul Rusescu, víti (34.).

Anzhi - Newcastle United **0-0**

Viktoria Plzen - Fenerbahce **0-1**

Stuttgart - Lazio **0-2**

Benfica - Bordeaux **1-0**

Levante - Rubin Kazan **0-0**

Basel - Zenit **2-0**

visir.is

Allt um leiki gærkvöldsins

Erfitt fyrir neðrideildarliðin

1. deildarliðin Selfoss og Stjarnan verða bæði í eldlínunni þegar undanúrslit Símabikars karla fara fram í dag. Þau fá að reyna sig gegn úrvalsdeildarliðunum ÍR og Akureyri. Ágúst Jóhannsson, þjálfari 1. deildarliðs Gróttu, gerir ekki ráð fyrir því að neðrideildarliðin komi á óvart og fari alla leið í úrslitaleikinn í ár.

HANDBOLTI Bikarúrslitahelgi HSÍ hefst í dag þegar undanúrslit karla fara fram í Laugardalshöllinni. Í fyrsta skipti fara undanúrslit og úrslit fram sömu helgina og allir leikir í Laugardalshöllinni. Úrslitaleikir yngri flokka fara líka fram þessa helgi.

Það eru karlarnir sem ríða á vaðið í dag og undanúrslit kvenna fara svo fram á morgun. Úrslitaleikirnir verða svo spilaðir á sunnudag.

Tvö 1. deildarlið eru í undanúrslitum í karlakeppninni, sem kemur nokkuð á óvart. Fréttablaðið fékk Ágúst Jóhannsson, þjálfara 1. deildarliðs Gróttu, til þess að spá í spilin fyrir leiki dagsins.

„Ég held að þetta verði ansi strembið fyrir 1. deildarliðin. Þó svo að 1. deild sé alltaf að styrkjast er enn stigsmunur á gæðunum þar og í efstu deild. Ég held að ÍR og Akureyri fari nokkuð þægilega í gegnum þetta," sagði Ágúst en hvað þarf að gerast til að 1. deildarliðin komi á óvart?

„Þau þurfa að eiga algjöran toppleik. Það þarf líka að vera vanmat hjá úrvalsdeildarliðunum en ég sé það ekki gerast þegar svona langt er liðið á keppnina. Ég hefði haft gaman af því að fá 1. deildarlið í úrslitin en ég sé það ekki gerast," sagði Ágúst, en hann stýrði Gróttu alla leið í úrslit á sínum tíma þegar liðið var í 1. deild. Er það í eina skiptið sem 1. deildarlið hefur komist í úrslit.

Ef spá þjálfarans gengur eftir verða það ÍR og Akureyri sem spila á sunnudaginn. Hvernig leggst sá leikur í hann?

„Ég held að það verði hörkuleikur. Akureyri er með ungt og efnilegt lið í bland við reynslumeiri menn eins og Bjarna og Heimi sem þjálfa líka liðið. ÍR er með gríðarlega sterkt varnarlið og mikil stemning í kringum félagið. Það er líka stemning í kringum Akureyringa og ég held að þetta verði flottur úrslitaleikur," segir Ágúst en hvort liðið vinnur leikinn?

„Ég hallast að sigri ÍR-inga en það verður ekki auðvelt. Varnarleikur ÍR-inga mun gera gæfumuninn."

HVER HREPPIR BIKARINN? Fyrirliðar liðanna fjögurra sem berjast um bikarinn takast hér á. Hreinn Þór Hauksson frá Akureyri, Hörður Bjarnarson frá Selfossi, Víglundur Jarl Þórsson frá Stjörnunni og Björgvin Þór Hólmgeirsson frá ÍR. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Örlög N1 deildar-liðanna í bikarnum í ár

Haukar	duttu út á móti ÍR (8 liða úrslit)
FH	datt út á móti Akureyri (8 liða úrslit)
Fram	datt út á móti Stjörnunni (32 liða úrslit)
ÍR	**mætir Selfossi í undanúrslitunum í kvöld**
Akureyri	**mætir Stjörnunni í undanúrslitunum í kvöld**
HK	datt út á móti FH (16 liða úrslit)
Afturelding	datt út á móti Akureyri (16 liða úrslit)
Valur	datt út á móti Selfossi (16 liða úrslit)

Það er almenn jákvæðni í handboltahreyfingunni með þetta nýja fyrirkomulag á úrslitahelginni. Ágúst er á meðal þeirra jákvæðu.

