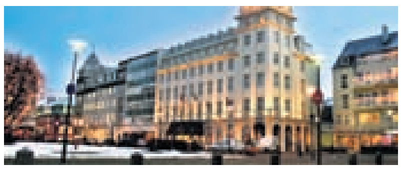


Ekki eyðileggja möguleika fyrir tjúttaðasta torg miðborgarinnar, skrifar Birna Þórðardóttir. 16

MENNING Sigur Rós styrkir UNICEF með sölu ýmissa muna úr safni sveitarinnar. 28

SPORT Markahæsti leikmaður ÍBV, toppliðs 1. deildar karla, er hér á landi án atvinnu- og dvalarleyfis. 30

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
15. mars 2013
63. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

LÍFIÐ

Sjúk í kossa og knús
Sirrý Arnardóttir segir best að fjölskyldan standi saman, flæki hlutina ekki um of og tali saman. Aðalástríða Sirrýjar snýr að öruggri tjáningu og hún hefur gefið út bók um efnið.

FRÉTTIR

Draga virkjanaleyfi í efa Fljótsdalshérað kannar hvort vatnsmagn í Lagarfljóti sé of mikið fyrir skilmála virkjanaleyfa. 2

Lítillátur páfi Frans páfi þykir afturhaldssamur í kynferðismálum. Hann er sagður lítillátur og hógvær. 8

Boða vopnasendingar Frakkar lýstu því yfir í gær að þeir og Bretar vilji útvega uppreisnarmönnum í Sýrlandi vopn. 10

16

Bolungarvík	-2°	NA	6
Akureyri	-2°	NA	5
Egilsstaðir	-3°	NNA	5
Kirkjubæjarkl.	1°	NA	4
Reykjavík	1°	NNA	6

Bjart sunnan og vestan til en lítilsháttar él norðan- og austanlands. Strekkingur með SA- og A-ströndinni en annars hægari vindur. Víða vægt frost. 4

3 SÉRBLÖÐ
Lífið | Málmiðnaður | Fólk

Var misnotaður af þremur níðingum fyrir 13 ára aldur

Karlmaður á fimmtugsaldri var misnotaður kynferðislega af tveimur körlum og einni konu áður en hann náði þréttán ára aldri. Þagði um ofbeldið í þrjátíu ár. Einn ofbeldismannanna var Karl Vignir Þorsteinsson.

FÓLK „Frændi minn nauðgaði mér og misnotaði á allan hátt. Ég hef ekki tölu á hversu oft það gerðist, enda var þetta svona á hverju sumri, nóttu sem degi. Samt grunaði engan neitt. Ástæða þess að ég sagði ekki frá var fyrst og fremst skömmin en svo á einhvern hátt verður hið óeðlilega eðlilegt í svona aðstæðum,“ segir karlmaður á fimmtugsaldri um gróft ofbeldi sem hann varð fyrir af hálfu frænda síns á hverju sumri þegar hann var átta til þrettán ára gamall. Maðurinn vill ekki koma fram undir nafni til að hlífa börnum sínum við reynslu sinni.

Hann lenti fyrst í kynferðislegri misnotkun þegar hann var fimm ára gamall. Þá tók Karl Vignir Þorsteinsson, sem hefur játað á sig fjölda kynferðisbrota gegn börnum og situr nú í gæsluvarðhaldi, drenginn upp í bíl sinn í miðborg Reykjavíkur og braut á honum kynferðislega.

Drengurinn var síðar sendur í sveit þar sem frændi hans misnotaði hann á hverju sumri, en skömmin var svo sterk að hann þagði yfir ofbeldinu.

Þegar drengurinn var ellefu ára gamall byrjaði nágrannakona hans, sem var þá tæplega þrítug, að beita hann ofbeldi.

„Þá fannst mér eins og ég væri að taka ábyrgð á þessu því ég fékk áhuga því hún var kona. Svo vegna þess sem á undan var gengið hélt ég að svona væri bara eðlilegt. Hún fór að bjóða mér í heimsókn, gaf mér vín, lét mig sinna sér og stunda með sér kynlíf. Svo flutti hún í burtu og þá hætti þetta,“ segir hann.

Maðurinn hefur átt í tveimur langtímasamböndum við konur sem fóru bæði í vaskinn. Hann heldur þó sambandi við börnin sín en segir það oft ekki hafa verið auðvelt.

„Maður verður flóttamaður í eigin líkama,“ segir hann og undirstrikar erfiðleikana við að kljást við mýtuna um að fórnarlömb verði gerendur. Slík umræða auki mjög álagið vegna ofbeldisins. - sv / sjá síðu 12

> **Vegna þess sem á undan var gengið hélt ég svona væri bara eðlilegt.**
> *Karl á fimmtugsaldri sem varð fyrir grófu kynferðisofbeldi í æsku.*

RÝNT Í HÁRSVÖRÐINN Lúsasmit er yfir meðaltali í vetur og hefur hún ítrekað stungið sér niður í grunn- og leikskólum á höfuðborgarsvæðinu. Dalla Jóhannsdóttir, formaður Foreldrafélags Vesturbæjarskóla, vonast til þess að foreldrar nýti páskafríið til að kemba. Hún kembdi Eyju, fimm ára dóttur sinni, í gærkvöld. SJÁ SÍÐU 6 FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Óværa í Vesturbænum:

Þrálát lúsaplága í höfuðborginni

HEILBRIGÐISMÁL „Maður kembir þegar maður fær skilaboðin,“ segir Dalla Jóhannsdóttir, formaður Foreldrafélags Vesturbæjarskóla. Hún á börn bæði í grunnskóla og leikskóla í Vesturbænum og hefur lent í því að finna lús.

Lús hefur ítrekað komið upp í grunnskólum á höfuðborgarsvæðinu í vetur og illa gengið að kveða hana niður.

„Þetta er svo sem ekkert mál og enginn heimsendir að finna lús,“ bætir hún við.

Dalla segir það hins vegar snúa að foreldrum að leita barnum sínum lúsa. „Fólk verður að vinna í þessu sjálft að leita og kemba. Núna verður fólk bara að nota páskafríið í að kemba,“ segir hún og vonast til að í þetta sinn takist að útrýma lúsinni sem herjað hefur á skólann í vetur. „Það hefur verið sendur póstur ansi reglulega í vetur.“

- óká / sjá síðu 4

Tík komst lífs af úr margfaldri bílveltu í Öxnadal og var á vergangi í tvo daga:

Tása fannst á vappi við veginn

SLYS Border collie-tíkin Tása, sem stökk á flótta eftir bílveltu í Öxnadal á mánudagskvöld, er fundin. Hún var á vergangi í tvo sólarhringa þangað til hún fannst í fyrrakvöld.

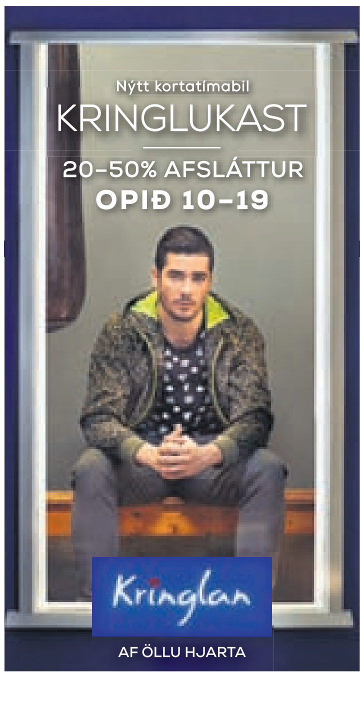
„Hún fannst á vappi við veginn af vegfaranda, það var farið með hana á Engimýri þar sem hún beið mín í góðu yfirlæti hjá húsfreyjunni þar,“ segir eigandinn, Guðfinna Berg Stefánsdóttir.

Tása var í aftursæti Nissan Micra-bíls þegar ökumaðurinn, Sandra Karen Skjöldal, missti stjórn á bílnum með þeim afleiðingum að hann fór sex til sjö veltur og staðnæmdist sextíu metra frá veginum.

Sandra og vinkona hennar sluppu ótrúlega vel, þökk sé bílbeltum, eins og Fréttablaðið sagði frá á miðvikudag, en þegar þær áttuðu sig á aðstæðum var Tása horfin út um brotinn glugga.

„Hún var á leið suður á nýtt heimili í Reykjavík en ég er búin að finna annað gott heimili hér á Akureyri svo hún þurfi ekki í aðra bílferð með fólki sem hún þekkir ekki,“ segir Guðfinna. - sh

TÍKIN TÁSA



SPURNING DAGSINS

Hjörtur, eru þeir hættir að fiska sem róa?

„Nei, en skiptingin í fjörunni er að gera út af við okkur.“

Hjörtur Gíslason, stjórnarformaður Ögurvíkur, segir veiðigjald hafa hirt allan hagnað útgerðarfyrirtækisins og 22 milljónum króna betur árið 2010. Veiðigjaldið knésetji Ögurvík að óbreyttu.

Viðræður um þinglok eru enn á óformlegu stigi en þingi á að ljúka í dag samkvæmt starfsáætlun:

Margrét hleypir upp stjórnarskrármálinu

ALÞINGI Hvorki gengur né rekur að semja um þinglok og enn er fullkomin óvissa um hvenær þingi verður frestað. Það á að gerast í dag, samkvæmt starfsáætlun Alþingis. Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, forseti Alþingis, er þó ekki tilbúin að útiloka að það gerist.

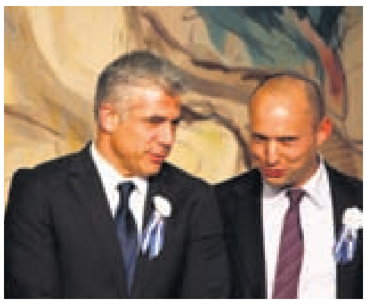
„Menn eru eitthvað að tala saman. Ætli það skýrist nokkuð fyrr en í fyrramálið [í dag],“ sagði hún í samtali við Fréttablaðið í gær. Heimildir Fréttablaðsins herma þó að það sé mikil bjartsýni hjá þingforsetanum og engar líkur séu á því að svo verði. Viðræður gærdagsins er lýst sem óformlegum þreifingum.

Margrét Tryggvadóttir, þingkona Hreyfingarinnar, hefur lagt fram breytingartillögu við frumvarp formannanna þriggja, Árna Páls Árnasonar, Katrínar Jakobsdóttur og Guðmundar Steingrímssonar um stjórnarskrána. Frumvarp þeirra gerði ráð fyrir að Alþingi samþykkti að auðvelda breytingar á stjórnarskrá og fyrir liggur þingsályktunartillaga frá þeim um að Alþingi skuldbindi sig til að halda breytingum áfram og ljúka þeim árið 2014. Breytingartillaga Margrétar gengur út á það að frumvarpið um stjórnarskrá, sem hefur verið lengi í umræðunni, verði samþykkt í heild sinni.

Heimildir Fréttablaðsins herma að þetta hafi hleypt málinu í enn frekari hnút. Von var á tillögu í málinu frá þingmönnum stjórnarliðsins, um að samþykkt yrði ákvæði í stjórnarskrá um að auðlindir væru í þjóðareigu, en fullkomin óvissa ríkir nú um hvernig málinu lýkur. - kóp

Menn eru eitthvað að tala saman. Ætli það skýrist nokkuð fyrr en í fyrramáið [í dag].

Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, forseti Alþingis



LAPID OG BENNETT Ganga til liðs við Netanjahú. NORDICPHOTOS/AFP

Netanjahú myndar stjórn:

Fékk Lapid og Bennett í stjórn

ÍSRAEL, AP Benjamín Netanjahú hefur myndað ríkisstjórn með Jaír Lapid og Naftali Bennett, nærri tveimur mánuðum eftir þingkosningarnar.

Lapid er leiðtogi nýja flokksins, Yesh Atid, en Bennett er leiðtogi flokksins Heimkynni gyðinga, sem vill efla landtöku Ísraela á herteknu svæðunum.

Reiknað er með að nýja stjórnin einbeiti sér að velferðarmálum innanlands en leggi litla áherslu á friðarviðræður við Palestínumenn.

Þetta er fyrsta ríkisstjórnin í meira en áratug sem strangtrúargyðingar taka ekki þátt í. - gb

Stjórnaði Skógafossi:

Drukkinn skipstjóri ákærður

SLYS Drukkinn skipstjóri á Skógafossi, sem Eimskip leigir, var handtekinn í Sundahöfn á þriðjudag. Þegar hafnsögumaður kom um borð í skipið þótti honum skipstjórinn vera í annarlegu ástandi.

Lögregla fór svo með skipstjórann í blóðsýnatöku og til yfirheyrslu þegar af honum var runnið. Gefin var út ákæra fyrir skipstjórn undir áhrifum áfengis og verður málið tekið fyrir í héraðsdómi. - gs

Lyf og heilsa brutu lög:

100 milljóna sekt staðfest

DÓMSMÁL Hæstiréttur staðfesti í gær úrskurð áfrýjunarnefndar samkeppnismála þess efnis að Lyf og heilsa þyrftu að greiða 100 milljóna króna sekt vegna alvarlegra samkeppnisbrota.

Sektin er til komin vegna misnotkunar fyrirtækisins á markaðsráðandi stöðu gagnvart Apóteki Vesturlands. Samkeppniseftirlitið hóf rannsókn á markaðshegðun Lyfja og heilsu með húsleit árið 2007. Að rannsókninni lokinni voru Lyf og heilsa sektuð um 130 milljónir en áfrýjunarnefnd samkeppnismála lækkaði sektina í 100 milljónir.

Lyf og heilsa kærðu þessa ákvörðun til Héraðsdóms Reykjavíkur sem sýknaði Samkeppniseftirlitið fyrir um ári. Þeim dómi var áfrýjað til Hæstaréttar sem hefur nú komist að sömu niðurstöðu. - mþl

Sérstakt átak ráðuneytis:

Fleira starfsfólk til hælisleitenda

SAMFÉLAGSMÁL Ríkisstjórn Íslands hefur ákveðið að ráðast í tímabundið átak til að stytta bið hælisleitenda og tryggja þeim húsnæði. Á annað hundrað manns bíða nú eftir ákvörðun um hvort þeir fái hæli hér á landi eða ekki.

Innanríkisráðuneytið hefur ráðið verkefnastjóra til að sinna átakinu, auk þess sem starfsmönnum hjá ráðuneytinu og hjá Útlendingastofnun verður fjölgað tímabundið.

Í lok síðasta árs biðu 140 umsóknir um hæli og það sem af er ári hafa fimmtíu sótt um. Reykjanesbær hefur séð um búsetu og þjónustu við hælisleitendur en tilkynnti fyrir skemmstu að bærinn gæti ekki tekið við fleiri hælisleitendum. - þeb

KÁRAHNÚKAVIRKJUN Virkjanaleyfi fyrir allt að 750 megavatta raforkuframleiðslu í Kárahnjúkum var gefið út í september 2002. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Draga í efa að fylgt sé ákvæði virkjanaleyfis

Fljótsdalshérað kannar hvort vatnsmagnið í Lagarfljóti sé of mikið fyrir skilmála virkjanaleyfa Kárahnjúkavirkjunar og Lagarfljótsvirkjunar. Landsvirkjun segir ekki skilmála í virkjanaleyfinu um vatnsmagn. Fyrirtækið telji öll skilyrði uppfyllt.

UMHVERFISMÁL „Í ljósi gagna sem liggja fyrir viljum við skoða hvort þarna sé hugsanlega pottur brotinn,“ segir Gunnar Jónsson, formaður bæjarráðs Fljótsdalshéraðs, sem vill láta skoða hvort skilmálum virkjanaleyfa Kárahnjúkavirkjunar og Lagarfossvirkjunar sé fylgt.

Gunnar segir virkjanaleyfi kveða á um vatnsmagn og vatnsstöðu. „Við viljum að það sé farið yfir hvort það sé verið að brjóta þetta eða ekki. Ég ætla ekki að fullyrða það en við viljum ræða þetta,“ segir hann.

Gerður Björk Kærnested hjá Landsvirkjun segir enga skilmála í virkjanaleyfi Kárahnjúkavirkjunar um magn vatns. „Landsvirkjun telur sig vera að uppfylla öll skilyrði virkjanaleyfis en samkvæmt skilmálum virkjanaleyfis ber fyrirtækinu að fylgjast með breytingum á rennsli og vatnshæðum,“ segir hún.

Bæjarráðið vill að Hörður Arnarson, forstjóri Landsvirkjunar, fundi með fulltrúum Fljótsdalshéraðs.

HÖRÐUR ARNARSON

TRYGGVI ÞÓR HARALDSSON

Gerður Björk segir að forstjórinn muni bregðast vel við slíkri beiðni.

Tryggvi Þór Haraldsson, forstjóri RARIK, segir að fyrir utan að ekki hafi náðst að loka samningum við landeigendur vegna Lagarfossvirkjunar séu skilmálar virkjanaleyfis þar uppfylltir.

Bæjarráð Fljótsdalshéraðs vill einnig fund með fulltrúum Orkustofnunar til að fara yfir skilmála virkjanaleyfa Kárahnjúkavirkjunar og Lagarfossvirkjunar sem RARIK rekur. Skúli Thoroddsen, lögfræðingur hjá Orkustofnun, segir stofnunina hafa kallað eftir skýrslu Landsvirkjunar um vatnsstöðuna í Lagarfljóti til að bera saman við skilmála virkjanaleyfisins. „Það er ekki hægt að tjá sig um málið fyrr en þessi skýrsla liggur fyrir,“ segir Skúli.

Landsvirkjun var beðin að svara spurningum sem Gunnar Jónsson setti fram í Fréttablaðinu á þriðjudag um vatnsmagn sem er umfram áætlun í Lagarfljóti. Það séu þrjátíu rúmmetrar á sekúndu. „Hvað framleiða þessir aukalítrar mikið af rafmagni og peningum fyrir Landsvirkjun?“ spurði Gunnar.

„Það er erfitt að leggja mat á það og getum við því miður ekki gefið nein svör að svo stöddu,“ svarar Gerður Björk. gar@frettabladid.is

Við viljum að það sé farið yfir hvort það sé verið að brjóta þetta eða ekki.

Gunnar Jónsson, formaður bæjarráðs Fljótsdalshéraðs.

Davíð Örn laus úr tyrknesku fangelsi en verður í farbanni næstu vikurnar:

„Gott að fá að heyra í honum“

UTANRÍKISMÁL „Það var auðvitað rosalega gott að fá að heyra í honum,“ segir Þóra Björg Birgisdóttir, sambýliskona Davíðs Arnar Bjarnasonar, sem setið hefur í tyrknesku fangelsi frá því á síðasta föstudag.

Davíð var í gær fluttur frá fangelsinu þar sem hann hafði verið í varðhaldi á lögreglustöð. Þar fékk hann að hitta íslenskan sendiráðsstarfsmann frá Danmörku sem fór utan á miðvikudag til að vinna í hans málum.

Davíð var í kjölfarið látinn laus og þurfti ekki að leggja fram neina tryggingu. Hann verður í farbanni til 25. apríl næstkomandi.

„Við lögðum áherslu á að ná honum úr fangelsi eins hratt og hægt væri,“ segir Pétur Ásgeirsson, sviðsstjóri hjá utanríkisráðuneytinu. Hann segir að Davíð muni væntanlega dvelja á hóteli á meðan hann bíður þess að mál hans verði dómtekið.

„Hann hefur það eftir atvikum ágætt,“ segir Pétur en bætir við að hafa verði í huga að fangelsisvist sé fólki aldrei auðveld.

Þóra talaði við Davíð í síma í gær en vildi lítið segja um aðstæður hans eða líðan. Hún segir hann ekki vilja ræða við fjölmiðla í bili af ótta við að segja eitthvað sem gæti haft neikvæð áhrif á málið.

Davíð var handtekinn á flugvellinum í Antalya á Tyrklandi föstudaginn 8. mars grunaður um tilraun til að smygla fornminjum. Hann var með marmarastein í farangrinum sem hann segist hafa keypt á ferðamannamarkaði. - bj

LAUS ÚR HALDI Davíð Örn Gunnarsson verður í farbanni þar til réttað hefur verið í máli hans.

VER SICHER UNGS
KAMMER
BAYERN

Versicherungskammer Bayern, síðan 1811:
Frá húseignatryggingum til tryggingasamstæðu.

Bayern-Versicherung er hluti af Versicherungskammer Bayern samstæðunni sem hefur tryggt hagsmuni viðskiptavina sinna kynslóð fram af kynslóð.

Hvað er mikilvægt fyrir þín starfslok – við höfum réttu lausnina fyrir þig.

- Örugg eftirlaun og lífeyri greiddan út ævina
- Góð ávinnsla lífeyrisréttinda auk hagnaðarhlutdeildar

SPARNAÐUR
Umboðsaðili Bayern-Versicherung
sem tilheyrir fyrirtækjasamstæðu
Versicherungskammer Bayern

ISO
9001:2008

Holtasmára 1, Kópavogi • Sími: 577 2025
Kaupvangsstræti 4, Akureyri • Sími: 512 8060
sparnadur@sparnadur.is • www.sparnadur.is

Finanzgruppe

GENGIÐ
14.03.2013

Bandaríkjadalur	126,71	127,31
Sterlingspund	189,35	190,27
Evra	163,78	164,7
Dönsk króna	21,958	22,086
Norsk króna	21,804	21,932
Sænsk króna	19,596	19,71
Japanskt jen	1,3147	1,3223
SDR	189,75	190,89

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
223,9886

365 miðlar í hópi fjögurra fyrirtækja sem hafa fengið úthlutað tíðnisviði fyrir farnet:

Sjónvarpsefni í gegnum 4G um allt land

FJARSKIPTI Fjögur fyrirtæki fengu úthlutað tíðnisviði í uppboði Póst- og fjarskiptastofnunar (PFS) á tíðniheimildum fyrir 4G-farnetsþjónustu. Um er að ræða Símann, Fjarskipti (Vodafone) og Nova, auk 365 miðla sem gefa meðal annars út Fréttablaðið. PFS á enn eftir að afgreiða tilboðin endanlega en ef fram fer sem horfir munu fást 226 milljónir fyrir heimildirnar.

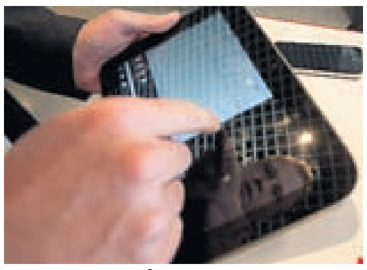
365 buðu samtals 120 milljónir í sínar tvær heimildir en að sögn Ara Edwald forstjóra er þessi innreið fyrirtækisins á fjarskiptamarkaðinn hluti af framtíðarsýn fyrirtækisins í sjónvarpsdreifingu.

„Þetta snýst einfaldlega um aðgengi viðskiptavina 365 að fyrsta flokks gagnvirkni og afþreyingu í bestu mögulegu gæðum hvar sem þeir eru staddir. Alls staðar áttu að hafa aðgang að háhraðaneti til að geta notið afþreyingar frá 365,“ segir Stefán H. Hilmarsson, framkvæmdastjóri rekstrar- og fjármálasviðs 365.

Úthlutuninni fylgja þær kvaðir að 365 skulu byggja upp farnet sem nær til 99,5% íbúa á hverju svæði fyrir lok árs 2016 og skal það þá bjóða upp á 10 Mb/s gagnaflutningshraða.

Nova hefur verið með tilraunaleyfi á rekstri 4G-þjónustu en í tilkynningu frá fyrirtækinu segir að þjónustan verði byggð upp í áföngum, fyrst á höfuðborgarsvæðinu og svo verði fleiri svæðum bætt við.

