SKOÐUN Svipta ætti atvinnuvega- og nýsköpunarráðherra nýsköpunarhluta titils síns, skrifar Sif Sigmarsdóttir. 17

MENNING Elsa María Jakobsdóttir er komin inn í eitt eftirsóttasta leikstjóranám í Danmörku. 26

SPORT ÍBV tefldi fram leikmanni í N1-deild kvenna sem var hér á landi sem ferðamaður. 30

Græddu á gulli
Kringlunni 3. hæð.
Opið frá kl. 11:00 til 18:00
www.kaupumgull.is
Upplýsingar og tímapantanir: Sverrir s. 661-7000

FRÉTTABLAÐIÐ

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

Miðvikudagur
13. mars 2013
61. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

FRÉTTIR

Kolaportið stækkar

Kolaportið verður stækkað og sjávarhlið hússins opnuð með gleri. Útimarkaði verður komið á í Tryggvagötu. 12

Dregnir burt Reykjavíkurborg vil draga burt bíla sem er lagt ólöglega. Lögreglan hefur sektað en annar ekki verkefnunum. 2

Páfakjör hafið Kardinálarnir 115 eru byrjaðir að kjósa nýjan páfa. Þeir fá ekki að hafa nein samskipti við umheiminn fyrr en einn þeirra er orðinn páfi. 2

Ekki lægra í 15 ár Útgjöld til heilbrigðismála sem hlutfall af landsframleiðslu hafa ekki verið lægri í fimmtán ár. 6

16

Bolungarvík	0°	SA	4
Akureyri	0°	SA	2
Egilsstaðir	-2°	SA	3
Kirkjubæjarkl.	2°	S	3
Reykjavík	3°	S	3

VÍÐA ÉL Í dag verður víðast hæg suðlæg eða breytileg átt. Él einkum N-til og V-til síðdegis. Hiti 0-5 stig en vægt frost NA-lands. 4

2 SÉRBLÖÐ

Heilsa | Fólk

Eigendur Lagarfljóts slegnir

Formaður Félags landeigenda við Lagarfljót segir slæm áhrif Kárahnjúkavirkjunar á lífríkið slík að hún hefði aldrei verið leyfð ef afleiðingarnar hefðu legið fyrir. Umhverfisráðherra sagði 2001 að áhrifin yrðu ekki mikil.

UMHVERFISMÁL „Ég hef enga trú á að virkjanaleyfið hefði nokkurn tíma verið gefið út ef þetta hefði legið fyrir,“ segir Pétur Elísson, formaður Félags landeigenda við Lagarfljót, um áhrif Kárahnjúkavirkjunar á lífríki Lagarfljóts.

Gunnar Jónsson, formaður bæjarráðs Fljótsdalshéraðs, lýsti í Fréttablaðinu í gær innihaldi óbirtrar úttektar Landsvirkjunar á lífríki Lagarfljóts. Sagði Gunnar lífríkið „nánast búið“.

Landeigendur ræddu málið á félagsfundi í fyrrakvöld. „Það er meira en lítið mál að lífríki á vatnasvæði Lagarfljóts sé að drepast. Það er stórslys og náttúrulega alveg forkastanlegt. Menn eru bara slegnir,“ segir Pétur Elísson og bendir á að málið varði ekki aðeins landeigendur við Lagarfljótið sjálft. Áhrifin nái til þveránna sem til þessa hafi notið fiskgengdar úr fljótinu.

„Það má segja að þetta sé dauðadómur,“ segir hann en undirstrikar þó að niðurstöður rannsókna Landsvirkjunar séu enn ekki endanlegar.

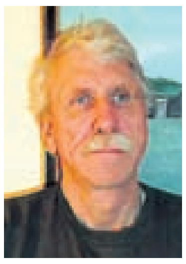
„Vegna eðlis Lagarfljóts og lífríkis þess er það mat ráðuneytisins að breytingar á svifaur muni ekki valda miklum áhrifum á lífríki vatnsins,“ sagði í úrskurði Sivjar Friðleifsdóttur umhverfisráðherra þegar hún síðla árs 2001 ógilti synjun Skipulagsstofnunar sem lagðist gegn Kárahnúkavirkjun.

Aðspurður játar Pétur því að legið hafi fyrir að rýni í Lagarfljóti myndi minnka með tilheyrandi áhrifum á lífríkið þegar Kárahnjúkavirkjun væri komin í gang. „En það datt engum í hug að þetta yrði með þessum ósköpum eins og virðist vera núna,“ segir hann.

Lagarfljót er um eitt hundrað ferkílómetrar, að sögn Péturs, og vatnasviðið allt miklu stærra.

„Ég held að við getum ekki gortað af hreinni orku til laða til okkar ferðamenn ef við drepum lífríkið á fleiri hundruð ferkílómetrum.“

- gar / sjá síðu 6



> Við getum ekki gortað af hreinni orku til að laða til okkar ferðamenn ef við drepum lífríkið.
>
> *Pétur Elíasson formaður Félags landeigenda við Lagarfljót*

PVOÐU MENGUNINA BURT Gluggaþvottamennirnir Aron og Janus hafa líklega haft í nógu að snúast síðustu daga en ljósmyndari Fréttablaðsins rakst á þá við þvott hjá bílaumboðinu Heklu í gær. Mikil mengun hefur verið í loftinu í höfuðborginni undanfarið en í gær lagaðist ástandið og loftgæðin mældust mikil. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Skólastúlka á Austurlandi:

Milljónabætur fyrir dvergakast

DÓMSMÁL Rúmlega tvítugri stúlku, sem slasaðist er hún tók þátt í dvergakasti á íþróttahátíðinni Austfirsku ólympíuleikarnir fyrir fimm árum, voru í gær dæmdar tæpar 4,3 milljónir króna í bætur.

Stúlkan bar að einn kennaranna við Verkmenntaskóla Austurlands, þar sem hún stundaði nám í hárgreiðslu, hafi lagt að henni að taka þátt í dvergakastinu fyrir hönd skólans. „Hún væri minnst og léttust og ætti því að vera dvergur í dvergakastinu,“ segir í dómi Héraðsdóms Austurlands.

Tveimur nemendum mistókst að kasta stúlkunni yfir slá þannig að hún féll á höfuðið og hlaut átta prósenta örorku af. Stúlkan var frá námi í kjölfar slyssins og hætti því loks.

Fram kemur í dóminun að eftir að nýr skólameistari hafi tekið við hafi dvergakast verið bannað við Verkmenntaskóla Austurlands.

- gar

Tvær ungar stúlkur sluppu nánast meiðslalaust úr margfaldri bílveltu:

„Ótrúlegt að ég hafi verið í belti“

SLYS „Venjulega er ég ekki í belti, ég gleymi því yfirleitt alltaf. Það er alveg ótrúlegt að ég hafi verið í belti þarna,“ segir Sandra Karen Skjóldal, átján ára stúlka sem slapp lygilega vel úr margfaldri bílveltu neðan við Bakkaselsbrekku í Öxnadal í fyrrakvöld.

Sandra ók bílnum og við hlið hennar sat sautján ára vinkona hennar, Stefanía Eir Steinarsdóttir, sem einnig slapp með skrámur.

Bíllinn valt sex til sjö hringi og staðnæmdist á hjólunum um sextíu metra frá veginum. Stúlkurnar eru marðar, aðallega eftir bílbeltin, og kenna sér báðar smávægilegs meins í baki, auk þess sem önnur þeirra fékk lítinn skurð á höfuð. Þær eru hins vegar báðar óbrotnar og að öllu öðru leyti svo að segja stálslegnar, þótt þær finni vissulega til, að sögn Söndru Karenar.

Vinkonurnar stoppuðu ekki nema í fjórar klukkustundir á Fjórðungssjúkrahúsinu á Akureyri í fyrrakvöld áður en þeim var hleypt heim.

Sandra Karen er ekki í nokkrum vafa um að bílbeltin hafi bjargað lífi þeirra. „Við erum sammála um að ef við hefðum ekki verið í belti þá værum við ekki í þessari stöðu í dag. Ég fann alveg hvernig beltið bjargaði mér. Það hélt mér alltaf uppi þegar ég fór á hvolf.“

Og slysið hefur kennt henni mikilvæga lexíu; framvegis segist hún alltaf munu spenna beltin áður en ekið er af stað. „Það er alveg pottþétt,“ segir Sandra Karen Skjóldal, sem lýsir reynslunni af slysinu betur í Fréttablaðinu í dag.

- sh / sjá síðu 6

HEPPIN Sandra Karen var aldrei þessu vant í bílbelti og þakkar því lífgjöfina.

KEA Skyr

Njóttu lífsins með heilbrigðum lífsstíl

Vertu á verði!
www.vertuáverði.is

SPURNING DAGSINS

Helga, er kraftaverk að fá Kraftwerk til Íslands?

„Það er kraftaverk út af fyrir sig að raftónlistarmenn eru fluttir til landsins og það mætti gera meira af því.“

Helga Þórey Jónsdóttir er einlægur aðdáandi rafsveitarinnar Kraftwerk sem mun leika á Iceland Airwaves í haust.

Ekki tókst að velja páfa í fyrstu tilraun en kardinálar eru útilokaðir frá umheiminum þar til það tekst:

Kardínálarnir eru byrjaðir að kjósa

PÁFAGARÐUR, AP Kardinálunum 115, sem velja nú páfa í Sixtínsku kapellunni, tókst ekki ætlunarverkið í gær. Nú bíða kaþólskir trúmenn um heim allan eftir reykmerki frá kardínálunum. Kosið verður fjórum sinnum á dag, tvisvar að morgni til og tvisvar síðdegis. Tvisvar á dag, kvölds og morgna, eru kjörseðlarnir síðan brenndir í ofni.

Komi svartur reykur upp úr reykháfnum táknar það að engin niðurstaða sé komin, en hafi þeim tekist að velja nýjan páfa þá er sérstakt efni sett út á kjörseðlana sem sér til þess að reykurinn verður hvítur. Eða á að verða það, en til öryggis er bjöllum hringt fari svo að reykurinn verði gráleitur, eins og komið hefur fyrir.

Ekki væsir um kardínálana næstu dagana. Þeir þurfa ekki lengur að sofa og nærast innan dyra Sixtínsku kapellunnar, heldur fara þeir yfir á gistiheimili við hliðina, Domus Sanctae Marthae, bæði til að borða og sofa.

Þeir fá þar til umráða góð hótelherbergi, búin nettengingu og flatskjáum, en mega reyndar ekki notfæra sér þennan tæknibúnað.

Þetta er nýtt fyrirkomulag og eitt af síðustu verkum Benedikts XVI. var að gefa út tilskipun um að láti einhver kardínálanna freistast til að hafa samband við umheiminn, verði hann bannfærður. **- gb**

Stundaskrá kardínálanna

7.45	Haldið af hótelinu Domus Sanctae Marthae inn í Pálskapelluna
8.15	Messuhald í Pálskapellunni
9.30	Bænastund í Sixtínsku kapellunni. Atkvæðagreiðsla hefst
12.30	Haldið í hádegismat á hótelinu
16.00	Farið aftur til Sixtínsku kapellunnar
16.50	Atkvæðagreiðsla í Sixtínsku kapellunni
19.15	Bænastund í Sixtínsku kapellunni
19.30	Haldið aftur á hótelið til kvöldmatar og næturgistingar

GUÐLAUGUR MÆTTI EKKI Vestmannaeyingar hafa minnst afreks Guðlaugs í 28 skipti og synda sex kílómetra, eins og hann gerði í Helliseyjarslysinu. MYND/ÓSKAR P. FRIÐRIKSSON

Synt til heiðurs afreki Guðlaugs Friðþórssonar í 28. sinn:

Ólympíufari synti Guðlaugssund

ÍÞRÓTTIR Fjöldi fólks kom saman í Sundhöllinni í Vestmannaeyjum í gær til að synda svokallað Guðlaugssund. Synt er til heiðurs Guðlaugi Friðþórssyni, sem synti sex kílómetra til lands eftir að Hellisey sökk árið 1984.

Ólympíumeistarinn Jón Margeir Sverrisson var á meðal þeirra sem syntu í Eyjum í gær. Friðrik Ásmundsson, fyrrverandi skólastjóri Stýrimannaskólans í Vestmannaeyjum, hefur haldið utan um Guðlaugssundið öll árin sem það hefur verið haldið, í 28 skipti.

Guðlaugur hefur yfirleitt mætt og heilsað upp á sundfólkið, en hann hafði tilkynnt fyrir sundið í ár að hann myndi ekki mæta nú. - þeb

Fá 1,6 milljónir í verðlaun:

Skaftfell fékk Eyrarrósina

MENNING Menningarmiðstöðin Skaftfell á Seyðisfirði hlaut Eyrarrósina í gær. Afhendingin fór fram í Hofi. Skaftfell heldur sýningar og er með fræðslu auk þess sem þar eru þrjár gestavinnustofur fyrir listamenn.

Byggðastofnun afhendir Eyrarrósina fyrir framúrskarandi menningarverkefni á landsbyggðinni. Tinna Guðmundsdóttir, forstöðumaður Skaftfells, tók við viðurkenningunni fyrir hönd miðstöðvarinnar. Auk viðurkenningarinnar fær miðstöðin verðlaunafé upp á 1,6 milljónir króna. - þeb

Nefnd um Geirfinnsmálið:

Skilar skýrslu í næstu viku

STJÓRNSÝSLA Skýrsla um Guðmundar- og Geirfinnsmálið verður kynnt í næstu viku. Þetta segir Arndís Soffía Sigurðardóttir, lögfræðingur og formaður nefndar sem unnið hefur að skýrslunni.

„Ég get að sjálfsögðu ekki tjáð mig um skýrslu sem er ekki tilbúin, en niðurstöður verða kynntar í næstu viku, um leið og skýrslan verður tilbúin,“

Nefndin var skipuð í október 2011. Hún átti að skila fullnaðarskýrslu í febrúar síðastliðnum en sú vinna hefur tafist. - kh

Borgin vill sjálf draga burt bíla utan stæða

Mikið er kvartað undan bílum sem lagt er ólöglega að sögn framkvæmdastjóra Bílastæðasjóðs. Borgin vill vald frá innanríkisráðuneytinu til að draga burt bíla því lögreglan annar ekki verkefnunum. Getur kostað bíleigendur tugi þúsunda.

REYKJAVÍK „Þessi heimild er lögreglunnar núna en hún hefur ekki tíma í þetta frekar en margt annað sem hún á að vera að sinna. Svo borgarstjóri hefur óskað eftir því að Reykjavíkurborg og Bílastæðasjóður megi draga burt bíla,“ segir Kolbrún Jónatansdóttir, framkvæmdastjóri Bílastæðasjóðs.

KOLBRÚN JÓNATANSDÓTTIR

Innanríkisráðuneytið hefur nú til skoðunar umsókn borgarinnar um að Bílastæðasjóður fái að draga burt bíla sem er lagt ólöglega. Umsögn hefur borist frá lögreglustjóranum í Reykjavík og er hann jákvæður gagnvart breytingunni. Gert er ráð fyrir því í nýjum umferðarlögum að sveitarfélög geti stundað aðgerðirnar í stað lögreglu, en Reykjavíkurborg er eina sveitarfélagið sem hefur sótt um.

„Þegar þetta gengur í gegn megum við láta draga bíla sem eru að valda hættu,“ segir Kolbrún. Hún segir mikið kvartað yfir viðbragðsleysi lögreglunnar vegna bíla sem er lagt ólöglega í borginni.

„En þetta er vald sem er vandmeðfarið og við þurfum að gæta að því þegar við fáum þessa heimild.“

Kolbrún býst ekki við því að bílar, sem lagt er í stæði fyrir fatlaða, verði dregnir í burtu einfaldlega vegna þess að fólk eigi það til að gleyma að setja viðeigandi kort í gluggann.

„En þar sem þeim er lagt á hornum, gangstéttum og þar sem þeir hindra aðgang slökkviliðs- og sjúkrabíla verða þeir fluttir,“ segir hún. „Ég vona að þetta virki bara sem fælingarmáttur og við þurfum ekki að beita þessu mikið, þótt ég sé ekki bjartsýn á það.“

Sigurbergur Björnsson, skrifstofustjóri hjá innanríkisráðuneytinu, segir að nú sé beðið eftir umsögn frá Reykjavíkurborg varðandi undir hvaða kringumstæðum borgin myndi nýta þessa heimild. Að því loknu tekur ráðherra afstöðu til þess. sunna@frettabladid.is

SEKTAÐ Lögreglan hefur margoft sektað eigendur bíla sem hafa lagt þeim ólöglega. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Kostar eigendur allt að 25.000 krónur

Kostnaður ökumanna við að leysa bílana sína út eftir að þeir hafa verið dregnir burt er á bilinu 15 til 20 þúsund. Gjaldið fer eftir tíma dags og hvort atvikið á sér stað um helgi eða ekki. Ofan á þann kostnað mun fimm þúsund króna sekt Bílastæðasjóðs bætast ofan á fyrir stöðubrot. Kostnaðurinn er því umtalsverður.

Bjarni Ingólfsson, starfsmaður Vöku dráttarbíla, segir það ólíðandi hversu algengt sé að fólk leggi ólöglega.

„Þetta er svo innilega óeðlilegt,“ segir hann. „En þessu fylgir umtalsverður kostnaður og yfirleitt er það svo að eftir að fólk lendir í þessu passar það sig í framtíðinni. Svona aðgerðir hafa mikinn fælingarmátt, það er alveg ljóst.“

Vaka dráttarbílar draga allt frá fimm og upp í tuttugu bíla burt í viku hverri í Reykjavík.

Enn fastur í fangelsi en íslenskur lögmaður hittir hann jafnvel á morgun:

Ráðuneyti sendir mann til Davíðs

UTANRÍKISMÁL Utanríkisráðuneytið hefur ákveðið að senda íslenskan lögfræðing til Tyrklands til að afla upplýsinga og hjálpa Davíð Erni Bjarnasyni, sem hefur verið fastur í fangelsi í Antalya síðan á föstudag. Lögfræðingurinn fær vonandi að hitta Davíð á morgun.

„Hann kemur til með að útvega Davíð föt, nauðsynjar og pening og kanna hans mál,“ segir Ingibjörg Hafsteinsdóttir, móðir Davíðs. Hún segir að utanríkisráðuneytið sé að vinna mjög vel í máli hans en segir þennan tíma þó vera skelfilegan.

Enginn í fjölskyldu Davíðs hefur fengið að tala við hann síðustu daga, en Ingibjörg segist vita að hann sé í klefa með tveimur evrópskum mönnum, sem hafi verið hjálpsamir og góðir við hann.

Fyrir utan íslenska lögmanninn, sem vonast er til að hitti Davíð á morgun, hefur ræðismaður Íslands í Tyrklandi sent lögmann frá sér til Antalya. Hann kemur vonandi til Antalya í dag. Utanríkisráðuneytið segir að staðfest hafi verið að Davíð hafi fengið læknisskoðun og að í aðalatriðum ami ekkert að honum annað en að honum líði mjög illa í fangelsinu. Ekki hefur fengist staðfest hvenær fyrirtaka málsins fer fram, en vonast hefur verið til þess að það verði í dag. - þeb

> **Hann kemur til með að útvega Davíð föt, nauðsynjar og pening**
>
> *Ingibjörg Hafsteinsdóttir móðir Davíðs Arnar*

DAVÍÐ OG ÞÓRA Davíð var handtekinn í Antalya á heimleið úr fríi á föstudaginn. Honum er gefið að sök að hafa ætlað að smygla fornmunum úr landinu.

Innifalin notkun í Snjalláskrift gildir í alla farsíma og heimasíma á Íslandi. Umframnotkun í Snjalláskrift: Startgjald 9,90 kr. | Mínútuverð 16,90 kr. | SMS/MMS 12,90 kr. | Netið í símann 39 kr./5 MB dagurinn.

GENGIÐ 12.03.2013

Bandaríkjadalur	126,26	126,86
Sterlingspund	187,63	188,55
Evra	164,25	165,17
Dönsk króna	22,023	22,151
Norsk króna	22,043	22,173
Sænsk króna	19,742	19,858
Japanskt jen	1,3168	1,3246
SDR	189,5	190,62

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR 224,3131

Evrópuþingið samþykkir ályktun um útrýmingu staðalímynda kynjanna:

Vill eftirlit með klámvæðingu

FJÖLMIÐLAR Evrópuþingið samþykkti í gær ályktun um að útrýma staðalímyndum kynjanna í aðildarríkjum ESB. Ályktunin hefur verið gagnrýnd fyrir að fela í sér tilraun til að banna allt klám á internetinu.

Í reynd gengur ályktunin þó ekki svo langt. Hins vegar er í henni skorað á Evrópusambandið og aðildarríki þess að banna allt klám í fjölmiðlum og jafnframt að banna auglýsingar um kynlífsferðamennsku.

Þá er skorað á aðildarríki Evrópusambandsins að koma á fót óháðri eftirlitsstofnun sem fengi það verkefni að fylgjast með fjölmiðlum og auglýsingastofum, með heimildum til að refsa fyrirtækjum og einstaklingum sem ýta undir

CHRISTIAN ENGSTRÖM

það að stúlkur séu sýndar í kynferðislegu ljósi.

Í ályktuninni er einnig skorað á framkvæmdastjórn Evrópusambandsins að fá netþjónustufyrirtæki með í lið við að þróa raunverulega jafnréttismenningu á netinu.

Christian Engström, þingmaður sænska Sjóræningjaflokksins á Evrópuþinginu, segir þetta vera enn eina kröfuna um að netþjónustufyrirtæki fari að hafa eftirlit með netnotkun viðskiptavina sinna. - gb

Grunnskólar Reykjavíkur:

1.500 nemum færri en 2000

SKÓLAMÁL Grunnskólanemendum hefur fækkað um 1.500, eða tæplega 10%, frá árinu 2000. Þetta kemur fram í starfsáætlun skóla- og frístundasviðs Reykjavíkurborgar. Haustið 2000 voru nemendur 15.493 talsins en síðasta haust voru þeir 13.973.

Í frétt á heimasíðu borgarinnar segir enn fremur að fjöldi nemenda á hvert stöðugildi umsjónarkennara hafi haldist nær óbreyttur á tímabilinu. Hann var 20,7 árið 2000 og 20,9 síðasta haust. - þj

Bakgrunnsskoðun lögreglu:

Kanni ekki maka flugfólks

PERSÓNUVERND Ríkislögreglustjóri, sem gerir bakgrunnsskoðun á flugmönnum, flugfreyjum og flugvirkjum samkvæmt loftferðalögum, mátti ekki afla ýmiss konar upplýsinga um einstakling sem sætti athugun, samkvæmt ákvörðun Persónuverndar.

Ekki mátti afla upplýsinga um hvort einstaklingnum hefði verið stefnt eða biði málsmeðferðar í einkamáli, hvort viðkomandi væri á vanskilaskrá eða um hjúskaparstöðu viðkomandi og maka eða sambýlings.

Hins vegar gerir Persónuvernd ekki athugasemdir við að ríkislögreglustjóri fari fram á upplýsingar um náms- og starfsferil einstaklings á síðustu fimm árum eða hafi eftirlit með skráningum einstaklinga í málaskrá lögreglu. - gar

Þrír sitja í gæsluvarðhaldi:

Smyglaði hálfu kílói af kókaíni

LÖGREGLUMÁL Þrír menn, tveir Litháar og einn Íslendingur, sitja nú í gæsluvarðhaldi grunaðir um að standa saman að smygli á hálfu kílói af kókaíni til landsins.

Litháarnir tveir, annar um þrítugt og hinn á fimmtugsaldri, komu til landsins frá Bretlandi á föstudaginn og reyndist sá eldri vera með kókaínið innvortis. Þeir eru ekki búsettir á Íslandi. Þeir voru úrskurðaðir í gæsluvarðhald daginn eftir til 15. mars.

Í fyrradag var svo Íslendingur á þrítugsaldri handtekinn vegna málsins og einnig úrskurðaður í gæsluvarðhald til 15. mars. Sá hefur að óverulegu leyti komið við sögu í rannsóknum lögreglu áður. - sh

Hlutfall heilbrigðisútgjalda ekki lægra í fimmtán ár

Útgjöld til heilbrigðismála sem hlutfall af landsframleiðslu hafa ekki verið lægri í einn og hálfan áratug. Vaxtakostnaður hins opinbera var 91 milljarður í fyrra. Það eru um 80 prósent af framlögum til heilbrigðismála.

EFNAHAGSMÁL Útgjöld hins opinbera til heilbrigðismála hafa ekki verið lægri síðan á árinu 1998 og útgjöld til fræðslumála ekki verið lægri frá því á árinu 2001.

Hið opinbera greiðir um 80 prósent af kostnaði heilbrigðiskerfisins í vexti af lánum á hverju ári. Þetta kemur fram í bráðabirgðauppgjöri hins opinbera sem Hagstofa Íslands gerði opinbert í gær. Tölurnar afmarkast við þá starfsemi sem fjármögnuð er með álagningu skatta en ekki með tekjum af sölu á vörum og þjónustu.

Rekstrartap ríkissjóðs, sveitarfélaga landsins og almannatrygginga, sem saman mynda hið opinbera, nemur samtals 653,4 milljörðum króna á síðustu fimm árum. Í fyrra var afkoman neikvæð um 58,5 milljarða króna, sem er mun betri afkoma en á árinu 2011. Ástæða hennar er fyrst og fremst sú að skatttekjur jukust um 46 milljarða króna á milli ára, auk þess sem aðrar tekjur jukust um 8,7 milljarða króna. Alls borguðu Íslendingar 564 milljarða króna í skatta sem runnu í að standa undir starfsemi hins opinbera. Til viðbótar greiddu fyrirtæki landsins 66 milljarða króna í tryggingagjöld.

Þorri tapsins er vegna afkomu ríkissjóðs. Hann var rekinn með um 60 milljarða króna halla áður en aðrar rekstrartekjur eru taldar inn. Sveitarfélög landsins skiluðu einnig neikvæðri afkomu samkvæmt bráðabirgðauppgjörinu. Alls voru tekjur þeirra 4,8 milljörðum króna lægri en útgjöld á síðasta ári. Almannatryggingar vógu

HUNDRUÐ ÞÚSUNDA Í HEILBRIGÐISMÁL Hið opinbera greiddi 360 þúsund krónur í heilbrigðismál á hvern Íslending í fyrra. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

hins vegar upp þetta tap og skiluðu 6,4 milljarða króna jákvæðri afkomu.

Stærstu útgjaldaliðir hins opinbera eru annars vegar heilbrigðismál og hins vegar fræðslumál. Kostnaður vegna heilbrigðismála var 115,5 milljarðar króna í fyrra, eða 6,8 prósent af landsframleiðslu. Í skýrslu Hagstofunnar segir að miðað við þann mælikvarða hafi þau „ekki mælst lægri í hálfan annan áratug“. Það þarf því að fara aftur til ársins 1998 til að útgjöld til heilbrigðismála séu lægra hlutfall af þjóðarframleiðslu en í fyrra.

Útgjöld til fræðslumála voru 122 milljarðar króna. Þar af rann helmingur til grunnskólastigsins og um fimmtungur til háskólanna. Sem hlutfall af landsframleiðslu er kostnaður vegna skólastarfs sá sami og árið 2011, eða 7,13 prósent. Framlög til þess hafa ekki verið lægri síðan á árinu 2001.

Heildarskuldir hins opinbera um síðustu áramót voru 2.251 milljarður króna, eða 132 prósent af landsframleiðslu. Þær jukust um 68 milljarða króna í fyrra. Vegna þeirra greiddu opinberir aðilar 91 milljarð króna í vaxtakostnað á síðasta ári og jukust þær greiðslur um 7,1 milljarð króna á milli ára. Um 12,4 prósenta af öllum skatttekjum fóru í að greiða vexti af lánum á árinu 2012. thordur@frettabladid.is

653,4 MILLJARÐAR KRÓNA er samanlagður halli hins opinbera 2008 til 2012.

564 MILLJARÐAR KRÓNA er sú upphæð sem Íslendingar greiddu í skatta í fyrra.

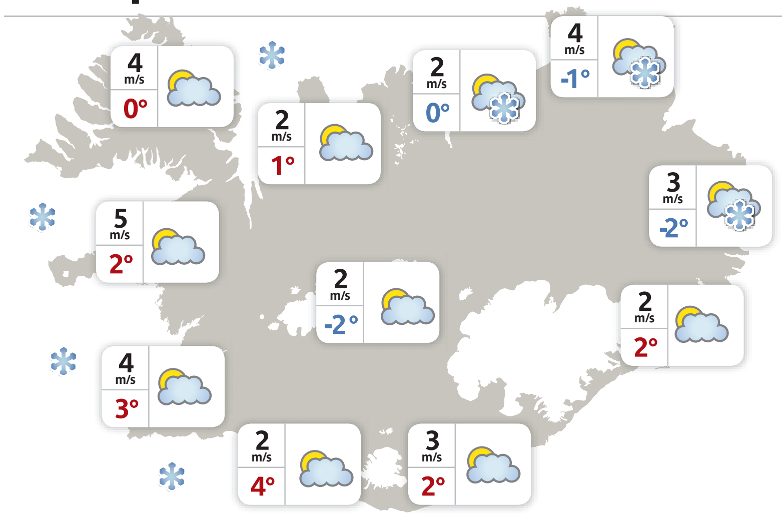
360 ÞÚSUND KRÓNUR er sú upphæð sem hið opinbera greiddi í heilbrigðismál á hvern Íslending í fyrra.

380 ÞÚSUND KRÓNUR er sú upphæð sem hið opinbera greiddi í fræðslumál á hvern Íslending í fyrra.

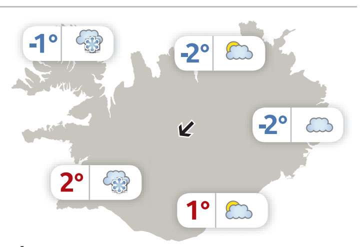
283 ÞÚSUND KRÓNUR er sú upphæð sem hver Íslendingur greiddi í vexti af lánum hins opinbera í fyrra.

Veðurspá

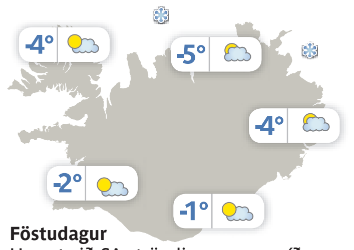
Gildistími korta er um hádegi



KÓLNANDI Gengur í fremur stífa norðaustanátt um norðvestanvert landið á morgun með éljum um vestanvert landið. Léttir til á föstudag og kólnar heldur í veðri.



Á morgun
10-18 m/s NV-og SA-til, annars hægari.



Föstudagur
Hvasst við SA-ströndina, annars víða 8-13 m/s.

Alicante	15°	Billund	-2°	Gautaborg	0°	London	5°	Orlando	22°	San Francisco	21°
Basel	4°	Frankfurt	1°	Kaupmannahöfn	0°	Mallorca	16°	Ósló	-5°	Stokkhólmur	-4°
Berlín	-1°	Friedrichshafen	4°	Las Palmas	21°	New York	9°	París	4°		

Elísabet Margeirsdóttir
veðurfréttamaður

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

+ Nánar á icelandair.is/fljugduvel

Vertu með okkur

ICELANDAIR

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 62059 03/13

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvaða íslenska hljómsveit sem skipuð er þremur systrum mun koma fram á Sónar í Barcelona í sumar?
2. Í hvaða húsnæði er áætlað að Náttúruminjasafnið flytji?
3. Lífríki hvaða fljóts er í hættu eftir byggingu Kárahnjúkavirkjunar?

SVÖR:
1. Sísí Ey **2.** Perluna **3.** Lagarfljóts

Lagarfljótsbændur vilja svör og aðstoð frá Landsvirkjun og þingmaður vill fund í umhverfisnefnd:

Alþingi ræði hnignun í lífríki Lagarfljóts

UMHVERFISMÁL „Það er of snemmt að fara á límingunum,“ segir Jósef Valgarð Þorvaldsson, formaður Veiðifélags Lagarfljóts, sem bíður með fullyrðingar um ástand fljótsins þar til „gruggskýrslan“ um lífríki þess kemur fram. „En það gefur augaleið að ef bætt er við gruggi þá eykst það,“ segir Jósef sem kveður einboðið að Landsvirkjun þurfi að koma að fiskræktarstarfi á vatnasviði fljótsins.

Í kjölfar frétta af örri hnignun lífríkis Lagarfljóts í gær óskaði Álfheiður Ingadóttir, þingmaður VG, eftir fundi í umhverfis- og samgöngunefnd þingsins.

„Ég tel mjög mikilvægt að við lærum af reynslunni af Kárahnjúkavirkjun og látum náttúruna njóta vafans,“ segir Álfheiður sem vill að til fundarins komi fulltrúar Landsvirkjunar og Gunnar Jónsson, formaður bæjarráðs Fljótsdalshéraðs, auk sérfræðinga Náttúrufræðistofnunar og Umhverfisstofnunar.

Pétur Elíasson, formaður Félags landeigenda við Lagarfljót, segir Landsvirkjun ekkert samráð hafa við landeigendur sem orðið hafi fyrir skaða. „Það hefur verið valtað skelfilega yfir okkur. Þeim finnst það vera sitt einkamál en það er lágmark að við fáum að vita hvað þeir ætla að gera í mótvægisaðgerðum, bæði fyrir vatnshæðina og lífríkið.“ - gar

LAGARFLJÓT Fiskgengd í Lagarfljóti er á undanhaldi.

Barnakór við Tjörnina!
Viltu vera með?