„Mér líst mjög vel á þetta. Það er gaman að prófa þetta. Svona fyrirkomulag hefur heppnast mjög vel erlendis. Það er flott umgjörð í kringum keppnina og nú snýst þetta um hvernig félögin standa að sínum málum og hversu margt fólk mætir á svæðið. Þetta er flott framtak og til fyrirmyndar hvernig er staðið að þessu."

henry@frettabladid.is

Sá eini með yfir helming marka síns liðs

Alfreð Finnbogason hefur skorað 19 af 36 mörkum Heerenveen í hollensku deildinni á þessu tímabili.

FÓTBOLTI Alfreð Finnbogason hefur skipað sér í sérstöðu meðal leikmanna hollensku úrvalsdeildarinnar í fótbolta, en Heerenveen-liðið treystir mikið á íslenska landsliðsframherjann, sem er nú annar markahæsti maður deildarinnar með 19 mörk í 23 leikjum. Marco van Basten, þjálfari hollenska liðsins, getur þakkað Alfreð fyrir að liðið hefur fjarlægst fallbaráttuna í undanförnum leikjum.

Alfreð hefur skorað 19 af 36 mörkum SC Heerenveen í deildinni á þessu tímabili, sem gerir 53 prósent marka liðsins. Hann er eini leikmaður deildarinnar sem hefur skorað meira en helming marka síns liðs og Alfreð er jafnframt búinn að eiga þátt í 61 prósenti markanna, annaðhvort með því að skora eða leggja upp fyrir félaga sína í liðinu.

Alfreð skoraði enn fremur fjögur af sex bikarmörkum Heerenveenliðsins á þessu tímabili og er því alls með 23 af 42 mörkum Heerenveen í deild og bikar á tímabilinu, sem gera 55 prósent markanna.

Sá sem kemst næst Alfreð er Jozy Altidore hjá AZ Alkmaar, en hann hefur skorað 17 af 35 mörkum AZ í deildinni, sem gera 48,6 prósent marka liðsins. Wilfried Bony, markahæsti leikmaður deildarinnar, er síðan í þriðja sætinu, en hann hefur skorað 46 prósent marka Vitesse-liðsins, eða 23 af 50.

Mikilvægi marka Alfreðs í undanförnum tveimur leikjum Heerenveen er óumdeilanlegt, en sigurmörk hans í tveimur leikjum í röð hafa séð til þess að Heerenveen hækkaði sig um heil fimm sæti með þessum tveimur sigurleikjum, frá 14. sæti upp í það níunda. Það er reyndar langt upp í áttunda sæti (6 stig), sem er síðasta sætið sem gefur þátttökurétt í umspili fyrir Evrópudeildina.

Alfreð hefur nú aðeins mistekist að skora í tveimur af síðustu ellefu leikjum sínum í hollensku deildinni og í öðrum þeirra spilaði hann aðeins fyrri hálfleikinn eftir að liðið missti mann af velli fyrir hlé.

Heerenveen fær topplið PSV í heimsókn um helgina og þar verður róðurinn þungur enda tapaði Heerenveen fyrri leiknum 1-5. Alfreð er búinn að skora í fjórum heimaleikjum í röð og alls í 8 af 10 heimaleikjum tímabilsins. hann er því alltaf líklegur á Abe Lenstra vellinum í Heerenveen. - óój

Hlutfall marka eftir mánuðum

Ágúst/sept.	Alfreð með 3 mörk af 6, 50%
Október	5 af 9, 56%
Nóvember	2 af 4, 50%
Desember	4 af 8, 50%
Janúar/febrúar	3 af 7, 43%
Mars	2 af 2, 100%

MARK Á 100 MÍNÚTNA FRESTI Alfreð Finnbogason hefur skorað 19 mörk í 22 deildarleikjum. MYND/NORDICPHOTOS/GETTY

Deildu handboltaveislunni
#simabikarinn

Símabikarinn

Föstudagur 8. mars - Laugardalshöll		
kl. 17.15	Símabikar karla	Selfoss – ÍR
kl. 19.45	Símabikar karla	Akureyri – Stjarnan
kl. 21.30	Bikark. utand.	**Úrslitaleikur**
Laugardagur 9. mars - Laugardalshöll		
kl. 11.00	Bikark. 4. fl. kvenna	**Úrslitaleikur**
kl. 13.30	Símabikar kvenna	ÍBV – Valur
kl. 15.45	Símabikar kvenna	Grótta – Fram
kl. 18.00	Bikark. 3. fl. karla	**Úrslitaleikur**
Sunnudagur 10. mars - Laugardalshöll		
kl. 11.00	Bikark. 4. fl. karla	**Úrslitaleikur**
kl. 13.30	Símabikar karla	**Úrslitaleikur**
kl. 16.00	Símabikar kvenna	**Úrslitaleikur**
kl. 18.00	Bikark. 2. fl. karla	**Úrslitaleikur**
kl. 20.00	Bikark. 3. fl. kvenna	**Úrslitaleikur**

HSÍ

Úrslitahelgi í handboltanum!