- þj



NÆSTA KYNSLÓÐ Fjögur fyrirtæki áttu hæstu boð í uppboði Póst- og fjarskiptastofnunar á tíðnisviðum fyrir 4G-þjónustu.

FLÚÐU ÚR LANDI Lögregla leitaði mannanna í nokkra daga þangað til í ljós kom að þeir höfðu farið úr landi. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Fær sjö ára dóm fyrir rán hjá Frank Michelsen:

Dómur yfir úraræningja þyngdur

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur þyngt dóm yfir Pólverja sem rændi úraverslun Franks Michelsen úr fimm árum í sjö ár. Hæstiréttur telur að annar sjö ára dómur sem maðurinn hlaut fyrir rán og hylmingu í Póllandi árið 2006 eigi að hafa ítrekunaráhrif og leiða til þyngingar.

Maðurinn, Pawel Jerzy Podburaczynski, var einn þriggja manna sem réðust inn í verslunina í október 2011 vopnaðir gervibyssum og rændu 49 úrum sem samtals voru tugmilljóna virði. Þeir flúðu land en fundust nokkru síðar.

Tveir þeirra, Pawel og annar, voru framseldir til Íslands og dæmdir í fimm ára fangelsi. Skipuleggjandinn fékk einnig fimm ára dóm. Hinir tveir áfrýjuðu ekki til Hæstaréttar.

- sh

LANDBÚNAÐUR

Kjötsala eykst hér á landi

Sala á nautakjöti hefur aukist um 3,4% á síðustu 12 mánuðum og þar af er 5% aukning á sölu ungnautakjöts. Sala á alifuglakjöti, kindakjöti og hrossakjöti hefur einnig aukist. Hins vegar er 3,6% samdráttur á sölu svínakjöts.

LEIÐRÉTTING

Rangt var farið með föðurnafn Sigurðar Albertssonar, textahöfundar á plötu Helga Júlíusar, Í blús. Einnig láðist að nefna að Svavar Knútur er einn af söngvurum á plötunni.

Aftaka í Sádi-Arabíu:

Afhöfðaðir fyrir að ræna og stela

SÁDI-ARABÍA, AP Sjö ólögráða karlmenn voru nýlega hálshöggnir í Sádi-Arabíu fyrir vopnað rán og þjófnað. Mannréttindasamtökin Human Right Watch mótmæltu aftökunni vegna aldurs þeirra. Fyrir viku fóru fjölskyldur þeirra fram á það að þeir yrðu náðaðir. Þeirri beiðni var hafnað og þeir teknir af lífi.

- hgk

Fólk noti páskafríið í að kemba börnum

Lúsasmit er yfir meðaltali í vetur að sögn Ásu Atladóttur, deildarstjóra í sýkingavörnum hjá Landlækni. Lús kemur ítrekað upp í grunnskólunum. Í gær biðlaði Vesturbæjarskóli til foreldra að leita lúsa vegna smits sem þar er aftur komið upp.

HEILBRIGÐISMÁL Þrátt fyrir ítrekaðar tilraunir hefur illa gengið að kveða niður höfuðlús í sumum grunnskólum á höfuðborgarsvæðinu í vetur. Í fyrradag var póstur sendur á foreldra barna í Vesturbæjarskóla um lús sem þar hefur stungið sér niður á ný.

„Lúsin er að taka sig upp í mörgum árgöngum,“ segir Ásdís Eckardt skólahjúkrunarfræðingur í bréfi til foreldra og biður þá að bregðast skjótt við með því að kemba og láta vita þegar lús kemur upp. Vísað er á leiðbeiningar um hvernig kljást á við lús á heimasíðu Heilsugæslunnar á höfuðborgarsvæðinu, www.6h.is.

Dalla Jóhannsdóttir, formaður Foreldrafélags Vesturbæjarskóla, segir tilkynningar um lús hafa borist bréfleiðis ansi reglulega í vetur. Hún hvetur fólk til að bregðast við slíkum tilkynningum, vinna sjálft í málinu og kemba börnum sínum.

Ása St. Atladóttir, sýkingavarnahjúkrunarfræðingur á sóttvarnadeild Landlæknis, segir sölutölur lúsalyfja sýna að mjög mikið hafi verið um lús í vetur.

„Þetta hefur verið meira en í meðalári og svo sem engin sérstök skýring til á því,“ segir Ása. „Lúsin er náttúrulega viðvarandi og hverfur ekkert nema með mjög samstilltu átaki.“ Mælist hún til þess að fólk venji sig á að kemba hár barna reglulega, jafnvel einu sinni í viku, til að leita lúsa, jafnvel þótt engin tilkynning hafi borist um smit úr skóla. „Höfuðlúsin er á meðal okkar og ef við viljum draga úr henni þarf að kemba markvisst.“

HÁRIÐ KEMBT Dalla Jóhannsdóttir á börn bæði í leikskóla og grunnskóla og hefur lent í að finna lús. Hún segir það engan heimsendi að finna lús. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Ása segir reynsluna hins vegar sýna að mjög misjafnt sé hvernig foreldrar bregðist við. „Þetta er heilmikið vesen og kannski nennir fólk þessu ekki.“

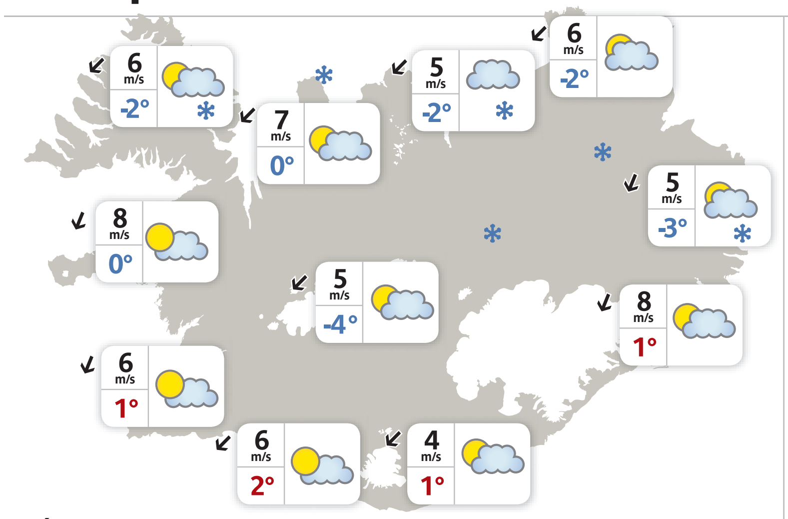
Ása segir hægt að vinna á lúsinni bara með því að kemba, en það þurfi þá að gerast mjög markvisst í fjórtán daga. Flestir noti hins vegar líka lúsalyf sem fást í apóteki. „En þá meðferð þarf að endurtaka eftir viku.“

Þegar lús kemur upp í skólum segir Ása hins vegar ljóst að ekkert megi út af bregða í aðgerðum til að losna við hana. „Upp getur komið að sessunautur barns í skóla eigi foreldra sem ekkert bregðast við lúsinni. Og þá þarf ekki annað en verið sé að vinna saman að verkefni og kollarnir að snertast, þá er viðkomandi aftur orðinn smitaður.“

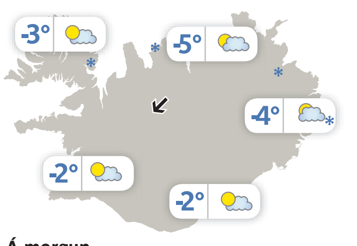
olikr@frettabladid.is

Veðurspá

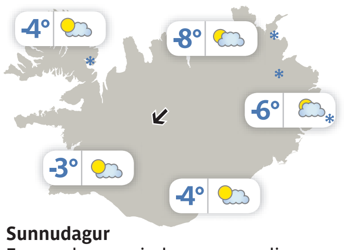
Gildistími korta er um hádegi



KÓLNANDI um helgina og víða bjart veður sunnan og vestan til en lítilsháttar él norðan- og austanlands. Vindstrengur verður með austurströndinni og síðdegis á sunnudag bætir í vind suðaustanlands. Hvassviðri þar aðfaranótt mánudags.

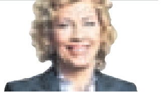


Á morgun
Hægur vindur en strekkingur allra austast.



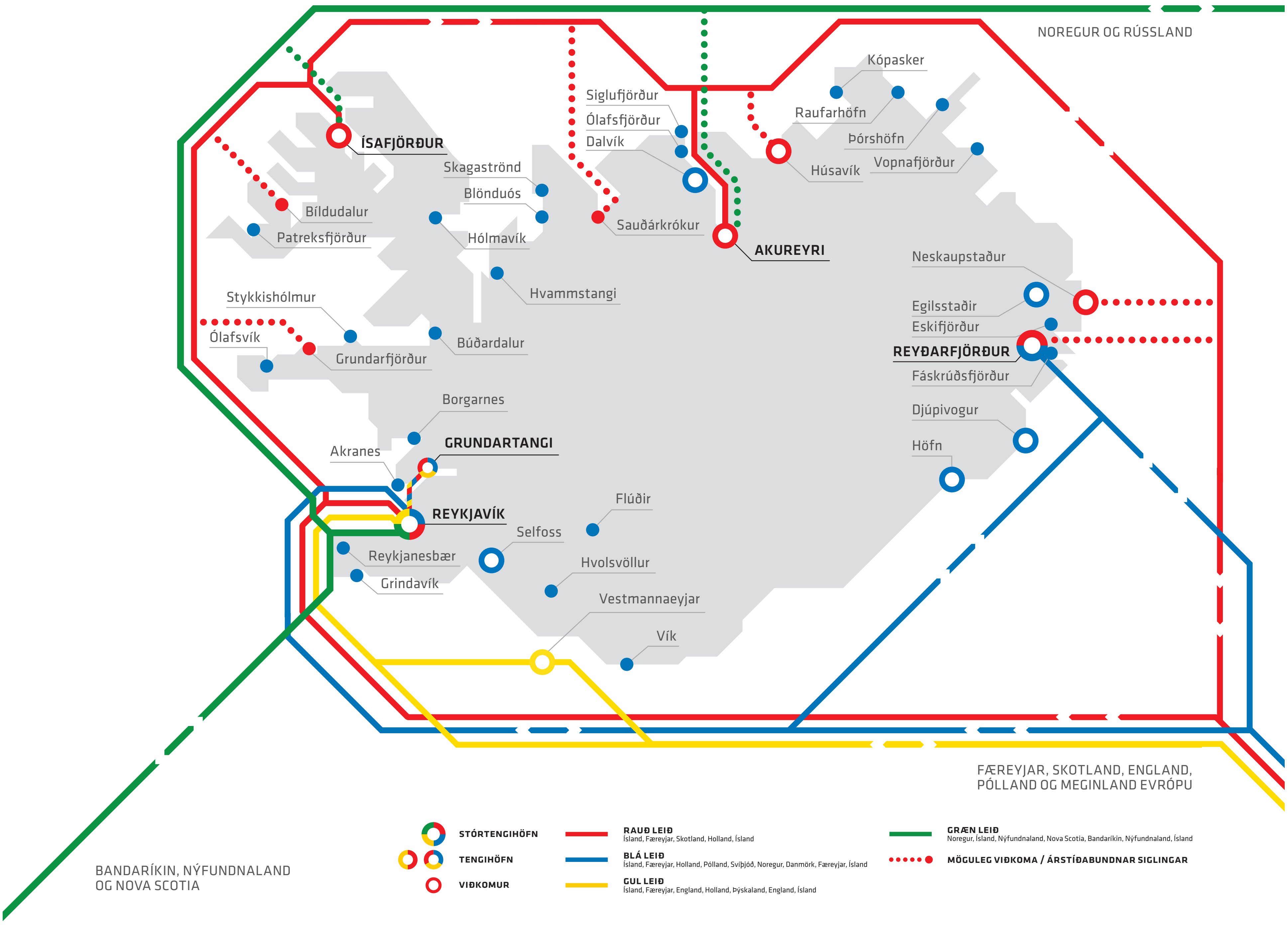
Sunnudagur
Fremur hægur vindur en vaxandi vindur SA- og A-lands.

Alicante	16°	Berlín	1°	Friedrichshafen	1°	Las Palmas	22°	New York	7°	París	7°
Aþena	16°	Billund	2°	Gautaborg	1°	London	8°	Orlando	22°	San Francisco	20°
Basel	9°	Frankfurt	1°	Kaupmannahöfn	1°	Mallorca	14°	Ósló	-2°	Stokkhólmur	-4°



Ingibjörg Karlsdóttir
veðurfréttamaður

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



YFIR HAFIÐ OG HEIM

TIL ÍSAFJARÐAR

með Brúarfossi 15. mars

- Vikulegar strandsiglingar með beinni tengingu við Færeyjar, Bretland og meginland Evrópu
  Siglt með ferskan fisk vikulega frá Íslandi og Færeyjum
  Aukin þjónusta við olíuiðnaðinn með siglingum til og frá Skotlandi

- Tíðari ferðir og styttri siglingartími til og frá Bandaríkjunum
  Ný höfn í Bandaríkjunum, Portland, Maine
  Möguleg viðkoma á Ísafirði og Akureyri á leiðinni frá Noregi

- Ný þjónusta fyrir uppsjávarfisk með beinum siglingum inn á Eystrasalt

- Ný viðkoma í Vágum í Færeyjum og Hamborg í Þýskalandi

FITON / SÍA

EIMSKIP
YFIR HAFIÐ OG HEIM

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

NORÐURLÖND

Vill lögleiða sölu á hassi í Kaupmannahöfn

1 **DANMÖRK** Yfirborgarstjóri Kaupmannahafnar, Frank Jensen, vill lögleiða sölu á hassi í tilraunaskyni. Samkvæmt tillögunni á að selja hass löglega á 25 til 40 stöðum. Verðið á að vera lágt til þess að hægt sé að keppa við fíkniefnasalana í Kristjaníu og á öðrum stöðum í Kaupmannahöfn.

Borgarstjórinn segir allar fyrri tilraunir til þess að stöðva útbreiðslu hass hafa verið árangurslausar. Jensen kveðst ekki alltaf hafa verið þeirrar skoðunar að lögleiða ætti sölu á hassi.

Deila um hælisleitendur

2 **SVÍÞJÓÐ** Umhverfisflokkurinn í Svíþjóð íhugar að hætta samvinnu við ríkisstjórnina í innflytjendamálum, meðal annars vegna leitar sænsku lögreglunnar að skilríkjalausum einstaklingum í neðanjarðarlestunum í Stokkhólmi.

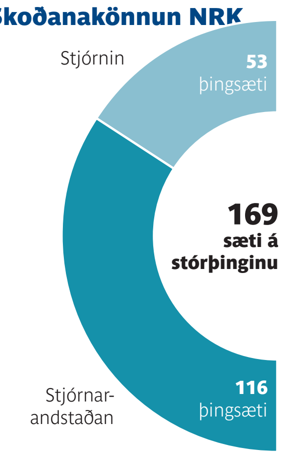
Deilan snýst einnig um hvenær aðstæður séu nógu sérstakar til þess að hælisleitendum sé veitt dvalarleyfi. Umhverfisflokkurinn vill rýmka reglurnar.

Hægri flokkar í hæstu hæðum

3 **NOREGUR** Hægriflokkurinn og Framfaraflokkurinn fengju ríflegan meirihluta á norska Stórþinginu ef gengið yrði til kosninga nú. Þetta kemur fram í könnun sem NRK segir frá en þingkosningar verða nú í haust.

Stjórnarflokkarnir fengju mikla útreið, sérstaklega Miðflokkurinn og Sósíalíski vinstriflokkurinn sem myndu falla út af þingi. Verkamannaflokkur Stoltenbergs forsætisráðherra mælist með 27 prósent, sem er undir fylgi Hægriflokksins, sem er með 32 prósent, en Framfaraflokkurinn mælist með tuttugu prósenta fylgi.

Skoðanakönnun NRK



Frumvarp Ögmundar þrengir að lögreglu

Stefán Eiríksson lögreglustjóri segir götuvændi, vasaþjófnað, gengjastríð, skipulögð rán og betl geta orðið að veruleika á Íslandi fái lögregla ekki auknar rannsóknarheimildir. Lögregla reki sig á veggi þegar kanna þurfi bakgrunn vafasamra manna.

LÖGREGLUMÁL Frumvarp Ögmundar Jónassonar innanríkisráðherra um breytingar á símhlerunarheimildum mun þrengja mjög að starfsumhverfi lögreglu verði það að lögum. Þetta er mat Stefáns Eiríkssonar, sem ræddi um rannsóknarheimildir lögreglu á opnum fundi Varðbergs í Þjóðminjasafninu í gær.

Frumvarpið kveður á um að ekki verði lengur nóg að annað tveggja skilyrða þurfi að vera fyrir hendi til að heimild sé veitt til símhlerunar – átta ára refsirammi fyrir ætlað brot eða að almenningi standi af því ógn – heldur bæði skilyrðin í einu.

Stefán sagði í erindi sínu að Íslendingar hefðu til þessa blessunarlega verið mikið til lausir við nokkra algenga fylgifiska skipulagðrar brotastarfsemi. Í því samhengi nefndi hann sérstaklega götuvændi, skipulagt betl, vasaþjófnað, skipulögð rán og stríð milli glæpagengja.

Hann sagði að ef ekkert yrði að gert og lögreglu ekki færðar auknar heimildir til forvirkra rannsóknaraðgerða væri aðeins tímaspursmál hvenær þessi brotaflokkar hæfi innreið sína til Íslands. „Það er ekki nokkur vafi,“ sagði Stefán.

Með forvirkum rannsóknarheimildum er átt við heimildir til þess að hefja rannsókn á mönnum án þess að fyrir liggi grunur um að þeir hafi framið tiltekið afbrot.

Stefán segir lögregluna einkum reka sig á veggi þegar hún vill geta skoðað menn með augljós tengsl við hópa sem skilgreindir eru sem skipulögð glæpasamtök, menn með afbrotaferil og tengsl við aðra brotamenn, menn sem berast mikið á og eru með umsvif sem samræmast ekki atvinnustöðu þeirra, kaup og innflutning á efnum sem kunna að vera notuð til fíkniefnaframleiðslu og sprengjugerðar og öfgafull skrif og skoðanir, eins og hann orðar það.

Stefán tók dæmi af máli Anders Breivik og sagði lögregluna hafa legið yfir því sem þar gerðist í því skyni að læra af atburðarásinni. Hins vegar væri býsna ólíklegt að hér yrði framið hryðjuverk af slíkri stærðargráðu.

Lögreglustjórinn lauk máli sínu á að velta upp þeirri spurningu hvers vegna íslensk yfirvöld treystu sér til að banna það að merkja bjórdós með gulum páskaunga – og vísaði þar til svokallaðs Páska-Gullbjórs frá Ölgerðinni – en ekki það að menn skrýddu sig með merkjum skipulagðra glæpasamtaka.

stigur@frettabladid.is

ÓTTAST FREKARI BROT Stefáni finnst skjóta skökku við að þrengja eigi að rannsóknarheimildum lögreglu á sama tíma og skipulögð glæpastarfsemi er að ryðja sér hér til rúms. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Sérstakur vildi skoða símtöl Kjartans

KJARTAN GUNNARSSON

Sérstakur saksóknari óskaði árið 2011 eftir dómsúrskurði til að fá afhenta skrá yfir öll símtöl Kjartans Gunnarssonar, fyrrverandi formanns bankaráðs Landsbankans, á mánaðartímabili þremur árum fyrr.

Kjartan var gestur á fundinum í Þjóðminjasafninu í gær og greindi frá þessu þegar honum gafst færi á að bera upp spurningu. Hann sagði að dómari hefði veitt þessa heimild en saksóknari hins vegar gripið í tómt hjá símafyrirtækjunum, enda væru þessar upplýsingar ekki geymdar nema í hálft ár.

Kjartan spurði Stefán hvort honum fyndist þetta eðlilegt en það varð fátt um svör hjá Stefáni, sem sagðist illa geta tjáð sig um einstök mál, hvað þá mál annarra lögregluembætta.

Otrivin Menthol ukonserveret, nefúði, lausn. Innihaldslýsing: Xýlómetazólínhýdróklóríð 1 mg/ml. Ábendingar: Bólgur og aukin slímmyndun í nefi, kinnholum og nefkoki. Skammtar og lyfjagjöf: Fyrir fullorðna og börn eldri en 12 ára: 1 úði í hvora nös 3 sinnum á sólarhring eftir þörfum, lengst í 10 sólarhringa og ekki úða oftar en að hámarki 3 úða í hvora nös á sólarhring. Snýttu þér. Fjarlægðu glæru plasthettuna. Skorðaðu úðaflöskuna milli fingranna. Úðað er með því að þrýsta kraganum niður að flöskunni. Hallaðu höfðinu örlítið fram. Stúturinn á úðaflöskunni er settur upp í nösina. Úðað er einu sinni, um leið og andað er að sér inn um nefið. Farðu eins að í hina nösina. Ekki má nota lyfið ef þú ert með ofnæmi fyrir einhverju innihaldsefnanna, ef þú hefur gengist undir aðgerð í gegnum nefið eða munninn eða ert með þrönghornsgláku. Ráðfærðu þig við lækni áður en lyfið er notað ef þú ert: Þunguð, með barn á brjósti, næmur fyrir adrenvirkum efnum, ert með skjaldvakaóhóf, sykursýki, háþrýsting, æðakölkun, slagæðargúlp, blóðtappa í hjarta, óreglulegan eða hraðan púls, erfiðleika við þvaglát, æxli í nýrnahettum, þunglyndi og ert á lyfjameðferð við því. Geymið þar sem börn hvorki ná til né sjá. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Sjá notkunarleiðbeiningar í fylgiseðli. Markaðsleyfishafi:Novartis Healthcare. Umboð á Íslandi: Artasan ehf., Suðurhrauni 12a, 210 Garðabæ.

Hæstiréttur sýknar mann af ákæru um að hafa berað sig framan í nágranna:

Reikull framburður um nærföt

DÓMSMÁL Hæstiréttur hefur sýknað 66 ára gamlan mann af ákæru um kynferðisbrot vegna óstöðugs framburðar vitna um það hvort hann var í nærfötum þegar hann skók sér framan í nágranna sína úr 45 metra fjarlægð í júlí 2011.

Maðurinn neitaði því að hafa verið ber að neðan en vitni báru á hinn bóginn „að ákærði hafi komið út úr húsi sínu milli kl. 19.00 og 20.00, líklega þó nær kl. 20.00, umrætt kvöld klæddur fráhnepptri skyrtu einni klæða og viðhaft samfarahreyfingar þannig að ákærði hafi í fyrstu haldið með báðum höndum um kynfæri sín, hlegið tryllingslega og skekið sér en síðan sleppt báðum höndunum, haldið þeim ofan við höfuðið, hlaupið fagnandi til baka og horfið inn í hús sitt.

Lýstu vitnin því að þeim hefði verið misboðið með þessu háttalagi ákærða,“ segir í dómnum.

Héraðsdómur sakfelldi manninn í september í fyrra og dæmdi í fjögurra mánaða fangelsi en Hæstiréttur telur nægan vafa leika á því hvort hann var í nærfötum að neðan eða ekki til þess að hann skuli sýknaður. - sh

➜ Maðurinn var sagður hafa viðhaft samfarahreyfingar ber að neðan og hlegið tryllingslega. Hann sagðist hafa verið í nærbuxum.

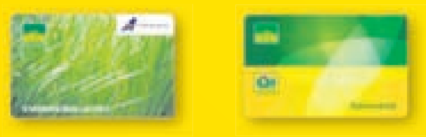
PIPAR\TBWA · SÍA · 130898

-7 kr.

af lítranum í dag, OG fjórfaldir Vildarpunktar Icelandair

Í dag, 15. mars, er 7 kr. afsláttur af eldsneytislítranum til ÓB- og Olís-lykilhafa – og hvorki meira né minna en **fjórfaldir Vildarpunktar Icelandair** þar ofan á. **Afslátturinn gildir bæði á** ÓB- og Olís-stöðvum.