Nýr barnakór hefur starfsemi sína í Fríkirkjunni í Reykjavík.

Allir ungir og áhugasamir söngfuglar eru velkomnir og hvattir til að mæta. Æft verður á fimmtudögum frá klukkan 16:15-17:15. Fyrsta æfing verður fimmtudaginn 14. mars.

Nánari upplýsingar gefur Álfheiður Björgvinsdóttir kórstjóri í síma 849 8660 og skrifstofa Fríkirkjunnar í Reykjavík í síma 552 7270.

FRÍKIRKJAN
Í REYKJAVÍK

Ný frímerki

Safnaðu litlum listaverkum

Á HönnunarMars, fimmtudaginn 14. mars, gefur Íslandspóstur út fjögur frímerki tileinkuð grafískri hönnun. Einnig koma út tvö frímerkjahefti í tilefni bílaaldar 1913-2013.

Fyrstadagsumslög fást stimpluð á pósthúsum um land allt. Einnig er hægt að panta þau hjá Frímerkjasölunni.
Sími: 580 1050 Fax: 580 1059
Netfang: stamps@stamps.is
Heimasíða: www.stamps.is

PÓSTURINN
FRÍMERKJASALAN

Vissir þú að...
börn eiga rétt á að leika sér

Barnaheill
Save the Children á Íslandi

Bjuggumst við að krókna í myrkrinu

Þótt þær sætu með bilaðan síma í niðamyrkri, í bíl fullum af snjó eftir sjö veltur, höfðu Sandra Karen Skjóldal og Stefanía Eir Steinarsdóttir mestar áhyggjur af hundinum sem var horfinn úr aftursætinu. „Bjóst ekki við að lifa þetta af,“ segir Sandra.

SLYS „Ég man ekkert hvernig þetta gerðist,“ segir Sandra Karen Skjóldal, sem missti stjórn á bíl af gerðinni Nissan Micra í Öxnadal í fyrrakvöld með þeim afleiðingum að hann fór sex eða sjö veltur og staðnæmdist á hjólunum sextíu metrum utan vegar.

Hún kveðst ekki hafa fundið fyrir hálku við aksturinn en frétt af því eftir á að ísing hafi gert vart við sig á vegum um kvöldið. Hún muni þó eftir veltunni sjálfri.

„Ég fór bara hring eftir hring, beið eftir því að bíllinn hætti að velta og sá ekkert nema snjó allt í kring,“ segir Sandra, sem slapp ótrúlega vel úr slysinu, þökk sé beltinu sem hún hafði aldrei þessu vant spennt á sig. Vinkona hennar, Stefanía Eir Steinarsdóttir, er sömuleiðis nánast stráheil eftir byltuna.

„Ég bjóst ekki við að lifa þetta af,“ segir Sandra, sem segir þær Stefaníu einfaldlega hafa oltið þegjandi og hljóðalaust með bílnum og beðið eftir því að hann mundi stöðvast.

„Við vorum alveg í þvílíku sjokki eftir þetta – sátum grenjandi í bílnum í korter, horfðum hvor á aðra og vissum ekki einu sinni hvað við áttum að segja. Svo fórum við að pæla í hvar hundurinn væri.“

Stúlkurnar voru á leiðinni suður til Reykjavíkur, þar sem þær búa báðar, eftir skottúr til Akureyrar á bíl sem afi Stefaníu á, og höfðu tekið að sér að flytja þangað border collie-hund fyrir ókunnuga konu. Hann hafði setið spakur í aftursætinu en þegar þær áttuðu sig í bílnum var hann hvergi sjáanlegur.

Sandra segist í raun hafa haft mestar áhyggjur af hundinum. „Ég var alveg brjáluð út af þessum hundi – vissi ekkert hvernig ég átti að vera – öskraði að ég hefði drepið hund af því að ég hélt að hann væri dauður einhvers staðar,“ segir hún. Hundurinn var enn ófundinn í gær en spor sáust í kringum bílinn sem bentu til þess að hann væri lífs.

Rúðurnar í bílnum höfðu brotnað og bíllinn hálffyllst af snjó. „Ég hringdi nokkrum sinnum í Neyðarlínuna en það hefur verið eitthvað að símanum mínum því að karlinn á línunni heyrði aldrei í mér. Það var engin á leið fram hjá og niðamyrkur. Við bjuggumst við að verða þarna alla nóttina og krókna úr kulda,“ lýsir Sandra.

Loksins hafi hún þó náð í vinkonu sína í síma sem hafi hringt á hjálp og komið sjálf á staðinn.

Bíllinn er gjörónýtur og leiðir stúlknanna, sem vinna saman á Hjúkrunarheimilinu Skjóli, skildi í bili í gær. Stefanía hélt til Reykjavíkur í faðm foreldra sinna en Sandra ætlaði að dvelja ögn lengur hjá mömmu sinni á Ólafsfirði.

stigur@frettabladid.is

ULTU SEXTÍU METRA Þessa mynd tók vinkona stelpnanna frá veginum um kvöldið. Á henni sést glögglega hversu langt bíllinn hefur oltið. MYND/ANDREA RÚN HALLDÓRSDÓTTIR

STEFANÍA EIR STEINARSDÓTTIR OG SANDRA KAREN SKJÓLDAL

> Við vorum alveg í þvílíku sjokki eftir þetta – sátum grenjandi í bílnum í korter, horfðum á hvor aðra og vissum ekki einu sinni hvað við áttum að segja. Svo fórum við að pæla í hvar hundurinn væri.

Handboltinn sigraði um helgina

Við þökkum þátttakendum og skipuleggjendum fyrir frábæra skemmtun á úrslitahelgi Símabikarsins. Þeir 10.000 áhorfendur sem mættu í Laugardalshöll til að hvetja sitt lið eiga heiður skilinn ásamt þeim þúsundum sem fylgdust með keppninni í sjónvarpi eða upplifðu hana á samfélagsmiðlum.

Handboltafólk: Til hamingju með frábæra keppni!

Síminn

ENNEMM / SÍA / NM51624

Myndavélar ekki á borði Persónuverndar

Settur forstjóri Persónuverndar segir matsatriði hvenær vöktun sé lögmæt. Öryggissjónarmið geti réttlætt notkun öryggismyndavéla í strætó en gæta verði meðalhófs.

SAMGÖNGUR Persónuvernd hefur ekki tekið afstöðu til hugmynda Strætó bs. um að setja upp öryggismyndavélakerfi í strætisvagna borgarinnar við næstu reglubundnu endurnýjun vagnanna.

Þórður Sveinsson, staðgengill forstjóra Persónuverndar, sagðist í samtali við Fréttablaðið fyrst hafa fengið vitneskju um hugmyndir Strætó bs. um öryggismyndavélakerfi við lestur blaðsins á mánudag. Meta þurfi í hverju tilviki fyrir sig hvort réttlætanlegt sé að viðhafa tiltekna vöktun.

„Eitt af því sem réttlætt getur vöktun er öryggissjónarmið en þá verður alltaf að gæta meðalhófs. Ef vöktun er á annað borð heimiluð þá gilda engu að síður ýmsar takmarkanir um hvernig henni skuli hagað og hvernig nota megi vöktunarefnið.“

Aðspurður hver metur hvort næg skilyrði séu uppfyllt til þess að réttlæta vöktun segir Þórður það á endanum vera hlutverk Persónuverndar en aðeins ef málið komi inn á hennar borð með einhverjum hætti, til dæmis með kvörtun. „En það er náttúrulega sá sem setur upp kerfið sem þarf að taka afstöðu til þess hvort það sé lögmætt, en það mat sætir síðan endurskoðun Persónuverndar ef á slíkt reynir.“

hanna@frettabladid.is

Á AÐ SETJA EFTIRLITSMYNDAVÉLAR Í STRÆTÓ?

EÐLILEGRA AÐ AUKA ÞJÓNUSTU VIÐ FARÞEGA

Birgitta Jónsdóttir, alþingiskona og formaður Pírataflokksins, segir eðlilegra að þjónusta við farþega Strætós bs. verði aukin áður en ráðist verður í að setja upp kostnaðarsamt öryggismyndavélakerfi.

Hún segir jafnframt að stíga verði varlega til jarðar þegar kemur að því að fjölga öryggismyndavélum í umhverfinu og efast um gagnsemi þeirra til þess að koma í veg fyrir ofbeldisatvik. „Ég held að við þurfum að fara varlega með þessa tilhneigingu til eftirlits á öllu. Í borginni er mikið af eftirlitsvélum og þú getur varla farið inn á veitingastað án þess að þú sért í upptöku. Ég myndi frekar vilja verja þessum 600 þúsund krónum á vagn til þess að auka ferðir strætisvagna.“

Birgitta bendir á að engar reglur séu til um eyðingu gagna á myndbandsupptökum og segir mikilvægt að búinn verði til lagarammi til þess að tryggja persónuverndarsjónarmið.

„Mér finnst að við ættum að skoða hvernig allt þetta eftirlit gagnast til að fyrirbyggja glæpi og koma upp um glæpamenn. Það er svo auðvelt að yfirfæra ábyrgðina yfir á tæknina. En ef það er orðið víðtækt vandamál að fólk sé óöruggt í strætó þá þarf að bregðast við því, en þetta er ekki fyrsta leiðin sem ég myndi fara.“

MYNDAVÉLAR GÆTU KOMIÐ AÐ GAGNI

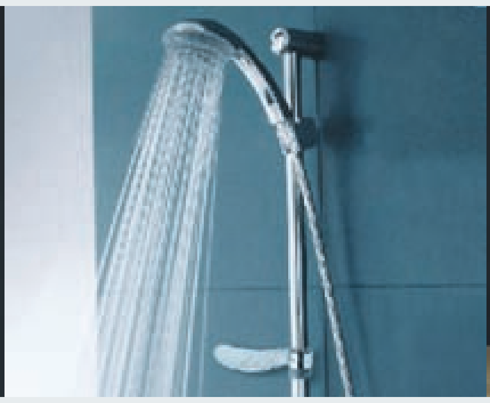
Guðríður Haraldsdóttir, blaðamaður og reglulegur notandi strætisvagna, segist ekki vera mótfallin þeirri hugmynd að setja upp öryggismyndavélar í vagna. Það væri þó á þeim forsendum að þær myndu eingöngu vera notaðar sem öryggistæki en ekki sem eftirlitsvélar. „Mér fyndist óþægilegt að vita af því að einhver vél væri að fylgjast með mér þar sem ég sæti í vagninum, jafnvel þó að ég væri ekkert að gera af mér. Það væri eitthvað þvingandi við það. Reyndar finnst mér alveg nóg um eftirlit yfirvalda, þar sem það er orðið hægt að fylgjast með nánast öllum ferðum manns nú til dags. En það hefur sýnt sig að svona myndavélar geta gagnast sem öryggistæki, þannig að því leytinu til hef ég ekkert á móti því að þær séu notaðar sem slíkt.“ Guðríður eyðir um þremur klukkustundum á dag í strætó en hún ferðast daglega frá Akranesi til Garðabæjar og hefur verið reglulegur farþegi í 40 ár. Aðspurð segist hún ekki óttast um öryggi sitt í strætóferðum. Þó geti komið upp ósætti á milli farþega og vagnstjóra. „Ég varð vitni að því um daginn að farþegi hrasaði og sakaði vagnstjórann um að keyra of hratt og við þannig tilfelli gæti verið gott að hafa upptökur til að styðjast við.“

ALLT Á BAÐIÐ!

YFIR 30 GERÐIR INNRÉTTINGA Í SÝNINGARSAL

VERÐ FRÁ KR. 12.900

Baðhlutir í settum
frá kr. 3.900



Sturtustangarsett
frá kr. 1.900

Innbyggt WC með öllu
frá kr. 33.900

Sturtuhorn með botni
frá kr. 21.900

TIL AFGREIÐSLU AF LAGER!

WWW.I-T.IS

OPIÐ VIRKA DAGA FRÁ KL. 9 TIL 18
OG LAUGARDAGA FRÁ KL. 11 TIL 15

Ármúla 31 | 108 Reykjavík | Sími: 588 7332

INNRÉTTINGAR & TÆKI

- fyrir þitt heimili

HEIMURINN

Fannfergi tefur

1 **FRAKKLAND** Óvenju mikið fannfergi hefur tafið umferð víða í Evrópuríkjum. Þannig þurfti að loka flugvellinum í Frankfurt í Þýskalandi, lestir sátu fastar í Ermarsundsgöngunum og í Frakklandi var herinn kallaður út til að sjá um snjómokstur á vegum. Þá komu hermennirnir fólki til bjargar sem sat fast í bifreiðum og strætisvögnum, einkum í Normandí þar sem snjókoman nam sums staðar 50 sentímetrum. Á Orly-flugvelli í París rann farþegaþota út af flugbraut í hálku og flugfélagið Air France hvatti fólk til að fresta öllu ferðalagi með flugi til eða frá París.

Ahmadinejad gagnrýndur

2 **ÍRAN** Mahmoud Ahmadinejad Íransforseti hefur sætt harðri gagnrýni heima fyrir út af því að hann faðmaði móður Hugos Chavez, hins nýlátna forseta Venesúela, í útförinni á föstudag. Samkvæmt strangtrúarmúslímum er karlmanni óheimilt að snerta konu nema hún sé náinn ættingi hans.

Lýðræði í hættu

3 **UNGVERJALAND** Ungverska þingið samþykkti á mánudagskvöld umdeildar stjórnarskrárbreytingar, sem ráðamenn í Evrópusambandinu segja grafa undan lýðræði og réttarríki. Stjórnlagadómstóll Ungverjalands hafði kveðið upp þann úrskurð að sumar þessara breytinga brytu í bága við fyrri stjórnarskrá landsins. Olivier Bailly, talsmaður framkvæmdastjórnar ESB, segir að skoðað verði hvort þessar breytingar brjóti gegn lögum ESB. „Ef nauðsyn krefur þá munum við nota lagabálka okkar til að sjá til þess að þessum lögum verði breytt,“ segir hann.

Íslandsstofa efnir til ráðstefnu um heildarúttekt á íslenskri ferðaþjónustu, miðvikudaginn 20. mars á Hilton Reykjavík Nordica kl. 9 – 12

Ný skýrsla um íslenska ferðaþjónustu verður kynnt, þar sem tekið er á málefnum sem snerta innviði, markaðssetningu, fjárfestingar, uppbyggingu á ferðaþjónustu og stefnumótun ásamt aðgerðaráætlun. Skýrslan var unnin af PKF viðskiptaráðgjöf í Bretlandi fyrir Íslandsstofu og Græna hagkerfið.

DAGSKRÁ

Setning
Jón Ásbergsson, framkvæmdastjóri Íslandsstofu

Tourism in Iceland – A capsule situation analysis
Helene von Magius Møgelhøj, sjálfstæður ráðgjafi og sérfræðingur á sviði ferðamála og viðskiptaþróunar

Achieving sustainability in tourism – The mission and vision for success
Robert Barnard, meðeigandi og sérfræðingur á sviði ferðamála hjá PKF viðskiptaráðgjöf

Mörkun og markaðsrannsóknir - Lyklar að hagsæld og sókn í íslenskri ferðaþjónustu
Svanhildur Konráðsdóttir, sviðsstjóri menningar- og ferðamálasviðs Reykjavíkurborgar

Umgjörð ferðaþjónustu í takt við tímann
Árni Gunnarsson, formaður Samtaka ferðaþjónustunnar

Móttaka milljóna í sátt við land og þjóð
Magnús Oddsson, fyrrverandi ferðamálastjóri

Realising Iceland´s tourism potential – The case for investment into the sector
Govinda Singh, framkvæmdastjóri og stjórnunarráðgjafi hjá PKF viðskiptaráðgjöf

Umræður og fyrirspurnir

Hægt er að nálgast streymi frá fundinum á www.islandsstofa.is

Áhugasamir skrái sig á **islandsstofa@islandsstofa.is** eða í síma **511 4000** fyrir mán. 18. mars .

Ókeypis aðgangur

ÍSLANDSSTOFA
PROMOTE ICELAND

www.islandsstofa.is

SÁ Á KVÖLINA Nýjustu sjónvarpstæki eru með innbyggða móttakara fyrir stafræna (DVB-T) útsendingu. Eldri tæki þurfa sérstaka móttakara sem kosta frá sjö upp undir tuttugu þúsund krónur. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Eldri sjónvörp þurfa stafræna móttakara

RÚV semur við Vodafone um stafræna sjónvarpsdreifingu (DVB-T). Hliðrænum (analog) útsendingum verður hætt á næsta ári. Gömlu loftnetin (greiðurnar) virka áfram ef bætt er við sérstöku móttökutæki.

TÆKNI Nokkur kostnaður getur fallið til hjá fólki þegar látið verður af hliðrænni (analog) útsendingu sjónvarpsefnis í lofti fyrir lok næsta árs. Þeir sem til þessa hafa tekið á móti útsendingu sjónvarps „með gamla laginu“, með því að tengja sjónvarpið í hefðbundið loftnet, þurfa hið minnsta að fjárfesta í móttakara fyrir stafræna (DVB-T) útsendingu.

Eftir ákvörðun kærunefndar útboðsmála 25. febrúar síðastliðinn gekk Ríkisútvarpið (RÚV) til samninga við Fjarskipti hf. (Vodafone) um stafræna sjónvarpsdreifingu á landsvísu. Norska fjarskiptafyrirtækið Norkring AS kærði útboð RÚV í janúar. Með ákvörðun sinni hafnaði kærunefndin kröfu fyrirtækisins um að gerð samnings milli RÚV og Vodafone yrði stöðvuð. Endanleg niðurstaða um aðra liði í kæru Norkrings liggur ekki fyrir.

Samkvæmt fjarskiptaáætlun hættir RÚV rekstri hliðræna sjónvarpsdreifikerfisins fyrir lok næsta árs. Bjarni Guðmundsson, framkvæmdastjóri Sjónvarpsins og staðgengill útvarpsstjóra, segir mikinn kostnað fólginn í því að reka tvö dreifikerfi. Við bætist svo að hliðræna kerfið sé gamalt. „Í því eru gamlir sendar og kerfið komið að fótum fram,“ segir hann. Landið sé seinna en almennt gangi og gerist í Evrópu að kveðja hliðræna dreifikerfið.

Hrunið segir Bjarni að hafi seinkað fyrirætlunum RÚV um að skipta yfir í stafræna dreifingu. „Svo seinkaði þessi kæra Norkring ferlinu aðeins hjá okkur. Þegar samningurinn liggur fyrir þá gengur þetta, til þess að gera, hratt fyrir sig.“

Bjarni segir ætíð ákveðið tregðulögmál tengt tækniframförum. „Ef pólitíkin hefði fengið að ráða breytingunni úr svarthvítu yfir í lit á sínum tíma þá er óvíst hvenær við hefðum farið að senda út í lit,“ segir hann.

Erfitt er að átta sig á hvað breytingin snertir marga beint, því fjölmargir taka nú á móti sjónvarpssendingu um ADSL, ljósleiðara eða sambærilegar tengingar. Þá er RÚV með í örbylgjuútsendingum á suðvesturhorni landsins.

Bjarni segir fólk áfram geta notað UHF-loftnetsgreiður sínar, svo fremi sem þær vísi í rétta átt, til að nema stafrænu útsendinguna, en það þurfi hins vegar að fá sér sérstakan móttakara til að útsendingin skili sér í sjónvarpið.

Allra nýjustu sjónvörp eru þó með slíkan móttakara innbyggðan. Lausleg könnun í raftækjaverslunum leiðir í ljós að slíkir móttakarar kosta frá sjö upp í um 20 þúsund krónur þeir tæknilegustu.

olikr@frettabladid.is

Móttökuleiðir fyrir sjónvarpsefni

Tegund	Móttökuleið
Hliðræn (analog) útsending*	Loftnet (greiða)
Stafræn DVB-T útsending	Loftnet (greiða) + móttakari/nýtt sjónvarp
Stafræn örbylgjuútsending	Örbylgjuloftnet
Stafræn útsending yfir ADSL	Móttökubúnaður símafyrirtækis
Stafræn útsending um ljósleiðara	Móttökubúnaður símafyrirtækis

*Hætta á hliðrænni útsendingu fyrir árslok 2014

FRAMTÍÐARREIKNINGUR
GÓÐUR STAÐUR FYRIR FERMINGARPENINGANA

Framtíðarreikningurinn ber alltaf hæstu vexti verðtryggðra sparireikninga og er laus við 18 ára aldur. Hann er skynsamlegur staður fyrir fermingarpeningana, svo þeir nýtist í framtíðinni til að láta draumana rætast. Ef 30.000 kr. eru lagðar inn á Framtíðarreikning bætum við 5.000 kr. við.*

Hægt er að stofna Framtíðarreikning í næsta útibúi Arion banka.

*Eitt mótframlag fyrir hvert fermingarbarn

Arion banki

B|L

PÁSKATILBOÐ

Sölumenn okkar eru komnir í páskagírinn og bjóða margar gerðir af sparneytnum fjórhjóladrifnum bílum á spennandi páskatilboði

SKYNSAMLEG KAUP
Hrikalega gott verð

DACIA DUSTER – 4x4
Dísil, beinskiptur. Verð 4.090 þús. kr.
Eyðsla: 5,1 l/100 km*

VINSÆLASTI SPORTJEPPINN
Samkvæmt Umferðarstofu 2012

NISSAN QASHQAI – 4x4
Dísil, beinskiptur. Verð 5.090 þús. kr.
Eyðsla: 4,6 l/100 km*

SPARNEYTINN SUBARU
Ný vél, aukinn bensínsparnaður

SUBARU XV – 4x4
Bensín, beinskiptur. Verð 5.590 þús. kr.
Eyðsla: 6,6 l/100 km*

SKEMMTILEGASTI KOSTURINN
Ef þú vilt góðan jeppling með öllu

NISSAN X-TRAIL – 4x4
Dísil, sjálfskiptur. Verð 6.690 þús. kr.
Eyðsla: 7,1 l/100 km*

SPENNANDI TILBOÐ
Verið velkomin í reynsluakstur og látið sölumenn okkar gera ykkur spennandi tilboð í nýjan fjórhjóladrifinn bíl – fyrir páska.

ENNEMM / SÍA / NM56959 *Miðað við blandaðan akstur

Bílahúsið / Reykjanesbæ / 421 8808 – Bílasalan Bílás / Akranesi / 431 2622 – Bílasala Akureyrar / Akureyri / 461 2533 – Bílaverkstæði Austurlands / Egilsstöðum / 470 5070
BL Sævarhöfða 2 110 Reykjavík 525 8000

Kolaportið stækkar og markaður úti við

Reykjavíkurborg mun leigja húsnæði Kolaportsins af ríkinu og framleigja undir rekstur Kolaportsins. Rými þess verður stækkað og sjávarhlið hússins opnuð með gleri. Bílastæði færð upp á Tollhúsið og útimarkaði verður komið á í Tryggvagötu.

SKIPULAGSMÁL Reykjavíkurborg og ríkið eru að ná saman um leigu borgarinnar á Kolaportshluta Tollhússins við Tryggvagötu. Gert er ráð fyrir því að borgin framleigi Kolaportinu svæði undir markað.

Dagur B. Eggertsson, formaður borgarráðs, segir að ríkið muni óska eftir heimild til breytinga á húsinu. Settur verði einfaldur rampi upp á þak og þar komið fyrir bílastæðum. Þá verði norðurhlið hússins, sú sem að höfninni snýr, opnuð með gleri og rými Kolaportsins stækkað.

„Þá er verið að vinna að tillögum um breytingar Tryggvagötumegin. Við viljum breikka gangstéttina fyrir framan listaverk Gerðar Helgadóttur, þannig að þar myndist sólskinstorg sem hægt verði að nota sem markaðssvæði á sumrin.“

Dagur segir borgina hafa fundað með fjármálaráðherra, yfirmönnum Fasteigna ríkisins, tollstjóra og forsvarsmönnum Kolaportsins. Náðst hafi saman um meginlínurnar, búið sé að kynna tillögu að byggingarleyfisumsókn um breytingar á húsinu.

Gunnar Hákonarson, framkvæmdastjóri Kolaportsins, segir að samningar gangi ágætlega.

„Ég vil hins vegar fá að sjá samning áður en ég segi endanlegt já.“

kolbeinn@frettabladid.is

ÚTIMARKAÐUR FYRIRHUGAÐUR Bílastæðin við Tryggvagötuna munu færast upp á þak, samkvæmt tillögunum. Gangstéttin verður breikkuð og þar komið upp svæði fyrir útimarkað. „Parna er jafn gott skjól fyrir norðanátt og á Austurvelli,“ segir Dagur B. Eggertsson. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Óljós kostnaður

Dagur segir að kostnaður liggi ekki nákvæmlega fyrir en á grundvelli samninga frá 1993 muni borgin bera einhvern hluta hans. Nýframkvæmdirnar við húsið verði væntanlega greiddar sem hluti af húsaleigu til langs tíma.

„Það sem er mjög ánægjulegt, eftir þessa miklu óvissu sem hefur hangið yfir Kolaportinu, er að ráðuneytið, tollstjóri og allir eru sammála um að tryggja framtíð Kolaportsins og búa um málið til lengri framtíðar, þannig að þessu óvissuástandi linni.“

DAGUR B. EGGERTSSON

AÐALFUNDUR
EIMSKIPAFÉLAGS ÍSLANDS HF.

Aðalfundur Eimskipafélags Íslands hf. verður haldinn miðvikudaginn 3. apríl 2013 kl. 16:00 í höfuðstöðvum félagsins að Korngörðum 2, 104 Reykjavík.

DRÖG AÐ DAGSKRÁ

1. Skýrsla stjórnar félagsins um starfsemi þess á liðnu starfsári
2. Staðfesting ársreiknings fyrir síðastliðið reikningsár
3. Ákvörðun um ráðstöfun hagnaðar félagsins á reikningsárinu 2012
4. Tillaga félagsstjórnar um starfskjarastefnu
5. Kosning stjórnar félagsins
6. Ákvörðun um þóknun til stjórnarmanna, varamanna og undirnefnda stjórnar
7. Kosning endurskoðenda
8. Önnur mál, löglega upp borin

REGLUR UM ÞÁTTTÖKU OG ATKVÆÐAGREIÐSLU Á FUNDINUM

Hluthafar eiga rétt á að fá mál sett á dagskrá, leggja fram ályktunartillögur og spyrja spurninga, með skriflegum eða rafrænum hætti, þar til endanleg dagskrá og tillögur birtast viku fyrir fundinn. Nánari upplýsingar um réttindi hluthafa er að finna á vefsíðu félagsins, www.eimskip.is/investors/agm

Eitt atkvæði fylgir hverjum hlut í félaginu að frádregnum eigin hlutum sem eru án atkvæðisréttar. Aðgöngumiðar, atkvæðaseðlar og önnur fundargögn verða afhent á fundarstað. Hluthöfum sem ekki sækja aðalfund stendur til boða að kjósa um dagskrármál með skriflegum hætti eða veita umboð.

Eigi síðar en fimm dögum fyrir aðalfund þarf beiðni hluthafa um að kjósa með skriflegum hætti að berast félaginu. Hluthafar geta fengið atkvæðaseðla senda til sín, en einnig má nálgast þá í höfuðstöðvum félagsins þar sem greiða má atkvæði virka daga milli kl. 9:00 og 16:30. Atkvæðin skulu berast félaginu fyrir aðalfundinn. Hluthafar geta veitt skriflegt umboð að uppfylltum ákveðnum skilyrðum. Slík umboð skulu berast félaginu áður en aðalfundur hefst eða við skráningu á fundarstað. Nánari upplýsingar um atkvæðareglur og notkun umboða er að finna á vefsíðu félagsins, www.eimskip.is/investors/agm

AÐRAR UPPLÝSINGAR

Öll skjöl sem lögð verða fyrir aðalfund er að finna á vefsíðu félagsins, www.eimskip.is/investors/agm

Hluthöfum stendur einnig til boða að nálgast skjölin í höfuðstöðvum félagsins að Korngörðum 2, 104 Reykjavík, virka daga milli kl. 9:00 og 16:30.

Endanleg dagskrá og tillögur verða birtar viku fyrir fundinn. Samkvæmt 63. gr. a. hlutafélagalaga nr. 2/1995 má tilkynna um framboð til stjórnar skriflega minnst fimm dögum fyrir aðalfund. Upplýsingar um frambjóðendur til stjórnar verða birtar eigi síðar en tveim dögum fyrir aðalfund.

Aðgöngumiðar, atkvæðaseðlar og önnur fundargögn verða afhent frá kl. 15:30 á aðalfundardegi.

Reykjavík, 13. mars 2013

Stjórn Eimskipafélags Íslands hf.

Korngörðum 2 | 104 Reykjavík | Sími 525 7000 | www.eimskip.is

EIMSKIP
YFIR HAFIÐ OG HEIM

DEWALT® HÖRKUTÓL

á heima hjá Sindra

10,8V Hleðsluborvél
Patróna 10mm
LED Ljós
Rafhlaða:2 x 1,5Ah Li-Ion
Þyngd: 1,1Kg
Gírar:2

KR. 29.900.-

18V Hleðsluborvél
Patróna: 13 mm
Rafhlaða: 2* 4,0 Ah Li-Ion
Hersla: 60 Nm
Þyngd: 1,84 kg
Gírar: 2
Led ljós

KR. 59.900.-

18V Hleðsluborvél
Patróna 13mm
Rafhlaða 2* 1,5Ah Li-Ion
Led ljós
Hersla 60 Nm
Þyngd 1,55kg
Gírar 2

KR. 49.900.-

3 Línu laser
Sjálfstillandi
Þyngd: 0,8kg
4 x AA rafhlöður
Nákvæmni
+/- 0,3mm/m
Sterk taska fylgir

KR. 79.900.-

Slípirokkur
Afl : 850 W
Skífur : 125mm
Sn/mín : 10.000
Þyngd : 2,1 kg

KR. 13.900.-

2 línu laser
Sá allra vinsælasti.
Virkar núna á
mótttakara
Þyngd: 0,46kg
3 x AA rafhlöður
Veggfesting
Nákvæmni +/- 0,3m

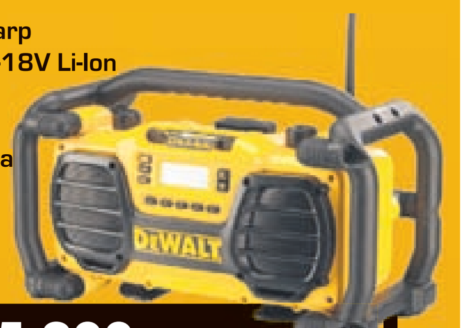
KR. 39.900.-

Höggborvél
Afl:650W
Kraftur:2,4j
sn/mín: 0-1550
Þyngd: 2,3 kg

KR. 28.900.-

Veltisög
Afl: 2000 W
sn/mín : 2850
Blað : 250mm
Þyngd: 37kg

KR. 119.900.-



Hleðsluútvarp
Hleður 7,2-18V Li-Ion
Tengi fyrir
MP3+CD
USB Hleðsla

KR. 45.900.-

SINDRI

Viðarhöfði 6 - Reykjavík | Bæjarhraun 12 - Hafnarfirði

www.sindri.is | sími 575 0000

Ferðaþjónustan stefnir hátt

Landsbankinn er í fararbroddi þegar kemur að fjármögnun nýrra verkefna hjá ferðaþjónustunni. Við stefnum á frekari vöxt og fleiri verkefni sem renna stoðum undir atvinnulíf landsins.

Landsbankinn hefur tekið virkan þátt í vexti ferðaþjónustunnar á undanförnum árum í samræmi við þá stefnu bankans að vera hreyfiafl í samfélaginu. Hjá okkur starfa yfir 70 sérfræðingar um land allt með víðtæka reynslu af fjármálaþjónustu og úr atvinnulífinu.

Við erum öflugur og traustur samherji og leggjum ríka áherslu á að styðja við áframhaldandi uppbyggingu ferðaþjónustunnar með þátttöku í verkefnum sem stuðla að nýsköpun. Við fögnum velgengni í greininni og erum sem fyrr tilbúin til samstarfs.

Námaskarð

Landsbankinn landsbankinn.is 410 4000

Kortavelta erlendra ferðamanna
Fast verðlag desember 2012, milljarðar króna
Árið 2012
74,8
Árið 2010
59,8
Árið 2008
41,2
Árið 2006
31,3
Árið 2004
25,1

Neikvæð áhrif virkjunar á lífríki Lagarfljóts:

Gruggug niðurstaða ráðuneytis

Áhrif Kárahnjúkavirkjunar á lífríki og umhverfi Lagarfljóts eru mikil og meiri en stjórnvöld og Landsvirkjun létu skína í á sínum tíma. Þetta hefur komið fram í fréttum Fréttablaðsins undanfarna daga.

Samkvæmt úttektum Landsvirkjunar á áhrifum virkjunarinnar á fljótið er vatnsmagnið í því meira en öll reiknilíkön gerðu ráð fyrir. Rof á bökkum árinnar hefur því aukizt og grunnvatnsstaða hefur hækkað. Bæjarstjórnin á Fljótsdalshéraði hefur lýst áhyggjum sínum af því að bújarðir og náttúruminjasvæði liggi undir skemmdum og vill að Landsvirkjun grípi til mótvægisaðgerða.