Handboltaveisla ársins verður í Laugardalshöll um helgina þegar leikið verður til úrslita í öllum flokkum í Símabikarnum. Þetta er kjörið tækifæri til að fylgjast með gróskunni í íslenskum handbolta og sjá bæði framtíðarstjörnurnar og fyrirmyndir þeirra í hörkuleikjum þar sem allt er undir.

Fjölmennum í höllina og njótum fjölskylduveislu handboltans frá morgni til kvölds!

Síminn

ENNEMM / SÍA / NM51624

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 20.10
Spurningabomban

Logi Bergmann verður eldhress að vanda í Spurningabombunni í kvöld. Að þessu sinni verður tíunda áratugnum gert hátt undir höfði. Keppendur eru þau Dóra Takefusa og Þorsteinn Hreggviðsson (útvarpsmaðurinn Þossi), en þau etja kappi við Jón Gunnar Geirdal og Svavar Örn Svavarsson.

Í KVÖLD

Passengers

RÚV KL. 21.15 Óskarsverðlaunaleikkonan Anne Hathaway leikur hér sorgarráðgjafann Claire Summers. Hana fer að gruna ýmislegt misjafnt þegar sex sjúklingar hennar sem lifðu af flugslys fara að hverfa einn af öðrum. Svo virðist sem meira hafi verið á bak við flugslysið en fyrst leit út fyrir.

Rotten Tomatoes 20% IMDb 5,7

Agatha Christie, Marple: Nemesis

STÖÐ 2 GULL KL. 20.50/02.25 Vellauðugur félagi Miss Marple fellur frá og arfleiðir hana að dágóðri summu. Áður en hún getur leyst út arfinn þarf hún að leysa eitt stykki morðgátu og fær frænda sinn, skáldsagnahöfundinn Raymond West, með sér í lið til þess.

IMDb 7,0

Extraordinary Measures

STÖÐ 2 KL. 13.00/03.10 Brendan Fraser leikur föðurinn John Crowley. Sá er á hraðri leið upp metorðastigann á vinnumarkaðnum en hægir á þegar börnin hans greinast með erfðasjúkdóm. Hann leitar aðstoðar óhefðbundins lækningamanns og helgar sig því að finna lækningu á sjúkdómnum.

Rotten Tomatoes 27% IMDb 6,3

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** Sagnaslóð **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Óskastundin **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.50** Dánarfregnir **13.00** Inni **14.00** Fréttir **14.03** Tilraunaglasið **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Skaparinn **15.25** Kveikjan **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Fimm fjórðu **17.00** Fréttir **17.03** Víðsjá **18.00** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Gullfiskurinn **20.00** Leynifélagið **20.30** Hvað er málið? **21.10** Raddir Afríku **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Lestur Passíusálma **22.20** Litla flugan **23.05** Hringsól **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