Sæktu um lykil núna á ob.is eða á næstu Olís-stöð!



Afslátturinn gildir einnig með Staðgreiðslukorti og Tvennukorti Olís.

ICELANDAIR SAGA CLUB

Til að safna Vildarpunktum Icelandair með ÓB-lyklinum þarf að hafa hann tengdan Visa Icelandair korti, American Express vildarkorti eða Einstaklingskorti Olís. Einnig er hægt að safna punktum með Sagakorti. Nánari upplýsingar um vildarkerfi ÓB eru á ob.is/Vildarkerfi.

ÓB

B|L

VINSÆLIR
ENDA SPARNEYTNIR ATVINNUBÍLAR

RENAULT KANGOO DÍSIL
EYÐSLA 4,9 L / 100 KM*
KANGOO II EXPRESS
VERÐ: 2.541.833 KR. ÁN VSK.
1,5 DÍSIL - 90 HÖ VERÐ: 3.190.000 KR. M. VSK.

RENAULT TRAFIC DÍSIL
EYÐSLA 6,9 L / 100 KM*
TRAFIC STUTTUR
VERÐ FRÁ: 3.418.327 KR. ÁN VSK.
2,0 DÍSIL - 115 HÖ VERÐ: 4.290.000 KR. M. VSK.

RENAULT MASTER DÍSIL
EYÐSLA 8,0 L / 100 KM*
MASTER MILLILANGUR
VERÐ FRÁ: 4.292.821 KR. ÁN VSK.
2,3 DÍSIL - 125 HÖ VERÐ: 5.390.000 KR. M. VSK.

www.renault.is
RENAULT – Í LIÐI MEÐ ATVINNUREKENDUM Í 100 ÁR.
Það er ekki að undra að Renault sé stærstur á sviði sendibíla í Evrópu. Eftir meira en 100 ár í bransanum vita þeir hjá Renault hvað skiptir máli þegar bíllinn er vinnustaðurinn þinn: áreiðanleiki, sveigjanleiki og ekki síst þægindi.

RENAULT

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

KVEÐJUR FRÁ ÍSLANDI

Ólafur Ragnar Grímsson, forseti Íslands, sendi nýkjörnum páfa heillaóskir frá sér og íslensku þjóðinni. Í kveðjunni áréttaði hann „tengsl Íslendinga við hina kaþólsku kirkju, bæði á fyrri öldum og með vaxandi fjölda kaþólskra íbúa landsins á undanförnum árum,“ eins og segir í tilkynningu frá forsetaembættinu.

Pétur Bürcher, Reykjavíkurbiskup kaþólsku kirkjunnar á Íslandi, hefur einnig sent nýjum páfa heillaóskir og þakkar honum fyrir að taka að sér þá þungu byrði sem fylgir páfadómi.

„Á Íslandi, hinu einangraða eyríki, þar sem kaþólskir eru í minnihluta, er tilfinningin að tilheyra heimskirkjunni mikil huggun og hvatning sem tengir oss enn frekar eftirmanni heilags Péturs postula,“ segir í bréfi Péturs biskups til Frans páfa.

JESÚÍTAREGLAN

Jesúítareglan er kaþólsk munkaregla, stofnuð árið 1534 af spænska riddaranum og guðfræðingnum Ignatus Loyola. Á seinni tímum eru jesúítar, einnig kallaðir Kristmunkar, sennilega helst þekktir fyrir áherslu á menntun og fræðistörf. Fræðilegar niðurstöður jesúíta hafa oft verið í andstöðu við kreddufestu kirkjunnar í Róm, meðal annars um fóstureyðingar, getnaðarvarnir og samkynhneigð.

- **17. desember, 1936:** ***Jorge Mario Bergoglio*** fæddur í Buenos Aires í Argentínu. Foreldrar hans voru frá Ítalíu, faðir hans járnbrautaverkamaður en móðir hans húsmóðir.
- **1958:** Missti lunga eftir veikindi.
- **Menntun:** Háskólagráður í efnafræði og heimspeki.
- **Kirkjustörf:** Vígður jesúítaprestur árið 1969. Kennir bókmenntir, sálfræði og guðfræði.
- **1973-79:** Leiðtogi jesúíta í Buenos Aires.
- **1976:** Hefur verið sakaður um að hafa verið undanlátssamur við herforingjastjórnina í Argentínu.
- **1992:** Verður aðstoðarbiskup í Buenos Aires.
- **1998:** Erkibiskup í Buenos Aires.
- **2001:** Jóhannes Páll II. páfi gerir hann að kardinála. Skapar sér orð fyrir lítillæti og einfalt líf. Lagði áherslu á baráttu fyrir félagslegu réttlæti og lagði sig fram um að bæta orðstír kaþólsku kirkjunnar í Argentínu, sem hafði verið gagnrýnd fyrir að standa sig ekki á tímum herforingjastjórnarinnar 1976-83. Þykir íhaldssamur en hefur þó viðrað þá skoðun að smokkar geti verið skynsamleg vörn gegn kynsjúkdómum.
- **2005:** Sagður hafa fengið næstflest atkvæði í síðasta páfakjöri, en dregið sig í hlé til að tryggja Josef Ratzinger sigur.
- **19. mars, 2013:** Formleg vígsla nýs páfa verður haldin á Jósefsmessu.

© GRAPHIC NEWS

Lítillátur kardínáli sestur á páfastól

Nýr páfi er afturhaldssamur í kynferðismálum en hógvær og lítillátur. Pétur Pétursson guðfræðingur, sem hitti Bergoglio kardínála daglega nú í byrjun mánaðarins, segist hins vegar hafa þá trú að Frans páfi eigi eftir að koma á óvart.

PÁFAGARÐUR Frans páfi gaf sér tíma í gær, daginn eftir að hafa verið kosinn páfi, til að skreppa heim á hótel að ná í farangur sinn og greiða hótelreikninginn. Síðan hélt hann áfram að sinna páfaskyldum sínum.

Með þessu þótti hann sýna ótvírætt fram á lítillæti það sem hann hefur verið þekktur fyrir sem kardínáli og biskup í Argentínu. Einfalt líferni hans þykir stinga mjög í stúf við íburðinn sem annars einkennir leiðtoga og yfirstjórn kaþólsku kirkjunnar.

Jorge Mario Bergoglio kardínáli, sem nú er orðinn páfi, hefur búið í litlili íbúð í Buenos Aires, tekið strætisvagn reglulega og helst eldað handa sér sjálfur.

„Þetta var einstaklega rólegur og ljúfur maður, laus við allan hroka,“ segir Pétur Pétursson guðfræðingur, sem hitti Jorge Mario Bergoglio kardínála daglega í hálfan mánuð í Páfagarði nú fyrri part mánaðarins. „Hann virtist forðast yfirborðsmennsku og var ekkert að slá í kringum sig eins og hinir kardínálarnir,“ segir Pétur í stuttu spjalli við Fréttablaðið.

Nýi páfinn hefur á biskups- og kardínálatíð sinni í Argentínu lagt áherslu á málstað fátækra og hefur tekið eindregna afstöðu gegn kynferðisbrotum innan kaþólsku kirkjunnar. Í fortíð hans eru þó atriði sem þykja varpa nokkrum skugga á feril hans, og munar þar mestu um ásakanir um að hann hafi verið afar undanlátssamur við herforingjastjórnina á árunum 1976 til 1983. Meðal annars hafa tveir jesúítar sakað hann um að hafa ekki lyft litlafingri þegar þeim var rænt og þeir þurftu að þola pyntingar.

Þá hefur páfi verið gagnrýndur fyrir afturhaldssamar skoðanir í kynferðismálum, sem hann á sameiginlegar með flestum öðrum í æðstu stjórn kaþólsku kirkjunnar. Þannig er hann andsnúinn bæði getnaðarvörnum og fóstureyðingum en telur þó smokkanotkun réttlætanlega ef tilgangurinn er sá einn að verjast kynsjúkdómum. Hann hefur einnig lýst harðri andstöðu við hjónabönd samkynhneigðra.

Á Facebook-síðu sinni segist hins vegar Pétur, sem snæddi reglulega morgunverð með nýkjörnum páfa, hafa þá trú að Frans páfi eigi eftir að koma mörgum á óvart og geti jafnvel átt það til að snúa við hinu alræmda getnaðarvarnarbanni kaþólsku kirkjunnar: „Annað eins hefur nú gerst í sögu rómversk-kaþólsku kirkjunnar og að breytt hafi verið um stefnu í málum á borð við getnaðarvarnir.“

gudsteinn@frettabladid.is

PÁSKATILBOÐ

VISA MasterCard AMEX
Nýtt kortatímabil*

129.900
FULLT VERÐ 149.900

18,7 kw/h

99.900
FULLT VERÐ 109.900

13,2 kw/h

49.900
FULLT VERÐ 59.900

www.grillbudin.is
Grillbúðin
www.grillbudin.is
Smiðjuvegi 2, Kóp - S. 554 0400

Opið laugardaga til kl.16

ÞETTA ER AÐEINS BROT AF ÞEIM VÖRUM SEM ERU Á TILBOÐI

* Á ekki við um öll kort

LANDMANN
Grill sem endast

netto
Kræsingar & kostakjör

VERÐSPRENGJA!

SÚPUKJÖT

599
ÁÐUR 894 KR/KG

LAMBAHRYGGUR
LÉTTREYKTUR

1.998
ÁÐUR 2.498 KR/KG

ORKUDRYKKUR
FIRST

59 KR STK

HAMBORGARHRYGGUR

32% AFSLÁTTUR

1.495
ÁÐUR 2.198 KR/KG

VÍNBER
RAUÐ

50% AFSLÁTTUR

445
ÁÐUR 899 KR/KG

CROISSANT
SÚKKULAÐI

50% AFSLÁTTUR

115
ÁÐUR 229 KR/STK

Tilboðin gilda 14. - 17. mars

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

Reykjavíkurborg kaupir allt land ríkisins í Skerjafirði fyrir milljarða:

800 íbúðir í stað flugbrautar

SKIPULAGSMÁL Reykjavíkurborg hefur keypt allt land ríkisins, um 112 þúsund fermetra, í Skerjafirði. Gert er ráð fyrir því að allt að 800 íbúðir geti risið á byggingarlandinu, á svæðunum sem losna við lokun litlu flugbrautarinnar á Reykjavíkurflugvelli. Greiðslur fyrir landið munu fara eftir því hvað borgin fær fyrir sölu byggingarréttar.

Katrín Júlíusdóttir fjármálaráðherra og Dagur B. Eggertsson, staðgengill borgarstjóra, undirrituðu samning um þetta á Reykjavíkurflugvelli í gær. Áður hafði samningurinn verið samþykktur í borgarráði.

Skipulagsvinna hefst fljótlega samkvæmt upplýsingum frá borginni þótt ljóst sé að uppbyggingin á svæðinu hefjist ekki fyrr en formlega hefur verið tilkynnt um lokun flugbrautarinnar. „Unnið er að samkomulagi við innanríkisráðuneytið og standa vonir til þess að frá því verði gengið innan tíðar.“ **- þeb**

BORGIN KAUPIR LAND Dagur B. Eggertsson, staðgengill borgarstjóra og Katrín Júlíusdóttir fjármálaráðherra skrifuðu undir samning um landakaup í gær.

Amnesty International sakar uppreisnarmenn um mannréttindabrot:

Frakkar boða vopnasendingar

SÝRLAND, SP Frakkar lýstu því yfir í gær að bæði þeir og Bretar vilji útvega sýrlenskum uppreisnarmönnum vopn, jafnvel þótt Evrópusambandið sé á móti því.

Bretar drógu þó úr þessu en segjast ekki vilja útiloka það að veita uppreisnarmönnum aðstoð.

Mannréttindasamtökin Amnesty International sendu hins vegar frá sér tvær skýrslur í gær þar sem hersveitir uppreisnarmanna eru sakaðar um stórfelld mannréttindabrot.

Uppreisnarmenn eru sagðir stunda það að myrða stjórnarhermenn og uppljóstrara sem þeir ná á sitt vald. Samtökin segja þessum stríðsglæpum uppreisnarmanna fara fjölgandi.

Þrátt fyrir það segja samtökin að stríðsglæpir og önnur mannréttindabrot af hálfu stjórnarhersins séu enn hálfu verri en glæpir uppreisnarmanna.

Sameinuðu þjóðirnar segja átökin, sem hófust fyrir um tveimur árum, hafa kostað meira en 70 þúsund manns lífið. **- gb**

ÁTÖK Í SÝRLANDI Stríðsglæpum uppreisnarmanna fjölgar. NORDICPHOTOS/AFP

24timer
Tag springet
Tang er det nye superfood

24TIMER Fjarað hefur undan fríblöðunum í Danmörku síðustu ár.

Rannsókn á áliti almennings á mikilvægi uppljóstrara sýnir meiri tortryggni á Íslandi en annars staðar:

Yfirvöldum ekki treyst fyrir uppljóstrunum

STJÓRNSÝSLA Innan við helmingur landsmanna treystir yfirvöldum til að bregðast við uppljóstrunum um alvarlega misbresti innan stjórnsýslunnar, fyrirtækja eða stofnana.

Ný rannsókn sýnir að 47 prósent landsmanna telja bestu leiðina til að upplýsa um misbresti að láta yfirvöld vita. Sams konar rannsóknir sem gerðar hafa verið annars staðar sýna að 51 prósent Breta telur þetta bestu leiðina og 56 prósent Ástrala.

Í niðurstöðum rannsóknarinnar, sem dr. Suelette Dreyfus, fræðimaður við Melbourne-háskóla í Ástralíu, kynnti á fundi í Norræna húsinu nýverið kemur fram að átján prósent Íslendinga telji uppljóstrara enga góða leið hafa til að ljóstra upp um alvarlega misbresti. Hlutfallið er mun hærra en í samanburðarlöndunum, en tíu prósent Ástrala og tólf prósent Breta eru sömu skoðunar.

Tæpur fimmtungur landsmanna telur bestu leiðina til að svipta hulunni af misbrestum að koma upplýsingum til fjölmiðla, en aðeins sex prósent telja heppilegast að koma upplýsingunum milliliðalaust til almennings í gegnum internetið.

Íslendingar telja almennt að of miklu af upplýsingum sé haldið leyndum fyrir almenningi. Um 63 prósent landsmanna eru þeirrar skoðunar, samanborið við 54 prósent Breta og 50 prósent Ástrala. Þetta bendir til þess að fólk vilji aukið gegnsæi í stjórnsýslunni og víðar, sagði Dreyfus. - bj

VERND Auka þarf vernd uppljóstrara svo fleiri treysti sér til að stíga fram með upplýsingar um misgjörðir segir Suelette Dreyfus. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

24timer leggur upp laupana:

Aðeins eitt fríblað fyrir Dani

DANMÖRK Útgáfu danska fríblaðsins 24timer verður hætt í þessum mánuði. Eftir það verður aðeins eitt fríblað eftir á markaðnum, Metroxpress.

24timer hóf göngu sína árið 2006 þegar fjölmörg fríblöð komu inn á blaðamarkaðinn, þar á meðal Nyhedsavisen, systurblað Fréttablaðsins. Síðan þá hefur fjarað undan fríblöðunum, sérstaklega eftir hrunið 2008.

Sömu eigendur eru að Metroxpress og hyggja þeir á stórsókn með endurbættri útgáfu. Er takmarkið að ná til 600.000 lesenda fyrir sumarið. - bj

Siglt á skip í Eyjum:

Tugmilljónatjón á togara

VESTMANNAEYJAR Tugmilljónatjón varð á togaranum Bylgju VE þegar gámaskipið Tetuan sigldi utan í skipið sem bundið var við bryggju í Vestmannaeyjahöfn. Lögreglan í Vestmannaeyjum telur gámaskipið hafa tekið illa við þegar það breytti um stefnu með þeim afleiðingum að það sigldi á togarann. Gámaskipið varð fyrir litlu sem engu tjóni og er farið úr höfninni.

Hlynur Richardsson, verkstjóri hjá Skipalyftunni, segir að tjónið hafi ekki verið metið að fullu en vonar að það verði ekki meira en tuttugu milljónir.

Jóhann Þorvaldsson, yfirvélstjóri á Bylgju VE, segir gámaskipið hafa siglt inn í hliðina á Bylgju. „Mestu skemmdirnar eru við og undir sjólínu," segir Jóhann. „Miklar dældir eru inni í lestinni og á millidekkinu en skemmdirnar ná einnig niður í vélarrúmið." Aðspurður segist Jóhann ekki enn vita hve langan tíma taki að laga skemmdirnar. Málið sé nú í höndum tryggingafélagsins. - hgk

VÍSINDI

Uppgötvun Higgs-bóseindarinnar endanlega staðfest

Vísindamenn Evrópsku kjarnorkurannsóknastöðvarinnar hafa endanlega staðfest fund hinnar svokölluðu Higgs-bóseindar sem tilkynnt var um á síðasta ári. Vísindamenn höfðu leitað vísbendinga um tilvist eindarinnar í áratugi en hún var síðasta púslið sem vantaði í hið vinsæla staðallíkan eðlisfræðinnar. Tilkynnt var um fund eindarinnar í júlí og hafa frekari rannsóknir nú tekið af allan vafa um fundinn.

SAMGÖNGUR

ESB hjálpar strandaglópum

Evrópusambandið hefur kynnt tillögur sem miða að því að hjálpa flugfarþegum sem verða strandaglópar. Meðal þess sem kveðið er á um í tillögunum er að flugfélög þurfi að fá annað flugfélag til þess að koma strandaglópum heim geti þau það ekki sjálf innan tólf klukkustunda.

ÞOLANDI GRÓFS KYNFERÐISOFBELDIS Í ÆSKU

Reyndi tólf ára að svipta sig lífi

Maður á fimmtugsaldri var misnotaður af þremur gerendum sem barn; tveimur körlum og einni konu. Var nauðgað af frænda sínum á hverju sumri. Maðurinn burðaðist með þögnina í þrjátíu ár en öðlaðist nýtt líf með því að horfast í augu við ofbeldið.

Sunna Valgerðardóttir
sunna@frettabladid.is

„Ég var fyrst misnotaður þegar ég var fimm ára gamall. Karl Vignir tók mig upp í bílinn sinn í miðborg Reykjavíkur og keyrði með mig burt," segir 48 ára gamall karlmaður sem þurfti að þola gróft, kynferðislegt ofbeldi alla sína barnæsku af hendi þriggja mismunandi gerenda; tveggja karla og einnar konu. Maðurinn vill ekki koma fram undir nafni til að hlífa börnum sínum við sögu sinni.

Karl Vignir Þorsteinsson, sem hefur játað á sig fjölda kynferðisbrota og situr nú í varðhaldi, varð aftur á vegi hans tveimur árum síðar.

Lögreglan gerði ekkert

„Það gerðist aftur þegar ég var sjö ára. Ég man lítið eftir þessu annað en að ég fór upp í hvíta Volkswagen-bjöllu, þar sem hann þuklaði á mér. Hann fór víða karlinn. En ég sagði frá í seinna skiptið vegna þess að yngri bróðir minn lenti líka í honum. Þá var farið til lögreglunnar og þar var talað um að ég hefði vitað að hann væri að þessu en ég hefði ekkert gert til að stoppa hann. Bara samtal við lögreglu og svo ekkert meira. En án þess að ég sé að afsaka neitt þá eru bara breyttir tímar í dag og þarna kunni fólk bara ekkert að taka á svona löguðu."

Þegar maðurinn var á áttunda aldursári var hann sendur í sveit yfir sumartímann. Þar var hann beittur grófu og ítrekuðu kynferðisofbeldi af hálfu fullorðins frænda síns, öll sumur þar til hann varð þrettán ára. Hann sagði engum frá misnotkuninni.

Nauðgað á hverju sumri

„Frændi minn nauðgaði mér og misnotaði á allan hátt. Ég hef ekki tölu á hversu oft það gerðist, enda var þetta svona á hverju sumri, nóttu sem degi. Samt grunaði engan neitt. Ástæða þess að ég sagði ekki frá var fyrst og fremst skömmin, en svo á einhvern hátt verður hið óeðlilega eðlilegt í svona aðstæðum," segir hann.

Móðir mannsins var mikill alkóhólisti og sinnti honum lítið. Hann útskýrir að börn sem koma frá brotnum heimilum séu oft ekki nægilega sterk til að kljást við erfiðleika sem ofbeldi hefur í för með sér.

„Maður leitar að samþykki og viðurkenningu og þessi frændi minn var maður sem ég leit upp til."

Frændinn misnotaði bróður mannsins líka. Þegar það ofbeldi hófst var drengurinn fimm ára og frændinn þrítugur. Frændinn er enn á lífi en hefur ekki haft samskipti við bræðurna eftir að þeir fullorðnuðust. Þegar ormagryfjan tók að opnast, mörgum árum síðar, voru ofbeldisverkin borin undir frændann. Svörin sem hann gaf eru þekkt réttlæting barnaníðinga; Börnin vildu þetta.

„Ég hitti aldrei frænda minn í dag. Enda á ég mér líf," segir hann.

Misnotaður af nágrannakonu

Þegar maðurinn var ellefu ára hófst kynferðisleg misnotkun af hálfu þriðja geranda á hans stuttu ævi. Nágranni drengsins, tæplega þrítug kona sem bjó í sama húsi, byrjaði að tæla hann til sín, gefa honum vín og beita hann ofbeldi.

„Þá fannst mér eins og ég væri að taka ábyrgð á þessu því ég fékk áhuga því hún var kona. Svo vegna þess sem á undan var gengið hélt ég að svona væri bara eðlilegt. Hún fór að bjóða mér í heimsókn, gaf mér vín, lét mig sinna sér og stunda með sér kynlíf. Svo flutti hún í burtu og þá hætti þetta," segir hann.

„Ég bjó með mömmu og hún drakk mikið á þessum tíma. Hún bauð til dæmis frænda mínum úr sveitinni alltaf að gista hjá okkur og þá hélt hann áfram uppteknum hætti. En ég sagði henni aldrei neitt."

Sjálfsvígstilraun tólf ára gamall

Kynferðisbrotin tóku enda þegar maðurinn var þrettán ára. En hann átti eftir að upplifa að afleiðingarnar voru vart komnar í ljós. Hann tók inn lyf tólf ára gamall til að svipta sig lífi en var færður á spítala þar sem var dælt upp úr honum.

„Ég var með ítrekaðar hugsanir um dauðann. Ég sem er á móti dauðarefsingum var samt búinn að dæma sjálfan mig til dauða margoft. En það var svo sem ekkert gert í því. Ég lá á sjúkrahúsi í nokkra daga og svo var ekkert spáð í það meir. Svona ofbeldi litar allt líf manns. Ítrekaður kvíði, ótti, hræðsla við höfnun. Afleiðingar virðast vera endalausar."

Ofbeldið býr til úrvalshermenn

Manninum gekk illa í skóla svo hann einbeitti sér að íþróttaiðkun og erfiðisvinnu.

„Mér gekk alltaf vel í vinnu og var aldrei lengi á vinnustað án þess að vera settur í ábyrgðarstöður. En tilfinningalífið var í rúst. Maður fór áfram á hnefanum og lokaði á allt. Sumir segja að þolendur kynferðisofbeldis séu úrvalshermenn og mér finnst mikið til í því."

Hann hefur átt í tveimur langtímasamböndum við konur sem fóru bæði í vaskinn. Hann heldur þó sambandi við börnin sín en segir það oft ekki hafa verið auðvelt.