Þá liggur einnig fyrir, samkvæmt óbirtri skýrslu Landsvirkjunar, að áhrifin á lífríkið í fljótinu sjálfu eru mikil og neikvæð. Gunnar Jónsson, formaður bæjarráðs Fljótsdalshéraðs, sagði Fréttablaðinu frá niðurstöðunum í gær: „Fljótið er orðið svo dökkt að sólarljós kemst ekki niður og þar með fer þörungagróðurinn. Lífríkið er nánast búið í Lagarfljóti.“

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Þetta átti út af fyrir sig ekki að koma á óvart. Í matsskýrslum, sem gerðar voru á sínum tíma, áður en Kárahnjúkavirkjun var reist, var því spáð að aurinn í fljótinu myndi aukast við það að gruggugri jökulá yrði veitt í það og lífsskilyrði myndu snarversna. Þetta var einn af þeim þáttum sem réðu því að Skipulagsstofnun vildi á sínum tíma ekki leyfa byggingu virkjunarinnar vegna áhrifa hennar á umhverfið.

Umhverfisráðuneytið sneri þeim úrskurði við, eins og mörgum er í fersku minni. Í úrskurði ráðuneytisins var raunar tekið undir að vatnsborðið myndi hækka og svifaurinn í fljótinu margfaldast, sem meðal annars myndi hafa neikvæð áhrif á lífsskilyrði fugla, fiska og annarra lífvera.

Af þessu var hins vegar dregin þessi mátulega rökrétta niðurstaða: „Vegna eðlis Lagarfljóts og lífríkis þess er það mat ráðuneytisins að breytingar á svifaur muni ekki valda miklum áhrifum á lífríki vatnsins. Ráðuneytið telur að með lækkun klapparhaftsins ofan við Lagarfljótsstíflu [...] til þess að draga úr áhrifum vatnsflutninganna í Lagarfljóti muni áhrif framkvæmdarinnar á líf í og við fljótið ekki verða mikil.“

Það er rétt, sem ítrekað hefur verið bent á, síðast í gær eftir að frétt Fréttablaðsins birtist, að umhverfisráðuneytið og þáverandi umhverfisráðherra, Siv Friðleifsdóttir, skulda íbúum við Lagarfljót og raunar öllum almenningi skýringar á því hvernig hægt var að komast að þessari niðurstöðu, þvert á öll gögn sem fyrir lágu.

Landsvirkjun hefur lýst sig reiðubúna að grípa til frekari mótvægisaðgerða og rannsókna í samráði við heimamenn. Það er ágætt út af fyrir sig. En þetta mál hlýtur líka að vera sterk áminning um að pólitíkusar hemji tilhneigingu sína til að virða rannsóknaniðurstöður og ráð vísindamanna að vettugi þegar virkjanaframkvæmdir eru annars vegar, hvort sem þeir vilja virkja eða ekki virkja.

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

HAFBERG
fiskbúð sælkerans

Hugsum um heilsuna og borðum fisk :-)

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

Opið laugardaga kl. 11–14

Gnoðarvogi 44 • Sími 588 8686

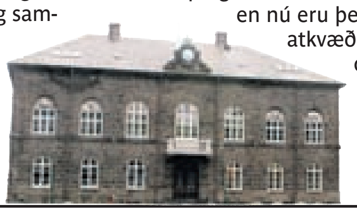
FRÁ DEGI TIL DAGS

Burt með andstæðingana

Þingmenn ræða nú í þaula um frumvarp um Ríkisútvarpið og virðast ansi margir hafa sterkar skoðanir á því. Svo sterkar að þeir nýta sér andsvararéttinn í þaula og spyrja hverjir aðra nánar út í skoðanir þeirra, oft eigin flokksmenn. Í ljós kemur að þeir hafa margir hverjir ansi sterkar skoðanir á Ríkisútvarpinu – og ekki síst fréttastofunni. Þannig kallaði Jón Gunnarsson, þingmaður Sjálfstæðisflokksins, utan úr sal þegar Björn Valur Gíslason, þingmaður Vinstri grænna, hafði spurt kollega Jóns, Einar K. Guðfinnsson, um það hverju hann vildi breyta á fréttastofunni: „Við viljum fækka Samfylkingar- og VG-liðum.“

Verða uppsagnir?

Þetta er býsna skýrt. Eftir stendur að Jón hlýtur að skýra mál sitt betur. Á að segja upp fólki sem er í þessum tveimur flokkum, styður þá eða er talið styðja þá? Eða verður ekki ráðið inn nýtt fólk, í stöður sem losna, sem hið sama gildir um? Þessu hljóta Jón og samflokksmenn hans að svara og upplýsa kjósendur fyrir kosningar.



Fastir liðir

Annars er allt við það sama á Alþingi, miðað við árstíma. Þegar þinghald styttist í annan endann ganga þingmenn inn í fyrirframskrifaðar rullur. Stjórnin dælir málunum sínum inn, vill fá í gegn og kvartar yfir málþófi. Stjórnarandstaðan kvartar yfir skorti á forgangsröð og teppir ræðustól þingsins í umræðum um allt og ekkert. Þetta hafa þingmenn boðið upp á árum saman en nú eru þeir að reyna að fá atkvæði okkar kjósenda og ættu kannski að sýna sparihliðarnar?

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Gefum heilanum gaum: aðlögunarhæfni heilans

HEILBRIGÐISMÁL

Brynja Björk Magnúsdóttir
Ph.D., sálfræðingur, sálfræðiþjónusta LSH - Grensási

„Heilinn látti mig gera þetta,“ var svar dóttur minnar þegar henni var bent á hegðun sem ekki var talin æskileg. Móðirin átti erfitt með að rökræða þetta enda hafði dóttirin nokkuð til síns máls.

Heili fjögurra ára barns á eftir að taka út dágóðan þroska og læra af umhverfi sínu. Meðal annars má búast við að ákveðnar taugabrautir styrkist eftir því sem hún heyrir oftar sterku beyginguna „lét“ og því læri heilinn að nota þá beyginguna í stað hinnar veiku.

Auk þess eiga ennisblöðin eftir að þroskast allt fram á fullorðinsár en þau hafa meðal annars það hlutverk að hamla hegðun sem talin er óæskileg í umhverfi barnsins, hegðun sem oft og tíðum er stýrt af tilfinningum okkar. Heili barns býr því yfir ótrúlegum hæfileika til að aðlagast umhverfi sínu.

Lengi vel var talið að heili fullorðinna væri lítt sveigjanlegur og missti hæfnina til að aðlagast umhverfinu með aldrinum. Sýnt hefur verið fram á að svo er ekki. Heilann má sveigja til fram eftir öllum aldri og ætti í raun að leggja jafn ríka áherslu á heilaleikfimi og líkamsæfingar.

➜ Lengi vel var talið að heili fullorðinna væri lítt sveigjanlegur og missti hæfnina til að aðlagast umhverfinu með aldrinum. Sýnt hefur verið fram á að svo er ekki.

Rannsóknir á síðustu árum hafa sýnt fram á að breytingar verða á heila okkar við margvíslega hugarþjálfun.

Sem dæmi þá virðist regluleg iðkun athafna sem reyna á hugann og ögra honum geta hægt á heilahrörnun þegar árin færast yfir.

Að auki virðist hreyfing, sér í lagi lofthá þjálfun, hafa þau áhrif að mælanleg stækkun verður meðal annars á svokölluðum dreka, svæði sem hefur með minningar okkar að gera.

Heilinn er sveigjanlegur og hefur hæfni til að aðlagast umhverfi sínu alla ævi. Því er mikilvægt að hlúa vel að honum.

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*

Átt þú 750 þúsund kall á lausu?

Í DAG
Sif Sigmarsdóttir
rithöfundur

Sprotafyrirtæki eru eins og smábörn. Pólitíkusar keppast við að faðma þau í kosningaherferðum, hjúfra sig þétt upp að þeim sé blaðaljósmyndari nálægur og hampa þeim á tyllidögum með stórum orðum um að þar fari framtíðin sem hlúa verði að.

En þegar kosningabaráttunni lýkur, ljósmyndarinn fer heim, fánar liggja eins og hráviði innan um gulnaðar majónesídýfur á kosningaskrifstofum er sem öllum standi á sama um framtíðina. Því hún er ekki jafnhávær og fortíðin, hún á sér ekki jafnágenga talsmenn og hagsmunahóparnir sem berja niður hurð Alþingis, hún á engan pening og hefur engin völd.

Í síðustu viku bárust fréttir af því að lagafrumvarp sem ætlað er að taka á kennitöluflakki sé farið til þingflokka stjórnarflokkanna og stefnt sé að því að afgreiða það fyrir þinglok. Málið hljómar hið sakleysislegasta. Hver getur verið á móti því að tekið sé á kennitöluflakki? Það væri eins og að hafa eitthvað á móti hvolpum. En frumvarpið er úlfur í sauðargæru.

Klinkkrúsirnar tæmdar

Ég hugðist einu sinni stofna fyrirtæki í formi einkahlutafélags. Í ljós kom að slíkt er enginn hægðarleikur. Til að mega stofna einkahlutafélag hér á landi þarf maður nefnilega að eiga hálfa milljón króna til að leggja félaginu til í formi hlutafjár. Ég átti auðvitað enga hálfa milljón. En með því að tæma allar klinkkrúsir heimilisins, snílkja lán af fjölskyldu og fá inn hluthafa í félagið sem lögðu því til fjármuni tókst að endingu að uppfylla skilyrði ríkisvaldsins.

Og nú á að gera fólki enn erfiðara fyrir. Í nóvember síðastliðnum setti atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytið á fót starfshóp sem útbúa átti tillögur að fyrrnefndum lagabreytingum. Er niðurstaða hópsins sú að til að taka á óprúttnum kennitöluflökkurum skuli lágmarkshlutafé einkahlutafélaga hækkað. Til stendur að hækka það upp í 750.000 krónur.

Sjaldan hefur frasinn „að henda út barninu með baðvatninu“ verið jafnviðeigandi. Í fyrsta lagi er erfitt að sjá hvernig þessi breyting kemur í veg fyrir kennitöluflakk; þeir sem það stunda eru einmitt öðrum mönnum lunknari við að hirða eignir úr gömlum fyrirtækjum og nota sem hlutafé í nýju félagi en skilja skuldirnar eftir í því gamla – en það er jú einmitt skilgreiningin á kennitöluflakki. 250.000 krónur til eða frá breyta engu fyrir þessa tilteknu aðila. Í öðru lagi má halda því fram að aðgerðin sé ein alvarlegasta aðför að sprotastarfsemi hér á landi sem sést hefur um langa hríð.

Rangar fullyrðingar í greinargerð

Nú þegar er staðan sú að það er aðeins á færi þeirra efnameiri að stofna fyrirtæki hér á landi, þeirra sem eiga hálfa milljón á lausu. Nokkrum árum eftir að mér tókst með herkjum að skrapa saman nægum fjármunum til að stofna einkahlutafélag á Íslandi kom ég að stofnun sams konar félags í Bretlandi. Þar var krafa um lágmarkshlutafé engin. Núll krónur. Og þannig er þessu háttað mjög víða.

En hvers vegna kemst starfshópur atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytis þá að þeirri niðurstöðu að góð hugmynd sé að gera auknar kröfur um hlutafé hér á landi þegar kröfurnar eru nú þegar meiri en gengur og gerist víða í nágrannaríkjunum?

Helstu rökin sem finna má í greinargerð hópsins virðast vera þau að svona sé þetta í Noregi og Danmörku. Í greinargerðinni segir að í Danmörku sé krafan um lágmarkshlutafé við stofnun einkahlutafélags 80.000 danskar krónur eða um 1,7 milljónir íslenskra króna og í Noregi sé hún 100.000 norskar krónur eða um 2,2 milljónir íslenskra króna. Af hverju hópurinn vill að Íslendingar taki mið af þeim tveimur löndum Evrópu sem krefjast hvað hæstrar upphæðar þegar kemur að lágmarkshlutafé einkahlutafélaga er engin leið að segja. Það er hins vegar öllu vandræðalegra að þegar tölurnar sem nefndin byggir niðurstöðu sína á eru skoðaðar kemur í ljós að þær eru ekki réttar. Krafa um lágmarkshlutafé í Danmörku er vissulega 80.000 danskar krónur en hún er ekki nema 30.000 norskar krónur í Noregi sem er ekki ósvipuð upphæð og nú er krafist á Íslandi.

Sviptur titlinum

Um helgina fór fram frumkvöðlakeppnin Gulleggið en markmið hennar er að skapa vettvang fyrir ungt athafnafólk til að öðlast þjálfun og reynslu í mótun nýrra viðskiptahugmynda og rekstri fyrirtækja. Aldrei hefur áhugi fyrir keppninni verið meiri en 530 frumkvöðlar sóttu um að taka þátt.

Þeirra djörfu sála sem hyggjast gera alvöru úr hugmyndum sínum í kjölfar keppninnar bíður mikil vinna, áhyggjur og andvökunætur. Því fyrirtækjarekstur er í fæstum tilfellum dans á rósum. En fyrirtæki eru fjöregg atvinnulífsins. Þau skapa atvinnu og tekjur í ríkiskassann. Í stað þess að leggja stein í götu þeirra 530 frumkvöðla sem sóttu um í Gulleggið væri nær að auðvelda þeim lífið. Í stað þess að hækka lágmarkshlutafé einkahlutafélaga í 750.000 krónur ætti hreinlega að fara að fordæmi landa á borð við Bretland, Þýskaland, Frakkland, Írland og Bandaríkin og fella það niður. Og ekki nóg með það.

> En hvers vegna kemst starfshópur atvinnuvega- og nýsköpunarráðuneytis þá að þeirri niðurstöðu að góð hugmynd sé að gera auknar kröfur um hlutafé hér á landi þegar kröfurnar eru nú þegar meiri en gengur og gerist víða í nágrannaríkjunum?

Á Íslandi kostar 130.500 krónur að stofna og skrá einkahlutafélag. Það er 11% hærra en í Noregi, 785% hærra en í Danmörku, 380% hærra en í Bretlandi og 53% hærra en í Bandaríkjunum. Til að tryggja að það sé á allra færi að spreyta sig á fyrirtækjarekstri, til að hvetja til nýsköpunar frekar en að standa í vegi fyrir henni, ætti að lækka þennan kostnað eins mikið og auðið er.

Það væri glapræði af Alþingi að samþykkja umræddar breytingar á hlutafélagalögum, hugsunarlaust og í blindni í þeim ys sem ríkir á þinginu á þessum síðustu starfsdögum þess. Og það ætti að svipta atvinnuvega- og nýsköpunarráðherra nýsköpunarhluta titils síns fyrir það að leggja fram þessa illa ígrunduðu hugmynd sem er nýsköpun hreinlega skaðleg.

Ísland og ESB: Tækifærin sem bíða

ESB-AÐILD

Össur Skarphéðinsson
utanríkisráðherra

Tveir menn stigu fram í liðinni viku og hvöttu til þess að við lykjum aðildarviðræðunum við Evrópusambandið. Annar var Þorsteinn Pálsson, fyrrverandi forsætisráðherra, sem benti réttilega á í ræðu sinni á aðalfundi SA að Ísland myndi ekki ná að vaxa og halda úti öflugu atvinnulífi, vinnu og velferð án myntar sem er gjaldgeng í milliríkjaviðskiptum. Hinn var Björgólfur Jóhannsson, einn af bestu viðskiptamönnum landsins og nýkjörinn formaður stjórnar SA. Hann undirstrikaði mikilvægi þess að fá efnislega niðurstöðu í Evrópumálunum. Svona eiga sýslumenn að vera!

Haltrandi króna í höftum

Stærsta tækifærið sem bíður felst í stöðugra efnahagsumhverfi og tækifærið til að skipta út krónu fyrir sterka evru. Aðild að ESB myndi skapa skilyrði fyrir sjálfbærum hagvexti, aukinni fjárfestingu, fleiri og fjölbreyttari störfum. Öflugt atvinnulíf er forsenda þess að hér verði öflug velferð, gott mennta- og heilbrigðiskerfi. En þetta krefst þess að umhverfi fyrirtækjanna og heimilanna sé stöðugt og traust. Annars bresta gjarðir.

Krónan er þyngsti skatturinn sem Íslendingar verða að axla. Allir Íslendingar sjá á hverjum degi að íslenska krónan er uppspretta óstöðugleika, verðbólguvaldur. Kauphækkanir venjulegs fólks þurrkast nánast út á einu bretti þegar verðbólgan geysist af stað og lánin okkar hækka. Valkostirnir sem við stöndum frammi fyrir, og skýrsla Seðlabankans útskýrði svo vel, eru tveir, og bara tveir: Ætlum við að gera enn eina tilraunina með draghalta krónu í höftum eða viljum við treysta umgjörð efnahagslífsins með upptöku evru?

Tækifæri með aðild

Gríðarleg tækifæri opnast í byggðamálum með aðild að Evrópusambandinu. Við sjáum æ betur að aðild Íslands að ESB mun valda byltingu í byggðamálum. Íslensk sveitarfélög og fyrirtæki myndu eiga kost á margháttuðum stuðningi við atvinnu- og nýsköpunarverkefni á landsbyggðinni. Aðildin myndi gjörbylta möguleikum veikra jaðarbyggða til að fá nýtt blóð í æðar, nýjar stoðir til að standa á, nýtt líf til framtíðar. Vestfirðir, Strandir, norðausturhornið þar sem aðild gæti bjargað byggð á Raufarhöfn, styrkt á Kópaskeri og Þórshöfn, Þingeyjarsveit, og sunnanlands eru Skaftárhreppur og Suðurnes rakin dæmi um hvernig aðild gæti fært mikilvægt fjármagn, og sterka byggðastefnu inn á svæðin – og beinlínis bjargað þeim til framtíðar.

Aðild myndi opna markaði fyrir fullunnar sjávarafurðir sem í dag eru tollaðar. Íslenskur sjávarútvegur myndi fá tækifæri til að vaxa áfram og vinna betur fiskinn hér heima. Markaðir myndu líka opnast fyrir íslenskar hágæðaafurðir í landbúnaði, um leið og íslenskir neytendur myndu fá fjölbreyttari mat í hillurnar með afnámi tolla. Íslensk framleiðsla þarf ekkert að óttast. Tómatar, paprikur og gúrkur verða áfram ástfóstur landans, líkt og lambakjötið, skyrið og mjólkin. En allar þessar afurðir myndu blómstra á syllum velstæðra neytenda sem sækjast eftir miklum gæðum og vistvænni framleiðslu á 500 milljóna manna heimamarkaði.

Sterkara fullveldi – íslensk tunga

Aðild myndi einnig treysta fullveldi Íslands. Við myndum taka skrefið frá því að vera frammi á gangi – eins og við erum í EES – inn í fundarherbergið sjálft. Fá sæti við borðið þar sem sameiginlegar ákvarðanir eru teknar. Við Íslendingar eigum fullt erindi inn í Evrópusambandið og höfum margt fram að færa, s.s á sviði sjávarútvegs, orkumála og jafnréttis, bæði okkur og samstarfsríkjum okkar til hagsbóta.

➜ Aðild myndi opna markaði fyrir fullunnar sjávarafurðir sem í dag eru tollaðar. Íslenskur sjávarútvegur myndi fá tækifæri til að vaxa áfram og vinna betur fiskinn hér heima.

Íslenska verður eitt af opinberum tungumálum ESB sem þýðir að okkar fólk getur talað íslensku á fundum, kjósi það svo, og öll skjöl verða á íslensku. Við munum fá fulltrúa í framkvæmdastjórn ESB, dómara í Evrópudómstólnum og þingmenn á Evrópuþinginu. Við eigum að vera stolt af því að vera Íslendingar. Klárum aðildarviðræðurnar, leggjum kalt mat á tækifærin sem eru fyrir hendi, metum áhrif aðildar á grundvelli aðildarsamnings og leyfum þjóðinni að eiga lokaorðið.

Valkostir tveir og vogun

STJÓRNARSKRÁ

Örn Bárður Jónsson
sóknarprestur

Meirihluti er fyrir nýrri stjórnarskrá því 32 þingmenn hafa lýst yfir stuðningi við hana. Frumvarpið er enn að stofni til byggt á tillögum stjórnlagaráðs enda þótt nokkrar breytingar hafi verið gerðar og sumar vart til bóta en látum það liggja á milli hluta að sinni.

Andstæðingar klifa á því að sátt verði að ríkja um málið og það hefur sett ugg að sumum stjórnarþingmönnum. Nýkjörinn formaður Samfylkingarinnar segist t.a.m. ekki vilja beita sér fyrir samþykkt frumvarpsins nema meiri sátt ríki um málið.

En hver skyldi ástæðan vera fyrir andstöðunni við nýja stjórnarskrá? Skyldi það vera að hún skapaði áframhaldandi grundvöll fyrir spillingu? Mun hún festa sérhagsmuni í sessi? Mun hún áfram tryggja fámennum forréttindahópum auðlindir landsins? Mun hún viðhalda leynd í samfélaginu og auka grugg á kostnað gegnsæis? Mun hún viðhalda ójöfnuði atkvæða í landinu? Mun hún láta lek skilrúm milli valdþáttanna þriggja verða áfram eins og gatasigti? Mun hún stuðla að því að útiloka þjóðina frá aðkomu að mikilvægum málum?

Svarið við öllum þessum spurningum er eitt stórt: NEI!

Og þar liggur hundurinn nefnilega grafinn.

Snýst um örlög þjóðar

Á þessum tímapunkti spyr ég: Vilja menn semja um það sem er réttlátt og sanngjarnt? Hvað verður til úr slíkum bræðingi?

Andstæðingar stjórnarskrárinnar vilja sumir og e.t.v. flestir viðhalda óbreyttu ástandi. Þeir vilja ekki samþykkja stjórnarskrá sem stuðlar að auknu réttlæti og sanngirni í samfélaginu. Ganga þeir erinda almennings?

Þeir vilja fremur drepa málinu á dreif, fleyta því fram yfir kosningar, senda það inn í óræða framtíð þings sem enginn veit hvernig verður. Valdabraskararnir gera sér vonir um að geta haldið áfram að henda fjöreggi þjóðarinnar á milli sín á nýju þingi. Þetta snýst nefnilega um örlög þjóðar okkar. Nú stendur orrustan um Ísland yfir á Alþingi.

Þeir sem nú eru harðastir á móti frumvarpinu vilja útþynna það á næsta þingi. En þar með mun taflið snúast við. Þeir sem nú vilja sjá réttlætið ná fram að ganga verða varla til sölu þegar sérhyggjulapið verður borið fram og því ausið á diskana.

Á nýju þingi verður ekki heldur sátt um málið.

Í nýju stjórnarskránni liggur nefnilega átakalínan í þjóðfélaginu milli réttar og óréttar, gegnsæis og gruggs, samhygðar og sérhyggju.

➜ Valdabraskararnir gera sér vonir um að geta haldið áfram að henda fjöreggi þjóðarinnar á milli sín á nýju þingi.

Valkostir þeirra sem nú tvístíga eru tveir:

Fyrri kosturinn er að taka þátt í valdabraskinu og senda frumvarpið inn í óræða framtíð. Þar með svíkur Alþingi þjóð sína sem talaði skýrt og skorinort 20. október 2012 og vænti þess að þingið kláraði málið. Sjá blogg mitt um þetta á Eyjunni: http://blog.pressan.is/ornbardur/2013/03/09/audmykt-althingis-eda-dramb/

Síðari kosturinn er að láta til skarar skríða og gefa þeim þingmönnum sem styðja frumvarpið tækifæri til að standa við orð sín og yfirlýsingar um eitt mesta þjóðþrifamál frá því þjóðin fór að vakna til vitundar um eigin örlög. Þeir sem ekki styðja málið geta þá annaðhvort setið hjá eða greitt atkvæði á móti því og staðfest þar með hvar þeir standa á vegi réttlætis og sanngirni og afhjúpa um leið þjónkun sína við sérhagsmunaöflin. Munu þeir voga sér að greiða atkvæði gegn þeirri réttlætisyfirlýsingu sem frumvarpið er?

Spjöld sögunnar bíða eftir örlagaríkri afstöðu þingmanna. Og þjóðin bíður, þjóð sem veit sínu viti. Hún bíður eftir niðurstöðu – og hún bíður með atkvæði sín.

Frekar í sjúkrabíl í óbyggðum en í heimabyggð?

FÆÐINGARÞJÓNUSTA

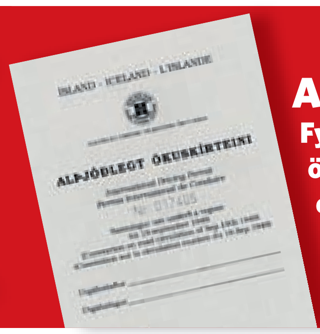
Guðlaug Einarsdóttir
ljósmóðir og hjúkrunarfræðingur

Kona fæðir barn í sjúkrabíl í óbyggðum í óveðri á leið á fæðingardeild, ekki í fyrsta sinn og líklega ekki í það síðasta. Allsvakalegt, hugsa flestir og þakka sínum sæla fyrir örugga sjúkraflutninga þessa lands. En af hverju er kona sem er langt komin í fæðingu stödd í óbyggðum og það í óveðri? Var hún mögulega send þangað? Úr hvers konar óöryggi var verið að flytja konuna og í hvers konar öryggi?

Í okkar dreifbýla landi hefur fæðingarstöðum, sem skilgreindir eru sem slíkir af heilbrigðisyfirvöldum, fækkað stórlega. Þeir eru nú níu talsins. Það má hins vegar ljóst vera að konur vænta sín úti um allt land og þurfa því að fara mislanga leið til að fá fæðingarþjónustu. Í flestum byggðarlögum er önnur barneignarþjónusta veitt, þ.e. meðgöngu- og ungbarnavernd, og því eru til staðar sérhæfðir heilbrigðisstarfsmenn til að sinna þeirri þjónustu; ljósmæður, læknar og hjúkrunarfræðingar. Hvernig stendur þá á því að allt kapp er lagt á að koma fæðandi konu burtu frá öryggi sérþekkingar þessa fagfólks og úr því húsaskjóli sem heimili konunnar, heilbrigðisstofnun eða heilsugæsla byggðarlagsins veitir, til þess eins að koma konunni nær stjórnsýslulega skilgreindum fæðingarstað? Hvernig eru slíkar ákvarðanir teknar og á hvaða forsendum?

➜ En af hverju er kona sem er langt komin í fæðingu stödd í óbyggðum og það í óveðri?

Það er kannski ekki virk ákvörðunartaka að senda fæðandi konu á fyrir fram skilgreindan fæðingarstað, það er jú það sem á að gera, það er normið. Það er hins vegar orðin alvarleg hugsanavilla ef það þykir almennt betri kostur að senda fæðandi konu út í óbyggðir í óveðri og ófærð en að gera undantekningu á reglunni og veita henni faglega fæðingarhjálp utan hinna skilgreindu fæðingarstaða.



ALÞJÓÐLEGT ÖKUSKÍRTEINI

Fyrir þá sem ætla að ferðast akandi í sumarleyfi sínu í öðru landi er ágætt að hafa í huga að íslensk ökuskírteini eru viðurkennd innan EES-landa. Í öðrum löndum þarf alþjóðlegt ökuskírteini. Hægt er að sækja um slíkt skírteini hjá sýslumönnum, lögreglustjóra og hjá FÍB.

Hugsaðu vel um fæturna

Í hálfa öld hafa miljónir manna um allan heim notað BIRKENSTOCK sér til heilsubótar. Hvað um þig?
Teg: „ Annapolis“ Fótlaga skór úr leðri með vönduðu innleggi. Stærðir: 36 - 42 Verð: 28.900.-

Misty skor
Laugavegi 178

Sími 551 2070
Opið mán.-fös. 10-18
Opið laugardaga 10-14

Vertu vinur
Góð þjónusta - fagleg ráðgjöf.
www.mistyskor.is

White-Westinghouse - amerísk gæða heimilistæki

Þvottavél 12 kg Þurrkari

Taka 12 Kg · Hljóðlát
Stórt op > auðvelt að hlaða
Sparneytin amerísk tæki.

<Þvottvélin tekur heitt og kalt vatn
Afkastamikill þurrkari >

Amerísk gæðavara

RAFVÖRUR
DALVEGI 16c · 201 KÓPAVOGI
SÍMI 568 6411 · WWW.RAFVORUR.IS

Amerísk gæðavara

Fermingartilboð

Rúmföt frá 8.390 kr

Lín DESIGN

Lín Design Laugavegi 176 Sími 5332220 www.lindesign.is

GÓÐUR SVALADRYKKUR Stefán Geir Sveinsson drekkur Alpha Daily á hverjum degi sér til hressingar. MYND7VALLI

FLOTT HOLLUSTUAFURÐ

ALPHA-DAILY KYNNIR *Stefán Geir Sveinsson byrjaði að drekka Alpha Daily-drykkinn eftir að mælt hafði verið með honum sem hressandi og bætandi drykk. Stefán segir hann virka sérstaklega vel á timburmenn.*

Mér finnst mjög gott að drekka Alpha Daily-drykkinn á morgnana mér til hressingar og þegar ég er þyrstur. Þetta er einn besti svaladrykkur sem ég veit um þegar hann er ískaldur,“ segir Stefán Geir Sveinsson sem kynntist Alpha Daily-drykknum fyrir nokkru.

„Mér fannst hann reyndar ekkert góður á bragðið fyrst en nú finnst mér hann mjög góður. Ég finn að hann gerir mér gott og mér líður betur af honum,“ segir Stefán. „Ég drekk yfirleitt eitt til tvö glös á morgnana,“ bætir hann við og segir Alpha Daily-drykkinn flotta hollustuafurð.

„Það þarf ekki að vera neitt sérstakt að til að drekka þennan drykk. Ég á ekki við neinn sérstakan heilsufarsvanda að stríða en finn að drykkurinn hefur reynst mér vel.“

Alpha Daily-drykkurinn fæst í matvöruverslunum en Stefán Geir segist versla á Smiðjuvegi 38 í Kópavogi. „Ég fer oft þangað af því að þar get ég komið með tómar flöskur og fengið fullar í staðinn á mjög góðu verði.“

Aðalinnihald Alpha Daily er lífrænt eplaedik og lífrænt hráhunang. Einnig eru kryddjurtir í drykknum eins og t.d. óreganó sem gera virkni hans meiri.

Eplaedik og hunang eru þekkt fyrir að hafa góð áhrif á líkamann og hafa verið notuð frá fornu fari til að styrkja líkamann.

VIRKNIN ER MARGÞÆTT OG M.A. TALIN EFTIRFARANDI:

- á meltingarflóruna
- bjúg- og bólgulosandi
- vatnslosandi
- jákvæð áhrif á ónæmiskerfið
- hjálpar til að jafna sýrustig líkamans
- græðandi og gott t.d. við hálsbólgu
- bakteríudrepandi
- hreinsandi áhrif á æðakerfi líkamans

KALDIR DAGAR

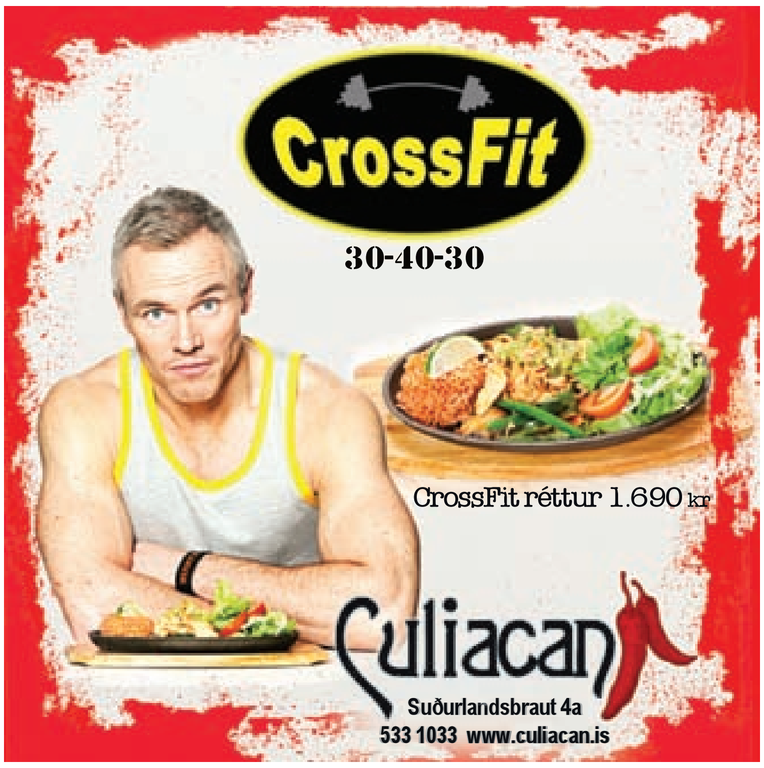
TILBOÐ Á ÖLLUM KÆLISKÁPUM!

Candy Blomberg SEVERIN Panasonic

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

SAMSTAÐA Róbert og Ása njóta þess að vera saman í Danmörku og dvölin þar ytra hefur gert þau samrýmdari en áður. Hér eru þau ásamt Daníel Aroni í Kaupmannahöfn.

DANSKUR SNJÓKARL Hér eru þau Eyþór Ingi, Andri Steinn og Eva Lind búin að gera snjókall í garðinum.



HEIMA ER BEST

Í NÁMI Í DANMÖRKU *Í júlí 2010 fluttu þau Róbert Arnar Reynisson og Ása Árnadóttir til Danmerkur er hann hóf nám við Tækniháskólann í Óðinsvéum. Margt hefur breyst við það að fara út, ekki síst viðhorfin til lífsins.*

Róbert og Ása eiga saman börnin Eyþór Inga, ellefu ára, Andra Stein fjögurra ára og Evu Lind 6 ára. Fyrir á Róbert svo Daníel Aron 16 ára, en hann býr á Íslandi. Það var því töluvert fyrirtæki að rífa sig upp og fara í nám í öðru landi. „Ég var að vinna sem smiður og langaði að að mennta mig meira. Ása starfaði sem grunnskólakennari. Það mætti segja að maður hafi nýtt sér ástandið heima til að fara í nám. Ég klára byggingafræði í vor í Tækniháskólanum hér í Óðinsvéum en Ása fór í mastersnám í kennslufræðum og klárar í sumar," segir Róbert.