15.20 Ástareldur *(Sturm der Liebe)* Endursýndir þættir vikunnar.
17.05 Bikarkeppnin í handbolta *(ÍR - Selfoss)* BEINT frá fyrri undanúrslitaleiknum í bikarkeppni karla.
18.45 Táknmálsfréttir
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Bikarkeppnin í handbolta *(Akureyri - Stjarnan)* BEINT frá seinni undanúrslitaleiknum í bikarkeppni karla.
21.15 Farþegar *(Passengers)* Ungum sálfræðingi er falið að veita hópi fólks sem lifði af flugslys áfallahjálp. Hún áttar sig á því að maðkur er í mysunni þegar skjólstæðingar hennar hverfa einn af öðrum. Leikstjóri er Rodrigo García og meðal leikenda eru Anne Hathaway, Patrick Wilson og David Morse. Bandarísk bíómynd frá 2008. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
22.50 Barnaby ræður gátuna – Í Putalandi *(5:7) (Midsomer Murders XII: Small Mercies)* Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglufulltrúi glímir við dularfull morð í ensku þorpi. Meðal leikenda eru John Nettles og Jason Hughes.
00.25 Hvít lygi *(Little White Lie)* Atvinnulaus leikari verður skotinn í stúlku og skrökvar því að henni að hann sé geðlæknir. Það á eftir að draga dilk á eftir sér. Leikstjóri er Nicholas Renton og meðal leikenda eru Elaine Cassidy og Andrew Scott. Bresk sjónvarpsmynd frá 2008. e.
01.35 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Malcolm in the Middle *(7:25)*
08.30 Ellen *(112:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors *(99:175)*
10.15 Two and a Half Men *(13:16)*
10.40 The Whole Truth *(5:13)*
11.20 Til Death *(16:18)*
11.50 Masterchef USA *(19:20)*
12.35 Nágrannar
13.00 Extraordinary Measures Áhrifamikil mynd með Harrison Ford og Brendan Fraser um foreldra sem leita allra leiða til að leita lækninga við erfðasjúkdómi sem þjáir börnin þeirra.
14.50 Sorry I've Got No Head
15.20 Barnatími Stöðvar 2
16.50 Bold and the Beautiful
17.10 Nágrannar
17.35 Ellen *(113:170)*
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan *(5:22)*
19.45 Týnda kynslóðin *(25:34)*
20.10 Spurningabomban *(12:21)* Logi Bergmann Eiðsson stjórnar þessum stórskemmtilega spurningaþætti þar sem hann egnir saman tveimur liðum, skipuðum tveimur keppendum hvort, sem eiga það sameiginlegt að vera í senn orðheppnir, fyndnir og fjörugir.
21.00 American Idol *(15:37)* Tólfta röð þessara vinsælu þátta.
22.25 Beyond a Reasonable Doubt Sakamálamynd af bestu gerð með Michael Douglas og Jesse Metcalfe. Ungur blaðamaður fær vísbendingar um að þekktur saksóknari hafi átt við sönnunargögn til að tryggja sér sigur í máli og ákveður að taka á sig sök í morðmáli til þess nálgast saksóknarann og rannsaka hann betur.
00.10 The Secret Dramatísk mynd um hjón sem lifa hefðbundnu lífi þar til bílslys snýr tilveru þeirra á hvolf.
01.40 Eden Lake
03.10 Extraordinary Measures
04.55 Spurningabomban *(12:21)*
05.40 Fréttir og Ísland í dag

SPORT *besta sætið*

07.00 Evrópudeildin: Steaua – Chelsea
16.10 Evrópudeildin: Anji – Newcastle
17.50 Evrópudeildin: Tottenham – Internazionale
19.30 FA-bikarinn: upphitun
20.00 Meistaradeild Evrópu: fréttaþáttur
20.30 La Liga Report
21.00 Evrópudeildarmörkin
21.50 Evrópudeildin: Tottenham – Internazionale
23.30 Evrópudeildin: Steaua – Chelsea

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan
17.25 Íslenski listinn
17.50 Sjáðu
18.15 Gossip Girl *(16:22)*
19.00 Friends *(8:24)*
19.20 How I Met Your Mother *(4:24)*
19.45 Simpson-fjölskyldan *(2:22)*
20.10 The Glee Project *(7:12)* Önnur röðin 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.
20.55 The O.C. *(11:25)* Orange-sýsla í Kaliforníu virðist vera friðsæl paradís þar sem lífið leikur við fólk. Þegar við kynnumst því betur koma hins vegar leyndarmálin í ljós. Þriðja þáttaröð.
21.40 Hellcats *(7:22)* Dramatískir gamanþættir þar sem við fáum að skyggnast inn í keppnisfullan heim klappstýra og vinskap þeirra á milli.
22.20 Dollhouse *(3:13)* Önnur sería þessara spennuþátta sem gerast í náinni framtíð þar sem skotið hafa upp kollinum undirheimafyrirtæki sem gera út sérstaka málaliða sem hægt er að breyta og laga að hverju verkefni fyrir sig. Echo er ein af þeim en virðist vera að gera sér grein fyrir aðstöðu sinni og ákveður að reyna að losna úr þessum fjötrum og fær óvænta utanaðkomandi aðstoð.
23.05 The Glee Project *(7:12)*
23.50 The O.C. *(11:25)*
00.35 Hellcats *(7:22)*
01.20 Dollhouse *(3:13)*
02.05 Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil
08.45 Dynasty *(3:22)*
09.30 Pepsi MAX tónlist
14.05 The Voice *(11:15)*
16.25 Top Chef *(13:15)*
17.10 Dr. Phil
17.55 An Idiot Abroad *(2:8)*
18.45 Everybody Loves Raymond *(14:24)*
19.05 Solsidan *(6:10)* Fredde og Mickan fá heimsókn frá frænku sinni og manninum hennar sem glímir við veikindi.
19.30 Family Guy *(10:16)*
19.55 America's Funniest Home Videos *(12:44)*
20.20 The Biggest Loser *(10:14)*
22.00 HA? *(9:12)* Spurninga- og skemmtiþáttur þar sem Jói G. er gestgjafi, Sóli Hólm og Gunnar Sigurðsson á Völlum sjá um svörin og Stefán Pálsson semur spurningarnar.
22.50 Green Room with Paul Provenza *(2:8)* Það er allt leyfilegt í græna herberginu þar sem ólíkir grínistar heimsækja húmoristann Paul Provenza.
23.20 Hæ Gosi *(6:8)*
00.00 History of the World, Part I Sígild gamanmynd frá árinu 1981 með Mel Brooks. Hér er þróunarsaga mannsins rakin á annan hátt en fólk á að venjast.
01.35 Excused
02.00 Combat Hospital *(11:13)*
02.40 CSI *(19:23)*
03.20 Pepsi MAX tónlist