„Þetta fylgir manni alltaf. Ég náði ekki að tengjast neinum vegna þess að ég var ekki í sambandi við mínar eigin tilfinningar. Maður verður flóttamaður í eigin líkama," segir hann. „Ég man svo vel eftir því þegar geðlæknir sagði við mig að þolendur kynferðisofbeldis yrðu sjálfir gerendur, sem er auðvitað bara mýta. En það varð til þess að ofbeldið sem maður varð fyrir tvöfaldaðist í raun og gerði að verkum að það var ekki hægt að stíga fram og segja sögu sína."

Sagði ekkert í þrjátíu ár

Nú, meira en þrjátíu árum síðar, hefur maðurinn stundað tólf spora kerfi SASA-samtakanna (sexual abuse survivors anonymous) í sex ár. Hann hefur kynnst fjölda fólks sem hefur upplifað sömu vítiskvalir og hann, heyrt sögur og rætt við sérfræðinga.

„Ég var kominn í þrot. Og þarna fékk óvinurinn loksins nafn og andlit. Það er ótrúleg lækning sem felst í því að hitta annað fólk sem hefur lent í sömu reynslu og maður sjálfur."

Fregnir af Karli Vigni tóku á

Hann hefur ekki íhugað að leggja fram kæru í ljósi þess að málin séu augljóslega fyrnd.

„Ef ég myndi hvað konan heitir væri ég svo sem alveg til í að kæra hana. Það þarf virkilega að opna umræðuna um að konur séu líka gerendur. Það er síðasta og mesta tabúið af öllu."

Hann segist hafa orðið þreyttur í janúar þegar umfjöllun fjölmiðla um Karl Vigni, fyrsta ofbeldismann hans, komst í hámæli.

„Ég hlustaði mikið á músík og varð andlega þreyttur. Þetta tekur rosalega á. En þegar maður er kominn með andlit á óvininn er auðveldara að díla við þetta, því það er liður í ferlinu að jafna sig aftur."

Manngerðar hamfarir

Maðurinn segir það hafa komið sér á óvart hversu gríðarlegur fjöldi fólks hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi sem barn.

„En fólk vill ekki tala um þetta. Það koma hér snjóflóð sem taka líf fólks, sem er skelfilegt, en kynferðisofbeldi gegn börnum er ekkert annað en manngerðar hamfarir," segir hann. „En ég vil ekki nota svona frasa eins og sálarmorð eða rústuð líf. Ég er með sál og mér líður bara alveg hreint ágætlega. En það þarf að viðurkenna þetta fyrir öðrum og horfast í augu við sjálfan sig. Það er lykillinn."

ÞRJÁTÍU ÁRA ÞÖGN Eftir að maðurinn leitaði sér hjálpar hjá SASA-samtökunum sá hann lífið í nýju ljósi. Hann segir nauðsynlegt að snúa umræðunni að afleiðingum kynferðisofbeldis en ekki hvernig beri að refsa gerendum. FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

ÞRÍR NÍÐINGAR Á NÍU ÁRUM

5 ára Tekinn upp í hvíta Volkswagen-bifreið Karls Vignis Þorsteinssonar og beittur ofbeldi

7 ára Karl Vignir endurtekur brot sitt

8-13 ára Nauðgað og beittur öðru grófu kynferðisofbeldi á hverju sumri af fullorðnum frænda sínum í sveit

11 ára Misnotaður kynferðislega af nágrannakonu sinni

42 ára Leitaði sér hjálpar í tólf spora samtökum SASA (sexual abuse survivors anonymous)

> **Frændi minn nauðgaði mér og misnotaði á allan hátt. Ég hef ekki tölu á hversu oft það gerðist, enda var þetta svona á hverju sumri, nóttu sem degi. Samt grunaði engan neitt.**

www.lifland.is

LÍFLAND

Fermingargjöfin fæst í Líflandi

Lífland hefur að bjóða frábærar gjafir fyrir æsku landsins.
Vandaðar og notadrjúgar flíkur með klassísku sniði.
Fatnaður fyrir unga hestamenn, beisli, hnakkar og aukahlutir í úrvali.

Lífland verslun Reykjavík | Lynghálsi 3
110 Reykjavík | sími 540 1125

Lífland verslun Akureyri | Lónsbakka 601
Akureyri | sími 540 1150

15% kynningarafsláttur af íslenskum skartgripum um helgina

Gullsmiðir og hönnuðir verða á staðnum
milli 17 og 19 til að kynna vöru sína í dag

Verið velkomin

rhodium
Kringlunni S: 5531150

Hvaða rugl er þetta?

Nú er á dagskrá Alþingis að afgreiða frumvarp til laga um neytendalán. Fyrir venjulegan Íslending er nær ómögulegt að átta sig á hverra hagsmuna Alþingi er eiginlega að gæta með frumvarpinu.

Ef frumvarp til laga um neytendalán nær fram að ganga á Alþingi er nauðsynlegt að benda fólki á eftirfarandi:

- Ef þú ætlar að kaupa bíl og taka lán fyrir kaupunum sem er 2 milljónir eða hærra þarftu að gangast undir greiðslumat hjá banka.
- Ef þú ætlar að kaupa bíl og taka lán fyrir kaupunum sem er 2 milljónir eða lægra þarftu að gangast undir lánshæfismat hjá banka.
- Samt segja nýju lögin að ef það er veð í bílnum þurfir þú ekki að standast lánshæfismatið.
- Þú getur ekki keypt bíl á bílasölu eftir lokun banka eða á þeim dögum sem bankar eru lokaðir.

Kæru Alþingismenn. Hvað tilgangi þjónar það að gera hlutina enn flóknari með aukinni vinnu fyrir alla aðila, kaupendur, söluaðila og starfsfólk fjármögnunarfyrirtækjanna? Hugsið ykkur tvisvar um áður en þið greiðið atkvæði.

Guðfinnur Halldórsson
bílasali til 44 ára

BÍLASALA GUÐFINNS

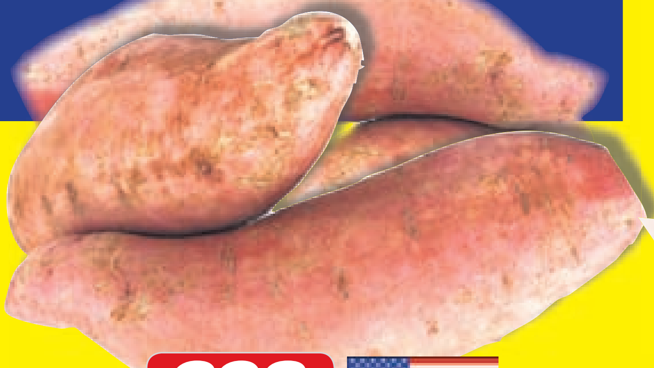
BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABI

APPELSÍNUR FRÁ SPÁNI
FERSKAR OG SAFARÍKAR

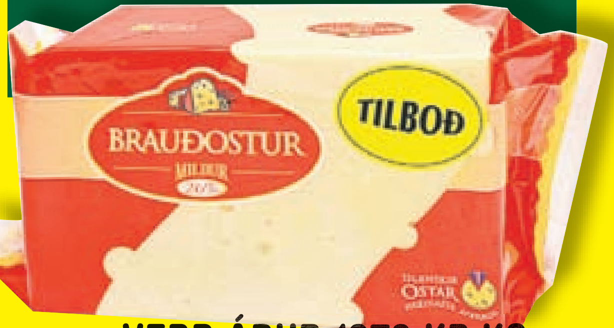
185 KR. KG

SÆTAR KARTÖFLUR FRÁ USA



298 KR. KG

BRAUÐOSTUR TILBOÐ
300 KR. VERÐLÆKKUN



VERÐ ÁÐUR 1379 KR.KG
1079 KR. KG

FISKUR Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS

BÓNUS ÞORSKBITAR Í RASPI
798 KR. PK
BÓNUS **FROSNIR ÞORSKBITAR Í RASPI 800 GR**

FISKUR Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS

norðanfiskur

1259 KR. KG
NORÐANFISKUR **SJÓFRYST ÝSUFLÖK ROÐ OG BEINLAUS**

KJÖT Á GÓÐU VERÐI Í BÓNUS KJÖ

KJARNAFÆÐI

1398 KR. KG
KF FERSKT KRYDDAÐ HEIÐA-LAMBALÆRI

898 KR.STK
MATFUGL **STEIKTUR HEILL KALDUR KJÚKLINGUR u.þ.b 1.1 kg**

FULL ELDUÐ ÞARF AÐEINS AÐ HITA

998 KR. KG
ALI GRÍSA SPARERIBS FULLELDUÐ
ÞARF AÐEINS AÐ HITA

KJARNAFÆÐI

KJARNAFÆÐI SALTAÐ FOLALDAKJÖT

598 KR.KG

198 KR. 500g
BÓNUS **KJARNABRAUÐ** 500G

PEPSI OG PEPSI MAX 2 LTR. 4 FL. Í KIPPU

759 KR. 4X2 ltr

129 KR 2 ltr

1698 KR. 10 stk
KF FROSNIR *100%* **NAUTGRIPAHAMBORGARAR 10 STK / 120 GRÖMM**

198 KR. 4 stk
BÓNUS NÝBÖKUÐ LANGLOKUBRAUÐ

AFGREIÐSLUTÍMI
FÖSTUDAGUR
10:00-19:30

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KORTATÍMABIL NÝTT KOR
NÝTT Í BÓNUS NÝTT Í BÓNUS NÝTT Í BÓNUS
Nicovel Fruit & Mint 2 mg
598 kr.pk
Nicovel® Fruit 2 mg nikótín
Nicovel® Mint 2 mg nikótín
Nicovel Fruit og Nicovel Mint lyfjatyggigúmmí, innihalda 2 mg af nikótíni sem nikótín resinat.Nicovel Fruit og Nicovel Mint er notað sem hjálpartæki til að hætta að reykja. Nikótín dregur úr fráhvarfseinkennum og nikótínþörf þegar þú hættir að reykja eða dregur tímabundið úr reykingum til að gera þér auðveldara að hætta að reykja. Það dregur þannig úr líkum á því að reykingamenn sem hafa einsett sér að hætta að reykja byrji aftur að reykja. Nicovel Fruit og Nicovel Mint er ætlað reykingamönnum 18 ára og eldri. Ekki má nota Nicovel Fruit eða Nicovel Mint ef um er að ræða ofnæmi fyrir nikótíni eða einhverju öðru innihaldsefni tyggigúmmísins eða ef þú reykir ekki. Leitið ráða hjá lækni áður en Nicovel Fruit og Nicovel Mint er notað ef: þú hefur nýlega fengið hjartaáfall eða heilablóðfall, þú hefur fengið ofnæmisviðbrögð (ofsabjúgur) eða útbrot með kláða (ofsakláði). Einnig ef þú ert með: brjóstverk, hjartakvilla, ómeðhöndlaðan háþrýsting, lifrarsjúkdóm, nýrnasjúkdóm, sykursýki, ofvirkan skjaldkirtil, æxli í nýrnahettumerg (krómfíklaæxli), magasár eða bólgu í vélinda. Tyggigúmmíið getur fest við gervitennur og brýr og getur í mjög sjaldgæfum tilfellum skemmt þær. Einstaklingar undir 18 ára aldri ættu ekki að nota Nicovel Fruit eða Nicovel Mint nema því sé ávísað af lækni. Viðeigandi skammtur fyrir fullorðna getur haft mikil eituráhrif eða verið banvænn fyrir lítil börn. Þungaðar konur og konur með barn á brjósti skulu eingöngu nota Nicovel Fruit eða Nicovel Mint í samráði við lækni. Skammtar eru einstaklingsbundnir og valdir út frá nikóínþörf. Yfirleitt er nóg að nota 8 12 tyggigúmmí á dag. Hámarksskammtur er 24 stykki á dag. Nánari upplýsingar um notkun er að finna í fylgiseðli lyfsins. Lesið allan fylgiseðilinn vandlega áður en byrjað er að nota lyfið. Markaðsleyfishafi: Orifarm Generics A/S. Umboð á Íslandi: Icepharma hf. Lynghálsi 13, 110 Reykjavík.
NÝTT Í BÓNUS NÝTT Í BÓNUS NÝTT Í BÓNUS NÝTT Í BÓNUS NÝTT Í BÓNUS NÝTT Í BÓNUS NÝTT Í BÓ
BÓNUS HEILSURÉTTUR
BÓNUS ÍTALSKAR KJÖTBOLLUR
BÓNUS BURRITOS 4 STK
BÓNUS PASTA CARBONARA
BÓNUS ÍTALSKT LASAGNE
BÓNUS KJÚKLINGUR & NÚÐLUR
ÞARF AÐEINS AÐ HITA!
GÓÐUR TILBÚINN MATUR FYRIR ÞRJÁ TIL FJÓRA AÐEINS 998 KR.BAKKINN
THAI FROSNIR TILBÚNIR KJÚKLINGARÉTTIR
Kjúklingur Teriyaki, Kjúklingur Panang, Kjúklingur í hnetusósu
Kjúklingur í rauðu karrýi : 350 g box fyrir örbylgjuna
498 KR pk.
BÓNUS
100% HREINN SAFI
EPLA OG APPELSÍNUSAFI 1 LTR.
125 KR 1 ltr
LAMBAKJÖT Í KARRÝ
TILBÚIÐ ÞARF AÐEINS AÐ HITA
Matur fyrir fjóra
BÓNUS LAMBAKJÖT Í KARRÝ
1398 KR bakkinn
100% UNGNAUTASNITSEL
ÍSLANDS NAUT
2198 KR. KG
100% UNGNAUTAGÚLLAS
ÍSLANDS NAUT
2198 KR. KG
BAGUETTE WITH GARLIC FILLING
159 KR PK.
EUROSHOPPER FROSIN HVÍTLAUKSBRAUÐ
2 STK.PK/ 2 TEG. KRYDDUÐ OG MEÐ HVÍTLAUK.
100% UNGNAUTAHAKK
ÍSLANDS NAUT
1398 KR. KG
100% UNGNAUTAPIPARSTEIK
ÍSLANDS NAUT
2298 KR. KG
100% UNGNAUTA-KJÖT
ÍSLANDS NAUT
4 stk. hamborgarar
759 KR. PAKKINN
FJÓRIR 100% UNGNAUTA-HAMBORGARAR (80g) M.BRAUÐI
Ali
1579 KR. KG
ALI FERSKAR GRÍSALUNDIR
EURO SHOPPER
ÓDÝRUSTU FROSNU KJÚKLINGA-BRINGURNAR Í BÓNUS
1579 KR. 900 GR
KYCKLINGFILÉ
STYCKFRYSTA, KÖTTHALT 80%
900 g e
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30

SKOÐUN

Lítill pólitískur vilji til að áætla kostnað loforða:

Birtið reikning

Hagstofan birti í vikunni bráðabirgðauppgjör á fjármálum hins opinbera. Þar kemur fram að heildarskuldir ríkis og sveitarfélaga séu 2.251 milljarður króna. Þær hafa hækkað um rúmlega 1.500 milljarða króna frá því í árslok 2007. Vegna þessara gríðarlegu skulda borgum við, skattgreiðendur, 91 milljarð króna á ári í vaxtakostnað.

Til að setja þá tölu í samhengi nemur upphæðin um 80 prósentum af því sem við eyðum í heilbrigðismál á ári og 75 prósentum af því sem við setjum í skólastarf. Þessir tveir mikilvægustu póstar velferðarkerfisins hafa verið skornir gríðarlega mikið niður á undanförnum árum. Útgjöld vegna heilbrigðismála hafa ekki verið lægra hlutfall af landsframleiðslu síðan 1998 og útgjöld vegna fræðslumála hafa ekki verið lægri síðan 2001.

Þórður Snær Júlíusson
thordur@frettabladid.is

Til viðbótar við niðurskurð hafa ríki og sveitarfélög reynt að brúa fjárlagagatið með stórauknni skattheimtu. Samt sem áður vantar 58,5 milljarða króna til að skatttekjur dugi fyrir útgjöldum. Hver Íslendingur þyrfti að greiða um 180 þúsund aukalega á ári til hins opinbera til að brúa það gat. Það væri því eðlilegt að áætla að allir stjórnarmálaflokkar væru með ítarlegar og vel útfærðar leiðir á stefnuskrá sinni til að vinna á þessari hít, annaðhvort með raunhæfum tekjuöflunarleiðum eða niðurskurðartillögum. Svo er ekki.

Stefnuskrár nýrra framboða eru annaðhvort afar loðnar eða beinleiðis vitfirrtar í þessum málaflokki. Í landsfundarályktunum sitjandi stjórnarflokka er ekkert fjallað um beinar aðgerðir. Samfylkingin vill að öflun skatttekna og dreifing þeirra stuðli „að jöfnuði og réttlæti, án þess að vera um of íþyngjandi fyrir samkeppnisstöðu atvinnulífs“. VG vill að ríkisreksturinn verði „aðhaldssamur næstu ár til að ríkið geti greitt niður skuldir […] Samhliða þarf að beita markvissri örvun á hagkerfið […] og ýta þannig undir aukinn hagvöxt sem byggir á fjölbreyttum stoðum“.

Stóru stjórnarandstöðuflokkarnir ætla báðir að lækka skatta. Mikið. Framsókn telur að „alltof langt hafi verið gengið í hækkun skatta á einstaklinga, fyrirtæki og heimili“ og vill að „tekjuskattsprósenta og launaskattar fyrirtækja á Íslandi séu ávallt með þeim lægstu í löndum Vestur og Norður-Evrópu“. Sjálfstæðisflokkurinn ætlar að lækka ótrúlega margar tegundir af sköttum. Hann ætlar einnig að hækka persónuafslátt og stefna að afnámi eignarskatta (alls 40,2 milljarðar í fyrra), stimpilgjalda (4,1 milljarður í ár), gistináttaskatts (2,6 milljarðar á þessu ári), sérstaks kolefnisgjalds á eldsneyti (3,6 milljarðar á þessu ári), raforkuskatts (tveir milljarðar) og bifreiðagjalda (sjö milljarðar). Þetta gerir litla 59,5 milljarða króna sem ríkissjóður verður þá að finna í tekjum annars staðar.

Margir munu benda á að tekjur ríkissjóðs fyrir hrun jukust gríðarlega samhliða skattalækkunum á fyrirtæki. Þeir verða þó að gera sér grein fyrir að þær skattgreiðslur byggðu á ótrúlegum bóluvexti fyrirtækja sem flutu á ódýru fjármagni sem vanhæfar fjármálastofnanir nánast grýttu í þau. Þau bjuggu heldur ekki við gjaldeyrishöft. Mörg þeirra eru nú gjaldþrota eða hafa verið endurskipulögð. Kjósendur eiga rétt á að vita hvað atkvæði þeirra munu kosta þá áður en þeir mæta í kjörklefann. Að bráðabirgðareikningur fyrir veislunni verði birtur fyrir fram. Fyrir því er þó lítil hefð í íslenskum stjórnmálum og ekki sjáanlegt á landsfundarályktunum eða stefnuskrám að það sé að fara að breytast.

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

Glös fyrir stór og smá tilefni

Hjá Fastus fæst mikið úrval af glösum fyrir stóra og litla veitingastaði. Komið í verslun okkar að Síðumúla 16 og látið fagmenn hjálpa ykkur við að velja réttu glösin.

FASTUS

Síðumúli 16 | 108 Reykjavík | Sími 580 3900 | www.fastus.is

Verslun opin mán - fös 8.30 - 17.00

FRÁ DEGI TIL DAGS

Nýju stjórnmálin

Margrét Tryggvadóttir er þingmaður fyrir Hreyfinguna en var kjörin á þing fyrir Borgarahreyfinguna. Sá flokkur lagði mikið upp úr því að hann væri fulltrúi nýrra stjórnmála á þingi. Raunar svo mikið að ekki mátti kalla flokkinn flokk um hríð. Nú hefur Margrét lagt fram breytingartillögu við tillögu um stjórnarskrá. Og ekki er þetta orðalags- eða örlítil efnisbreyting. Nei, heilli stjórnarskrá er hnýtt inn í breytingartillöguna. Margrét sýnir með þessu ótrúlega hugmyndaauðgi og, vissulega, ný stjórnmál.

Ekki er víst að kjósendur hennar hafi þó haft slíka klæki í huga þegar þeir greiddu henni atkvæði sitt.

Breyting á breytingu?

Þetta opnar hins vegar margar dyr fyrir þingmönnum. Af hverju að stoppa við eina breytingartillögu? Getur Jón Bjarnason ekki lagt fram breytingartillögu við breytingartillögu Margrétar þess efnis að hætta eigi aðildarviðræðum við Evrópusambandið? Nýju stjórnmálin bjóða greinilega upp á marga kosti sem enginn fulltrúa hinna gömlu hefði þorað að nýta sér.

Hvað er vandamálið?

Eftir stendur hins vegar spurningin um af hverju þetta er eitthvað vandamál. Magnús Orri Schram, þingmaður Samfylkingarinnar, sagði þetta setja stjórnarskrármálið í algjört uppnám. Af hverju? Er ekki löngu orðið tímabært að láta einfaldlega reyna á hvort meirihluti sé fyrir málinu eða ekki? Tillaga Margrétar er engan veginn til eftirbreytni og slíkum klækjum verður vonandi aldrei aftur beitt á Alþingi Íslendinga. En er ekki ráð að hætta að reyna að tryggja flokkunum sem besta útkomu í stjórnarskrármálinu fyrir kosningabaráttuna og einfaldlega kjósa um málið?

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Hótel Borg – bréf til borgarstjóra

SKIPULAGSMÁL

Birna Þórðardóttir
fararstjóri

Ágæti borgarstjóri Jón Gnarr.

Ég ákvað að senda þér opinbert bréf, veit vel að þú ert ekki alvaldur enda slíkt ekki holt en sem fulltrúi fólksins stíla ég bréfið á þig.

Hótel Borg, hótelið í Reykjavík, eins og faðir minn sagði austur á Borgarfirði þegar hann átti erindi í bæinn, er með merkari byggingum í Reykjavík. Einungis þarf að hugsa til tenginga við þúsund ára afmæli Alþingis.

Nú hefur verið leyft, af borgaryfirvöldum, að klastrað skuli utan á þessa formfögru byggingu Guðjóns Samúelssonar út- og uppskálum til þess að unnt verði fyrir eigandann að hala inn meira fé. Snýst miðborg Reykjavíkur, hjarta borgarinnar sem er miðborg allra landsmanna enda ekki annarri til að dreifa, um gróðavon og möguleika einstakra eignamanna? Er það þetta sem við viljum?

Miðborg er annað og meira, miðborg er saga, menning og mannlíf. Verði haldið áfram að breiða yfir söguna, sem vissulega hefur meðvitað verið gert í miðborginni, verði haldið áfram að klastra upp á og utan um, nefni bara Naustið og Víkurgarð, verði haldið áfram að veita leyfi fyrir þau er eiga líf sitt eingöngu í gróðavon, þá er miðborgin dauð.

➜ Nú hefur verið leyft, af borgaryfirvöldum, að klastrað skuli utan á þessa formfögru byggingu Guðjóns Samúelssonar út- og uppskálum til þess að unnt verði fyrir eigandann að innhala meira fé.

Voruð þið kjörin til þessa, þið sem sitjið nú við stjórnvöl Reykjavíkurborgar, að fórna Hótel Borg?