Samfélagið er ólíkt Íslandi og sumt sem þau kunna vel við en annað reynir á. „Það mætti segja að ég hefði aldrei getað verið í námi á Íslandi eins og hér og hefði alltaf þurft að vinna aukavinnu með til að eiga í okkur og á. Hér nýt ég þess að vera með fjölskyldunni í frítíma í stað þess að vinna."

Róbert gefur lítið fyrir íslenska góðærið sem hann segir hafa nánast eingöngu falist í meiri vinnu. Þá vann hann að meðaltali 12 til 13 tíma á dag. „Þegar upp er staðið er það svo kannski ekkert æskilegt. Það er sennilega helsta lexían mín hérna. Ég hef lært að njóta þess að vera með fjölskyldunni og minna í vinnunni. Það má því segja að þessi dvöl okkar hafi gert okkur fjölskylduna samrýmdari."

Þau búa á Fjóni, rétt fyrir utan Óðinsvé, í litlu raðhúsi með garði. „Íbúðin er 88 fermetrar og strákarnir deila herbergi en stelpan er með sérherbergi. Við fáum húsaleigubætur fyrir u.þ.b. helmingi leigunnar. Eyþór þarf að fara í sérskóla vegna einhverfu og það kemur leigubíll og sækir hann á hverjum morgni og skutlar honum heim í lok dags. Auk þess borgum við engin leikskólagjöld. Þessa þjónustu fær maður ekki á Íslandi." Róbert bendir einnig á að þau hafi smollið beint inn í kerfið í Danmörku en þegar þau flytji aftur heim til Íslands taki það þau hálft ár að komast aftur inn í heilbrigðiskerfið.

Daninn er hins vegar rólegur í tíðinni og hlutirnir eiga það til að ganga hægt. „Við keyptum okkur til dæmis rúm um daginn. Það tekur þrjár vikur að koma því til okkar. Á Íslandi væri það sennilega komið samdægurs. Svona bið er ekkert óalgeng hér svo stundum getur maður orðið pirraður á seinaganginum. Sumt er betra heima en annað ekki."

Þau stefna á að koma heim að námi loknu en það veltur þó á atvinnu. „Ef ég fæ vinnu heima þá förum við heim en það á eftir að koma í ljós. Kannski fær maður vinnu hér og ílengist en ég er alveg á því að heima á Íslandi er best."

■ vidir@365.is

BEÐIÐ EFTIR STRÆTÓ Róbert á góðri stund með börnunum að bíða eftir strætó.

GOTT NÁM

„Það mætti segja að ég hefði aldrei getað verið í námi á Íslandi eins og í Danmörku. Ég hefði alltaf þurft að vinna aukavinnu með til að eiga í okkur og á."

OPIÐ HÚS Í MK

Í dag 13. mars kl. 16.00–18.00

Félagsfræðabraut
Málabraut + ferðagreinar
Náttúrufræðibraut
Viðskipta- og hagfræðibraut
Framhaldsskólabraut

Ferðamálanám
Hótelstjórnunarnám
Leiðsögunám
Matartæknanám
Matsveinanám
Meistaranám í matvælagreinum
Skrifstofu- og fjármálagreinanám
Starfsbraut fyrir einhverfa

Bakstur - bakari
Framreiðsla - þjónn
Kjötiðn - kjötiðnaðarmaður
Matreiðsla - kokkur

Menntaskólinn í Kópavogi
Hótel- og matvælaskólinn
Ferðamálaskólinn og Leiðsöguskólinn

Digranesvegi 51
sími 594 4000
www.mk.is

MENNTASKÓLINN Í KÓPAVOGI

HÆSTA HÓTEL VERALDAR

Í lok febrúar opnaði hæsta hótel veraldar þegar JW Marriott Marquis hóf starfsemi í Dubai. Í hótelinu eru 72 hæðir og er það rúmlega 354 metrar á hæð. Til gamans má geta þess að Hallgrímskirkja er 74,5 metra há. Fyrra hæðarmetið átti Rose Tower sem einnig er í Dubai. Hótelið samanstendur af tveimur turnum sem báðir munu hýsa 804 herbergi. Annar turninn var tekinn í notkun í síðasta mánuði en sá síðari mun opna árið 2014. Gestir hótelsins geta valið úr níu veitingastöðum og fimm börum. Þeir sem komu með dansskóna geta tekið sporið í öðrum tveggja danssala hótelsins. Auk þess býður hótelið gestum upp á heilsulind og líkamsræktarstöð. Hótelið getur einnig hýst ráðstefnu fyrir allt að 1.000 manns. Sjöunda hæð turnsins, sem búið er að opna, er lögð undir sundlaug sem er umkringd bar og veitingastað. Verðið á ódýrasta herberginu er viðráðanlegt en ódýrasta nóttin kostar 41.000 krónur. Verðið fer síðan hækkandi jafnt og þétt eftir því sem herbergin verða stærri og glæsilegri. Hótelið býður meðal annars upp á fjórar forsetasvítur, 236 hornsvítur og átta herbergi ætluð hreyfihömluðum gestum. Hótelið er í eigu Emirates Group sem á meðal annars Emirates Airline, stærsta flugfélag Mið-Austurlanda.

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

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

HEILSA

MIÐVIKUDAGUR **13. MARS 2013**

Kynningarblað

Æfingatæki, matarmýtur, hitakóf, svefntruflanir, sveppasýkingar, umhverfisvæn hreinsiefni og einfaldar leiðir til að komast í betra form.

HOLLUR MATUR Í SÍMANN

Fjölmörg ókeypis smáforrit (apps) eru í boði sem gefa snjallsímanotendum hugmyndir að hollum og fljótlegum réttum. Eitt þeirra er Spark-Recipes sem ætlað er Android-snjallsímum. Smáforritið inniheldur yfir þúsund uppskriftir þar sem hægt er að leita eftir hentugum réttum fyrir allar tegundir málsverða; kvölds og morgna. Notendur geta til dæmis leitað eftir uppskriftum eftir innihaldi og eftir því frá hvaða landi þeir eru ættaðir auk þess sem forritið býður upp á uppskriftaleit eftir hitaeiningafjölda. Einnig er hægt að leita eftir uppskriftum fyrir ákveðin tilefni, til dæmis ef um afmæli er að ræða eða réttum sem henta í útilegur og gönguferðir. SparkRecipes býður einnig upp á uppskriftaleit fyrir þá sem hafa sérstakar þarfir þegar kemur að mataræði, til dæmis uppskriftir sem innihalda engan sykur, eru glúteinlausar og innihalda bara grænmeti. Öllum uppskriftum fylgja innihalds- og næringarupplýsingar, eldunarleiðbeiningar auk þess sem hægt er að skoða myndir af öllum réttunum.

Persónuleg heilsulind

Viðskiptavinir fá persónulega og góða þjónustu á Nordica Spa. Nýlega var öllum æfingatækjum stöðvarinnar skipt út og ný sett upp. Meðlimir njóta víðtækrar þjónustu á stöðinni.

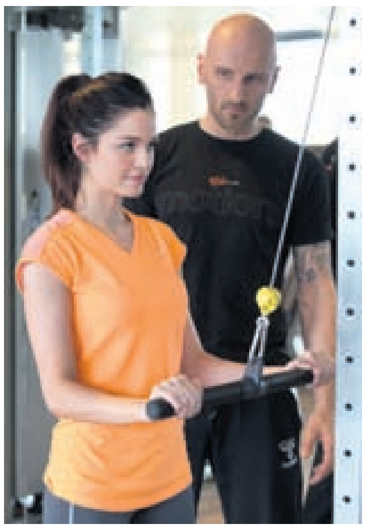
Nordica Spa&Gym er persónuleg líkamsræktarstöð sem býður viðskiptavinum sínum upp á ný æfingatæki og aðgang að glæsilegri heilsulind. Nýlega var öllum æfingatækjum stöðvarinnar skipt út og ný sett upp frá Cypex, einum virtasta tækjaframleiðanda heims. Um leið er búið að breyta uppröðun tækja með það að leiðarljósi að skapa betri aðstöðu fyrir viðskiptavini stöðvarinnar. Þór Guðnason, einkaþjálfari hjá Nordica Spa, segir að stöðin hafi aldrei verið betur tækjum búin og áfram sé hugsað um að veita viðskiptavinum heilsulindarinnar gæðaþjónustu. „Við höfum fjölgað stöðvum og fjölbreytileikinn er meiri fyrir viðskiptavini okkar. Samt er gólfplássið gott og meira rými fyrir viðskiptavini okkar.“ Þór segir endurbæturnar enn einn liðinn í því að bjóða upp á góð tæki og persónulega þjónustu. Stöðin sé lítil og viðskiptavinahópurinn smærri en á flestum öðrum líkamsræktarstöðvum. „Við reynum að bjóða upp á persónulegt samfélag hér á stöðinni þar sem fólk þekkir hvert annað. Hér er meiri ró en á stóru stöðvunum og við höldum vel utan um viðskiptavini okkar.“

Allir korthafar Nordica Spa hafa aðgang að glæsilegri heilsulind með heitum pottum og gufu. Úti á veröndinni er heitur pottur og sána ásamt sólbaðsaðstöðu fyrir viðskiptavini. Í heilsulindinni er einnig boðið upp á mikið úrval af nudd- og snyrtimeðferðum sem henta bæði konum og körlum.

Nordica Spa býður upp á tvenns konar áskrift: gull- og silfurkort. „Bæði kortin veita góða þjónustu en það sem gullkortið hefur helst fram yfir er að þeir korthafar hafa fullan aðgang að þjálfara í sal og fá herðanudd í heitu pottunum. Meðlimir hafa einnig aðgengi að opnum hóptímum stöðvarinnar og fá handklæði við hverja komu.“

Nordica Spa hefur vakið athygli fyrir glæsilega hönnun og fallegt umhverfi. Stöðin opnaði fyrir sextán árum en nýir eigendur tóku við rekstri stöðvarinnar fyrir einu og hálfu ári. „Strax við eigendaskiptin var nýjum hóptímasal bætt við. Síðan hafa ýmsar endurbætur átt sér stað jafnt og þétt og nýju tækin eru liður í þeirri þróun. Við munum halda þessari þróun áfram á næstu árum.“

Öllum æfingatækjum stöðvarinnar var nýlega skipt út. MYND/STEFÁN


Gullkorthafar hafa fullan aðgang að þjálfara í sal. MYND/STEFÁN

Nordica Spa&Gym

Nordica Spa&Gym er í húsnæði Hilton Reykjavík hótelsins við Suðurlandsbraut í Reykjavík. Allar nánari upplýsingar um stöðina má finna á www.nordicaspa.is.

Nordica Spa býður upp á ný og góð tæki og persónulega þjónustu. MYND/STEFÁN

Algengar matarmýtur

Ýmsar fullyrðingar um mat hafa fest sig í sessi í samfélaginu sem sjálfsagður sannleikur. Þegar nánar er að gáð eiga þær ekki alltaf við fullkomin rök að styðjast. Hér fyrir neðan getur að líta nokkrar algengar matarmýtur.

Mýtan: Ferskir ávextir eru betri en þurrkaðir

Þessi mýta stenst aðeins að einu leyti, ef ætlunin er að fá sem mest C-vítamín. Að því leyti eru ferskir ávextir bestir en að öðru leyti innihalda þurrkaðir ávextir sömu næringarefni og þeir fersku. Sumir halda sig við þá reglu að borða fimm ávexti á dag. Því ætti að vera hægt að skipta út einhverjum ferskum ávöxtum fyrir þurrkaða. Einnig mætti skipta út einum ávexti fyrir hreinan ávaxtasafa.

Mýtan: Salat á skyndibitastöðum er „heilsusamlegri kostur“

Fyrir nokkrum árum var gerð könnun á salati sem skyndibitakeðjurnar McDonald's, Burger King, KFC og Pizza Hut buðu upp á. Þar kom í ljós að fimm af átta salötum innihéldu mikið magn salts og fitu. Sem dæmi innihélt einn Big Mac-borgari 540 hitaeiningar og 1.040 mg af salti en eitt Premium Southwest-salat með stökkum kjúklingi og salatsósu innihélt 530 hitaeiningar og 1.260 mg af salti.

Mýtan: Það er betra að borða sex litlar máltíðir á hverjum degi í stað þriggja stórra máltíða

Auðvitað getur þetta verið í góðu lagi en aðeins ef fólk passar sérlega vel upp á skammtastærðina. Það er einum of auðvelt að breyta sex litlum máltíðum í sex stórar. Þetta er allt spurning um að halda hitaeiningafjöldanum innan réttra marka. Flestir eiga auðvelt með að taka frá tíma fyrir þrjár máltíðir á hverjum degi en ekki hafa allir kost á því að borða sex sinnum.

Mýtan: Fólk eyðir meiri orku við að melta sellerí en grænmetið inniheldur, því er sellerí með neikvæðar hitaeiningar

Þessi mýta er afar vinsæl og er stundum notuð yfir fleira grænmeti á borð við gúrku. Þetta stenst hins vegar ekki. Fólk notar um tíu prósent af hitaeiningum hvers dags til að melta allan þann mat sem er innbyrtur yfir daginn. Það gera um 180 hitaeiningar hjá manni sem innbyrðir 1.800 hitaeiningar á dag. Það er frábært að blanda hitaeiningasnauðum og trefjaríkum mat inn í daglegt fæði en þessi matur inniheldur samt sem áður hitaeiningar sem þarf að taka inn í daglegan hitaeiningaútreikning.

Mýtan: Fýsn í eitthvað þýðir að líkaminn er að segja þér að hann vanti eitthvað

Þegar við fáum óslökkvandi löngun í sérstakan mat, til dæmis appelsínusafa, teljum við stundum að það sé vegna þess að okkur vantar einhverja tegund næringarefnis í líkamann. Vísindamenn hafa gert rannsóknir sem sýna að svo er ekki. Gerð var tilraun á manni sem langaði í súkkulaði. Honum var gefin blanda sem innihélt öll næringarefni súkkulaðisins en ekki bragðið. Hann fékk einnig blöndu með súkkulaðibragði en engu öðru næringarefni súkkulaðis. Fýsninni var fullnægt eftir hið síðarnefnda en ekki hið fyrrnefnda. Því er talið að fýsn sé fremur tilfinningaleg en líkamleg.

Mýtan. Frosinn matur er næringarminni en ferskur

Sannleikurinn er sá að snöggfryst grænmeti gæti jafnvel verið næringarríkara en sumt ferskt grænmeti. Um leið og grænmeti eða ávöxtur er tíndur byrjar hann að missa næringargildi. Þar sem matur ferðast langar leiðir áður en hann kemur í verslanir getur ferskur matur verið nokkurra daga eða jafnvel viku gamall. Flest grænmeti er snöggfryst svo fljótt eftir uppskeru að það heldur því áfram fullu næringargildi.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 **Umsjónarmenn auglýsinga:** Elsa Jensdóttir, elsaj@365.is, s. 512-5432 **Ábyrgðarmaður:** Jón Laufdal.

Öflug vörn gegn sveppasýkingum

Sigríður Jónsdóttir, ADHD-markþjálfi og áfengis- og vímuefnaráðgjafi, mælir með Bio Kult Candéa fyrir skjólstæðinga sína.

Ég mæli með Bio Kult Candéa fyrir skjólstæðinga mína. Síðustu ár hef ég lagt mikla áherslu á að vera í jafnvægi, með góða orku og einbeitingu í lífi og starfi. Eitt af því sem ég tel skipta miklu máli í því samhengi er jafnvægi í líkamanum og góð flóra. Í gegnum tíðina hef ég því lagt áherslu á að taka inn góða gerla til að viðhalda jafnvæginu og orkunni og hef prófað þá allra bestu hér á markaðinum hverju sinni,“ segir Sigríður.

„Mér finnst Bio Kult Candéa vera skjótvirkasta varan sem ég hef prófað hingað til og mæli með Bio Kult fyrir skjólstæðinga mína sem gjarnan eru að glíma ójafnvægi í lífi sínu og hefur varan reynst þeim vel með góðum árangri.“

Bio-Kult Candéa er öflug blanda af vinveittum gerlum, hvítlauk og þrúgukjarnaþykkni (e. grape seed extract). Það virkar sem öflug vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla. Sveppasýking getur lýst sér á mismunandi hátt og komið fram með ólíkum hætti. Einkenni sveppasýkingar geta meðal annars verið munnangur, fæðuóþol, pirringur, skapsveiflur, þreyta, meltingartruflanir, brjóstsviði, verkir í liðum, mígreni og alls kyns húðvandamál.

Bio-Kult Candéa-hylkin henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Þau fást í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast ítarlegar upplýsingar í íslenskum bæklingi á heimasíðu Icecare, Icecare.is.

Sigríður Jónsdóttir, markþjálfi og áfengis- og vímuefnaráðgjafi, mælir með Bio-Kult Candéa.

HEILBRIGÐ ÞVAGRÁS

Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái fótfestu við slímhúð þvagrásar og skolar bakteríunni út með þvaginu.

Hlutverk gerlanna og A-vítamíns í **Bio-Kult Pro Cyan** hjálpar líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteríumagni í þörmum, einnig til að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu. Háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás.

Hylkin innihalda:

- **Trönuberjaþykkni**
- **Mjólkursýrugerlar A-vítamín 320µg (900 iu, 40% af RDS)**

Notkunarleiðbeiningar*:
2 hylki einu sinni til tvisvar á dag með mat til að fyrirbyggja þvagfærasýkingu.

Á meðgöngu:
Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur. Áður en inntaka hefst er alltaf mælt með því að ráðfæra sig við fagfólk.

Börn undir 12 ára:
Mælt er með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fullorðna.

**Ef fagfólk ráðleggur þér aðra skammtastærð, þá skal fylgja því.*

Slær á hitakóf og svefntruflanir

Loksins er komin á markaðinn náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. **Femarelle** er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa svo sem hitakóf og svefntruflanir.

Ingibjörg Gísladóttir hefur á síðustu mánuðum tekið inn Femarelle og hefur fundið mikinn mun á sér. „Ég hef notað Femarelle og hef sannarlega merkt árangur. Það sem ég finn fyrst og fremst fyrir er að jafnvægi hefur komist á svefninn hjá mér sem þýðir að ég hvílist betur því Femarelle hefur haft þau áhrif að hitakófin hafa verið vægari. Ég mæli heilshugar með að hver kona prófi því það er allt til að vinna.“ Ekki vilja allar konur taka inn hormónalyf heldur velja náttúrulegri leið til að koma í veg fyrir ýmsa fylgikvilla tíðahvarfa. Má þar nefna hitakóf, höfuðverk, svefntruflanir, skapsveiflur og óþægindi í liðum og vöðvum. Rannsóknir á Femarelle sýna að inntaka á efninu slær á öll þessi óþægindi á innan við mánuði frá því töflurnar eru fyrst teknar inn. Auk þess þykir sannað að Femarelle eykur beinþéttni og viðheldur þannig heilbrigði beina.

Til viðbótar við sannaða virkni hafa rannsóknir einnig sýnt fram á öryggi Femarelle. Þar sem Femarelle er jurtaSERMi (e. selective estrogen receptor modulator) hefur það áhrif á ýmsa líkamshluta, slær á einkenni breytingaskeiðsins og bætir heilsu beina án þess að hafa áhrif á brjóst eða móðurlíf.

Femarelle – Öruggur kostur

Rannsóknir sýna að Femarelle örvar estrógennema í staðbundnum vef, slær á einkenni tíðahvarfa og styrkir bein, án þess að hafa nokkur neikvæð áhrif á vef í móðurlífi eða brjóstum.

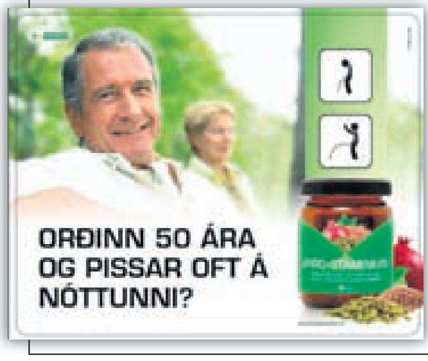
Femarelle fæst í apótekum, heilsuvöruverslunum, Hagkaupi og Fjarðarkaupum.

Nánari upplýsingar á www.femarelle.com og www.icecare.is

ProStaminus lofar góðu

Er þvagbunan kraftlítil? Þarftu að pissa oft á nóttunni? Við kynnum til sögunnar ProStaminus, nýtt og gríðarlega spennandi náttúrulegt efni fyrir karlmenn með einkenni góðkynja stækkunar á blöðruhálskirtli. ProStaminus sameinar hefðir og nýsköpun og inniheldur einstaka blöndu hörfræja, graskersfræja og granatepla sem eru mikilvæg til að halda góðum blöðruhálskirtli og þvaglátum út ævina.

Við auglýstum eftir þátttakendum í prufuhóp á útvarpi Sögu 22. janúar síðastliðinn og fengum góðar undirtektir og fjölmargar fyrirspurnir. Í heildina prófuðu tuttugu karlar á aldrinum 43 til 80 ára ProStaminus og er skemmst frá því að segja að um 70 prósent fundu jákvæðar breytingar. Sumir fundu mjög miklar breytingar og aðrir minni en aðallega fólust breytingarnar í færri klósettferðum á næturnar, sterkari þvagbunu og betri tæmingu þvagblöðrunnar. Einn fækkaði næturferðum á klósettið úr sex í eina og nokkrir töluðu um að fá sjaldnar ofursterka þvaglátstilfinningu.



Ekkert jafnast á við góðan nætursvefn og gefur þetta nýja efni karlmönnum nýja von um bættan svefn og ekki síður mökum þeirra, sem eiga við þetta algenga vandamál að stríða.

Sýndu smá Attitude við heimilisstörfin

Viltu ferskan blæ og ljúfa angan í þvott og híbýli um leið og þú ert vinur náttúrunnar og góðrar heilsu? Þá hefur Attitude svarið með umhverfisvænni, alhliða hreinsilínu sem er án ofnæmisvaldandi efna, parabena og litarefna.

Attitude-hreinsilínan tekur ábyrga afstöðu til heilnæms lífsstíls og óspilltrar náttúru. Fjölskyldan nýtur góðs af því að Attitude heldur heimili og þvotti skínandi hreinum í sátt við líkamann.

„Umræðan um gildi umhverfisvænna vara hefur aldrei verið meiri og æ fleiri láta sig varða hvað þeir láta ofan í sig og á,“ segir Brynja Dan Gunnarsdóttir, markaðsfulltrúi hjá Icepharma.

„Það er eitthvað mjög rangt við að þurfa að halda niðri í sér andanum vegna kemískra efna á meðan heimilið er þrifið. Kemísk efni eru óæskileg til innöndunar og með notkun þeirra erum við að menga en ekki hreinsa. Þau erta öndunarfærin og sitja eftir á yfirborði heimilisins, eins og í eldhúsinu þar sem við leggjum frá okkur matvæli og eldum matinn,“ útskýrir Brynja.

Það var notendakönnun sem hvatti Attitude til að mæta þörfum neytenda. Í henni kom fram að notendur settu fyrir sig að umhverfisvænar hreinsivörur væru of dýrar, ekki nægilega öflugar og að þær fengjust ekki í stórmörkuðum.

„Ofangreind atriði voru höfð að leiðarljósi við framleiðslu Attitude sem hefur verið framleitt í Kanada frá árinu 2005,“ segir Brynja um eina framleiðandann á markaðinum sem býður umhverfisvæna heildarlausn fyrir heimilið á samkeppnishæfu verði.

„Attitude gerir ekki tilraunir á dýrum og plantar trjám til að sporna við gróðurhúsaáhrifum og núllstilla kolvetnisframleiðslu fyrirtækisins,“ upplýsir Brynja.

Brynja Dan Gunnarsdóttir, markaðsfulltrúi Icepharma. MYND/VALLI

Attitude-hreinsilínan er án ofnæmisvalda. Hún inniheldur engin paraben, litarefni, ónáttúruleg lyktarefni eða froðuaukandi efni. Ferskur ilmur þvottaefna Attitude kemur úr ilmkjarnaolíum.

„Að halda heimilinu hreinu með Attitude er gott fyrir buddunа því nota þarf mun minna magn en notað er í mörgum sambærilegum vörum til að ná fram sömu virkni. Það er því bæði hagkvæmt fyrir fjárhaginn og heilsuna að nota Attitude,“ segir Brynja.

Attitude-hreinsilínan fæst í Hagkaup, Víði, Iceland og Fjarðarkaupum.

Frískt við flensunni

Sól hækkar á lofti og flensufaraldur vetrarins er vonandi í rénun. Ferskur ávaxtahristingur fullur af vítamínum gæti gert sitt til að hrista af okkur slenið.

Ávaxta- og grænmetisdrykkir í morgunmat geta hjálpað til við að hrista vetrardrungann af okkur.

Engifer er gjarnan notað við ýmsum kvillum, svo sem kvefi, flensu og ógleði. Gulrætur innihalda litarefnið karótín sem ummyndast í A-vítamín í líkamanum en A-vítamín er meðal annars mikilvægt fyrir slímhimnur líkamans. Gulrætur innihalda líka B- og C-vítamín.

Spínat er ríkt af A-, C- og E-vítamínum. Það inniheldur einnig mikið af járni, kalki og ómega-3 fitusýrum.

Eftirfarandi uppskriftir eru teknar af vefnum www.heilsumamman.com.

Hressandi ananas- og engiferhristingur

2,5 dl ananas
1 stk. grænt epli
2 cm engifer
Væn lúka af spínati
Safi úr ½ límónu
1-2 msk. hveitikím

Allt sett í blandarann og blandað silkimjúkt.

Dugir í fjögur lítil glös eða í tvö stór.

Flensuhristingur

2 gulrætur
2,5 dl frosin jarðarber
2-3 cm engifer
2 msk. gojiber
1 msk. hunang
2,5 dl vatn

Allt sett í blandara og blandað silkimjúkt. Gott að bera ekki fram ískaldan ef hálsinn er mjög sár.

Gulrótarhristingur með engifer og hunangi er frískandi eftir flensuna. MYND/GETTYIMAGES

Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.

Reykjavíkur Apótek er sjálfstætt starfandi apótek sem leggur áherslu á persónulega þjónustu og hagstætt verð. Apótekið er í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.

Frí heimsendingarþjónusta til eldri borgara og öryrkja.

AFGREIÐSLUTÍMI
9–18:30 virka daga
10–16:00 laugardaga

Reykjavíkur Apótek

Seljavegur 2 | Sími: 511-3340 | Fax: 511-3341 | www.reyap.is | reyap@reyap.is

HÁLMSTRÁ Í BARÁTTUNNI GEGN LYSTARSTOLI

Með því að örva heilasvæði sem hefur áhrif á skap og kvíða eru sjúklingar líklegri til að taka öðrum meðferðarúrræðum betur.

Vísindamenn telja líkur á að örvun vissra svæða heilans geti hjálpað þeim sem haldnir eru anorexíu nervosa, eða lystarstoli. Í lítilli kanadískri rannsókn gátu þrír einstaklingar aukið þyngd sína og náðu töluvert betri andlegri líðan eftir að þeir undirgengust aðgerð þar sem rafskautum var komið fyrir í heilanum. Rannsóknin var birt í tímaritinu Lancet en greint er frá henni á fréttavef BBC.

Vísindamenn frá Krembil-taugavísindamiðstöðinni og University Health Network í Kanada leiddu rannsóknina og vildu með henni athuga hvort aðgerðin væri örugg fyrir fólk sem haldið er alvarlegum tilfellum af átröskuninni anorexia nervosa. Þetta var í fyrsta sinn sem rannsakendur græddu búnaðinn í fólk með svo alvarlegt lystarstol.

Sex konur á aldrinum 24 til 57 ára tóku þátt en venjuleg meðferð hafði ekki komið þeim að gagni. Rannsakendur græddu rafskaut í heila þeirra á svæði sem hefur áhrif á skap og kvíða. Síðan kveiktu þeir á rafskautunum sem örvuðu svæðið í þá níu mánuði sem rannsóknin stóð.

Aðalhöfundur rannsóknarinnar, Dr. Nir Lipsman, tók fram að lystarstol væri flókið og því þyrfti að finna lausn á rót vandans, ekki væri hægt að kveikja á takka og láta sjúkdóminn hverfa. „Hjá mörgum tengist sjúkdómurinn vangetu til að hafa stjórn á skapi og kvíða. Því vildum við hafa áhrif á þau svæði heilans til að sjá hvort það gæti hjálpað,“ sagði hann.

> **Hjá mörgum tengist sjúkdómurinn vangetu til að hafa stjórn á skapi og kvíða. Því vildum við hafa áhrif á þau svæði heilans til að sjá hvort það gæti hjálpað.**

Eftir níu mánaða meðferð leið þremur kvennanna mun betur og töldu að lífsgæði þeirra hefðu batnað auk þess sem þær höfðu þyngst. Þá tókst þeim einnig að halda þessari þyngd áfram.

Það þykir ljóst að rafskautin ein og sér eru ekki nóg. Stöðug og mikil vinna sjúklinganna verður að fylgja. Örvun heilasvæðanna hefur þó að öllum líkindum hjálpað konunum að breyta skoðun sinni á sjúkdómnum og gert þær jákvæðari fyrir að taka þátt í öðrum meðferðarúrræðum.

Ekki voru þó allar niðurstöður jákvæðar. Einn sjúklinganna fékk flog tveimur vikum eftir að tækið var grætt í, annar var jafn kvíðinn fyrir og eftir rannsóknina. Því er ljóst að meðferðin er ekki fyrir alla. Hins vegar gæti hún orðið neyðarúrræði fyrir þau sem kljást við þennan illvíga sjúkdóm.

Notið stiga í stað þess að taka lyftu. Það bætir heilbrigði til muna og styrkir hjartað.

Líkamsrækt þarf ekki að vera flókin

Þeir sem vilja gera lífsstílsbreytingu og hefja líkamsrækt þurfa ekki að eyða miklum peningum í tækjasal. Önnur hreyfing er jafngóð, svo sem ganga, hlaup, klifur eða annað.

Það þarf ekki dýra íþróttaskó eða sérstök íþróttaföt til að koma sér í gott form. Þetta segir Jonny Hisdal, doktor í lífeðlisfræði við háskólann í Ósló, í samtali við norska ríkisútvarpið. Hann segir að líkamsrækt sé stundum gerð of flókin en hún þurfi alls ekki að vera það. „Það þarf ekki mikið til að breyta lífsstílnum og forðast svokallaða lífsstílssjúkdóma. Til dæmis að fara stigann í stað þess að taka lyftuna.“

Sérfræðingurinn segir að margir þjálfi líkamann á einfaldan hátt, til dæmis hópar sem fara í göngur saman eða klífa fjöll. Það sé vinsælt í Noregi og víðar á Norðurlöndum og kosti ekki krónu.

Norsk heilbrigðisyfirvöld mæla með 30 mínútna hreyfingu á dag. Kannanir sýna að það minnkar áhættuna á lífsstílssjúkdómum um helming miðað við þá sem gera ekkert. Aðeins 20% hreyfa sig daglega í þrjátíu mínútur að því er fram kemur í könnun sem gerð var við Íþróttaháskólann. Flestum er þó kunnugt um að kyrrseta er hættuleg. Fólk hreyfir sig meira nú en fyrir nokkrum árum en alls ekki nægilega mikið.

Göngur, hjólreiðar, fjallgöngur eða önnur útivist er heilsubætandi.

Langir rúllustigar eða öflugar lyftur eru yfirleitt það sem mætir fólki þegar það mætir í vinnu eða kemur í verslanamiðstöð. Ef fólk gengur upp stiga í staðinn fyrir að nota lyftuna er það afar heilsubætandi. Púlsinn hækkar eftir því sem fleiri tröppur eru teknar og það er mjög góð hreyfing. Að ganga niður stigann er ekki eins öflugt fyrir líkamann en styrkir hann engu að síður. Bandarísk könnun sýnir að karlmenn sem ganga upp 20-34 hæðir í viku er 29% síður hætt við að fá hjartaslag en þeir sem taka lyftuna. Í New York hefur verið lögð áhersla á að hafa stigana aðgengilega í nýbyggingum til að auka hreyfingu. Stigarnir eru hafðir við innganginn og jafnvel málaðir í fallegum litum.

Morgnar og eftirmiðdagar eru oft álagstímar fyrir fjölskyldur og lítill tími gefst til hreyfinga. Allir ættu engu að síður að vera meðvitaðir um að best er að nota fæturna ef það er mögulegt, ganga styttri vegalengdir að áfangastað eða hjóla.

Fyrir kyrrsetufólk sem vill hreyfa sig meira í vinnunni eru hér nokkur góð ráð.

- Best er að kaffikannan sé í nokkurri fjarlægð frá skrifborðinu, sé þess einhver kostur, jafnvel á annarri hæð.
- Gott væri að hafa borð sem hægt er að hækka og lækka. Það býður upp á standandi vinnu hluta dags.
- Fundir þurfa ekki að vera við borð. Prófið að halda fund þar sem allir standa.
- Labbaðu um skrifstofuna á meðan þú talar í farsímann.
- Ágætt ráð er að fá áminningu á tölvuskjáinn um að standa upp.
- Öll hreyfing er góð, sama hversu lítil hún er. Blóðið þarf hreyfingu.