2 BÍÓ

12.40 Hachiko: A Dog's Story
14.10 Space Chimps 2: Zartog Strikes Back
15.25 Mamma Mia!
17.15 Hachiko: A Dog's Story
18.50 Space Chimps 2: Zartog Strikes Back
20.05 Mamma Mia!
22.00 I Don't Know How She Does It
23.30 J. Edgar
01.50 The Road
03.40 I Don't Know How She Does It

SPORT 2 *enski boltinn*

15.55 Sunnudagsmessan
17.10 Man. Utd – Norwich
18.50 Chelsea – WBA
20.30 Premier League World 2012/13
21.00 Premier League Preview Show 2012/13
21.30 Football League Show 2012/13
22.00 Everton – Reading
23.40 Premier League Preview Show 2012/13
00.10 Aston Villa – Man. City

2 krakkar

07.00 Harry og Toto
07.10 Elías
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
17.10 Ozzy & Drix
17.35 Leðurblökumaðurinn
18.00 iCarly *(4:45)*

2 GULL

18.25 Doctors *(151:175)*
19.05 Ellen *(113:170)*
19.45 Það var lagið
20.50 Agatha Christie – Nemesis
22.30 American Idol *(16:37)*
23.55 American Idol *(17:37)*
00.55 Entourage *(8:10)*
01.25 Það var lagið
02.25 Agatha Christie – Nemesis
04.00 Entourage *(8:10)*
04.30 Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **07.35** World Golf Championship **2013** *(1:4)* **11.35** Inside the PGA Tour *(10:47)* **12.00** World Golf Championship **2013** *(1:4)* **16.00** Arnold Palmer Invitational **2012** *(4:4)* **19.00** World Golf Championship **2013** *(2:4)* **23.00** Golfing World **23.50** ESPN America

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Gestagangur hjá Randveri **21.30** Eldað með Holta

ÚTVARP

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

OPNUNARTILBOÐ

Nýr staður í Grafarvogi, Brekkuhúsum 1

Wilson's PIZZA

16"
m. 2 áleggjum
1000 kr.

16"
af matseðli á
40% afslætti

Gildir á öllum stöðum og eingöngu þegar sótt er

VISSIR ÞÚ AÐ...

16" WILSONS PIZZAN ER 30% STÆRRI EN 14" RIZZO PIZZA

16" WILSONS PIZZAN ER 22% STÆRRI EN 14,5" DOMINOS PIZZA

16" WILSONS PIZZAN ER 14 % STÆRRI EN 15" HRÓA HATTAR PIZZA

581 15 15 wilsons.is

Ánanaustum | Gnoðavogi 44 | Eddufelli 6 | Vesturlandsvegi | Brekkuhúsum 1

HELGIN

„Ég er nú bara að vinna alla helgina en stefni á að fá mér bjór niðri í bæ eftir vinnu.“

Páll Valdimar Guðmundsson Kolka jójómeistari

Mávurinn skilinn eftir heima

Söngkonan Hera Björk fagnar góðu gengi í Síle með partíi á Spot í kvöld

„Ég hugsa nú að mávurinn góði verði bara eftir heima. Ég býst við svo miklu stuði þarna og hann er með svo beitta vængi að það gæti endað illa,“ segir söngkonan Hera Björk Þórhallsdóttir.

Eins og flestum er kunnugt stóð Hera Björk uppi sem sigurvegari í Viña Del Mar-söngvakeppninni í síðustu viku og fékk í verðlaun forláta mávastyttu og rúmar fjórar milljónir íslenskra króna. Hera Björk er nú komin aftur heim á klakann og vegna fjölda áskorana hefur verið ákveðið að slá upp heimkomupartíi fyrir hana á Spot í Kópavogi í kvöld. Hera mun sjálf sjá um að skemmta gestum en henni til aðstoðar verður Haffi Haff. Að tónleikum loknum þeyta umboðsmenn hennar og vinir, Valli Sport og Örlygur Smári, svo skífum fram eftir kvöldi. „Ég ætla að taka mín bestu lög og að sjálfsögðu verður Because You Can þar á lista,“ segir hún. „Það er aldrei að vita nema ég splæsi í eitt eða tvö erindi á spænsku,“ bætir hún við, en Viña Del Mar-keppnin er með stærri keppnum hins spænskumælandi heims.