Ég sé annan möguleika á svæðinu: Rífa skúrinn á bak við Hótel Borg sem aldrei hefði átt að reisa, en það er annað mál. Þar er dásemdargarður þar sem jómfrúrnar á Jómfrúnni hafa haldið uppi frábærri starfsemi í alllangan tíma með sumardjassi og fleiru. Sá garður yrði tengdur við garðinn á bak við Hressó, þar sem Jörundur hundadagakóngur hóf garðrækt, eini kóngur sem búið hefur hér á landi. Planta nokkrum trjám, búa til skjól og við fengjum unaðsstað í miðborginni. Austurvöllur er ekki nóg, við erum svo mörg sem viljum geta átt góðan dag í miðborginni!

Þannig að – ekki láta eyðileggja Hótel Borg – ekki eyðileggja möguleika fyrir tjúttaðasta torg miðborgarinnar!

Með mjúkum miðborgarkveðjum,
Birna Þórðardóttir

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*

Óþarfir leiðtogar

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Suður-Afríka
Óvissa ríkir nú í Suður-Afríku í kjölfar frétta af hrakandi heilsu hins 95 ára gamla leiðtoga landsins, Nelsons Mandela. Hafin er hatrömm barátta innan flokks Mandela, Afríska þjóðarráðsins, um hver eigi að taka við af honum. „Við erum hrædd,“ sagði hin 24 ára gamla Abri frá Höfðaborg. „Við höfum aldrei haft annan leiðtoga. Við getum ekki hugsað okkur líf með einhverjum öðrum forseta.“

Margir fréttaskýrendur óttast um framtíð lýðræðis í landinu. Sumir óttast að kynþáttastríð kunni að breiðast út, jafnvel að hvíti minnihlutinn reyni að hrifsa til sín völd á ný og endurvekja aðskilnaðarstefnuna. Aðrir óttast hið þveröfuga: miklar ofsóknir á hendur hvítu fólki. Í stuttu máli sagt veit enginn hvað næstu mánuðir muni bera í skauti sér. Bresk stjórnvöld hafa hvatt þegna sína til takmarka ferðalög til landsins.

…Nei, bíddu við, það er ekki alveg þannig.

Nelson Mandela var við völd á árunum 1994-1999. Síðan þá hefur Suður-Afríka haft tvo forseta. Þótt ríkið glími eins og önnur ríki við ýmsan vanda, þótt ástæða sé til að hafa áhyggjur af því að Afríska þjóðarráðið hafi of ráðandi stöðu á pólitíska sviðinu (flokkurinn fær enn 65% fylgi í kosningum), er óhætt að fullyrða að umskiptin úr kynþáttaaðskilnaði yfir í lýðræði hafi almennt heppnast vel.

Auðvitað hefði Nelson Mandela getað náð jafnmörgum kjörtímabilum og Hugo Chavez. En lýðræðið í Suður-Afríku myndi ekki hafa gott af því.

Tékkland
Herinn er í viðbragðsstöðu eftir andlát Vaclavs Havel, forseta Tékklands, og skólar hafa verið lokaðir í viku. Havel var afar vinsæll heima fyrir þótt hann hafi stundum verið gagnrýndur á alþjóðavettvangi fyrir meinta einræðistilburði. Hann lagði til stjórnarskrárbreytingar árið 2007 sem gerðu honum kleift að ná endurkjöri til ársins 2014. Fastlega var gert ráð fyrir að hann myndi sigra þær kosningar einnig en lungnakrabbameinið kom í veg fyrir það.

Algjör óvissa ríkir nú um pólitíska framtíð landsins og óljóst er hver muni fylla það tóm sem andlát Havels skilur eftir sig en Havel sjálfur lét vera að útnefna eftirmann.

Helstu leiðtogar í tékkneskum stjórnmálum mærðu hann í bak og fyrir við minningarathöfn í gærkvöldi. Þegar er farið að tala um hann sem „hinn eilífa forseta“. Stjórnmálaástandið er þó afar tvísýnt og meðal annars kom til átaka við útför hans. Sumir óttast að tékkneskt lýðræði kunni að vera í hættu.

…Nei, bíddu þetta var ekki þannig.

> Þótt ríkið glími eins og önnur ríki við ýmsan vanda, þótt ástæða sé til að hafa áhyggjur af því að Afríska þjóðarráðið hafi of ráðandi stöðu á pólitíska sviðinu (flokkurinn fær enn 65% fylgi í kosningum), er óhætt að fullyrða að umskiptin úr kynþáttaaðskilnaði yfir í lýðræði hafi almennt heppnast vel. Auðvitað hefði Nelson Mandela getað náð jafnmörgum kjörtímabilum og Hugo Chavez. En lýðræðið í Suður-Afríku myndi ekki hafa gott af því.

Venesúela
Herinn var kallaður út og lögregla sett í viðbragðsstöðu eftir andlát hins vinsæla en umdeilda Hugos Chavez, forseta Venesúela. Chavez náði fyrst kjöri árið 1998.

Hann setti landinu nýja stjórnarskrá ári síðar. Hann reyndi svo í tvígang að breyta henni til að afnema takmörk á fjölda kjörtímabila og tókst það í seinna skiptið. Hann náði svo kjöri í fjórða sinn í október og kjörtímabil hans átti að hefjast í janúar.

Stjórnarskrá Venesúela segir að ef kjörinn forseti deyr áður en hann nær að sverja embættiseið sinn eigi þingforseti að taka við. Deyi forseti eftir athöfnina taki varaforsetinn við. Hugo Chavez var of lasinn til að mæta í eigin setningarathöfn 10. janúar svo henni var frestað. Engu að síður var varaforsetinn (ekki þingforsetinn) látinn taka við. Boða átti til kosninga innan við þrjátíu dögum frá andláti forsetans. Chavez dó 5. mars. Kosningarnar verða 14. apríl, eða 40 dögum eftir andlátið. Ástæða er til að hafa áhyggjur af þessum og öðrum tilraunum stjórnmálamanna úr flokki Chavez til að beygja stjórnskipan landsins sér í hag.

Nú ætla ég ekki að kalla Chavez einræðisherra, því ég hugsa að þann titil verðskuldi hann ekki. Honum tókst meira segja að tapa kosningum (um stjórnarskrárbreytingar árið 2007), nokkuð sem besti vinur hans Castro hefur ekki enn afrekað. En leiðtogar verða metnir eftir því hvernig þeir skilja við lönd sín. Í þeim samanburði er ekki annað hægt en að dást að mönnum eins og Mandela og Havel. Sumir virðast kunna það betur en aðrir að hætta að vera vinsælir leiðtogar og verða bara vinsælir menn. Helst óþarfir líka. Því það er stundum yndislegast og best.

Grænland – land tækifæranna

NORÐURSLÓÐIR

Palle Christiansen
hinn grænlenski samstarfsráðherra Norðurlanda

Damien Degeorges
Ph.D., stofnandi Arctic Policy and Economic Forum

Grænland stendur á tímamótum. Hráefnisævintýrið er rétt handan við hornið en þess er vænst að það muni efla til muna þróun landsins. Þróun mála á Grænlandi hefur vakið mikla athygli hjá stærstu fjölmiðlum heims og þar með beint athyglinni að norðurslóðum. En þetta er aðeins byrjunin.

Grænland hefur aðdráttarafl. Landið er orðið þekkt um allan heim. Í Asíu, Evrópu og Ameríku er Grænland nú orð sem opnar margar dyr.

Nafnið eitt og sér, Grænland, getur laðað að sér erlendar fjárfestingar þar sem lögð er áhersla á það græna og umhverfisvæna. Grænland býr yfir miklum möguleikum á því sviði, m.a. vatnsafli og sjaldgæfum auðlindum sem skipta máli fyrir grænan efnahag 21. aldarinnar.

Í ljósi þess mikla áhuga sem ríki heims hafa sýnt Grænlandi gefur augaleið að norrænir fjárfestar beini nú í auknum mæli augunum að Grænlandi – landi tækifæranna.

Afmælisveisla
23 ára starfsafmæli

Takk kærlega fyrir að styðja mig í gegnum öll þessi ár. Án ykkar væri ég ekki fisksali. Þið eruð æðisleg. Takk fyrir mig.
Kveðja, Kristján
Fiskikóngur

Glæný þorskflök m/roði 890 kr.kg

Stór Humar 3990 kr.kg

Bláskel 1490 kr.kg
Glæný, frá Stykkishólmi.

Glæný Hrogn 890 kr.kg

Ferskir gúllasbitar í Humarsósu 890 kr.kg

Plokkfiskur að hætti Fiskikóngsins 990 kr.kg

Skötuselur m/roði 1.190 kr.kg

Ferskir gúllasbitar í Karrí kókóssósu 890 kr.kg

Nýlagað fiskfars 590 kr.kg

Fiskhakk ferskt 590 kr.kg

Fiskibollur 2 fyrir 1 (kaupir 1 kg, færð 2 kg)

Ferskir gúllasbitar í Sinneps og Graslaukssósu 890 kr.kg

Opið laugardag 10–15

Fiskikóngurinn • Sogavegi 3

Innilegar þakkir til allra þeirra sem sýndu samúð og hlýhug vegna andláts

SMÁRA RAGNARSSONAR
múrarameistara,
Breiðuvík 13, Reykjavík.

Sérstakar þakkir sendum við starfsfólki krabbameinsdeildar 11E og Heimahlynningar LSH fyrir alúð og umhyggju.

Ívar Örn Smárason
Stefanía Smáradóttir
Ragnar Smárason
Ragnar Hilmar Þorsteinsson **Kristín Hrefna Kristjánsdóttir**
Guðlaug Ragnarsdóttir **Birgir Bjarnason**
Kristján Hjálmar Ragnarsson **Kristjana Una Gunnarsdóttir**
Sigríður Ragnarsdóttir **Trausti Gylfason**

Ástkær eiginmaður minn, sonur, faðir, tengdafaðir, afi, bróðir, mágur og frændi,

ÓLAFUR H. ÓLAFSSON
matreiðslumeistari,
Suðurbraut 6, Hafnarfirði,

lést í faðmi fjölskyldunnar sunnudaginn 10. mars á LSH Kópavogi. Útförin fer fram frá Víðistaðakirkju miðvikudaginn 20. mars kl. 15.00. Þeim sem vilja minnast hans er bent á Ás styrktarfélag.

Jakobína Cronin
Sigríður Oddný Oddsdóttir
Sigríður Ólafsdóttir **Benedikt Sigurvinsson**
Sandra Björk, Elísa Björg, Ólafía Björt,
Jakobína Zíta og Zíta Kolbrún Benediktsdætur
Sverrir Oddur Gunnarsson
Guðrún Gunnarsdóttir **Gústaf Adolf Björnsson og fjölsk.**
Valgerður J. Gunnarsdóttir **Stefán Snær Konráðsson og fjölsk.**

Elskulegur faðir okkar, tengdafaðir, afi og langafi,

JÓHANN VILHJÁLMUR ODDSSON
áður til heimilis að Meistaravöllum 27,

sem lést mánudaginn 11. mars á Hjúkrunarheimili Hrafnistu í Hafnarfirði, verður jarðsunginn frá Fríkirkju Reykjavíkur mánudaginn 18. mars kl. 13.00.

Helgi Vilhjálmsson
Stefán Vilhjálmsson **Fjóla Kristjánsdóttir**
Smári Vilhjálmsson **Nína Breiðfjörð Steinsdóttir**
Ásta Björk Vilhjálmsdóttir **Eduardo Pereira Dos Reis**
barnabörn og barnabarnabörn.

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð og hlýhug við andlát elskulegrar móður okkar, tengdamóður, ömmu og langömmu,

SIGRÍÐAR VILHJÁLMSDÓTTUR
Hjúkrunarheimilinu Eir.

Kristín María Kjartansdóttir **Ingólfur Hauksson**
Hannes Jóhannsson **Beth Moore**
barnabörn og barnabarnabörn.

Útfararstofa
SVAFARS & HERMANNS

571 8222
820 3939 SVAFAR
820 3938 HERMANN

Virðing Reynsla & Þjónusta
Allan sólarhringinn

WWW.KVEDJA.IS

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.

Var fyrst til húsa í skólum bæjarins

- Bókasafn Kópavogs var sett á laggirnar 15. mars 1953.
- Jón úr Vör og Sigurður Ólafsson voru fyrstu starfsmenn Bókasafns Kópavogs. Jón varð síðar fyrsti bæjarbókavörðurinn og gegndi því starfi til ársins 1977.
- Fyrstu árin var safnið til húsa í skólum bæjarins og síðar í Félagsheimilinu frá árinu 1964, en þaðan fór það í stærra húsnæði í Fannborg 3-5 árið 1981.
- Safnið var opnað í núverandi húsakynnum í Hamraborg 6a.
- Margvísleg starfsemi er rekin á bókasafninu. Safnið býður upp á sögustundir fyrir börn, bókmenntaklúbba, ritsmiðju, rússneska deild með kvennaklúbbi, erindaraðir og margt fleira.
- Þátttaka í sameiginlegum menningarviðburðum hefur einnig verið snar þáttur í starfi safnsins.

Landsmót ljóðaunnenda og ljóðalesara

Bókasafn Kópavogs er 60 ára í dag. Af því tilefni verður mikið um dýrðir á safninu um helgina. Gestum og gangandi verður boðið upp á kökur og kaffi, það verður ratleikur og tónlistin mun óma. Einnig verður saga safnsins gefin út í tilefni afmælisins.

„Þetta verður landsmót ljóðaunnenda og ljóðalesara," segir Hrafn Andrés Harðarson, framkvæmdastjóri Bókasafns Kópavogs, en safnið fagnar 60 ára afmæli í dag. Það verður því mikið um að vera á Bókasafni Kópavogs um helgina og hefst dagskrá í dag kl. 13 þegar gestum og gangandi verður boðið upp á kökur og kaffi. „Við verðum líka með skemmtilegan ratleik handa þeim sem koma í dag en safnið er á þremur hæðum og því verður spurningar að finna á hverri hæð," segir Hrafn.

Rússneskur barnakór syngur fyrir gesti kl. 16 en Bókasafn Kópavogs er móðursafn rússneskrar tungu á Íslandi. Á morgun verður einnig nóg um að vera en þá hefst dagskrá kl. 13. Gjábakkaskáldin lesa ljóð sín og annarra og Ritlistarhópur Kópavogs stendur fyrir upplestri. Afmælishátíðinni lýkur svo með ljóðamessu í Kópavogskirkju á sunnudaginn en þar verða flutt ljóð eftir skáld sem tengjast Kópavogi á einn eða annan hátt.

Leikararnir Theodór Júlíusson og Lillý Guðbjörnsdóttir lesa ljóð að eigin vali en einnig les Vala Eiríksdóttir ljóð eftir Ferdinand Jónsson og Ásdísi Óladóttur. Hrafn segir að einnig verði saga Bókasafns Kópavogs gefin út í tilefni afmælisins. Það er því ljóst að bókasafnið iðar af lífi um helgina. „Við segjum oft að lestur eigi að vera viðurkennd íþrótt," segir Hrafn í léttum dúr að lokum.

kristjana@frettabladid.is

HRAFN ANDRÉS HARÐARSON Framkvæmdastjóri Bókasafns Kópavogs lofar skemmtilegum uppákomum á safninu um helgina.

ÞETTA GERÐIST 15. MARS 1990

Gorbachev kosinn forseti

Mikhael Gorbachev var kosinn fyrsti forseti Sovétríkjanna hinn 15. mars 1990. Gorbachev fæddist í borginni Stavropol Krai 2. mars árið 1931. Hann útskrifaðist frá háskólanum í Moskvu árið 1955 með gráðu í lögfræði og varð í kjölfarið virkur í pólitísku starfi Kommúnistaflokksins. Árið 1985 var Gorbachev kosinn aðalritari flokksins og þótti líklegur sem næsti leiðtogi komandi kynslóðar. Hann var svo kosinn forseti hinn 15. mars árið 1990. Á kaldastríðsárunum voru Sovétríkin og Bandaríkin ráðandi öfl í heiminum. Eftir átök innan Kommúnistaflokksins og þeirra ríkja sem mynduðu Sovétríkin fór það svo að Gorbachev sagði af sér og eftirlét Boris Jeltsín, forseta Rússlands, völdin. Árið 1991 liðuðust Sovétríkin í sundur.

MERKISATBURÐIR

44 f. Kr. Rómverski keisarinn Júlíus Sesar myrtur.

1892 Knattspyrnuliðið Liverpool stofnað.

1956 Söngleikurinn „My Fair Lady" frumsýndur í Mark Hellinger-leikhúsinu í New York.

1975 Bandaríska leikkonan Eva Longoria fæðist en hún er hvað þekktust fyrir hlutverk sitt sjónvarpsþáttunum „Desperate Housewives".

1985 Fyrsta lén veraldarvefsins skráð, en það var symbolics.com.

2011 Borgarastríðið í Sýrlandi hefst.

MARGRÉT GUÐMUNDSDÓTTIR

lést miðvikudaginn 13. mars á Hrafnistu í Hafnarfirði.

Stefán Gunnlaugsson
Gunnlaugur Stefánsson **Sjöfn Jóhannesdóttir**
Guðmundur Árni Stefánsson **Jóna Dóra Karlsdóttir**
Ásgeir Gunnar Stefánsson **Sigrún Björg Ingvadóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

Ástkær móðir okkar, tengdamóðir, amma og langamma,

ELÍN SÆMUNDSDÓTTIR
Hjallavegi 11, Njarðvík,

lést miðvikudaginn 13. mars sl. Jarðsungið verður frá Ytri-Njarðvíkurkirkju fimmtudaginn 21. mars kl. 14.00.

Kristberg Elís Kristbergsson **Jónína Guðbjartsdóttir**
Jóhann Sævar Kristbergsson **Jóhanna Árnadóttir**
Guðný Elíasdóttir **Ólafur Jónsson**
ömmubörn og langömmubörn.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

KYNNING Á SPÁNI

Spænskur ferðadagur verður haldinn á Blómatorginu í Kringlunni á morgun, laugardag. Auk þess að kynna þá fjölbreyttu ferðamöguleika sem Spánn hefur upp á að bjóða almennt verða eftirtaldir staðir kynntir sérstaklega: Kanaríeyjar, Andalúsía, Alicante, Valencia og Galicia.

KALDIR DAGAR

TILBOÐ Á ÖLLUM KÆLISKÁPUM!

Candy
Blomberg
SEVERIN
Panasonic

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

ELDAÐ MEÐ HOLTA

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

Matreiðslumaðurinn Úlfar Finnbjörnsson sér um sjónvarpsþáttinn Eldað með Holta á ÍNN. Þar eldar hann ljúffenga rétti úr Holta-kjúklingi fyrir áhorfendur. Hér færir Úlfar okkur uppskrift að girnilegri kókosbættri kjúklingasúpu með lime. Súpan er borin fram með góðu brauði. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þessa ljúffengu súpu í kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN.

Þættirnir verða svo endursýndir yfir helgina. Einnig er hægt að horfa á þá á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

Holta KJÚKLINGUR

KJÚKLINGASÚPA Í KVÖLD Í kvöld klukkan 21.30 verður hægt að fylgjast með Úlfari elda þessa girnilegu kókosbættu kjúklingasúpu.

KÓKOSBÆTT KJÚKLINGASÚPA MEÐ LIME

SOÐ FYRIR SÚPU
1 kjúklingur
1 laukur, skrældur og skorinn í bita
1 gulrót, skræld og skorin í bita
2 sellerístilkar skornir í bita
2 sítrónugrös, má sleppa
1 tsk. kjúklingakraftur
Salt og nýmalaður pipar
1 l vatn

Setjið allt í pott og sjóðið við vægan hita í 50 til 60 mínútur eða þar til kjarnhiti nær 71°C. Sigtið þá soðið frá kjúklingnum og geymið. Þegar kjúklingurinn er orðinn hæfilega kaldur er allt kjöt hreinsað af beinunum og skorið í bita.

KÓKOSSÚPA
2 msk. olía
1-2 gulrætur skornar í litla bita
1 laukur skorinn í litla bita
2 paprikur skornar í litla bita
2 hvítlauksgeirar smátt saxaðir
0,5-1 chili, steinlaust og smátt saxað
1-2 msk. engifer smátt saxað
1-2 msk. taílenskt karrýmauk
4 dl rjómi, mjólk eða rjómabland
4 dl kókosmjólk
4 dl kjúklingasoð
1-2 msk. maple-síróp
Fínt rifinn börkur af 4-5 lime
Safinn af 3-4 lime
Sósujafnari
Kjötið af kjúklingnum
1 dl kóríanderlauf, smátt söxuð

Hitið olíu í potti og kraumið gulræturnar, laukinn og paprikuna í tvær mínútur án þess að brúna. Bætið þá hvítlauknum, engifer og chili í pottinn og kraumið í 40 sekúndur. Setjið taílenska karrýmaukið, rjómann, kókosmjólkina, kjúklingasoðið, sírópið, limesafann og börkinn í pottinn og þykkið með sósujafnara. Látið þá kjúklingakjötið í pottinn og hitið það í gegn. Færið súpuna í skálar og stráið kóríanderlaufum yfir. Berið fram með góðu brauði. Ef súpan er borin fram sem aðalréttur má bæta í hana hrísgrónum eða kartöflum.