World Class ICELAND

Einkaþjálfaraskóli World Class

Nokkur sæti laus

Hefst 8. apríl

Eigum nokkur sæti laus í skólann.

Bjóðum einnig upp á fjarnám.

Eingöngu háskólamenntaðir kennarar.

Nánari upplýsingar og skráning - oli@worldclass.is / 773-6163

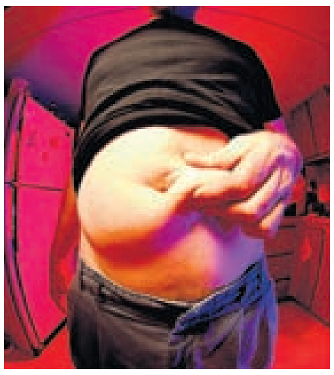
Þú gengur að gæðunum vísum
Del Monte
Quality
Hollar og næringaríkar baunir fyrir þá sem huga að heilsunni.
Del Monte baunirnar eru ræktaðar á Ítalíu
Niðursoðnir ávextir eru ómissandi í forréttinn, aðalréttinn, eftirréttinn og baksturinn.
White Beans
Chick Peas
Green Peas
Red Kidney Beans
Lentils
Fruit 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

GANGAN VINSÆLUST

Verðlaunaafhending vegna Lífshlaupsins fór fram 1. mars en Lífshlaupið er heilsu- og hvatningarverkefni ÍSÍ sem höfðar til allra aldurshópa. Þar eru landsmenn hvattir til þess að huga að daglegri hreyfingu sinni og auka hana, hvort sem það er í frítíma, í vinnu og skóla, við heimilisverk eða við val á ferðamáta. Verkefnið stóð yfir dagana 6.-26. febrúar og jókst heildarfjöldi þátttakenda um 2,5% milli ára en 21.400 manns tóku þátt í ár. Keppt er í grunnskólaflokki og vinnustaðakeppni og er þetta sjötta árið í röð sem keppnin er haldin. Jafnframt er keppt í einstaklingskeppni yfir allt árið.

Sú tegund hreyfingar sem var langvinsælust í ár meðal þátttakenda var ganga en hana stunduðu tæplega 28% þátttakenda. Tæplega 9% stunduðu líkamsrækt og rúmlega 5% stunduðu skíðaíþróttina á tímabilinu. Sund og knattspyrna voru næst á listanum.

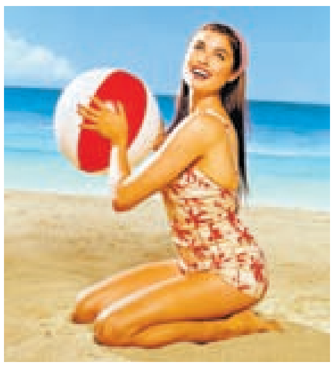
Þátttakendur mega skrá niður alla hreyfingu en hún þarf þó að ná minnst 30 mínútum hjá fullorðnum og minnst 60 mínútum samtals hjá börnum og unglingum. Fulltrúar tólf skóla og 33 fyrirtækja tóku á móti verðlaunum fyrir frammistöðu sína í ár.



STÆRRI SKAMMTAR – FEITARA FÓLK

Frá árinu 1965 hefur algengi offitu í Bandaríkjunum vaxið úr 14 prósentum í það að vera í kringum 35 prósent. Samhliða þessu hafa matarskammtar stækkað gríðarlega. Sem dæmi mætti nefna að meðalstærð ávaxtasafa var 334 millilítrar árið 1977 en 446 millilítrar árið 1996. Það gerir aukningu um 34 prósent. Gosdrykkir stækkuðu úr 334 millilítrum í 588 millilítra, eða um 52 prósent, og snakkskammtar úr 30 grömmum í 47 grömm, sem er 60 prósenta stærðaraukning. Þá hafa rannsóknir sýnt að einstaklingar borða að meðaltali 30 prósentum meira séu þeim gefnir umtalsvert stærri skammtar. Þetta leiðir þó ekki til þess að þeir verði saddari. Hins vegar fitna þeir um 3,8 kíló á ári af þessari umframneyslu. Þannig má færa rök fyrir því að stærri skammtar leiði á endanum til aukinnar offitu.

Heimild: www.visualnews.com



SYNTU FYRIR SUMARKROPP

Vorjafndægur eru eftir viku og þá styttist í bert hold á sólríkum sumardögum. Enn er tækifæri til að komast í gott bikiníform og upplagt að nota sundlaugarnar til þess. Sund brennir hitaeiningum hratt og vinnur á helstu vöðvum líkamans. Það hefur góð áhrif á hjarta- og æðakerfið því við áreynslu vinna hjarta og lungu ákaft að því að sjá vöðvum líkamans fyrir súrefni. Í sundi eykst þol fljótt fyrir lengri æfingar og með auknu þoli lækkar bæði blóðþrýstingur og hvíldarpúls. Sund sem regluleg hreyfing dregur einnig úr líkum á hjartasjúkdómum, áunninni sykursýki og heilablóðfalli.

NUTRILENK

NÁTTÚRLEGT BYGGINGAREFNI FYRIR BRJÓSKVEFINN

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

Endurheimt liðheilsa og laus við lyfin!

Fyrir 3 árum gekkst ég undir liðskiptaaðgerð á mjöðm, hafði ég þurft að taka inn gigtarlyf í 5 ár þar á undan vegna slitgigtar í báðum mjöðmum og hálsliðum. Eftir aðgerðina var ég í tiltölulega stuttan tíma á sterkum verkjalyfjum því ég byrjaði meðfram þeim að taka inn Nutrilenk og fann ég fljótt fyrir mun betri líðan.

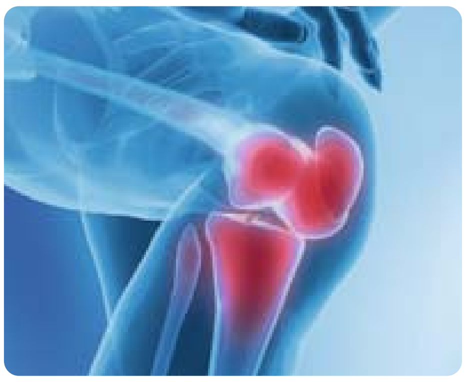
Verkjalaus og svaf eins og engill

Á einhverjum tímapunkti ákvað ég að hætta að taka inn NutriLenk, mér leið svo vel - verkjalaus og svaf allar nætur eins og engill en eftir nokkra daga fann ég fyrir gamalkunnum verkjum og var ég fljót að byrja aftur að taka inn NutriLenk.

Nú tek ég NutriLenk Gold að staðaldri, 3 töflur á dag eða fleiri – því þar sem mér finnst gaman af allri útiveru og fer til dæmis í golf, göngur og sund þá þarf ég að "hlusta" á líkamann og taka fleiri töflur þá daga sem ég er í meiri hreyfingu – allt upp í 5 töflur á dag.

Nutrilenk Gold hefur reynst mér hin besta heilsubót og undravert hversu vel það virkaði eftir aðgerðina. Frábært að hægt sé að endurbæta liðheilsuna með náttúrulegu efni og get ég svo sannarlega mælt með Nutrilenk Gold.

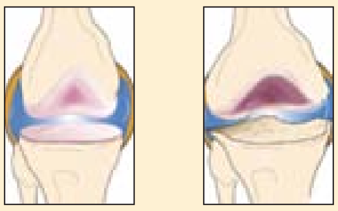
Anna K Ágústsdóttir



PRENTUN.IS

Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

Við mikið álag og með árunum getur brjóskvefurinn rýrnað sem veldur því að liðirnir slitna. Þetta er náttúrulegt ferli. Mjög margir finna fyrir miklum óþægindum þegar beinin byrja að núast saman, sérstaklega í liðamótum eins og í mjöðmum, hryggjar og hnjáliðum. Þess vegna er allt til vinnandi að styrkja liðbrjóskið á náttúrulegan hátt.



Heilbrigður liður | Liður með slitnum brjóskvef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið og beinin

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

NutriLenk hefur hjálpað fjölmörgu fólki. NutriLenk er 100% náttúruleg vara sem er mjög gagnleg þeim sem þjást af brjóskvefsrýrnun.

Prófið sjálf-upplifið breytinguna!

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

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

BÍLAR & FARARTÆKI

KRÓKUR

KRÓKUR
Við flytjum bifreiðar og vinnuvélar á öruggan og hagkvæman hátt.

Krókur
Sími: 522 4600
http://www.krokur.net

BÍLAHÖLLIN
S: 567-4949

Lexus RX400 Hybrid Luxury árg.2008 ek.34þús. Sjálfskiptur. Leður. Topplúga. Ökutæki er í sal. EINS OG NÝR. Ásett verð 6.450.000.- Rnr.291780.

Honda Insight 6/2011 ek.1þús. Sjálfskiptur. SPARIBAUKUR eyðsla um 4.4L. Ökutæki er í sal. Ásett verð 3.990.000.- Rnr.285070

Honda CR-V Executive Panorama 12/2011 ek.34þús. Sjálfskiptur. Leður. Glerþak. Ökutæki er í sal. Ásett verð 5.690.000.- Rnr.285406

BMW 116I H/B E87 4/2005 ek.102þús. Beinskiptur. Skipti möguleg á ódýrari. Tímakeðja. Ökutæki er á staðnum. Ásett verð 1.690.000.- Rnr.103436

VORTHEX heithúðun á allargerðir pallbíla og fleira upplýsingar í Bílaryðvörn sími 587-1390.

www.bilarydvorn.is
S. 587 1390

Bílahöllin
Bíldshöfða 5, 112 Rvk
Sími: 567 4949
www.bilahollin.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

SAAB 9-7x arc. Árgerð 2007, ekinn 52 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 3.390.000. Rnr.110863. VERÐ NÚ kr: 2.490.000,-

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

KIA Sportage ex 4wd. Árgerð 2012, ekinn 27 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 5.490.000. Rnr.990293.

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

100bilar.is

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

TOYOTA Hiace 4x4, Dísel. Árg 7/2005, ekinn 130 Þ.KM, dísel, 5 gírar, 5 manna, krókur, álfelgur, Mjög flottur bíll, Ásett verð 2.350þkr, Rnr.118310, Er á staðnum

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

bilfang.is
S. 567 2000

FORD TRANSIT 350 TREND TOURNEO Árgerð 2010. Ekinn 75 Þ.KM Verð kr. 4.290.000. Rnr. 122613

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
www.bilfang.is

567 2277 NÝJA BÍLAHÖLLIN

LAND ROVER Range rover sport hse. Árgerð 2007, ekinn 77 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur.GULLMOLI Verð 7.490.000. Rnr.113216.

VW Passat plus ecofuel . Árgerð 2012, ekinn 14 Þ.KM, metan, sjálfskiptur. Verð 4.590.000. Rnr.311066.

Nýja bílahöllin
Eirhöfða 11, 110 Rvk.
Sími: 567 2277
Opið til kl. 21 á fimmtudögum.
www.nyja.is

Bílar til sölu

Ekkert okur, ekkert prútt. Hyundai Accent ,98 Ek. 180 þús. Verð aðeins 160 þús. Sími 847 2464.

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

0-250 þús.

TILBOÐ 190 ÞÚS
VW GOLF ,98 ek.166 þús, 5 dyra, beinskiptur,nýleg heilsársdekk,smá útlitsgallaður en er í fínu standi ásett verð 380 þús TILBOÐ 190 ÞÚS stgr s.841 8955

Bílar óskast

Óska eftir bíl að upphæð 350þús stgr. ekki eldri enn árg. ,00. Vinsamlegast hafið samb. s. 698 7100

!!! 0-250ÞÚS STAÐGREITT !!!
Óska eftir að kaupa bíl fyrir allt að 250þús., bíllinn má þarfnast lagf. eða skoðunar, helst ekki eldri enn ,98, skoða allt. Hringdu í síma 659 9696.

til sölu

Til Sölu Sprinter 2006

3000cc 153.hö 5 dyra. sjálfsk. ek. 138þ, mjög vel með farin. Webasto miðstöð í einangruðu og klæddu hleðslurými. M.a auðvelt að breyta í húsbíl. Sjá www.bilasolur.is

Tilbodsverd: 2.990.000.-
Er hjá Brimborg Hörður 515 7068 eða Björgvin 897 7983

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

Vörubílar

Scania 6 x 6 árg ,96 ek. aðeins 16.500 km. Hiab heysi 30 tonn, kranapláss. Bíll og heysi frá Sænska hernum, nánast ónotað. Verð 13,5 Mkr. S. 894-1624 Friðfinnur.

Lyftarar

KÖRFUBÍLALEIGA
Ódýr og góð þjónusta. NÝ vinnuhæð 35 metrar. S. 893 3573.

Bátar

Smíðum álhurðir í báta stóra sem smáa. Skoðaðu heimasíðuna okkar algluggar.is Hafðu samband og fáðu tilboð. S. 557 5757.

Bílaþjónusta

Vel búnir og öflugir bílkranar og vörubílar í hvers kyns hífingarvinnu og flutninga. DS-LAUSNIR ehf 561-8373.

til sölu

Toyota Aygo 1.0 VVT-i – NÝR BÍLL -

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

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

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

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.

Ódýrir varahlutir og dekk í ýmsa bíla s: 896 8568.

JAPANSKAR VÉLAR DALSHRAUN 26, 220.
Erum að rífa m.a. parjero ,03, outlander ,04, L-200 ,02-'07, sorento ,08, sporage ,06, picanto ,06, swift ,04-'10, vitara ,98-'05, kyron ,07, avensis ,04, xtrail ,08. Eigum úrval varahluta í Japanska og Kóranska bíla. Kaupum bíla. Opið 8-18 virka daga. S. 565 3400 & 893 2284. www.japanskarvelar.is japvel@carparts.is

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.

BÍLFIX
Bílaviðgerðir á betra verði. Bílfix Smiðjuvegi 10, rauð gata. S. 778 3911. www.bilfix.is

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.

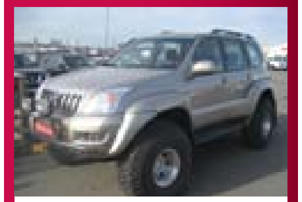
A-Ö ÞRIF&HREINLÆTI
S. 662 0662
Hreingerningar, Flutningsþrif, Gólfbónun, Teppahreinsun og Húsgagnahreinsun.

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.

bílaland
- NOTAÐIR BÍLAR -
www.bilaland.is



TOYOTA Land Cruiser 120 GX 38". Nýskr. 03/04, ekinn 109 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur, einn eigandi. **Verð 4.980.000.** Rnr.141498.

PEUGEOT 207 HDI. Nýskr. 08/11, ekinn 13 Þ.KM, dísel, 5 gírar. **Verð 2.590.000.** Rnr.280505.

NISSAN Murano. Árgerð 2005, ekinn 67 Þ.MÍLUR, bensín, sjálfskiptur. **Verð 2.280.000.** Rnr.201031.

SKODA Octavia Combi 4x4. Nýskr. 06/02, ekinn 136 Þ.KM, bensín, 5 gírar. **Verð 680.000.** 100% VISA/ EURO lán möguleiki Rnr.141501.

NISSAN Pathfinder LE IT. Nýskr. 05/07, ekinn 71 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 4.490.000.** Rnr.130498.

KIA Sportage CRDI. Nýskr. 10/05, ekinn 150 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. **Verð 1.780.000.** Rnr.120112.

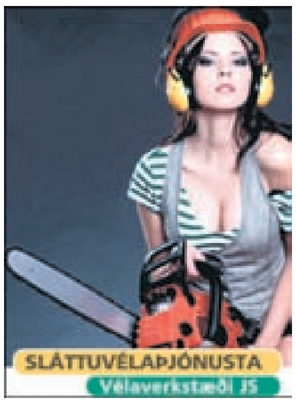
HYUNDAI Sonata GLS. Nýskr. 07/07, ekinn 67 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. **Verð 1.990.000.** Rnr.190703.

Breiðhöfða og Kletthálsi 11
525 8000
www.bilaland.is

Garðyrkja

GARÐAÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
S. 774 5775
TÖKUM GARÐINN Í GEGN

Garðaþjónusta Íslands ehf
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767



KEÐJUSAGIR/HEKKKLIPPUR
Brýnum allar gerðir af keðjum. Eigum efni í flestar gerðir af keðjum. Brýnum hekkklippur. JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. slattuvel.is velaverkjs@simnet.is S. 554 0661.

Bókhald

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

Uppgjör & skattskil
Alhliða bókhaldsþjónusta fyrir fyrirtæki, einstaklinga, húsfélög og félagasamtök.
Vönduð og fagmannleg vinnubrögð á sanngjörnu verði.
577-3434 | uppgjorogskattskil.is

SKATTFRAMTÖL EINSTAKLINGA Á AÐEINS 3000.-KR.
Gaius bókhaldsþjónusta, s 892 5784.

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.

Málarar

BJÖSSI MÁLARI KEMUR HÚSINU Í STAND!
Geri tilboð í málningarvinnu utan húss sem innan. Einnig múr- og þakrennuviðgerðir. Hagstætt verð. S: 896 4824 malarameistarar@simnet.is malarameistarar.is

MÁLNINGARÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
20% afsláttur fyrir eldriborgara og öryrkja. Alhliða málningarþjónusta. S. 778 0100.

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

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

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

Byggingameistari með mikla reynslu í faginu getur bætt við sig verkefnum.
Nýsmíði • Viðhald
Flísalagnir • Endurbætur
Er í samstarfi við pípara og rafvirkjameistara.
Er meðlimur í M.F.H
Upplýsingar í s. 862 1546

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

Matfasteigna ehf
www.matfasteigna.is
Ástandsskoðun fasteigna vegna viðhalds, sölu, myglusvepps og fl.
Útboð / útboðsgögn / traustir verktakar á skrá
S. 694 1385 / 553 3765 • verk@matfasteigna.is

Tölvur

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

Nudd

Klassískt slökunarnudd rvk 101, s: 8416795 Júlija

Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. S. 694 7881 Zanna Volkova.

Spádómar

KÆRLEIKS-LJÓSIÐ
Spámiðill Tarot lestur og kristalkúla
566 7311
Tímapantanir í síma 8694650

661 3839 - SÍMASPÁ
Tímapantanir milli 14 - 20 alla daga.

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjörnuspá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

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

Til sölu

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
Smiðjuvegi 11, 200 Kóp.
S. 510-1400
www.vatnsvirkinn.is

www.stolpiehf.is
Geymslugámar til sölu og leigu
Hafðu samband!
Stólpi Gámar ehf
Klettagörðum 5 | Sími 568 0100

KYMCO 2013 !
Enn betra og skemtilegra hjól hlaðið aukabúnaði. Veglegur aukahlutapakki sem fylgir er. Öflugt spil. Dráttarkúla og prófiltengi. Sæti og sætisbak fyrir farþega. Álfelgur og 26" Maxxis Bighorn dekk. Götuskráð hjól tilvalið í leik eða starf. VDO Borgartún 36 105 Reykjavík. S:5889747 www.vdo.is

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

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

Óskast keypt

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.

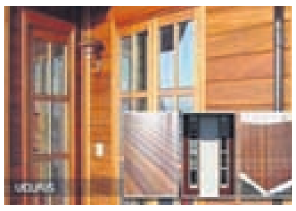
KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Kaupum gull til að smíða úr. Spörum gjaldeyri. Heiðarleg viðskipti. Aðeins í verslun okkar Laugavegi 61.
Jón og Óskar - jonogoskar.is
s. 552-4910.

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

Hljóðfæri

NÝR - VERÐ: 150.000,- KR
Gibson SG ,70s tribute rafmagnsgítar til sölu. Hann er með mini humbuckers pickupum. Serial nr.118020349. Fyrir áhugasama hafið samband í síma 772 3838 Gunnar

Til bygginga



HARÐVIÐUR TIL HÚSBYGGINGA
SJÁ NÁNAR Á WWW.VIDUR.IS
Vatnsklæðning, panill, pallaefni, parket, útihurðir, ofl. Gæði á góðu verði. Nýkomnar Eurotec A2 harðviðarskrúfur. Penofin harðviðarolía. Indus ehf, Óseyrarbraut 2 Hf, Uppl.hjá Magnúsi í símum 660 0230 og 561 1122.

Heilsuvörur

TAKTU ÁKVÖRÐUN NÚNA.
Betri árangur með Herbalife Kaupauki. Rannveig s.8625920,rkb.heilsuskyrsla.is

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

Nudd

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

NUDD OG HEILSA
FÓTAAÐGERÐIR + SOGÆÐANUDD upp fyrir hné. Vönduð vinna, líkþorn fjarlægð, sveppagreining og hreinsun. Opið frá 12-18 alla virka daga nema sun. S. 823 8280. www.nuddogheilsa.is

Slökunarnudd og heilsunudd.S: 561 6254 Nuddstofan opið frá kl. 9-21.

Þjónusta

FRELSI FRÁ STREITU OG KVÍÐA S:694 5494
Viðar Aðalsteinsson dáleiðslufræðingur og sérfræðingur í EFT www.theta.is

Ökukennsla

Kenni allan daginn Toyota 2011, hjálpa við endurtökupróf og akstursmat. Ævar Friðriksson s. 863 7493.

Dýrahald

SNÆLDA ER TÝND!
Fór að heiman 21.des, ef einhver hefur séð hana eða tekið hana að sér, vinsamlega hringið í mig í síma 864 2109. Hún er alveg svört og fíngerð, örmerkt. Herdís.

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

LEIGJENDUR, TAKIÐ EFTIR!
Þið eruð skrefi á undan í leit að réttu íbúðinni með hjálp Leigulistans. Kíktu inn á www.leigulistinn.is eða hafðu samb. við okkur í s. 511 1600.

Óska eftir 2-3herb. íbúð á höfuðborgarsvæðinu, ég er 37 ára, reyklaus, reglusamur & með góða tekjur. Trygging & meðmæli geta fylgt sé þess óskað Haukur s. 691 0976 / sfx@internet.is

NÝ 3JA HERB. ÍBÚÐ Í 220 TIL LEIGU.
Til leigu ný 3ja herb. íbúð á besta stað í Hafnarfirði. 100fm, laus strax. Uppl. s. 848 3772

Húsnæði óskast

Óska eftir 2-3herb. íbúð á höfuðborgarsvæðinu, ég er 37 ára, reyklaus, reglusamur & með góða tekjur. Trygging & meðmæli geta fylgt sé þess óskað Haukur s. 691 0976 / sfx@internet.is

Geymsluhúsnæði

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

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

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

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

Gisting

ÍBÚÐ Í KÖBEN.is
12 GLÆSILEGAR ÍBÚÐIR Á BESTA STAÐ Í KÖBEN TIL LEIGU ALLT ÁRIÐ UM KRING
STAÐSETNING FLENSBORGGADE 39
Verð frá 1050 dkr/nóttin f. 3ja herb.íb. Nánari uppl. í síma 891 8612 | +45 2711 1038
apartments.cph@gmail.com
www.ibudikoben.is
stracta

ATVINNA

Atvinna í boði

Tapas

Tapas barinn óskar eftir starfsmanni í uppvask . Upplýsingar veittar á staðnum milli 12-17. Tapas barinn is hiring a dishwasher/assistant in kitchen. Further information given at Tapas barinn between 12-17. Tapas barinn - Vestugötu 3b - tapas@tapas.is

SMIÐIR / VERKAMENN
Óska eftir að ráða vana smiði / verkamenn í fjölbreytta smíðavinna. Næg verkefni framundan.
Áhugasamir sendi umsókn á: byggas@internet.is

Heildsala óskar eftir starfskrafti 3 heila daga í viku. Umsóknir sendist til thjonusta@365.is merkt „heildsala"

Leitum að dugmiklum starfskrafti á hjólbarða- og smurstöð Dekkjahallarinnar í Reykjavík. Umsóknareyðublöð í Skeifunni 5 og á dekkjahollin.is

Óska eftir hellulagningarmanni tímabundið.. Uppl. s. 898 4202.

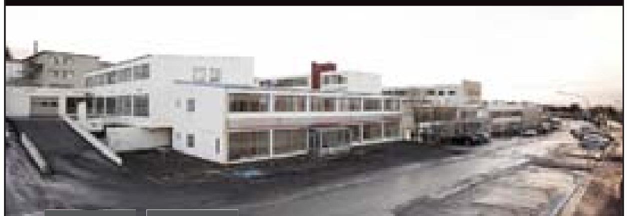
Atvinna óskast

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

Einkamál

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

TIL LEIGU
Nýbýlavegur 6-8



Grétar Hannesson Hdl., Löggiltur fasteignasali.
Sverrir Einar Eiríksson Sölufulltrúi

Nánari upplýsingar gefur Sverrir Einar Eiríksson í síma 661-7000

DOMUSNOVA Fasteignasala
Turninum 12. hæð // Smáratorgi 3 // Sími: 527 1717 // www.domusnova.is

atvinna

VERKAMENN

ERUM MEÐ VANA VERKAMENN SEM ÓSKA EFTIR MIKILLI VINNU.

UPPLÝSINGAR Í S. 777 2 333

HANDAFL EHF

SMIÐIR

ERUM MEÐ VANA SMIÐI SEM ÓSKA EFTIR MIKILLI VINNU.

UPPLÝSINGAR Í S. 777 2 333

HANDAFL EHF

www.hafnarfjordur.is

HAFNARFJÖRÐUR

ÞJÓNUSTUVER HAFNARFJARÐARBÆJAR
STRANDGATA 6
220 HAFNARFJÖRÐUR
SÍMI 585 5500
FAX 585 5599

Skólaskrifstofa Hafnarfjarðar
Deildarstjóri í leikskóla

Við leikskólann Álfastein er laus staða deildarstjóra.

Allar upplýsingar veitir leikskólastjóri, Inga Líndal Finnbogadóttir alfasteinn@hafnarfjordur.is og sími 555 6155/664 5839.

Karlar jafnt sem konur eru hvattir til að sækja um störfin.

Umsóknarfrestur er til 20. mars 2013.

Fræðslustjórinn í Hafnarfirði

Rekstur í Þrastalundi

Ungmennafélag Íslands auglýsir rekstur veitingaaðstöðu í Þrastalundi til leigu.

Þrastalundur er staðsettur í jaðri Þrastaskógar við Sogið í Grímsnesi. Þrastalundur og Þrastaskógur bjóða upp á mikla möguleika í ferðaþjónustu, s.s. veitingarekstur, tjaldsvæði, útivist og menningarviðburði. Leigutaki kæmi til með að taka þátt í að þróa og koma að uppbyggingu ferðaþjónustu með UMFÍ í þessari náttúruperlu Suðurlands.

Nánari upplýsingar veitir framkvæmdastjóri Ungmennafélags Íslands í síma 568 2929 eða í netfanginu saemundur@umfi.is.

Umsóknarfrestur er til 20. mars.

UMFÍ

tilkynningar

Aðalfundur Ferðamálasamtakana höfuðborgarsvæðisins verður haldinn miðvikudaginn 13. mars 2013, kl. 14:00-17:00 í félagsheimili Garðabæjar, Garðaholti.

FERÐAMÁLASAMTÖK HÖFUÐBORGARSVÆÐISINS

Dagskrá

Kl. 14:00 Setning aðalfundar, Ingibjörg Guðmundsdóttir formaður FSH
Kl. 14:10 Ávarp Gunnar Einarsson bæjarstjóri Garðabæjar

Framtíð ferðaþjónustunnar á höfuðborgarsvæðinu – sýn úr þremur áttum:

Kl. 14:15 Guðmundur Arnar Guðmundsson markaðsstjóri WOW air
Kl. 14:30 Rannveig Grétarsdóttir framkvæmdastjóri Eldingar
Kl. 14:45 Jakob Frímann Magnússon framkvæmdastjóri Miðborgarinnar okkar

Kl. 15:00 Aðalfundarstörf samkvæmt lögum FSH
Kl. 16:00 Veitingar í boði Garðabæjar og FSH

Fundarstjóri:
Áslaug Hulda Jónsdóttir forseti bæjarstjórnar Garðabæjar

Skráning fer fram á ferdamalasamtokin@gmail.com

Breyting á Aðalskipulagi Skagastrandar 2010-2022

Dælustöð við Sólarveg

Opið svæði til sérstakra nota verður Iðnaðarsvæði

Sveitarstjórn Skagastrandar samþykkti þann 26.febrúar 2013 tillögu að óverulegri breytingu á Aðalskipulagi Skagastrandar 2010-2022 samkvæmt 2.mgr. 36.gr. skipulagslaga nr. 123/2010.

Aðalskipulagsbreytingin tekur til lóðar fyrir dælustöð hitaveitu. Svæðið fyrir dælustöðina er í gildandi aðalskipulagi skilgreint sem Opið svæði til sérstakra nota en verður Iðnaðarsvæði (I7).

Greinargerð með rökstuðningi er á uppdrætti dags. 11.03.2013 í mkv. 1:10 000.

Breytingin hefur verið send Skipulagsstofnun til staðfestingar. Þeir sem óska nánari upplýsinga geta snúið sér til sveitarstjóra Skagastrandar.

Sveitarstjóri Skagastrandar

fasteignir

DEKKJAVERKSTÆÐI TIL SÖLU

Rótgróið dekkjaverkstæði í eigin húsnæði til sölu. Um er að ræða afar vel staðsett og þekkt dekkjaverkstæði, miklir möguleikar á að bæta við og vera með einhverjar smáviðgerðir samhliða. Gott 350 fm húsnæði með 3 innkeyrsludyrum. Framundan er besti tími ársins.
Allar nánari upplýsingar veitir Kristberg Snjólfsson á skrifstofu Landmark eða í síma 892-1931.

Hafðu samband
KRISTBERG SNJÓLFSSON Sölufulltrúi
Sími: 892 1931 – kristberg@landmark.is

MAGNÚS EINARSSON
Löggiltur fasteignasali
Sími: 512 4900

LANDMARK
FASTEIGNASALA
MAGNÚS EINARSSON - Löggiltur fasteignasali
SÍMI 512 4900 - BOLHOLTI 4 - LANDMARK.IS

FJÁRFESTING
FASTEIGNASALA EHF
Sími 562 4250
Óskar Þór Hilmarsson
Löggiltur fasteignasali
Borgartún 31 - 105 Reykjavík - www.fjarfesting.is - fjarfesting@fjarfesting.is

FRÓÐAÞING 15 – Einbýli

Opið hús í dag á milli kl. 17.00 og 17:30

Steinsteypt einbýlishús, ca. 250 fm. að stærð, á einni hæð við Fróðaþing í Vatnsendahverfinu í Kópavogi. Húsið er tilbúið að utan með frágenginni lóð en tilbúið til innréttinga að innan. Fjögur svefnherbergi. Innbyggður bílskúr. **Verð 63,5 millj.**
Óskar sýnir húsið í dag, miðvikudag, á milli kl. 17.00 og 17:30.
Uppl. í síma 822-8750.

tilkynningar

HNOÐRAHOLT OG VETRARMÝRI

BREYTING DEILISKIPULAGS VEGNA GOLFSKÁLA GKG

Bæjarstjórn Garðabæjar auglýsir hér með kynningu á breytingu á deiliskipulagi Hnoðraholts og Vetrarmýrar í samræmi við 1.mgr. 43. gr. Skipulagslaga nr. 123/2010.

Tillagan gerir ráð fyrir byggingarreit, 20x70 m að flatarmáli, fyrir nýjan golfskála GKG. Reiturinn er staðsettur þar sem núverandi golfskáli stendur og teygir sig þaðan til austurs. Heimilt verður að reisa allt að 1.400 m2 hús á tveimur hæðum þannig að efra gólf verði í hæð við bílastæði. Neðri hæð verður því niðurgrafin að mestu. Hámarkshæð frá efra gólfi er 5 m.

Bílastæði stækka og verða þar alls 175 stæði. Vegtenging að bílastæðum breytist.
Á helgunarsvæði Vífilsstaðavegar er gert ráð fyrir svæði með hörðu undirlagi sem nýta má til bráðabirgða fyrir allt að 100 stæði.

Tillagan liggur frammi á bæjarskrifstofum Garðabæjar, Garðatorgi 7, frá 13. mars til og með 24. apríl 2013. Hún er einnig aðgengileg á vef Garðabæjar, gardabaer.is.

Þeim sem telja sig eiga hagsmuna að gæta er gefinn kostur á að gera athugasemdir við tillöguna. Frestur til þess að skila inn athugasemdum rennur út miðvikudaginn 24. apríl 2013. Skila skal athugasemdum á bæjarskrifstofur Garðabæjar og skulu þær vera skriflegar og undirritaðar. Þeir sem ekki gera athugasemdir við tillöguna fyrir tilskilinn frest teljast samþykkir henni.

Arinbjörn Vilhjálmsson
skipulagsstjóri Garðabæjar

GARÐABÆR
www.gardabaer.is

FÉLAGSBÚSTAÐIR HF.

TILKYNNING UM INNKÖLLUN Á SKULDABRÉFAFLOKKI FEL 97 1A

Félagsbústaðir hf. kt. 510497-2799 hafa ákveðið að nýta sér rétt til innköllunar á öllum skuldabréfum í flokki FEL 97 1A; ISIN: IS0000002830

Útgáfudagur bréfanna var 1. nóvember 1997 og 13. nóvember 1998. Samkvæmt skilmálum þeirra hafa Félagsbústaðir hf. heimild til uppgreiðslu á hverjum gjalddaga frá og með 16. júní 2012.