Hera Björk segist ekki vera búin að ákveða í hverju hún ætli að vera á tónleikunum, en rauði kjóllinn sem hún klæddist á sviðinu í Síle verði þó ekki fyrir valinu. „Hann er kominn í hreinsun greyið, enda alveg búinn að vinna fyrir því að fá smá hvíld,“ segir hún og hlær.

- trs

HAFÐI BETUR Hera er hér með keppinauti sínum úr Viña Del Mar-söngvakeppninni, Francisco Leon. Hún hafði betur en hann í keppninni og kom heim með Mávastyttuna en hann fór tómhentur heim.
MYND/VALGEIR MAGNÚSSON

Fékk fjölnotaverkfæri frá Darren Aronofsky

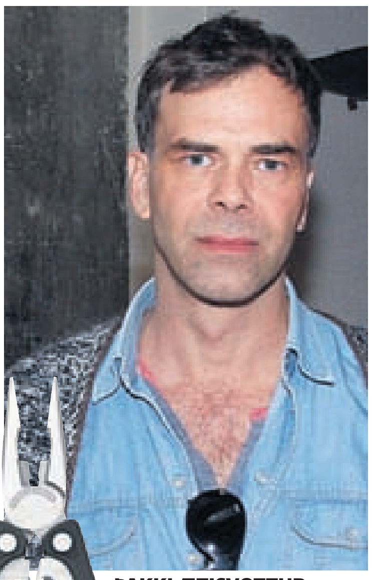
Heimir Sverrisson vann við gerð stórmyndarinnar Noah. Hann fékk óvænta gjöf frá leikstjóranum.

„Það er langt síðan tökum lauk þannig að gjöfin kom svolítið á óvart, en mér finnst þetta virðingarvert,“ segir Heimir Sverrisson, skúlptúristi og leikmyndasmiður, um þakklætisvott sem leikstjórinn Darren Aronofsky sendi öllum þeim sem komu að gerð kvikmyndarinnar Noah.

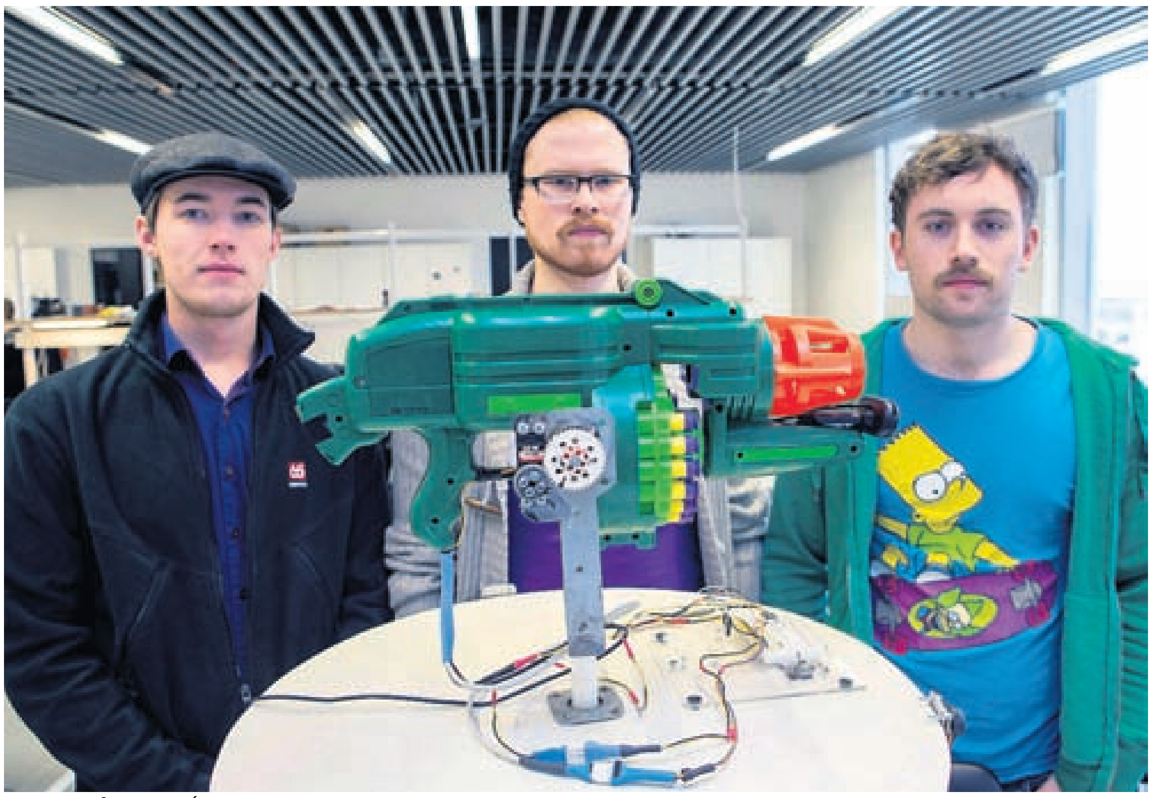
Pakkinn innihélt Leatherman-fjölnotaverkfæri, en tólinu svipar til svissnesks vasahnífs og á því má finna töng, sög og skæri, svo fátt eitt sé nefnt. „Þetta er tæki sem allir kvikmyndagerðarmenn verða að eiga,“ útskýrir Heimir. Pakkanum fygldi einnig kort sem á stóð: „Takk fyrir vel unnin störf og þrautseigjuna við gerð Noah“ og var undirritað Darren, Scott, Mary, Ari, Chris og Amy.