Heilsuréttir Nings

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

Sushi er frábær hollustufæða

NINGS

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

Sumarferðir FÍ

Júní

01.06. Sveinstindur Fullbókað
08.06. Fimmvörðuháls: Fyrsta ferð af fimm
08.06. Þingvallaþjóðgarður
08.06. Skáldaganga: Í túninu heima
08.06. Vorganga Hornstrandafara
09.06. Hringferð: Hafnarfjall
13.06. Almannagjá endilöng Ferðafélag barnanna
14.06. Félagsferð í Hornbjargsvita
15.06. Toppahopp á Snæfellsnesi
17.06. Leggjabrjótur: Forn þjóðleið
19.06. Laugavegurinn: Fyrsta ferð af fjórum Fullbókað
21.06. Sumarsólstöðuganga á Botnsúlur
22.06. Árbókarferð um Norðausturland
22.06. Toppahopp í Vestmannaeyjum
23.06. Jónsmessa og jóga í Hlöðuvík
23.06. Háhitasvæði á Reykjanesskaga
24.06. Álfar og tröll á Jónsmessu Ferðafélag barnanna
25.06. Með eilífðinni á Arnarvatnsheiði
26.06. Björg í bú: Látrabjarg-Rauðisandur-Hnjótur
27.06. Hornbjargsviti: Fyrsta ferð af fjórum
28.06. Vatnaleiðin
29.06. Háhitasvæði Mývatnssveitar og Öskju
30.06. Söguferð um Árneshrepp

Júlí

03.07. Laugavegurinn: Önnur ferð af fjórum
04.07. Náttúruperlur í Vestur-Skaftafellssýslu Nokkur laus
05.07. Símahúsaferð um Haugsöræfi
06.07. Reykjanes: Úr borg í óbyggðir
06.07. Þverbrekknamúli-Hvítárvatn-Hvítárnes
07.07. Í tröllahöndum á Tröllaskaga Nokkur laus
07.07. Um Jökulfirði og fjölvindahafsvíkur Nokkur laus
07.07. Reykjarfjörður nyrðri Nokkur laus
09.07. Grasaferð og galdralækningar Ferðafélag barnanna
10.07. Árbókarferð 2012 um Skagafjörð Nokkur laus
10.07. Laugavegurinn með Ingimari og Pétri Nokkur laus
11.07. Hornbjargsviti: Önnur ferð af fjórum
12.07. Undraheimar Eldhrauns og Hverfisfljóts Fullbókað
13.07. Saga, byggð og búseta
15.07. Umhverfis Langasjó Nokkur laus
15.07. Á slóðum rekabænda
15.07. Sæludagar í Hlöðuvík
16.07. Þjórsárver: Náttúruperla á heimsvísu
17.07. Laugavegurinn: Þriðja ferð af fjórum Nokkur laus
17.07. Hinn óeiginlegi Laugavegur
19.07. Fjölbragðaferð að Fjallabaki
20.07. FÍ Action Hraðferðir: Héðinsfjörður-Hvanndalir
22.07. Norður við fjölvindahaf
24.07. Kvennaferð um Laugaveginn
24.07. Fljót-Héðinsfjörður-Hvanndalir
25.07. Flakkað til Flæðareyrar
25.07. Fjölskylduferð í Norðurfirði
25.07. Friðland að Fjallabaki: Jökulgil og hverasvæði Nokkur laus
25.07. Hornbjargsviti: Þriðja ferð af fjórum Fullbókað
28.07. Ratleikur og adrenalínklifur Ferðafélag barnanna
29.07. Klettaklifur í Lambafellsgjá Ferðafélag barnanna
29.07. Lónsöræfi Nokkur laus

Sjá nánar um allar ferðir á www.fi.is

Ferðafélag Íslands
Nánari upplýsingar og skráning er í síma 568 2533 eða í netpóst fi@fi.is

Skráðu þig inn – drífðu þig út

FERÐAFÉLAG ÍSLANDS
Mörkinni 6 | 108 Reykjavík | S: 568 2533 | www.fi.is

SAFNAVEISLA Á SUÐURNESJUM

FJÖLBREYTTUR FRÓÐLEIKUR *Safnahelgi á Suðurnesjum verður haldin um helgina. Fjölmörg söfn af ýmsum gerðum bjóða ókeypis aðgang.*

Suðurnes verða vettvangur mikillar safnaveislu um helgina þegar Safnahelgi á Suðurnesjum verður haldin í fimmta sinn. Svæðið býður upp á óvenju mörg og fjölbreytt söfn fyrir fólk á öllum aldri og verður ókeypis inn á þau um helgina. Valgerður Guðmundsdóttir, framkvæmdastjóri menningarsviðs Reykjanesbæjar, segir markmiðið vera að kynna fyrir þjóðinni þau frábæru söfn og sýningar sem Suðurnesjamenn bjóða upp á. „Þetta er liður í menningarferðaþjónustu svæðisins og upplagt fyrir höfuðborgarbúa og aðra nágranna okkar að renna í bíltúr hingað um helgina og upplifa eitthvað af þeim fjölmörgu viðburðum sem hér verða í boði.“

Yfir tuttugu söfn í Reykjanesbæ, Grindavík, Sandgerði og Garði bjóða gesti velkomna auk þess sem mörg gallerí og listhús verða opin. „Hér geta gestir kynnst sögunni frá því fyrir landnám og til okkar tíma, margvíslegum atvinnuháttum, listum og náttúru. Rokkheimar Rúnars Júlíussonar rekja poppsöguna fyrir gestum og hægt er að kynnast sköpun jarðar og nýtingu orkunnar á einu helsta jarðhitasvæði landsins. Sjósókn og vinnsla sjávaraflans er kynnt á fjórum söfnum í þremur mismunandi bæjarfélögum. Ekki má gleyma hinni vinsælu Skessu í hellinum og svo verður líka haldin uppskriftakeppni í saltfisksréttum.“ Nýjustu sýningarnar má finna í glæsilegum Víkingaheimum. Auk víkingaskipsins Íslendings og Smithsonian-sýningarinnar um siglingar norrænna manna má þar nú kynna sér fornminjar á Suðurnesjum, kynningu á þrjátíu íslenskum sögustöðum og síðast en ekki síst frábæra sýningu um norræna goðafræði þar sem fólk gengur inn í ævintýraheim þar sem goðin eru kynnt í myndum, tali og tónum.

Ýmis veitingahús og gististaðir á svæðinu hafa slegist í hópinn í ár og bjóða upp á ólíka gistimöguleika og alls kyns kræsingar þar sem lögð verður áhersla á girnilegt sjávarfang að sögn Valgerðar.

Nánari upplýsingar um Safnahelgina og einstök söfn má finna á www.safnahelgi.is.

SAGA ORKUNNAR Sýningin Orkuverið Jörð er í Reykjanesvirkjun. MYND/ÚR EINKASAFNI

ÚRVAL SAFNA Suðurnes bjóða upp á fjölbreytt söfn fyrir fólk á öllum aldri að sögn Valgerðar Guðmundsdóttur, framkvæmdastjóra menningarsviðs Reykjanesbæjar.

Fermingartilboð

Dúnsæng
Stærð 140x200

100% dúnn
100% bómull

790 grömm dúnfylling

engin gerfiefni ekkert fiður

sendum frítt úr vefverslun

áður 33.490 kr
nú 24.990 kr

3 ára ábyrgð

Lín DESIGN

Lín Design | Laugavegi 176 | Sími 5332220 | www.lindesign.is

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**

Minna viðhald og fjármunir sparast

Málmklæðningar henta vel við íslenskar aðstæður. Áltak bæði flytur inn og framleiðir málmklæðningar sem klæddar eru á ýmsar gerðir húsa. Starfsmenn fyrirtækisins búa yfir áralangri reynslu úr byggingariðnaði og skyldum greinum.

Áltak hefur frá upphafi veitt heildarlausnir í álklæðningum og álundirkerfum. Fyrirtækið var stofnað fyrir sextán árum og byggir á mikilli reynslu eigenda sem koma bæði úr byggingariðnaði og öðrum skyldum greinum. Áltak bæði framleiðir og flytur inn málmklæðningar sem klæddar eru á ýmsar gerðir húsa. „Við erum umboðsaðilar fyrir álklæðningarplötur frá Alcan-Novelis sem eru margviðurkenndar fyrir einstök gæði í yfirborðslit. Almennt eru þær forunnar af blikksmiðum og settar upp af verktökum,“ segir Guðmundur Hannesson, sölustjóri hjá Áltaki. „Síðan framleiðum við ýmsar tegundir af bárum og stölluðu áli sem notað er í þök og veggklæðningar. Málmklæðningarnar sem við framleiðum henta mjög vel fyrir íslenskar aðstæður og hafa staðið sig gríðarlega vel undanfarin ár.“ Guðmundur nefnir sem dæmi Bryggjuhverfið í Grafarvogi sem stendur við sjó þar sem er mikið álag á húsum. „Þær hafa ekki látið á sjá og er þó komin töluverð reynsla á notkun þeirra þar. Einnig er ál fyrsti kostur þegar kemur að klæðningum í iðnaði við krefjandi aðstæður. Elstu dæmin um álklæðningar hérlendis eru um 60 ára og er reynslan góð. Þannig að slíkar klæðningar henta mjög vel fyrir íslenskar aðstæður.“

Margir kostir

Álklæðningar hafa verið í stöðugri sókn hérlendis að sögn Guðmundar. „Fólk vill ákveðinn fjölbreytileika í þessu eins og öðru. Málmklæðningar vinna þó mikið á enda kostirnir svo margir. Einangrunin er allajafna að utanverðu þannig að steypan er í skjóli og heit í gegn. Einnig sparast mikill kyndingarkostnaður með þessari aðferð.“ Ekki þarf að skipta um klæðningar eftir einhver ár eða áratugi að sögn Guðmundar og segir hann þær lifa með húsinu. „Við seljum klæðningarnar í fjölda lita og bjóðum upp á sextán liti á lager. Vinsælustu litirnir eru klassískur hvítur og gráir litir sterkir með.“

Fjármunir sparast

Málmklæðningar Áltaks henta bæði í nýbyggingar og þegar kemur að viðhaldi eldri húsa. „Klæðningarnar eru alltaf að verða vinsælli í nýbyggingum en þær eru líka mikið notaðar í viðhald þar sem sprungur eru á veggjum og einangrun komin til ára sinna. Í þeim tilfellum er húsið einangrað að utan og fær svo kápuna frá okkur sem gerir það að verkum að íbúar eru lausir við fyrri vandamál. Þannig þarf ekki að glíma við nýjar sprungur nokkrum árum síðar eins og algengt er þegar gert er við hús hérlendis. Það vill nefnilega gjarnan gerast að sé gert við sprungur þá komi þær aftur nokkrum árum síðar og þá þarf að endurtaka húsfundi með tilheyrandi verkferli. Með klæðningum frá okkur þarf ekki að hugsa út í slík vandamál. Klæðningarnar eru því mun betri og ódýrari langtímalausn fyrir húseigendur. Ef húseigendur hugsa fram í tímann í áratugum þarf minna viðhald og miklir fjármunir sparast við það.“

Áltak hefur glæsilegan sýningarsal við Fossaleyni 8 í Grafarvogi þar sem starfsmenn aðstoða viðskiptavini eftir bestu getu. Þar er hægt að skoða sýnishorn af framleiðslunni og fá ráðgjöf varðandi val og uppsetningu málmklæðninga.

Nánari upplýsingar um málmklæðningar Áltaks má finna á www.altak.is.

Málmklæðningarnar eru mun betri og ódýrari langtímalausn fyrir húseigendur að sögn Guðmundar Hannessonar, sölustjóra hjá Áltaki. MYND/VILHELM

Málmklæðning Áltaks hentar bæði í nýbyggingar og til viðhalds eldri húsa. MYND/VILHELM

Áltak framleiðir málmklæðningar sem settar eru á ýmsar gerðir húsa. MYND/VILHELM

Nýtt líf með áli!

Fjölmörg hús hafa gengið í gegnum endurnýjun lífdaga með glæsilegum álklæðningum frá Áltaki.

Kostirnir eru ótvíræðir: Fallegra hús - Ekkert viðhald Minni kyndingarkostnaður - Áratuga reynsla.

ÁLTAK

Ál er okkar mál

Fossaleyni 8 • 112 Reykjavík • Sími: 577 4100 • www.altak.is

Málmar sem fara í hring

Járnhaugar með bílhræjum og öðru rusli voru ekki óalgeng sjón fyrir nokkrum árum. Víðs vegar um land mátti sjá dapurlega hauga safnast upp sem nú hafa verið fjarlægðir. Endurvinnslufyrirtækið Hringrás hefur staðið fyrir stórum hluta þessa hreinsunarstarfs.

Hringrás hefur um árabil unnið að hreinsunarverkefnum víða um land í samstarfi við bæjarfélög við að hreinsa upp brotajárn. Málmarnir eru svo klipptir niður, flokkaðir, pressaðir og fluttir með skipi til útlanda.

Endurvinnsluferlið

Ásmundur Einarsson, umhverfis- og gæðastjóri Hringrásar, segir smæð Íslands og lítið magn málma gera það að verkum að óhagkvæmt sé að fullendurvinna þá hérlendis og því séu þeir pressaðir saman og fluttir með skipum til Evrópu. „Þar eru þeir svo bræddir og endurnýttir. Við flytjum efni til dæmis til Skotlands, Spánar og Belgíu en þar eru öflugar endurvinnslustöðvar og járnbræðslur," segir Ásmundur.

Endurvinnsla bíla

Bifreiðar enda margar hverjar ævidaga sína á endurvinnslustöð Hringrásar. „Við hreinsum þær af öllum spilliefnum áður en þær eru pressaðar. "

Hreint og óhreint efni

Járn er ekki bara járn og mismunandi flokkar eru innan endurvinnslunnar. „Sumir málmar eru málaðir og olíumengaðir. Bílar fara til dæmis í flokk þar sem þarf að aðskilja stálið frá öðrum efnum og málmum. Við hreinsum ýmislegt úr þeim og pressum þá svo niður í rúmmáli. Þegar stálið er svo komið út er það tætt niður og flokkað betur. Plast og gler fer í endurvinnslu, og timbur. Tau og svampur fer í orkuvinnslu." Aðrir málmar eru að mestu flokkaðir og meðhöndlaðir í Hringrás þannig að þeir teljast ekki lengur úrgangur heldur fullendurunnið hráefni. „Þetta eru málmar eins og járn, ryðfrítt stál, ál og kopar sem þá fer beint í bræðslu," upplýsir Ásmundur.

Umhverfisvæn endurvinnsla

Stórir flutningabílar fullir af stáli akandi um á vegum landsins eru óhagkvæm lausn við flutning stáls. Því reynir Hringrás að endurvinna sem mest á þeim svæðum þar sem efnið er að finna. „Við höfum farið um allar sveitir og strandir landsins og hreinsað upp brotajárn. Þannig heyra bíla- og brotajárnshaugar nánast sögunni til." Með hreyfanlegri pressu sem keyrð er um landið hefur stáli, í samstarfi við yfirvöld á hverjum stað, verið safnað saman og pressað þar og flutt beint í skip í næstu höfn. „Þannig minnkum við álagið sem fylgir þungaflutningum en einn flutningabíll á vegum landsins slítur þeim á við 200.000 fólksbíla. Stefna Hringrásar er sú að flutningur á efni verði sem hagkvæmastur og umhverfisvænstur."

Hjólbarðar

Á hverju ári fellur til gríðarlegt magn dekkja og inni í hverju dekki er járnabinding sem svo þarf að hreinsa frá og endurvinna. „Úr þrjú þúsund tonnum af dekkjum fást um þúsund tonn af járni eða um þriðjungur." Dekkin eru tætt niður og járnið seglað frá. Gúmmíið er svo unnið niður í kurl. „Ekki hefur verið næg eftirspurn hér á landi eftir gúmmíi til að nýta það svo við flytjum það út.

Ásmundur Einarsson, umhverfis- og gæðastjóri hjá Hringrás, segir endurvinnslu nauðsynlega fyrir samfélagið auk þess að skapa gjaldeyristekjur.

Sjónvörp, ísskápar og raftæki

Mikilvægt er að endurvinna hluti eins og sjónvörp og ísskápa hérlendis. „Við erum með sérstaka sjónvarpsvél til að endurvinna alla túpuskjái. Við klippum snúrur af öllum tækjum, hreinsum þau af spilliefnum og tökum verðmæta hluti frá ef hægt er. Aðalkappsmálið er að endurvinna sem mest áður en við pressum það og flytjum út, svo rúmmálið sé sem minnst.

Endurvinnsla á járni er ef til vill ekki eitthvað sem fólk spáir mikið í en er nauðsynleg fyrir samfélagið auk þess að skapa gjaldeyri."

Traustir járnkarlar

Jón Karlsson stofnaði fjölskyldufyrirtækið JAK ehf. fyrir hartnær aldarfjórðungi. Þar fást traust og þrautreynd vörumerki fyrir járniðnaðinn og móttökurnar eru alltaf hlýlegar.

Jón Karlsson, eigandi JAK, man tímana tvenna. Hann segir vélbúnað í málmiðnaði hafa tekið stórstígum framförum undanfarin fimmtán ár.

„Þegar ég starfaði í járnsmíði á níunda áratugnum vó 150 ampera vél hátt í 150 kíló og var stór eftir því. Í dag vegur sams konar vél aðeins fjögur kíló og svipar til lítillar ferðatölvu í meðförum. Því þarf engan kranabíl undir vélina lengur né rafvirkja með til að tengja," segir Jón og brosir að minningunni.

Jón stofnaði JAK fyrir 24 árum. Það er rótgróið fjölskyldufyrirtæki með traustan hóp viðskiptavina í málmiðnaði.

„Við þjónustum undirstöðuatvinnuvegi þjóðarinnar; aðallega járnsmiðjur og verktaka allt frá Grímsey til Vestmannaeyja og allt þar á milli," útskýrir Jón, sem er meistari í vélvirkjun.

JAK flytur inn fjölbreyttar vörur fyrir járniðnaðinn, með sérhæfingu í rafsuðuvélum, rafsuðuvírum, skurðarvélum, loftpressum og slípivörum.

„Við seljum eingöngu þrautreynd og traust vörumerki," segir Jón. „Má þar nefna mjög stór merki eins og Fronius, Migatronic og ESAB-rafsuðuvélar, Hypertherm-plasmaskurðarvélar, Binzel-suðubarka, Gardner Denver-skrúfuloftpressur og Mosa-rafsuður og rafstöðvar," segir Jón en JAK tók við ESAB-umboðinu á liðnu hausti.

„Íslenskur málmiðnaður fylgist vel með nýjungum og uppfærir búnað sinn í takt við þær. Þannig má fullyrða að margar íslenskar járnsmiðjur séu á heimsmælikvarða."

Feðgarnir Aðalsteinn Jónsson og Jón Karlsson í JAK. ehf. Fyrirtækið hefur frá fyrstu tíð vaxið og dafnað. Það hóf reksturinn í 120 fermetrum en er nú komið í 340 fermetra húsnæði við Dalshraun. MYND/VALLI

Eftir 24 ár þykir Jóni alltaf jafn gaman að mæta til vinnu í JAK. Þar starfar hann með Aðalsteini syni sínum og hittir viðskiptavini sem hafa verslað við hann í brátt aldarfjórðung.

„Málmiðnaðarmenn eru skemmtilegt samfélag og oft mikið skeggrætt og hlegið hér," segir Jón og brosir.

Þess má geta að áhugamenn í málmiðnaði fá einnig mýmargt fyrir sinn snúð hjá JAK.

JAK ehf. er í Dalshrauni 14 í Hafnarfirði. Sjá nánar á www.jak.is.

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000
Umsjónarmaður auglýsinga: Sigurður Helgi Grímsson, sigurdurhg@365.is, s. 512 5464 Ábyrgðarmaður: Jón Laufdal.

Lífið

HÖNNUNARMARS, HÖNNUNARVEISLA ER HAFIN Í HÖFUÐBORGINNI. 4

HUGSUM UM HEILANN MEÐ HEILANUM. MIKILVÆGT AÐ BORÐA HOLLT. 8

MATINN Á AÐ GERA FRÁ GRUNNI. NÝ BÓK UM LÁGKOLVETNA MAT. 10

FÖSTUDAGUR
15. MARS 2013

Allar raddir þurfa að heyrast

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

HÖNNUNARMARS er hafinn svo um munar en eitt af fyrstu partíunum var haldið í hönnunarverslunninni Epal í vikunni. **Kjartan Páll Eyjólfsson** framkvæmdastjóri tók vel á móti gestum en meðal þeirra voru leikkonan **Nína Dögg Filippusdóttir** og vinkona hennar María Lovísa Árnadóttir. Þá litu þær Guðný Þórarinsdóttir, Elín Hrund Þorgeirsdóttir og **Halla Bára Gestsdóttir** einnig við.

Lífið
Hamingja, fólk og annað frábært

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

DREYMIR UM HERVE LEGER-KJÓL

Helena Hafliðadóttir, förðunarfræðingur hjá ÓM notar uppáhalds flíkina nánast daglega.

Uppáhaldsflíkin? Úr mörgu að velja en ég held að svarti leðurjakkinn verði fyrir valinu.
-Af hverju? Hann er svo æðislegur, bæði hægt dressa hann upp og niður eftir því hverju ég klæðist með honum, bæði flottur við gallabuxur og kjóla.
-Hvaðan er hann? Örnu í Grímsbæ.
-Hvenær klæddistu honum síðast? Ég nota jakkann næstum daglega.
-Hvað keyptirðu þér síðast? Sumarlegan ferskjulitan blúndubol.
Draumaflíkin? Herve Leger-kjóll, kjólarnir frá honum er svo æðislegir og flottir, og helst Manolo Blahnik-skó við.

Jakkann keypti Helena í versluninni Örnu í Grímsbæ.

HEIMILIÐ HOME MAGAZINE NÝTT TÍMARIT Á NETINU

Þórunn Högnadóttir hefur vakið verðskuldaða athygli fyrir veftímarit sitt.

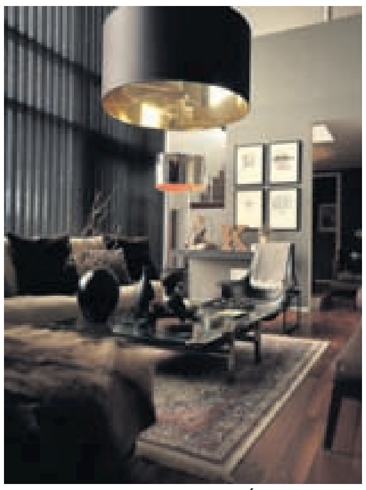
Þúsundþjalasmiðurinn Þórunn Högnadóttir, sem ritstýrði veftímaritinu NUDEhome, hefur nú stofnað nýtt veftímarit undir nafninu Home magazine. Innihald veftímaritanna mun verða nokkurnveginn það sama en Þórunn hefur lagt upp úr skemmtilegri blöndu af innliti, viðtölum, do it yourself-þáttum, uppskriftum og fleiru. Mikil spenna ríkir yfir fyrsta tölublaðiblaði Þórunnar en í því kíkir hún meðal annars á vinnustofu Hildar Hafstein, skoðar Ion adventure-hótelið á Nesjavöllum, fær uppskrift að páskamatnum frá stjörnukokknum Hrefnu Sætran og sýnir hvernig skreyta má fyrir páskahátíðina og fermingarnar.

Þórunn er vön að skreyta eigið heimili hátt og lágt fyrir hvert tilefni og það þarf ekki að spyrja að því að heimilið er komið í páskabúninginn svo um munar. Hér má sjá brot af þeim fallegu skreytingum.

Greinar úr skóginum og litrík egg eru klassískt páskaskraut.

Þórunn Högnadóttir lofar lesendum sínum fjölbreyttu og skemmtilegu blaði áfram.

Glæsileg heimili, vinnustofur, matur og fleira verður á meðal efnis næsta blaðs.



Brot úr innliti hjá Klöru og Óttari.

Eins og sjá má leikur Þórunn sér mikið með gula túlípana en það er fátt páskalegra.

Allsnægtir fyrir alla - Námskeið í Reykjavík

Hótel Óðinsvé, lau. 23. mars kl. 11–13,
eða fim. 4. apríl kl. 20–22.

Viltu auka lífsgæði þín?