Innköllunin miðast við 16. júní 2013. Skuldin verður greidd í samræmi við skilmála bréfanna.

Vísað er að öðru leyti til skilmála bréfanna.

Greiðslustaður skuldabréfanna er á skrifstofu Félagsbústaða hf. að Hallveigarstíg 1, 101 Reykjavík.

Skuldabréfin eru skráð í Nasdaq OMX hf. og verður óskað eftir afskráningu þeirra að lokinni innköllun.

Nánari upplýsingar veitir:
Sigurður Kr. Friðriksson
Framkvæmdastjóri Félagsbústaða hf.
Tölvupóstfang: skrif@felagsbustadir.is

Hallveigarstíg 1, 101 Reykjavík • Sími 520-1500
Fax 520-1516 • Kt. 510497-2799

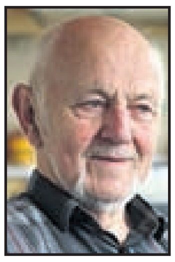
TÍMAMÓT

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

MARÍA BJÖRGVINSDÓTTIR

lést á öldrunardeild Landspítalans í Fossvogi hinn 3. mars sl.
Hún verður jarðsungin frá Bústaðakirkju 15. mars kl. 13.00.

Björgvin R. Leifsson — **Eyvör Gunnarsdóttir**
Sigurvin Jónsson — **Steinunn Oddsdóttir**
Guðbrandur Jónsson — **Kristín M. Guðmundsdóttir**
Konráð Jónsson
barnabörn og barnabarnabörn.

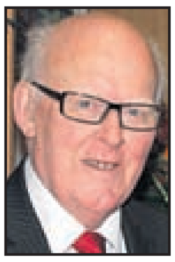


Ástkær faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

SVAVAR GUÐNI GUNNARSSON
Víðilundi 20, Akureyri,

lést á Fjórðungssjúkrahúsinu á Akureyri þann 12. mars sl.

Sigurður Svavarsson — **Alice Liu**
Gunnar Þór Svavarsson — **Steinunn Zebitz**
Kristlaug Þórhildur Svavarsdóttir — **Hjörleifur Hjálmarsson**
Ari Svavarsson — **Ágústa G. Malmquist**
barnabörn og barnabarnabörn.

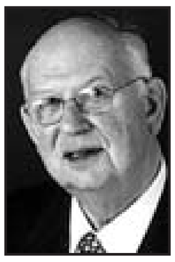


Eiginmaður minn, faðir okkar,
tengdafaðir og afi,

HALLDÓR ÓLAFSSON
fv. útibússtjóri,

verður jarðsunginn frá Neskirkju föstudaginn 15. mars. Athöfnin hefst kl. 13.

Erla Björgvinsdóttir
Hildur Halldórsdóttir — **Jónas Kristjánsson**
Ólafur Brynjar Halldórsson
Halldór Jónasson — **Helga Jónasdóttir**



Ástkær eiginmaður minn, faðir, afi og langafi,

ANDRÉS HAFLIÐI GUÐMUNDSSON
lyfjafræðingur,
Miðleiti 7,

lést á hjartadeild Landspítalans við Hringbraut, sunnudaginn 10. mars.
Útförin verður auglýst síðar.

Kristín Magnúsdóttir
Örn Andrésson
Guðbjörg Erla Andrésdóttir
Ingibjörg Ólöf Andrésdóttir
Magnús Andrésson
afa- og langafabörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og vinarhug vegna andláts og útfarar

ÓLAFS HANNESSONAR
áður til heimilis að Háholti 16 Hafnarfirði.

Sérstakar þakkir til starfsfólks Hjúkrunarheimilisins Sólvangs og dagvistunarinnar í Drafnarhúsi fyrir kærleiksríka og góða umönnun.

Nanna Guðrún Jónsdóttir og fjölskylda

Elskulegur eiginmaður minn,

HAFSTEINN JÓNSSON
Bárugötu 31, Reykjavík

verður jarðsunginn frá Fossvogskirkju, miðvikudaginn 13. mars kl. 15.00.

Fyrir hönd aðstandenda,
Áróra Pálsdóttir

Ástkær bróðir okkar,

HEIÐAR BRYNTÝR JÓNSSON
Sambýlinu Mururima 4,

lést á heimili sínu sunnudaginn 10. mars.
Jarðarförin verður auglýst síðar.

Pálína Ellen Jónsdóttir
Jóhanna Guðrún Zoëga Jónsdóttir
Helgi Jón Jónsson

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 gerð frá Skeiðflatarkirkju laugardaginn 16. mars kl. 14.00. Blóm og kransar eru afþökkuð en þeir er vildu minnast hins látna láti Skeiðflatarkirkju njóta þess, reikningsnr. 0317-13-300261 kt. 590269-0699.

Eyþór Ólafsson — **Sæunn Sigurlaugsdóttir**
Sigurður Ó. Eyþórsson — **Svava K. Pétursdóttir**
Halldór I. Eyþórsson — **Sigríður E. Sigurðardóttir**
Reynir Örn Eyþórsson
Sigurlaug Guðmundsdóttir — **Jón Þór Grímsson**

Elskuleg móðir okkar, tengdamóðir, amma,
dóttir, systir, mágkona og frænka,

BERGLIND VALDIMARSDÓTTIR
Rósarima 5,

lést á líknardeild LSH þann 8. mars.
Útför auglýst síðar.

Sara Sigurjónsdóttir — **Helgi Már Veigarsson**
Sindri Sigurjónsson
Sölvi Sigurjónsson — **Arnhildur Karlsdóttir**
Kolbrún J. Kristjánsdóttir
Valdimar Ásgeirsson
Kristján Gunnar Valdimarsson
Valdimar Agnar Valdimarsson — **Helga Rúna Péturs**
Sigurborg Valdimarsdóttir — **Jón Ólafsson**
Ásgeir Valdimarsson — **Hulda Jeremíasdóttir**
barnabarn og systkinabörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð
og vinarhug vegna andláts og útfarar
okkar ástkæra

EGILS GR. THORARENSEN
Bólstaðarhlíð 50, Reykjavík.

Sérstakar þakkir viljum við færa starfsfólkinu á Mörk fyrir frábæra umönnun og hlýju.

Ásdís Matthíasdóttir
Grímur Thorarensen — **Lilja Andrésdóttir**
Egill Thorarensen
Darri Már Grímsson
Kristín Thorarensen — **Örn Vigfússon**
Guðríður Thorarensen — **Þórður Ásgeirsson**
Guðlaugur Thorarensen — **Gloría Thorarensen**
Daníel Thorarensen
Sigurður Thorarensen — **Áslaug Guðmundsdóttir**

Ástkær eiginkona mín, dóttir, móðir,
tengdamóðir, amma og systir,

MARGRÉT BJÖRNSDÓTTIR
sérkennari,
Logafold 65,

lést á líknardeild Landspítalans í Kópavogi föstudaginn 8. mars. Útför hennar verður gerð frá Grafarvogskirkju mánudaginn 18. mars kl. 13.00.
Þeim sem vilja minnast hennar er bent á LÍF styrktarfélag og Flugbjörgunarsveitina í Reykjavík.

Brynjúlfur Erlingsson
Ársól Margrét Árnadóttir
Björn Brynjúlfsson — **Hildur Björk Kristjánsdóttir**
Erlingur Brynjúlfsson — **Anna Lilja Oddsdóttir**
Árni Brynjúlfsson
barnabörn og aðrir ættingjar.

Innilegar þakkir færum við öllum þeim
er sýndu okkur samúð og hlýhug vegna
andláts móður okkar, tengdamóður, ömmu
og langömmu,

HULDU MARGRÉTAR FRIÐRIKSDÓTTUR.

Einstakar þakkir færum við starfsfólki á Dvalarheimilinu Hlíð fyrir frábæra umönnun.

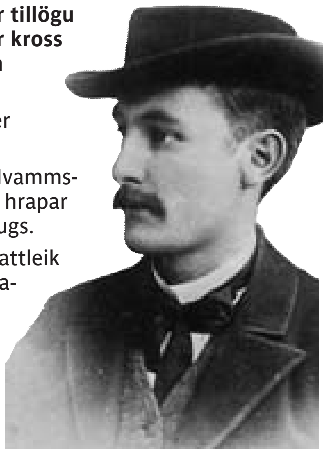
Fanney Rósa Jónasdóttir — **Jónas Jose Mellado**
Ásta Hrönn Jónasdóttir — **Aðalsteinn Baldursson**
Heiðrún Hulda Jónasdóttir — **Sigurmar Gíslason**
Lilja Margrét Jónasdóttir
Erna Guðný Jónasdóttir — **Þröstur Magnússon**
Jenný Edda Jónasdóttir — **Jón Benóný Hermannsson**
Sandra Friðriks Jónasdóttir — **Eiríkur Ellertsson**
ömmu- og langömmubörn.

MERKISATBURÐIR

1610 Galileo Galilei gefur út niðurstöður fyrstu athugana sinna með sjónauka í ritinu Sidereus Nuncius.

1639 Háskólinn New College á Nýja-Englandi er nefndur Harvard College í höfuðið á velgjörðarmanni skólans John Harvard.

1883 Skeiðarárhlaup hefst. Hlaupið er eitt hið mesta sem komið hefur í ána en fer eingöngu yfir eyðisanda og veldur því ekki skemmdum.



1897 Einar Benediktsson gerir tillögu um að fáni Íslands verði hvítur kross á bláum feldi í grein sem hann skrifar í blaðið Dagskrá.

1937 Fyrsta Skíðamót Íslands er haldið á Hellisheiði.

1947 Fjórir látast í flugslysi á Hvammsfirði þegar Grumman-flugbátur hrapar þegar hann er að hefja sig til flugs.

1961 Landslið Íslands í handknattleik verður í 6. sæti á heimsmeistaramóti.

1981 Kvikmyndin Punktur punktur komma strik frumsýnd.

1983 Samtök um Kvennalista stofnuð.

Ástkær móðir mín, tengdamóðir,
amma og langamma,

HELGA ÞÓRÐARDÓTTIR
Árskógum 8,

lést á Hjúkrunarheimilinu Skógarbæ þann 2. mars sl. Útför hennar fer fram frá Lágafellskirkju föstudaginn 15. mars kl. 15.00.

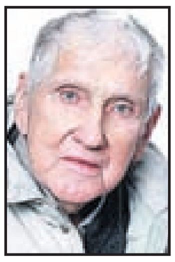
Magnús Benediktsson — **Guðrún Jósafatsdóttir**
Benedikt Steinar Magnússon — **Hrafnhildur Karla Jónsdóttir**
Helga Dóra Magnúsdóttir — **Mikael Símonarson**
Magnús Indriði, Jón Illugi og Sigrún Melkorka.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir,
amma og langamma,

SIGRÍÐUR GUÐBRANDSDÓTTIR
Droplaugarstöðum, áður Grandavegi 47,

er látin. Útför hefur farið fram í kyrrþey að ósk hinnar látnu.

Matthildur Björnsdóttir — **Malcolm Shephard**
Anna Sigríður Björnsdóttir — **Einar Bergmann Gústafsson**
Inga Dóra Björnsdóttir — **Björn Birnir**
Helga Birna Björnsdóttir — **Kristinn Hallgrímsson**
Sigrún Björnsdóttir — **Magnús Stephensen**
barnabörn og barnabarnabörn.



Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir,
afi og langafi,

RÓSINBERG GÍSLASON
Nesvegi 44, Reykjavík,

lést fimmtudaginn 7. mars. Útför hans fer fram frá Neskirkju mánudaginn 18. mars kl.13.00.

Leifur Rósinbergsson — **Kristín Pálsdóttir**
Kristín Rósinbergsdóttir
Guðrún Rósinbergsdóttir — **Páll Hólm**
Hrefna Rósinbergsdóttir — **Guðjón Elí Sturluson**
Steinunn Steinþórsdóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

Faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

HÁLFDÁN EINARSSON
fyrrverandi skipstjóri,
áður til heimilis að Hólsvegi 13,
Bolungarvík,

lést í Sjúkraskýlinu í Bolungarvík mánudaginn 11. mars.

Einar Hálfdánsson
Anna Jóna Hálfdánsdóttir
Karitas Hafliða
Sigríður Jónína Hálfdánsdóttir
Jóhanna Hálfdánsdóttir — **Philippe Ricart**
barnabörn og barnabarnabörn.

Tilkynningar um merkisatburði, stórafmæli og útfarir má senda á netfangið **timamot@frettabladid.is.**

Auglýsingar á að senda á **auglysingar@frettabladid.is** eða hringja í síma **512 5000.**

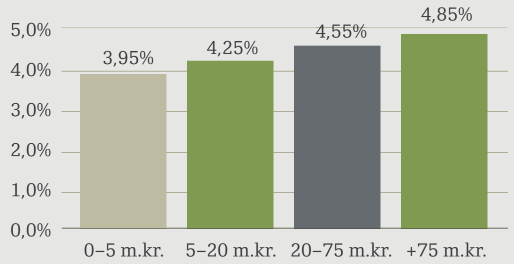
Allt að

4,85% vextir

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

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

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



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

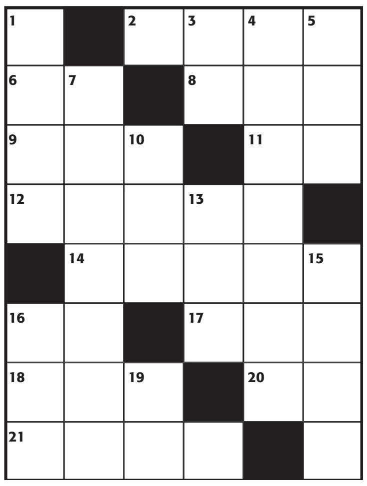
Fáðu nánari upplýsingar um Vaxtaþrep 30 dagar í næsta útibúi eða á islandsbanki.is.

Við bjóðum góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000

Íslandsbanki

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. einleikur, **6.** átt, **8.** tækifæri, **9.** lúsaegg, **11.** ónefndur, **12.** hlutdeild, **14.** uppskafningsháttur, **16.** í röð, **17.** húsfreyja, **18.** dauði, **20.** mergð, **21.** einsöngur.

LÓÐRÉTT
1. spyrja, **3.** belti, **4.** jarðbrú, **5.** hætta, **7.** deilur, **10.** málmur, **13.** mærð, **15.** urin, **16.** strá, **19.** golf áhald.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. sóló, **6.** nv, **8.** lag, **9.** nit, **11.** nn, **12.** aðild, **14.** snobb, **16.** íj, **17.** frú, **18.** lát, **20.** úi, **21.** aría.

LÓÐRÉTT: 1. inna, **3.** ól, **4.** landbrú, **5.** ógn, **7.** viðsjár, **10.** tin, **13.** lof, **15.** búin, **16.** íla, **19.** TÍ.

Reykjavíkurborg
Umverfis- og skipulagssvið

Sogamýri
Breytt landnotkun

Til kynningar eru drög að aðalskipulagsbreytingu, sbr. 2. mgr. 30. gr. skipulagslaga, er varðar breytta landnotkun við Suðurlandsbraut, í Sogamýri á móts við Steinahlíð.
Opið svæði breytist í miðsvæði, þar sem gert verður ráð fyrir lóðum fyrir stofnanir og þjónustustarfsemi.

Áformað er að auglýsa aðalskipulagstillöguna á næstunni, skv. 31. gr. skipulagslaga, ásamt tillögu að breyttu deiliskipulagi svæðisins.

Nánari upplýsingar um tillöguna má finna á vef umhverfis- og skipulagssviðs Reykjavíkurborgar, ***skipbygg.is***

Reykjavík 13. mars 2013
Skipulagsfulltrúi Reykjavíkur

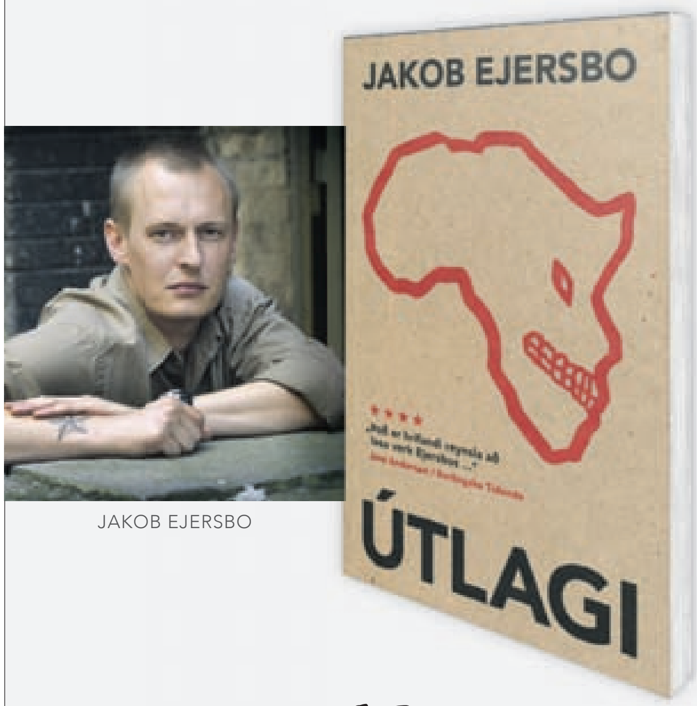
BORGARTÚNI 12-14 - 105 REYKJAVÍK - SÍMI 411 1111 - MYNDSENDIR 411 3071

★★★★

„Vel skrifuð og umhugsunarvekjandi saga um aðstæður sem fáir Íslendingar hafa haft tækifæri til að kynnast."
FRIÐRIKA BENÓNÝSDÓTTIR / FRÉTTABLAÐIÐ

„Ansi magnað."
EGILL HELGASON / KILJAN

„Myrk örlagasaga ungrar stúlku í miskunnarlausum heimi."
KOLBRÚN BERGÞÓRSDÓTTIR / MORGUNBLAÐIÐ



JAKOB EJERSBO

JPV ÚTGÁFA

www.forlagid.is – alvöru bókabúð á netinu

Hvar eru konurnar?

BAKPANKAR
Kolbeins Óttarssonar Proppé

Nýr ritstjóri Fréttatímans, Sigríður Dögg Auðunsdóttir, hefur tekið saman athyglisverða tölfræði um konur og dagblöð. Af þeim 130 ritstjórum sem verið hafa á dagblöðum á Íslandi frá upphafi er hún fimmta konan. Fyrir einni og hálfri viku höfðu sem sagt fjórar konur gegnt ritstjórastöðu á íslenskum dagblöðum. Og samanlagður starfstími þeirra er skemmri en forsætisráðherratíð Jóhönnu Sigurðardóttur. Frá upphafi blaðaútgáfu hér á landi hefur lengur verið kvenkyns forsætisráðherra en kvenkyns ritstjóri dagblaðs.

ER þetta eðlilegt? Já, segja einhverjir og tína það til að engu máli skipti hvort karl eða kona gegni stöðunni. Málið snúist um verðleika einstaklinga, ekki hvort þeir eru með typpi eða ekki. Samkvæmt þessum rökum er það eðlileg ályktun að konur séu einfaldlega minni að verðleikum en karlar þegar kemur að ritstjórn dagblaða.

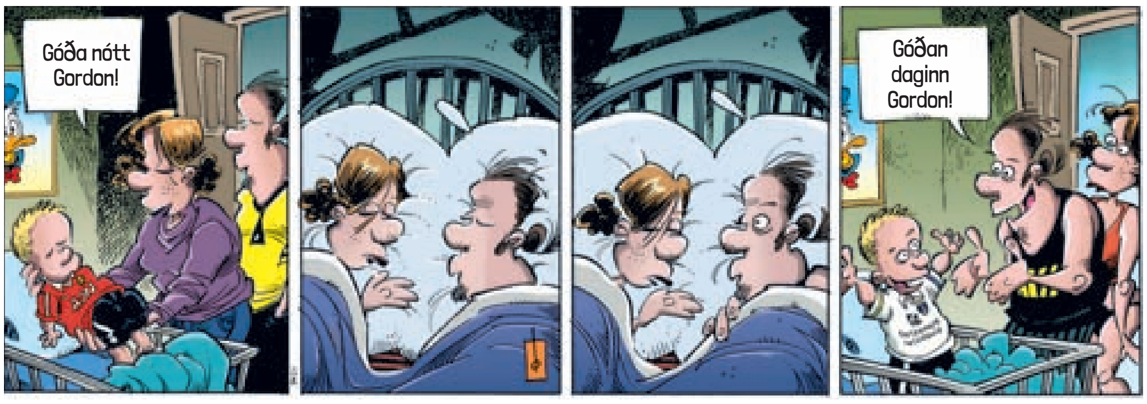
AUÐVITAÐ er það ekki þannig. Þegar jafnaugljós tilhneiging og þessi kemur fram þá liggur eitthvað meira á bak við hana en sú tilviljun að í hvert einasta skipti sem ráða þarf nýjan ritstjóra bíði verðugur karl á kantinum sem henti betur en kona. Væri um að ræða vísindatilraun, um nánast hvaða annað fyrirbæri sem er, mundi rannsakandinn leyfa sér að fullyrða að hér byggju aðrar ástæður að baki. Þegar kemur að jafnréttismálum er hins vegar alltaf stór hópur tilbúinn að láta líta svo út sem konur séu bara svona óheppnar. Því miður sé bara alltaf einhver karl sem henti betur.

ÞAÐ eru undantekningalítið karlar sem tala svona. Sjálfur er ég karl, loðinn og rámur, og hef aldrei rekið mig á glerþakið fræga. Þess vegna veit ég í raun ekki hversu mikilvægt það er konum að hafa kvenyfirmenn, eða hversu mikilvægt það er konum að lesa eftir konur. Ég get reynt að gera mér það í hugarlund, hlustað skilningsríkur á konur sem um það ræða, en ég get ekki reynt það á eigin skinni. Af því að ég tilheyri þeim hópi sem er með typpi. Við höfum ekkert umfram konur, nema þennan spena sem hefur leitt okkur til hæstu metorða í samfélaginu.

ÞAÐ er einfaldlega ekki boðlegt að láta eins og þetta sé ekki vandamál. Það er ástæða fyrir því að stjórnvöld og fyrirtæki fara í átak til að auka hlut kvenna. Við fjölmiðlar segjum frá slíkum átökum en verðum einnig að bera þroska til að líta í eigin barm. Helmingur lesenda okkar er konur og fjölmiðlar eiga að þjóna lesendum sínum.

MYNDASÖGUR

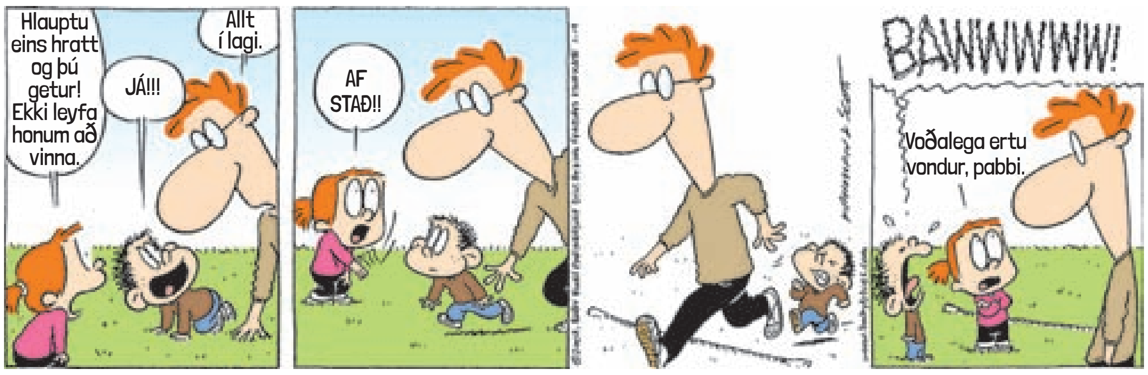
PONDUS Eftir Frode Øverli



GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman



ÓTRÚLEGT TILBOÐ FRÁ
Panasonic

Panasonic TXL50EM5

149.990

VERÐ ÁÐUR **199.990**

50 TOMMUR AF MYNDGÆÐUM

Háskerpu upplausn fyrir hámarks upplifun af Blu-ray diskum, leikjatölvum eða háskerpu sjónvarpsútsendingum

Framúrskarandi myndgæði
Örþunnur háskerpu LED skjár með 1920x1080 punkta upplausn tryggir framúrskarandi myndgæði.

Media spilari
Settu í SD minniskort úr myndavél, upptökuvél eða snjallsíma eða tengdu USB minnislykil við sjónvarpið og Media Player kemur sjálfkrafa upp til að skoða og spila allt margmiðlunarefni.

Game mode
Tækið er búið sérstöku Game mode, þar sem allar stillingar eru stilltar þannig að það henti best ef tengja á leikjatölvu við tækið.

Orkunýting A+
Tækið er mjög sparneytið á orku, enda með LED perum í baklýsingu. Orkunýting A+ er með því besta sem þekkist í sjónvörpum í dag.

Sjónvarpsmiðstöðin

RAFTÆKJAVERSLUN • SÍÐUMÚLA 2 • SÍMI 568 9090 • **WWW.SM.IS**

Panasonic
ideas for life

Matarblogg

Kári Sævarsson

08 MAR

Borscht, borsj, – með rauðrófum eða bara hverju sem er

Austur-Evrópubúar hafa lagt nokkra merka rétti á hið alþjóðlega veisluborð. Krúttpönnukökurnar blinis með kavíar og sýrðum rjóma og ungverska gúllasið eru réttir sem margir kannast við.

Í Austur-Evrópskum mat eru innihaldsefni eins og dill, sýrður rjómi og allskyns rótargrænmeti algeng. Það á einmitt við um réttinn sem ég fjalla um í þessari færslu, borsj súpuna.

meira á gottimatinn.is

Matarblogg

Inga og Gísli

08 MAR

Morgunstund gefur gull í mund

Morgunverðurinn er talinn mikilvægasta máltíð dagsins og er því nauðsynlegt að huga vel að samsetningu hans. Ef það sama er oft á boðstólum verður unga fólkið oft leitt og því er góð hugmynd að breyta til eins og með aðra málsverði. Í staðinn fyrir hefðbundinn hafragraut eða morgunkorn er hægt að búa til hollustumúsli og um helgar er tilvalið að brjóta upp þessa daglega rútínu og borða músli með dökku súkkulaði og kókosflögum.

meira á gottimatinn.is

Matarblogg

Erna Sverrisdóttir

06 FEB

Allt hefur sinn tíma - Sefun

Salat og sódavatn eru í órafjarlægð á köldum, dimmum vetrarkvöldum, þrátt fyrir að matargestir séu dömur. Febrúar er sannarlega tími fyrir umvefjandi mat eins og pasta með kraftmiklum sósum, matarmiklar súpur og hægeldaða kjötrétti.

Tagliatelle með rækjum og tvenns konar tómötum

meira á gottimatinn.is

Gott í matinn

Fylgstu með matarbloggurunum á gottimatinn.is

HVÍTA HÚSIÐ / SÍA

Listaverk á grunni gamals þvottahúss

Upphækkaður flötur, skreyttur í anda barokktímabilsins, verður framlag Íslands á Feneyjatvíæringnum sem hefst 1. júní. Höfundurinn er Katrín Sigurðardóttir myndlistarmaður, sem svaraði símanum úti í Feneyjum.

„Ég legg áherslu á teikningu, handverk og þátttöku áhorfandans í þessu verki,“ segir Katrín Sigurðardóttir um listaverkið sem hún er að setja upp fyrir Feneyjatvíæringinn og verður þar framlag Íslands. Það er flúraður flötur, um 90 fermetrar að stærð, sem sýningargestir eiga að stíga upp á. Þeir munu líka eiga kost á að skoða verkið ofan frá, af þaki byggingar. „Smíði verksins byrjaði í lok febrúar,“ segir Katrín. „Við erum komin svona hálfa leið og búumst við að ljúka mestum parti smíðinnar í lok apríl. Þetta er gífurlega stórt og viðamikið og þess vegna er mikilvægt að láta tímann vinna með sér.“ Hún starfar með býsna alþjóðlegu teymi að uppsetningunni. „Segja má að Danir, Íslendingar, Ítalir og Bandaríkjamenn leggist á eitt við að koma þessu saman,“ segir hún.

Listaverkið stendur í byggingu sem er á reit gamals þvottahúss. „Verkið er bæði innandyra og utan- enda þolir það bæði vatn og vind og ætti að standast öll veður á Ítalíu, Íslandi og í Bandaríkjunum, þeim stöðum sem sýningar eru fyrirhugaðar á. Það er búið til úr styttugerðarefni sem notað er í utandyraskúlptúra,“ lýsir Katrín. En þola slík efni að gengið sé á þeim? „Já, já. Styttur eru gerðar til að þola að vera úti áratugum og árhundruðum saman,“ bendir hún á. „Þetta ákveðna efni hefur þó aldrei verið notað á þennan hátt en við höfum verið mjög ánægð með hversu vel það virðist henta þessu verki.“

Spurð hvort listaverkið sé þegar farið að vekja eftirtekt svarar Katrín: „Já, það er reyndar inni í hallargarði, sem þýðir að við erum ekki í alfaraleið fyrr en Tvíæringurinn verður opnaður. En ég vona að það eigi eftir að vekja jákvæða athygli.“

Vorið er varla komið í Feneyjum, að sögn Katrínar, sem nýtur þess að vera laus við bílaumferð. Hún er að bíða eftir báti meðan á samtalinu stendur og við kveðjumst þegar hann leggur að.

gun@frettabladid.is

LISTAKONAN Katrín á vinnustofu sinni í New York, þar sem undirbúningur sýningu hennar í Feneyjum fór fram.

HLTUI AF VERKINU Í ÍSLENSKA SKÁLANUM Að Feneyjatvíæringnum loknum verður verkið sýnt í Listasafni Reykjavíkur og síðan í SculptureCenter í New York.

Hvað á að gefa barninu að borða?

… og öll fjölskyldan nýtur góðs af!

Fimmtudaginn 14. mars kl. 20:00-22:00 kennir Ebba Guðný foreldrum hvernig má búa til einfaldan, hollan og góðan mat fyrir börn frá 6 mánaða aldri og upp úr.

Námskeiðið fer fram í Lifandi markaði Borgartúni 24. Nánari upplýsingar á www.lifandimarkadur.is

Borgartún ❧ Fákafen ❧ Hæðasmári
www.lifandimarkadur.is

LIFANDI MARKAÐUR

Svanurinn á flugi

Lúðrasveitin Svanurinn heldur vortónleika sína í kvöld klukkan 20 í Kaldalónssal Hörpu.

„Við spilum verk eftir nokkur helstu tónskáld Breta sem eru samin fyrir lúðrasveit. Það er svolítið sérstakt. Eitt þeirra er þjóðlagasvíta eftir Ralph Vaughan Williams og það er ein af fyrstu alvöru tónsmíðunum fyrir slíka sveit,“ segir Brjánn Ingason, hljómsveitarstjóri lúðrasveitarinnar Svansins, um efnisskrá kvöldsins í Kaldalónssal Hörpu. Hann nefnir líka verk eftir tónskáldin Henry Purcell, Edward Elgar og Gordon Langford. „Svo ætlum við, af því páskarnir eru á næsta leiti, að enda á svítu úr Jesus Christ Superstar eftir Andrew Lloyd Webber.“ -gun

LÚÐRASVEITIN SVANURINN „Aldursbilið er frá þrettán ára til tæplega sextugs þannig að sveitin tengir kynslóðirnar,“ segir stjórnandinn Brjánn Ingason. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL RÚNARSSON

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

MIÐVIKUDAGUR 13. MARS 2013

Fundir

20.00 Fræðslufundur Félags heimspekikennara verður haldinn í Verzlunarskóla Íslands. Ármann Halldórsson heimspekikennari talar. Allir eru velkomnir og aðgangur er ókeypis.

Sýningar

17.00 Hönnunarteymið GUNMAD opnar sýningu í ÞOKU, Laugarvegi 25, til að kynna sjálfstæða leturútgáfu sína.

Upplestur

18.00 Skúli Helgason les 33. Passíusálminn í Grafarvogskirkju í tilefni föstunnar.

Uppákomur

18.00 Alliance française í Reykjavík, Dominique Plédel Jónsson (Slowfood, Vínskólinn), Stéphane Aubergy (Vínekran Bourgogne ehf) og Cinéma 2 (Verbúð 2) kynna fyrstu lotu vinnustofunnar Vín og matargerðarlist. Vinnustofan haldin í Verbúð 2 að Geirsgötu 7b, er öllum opin og ekki skilyrði að tala frönsku. Pátttökugjald er kr. 1.000 fyrir félaga Alliance française en 1.500 fyrir aðra.

20.00 Sérstök hátíðarmessa verður haldin í Breiðholtskirkju í Mjódd, í tilefni þess að 25 ár eru liðin frá vígslu kirkjunnar. Frú Agnes M. Sigurðardóttir, biskup, prédikar og ýmis tónlistaratriði verða flutt. Boðið verður upp á afmæliskaffi að messu lokinni.

20.00 Gunnella Þorgeirsdóttir, aðjúnkt í japönsku við HÍ, fjallar um gildi og fegurð origami og innpökkunar í japanskri menningu á stefnumótakaffi í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi. Aðgangur er ókeypis.

Dans

14.00 Síðdegisdans verður hjá Félagi eldri borgara í Reykjavík, Stangarhyl 4. Stjórnendur eru Hafsteinn og Ágústa.

Tónlist

20.00 Þýska söngkonan Mckinley Black heldur tónleika á Café Rosenberg.