Heimir starfaði sem skúlptúristi við gerð Noah, sem var að hluta til tekin upp hér á landi. „Skúlptúristi býr til allt sem ekki er fáanlegt annars staðar, við búum til allt frá grjóti og upp í hvað sem er. Leikmyndasmiður býr svo til vopn, bíla eða hús,“ segir hann að lokum.

- sm



ÞAKKLÆTISVOTTUR Heimir Sverrisson var á meðal þeirra sem fengu þakklætisvott frá leikstjóranum Darren Aronofsky.
FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN



HANNA VÉLMENNI Ívar Kristinsson, Axel Bender og Elías Marel Þorsteinsson hönnuðu saman vélmennið Tommy. Þremenningarnir munu leyfa gestum að prófa að stýra vélmenninu í HR á morgun.
FRÉTTABLAÐIÐ/VILLI

Vélmennið Tommy skýtur rauðklætt fólk

Elías Marel Þorsteinsson, Axel Bender og Ívar Kristinsson, nemendur við HR, hönnuðu vélmennið Tommy sem þeir sýna á Háskóladegi HR á morgun.

„Þetta var mjög krefjandi en skemmtilegt verkefni. Vinnan gekk nokkuð áfallalaust fyrir sig þó að smíðarnar hafi stundum gengið brösuglega. Við gerðum þetta á mjög stuttum tíma og það var mikið unnið á kvöldin,“ segir Elías Marel Þorsteinsson, nemandi í hátækniverkfræði við Háskólann í Reykjavík. Hann, Axel Bender og Ívar Kristinsson hönnuðu og smíðuðu vélmenni sem skýtur frauðkúlum í hvern þann sem klæðist rauðu fyrir áfangann Mechatronics 1.

Elías segir vélmennið fyrst og fremst hannað með það markmið að sýna fram á hvernig nýta megi tæknina á ýmsa vegu en þó mætti nota það við eftirlit, svo eitthvað sé nefnt. Á vefsíðunni Youtube má finna kynningarmyndband sem þremenningarnir gerðu og er ætlað að kynna vélmennið. Í myndbandinu sést vélmennið, sem strákarnir hafa nefnt Tommy, fylgja Elíasi eftir og skjóta á hann frauðkúlum. „Þetta var alls ekki vont enda er byssan keypt í leikfangaverslun og ekki til þess að meiða,“ segir Elías og hlær.

Hópurinn verður viðstaddur Háskóladag HR, sem fer fram í skólanum á morgun. Þar munu þeir kynna Tommy fyrir gestum og gangandi á milli klukkan 12 og 16. „Við verðum í rauðum bolum og hlaupum þarna um eins og vitleysingar. Svo ætlum við að leyfa fólki að prófa að handstýra vélmenninu og skjóta á okkur og alla hina sem mæta í rauðu,“ segir hann að lokum.

- sm

RFF haldin með öðru sniði í ár

Þórey Eva Einarsdóttir, framkvæmdastjóri RFF, segir hátíðina í stöðugri þróun.

„Við vildum breyta til og leggja meiri áherslu á viðskiptahliðina, þess vegna kusum við að hafa sýningarnar fyrr um daginn,“ segir Þórey Eva Einarsdóttir, framkvæmdastjóri RFF. Hátíðin fer fram með öðru sniði í ár en fyrri ár og fara allar tískusýningarnar fram á laugardeginum.