Hér er góð leið til árangurs

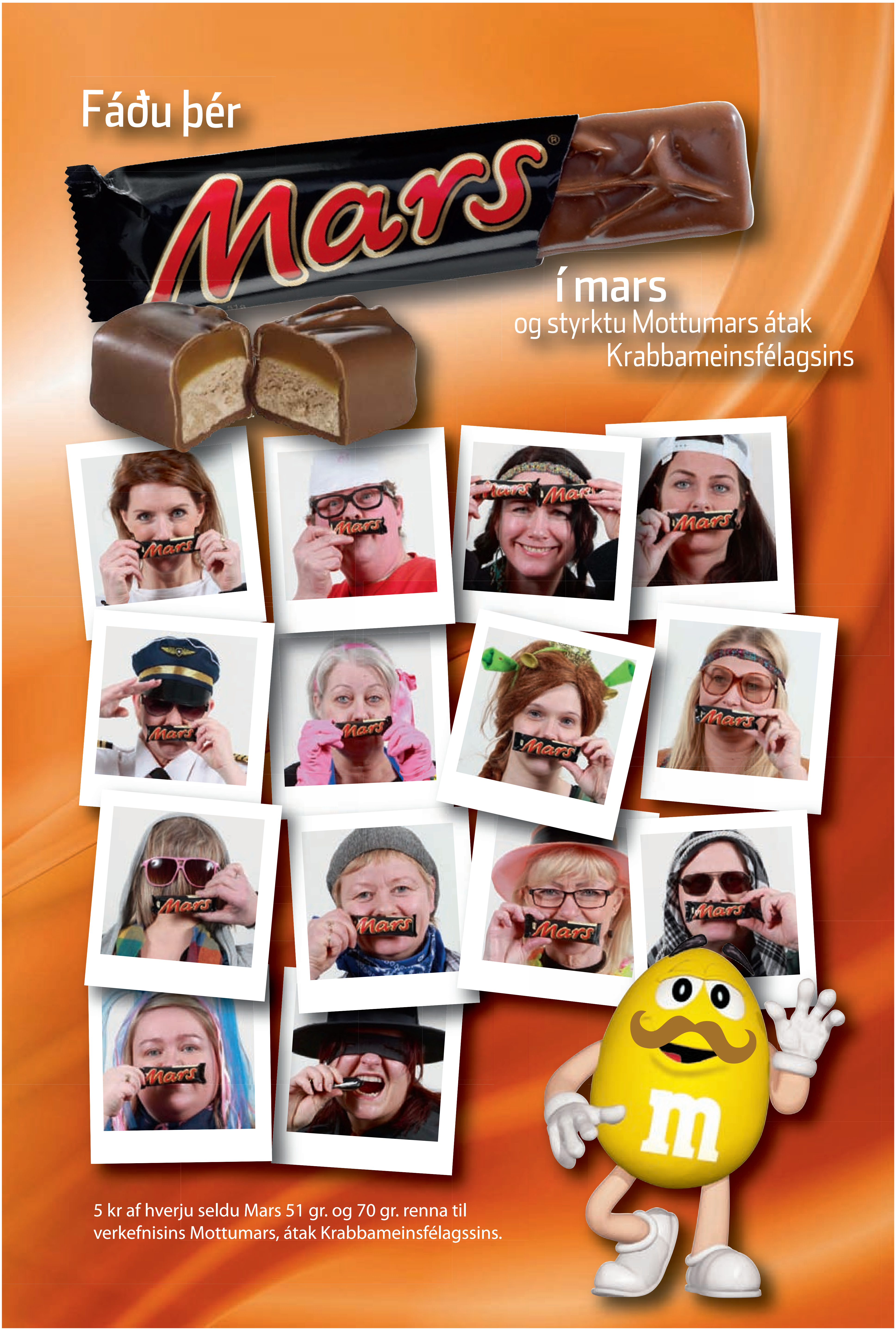
Tveggja tíma grunnnámskeið þar sem fjallað er um:

- **Á hvaða forsendum á líf þitt að vera?**
- **Veistu hvað þú vilt fyrir þig?**
- **Er virkilega hægt að skapa það lífi sem þú vilt?**
- **Viltu vita hvernig?**

Leiðbeinendur eru Guðrún Óladóttir, ráðgjafi og hómópati LCPH, skráður græðari og Vildís Guðmundsdóttir, markþjálfi (life- & business coach).
Upplýsingar í síma 899 3954, Vildís og 897 7747, Guðrún.
Nánari upplýsingar á www.coaching.is. Verð kr. 8.500,-

Ferskar fréttir á Facebook!

Splæstu á eitt like á Fréttablaðið á Facebook og fáðu ferskustu fréttirnar á síðuna þína. Heppinn vinur Fréttablaðsins vinnur iPad.


Fáðu þér
Mars
í mars
og styrktu Mottumars átak
Krabbameinsfélagsins
5 kr af hverju seldu Mars 51 gr. og 70 gr. renna til
verkefnisins Mottumars, átak Krabbameinsfélagssins.

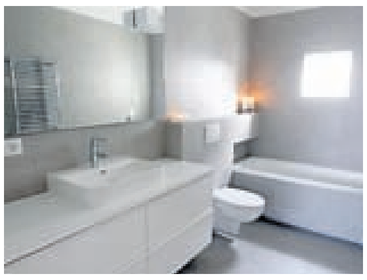
HEIMSÓKN HELGA BJÖRNSDÓTTIR OG KJARTAN HENRÝ FINNBOGASON

GLÆSILEG HÆÐ Í FOSSVOGI

Þau búa á glæsilegri hæð í Fossvoginum og hafa bæði sterkar skoðanir á því hvernig heimilið á að líta út. Í næsta Heimsóknarþætti bankar **Sindri** upp á hjá laganemanum Helgu Björnsdóttur og fótboltakappanum Kjartani Henrý Finnbogasyni.

Einstaklega fallegur arinn setur svip sinn á heimilið.

Guli stóllinn brýtur upp stílhreint rýmið.



Baðherbergið er rúmgott.

Það er björt og falleg stemning í íbúð þeirra Helgu og Kjartans.

HAFÐU FJÖLPÓSTINN ÞINN Í FRÉTTABLAÐINU

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

75% íbúa höfuðborgarsvæðisins lesa Fréttablaðið daglega.

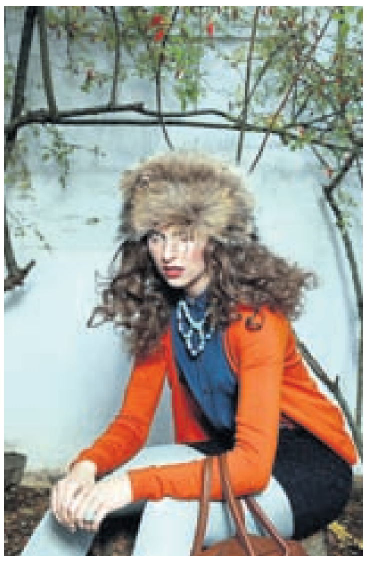
Kannaðu dreifileiðir og verð í síma 512 5448
eða í tölvupóstfangi orn@365.is

Útvegum einnig hagstæð verð í prentun.

FRÉTTABLAÐIÐ

Innskot í Fréttablaðið skilar árangri!

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup nóv.-sept. 2012



Steinunn Vala kynnir nýja skartgripalínu sem ber heitið Flugan.

Kurlproject.

Brot af því sem verður í popup-verslun Kronkron.

MARS HÖNNUNARVEISLA Í HÖFUÐBORGINNI

Hönnunarmars er genginn í garð og er óhætt að segja að það ríki veisla í borginni fyrir þá sem hafa unun af hönnun og tísku. Hér má sjá brot af þeim áhugaverðu viðburðum og sýningum sem fara fram um þessar mundir.

KARNIVAL Í NETAGERÐINNI – LITIR, GLEÐI, TÓNLIST!

Nýlendugata 14, gengið inn Mýrargötumegin

Netagerðin býður gestum að taka þátt í karnivalstemningu á Hönnunarmars þar sem litagleðin ræður ríkjum og tónlistin dunar.

Innsetning eftir Bryndísi Bolladóttur textílhönnuð, hönnunarfyrirtækin Volki og Stáss ásamt Þóru Breiðfjörð keramiker kynna nýjar vörur og Kongómenn bjóða upp á íslenska tónlist á meðan á Hönnunarmars stendur. Teiti föstudaginn 15. mars kl. 20-22 með litum, gleði og tónlist.

...LOVE, REYKJAVÍK

Epal, Tónlistar- og ráðstefnuhúsið Harpa, Austurbakka 2

Love, Reykjavík er hvort tveggja í senn vettvangur og heiti á farandsýningu sem orðið hefur til í kringum fimm íslenska hönnuði og vörur þeirra. Farandsýningin er haldin í Epal á Hönnunarmars 2013.

Viðburðir í Kraum, Aðalstræti 10.

Laufabrauðsjárnið Í fyrra var það pönnukökupannan, nú er það laufabrauðsjárnið. Kolbeinn Ísólfsson hannar nýtt útlit laufabrauðsjárnsins og Vélvík sér um smíðina. Opnunarhóf föstudaginn 15. mars frá kl. 20-22.

Hring eftir hring Steinunn Vala skartgripahönnuður kynnir nýja línu sem hún vinnur að undir heitinu Fluga.

Dýrindi Elín Hrund Þorgeirsdóttir sýnir töskur, buddur og púða úr endurunnum efnum, framleitt á Íslandi.

Milla Snorrason Kynnt er fyrsta línan frá Millu Snorrason. Línan nefnist Reykjavik og sækir hönnuðurinn Borghildur Gunnarsdóttir grafísk form línunnar í byggingar Guðjóns Samúelssonar og umhverfi hafnarinnar í Reykjavík.

Kurlproject Í hönnun sinni leggur Erna Óðinsdóttir klæðskerameistari áherslu á notkun íslensku ullarinnar og vandaða og klæðilega sníðagerð.

Finnsk fatahönnun sem verður fáanleg í Kronkron.

SO BY SONJA kynnir nýjar vörur með fortíðarþrá, lampann HOME og hengið MIND.

GÍGJA OG ÓRÍON

Aurum, Bankastræti 4

Gígja er nýjasta skartgripalína Aurum. Gígja byggist á samsetningum úr grunnformunum. Skartgripirnir eru úr silfri og hannaðir af Guðbjörgu Ingvarsdóttur.

FISKUR

Fish, Skólavörðustígur 23

Fiskur er samsýning Guðrúnar Eysteinsdóttur og Guðlaugar Ágústu Halldórsdóttur textílhönnuða, en þær hafa unnið saman skartgripi úr silfri með aðstoð gullsmiðsins Jóns Tryggva Þórssonar. Skartgripirnir eru unnir út frá þorskkvörnum sem eru hluti af heyrnar- og jafnvægisskynfærum beinfiska. Sagt er að par af kvörnum boði eigandanum gæfu.

DESIGN FORUM FINLAND

Kronkron Laugavegur 63b

Design Forum Finland færir okkur í annað sinn úrval af því besta í finnskri hönnun. Í ár opnar popup-verslunin í Kronkron og áherslan er á finnska fatahönnun. Verslunin er aðeins starfrækt tímabundið yfir Hönnunarmars.

Elín Hrund sýnir buddur, töskur og púða úr endurunnu efni.

ÍSLENSK HÖNNUN Í SINNI LITRÍKUSTU MYND

Epal, Skeifan 6, 108 Reykjavík

Verslunin Epal hefur haft að leiðarljósi að auka skilning og virðingu fyrir hönnun á Íslandi með því að velja góða hönnun og gæðavörur. Á Hönnunarmars sýnir Epal vörur eftir fjölbreyttan hóp hönnuða. Eftirfarandi hönnuðir eiga verk á kynningunni: Anna Þórunn, Arkibúllan, Bryndís Björnsdóttir, Brynja Guðnadóttir, Chuck Mack, Dóra Hansen, Dögg Guðmundsdóttir, Ellen Tyler, Gerður Guðmundsóttir, Guðmundur Lúðvík Grétarsson, Gústaf A. Hermannsson, Hár úr hala, Hee Welling, Hekla Guðmundsdóttir, Jóhanna Helga Þorkelsdóttir, María Lovísa Árnadóttir, Mottuverksmiðjan Élivogar, Ólöf Jakobína Ernudóttir, Reykjavík Trading Co., Sigríður Heimisdóttir, Steinunn Vala Sigfúsdóttir, Sveinbjörg Hallgrímsdóttir og Tulipop.

Fjölbreytt hönnun verður til sýnis í Epal.

Fiskur, samsýning tveggja textílhönnuða.

AUGLÝSING: KASTANÍA KYNNIR

LITRÍKT SKART OG FYLGIHLUTIR

Slagorð verslunarinnar Kastaníu á Höfðatorgi er „Fylgihlutir sem tekið er eftir“. Þangað koma konur gagngert til að kaupa litríkar töskur, skart og klúta og hafa gert frá því verslunin var opnuð í desember 2010.

„Við höfum frá upphafi leitast eftir því að velja litríkar vörur. Eins og margir hafa eflaust tekið eftir þá hefur litadýrðin verið að aukast í tískunni almennt en það hefur í raun lítið breyst hjá okkur. Hér er alltaf allt í lit þó við séum vitanlega með eitthvað af svörtu, hvítu og gráu,“ segir Bryndís Björg Einarsdóttir, sem rekur verslunina ásamt Ólínu Jóhönnu Gísladóttur. Hún segir búðina fulla af nýjum vörum.

„Við erum mikið með skandinavíska hönnun og má nefna sólgleraugu, herra- og dömuúr frá Triwa. Þá erum við með klúta og glæsilegt skart úr gulli, silfri og leðri frá Syster P. Þýsku Plomo O plata-silkiklútarnir hafa svo algerlega slegið í gegn en þeir eru bæði stórir og litríkir. Eins erum við með glæsilegar töskur frá Betty Barclay og Monica Boxley, en allar þessar vörur fást eingöngu hjá okkur,“ segir Bryndís. Hún nefnir sömuleiðis silkiboli í mörgum litum frá S‘nob, sem er danskt merki. „Þá erum við með armbönd og hálsmen eftir Hendrikku Waage. Armböndin rjúka út þessa dagana og hef ég grun um að þau rati í einhverja fermingarpakka enda virkilega flott og á góðu verði, eða 4.900 krónur. Úrin eru sömuleiðis tilvalin í fermingargjafir en þau henta öllum aldurshópum.

Bryndís segir verslunina taka miklum breytingum á milli árstíða. „Stundum erum við með fatnað og nú bættum við vörum frá Housedoctor við flóruna; húsbúnaði, púðum og örlitlu af gjafavöru. Þá erum við með hágæða ilmkerti og ilmstrá frá ítalska framleiðandanum Millefiori Milano og verður 30 prósenta afsláttur af þeim í dag og á morgun.“

Bryndís segir verslunina hafa fest sig vel í sessi. Hún segir marga sækja þjónustu, veitingastaði og kaffihús á Höfðatorgi og líta við í leiðinni. Þá gera fleiri og fleiri sér sérstaka ferð. Hún segir umhverfið skemmtilegt og smá útlandabrag svífa yfir vötnum. Verslunin er til húsa að Höfðatúni 2. Allar nánari upplýsingar er að finna á Facebook undir Kastanía og í síma 577-5570.

Verslunin er hlýleg. Bylgja Ýr Tryggvadóttir er verslunarstjóri. MYND/GVA

Vor- og sumarlínan frá Betty Barclay er elegant og flott.
Þá fæst húsbúnaður frá Housedoctor í versluninni; meðal annars bakkar, vasar, sápur og fleira.

Silkibolirnir frá S´nob eru til í mörgum litum.

Stór og litrík hálsmen fást nú í miklu úrvali. Leðurtöskurnar fást í öllum stærðum og mörgum litum og eru meðal annars frá Betty Barclay.

Hér má sjá stór og litrík armbönd sem gaman er að bera.

Stór hringur er flottur fylgihlutur sem poppar upp dressið.

Triwa-úrin eru bæði fyrir dömur og herra.
Þetta er sænsk hönnun sem fæst aðeins í Kastaníu.

› Sjá nánar á visir.is/lifid

SIRRÝ
HEF ÓBILANDI TRÚ Á KNÚSI

Sirrý Arnardóttur þarf vart að kynna, hún hefur prýtt sjónvarpsskjá landsmanna reglulega í gegnum tíðina og hljómað í viðtækjunum um árabil. Aðalástríða hennar snýr þó að öruggri tjáningu en hún hefur haldið fyrirlestra og námskeið tengd henni í þrettán ár. Nú hefur hún tekið saman reynslu sína og gefið út bókina, Örugg tjáning – betri samskipti. Lífið spjallaði við Sirrý.

FULLT NAFN Sigríður Arnardóttir
ALDUR 48
HJÚSKAPARSTAÐA Gift
BÖRN 2 synir
STARF Fjölmiðlakona, fyrirlesari, www.sirry.is

Hvenær byrjaði áhugi þinn á framkomu og tjáningu og hvaðan fékkstu þinn góða grunn? Ég hef alltaf haft áhuga á mannlegum samskiptum og er alin upp við virka þjóðfélagsumræðu. Ég fór oft á fundi með mömmu minni í bernsku, og stundum fór ég með henni á blaðamannafundi þegar hún vann sem blaðamaður. Ég var beðin um að koma fram á pólitískum fundi þegar ég var 8 ára og lesa sögu. Það var erfitt og stressandi. En ég æfði mig vel og fékk góð viðbrögð fullorðna fólksins. Ég fann að það er gaman að vera virkur, vera með og þetta lá vel fyrir mér. Síðan hef ég notað ýmis tækifæri til að safna reynslu og æfa mig í að koma fram. Það er með örugga tjáningu eins og vöðvana: Þeir rýrna ef þeir eru ekki notaðir. Maður þarf alla ævi að halda sér við, fara út fyrir þægindahringinn. Þetta er mest spurning um að fá tækifæri til að æfa sig.

Undirstaða lýðræðis

Hversu mikilvægt telurðu að börnum sé kennt að koma fram og tjá sig strax á grunnskólastigi? Æfingin skapar meistarann og við mættum taka okkur leikskólann Arnarberg í Hafnarfirði til fyrirmyndar. Einn pabbinn í hópnum smíðaði lítið ræðupúlt, málaði það skemmtilega og nú venjast fjögurra og fimm ára gömul börn í leikskólanum á það að fara upp á lítið svið og tjá sig í pontu í daglegu lífi. Þá verður þetta svo sjálfsagt og eðlilegt í framtíðinni. Það er undirstaða lýðræðis, frelsis og sköpunar að fólk segi hug sinn og allar raddir þurfa að heyrast.

Hvað fleira viltu sjá breytast í skólakerfinu til að þetta lagist? Áhuga sem flestra. Margir kennarar eru áhugasamir og eru að gera góða hluti. Láta nemendur standa fyrir máli sínu og skapa pláss fyrir lifandi umræður. En kennarar hafa líka komið til mín í þjálfun og segjast vera óöruggir sjálfir og vilja fá meiri æfingu í að halda ræður og sigrast á sviðsskrekk. Við þurfum að gefa þessu tíma og pláss í almennu skólastarfi. Það er ekki nóg að standa sig vel á skriflegum prófum. Í atvinnulífinu þarf fólk að tala í starfsmannaviðtölum, halda ræður og kynningar. Það á við um ólíkustu stéttir. Ég hef t.d. verið fengin til að þjálfa slökkviliðsmenn, snyrtifræðinga, lögfræðinga, framkvæmdastjóra og verslunarfólk. Fæstir komast upp með það í dag að tjá sig bara á lyklaborði tölvunnar.

Tjáum okkur vel á prenti

Í nýju bókinni þinni, Örugg tjáning – Betri samskipti sem kom út í vikunni gefurðu mörg góð ráð um hvernig koma á fram, ná tökum á öndun, muna nöfn og margt fleira. Hvernig standa Íslendingar almennt þegar kemur að tjáningu? Við erum bókmenntaþjóð og hér tjá sig margir afburða vel á prenti. En það er of mikil bæling og feimni ríkjandi hvað varðar það að þora að sjást og láta rödd sína heyrast. Á námskeiðum mínum síðastliðin 13 ár hafa flestir þátttakendur kvartað yfir því að hafa fengið of litla þjálfun í skólakerfinu í að tjá sig munnlega. Það eru helst þeir sem hafa verið í skólum í Bandaríkjunum eða í Danmörku sem segjast hafa fengið næga þjálfun í að standa upp og tala fyrir framan hóp.

Þegar ég starfaði á bandarískum fjölmiðlum var áberandi hve óhrætt fólk var við það að koma fram í sjónvarpi. Íslendingar mikla þetta oft fyrir sér. Og svo birtist feimni okkar líka gjarnan í því hvað fólk er ragt við að kynna sig að fyrra bragði með nafni. Almennt temja Bandaríkjamenn sér að kynna sig, læra nöfn og nota nöfn á fólki. Það gerir samskiptin skemmtilegri. Í bókinni kenni ég einfalda en árangursríka aðferð við að læra nöfn. Ég nota hana með góðum árangri í stórum hópum og finn að þetta skiptir máli.

Allir með ótta

Myndirðu segja að flestir væru með einhvers konar ótta við að koma fram, kannski bara við mismunandi aðstæður? Já, og það er líka allt í lagi að finna fyrir smá sviðsskrekk. Við erum lifandi manneskjur en ekki vélmenni og okkur er ekki sama hvað fólki finnst um okkur. En það er ekki gott ef við látum þennan ótta halda okkur niðri og þagga niður í okkur. Því miðla ég ýmsum ráðum í bókinni minni sem allir geta nýtt sér. Og ég nefni líka fjóra hópa fólks sem aldrei finna fyrir frammistöðukvíða eða sviðsskrekk. En við hin finnum stundum fyrir ótta og stressi þegar við eigum að koma fram. Og það er bara hluti af því að vera í tengslum við sig.

Í bókinni segir: „Það hefur vakið furðu mína hve margir nefna nær eingöngu karlmenn þegar rætt er um fólk sem tjáir sig einstaklega vel. Eitt sinn þurfti ég að biðja konur sem voru í náminu „Máttur kvenna“ við Háskólann á Bifröst að nefna einhverjar konur líka. Þær höfðu bara nefnt karlmenn.“ Hverja telur þú skýringu á þessu? Ég tek femíniskan vinkil á þetta í bókinni og hvet konur til dáða. Myndin af karlmannlegum, djúpróddðuðum ræðumanni er djúpt í þjóðarsálinni. Það sér maður t.d. á því hve gamlir, virðulegir ræðustólar eru stórir og greinilega hannaðir fyrir hávaxna karlmenn. Annars er þetta stórt mál sem ég reyni að nálgast á ýmsan máta í bókinni. Og þegar ég geng eftir því á námskeiðum þá geta allir nefnt flotta ræðumenn af báðum kynjum. Mörg þekkt nöfn eru nefnd í bókinni því það er lærdómsríkt að spá í tjáningarmáta fólks og læra af þeim sem gera vel og vita líka hvað maður vill sjálfur forðast að gera. Steingrímur J. Sigfússon er þó langlangoftast nefndur af fólki á öllum aldri og í öllum flokkum þegar ég spyr hver sé góður ræðumaður. En margar konur eru líka nefndar í bókinni. Þar er t.d. talað um Þorgerði Katrínu Gunnarsdóttur, Lady Gaga, Margréti Pálu Ólafsdóttur og margar fleiri.

Stress sést minna en maður heldur

Nú vinnurðu mikið með fólki, heldur námskeið, fyrirlestra og fleira. Er almennt mikill munur á kynjunum og hafa þau ólíkar áhyggjur þegar kemur að tjáningu og framkomu? Það má ekki alhæfa um of og þetta er fyrst og fremst einstaklingsbundið. En konur eru allavega gjarnari á að viðurkenna að þær óttist að standa upp og tjá sig. Þær óttast oft að röddin bresti, þær roðni, missi þráðinn, hafi ekki næga þekkingu á málinu eða að fólk dæmi þær mjög hart. Karlmenn nefna þetta stundum líka en það er ekki eins algengt. Konur eru líka gjarnari á að leita eftir stuðningi við því sem þær segja og enda oftar mál sitt á

HAPP stuðlar að heilbrigði Íslendinga

Ekki vera franskbrauð!

Starfsmenn sem borða hollan og næringaríkan mat og hreyfa sig reglulega eru afkastameiri í vinnu og eru sjaldnar veikir.

Pantaðu hollan hádegismat hjá okkur og við sendum þér hann um hæl.

happ

Happ Höfðatorgi • Happ Austurstræti
Opið frá 8 - 16 alla virka daga • www.happ.is

Pantaðu á happ@happ.is eða í síma 414 3060

spurningu. „Eða er það ekki?“ Ég tek ýmis dæmi af sjálfri mér og öðrum í bókinni.

Á löngum ferli þínum í fjölmiðlum hlýtur þú sjálf að hafa upplifað stress og óöryggi. Er eitthvað atvik sem situr sérstaklega í þér sem þú vilt deila með okkur? Ég man eftir mörgum dæmum um það þegar ég hef verið lítil í mér, stressuð eða illa fyrir kölluð en samt tjáð mig í beinum útsendingum í sjónvarpi og útvarpi. Og ég hef bara gaman af því að deila því með fólki þegar eitthvað hefur farið úrskeiðis eða mér mistekist eitthvað. Því það kemur fólki oft á óvart hvað stressið sést miklu minna en það heldur. Og svo lærir maður svo mikið á því þegar eitthvað klikkar. Ég hef t.d. týnt textanum, fengið „black out“ í beinni sjónvarpsútsendingu, verið of hörð við sjálfa mig, tekið ósanngjarna gagnrýni nærri mér, verið lasin og með hita í beinum útsendingum, verið mjóróma og með grunna öndun af stressi, fengið óvænta og utanaðkomandi truflun í pontu og ýmislegt fleira. Þetta fer í reynslubankann, stækkar þægindahringinn og styrkir mann. Og ég hef lært ýmis ráð sem hægt er að nota sem haldreipi í slíkum aðstæðum.