Fyrirlestrar

12.00 Norski skartgripahönnuðurinn Sigurd Bronger heldur erindi um verk sín í Norræna húsinu. Fyrirlesturinn er í tengslum við Nordic Design Today í Hönnunarsafni Íslands.

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

Fjármögnun heilbrigðisþjónustu

DAGSKRÁ:

» Herra **Ólafur Ragnar Grímsson** forseti Íslands ávarpar ráðstefnugesti
» **Björn Zoega,** forstjóri LSH
Landspítali alltaf opinn og tekur við öllum
» **Gunnar Smári Egilsson,** formaður SÁÁ
Löng leið sjúklingahóps frá útskúfun til viðurkenndrar þjónustu
» **Harpa Gunnarsdóttir,** fjármálastjóri Hrafnistuheimilanna
Samræmast greiðslur til öldrunarþjónustu þeim kröfum sem gerðar eru til þjónustunnar?
» **Pallborðsumræður:** *Að loknum framsöguerindum verða pallborðsumræður með frummælendum og einum fulltrúa hvers stjórnmálaflokks sem á fulltrúa á alþingi.*

Setning: Gísli Páll Pálsson, formaður SFV
Fundarstjóri: María Sigrún Hilmarsdóttir, fréttamaður

Ráðstefnan verður haldin á Grand hótel fimmtudaginn 14. mars kl. 13:30

AÐGANGUR ÓKEYPIS

SAMTÖK FYRIRTÆKJA Í VELFERÐARÞJÓNUSTU

brimborg
Öruggur staður til að vera á

Brimborg Reykjavík
Bíldshöfða 6
Sími 515 7000

Brimborg Akureyri
Tryggvabraut 5
Sími 515 7050

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

ford.is

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

Þjóðminjasafnið 150 ára

Fékk loks kjark til að sækja um

Elsa María Jakobsdóttir er komin inn í eitt eftirsóttasta leikstjóranám í Danmörku. Hún segist hafa heillast af kvikmyndagerð á síðustu árum og uppgötvað að leikstjórn snýst um að liggja eitthvað á hjarta. Hún líkir inntökuferlinu í Den Danske Filmskole við Hungurleikana í kvikmyndagerð.

„Inntökuskilyrðin og verkefnin voru heilmikil áskorun fyrir mig og ég hafði oft guggnað áður af því einu að lesa verkefnalistann á heimasíðu skólans," segir Elsa María Jakobsdóttir sem á dögunum varð ein af sex nemendum sem voru teknir inn í leikstjóranámið við Den Danske Filmskole.

Námið er fjögurra ára nám í leikstjórn og voru sex nemendur teknir inn af 140 umsækjendum. Elsa segist ekki hafa búist við því að komast inn en auðvitað verið að vona, enda búin að undirbúa umsóknina í heilt ár.

„Það hefði verið svekkjandi að komast ekki inn því ég lagði mikið á mig og inntökuferlið var taugatrekkjandi með vinnubúðum og svefnlausum nóttum. Svo var alltaf skorið niður eftir hvert próf. Svolítið eins og Hungurleikarnir í kvikmyndagerð," segir Elsa María, sem hefur nám í haust.

„Í ljósi þess að leikstjóranámið er eitt það dýrasta sem danska ríkið kostar þá skil ég vel að inntökunefndin vilji þekkja umsækjendur inn og út og koma í veg fyrir að veðja á rangan hest. Mér skilst að einungis nám flughermanna í danska hernum sé kostnaðarsamara fyrir danska ríkið."

Elsa María hefur verið búsett síðastliðin tvö ár í Kaupmannahöfn með löngum dvölum á Íslandi inn á milli. Hún hefur sinnt ýmsum verkefnum innan kvikmyndagerðar hjá Zik Zak kvikmyndum á síðastliðnum þremur árum. Þar áttaði hún sig á því að kvikmyndagerð er ekki geimvísindi og þorði að leyfa sér að langa að verða leikstjóri. „Þá loksins skildi ég að þetta snýst um að liggja eitthvað á hjarta, en ekki bara að vera æðislega klár á takkana. En ég þurfti spark í rassinn til að fá kjark til að sækja um," segir Elsa María og segir fyrrum samstarfskonu sína úr Kastljósi og fyrirmynd, Þóru Arnórsdóttur, hafa veitt sér innblástur. „Þegar hún tilkynnti um sitt forsetaframboð áttaði ég mig á því að fyrst hún þorir að koma út úr skápnum með jafn stóran draum og að langa að verða forseti þá hlýt ég að þora að verða kvikmyndaleikstjóri."

Hlutur kvenna í kvikmyndagerð á Íslandi hefur verið mikið í umræðunni undanfarið og Elsa fylgst vel með. Hún er sammála gagnrýninni og segir ástandið lítið skárra í Danmörku þar sem hlutur kvenna í handritun, leikstjórn og úthlutuðum styrkjum er einnig rýr.

„Ég fékk gæsahúð ofan í tær að hlusta á ræðu Kristínar Jóhannesdóttur á Eddunni og hún blés mér kjark í brjóst á lokametrunum í inntökuferlinu. Það þarf svo sannarlega fleiri konur í kvikmyndagerð og að segja fleiri sögur út frá sjónarhóli og reynsluheimi kvenna. Skapa fyrirmyndir til að brjóta niður mýtuna um kvikmyndagerð sem eitthvað frátekið karlasvið."

alfrun@frettabladid.is

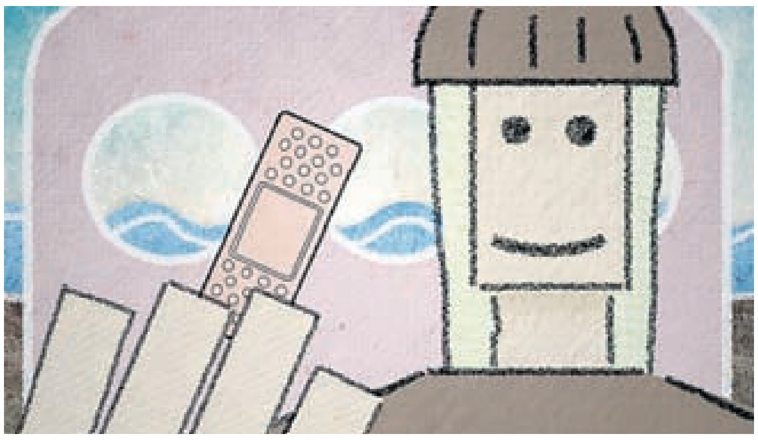
FLEIRI KVENNASÖGUR Elsa María Jakobsdóttir er sammála því að auka þurfi hlut kvenna í kvikmyndagerð á Íslandi. Hún er fyrsta íslenska konan sem kemst inn í leikstjóranámið í hinum eftirsótta skóla Den Danske Filmskole. MYND/ÞORBJÖRN INGASON

Fetar í fótspor frægra sem hafa útskrifast úr Den Danske Filmskole

- Lars Von Trier (Dancer in the Dark)
- Susanne Bier (Hævnen)
- Lone Scherfing (Italian for Beginners)
- Daniel Espinosa (Snabba Cash)
- Nikolaj Arcel (A Royal Affaire)
- Niels Arden Oplev (Girl with the Dragon Tattoo)
- Thomas Vinterberg (Jagten)
- Dagur Kári Pétursson (Nói Albínói)
- Rúnar Rúnarsson (Eldfjall)
- Valdís Óskarsdóttir klippari (Eternal Sunshine of the Spotless Mind)

FUDGE
Þú kemst fljótt að!
...en þú getur líka pantað tíma
Rakarastofan Klapparstíg
S: 551 3010
Opið laugard. kl. 10-14

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



ENGINN HASAR Eyþór verður ekki settur í neinn ofurhetjustíl í myndbandinu og þar verða engin Tomma og Jenna læti.

Eyþór verður teiknimynd

Eurovision-faranum breytt í teiknimyndapersónu í myndbandi lagsins sem verður frumsýnt í vikunni.

„Við erum ekki að fara að taka nein Tomma og Jenna læti í þessum teiknimyndum heldur verður þetta allt hófstilltara og í stíl við lagið," segir Tómas Ingi Ragnarsson, grafískur hönnuður hjá Pipar/TBWA auglýsingastofunni.

Tónlistarmyndband við framlag okkar Íslendinga í Eurovision-söngkeppnina er nú smám saman að koma saman og verður frumsýnt á heimasíðu Vodafone í hádeginu á föstudaginn. Hluti myndbandsins verður settur upp í teiknimyndastíl og sér Tómas Ingi um þann hluta. „Þetta verður allt dálítið tvírætt og við viljum leyfa áhorfandanum að túlka myndbandið. Teiknimyndirnar verða samt bara hluti myndbandsins og hálfgerður hugarheimur Eyþórs," segir Tómas. „Eyþór verður þarna teiknaður og önnur persóna líka en þetta verður ekki í neinum ofurhetjustíl eða neitt svoleiðis," bætir hann við og hlær.

Á SJÓ Hluti myndbandsins gerist á hafi úti.

Tómas Ingi er grafískur hönnuður en sjálfmenntaður í hreyfimyndagrafík. „Fyrir nokkrum árum varði ég sumarfríinu mínu í að leggjast yfir þetta forrit sem ég nota, komast inn í það og læra á það. Eftir það sumarfrí stóð ég svo uppi með eina teiknimynd sem ég sendi inn í myndbandasamkeppni Morgunblaðsins og vann," segir hann en þetta er í fyrsta skipti sem hann tekur þátt í gerð tónlistarmyndbands á þennan hátt.

tinnaros@frettabladid.is

Opinn morgunverðarfundur Advania fimmtudaginn 14. mars kl. 8.30 í Guðrúnartúni

Það færist í vöxt að vinnustaðir feli þjónustufyrirtækjum heildarumsjón með prentrekstri sínum í því skyni að lækka kostnað, bæta yfirsýn, auka gagnaöryggi og minnka umhverfisáhrif.

Advania og Xerox halda spennandi morgunverðarfund þar sem dagskráin samanstendur af sex fróðlegum fyrirlestrum, allt frá prentrekstrarþjónustu og útvistun til prentmiðlunar og rafrænna viðskiptaferla.

Hvar og hvenær
Fundurinn verður í höfuðstöðvum Advania, Guðrúnartúni 10, kl. 8.30 – 10. Húsið opnar kl. 8 með hressandi morgunverði, en dagskráin hefst stundvíslega kl. 8.30.

Skráðu þig núna á advania.is – aðgangur er ókeypis og öllum opinn meðan húsrúm leyfir.

Dagskrá:

8.00 Húsið opnar
Magnaður sælkeramorgunverður

8.30 Advania heilsar degi
Gestur G. Gestsson, forstjóri Advania

8.35 Spennandi framtíðarsýn Xerox
Charlotte Bentzien og Lasse Heinricy, Xerox

8.55 Prentrekstur: Stefnur, straumar og virði MPS (Xerox Managed Print Services)
Anders Trygg, Xerox

9.15 Prentrekstur Advania: Nýjung í þjónustu
Karl Jóhann Gunnarsson, Advania

9.30 Prentmiðlun: Breytileg prentun fyrir stóra sem smáa
Snorri Páll Jónsson, Advania

9.45 Rafrænir viðskiptaferlar
Ágúst Valgeirsson, Advania

10.00 Áætluð fundarlok

xerox Authorised Reseller

Guðrúnartún 10 | 105 Reykjavík | Sími 440 9000 | advania@advania.is | www.advania.is

advania
Welcome to IT

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. 5:20	10
OZ: GREAT AND POWERFUL VIP 2D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	VIP
ÞETTA REDDAST	KL. 8 - 10:10	10
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 ÍSLTAL 3D	KL. 5:50	L
WRECK-IT RALPH ÍSLTAL	KL. 5:50	L
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSLTAL	KL. 6	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI		
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 3D	KL. 8	10
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 2D	KL. 5:20	10
ÞETTA REDDAST	KL. 8	10
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ		
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSLTAL	KL. 6	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL		
OZ: GREAT AND POWERFUL 3D	KL. 5:20 - 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)		
PARSIFAL ÓPERA	KL. 18:00	L
OZ: GREAT AND POWERFUL	KL. 5:20 - 8	10
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 3D	KL. 10:40	10
ÞETTA REDDAST	KL. 10:40	10
THIS IS 40	KL. 8	12
THE IMPOSSIBLE	KL. 5:40	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK		
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 3D	KL. 8	10
IDENTITY THIEF	KL. 10:40	12
ÞETTA REDDAST	KL. 8 - 10:10	10

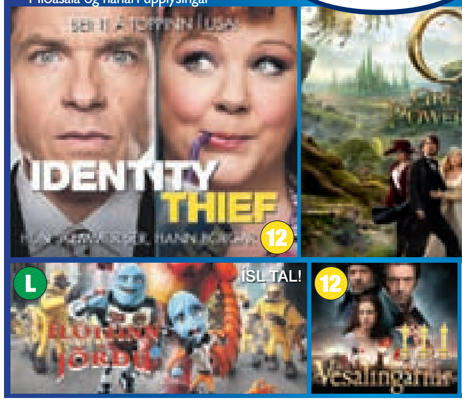
SMÁRABÍÓ (GLERAUGU SELD SÉR)		
IDENTITY THIEF	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
IDENTITY THIEF LÚXUS	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
21 AND OVER	KL. 5.50 - 8 - 10.10	14
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 3D	KL. 3.40 - 5.50	L
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 2D	KL. 3.40	L
THIS IS 40	KL. 6	12
DIE HARD 5	KL. 8 - 10.20	16
DJANGO	KL. 9	16
HÁKARLABEITA 2	KL. 3.40	L

HÁSKÓLABÍÓ (NÁNAR Á MIÐI.IS)		
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

AUKAKRÓNUR 5%

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



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

SKRÍMSLI OG FURÐUVERUR

SPARK DESIGN SPACE, sýningin stendur til 31. maí.
Róshildur Jónsdóttir vöruhönnuður hefur síðustu ár unnið að hugmynd þar sem fiskbein eru notuð sem efniviður í módel. Á sýningunni má sjá verk fimm listamanna og hönnuða sem öll eru unnin úr fiskbeinunum, að auki má sjá verk sem Róshildur hefur sjálf unnið. Verkin eru unnin úr hreinsuðum beinum úr fiskhausum, en þau er hægt að líma saman þannig að úr verði englar, skrímsli og aðrar furðuverur.

JAJU OG SIGGA HEIMIS

Grandagarður 19, fimmtudagur.
Sigríður Heimisdóttir iðnhönnuður var fengin til að hanna heimilislínu fyrir suðurkóreska stórfyrirtækið Jaju árið 2011. Fyrirtækið er í eigu barnabarns stofnanda Samsung-samsteypunnar og rekur 126 verslanir í Suður-Kóreu og Kína. Hluti vörulínunnar verður til sýnis á vinnustofu Siggu alla helgina.

HÖNNUN Á UPPBOÐI

Gym&Tonic Salur Kex Hostels, laugardagur klukkan 14.
Stefán Svan Aðalheiðarson stendur fyrir hönnunaruppboði og -markaði þar sem fólk getur gert góð kaup og um leið styrkt gott málefni. Jón Gnarr stýrir uppboðinu en einnig verða ýmsar uppákomur í boði. Edda Guðmundsdóttir og Roxanne Lowit, heiðursgestur Reykjavík Fashion Festival, munu meðal annars koma gestum á óvart.

MARSINN HEFST

Íslenskir hönnuðir taka höndum saman fyrir Hönnunarmars og standa að ýmsum áhugaverðum viðburðum og sýningum. Hátíðin, sem haldin er í fimmta sinn í ár, hefst á morgun og stendur fram á sunnudag. Allir ættu að geta fundið eitthvað við sitt hæfi í þeirri miklu hönnunarflóru sem hér hefur sprottið. - sm

HERÐUBREIÐ Í FULLUM SKRÚÐA

Postulínsvirkið, morgun klukkan 18.
Hönnuðirnir Leópold Kristjánsson og Steinunn Arnardóttir, sem hanna undir heitinu Markrún, og Diðrik Steinsson, sem hannaði Gripinn, standa saman að sýningu sem ætlað er kynna nýja vörulínu sérstaklega framleidda fyrir Hönnunarmars. Gripurinn verður að Dýrgripnum og Herðubreið mun skarta sínum fegurstu vorlitum.

MR LÝSTUR UPP

Menntaskólinn í Reykjavík, í kvöld klukkan 21.
Hönnuðurinn Sigga Heimis kynnir nýja lampa á Hönnunarmars. Lamparnir munu lýsa upp Menntaskólann í Reykjavík en þeir voru teiknaðir með glugga skólans í huga. Hugmyndin var að hanna lampa í formi glugga og þannig lýsa upp veröldina og skap manna í skammdeginu. Kveikt verður á lömpunum í fyrsta sinn í kvöld og mun loga á þeim fram á sunnudag.

TÍMABUNDIÐ SKEKK

Húsnæði listamanna og innrömmunar, á morgun klukkan 17.
Gunnar M. Pétursson myndlistarmaður opnaði nýverið vefverslunina Skekk. Í versluninni fást helst handunnar hönnunarvörur úr náttúrulegum efniviði og í tilefni af Hönnunarmars gefst gestum og gangandi færi á að kynna sér vörur verslunarinnar, hönnuði og hugmyndafræðina. Allir þeir hönnuðir sem S/K/E/K/K hefur innan sinna vébanda eiga það sameiginlegt að vinna nýstárlega hönnun út frá hefðbundnum efnum og aðferðum.

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

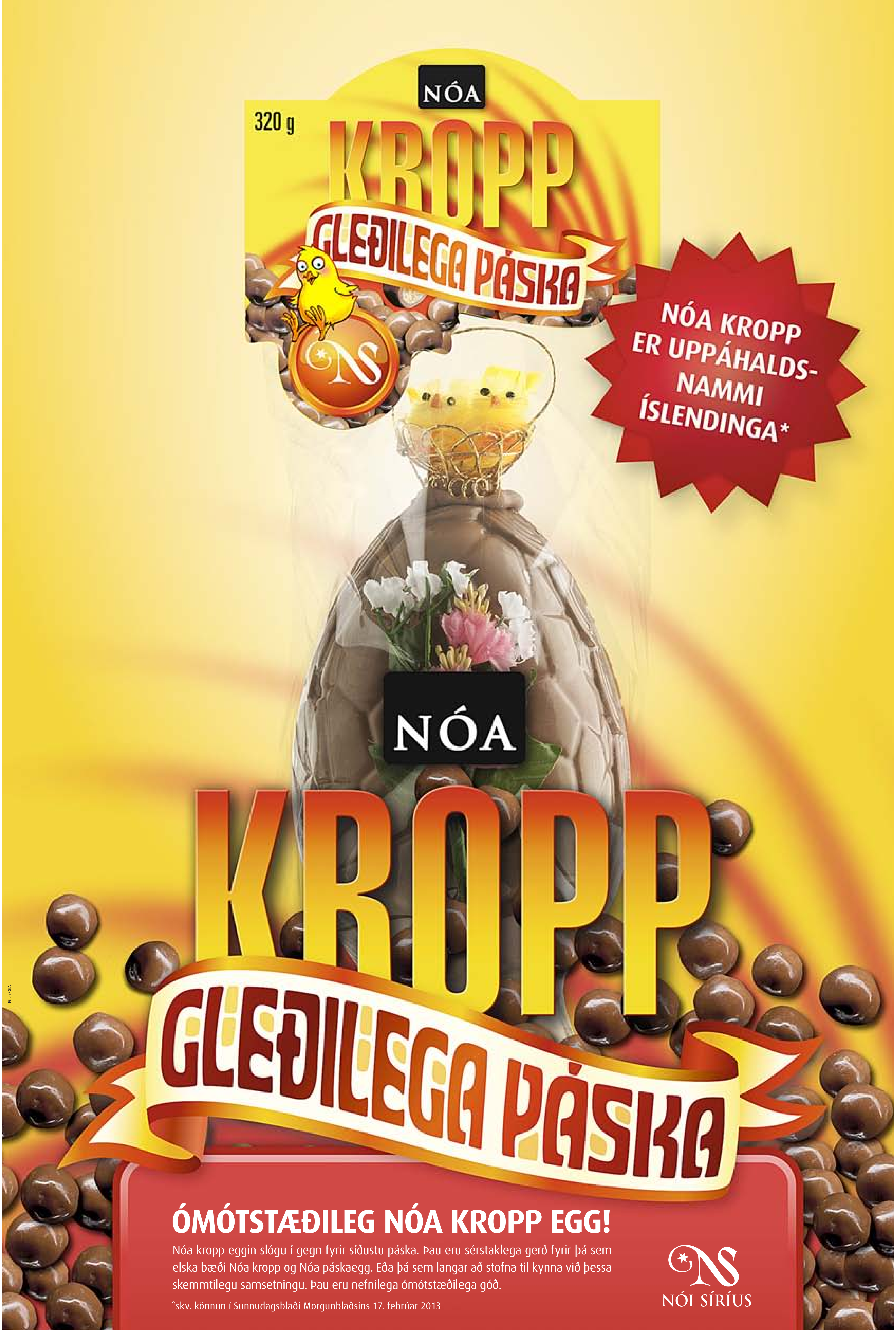
BÍÓ ★ PARADÍS

THE HUNT (JAGTEN)	(12)	17:50, 20:00, 22:10
KON-TIKI	(12)	17:50, 22:10
ST. SIG: STRIGI OG FLAUEL	(L)	18:00, 22:10

ÞÝSKIR KVIKMYNDAGAR HEFJAST 14. MARS: Sjö nýjar og spennandi myndir

BÍÓ PARADÍS KLÚBBURINN: bioparadis.is/klubburinn

NEMAR, ÖRYRKJAR, ELDRI BORGARAR: 25% AFSLÁTTUR GEGN FRAMVÍSUN SKÍRTEINIS!


NÓA
320 g
KROPP
GLEÐILEGA PÁSKA
NÓA KROPP ER UPPÁHALDS-NAMMI ÍSLENDINGA*
NÓA
KROPP
GLEÐILEGA PÁSKA
ÓMÓTSTÆÐILEG NÓA KROPP EGG!
Nóa kropp eggin slógu í gegn fyrir síðustu páska. Þau eru sérstaklega gerð fyrir þá sem elska bæði Nóa kropp og Nóa páskaegg. Eða þá sem langar að stofna til kynna við þessa skemmtilegu samsetningu. Þau eru nefnilega ómótstæðilega góð.
*skv. könnun í Sunnudagsblaði Morgunblaðsins 17. febrúar 2013
NÓI SÍRÍUS

KOMINN AFTUR HEIM Heiðar í leik með fram á sínum tíma.
FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

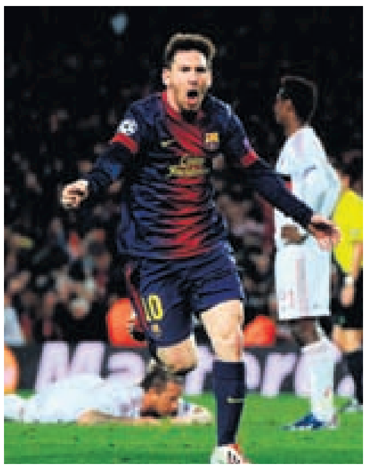
Heiðar í Fylki

FÓTBOLTI Pepsi-deildarlið Fylkis fékk góðan liðsstyrk í gær er Heiðar Geir Júlíusson skrifaði undir samning við félagið út sumarið.

Það er fótbolti.net sem greindi frá þessu. Heiðar Geir lék síðast með Fram á Íslandi árið 2009.

Hann kemur til Fylkis frá sænska félaginu Ängelholms. Hann hefur æft með Árbæjarfélaginu undanfarnar vikur og leist vel á það sem er að gerast í félaginu.

Fylkismenn hafa fengið fínan liðsstyrk í vetur en áður höfðu Tryggvi Guðmundsson, Viðar Örn Kjartansson, Pablo Punyed og Sverrir Garðarsson samið við félagið. - hbg



BARCELONA OG GALATASARAY Í gær komust áfram í átta liða úrslit meistaradeildar Evrópu. Barcelona lagði þá AC Milan, 4-0, og 4-2 samanlagt. Lionel Messi skoraði tvö mörk fyrir Barcelona. David Villa og Jordi Alba skoruðu líka. Galatasaray lagði Scalke, 2-3, í Þýskalandi og vann rimmuna 4-3 samanlagt.
NORDICPHOTOS/GETTY

Verðum að framfylgja lögum

Leikmaður kvennaliðs ÍBV í handbolta þurfti að yfirgefa landið í vikunni þar sem hún var ekki með atvinnu- og dvalarleyfi frá Vinnumálastofnun. Sambærilegt mál vegna annars leikmanns hjá ÍBV er í skoðun.

HANDBOLTI Ivana Mladenovic, leikmaður kvennaliðs ÍBV, þurfti að fara úr landi á dögunum þar sem hún var hér án tilskilinna leyfa. Vinnumálastofnun synjaði svo beiðni um dvalar- og atvinnuleyfi þar sem hún hafði verið hér á landi of lengi í leyfisleysi.

Þetta staðfestir Unnur Sverrisdóttir, aðstoðarforstjóri Vinnumálastofnunar, í samtali við Fréttablaðið. „Samkvæmt lögum þarf að sækja um dvalar- og atvinnuleyfi fyrir íþróttamenn sem koma hingað til lands og spila með íslenskum félögum sem atvinnumenn,“ segir Unnur.

Var aldrei með landvistarleyfi

Á heimasíðu ÍBV segir að Mladenovic hafi ekki fengið landvistarleyfi sitt framlengt og að ástæða þess að henni hafi verið hafnað um atvinnu- og dvalarleyfi sé að of seint hafi verið farið af stað með hennar mál.

Það staðfestir Unnur og tekur reyndar fyrir það að hún hafi nokkru sinni verið með landvistarleyfi. „Hún var ekki með landvistarleyfi og ef fólk hefur verið að brjóta lögin svo lengi getum við, samkvæmt lögum, synjað slíkum beiðnum.“

Flogið út og heim aftur

Sindri Ólafsson, formaður handknattleiksdeildar ÍBV, sagði í viðtali við Morgunblaðið á mánudag að leikmenn hefðu síðustu tvö ár flogið úr landi og komið svo aftur stuttu síðar. Samkvæmt lögum um útlendinga mega ríkisborgarar ríkja utan EES og EFTA ekki dvelja hér á landi lengur en þrjá mánuði í senn en með því að fara úr landi í stuttan tíma endurnýjast sá tími.

Þess má þó geta að dvöl í öðru ríki sem tekur þátt í Schengensamstarfinu telst jafngilda dvöl hér á landi.

Sindri staðfesti í samtali við íþróttavef Vísis á mánudag að Mladenovic hefði farið úr landi fyrir rúmri viku. Hún hefði svo fengið leyfi til að koma aftur í þeim tilgangi að taka saman sínar föggur í Vestmannaeyjum. Mladenovic spilaði engu að síður með ÍBV gegn Val í undanúrslitum bikarkeppninnar á laugardaginn og skoraði fimm mörk í leiknum. Mladenovic hefur tekið þátt í öllum nítján deildarleikjum ÍBV á tímabilinu.

Sindri sagði á Vísi að aðrir leikmenn ÍBV hefðu verið hér á landi undir sömu formerkjum og Mladenovic undanfarin ár. „Það á við um fleiri lið en ÍBV,“ sagði hann.

> **Það hefur verið misbrestur á því að íþróttafélögin sæki um tilskilin leyfi fyrir sína atvinnumenn.**
>
> *Unnur Sverrisdóttir, varaforstjóri Vinnumálastofnunar*

Íþróttafélög vilja hafa þetta í lagi

Unnur ítrekar þó að ferðamenn geti ekki starfað hér á landi og þegið laun fyrir, eins og Mladenovic gerði sem leikmaður kvennaliðs ÍBV. „Það hefur verið misbrestur á því að íþróttafélögin sæki um tilskilin leyfi fyrir sína atvinnumenn sem koma hingað til lands. Við getum því miður ekki látið það alveg ótalið og verðum að framfylgja lögum.“

Unnur segir að yfirleitt séu íþróttafélög með þessi mál í lagi og að Vinnumálastofnun hafi átt gott samstarf við íþróttahreyfinguna. „Við áttum fund með KSÍ um daginn um þessi mál og þá höfum við átt gott samstarf við körfuboltann. Sérsamböndin og íþróttafélög í landinu vilja hafa þetta í lagi,“ segir hún.

Þess má geta að ríkisborgarar ESB- og EFTA-ríkja geta komið til Íslands og starfað hér á landi án sérstaks atvinnu- og dvalarleyfis.

eirikur@frettabladid.is

FARIN HEIM mladenovic spilar ekki fleiri leiki með íbv í vetur. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Er Malovic hér sem ferðamaður?

Eftir að Ivönu Mladenovic var vísað úr landi forvitnaðist Fréttablaðið um stöðu annarra erlendra leikmanna sem spila með handknattleiksliðum ÍBV. Fjórir erlendir leikmenn hafa spilað með kvennaliði ÍBV í vetur og eru allar frá ESB-löndum, nema Mladenovic.

Serbinn Nemanja Malovic hefur spilað með karlaliði ÍBV í 1. deildinni í vetur en hann var á mála hjá Haukum á síðasta tímabili. Serbar þurfa atvinnu- og dvalarleyfi til að starfa hér á landi. Sindri Ólafsson, formaður handknattleiksdeildar ÍBV, vildi litlu svara um stöðu hans en sagði við Fréttablaðið að mál hans „væru í vinnslu“.

Spurður hvort Malovic hefði alla tíð verið hjá ÍBV án tilskilinna dvalar- og atvinnuleyfa vildi hann engu svara. Unnur Sverrisdóttir, varaforstjóri Vinnumálastofnunar, vildi ekki tjá sig um hvort önnur mál er tengdust ÍBV væru í skoðun hjá stofnuninni.

Fáðu ráðgjöf um tímareimaskipti

Er tímareimin komin á tíma?

bílaverkstæði
VÉLALAND

Vélaland sérhæfir sig í tímareimum. Komdu í Vélaland og fáðu ráðgjöf um skiptingu á tímareim. Vélaland skiptir fljótt og vel um tímareimina fyrir þig, á föstu verði.

Gerðu verðsamanburð - Pantaðu tíma

Verðdæmi um tímareimaskipti

Skoda Octavia 1,9l dísil Árgerð 2004-
Heildarverð, varahlutir og vinna: 66.048 kr.

Renault Kangoo 1,6l 16V Árgerð 2006-
Heildarverð, varahlutir og vinna: 89.737 kr.

Chevrolet Lacetti 1,8l Árgerð 2006-
Heildarverð, varahlutir og vinna: 57.632 kr.

Volkswagen Golf 1,6l Árgerð 2004-
Heildarverð, varahlutir og vinna: 76.965 kr.

Subaru EJ20 2,0l Árgerð 1998-2005
Heildarverð, varahlutir og vinna: 81.999 kr.

Vara þessa tilboðs er eftirmarkaðsvara (non-OEM/ekki original)

Við erum á 3 stöðum!

Við erum í **Jafnaseli 6,** við hliðina á Krónunni og Sorpu.

Við erum í **Dalshrauni 5,** við hliðina á Actavis.

Við erum á **Vagnhöfða 21,** rétt hjá Húsgagnahöllinni.

Vélaland: Vagnhöfða 21, sími 515 7170 | Dalshrauni 5, sími 515 7181 | Jafnaseli 6, sími 515 7193 | velaland@velaland.is

Tekst Arsenal að snúa taflinu við í München?

FÓTBOLTI Arsenal á gríðarlega erfitt verkefni fyrir höndum í kvöld. Þá sækir liðið Bayern München heim í sextán liða úrslitum Meistaradeildar Evrópu og þarf að vinna upp 3-1 tap frá því í fyrri viðureign liðanna.

Óvinnandi verkefni segja flestir en leikmenn Arsenal hafa þó ekki lagt árar í bát fyrir fram. Það er svo ekki að auðvelda þeim verkefnið að Jack Wilshere getur ekki spilað vegna meiðsla.

„Þetta er hægt en þá þurfa allir leikmenn liðsins að hafa 100 prósenta trú á verkefninu og leggja sig fram eftir því. Hlutirnir falla oft með manni í fótbolta þegar hugarfarið er rétt,“ sagði Arsene Wenger, stjóri Arsenal.

„Stemningin er að við getum spilað frjálslega. Byrjað leikinn með látum. Við þurfum að gera þá skelkaða og það er aðeins hægt með því að sækja grimmt. Það er vel hægt án þess að vera óskipulagðir. Við þurfum að vera jákvæðir og einnig skarpir í okkar leik. Hann klárast ekki á fyrsta hálftímanum. Við erum vel undirbúnir og munum leggja allt í sölurnar.“

Malaga og Porto mætast einnig í kvöld en Porto leiðir 1-0 eftir fyrri leik liðanna í Portúgal. Leikir kvöldsins hefjast klukkan 19.45 og verða í beinni útsendingu á sportrásum Stöðvar 2. **- hbg**

PRESSA Podolski þarf að spila vel á sínum gamla heimavelli í kvöld. NORDICPHOTOS/GETTY

Afsökunarbeiðni krafist

HANDBOLTI Stjórn Blaðaljósmyndarafélags Íslands hefur sent frá sér yfirlýsingu vegna atviks sem kom upp eftir bikarúrslitaleik karla um liðna helgi.

Daníel Rúnarssyni, ljósmyndara Vísis og Fréttablaðsins, var þá ýtt af velli af Kristínu Hörpu Hálfdánardóttur, íþróttastjóra RÚV, eftir að leiknum lauk en Daníel ætlaði að mynda fögnuð ÍR-inga.