Alls taka sjö hönnuðir þátt í RFF í ár og hefst fyrsta sýningin klukkan 11.30 og sú síðasta klukkan 17 sama dag. „Við litum til erlendu tískuviknanna þegar kom að skipulaginu. Úti byrja fyrstu sýningarnar mjög snemma á morgnana. Tískuiðnaðurinn er mjög ungur hérna heima, RFF er lifandi verkefni og við erum enn að reyna að finna okkar takt.“

Önnur breyting sem á sér stað er sú að í fyrsta sinn gefst gestum færi á að kaupa miða inn á stakar sýningar eða passa á allar sjö sýningarnar. „Við viljum fá sem flesta á sýningarnar og þess vegna ákváðum við að prófa að selja inn á stakar sýningar. Miðasalan hefur farið ótrúlega vel af stað og það er þegar uppselt á nokkrar sýningar,“ segir Þórey Eva og nefnir sýningu tískumerkisins Ellu í því samhengi.

Í ár er RFF haldin í tengslum við Hönnunarmars og því fá gestir hátíðarinnar að upplifa fleira en bara tísku þennan laugardag. „Það verður fullt að gerast í Hörpunni á sama tíma, meðal annars húsgagnasýning, vídeóverk og sýning útskriftarnema úr fatahönnunardeild LHÍ,“ segir Þórey Eva að lokum.

- sm

MEÐ BREYTTU SNIÐI RFF fer fram með öðru sniði í ár en fyrri ár. Þórey Eva Einarsdóttir, framkvæmdastjóri RFF, segir RFF í stöðugri þróun.
FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Lemon

#LEMONICELAND

Opnar í dag!

Suðurlandsbraut 4

Lemon býður upp á ferskan og safaríkan mat, matreiddan á staðnum úr besta mögulega hráefni hverju sinni.

Samlokur

Sælkerasamlokurnar okkar eru einstaklega bragðgóðar og ferskar

Djúsar

Djúsarnir okkar eru líklega það ferskasta sem þú getur fengið þér

Smoothies

Við erum með 4 tegundir af safaríkum smoothies sem bragð er af

Kaffi

Þú færð eðalkaffi hjá okkur. Prófaðu engifer cappucino eða chilli latte

Hafragrautur

3 tegundir af gómsætum hafragrautum. Fullkomin byrjun á deginum!

… og meira

… eins og t.d. engiferskot, grísk jógúrt, ferskir ávextir og ógleymanleg stemning

Finndu okkur hér
facebook.com/**LemonIceland**

Opið frá kl 7:00
alla daga vikunnar!

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

Nelson í framboði

Haraldur Nelson, faðir og umboðsmaður bardagakappans Gunnars Nelson, skipar 20. sæti af 22 á framboðslista Bjartrar framtíðar í Reykjavíkurkjördæmi norður fyrir komandi alþingiskosningar, en listar flokksins í Reykjavíkurkjördæmunum voru opinberaðir í gær. Haraldur er þar í félagskap ýmissa einstaklinga sem hafa til dæmis verið áberandi í lista- og menningarlífinu og starfi Besta flokksins, en í heiðurssætinu er Hlíf Böðvarsdóttir, móðuramma flokksformannsins Guðmundar Steingrímssonar. Hún er 103ja ára gömul og því sennilega elsti einstaklingurinn á framboðslistum fyrir kosningarnar.

Systur á uppleið

Systurnar **Kristín Maríella** og **Áslaug Íris Friðjónsdætur** hanna saman skart undir heitinu Twin Within. Þrátt fyrir ungan aldur fyrirtækisins hafa systurnar hlotið mikla athygli og mikið lof fyrir hönnun sína. Tímaritið Seattle Magazine fjallar meðal annars um hálsmenin frá Twin Within á síðum sínum, en tímaritið hefur fjallað um mat, hönnun og menningu í Seattle í yfir fjörutíu ár. Blaðamaður Seattle Magazine segir myndir af hálsmeninu vera þúsund orða virði og hvetur lesendur sína til að kynna sér hönnun systranna enn frekar. Einnig hefur verið fjallað um Twin Within á finnska blogginu Trendi.fi, á vefsíðunni Scandinaviandeko.com og á Red Milk Magazine. **- sm**

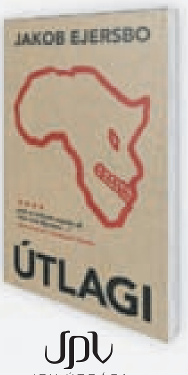
Mest lesið vísir

1. „Mér finnst þetta svolítið ósanngjarnt“
2. Segja auglýsinguna ekki vera barnaklám
3. Lést eftir árás ljóns
4. Fimm ára fékk lögreglufylgd í óveðrinu
5. Fæddi son í sjúkrabíl mitt í ófærðinni í Dalsmynni

GRÍPANDI OG ÁGENG

★★★★

Jyllands-Posten



JPV ÚTGÁFA

www.forlagid.is
– alvöru bókabúð á netinu