Yfirlýsing Blaðaljósmyndarafélagsins hljómar svona:

„Stjórn Blaðaljósmyndarafélags Íslands lýsir furðu sinni á að veist sé að starfandi atvinnuljósmyndara á vettvangi að tilefnislausu og krefst þess að hann verði beðinn afsökunar á því að gengið hafi verið fram af offorsi gegn honum þar sem hann var að sinna störfum sínum á bikarúrslitaleik í handknattleik í Laugardalshöll sunnudaginn 10. mars 2013. Það er fráleitt að setja nýjar verklagsreglur á kappleikjum í handbolta án þess að kynna þær fyrir fram og að þær séu þess eðlis að fjölmiðlar geti ekki sinnt eðlilegri fréttaöflun.

Við krefjumst þess jafnframt að eðlileg kurteisi verði í hávegum höfð svo allir sem að fréttaöflun komi geti sinnt starfi sínu á sem eðlilegastan og þægilegastan hátt, eins og áratugahefð er fyrir. Við hljótum einnig að fara fram á að fá upplýsingar um það hverjir hafi samþykkt nýjar reglur um aðgang fjölmiðla að kappleikjum í handknattleik og hvenær þær hafi verið samþykktar.

Telji menn nauðsynlegt að setja nýjar reglur um aðkomu fjölmiðla að leikjum í handknattleik lýsir stjórn Blaðaljósmyndarafélags Íslands því yfir að hún sé reiðubúin að koma að gerð slíkra reglna.“

PÚSTRAR Kristín ýtir hér Daníel af velli um helgina. MYND/SPORT.IS/HILMAR ÞÓR

AEG
FULLKOMIN LÖGUN OG LEIKNI

NÝ OG STÍLFÖGUR ELDHÚSTÆKI FRÁ **AEG** SEM GERA GOTT ELDHÚS ENN BETRA

Nýju ofnarnir frá AEG búa yfir miklum fjölbreytileika í lögun og leikni. Nýtanlegt innra rými ofnanna er nú ***30% stærra*** en áður og eru þeir nú 74 lítrar að stærð án þess að ummál þeirra hafi aukist.

Fjölkerfa blástursofn sem er sérstaklega einfaldur og auðveldur í notkun og allri umgengni. Íslensk notendahandbók.

Fjölkerfa blástursofn með hraðhitakerfi, sérstaklega þægilegur í notkun og allri umgengni. Íslensk notendahandbók.

Fjölkerfa blástursofn með innbyggðum kjöthitamæli og hjálparkokki með sjálfvirkum uppskriftum. Íslensk notendahandbók.

Fjölkerfa blástursofn með innbyggðum kjöthitamæli, hjálparkokki með sjálfvirkum uppskriftum og sjálfhreinsikerfi. Íslensk notendahandbók.

Nú er tækifærið til að endurnýja:

20% AFSLÁTTUR AF ÖLLUM AEG OFNUM OG HELLUBORÐUM Í TAKMARKAÐAN TÍMA.

Nýjar ofnalínur, 30% stærra innra rými en áður, alls 74 lítrar, sömu utanmál.
Allt fjölkerfa blástursofnar með ýmsum valkostum í útfærslum.
Íslensk notendahandbók. Hagstæðir vaxtalausir greiðsluskilmálar til allt að 12 mánaða.*

* 3,5% LÁNTÖKUGJALD

AÐ ELDA MEÐ AEG
Þegar þú eldar með AEG máttu búast við framþróaðri tækni, flottri hönnun og fjölmörgum stillingarmöguleikum sem bjóða upp á svo margt, margt fleira.

FULLKOMIN HÖNNUN
AEG ofnarnir eru hannaðir til að skara fram úr á öllum sviðum. Þeir eru einstaklega fjölhæfir, áreiðanlegir og þar að auki glæsilegir útlits.

AEG HELLUBORÐ AF ÖLLUM STÆRÐUM OG GERÐUM
Ný glæsileg lína helluborða frá AEG býður upp á fullkomnustu tækni, hvort sem þú velur spansuðu- eða venjulegt hraðsuðuhelluborð eða fyrir gas þá er úrvalið mikið og útfærslurnar fjölbreyttar.

OPIÐ VIRKA DAGA FRÁ 10-18 OG LAUGARDAGA FRÁ 11-15
ORMSSON
LÁGMÚLA 8 · SÍMI 530 2800
www.ormsson.is

POTTURINN STEFNIR Í
120.000.000
+1.430.000.000

1550 MILLJÓNIR

Fyrsti vinningur stefnir í 120 milljónir og Ofurpotturinn stefnir í 1.430 milljónir.
Ekki gleyma að vera með, fáðu þér miða fyrir klukkan fimm í dag á næsta sölustað eða á lotto.is

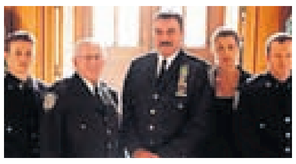
DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 21.35

Rita

Það er komið að lokaþættinum í fyrstu þáttaröð um dönsku kennslukonuna Ritu á Stöð 2 en aðdáendur þáttanna þurfa ekki að örvænta því þegar er hafin framleiðsla á annarri þáttaröð sem sýnd verður á Stöð 2 næsta haust. Fleiri hafa hrifist af Ritu því búið er að gera prufuþátt fyrir bandarískt sjónvarp en þar er það Anna Gunn (eiginkonan í Breaking Bad) sem leikur aðalhlutverkið.

Í KVÖLD



Blue Bloods

SKJÁR 1 KL. 21.10 Danny og Jackie rannsaka tvö morðmál sem í fyrstu virðast algjörlega aðskilin. Fljótlega kemur þó í ljós að bæði fórnarlömbin tilheyrðu hópi sem hafði verið kærður fyrir hópnauðgun. Þær upplýsingar vekja upp grunsemdir um að sami morðingi gæti hafi verið að verki.

TV.COM 8,2 IMDb 7,2

Arrow

POPPTÍVÍ KL. 21.20 Oliver kemst að því að systir hans og mamma hættu að halda upp á jólin þegar hann hvarf fyrir fimm árum. Hann ákveður því að setja á fót álíka jólaboð og áður fyrr. Það gerir honum erfiðara fyrir þegar hermikráka byrjar að drepa fólk um allan bæ.

TV.COM 8,7 IMDb 8,2

The Lincoln Lawyer

STÖÐ 2 BÍÓ KL. **22.00** Matthew McConaughey leikur hér lögfræðinginn Mickey Haller sem vinnur úr bílnum sínum og fær bara minniháttar mál sem lítill peningur er í. Hans tími kemur svo loksins þegar hann landar stórmáli, en málið er ekki allt sem sýnist og kannski ekki svo mikil guðsgjöf.

Rotten Tomatoes 83% IMDb 7,3

RÁS 1 FM 92,4/93,5

06.36 Bæn **06.39** Morgunþáttur Rásar **1 06**.40 Veðurfregnir **07.00** Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30** Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Okkar á milli **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Raddir Afríku **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.50** Dánarfregnir **13.00** Flakk **14.00** Fréttir **14.03** Matur er fyrir öllu **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Skaparinn **15.25** Skáldbóndinn á Egilsá **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Gullfiskurinn **17.00** Fréttir **17.03** Víðsjá **18.00** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **19.00** Endurómur úr Evrópu **20.00** Leynifélagið **20.30** Okkar á milli **21.10** Út um græna grundu **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Lestur Passíusálma **22.15** Bak við stjörnurnar **23.05** Inni **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

15.30 360 gráður *(e)*

16.00 Djöflaeyjan *(e)*

16.40 Hefnd *(20:22) (Revenge) (e)*

17.25 Franklín

17.50 Geymslan

18.15 Táknmálsfréttir

18.25 Brúnsósulandið *(1:8) (Land-et brunsås)* Sænsk þáttaröð um matarmenningu. Af hverju borða Svíar það sem þeir borða og hvað segir það um þá, menningu þjóðarinnar og samtímann?

18.54 Víkingalottó

19.00 Fréttir

19.30 Veðurfréttir

19.40 Eldhúsdagur á Alþingi BEINT frá almennum stjórnmálaumræðum á Alþingi.

22.00 Tíufréttir

22.15 Veðurfréttir

22.20 Meistaradeildin í hestaíþróttum 2013 *(6:10)* Í þáttunum er fylgst með keppni í einstökum greinum, stöðu í stigakeppni knapa og liða, rætt við keppendur og fleiri. Á milli móta eru keppendur og lið heimsótt og slegið á létta strengi. Umsjón og dagskrárgerð: Samúel Örn Erlingsson og Óskar Þór Nikulásson. Textað á síðu 888 í Textavarpi.

22.35 Skíðakappar á lyfjum? *(Uppdrag granskning: Blodracet)* Sænskur fréttaskýringarþáttur um meinta ólöglega lyfjanotkun skíðagöngumanna. Blóðgildi afreksmanna þótti oft grunsamlega hátt á árunum fyrir aldamót.

23.35 Fréttir

23.45 Dagskrárlok

2 BÍÓ

13.35 All Hat

15.05 Ultimate Avengers

16.15 The Ex

17.45 All Hat

19.15 Ultimate Avengers

20.30 The Ex

22.00 The Lincoln Lawyer

23.55 Milk

02.00 Extract

03.30 The Lincoln Lawyer

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2

08.05 Malcolm in the Middle *(10:25)*

08.30 Ellen *(115:170)*

09.15 Bold and the Beautiful

09.35 Doctors *(102:175)*

10.15 Hank *(2:10)*

10.40 Cougar Town *(8:22)*

11.05 Privileged *(9:18)*

11.50 Grey's Anatomy *(2:24)*

12.35 Nágrannar

13.00 Suits *(1:12)*

14.20 Gossip Girl *(5:10)*

15.00 Big Time Rush

15.25 Tricky TV *(2:23)*

15.50 Barnatími Stöðvar 2

16.50 Bold and the Beautiful

17.10 Nágrannar

17.35 Ellen *(116:170)*

18.23 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.47 Íþróttir

18.54 Ísland í dag

19.11 Veður

19.20 The Big Bang Theory *(11:24)*

19.40 The Middle *(24:24)*

20.05 2 Broke Girls *(5:24)* Max og Caroline virðast eiga fátt sameiginlegt en við nánari kynni komast þær þó að því að það er fleira en fólk gæti haldið.

20.25 Go On *(8:22)* Bráðskemmtileg gamanþáttaröð með vininum Matthew Perry í hlutverki Ryans King, íþróttafréttamanns, sem missir konuna sína.

20.50 Drop Dead Diva *(11:13)*

21.35 Rita *(8:8)* Vandaðir þættir um dönsku kennslukonuna Ritu.

22.20 Girls *(6:10)* Önnur gamanþáttaröðin um hóp vinkvenna á þrítugsaldri sem búa í draumaborginni New York.

22.45 NCIS *(13:24)*

23.30 Person of Interest *(20:23)*

00.15 The Closer *(11:21)*

01.00 Damages *(11:13)*

01.40 Bones *(6:13)*

02.25 Suits *(1:12)*

03.45 Cougar Town *(8:22)*

04.10 2 Broke Girls *(5:24)*

04.35 Go On *(8:22)*

05.00 The Middle *(24:24)*

05.25 Fréttir og Ísland í dag

2 SPORT *besta sætið*

07.00 Þorsteinn J. og gestir: meistaramörkin

16.50 Meistaradeild Evrópu: Endursýndur leikur

18.30 Þorsteinn J. og gestir: meistaramörkin

19.00 Þorsteinn J. og gestir: upphitun

19.30 Meistaradeild Evrópu. Arsenal - Bayern BEINT frá leik í 16 liða úrslitum. Þetta er síðari viðureign liðanna.

21.45 Þorsteinn J. og gestir: meistaramörkin

22.15 Meistaradeild Evrópu: Malaga - Porto

00.10 Meistaradeild Evrópu: Arsenal - Bayern

02.05 Þorsteinn J. og gestir: meistaramörkin

2 SPORT 2 *enski boltinn*

16.05 Football League Show 2012/13

16.35 Newcastle – Stoke

18.15 Reading – Aston Villa

19.55 Premier League Review Show 2012/13

20.50 Sunnudagsmessan

22.05 WBA - Swansea

23.45 Norwich - Southampton

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

17.05 Hundagengið

17.30 Leðurblökumaðurinn

17.55 iCarly *(7:45)*

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan Selma, systir Marge, ákveður að ættleiða barn frá Kína og skráir Hómer sem föður þess.

17.25 Íslenski listinn

17.50 Sjáðu

18.15 Gossip Girl *(19:22)*

19.00 Friends *(13:24)*

19.20 How I Met Your Mother *(7:24)*

20.10 American Dad *(11:16)* Stan Smith er útsendari CIA og er því alltaf til taks í baráttunni gegn ógnum heimsins.

20.30 Funny or Die *(8:12)* Sprenghlægilegir sketsaþættir, byggðir á efni á samnefndri heimasíðu sem grínmeistarinn Will Ferrell heldur úti ásamt félaga sínum.

21.00 FM 95BLÖ Tækifæri til að sjá allt það helsta sem gerðist í dag í útvarpsþættinum FM95BLÖ.

21.20 Arrow *(9:23)* Bandarísk þáttaröð um ungan milljónamæring og glaumgosa sem snýr aftur eftir að hafa verið strandaglópur á eyðieyju í fimm ár og var talinn af.

22.05 Dollhouse *(4:13)* Spennuþættir sem gerast í nánni 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 og ákveður að reyna að losna úr þessum fjötrum.

22.50 American Dad *(11:16)*

23.10 Funny or Die *(8:12)*

23.40 FM 95BLÖ

00.00 Arrow *(9:23)*

00.45 Dollhouse *(4:13)*

01.30 Tónlistarmyndbönd Popptíví

2 GULL

18.20 Doctors *(154:175)*

19.00 Ellen *(116:170)*

19.40 Hæðin *(5:9)*

20.35 Örlagadagurinn *(7:14)*

21.10 Krøniken *(7:22)*

22.10 Ørnen *(7:24)*

23.10 Hæðin *(5:9)*

00.00 Örlagadagurinn *(7:14)*

00.35 Krøniken *(7:22)*

01.35 Ørnen *(7:24)*

02.35 Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist

08.00 Dr. Phil

08.45 Dynasty *(4:22)*

09.30 Pepsi MAX tónlist

15.10 The Voice *(12:15)*

17.30 Dr. Phil

18.15 Once Upon A Time *(10:22)*

19.05 Solsidan *(7:10)*

19.30 America's Funniest Home Videos

19.55 Will & Grace *(17:24)*

20.20 Top Chef *(14:15)* Bandarískur raunveruleikaþáttur þar sem efnilegir matreiðslumenn þurfa að sanna hæfni sína og getu í eldhúsinu.

21.10 Blue Bloods *(3:22)* Bandarískir þættir sem fjalla um Reagan-fjölskylduna í New York. Í fjölskyldunni eru nokkrir meðlimir lögreglunnar í New York og fjalla þættirnir um samspil starfsins og fjölskyldulífsins.

22.00 Law & Order UK *(5:13)* Vandaðir þættir um störf lögreglumanna og saksóknara í Lundúnum sem eltast við harðsvíraða glæpamenn.

22.50 Falling Skies *(3:10)* Hörkuspennandi þættir úr smiðju Stevens Spielberg sem fjalla um eftirleik geimveruárásar á jörðina. Meirihluti jarðarbúa hefur verið þurrkaður út en hópur eftirlifenda hefur myndað her með söguprófessorinn Tom Mason í fararbroddi. Liðsmenn 2nd Mass freista þess að bjarga ungmennunum sem eru í haldi innrásarhersins.

23.35 The Walking Dead *(6:16)*

00.25 Combat Hospital *(12:13)*

01.05 XIII *(7:13)*

01.50 Excused

02.15 Blue Bloods *(3:22)*

03.05 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **07.10** World Golf Championship **2013** *(3:4)* **12.10** Golfing World **13.00** World Golf Championship **2013** *(3:4)* **18.00** Golfing World **18.50** Inside the PGA Tour *(10:47)* **19.20** Ryder Cup Official Film **2012** *(1:1)* **20.35** The Open Championship Official Film **2012** *(1:1)* **21.35** Inside the PGA Tour *(11:47)* **22.00** Golfing World **22.50** PGA Tour - Highlights *(10:45)* **23.45** ESPN America

ÍNN

20.00 Björn Bjarnason **20.30** Tölvur tækni og vísindi **21.00** Fiskikóngurinn **21.30** Á ferð og flugi

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

FERMINGARGJAFIR

Philips The Voice er þráðlaus hljóðnemi og bluetooth hátalari sem virkar með öllum bluetooth símum og spjaldtölvum. Með fylgir The Voice App fyrir iPad sem býður upp á fjölmarga möguleika til viðbótar.

- Settu upp hæfileikakeppni með iPad
- Vandaður þráðlaus hljóðnemi á standi
- Bluetooth hátalari (2 x 5W)
- Innbyggt stórt lagasafn
- Battle mode (syngdu á móti vinum)
- Hjálpar þér að læra ný lög
- Allir textar og upplýsingar á skjá
- Hægt að taka upp og setja á Facebook / Twitter
- Virkar með iPad, iPad2 og nýjustu iPad

VERÐ
39.995
FRÁBÆRT VERÐ

PHILIPS

Philips AJ3123
Digital FM útvarpsvekjari með 10 stöðvaminnum. 2 vekjarar með Gentle Wake svefnrofa.

VERÐ
6.995
FRÁBÆRT VERÐ

TONI&GUY

Toni&Guy TGIR1922
Bylgjujárn með extra djúpum Tourmaline keramík plötum. Hámarkshiti 200°. 360°snúningur á kapli. 3m snúra.

VERÐ
6.995
FRÁBÆRT VERÐ

Panasonic

Panasonic ESRL21
3ja blaða hleðslurakvél með öflugum mótor (10.000 sn). Hægt að nota með kremi eða raksápu. Alveg vatnsheld. Bartskeri. 8 klst. hleðsla.

VERÐ
9.995
FRÁBÆRT VERÐ

Nikon

Nikon ACTION7x35
Sjónauki með 7x stækkun og 35mm glerjum. Höggþolinn. 715g. Taska fylgir.

VERÐ
12.995
FRÁBÆRT VERÐ

PHILIPS

Philips DCM2020
20W RMS míkrósamstæða með iPod/iPhone/iPad vöggu, geislaspilara, FM útvarpi með 20 stöðvaminnum, Dynamic Bass Boost, vekjara sem spilar af FM/CD/USB/iPod vöggu, , MP3 link, heyrnartólstengi ofl.

VERÐ
34.995
FRÁBÆRT VERÐ

Nikon

Nikon S2600
14 milljón punkta myndavél með 2,7" LCD skjá. NIKKOR linsa. 4x fókusvörn. 5x Optical og 7x Digital Zoom. Rafræn titringsjöfnun. HD hreyfimyndataka með hljóði.

VERÐ
19.995
FRÁBÆRT VERÐ

Bluetooth

PHILIPS

Spilaðu beint frá símanum með Bluetooth

Philips SB7200
Shoqbox Bluetooth hátalari. 2 öflugir Neodymium hátalarar með wOOx Bass. Innbyggður hljóðnemi. Hentar fyrir flest Bluetooth tæki. Hægt að para saman 2 stk. Line in tengi. Rafhlaða endist í allt að 8 klst. Splash proof.

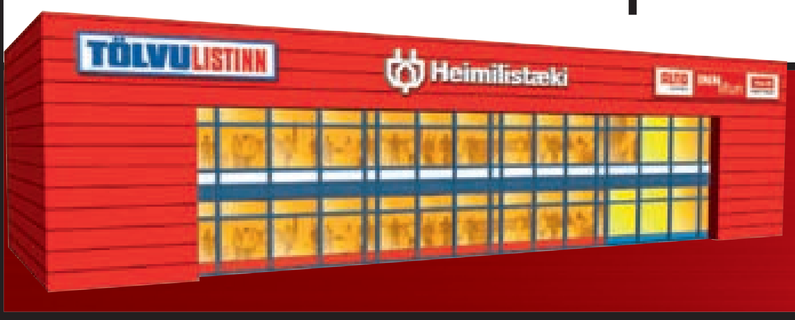
TILBOÐ
19.995
FULLT VERÐ 49.995

Philips 22HFL3232D
22" HD-Ready LED sjónvarp með Digital Crystal Clear og 1366 x 768p upplausn. Háskerpu stafrænn DVB-T móttakari (MPEG4). 6w RMS Incredible Surrou

VERÐ
49.995
FRÁBÆRT VERÐ

Philips 32PFL3107H
32" LED sjónvarp. HD 1368 x 768 Digital Crystal Clear myndvinnsla. 100 Hz Perfect Motion Rate. 20 W RMS hljóðkerfi. USB tengi styður AVI, MKV, H264, MPEG1/2/4 o.fl. Styður MP3, WMA og AAC sem og JPEG ljósmyndir. 3x HDMI, Scart, Component og heyrnatólstengi.

VERÐ
89.995
FRÁBÆRT VERÐ

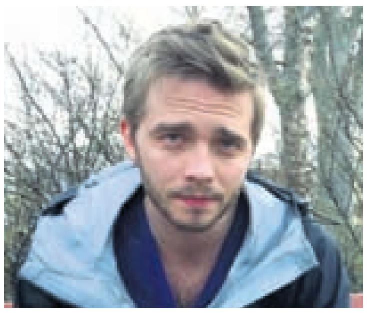


Heimilistæki ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

HAFNARGÖTU 90 **REYKJANESBÆ** S: 414 1740 • EYRARVEGI 21 **SELFOSSI** S: 480 3700 • GARÐARSBRAUT 18A **HÚSAVÍK** S: 464 1600 • GLERÁRGÖTU 30 **AKUREYRI** S: 460 3380 • KAUPVANGI 6 **EGILSSTÖÐUM** S: 414 1735 • SUÐURLANDSBRAUT 26 **REYKJAVÍK** S: 569 1500

SJÓNVARPSPÁTTURINN



„Þáttur sem að ég er alveg dottinn inn í núna er House of Cards. Ég hafði heyrt að hann ætti að vera þrusugóður og hann var það, stóðst alveg væntingar.“

Davíð Óskar Ólafsson framleiðandi.

Takkaskórnir víkja fyrir tískunni

Knattspyrnumaðurinn Björn Jónsson gengur sýningapallana á RFF um helgina.

„Það var nú bara hún systir mín sem sagði mér frá þessu og hvatti mig til þess að fara í prufur,“ segir Björn Jónsson, knattspyrnumaður úr KR, en hann ætlar að setja svarthvítan búning Vesturbæjarliðsins á hilluna um helgina.

Þess í stað ætlar Björn að ganga sýningarpallana á Reykjavík Fashion Festival en þetta mun vera frumraun hans í fyrirsætubransanum. Það voru hönnuðir íslenska fatamerkisins Hugins Munins sem fengu knattspyrnukappann til liðs við sig. „Ég fór á einhverja gönguæfingu um daginn, sem gekk alveg fínt held ég. Ég á allavega ekki að mæta á fleiri æfingar,“ segir Björn og kveðst ekki stressaður þrátt fyrir reynsluleysið á pöllunum.

Björn þykir liðtækur knattspyrnumaður en hann spilaði með Skagamönnum upp alla yngri flokkana. Árið 2005 hélt hann í atvinnumennsku til hollenska liðsins Heerenveen en sneri heim árið 2011. Hann er nú á mála hjá KR-ingum en hefur glím við meiðsli um langt skeið. „Ég er nýbúinn að ná mér af meiðslunum og var að byrja æfa aftur í þessum mánuði. Ég er ekki búinn að spila síðan í sumar. Það var líka þess vegna sem ég sagði já við þessu um helgina. Ég er hvort eð er alltaf meiddur.“ En hvað segja liðsfélagarnir í Vesturbænum um fyrirsætustarfið?

„Þeir hafa staðið með mér og hvatt mig til þess að gera þetta,“ segir Björn, og tilhlökkunin leynir sér ekki. **- ka**

HVATTUR Í MÓDELSTÖRFIN Knattspyrnukappinn Björn Jónsson spilar með KR-ingum en var hvattur til þess að taka þátt í RFF sem fer fram um helgina. MYND/VALLI

STYÐJA VINKONU SÍNA Jenný Þórunn (í miðjunni) greindist með krabbamein í haust og fékk Egill Fannar þá hugmynd að halda góðgerðarviku í MS, í hennar nafni. Aníta Rut Hilmarsdóttir er meðlimur í stjórn nemendafélags MS sem aðstoðaði Egil við að koma öllu á fót. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Gat ekki annað en grátið

Nemendur í Menntaskólanum við Sund halda Góðgerðarviku í fyrsta skipti og safna fyrir Ljósið. Vikan er haldin í nafni Jennýjar Þórunnar Stefánsdóttur sem greindist með krabbamein í haust, þremur mánuðum eftir útskrift úr skólanum.

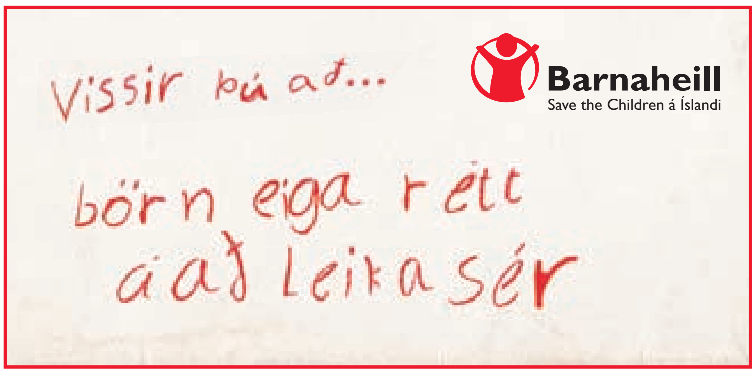
„Það er skemmtilegt að finna hvað er mikill samhugur í nemendum. Málefnið stendur þeim nærri því margir þekkja Jennýju persónulega og vita hvað er í gangi svo það er stórt hjarta í skólanum um þessar mundir,“ segir Egill Fannar Halldórsson, forsprakki Góðgerðarviku Menntaskólans við Sund.

Vinkona Egils, Jenný Þórunn, greindist með krabbamein í október og fékk Egil skólann með sér í að sýna henni stuðning í veikindunum. „Ég fékk hugmynd um að halda góðgerðarviku í hennar nafni og fékk nemendafélagið með mér í lið,“ segir Egill en að beiðni Jennýjar var ákveðið að safna peningum til styrktar Ljósinu, endurhæfingar- og stuðningsmiðstöðvar fyrir fólk sem hefur fengið krabbamein og aðstandendur þeirra.

Dagskrá vikunnar er fjölbreytt og ýmislegt gert til að safna peningum fyrir málefnið. „Friðrik Dór kom til dæmis í heimsókn í hádeginu í gær og Blár Ópal kemur í dag. Svo erum við með áheitaleik í gangi þar sem hægt er að heita á fólk að gera ýmislegt. Til dæmis er einn sem ætlar að húðflúra merki skólans á sig og annar sem ætlar að láta vaxa á sér bringuna,“ segir Egill.

Jenný Þórunn útskrifaðist úr MS síðastliðið haust og greindist með krabbamein nokkrum mánuðum síðar. „Þetta er það síðasta sem maður á von á. Ég ætlaði að taka mér ársfrí frá námi og fara í heimsreisu með stelpunum. Þetta var aldrei á dagskrá,“ segir Jenný. Hún fékk beinkrabbamein í vinstra brjósthol og fór í aðgerð í janúar þar sem fjögur rifbein voru tekin úr henni og gervirif sett í staðinn. Þetta er sjaldgæf tegund krabbameins og að sögn Jennýjar greinist það að meðaltali einu sinni á tveggja ára fresti. „Frá greiningu hef ég alltaf séð þetta sem verkefni sem ég þurfi bara að yfirvinna. Hugarfarið skiptir svo svakalega miklu máli. Þetta er samt það erfiðasta sem ég hef nokkru sinni gengið í gegnum en er búin að fá ómetanlegan stuðning allt í kringum mig. Ég á eiginlega ekki orð yfir þessari viku, enda gat ég ekki annað en farið að gráta þegar Egill hringdi í mig til að segja mér frá þessu,“ segir hún og hlær. Í dag eru batahorfur Jennýjar góðar og allt bendir til þess að öllum krabbanum hafi verið náð í aðgerðinni í janúar. Hún er þó rétt að byrja í lyfjameðferð og á því enn verk að vinna. tinnaros@frettabladid.is

> **Frá greiningu hef ég alltaf séð þetta sem verkefni sem ég þurfi bara að yfirvinna.**



Kvartar ekki yfir Niðrá strönd

Lagið Niðrá strönd ómaði í partíi um helgina á hæðinni fyrir neðan höfundinn.

„Menn verða að fá að dilla sér, ég get ekki stöðvað það. Ég get sjálfum mér um kennt,“ segir Svavar Pétur Eysteinsson, forsprakki hljómsveitarinnar Prinspóló.

Svavar Pétur var um síðustu helgi orðinn pirraður á partíi sem var haldið á hæðinni fyrir neðan íbúðina hans, þegar hið vinsæla lag hans Niðrá strönd var óvænt sett í græjurnar. „Ég var alveg við það að hlaupa niður og segja: „Viljið þið gjöra svo vel að lækka þessi helvítis læti. Ég er að reyna að sofa hérna!“,“ segir Svavar Pétur. „Þá bara allt í einu kemur eitthvað kunnuglegt stef, þannig að ég hneppti að mér sloppnum og fór aftur upp. Ég gat ekki farið að ybba mig yfir þessu,“ segir hann og hlær.

Spurður hvort hann vilji ekki bara syngja lagið næst þegar partí verður haldið í íbúðinni, segir hann það vel koma til greina.

Annað lag með Prinspóló, Tipp topp, hefur notið mikilla vinsælda að undanförnu. Fleiri lög eru væntanleg og kemur það fyrsta út síðar í þessum mánuði. Þau verða öll á nýrri plötu Prinspóló sem er væntanleg í haust.

Fram undan hjá hljómsveitinni er spilamennska á hátíðinni Aldrei fór ég suður sem verður haldin á Ísafirði um páskana. **- fb**

SVAVAR PÉTUR Hætti við að kvarta þegar hann heyrði lagið sitt Niðrá strönd.

PALE GREEN GHOSTS

er lent í Skífunni

John Grant

PALE GREEN GHOSTS

John Grant lék á Airwaves hátíðinni árið 2011 og féll svo fyrir landi og þjóð í kjölfarið að hann hefur verið búsettur hérlendis síðustu misseri. Augljóslega hefur hann ekki setið auðum höndum því platan er öll tekin upp hérlendis.

Sköpunargleði Grants er í hámarki á **Pale Green Ghosts**, en á plötunni mætir myrk og leiftrandi elektróník flauelsmjúkum ballöðum fyrri plötunnar. Ekki er frá því að áhrif Íslands og íslenskra samstarfsmanna séu nokkuð sterk. Textarnir eru sem fyrr opinskáir, fyndnir og ljúfir - líkt og listamaðurinn sjálfur.

★★★★★ FRÉTTABLAÐIÐ

8/10 UNCUT

★★★★★ theguardian

9/10 CLASH

8/10 mixmag

★★★★☆ Q

Kaupauki í dag

20 MIÐAR Á ÚTGÁFUTÓNLEIKANA

Fyrstu 10 sem kaupa plötuna í dag í verslunum Skífunnar **fá miða fyrir tvo** á útgáfutónleikana í Hörpu á laugardag.

Fyrstir koma, fyrstir fá!

S·K·Í·F·A·N

KRINGLAN OG LAUGAVEGUR 44 · 591 5300 · WWW.SKIFAN.IS

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

Kominn í kynnishlutverkið

Skemmtikrafturinn og eftirherman **Sólmundur Hólm** hefur verið ráðinn sem kynnir í nýjum íslenskum skemmtiþætti sem fer í loftið í lok mánaðarins á Skjá Einum. Þátturinn nefnist Mega Tíminn og er sagður eiga að vera galinn skemmtiþáttur í bland við sjónvarpslotterí í beinni útsendingu. Það mun því mæða mikið á Sólmundi, sem er að stýra sjónvarpsþætti í fyrsta sinn. Sólmundur er hins vegar öllu vanur, enda einn vinsælasti veislustjóri landsins og hefur átt góðar innkomur í útvarpsþættinn Virkir morgnar á Rás 2 þegar hann hefur leyst þau Andra Frey eða Gunnu Dís af.

Keypti gúmmískó fyrir nammipeninginn

Söngstjarnan **Þórunn Antonía Magnúsdóttir** skemmti gestum árshátíðar 365 miðla um síðustu helgi í samfestingi sem hún keypti í Rauða krossinum á Laugaveginum. Dressið kostaði 3.500 krónur. „Ég versla mjög mikið í second-hand búðum og hef haft brennandi áhuga á svoleiðis fötum frá því að ég var barn,“ segir Þórunn Antonía. „Ég fór oft með nammipeninginn frekar í Kolaportið og keypti mér bleika gúmmískó í stað þess að kaupa mér bland í poka. Þannig að það má svo sannarlega segja að krókurinn beygist snemma í þeim efnum.“ Fatnaður Þórunnar vakti mikla athygli meðal gestanna en óvíst er hvort aðdáendur geti fetað í fótspor hennar.

- áp, sv

Mest lesið vísir

1 „Hættulegur plebbaskapur“
2 Tókst ekki að leysa Davíð úr haldi í gær
3 Eitt stórt spurningarmerki
4 Undrandi og leið eftir FBI-fund
5 Sagði kennara frá kynferðislegu ofbeldi afa síns