Fyrst og fremst þakklát

Og aðeins meira að fjölmiðlunum. Þú situr vaktina á Rás 2 alla sunnudaga, kanntu vel við þig þar? Já, mjög vel. Það eru forréttindi að fá að drekka sunnudagsmorgunkaffi með þjóðinni.

Er ekkert á planinu að fara aftur í sjónvarp? Nei. Ég er mjög sátt við það sem ég er að gera í dag. Gæti ekki fengist við skemmtilegri verkefni.

Ef þú lítur snöggt yfir feril þinn, hverju ertu stoltust af? Ég er fyrst og fremst þakklát. Þakklát fyrir það að hafa kynnst svo mörgum og ólíkum einstaklingum við mjög mismunandi aðstæður. Þakklát fyrir traustið sem fólk hefur sýnt mér. Ég hef t.d. fengið alvarlega félagsfælið fólk til að koma fram í beinum útsendingum í sjónvarpi og það stóð sig mjög vel og gaf mikið af sér. Og ég hef fengið að varpa ljósi á ýmis samfélagsleg og mannleg vandamál. Mér finnst það að tala um hlutina auka samkennd og skilning.

Það er mikið að gera hjá þér Sirrý en þú ert mikil fjölskyldukona. Hvað gerir fjölskyldan helst til að halda jafnvægi og vera góð saman? Við stöndum saman, gleðjumst hvert með öðru, flækjum ekki hlutina um of og tölum saman. Svo segja mennirnir mínir að ég sé kossasjúk. Ég hef óbilandi trú á knúsi og kossum.

Eitthvað að lokum? Sviðsskrekkur sést minna en maður heldur. Hjartað fer aldrei út úr peysunni. Það að vera kvíðinn þegar maður þarf að standa upp og tala fyrir framan hóp er ekki veikleikamerki heldur sýnir að maður er eðlileg manneskja sem vill gera vel. Og svo eru allir velkomnir í útgáfuteiti í Eymundsson, Austurstræti á fimmtudaginn kemur kl. 17.00 til að fagna með mér bókinni Örugg tjáning – betri samskipti.

Uppáhalds

MATUR Fiskur.
DRYKKUR Vatn.
VEITINGAHÚS Krúska
TÍMARIT T.d. ýmis dönsk tímarit.
VEFSÍÐA ruv.is.
VERSLUN Fer eftir því hvað mig vantar þá stundina.
HÖNNUÐUR Ýmsir.
HREYFING Þakklætisganga.
DEKUR Sundlaugar landsins.

Sirrý og Heimir Karlsson stýrðu Íslandi í býtið saman um tíma.

Sirrý á vegum UNICEF í Kenia í Afríku.

Sirrý og eiginmaður hennar Kristján Franklín Magnús á góðri stundu.

HEILSA HUGSUM UM HEILANN MEÐ HEILANUM

Geðhjúkrunar- og lýðheilsufræðingurinn Gyða Ölvisdóttir lætur sér annt um heilsu heilans en nú er að ljúka alþjóðlegri viku heilans.

Gyða Ölvisdóttir geðhjúkrunar- og lýðheilsufræðingur og dáleiðslutæknir.

Mótun heilans og þróun er mjög hröð en á áttundu viku meðgöngunnar er höfuðið/heilinn næstum eins stór og helmingur fóstursins. Áður en kynþroskaaldri er náð er höfuðkúpan búin að ná 90% af stærð fullorðins manns.

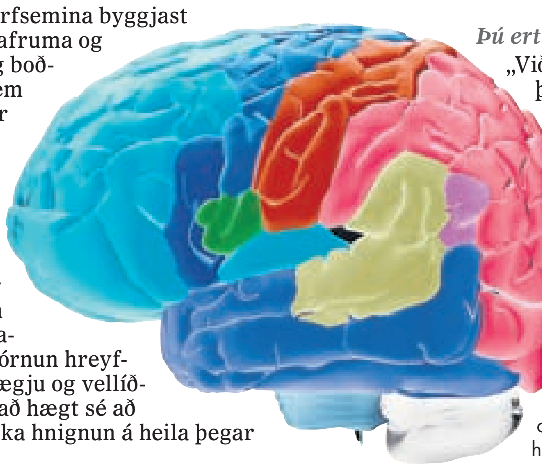
Heilinn skiptist í hægra og vinstra heilahvel en vegna víxlunar í mænukylfu sér vinstri hluti heilans um stjórn hægri hluta líkamans og öfugt. Talið er að vinstra heilahvelið búi yfir efnishyggju og reglufestu en hægra heilahvel tilfinningum og það tengist meira náttúrunni og ást en heilahvelin vinna saman og mynda heild. Oft er mismunandi hjá einstaklingum hvort heilahvelið er virkara," segir Gyða um heilann en hún er einnig sérfræðingur í áfallastreitu.

Hægt að fyrirbyggja hnignun

Gyða segir heilastarfsemina byggjast á samskiptum taugafruma og því sé um mikilvæg boðefni að ræða, svo sem serótónín sem hefur mikið með andlega líðan að gera, endorfín sem deyfir verki og veldur vellíðan og sælu, noradrenalín sem er mikilvægt þegar kemur að draumum og skapferli og dópamín sem sér um stjórnun hreyfinga og er tengt ánægju og vellíðan. Hún vill meina að hægt sé að fyrirbyggja og seinka hnignun á heila þegar aldur færist yfir með heilbrigðu líferni og góðri þjálfun.

Morgunverður mikilvægur heilanum

Gyða segir umræðuna um áhrif matar og hreyfingar á starfsemi líkamans sem betur fer vera orðna háværa en að í því samhengi gleymist oft hið stórbrotna og eitt mikilvægasta líffæri líkamans, heilinn, sem hefur það hlutverk að stjórna líkamanum á sama tíma og hann er að fást við umhverfið og áreitið í kringum sig. „Rannsóknir hafa sýnt mikilvægi þess að borða hollan morgunverð og borða reglulega yfir daginn því að til að heilinn starfi sem best þarf blóðsykur að haldast í jafnvægi og líkaminn að fá nægan vökva." Aðspurð um góða fæðu fyrir heilann nefnir hún meðal annars holla fitusýru, eða ómega 3, sem við fáum úr fiski og fiskafurðum.



Sterkju- og trefjarík fæða eins og gróft brauð, belgjurtir og grænmeti er góð fyrir heilastarfsemina þar sem hún hækkar blóðsykurinn hægt og hann verður ekki hár.

Þú ert það sem þú hugsar

„Við hugsum mörg þúsund hugsanir á dag, flestar sjálfkrafa, en í heilanum eiga hugsanir okkar upptök sem stjórna líðan og framkvæmd.

Hugur okkar skiptist í meðvitund og undirvitund. Það eru þau vitundarstig heilans sem við notum og höfum forritað til að bregðast við ýmsum upplifunum og samskiptum daglegs lífs. Meðvitundin er talin 10% af hugrænni starfsemi en hún gerir okkur kleift að upplifa okkar eigin tilvist, tilfinningar, hugsanir og skynjanir og bregðast við áreiti frá umhverfinu. Undirvitund er talin 90% af hugrænni starfsemi. Hún er tilfinninganæm og sjálfvirk. Hún stjórnar viðhorfum okkar, hegðunarmunstri, sjálfsímynd og ósjálfráðum viðbrögðum."

Öll viðbrögð geta orðið jákvæðari

„Neikvæðar hugsanir geta rænt okkur getunni til að ná fram hreinni og tærri vitund því við erum oft að fóðra neikvæðnina og dæma okkur í staðinn fyrir að nýta reynsluna á jákvæðan og uppbyggilegan hátt." Gyða notast meðal annars við dáleiðslumeðferð til að aðstoða fólk við að ná sýn í undirmeðvitundina til að breyta hegðun og líðan. „Kærleikur, virðing og fegurð er sú skynjun í heila sem hefur mikil áhrif á heilbrigði líkama og sálar og með því að vinna með undirvitundina geta öll viðbrögð okkar orðið jákvæðari og markvissari og við fáum kjark til að lifa lífinu lifandi."

NÁTTÚRULEG FEGURÐ

„UPPÁHALDS SNYRTIVARAN MÍN ER LITAÐUR VARASALVI FRÁ BURT'S BEES"

PATTRA SRIYANONGE TÍSKUBLOGGARI MÆLIR MEÐ TINTED LIP BALM FRÁ BURT´S BEES

„Uppáhalds snyrtivaran mín er litaður varasalvi frá **Burt's Bees** í litnum **rose**. Ég varð ástfangin af honum síðasta sumar þegar ég keypti mér einn í Leifstöð. Nú hafa fleiri Burt's Bees elskur bæst við í snyrtibudduna. Þetta er eini varasalvinn sem hefur virkað svona ótrúlega vel á mig og liturinn finnst mér fullkominn. 100% náttúrulegur er líka eitthvað til þess að gleðjast yfir!"

Burt's Bees vörurnar fást t.d. í Lyfjum & heilsu Kringlunni og í Fríhöfninni.

BURT'S BEES
náttúran og ég

VERULEIKI FRAMHALDSSAGA

SAGA AF VERU, RAUNUM HENNAR OG HUGLEIÐINGUM

Anna Rún Frímannsdóttir
íslenskufræðingur og rithöfundur skrifar

Ég finn á mér að þessi laugardagur verður stórkostlegur. Enginn skóli, engin plön – þannig dagar eru bestir, þeir eru eins og óskrifað blað sem bíður eftir því að fyllast af ævintýralegum myndum og óvæntum atburðum.

Það er líka fátt dásamlegra en að vakna við hlýjuna frá sólinni þegar hún skín inn um gluggann manns. Ég sef líka svo nálægt sólinni af því að herbergið mitt er á fjórðu hæð, það munar alveg um það. Ég hef það líka fyrir venju þegar ég fer fram úr á morgnana að kíkja strax í spegilinn minn, brosa mínu blíðasta og bjóða sjálfri mér góðan daginn. Auðvitað gleymist þetta stundum, sérstaklega þegar ég sef yfir mig.

Pabbi og mamma standa í eldhúsinu og eru að steikja lummur. Þvílík angan! Maginn minn herpist saman af spenningi yfir kræsingunum á borðinu. Alls kyns ávextir, súkkulaðismjör, beikon, síróp, bakaðar baunir og spæld egg. „Eigum við von á Ólafi og Dorrit?" spyr ég brosandi út að eyrum. „Það mætti halda það," svarar mamma og kyssir pabba beint á munninn. „Hann afi þinn Angantýr er á leiðinni í bæinn, við buðum honum því í morgunkaffi til okkar," bætir hún við og faðmar mig að sér. Ohhh, þessi dagur stefnir strax í að slá öll met. Ég elska afa Angantý út af lífinu og hef aldrei skilið af hverju hann og amma Alvhild gátu ekki látið hjónaband sitt ganga. Þau eru svo æðisleg bæði tvö. Amma Alvhild segir þó að þau geti bara verið æðisleg hvort í sínu lagi, hvað svo sem það þýðir. Ég get varla beðið, afi er svo kostulegur karl. Hann á heima fyrir austan fjall og vinnur á svínabúi. Ég hef aldrei fengið að fara í vinnuna hans því afi segir að ég þurfi í það minnsta að vera orðin táningur til að skilja það sem fram fari þar. Ég er nú samt ekkert smábarn. Ég veit alveg hvað verður um aumingja svínin á búinu. Ég hugsa til þess með hryllingi um leið og ég lít á beikonið á morgunverðarborðinu. Úff, aumingja þetta fyrrverandi svín.

Allt í einu breytast kræsingarnar á borðinu í einhvern hrylling í hausnum á mér og ég er við það að missa matarlystina. Ég hrekk þó snögglega út úr þessum þönkum mínum þegar afi skellir á eftir sér útidyrahurðinni. „Heyheyhæheyheyhó," glymur úr anddyrinu og ég þeysist fram og beint upp í breitt og hlýtt fangið á afa. „Heyheyhæogheyheyhó til baka," segi ég og kyssi afa eins fast og ég get á aðra kinnina. Skeggið hans stingur örlítið en mér er alveg sama, ég hef saknað hans svo mikið. Mér bregður þó ekkert lítið þegar ég lít niður á gólf og sé að við hlið afa stendur pínulítill grís í bandi. Mamma rekur upp skaðræðisöskur þegar hún sér grísinn og sparkar létt í hann til að bola honum út. „Ertu frá þér, tengdadóttir góð?" glymur í afa. „Hann Bóas deyr drottni sínum við lætin í þér," segir hann höstuglega og tekur veslings grísinn í fangið. „Hvað er þetta svín að gera í mínu húsi?" spyr þá aumingja mamma sem felur sig bak við pabba þegar grísinn gerir sig líklegan til að þefa af henni. „Nú, þetta er nýjasti fjölskyldumeðlimurinn ykkar, gjöf mín til hennar elskulegu Veru minnar", segir afi og blikkar til mín. Þessi dýrðardagur sem var einungis rétt í þessu að byrja er ekki lengur óskrifað blað, hann er orðinn að einum besta degi lífs míns. Hvað er hægt að biðja um meira en lítinn sætan grís? Það er alla vega klárt mál að beikonið á morgunverðarborðinu fer beinustu leið í ruslið!

FRAMHALD Í NÆSTU VIKU

50%

AFSLÁTTUR AF ÖLLUM SKÓM

GYLLTI KÖTTURINN

OPIÐ ALLA DAGA

ÁÐUR

14.800

NÚ

7.400

AUSTURSTRÆTI 8 / 101 REYKJAVÍK / 534-0005

HEILSA MATINN Á AÐ GERA FRÁ GRUNNI

Það er að koma betur og betur í ljós að við vitum ekki hvað við erum að setja ofan í okkur. Þetta mataræði gengur út á að gera hlutina frá grunni,“ segir einkaþjálfarinn Gunnar Már Kamban, en hann er höfundur bókarinnar „Lág kolvetna lífsstíllinn“ sem kemur í verslanir í dag. Með bókinni vill Gunnar hjálpa fólki að grennast og líða betur. Hann bendir á að í dag séu 24% Íslendinga þjökuð af offitu og að sex af hverjum tíu séu of þungir. „Það sem við viljum því gera er að takmarka þau kolvetni sem valda sykurþörf, aukinni matarlöngun og orkusveiflum. Uppistaðan í matnum á því að vera fitur og prótein,“ segir Gunnar. Hann bendir á að ófremdarástand hafi skapast á mjög skömmum tíma í sambandi við ofþyngd, þrátt fyrir gríðarlegt framboð af hollum matsölustöðum. „Líkaminn flokkar ekkert endilega matinn eftir því hvort hann er hollur að óhollur. Hann tekur bara inn það sem við látum ofan í okkur og vinnur úr því. Ef viðbrögðin verða þau að líkaminn dælir inn insúlíni í blóðið er ekkert hægt að léttast,“ segir Gunnar.

Í bókinni er að finna þriggja vikna matseðil þar sem búið er að skipta deginum upp í morgunverð, hádegisverð og kvöldverð, en allt á að búa til frá grunni. „Þetta er svolítið eins og í gamla daga þegar enginn keypti unna eða tilbúna vöru. Dæmin hafa nú sýnt það upp á síðkastið að við vitum ekki mikið hvað við erum að borða,“ segir Gunnar, og bendir á hrossakjötshneykslið. Hann segir að með þessu mataræði eigi fólk auðveldara með að léttast þar sem ekki þurfi að borða á 2-3 tíma fresti né þurfi að telja hitaeiningarnar ofan í sig. „Þetta snýst bara um að borða góðan mat eftir eigin tilfinningu.“

kristjana@frettabladid.is

Uppskrift

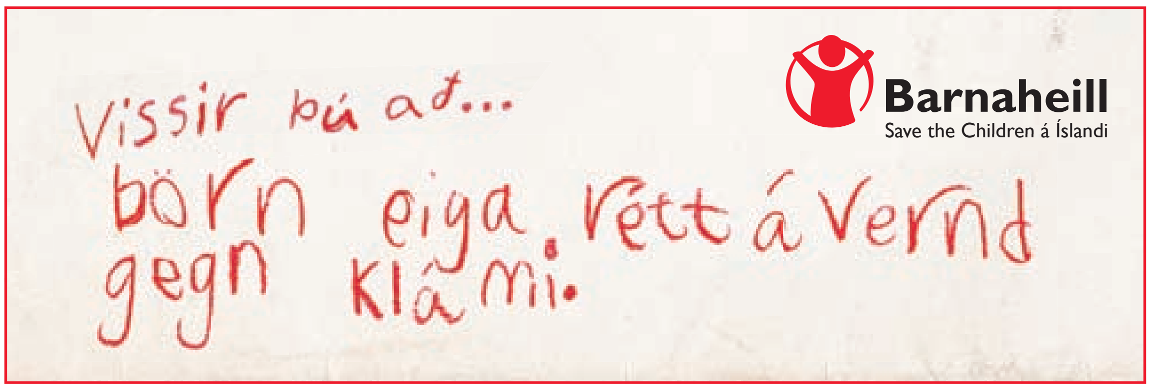
PITSA MEÐ BLÓMKÁLSBOTNI

Botninn
1 haus ferskt blómkál (soðið og maukað)
2 dl rifinn ostur
2 egg
2 pressaðir hvítlauksgeirar
2 tsk. salt
2 msk. möndlumjólk
1 msk. ólífuolía

Álegg
Eldaður kjúklingur, niðurrifinn
Grænt pestó
Fetaostur
Rauðlaukur
Salthnetur
Rifinn ostur

Blandaðu öllum hráefnum í botninn saman. Deigið er breitt út á smjörpappír á bökunarplötu.
Baka í 15-20 mínútur á 180°C. Taktu botninn út og bættu álegginu ofan á. Baka svo í 15-20 mínútur.

Uppskrift úr bókinni



KRAFTAVERK

KEEPCUP KAFFIMÁLIN FÁST Í ÖLLUM REGNBOGANS LITUM

KEEPCUP KAFFIMÁLIN:

- *Eru létt og óbrothætt*
- *Eru með vel þétt lok og áfastan hnapp til að loka drykkjargatinu*
- *eru til í ótal litum og litasamsetningum*
- *Má setja í uppþvottavél*
- *Má setja í örbylgjuofn*
- *Á griphringinn geturðu merkt uppáhalds kaffidrykkinn þinn*
- *Fást í 4 stærðum, 110 ml - espresso, 220 ml, 330 ml og 450 ml*

KEEPCUP MÁLIN ERU UMHVERFISVÆN

- *Í 28 einnota málum er nægt hráefni til að gera 1 lítið KeepCup mál*
- *Minni orka er notuð í gerð KeepCup en keramikbolla eða stálmála*
- *KeepCup málin eru laus við BPA og önnur skaðleg plastefni*

KeepCup Fæst í Minju, Kokku, Duka Kringlunni, Duka Smáralind, Sirku Akureyri og Te & kaffi

Í Minju finnur þú fallega
íslenska hönnun
jafnt sem gjafvörur frá öllum
heimshornum

minja Design

Skólavörðustíg 12 • Sími: 578 6090 • www. minja.is • facebook: minja

...spjörunum úr

Steinunn Vala Sigfúsdóttir

ALDUR 33 ÁRA
STARF EIGANDI OG HÖNNUÐUR HJÁ HRING EFTIR HRING SÍÐAN 2009.

Hvern faðmaðir þú síðast? Ég faðmaði strákana mína í morgun en þeir áttu óvenju erfitt með að vakna.

En kysstir? Stebba, hann átti líka óvenju erfitt með að vakna í vonda veðrinu.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Stebbi, hvað hann var fáránlega lengi á fætur enda mikill morgunhani.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Mér dettur ekkert í hug. Reyndar kvarta vinir mínir og fjölskylda yfir því hvað ég svara illa í síma en í mínum huga er það ekki alltaf galli.

Ertu hörundssár? Nei.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, og líka þegar aðrir sjá til.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Ég er alltaf að gera eitthvað sem talist getur kjánalegt. Ég er ómannglögg og óminnug, ég helli gjarnan niður og missi hluti í gólfið, misstíg mig oft á dag og mismæli mig. Á Kaffitári sakaði ég tvo ókunnuga stráka (mikla töffara) um að hafa tekið bíllyklana mína á meðan ég beið eftir kaffinu mínu. Gerði langa leit að lyklunum og hélt því statt og stöðugt fram að þeir væru að stríða mér. Fann svo lyklana í ruslafötu staðarins, hafði hent þeim sjálf. Þetta eru ágætis félagar mínir í dag sem betur fer. En ég roðnaði mikið við leitina að lyklunum.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Ég hringi bara í mömmu.

Tekurðu strætó? Já, í fjölskyldufríum, beina leið í miðbæinn.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Ábyggilega meira en ég held, svona 20 mínútum að meðaltali? Ha?

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Heilsa þeim eins og öllu fólki sem ég mæti.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Nei, ég held að nánustu vinir mínir viti allt um mig.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Eiga rólega helgi.

HELGARMATURINN

Halla Heimisdóttir,

íþrótta- og lýðheilsufræðingur, byrjar helgina stundum á þessum bragðgóða rétti.

Alvöru quesadillas
8 tortillakökur, grófar
2 kjúklingabringur, steiktar eða grillaðar
2 rauðlaukar
3 hvítlauksgeirar
3 paprikur
1 stór kúrbítur
Ólífuolía til að steikja upp úr
1 dl sýrður rjómi
2 stk. tómatar
Jalapeño ef vill
Ostur ef vill
Skerið rauðlaukinn í sneiðar og hvítlaukinn smátt og steikið upp úr ólífuolíu á pönnu. Skellið síðan niðurskorinni papriku, sveppum og kúrbít á pönnuna og steikið í um 4 mín. Kryddið með sjávarsalti og pipar.

Gvakamole – geggjað
3 msk. sítrónusafi
1 lítill skalottlaukur
1 niðurskorinn hvítlaukur
3 avókadó, steinhreinsuð og afhýdd
¼ búnt ferskt kóríander

Fyrstu fjórum innihaldsefnunum skellt í blandara og blandað létt saman til að fá laukinn fínskorinn, afganginum síðan bætt við og blandað vel saman.

Hitið tortillu á pönnu og smyrjið með sýrðum rjóma og setjið steikta grænmetið ofan á ásamt kjúklingnum. Skerið tómata í sneiðar og bætið þeim ásamt jalapeño ofan á grænmetið ásamt gvakamole „to die for“ og osti. Lokið með annarri tortillu og snúið á hina hliðina til að bræða ostinn og brúna. Borið fram með gvakamole „to die for“, sýrðum rjóma og klettasalati.

Framsækni og metnaður

Það er yfirlýst stefna okkar að vera í fremstu röð í allri starfsemi okkar og að hafa stöðugar umbætur að leiðarljósi. Við erum stolt og þakklát fyrir margvíslegar viðurkenningar sem við höfum hlotið. Þær eru afrakstur af metnaði og árangri starfsfólks okkar.

Meðal þeirra eru:
Jafnréttisverðlaun Jafnréttisráðs (1996); Umhverfisviðurkenning umhverfisráðuneytisins (2000); Jafnréttisviðurkenning Hafnarfjarðarbæjar (2001); Íslensku gæðaverðlaunin (2005); Íslensku starfsmenntaverðlaunin (2000 og 2006); öryggisverðlaun Evrópsku álsamtakanna (2007); málmvinnsluverðlaun The Minerals, Metals & Materials Society (2008); öryggisverðlaun aðalforstjóra Rio Tinto (2010); forvarnaverðlaun Vinnueftirlitsins og VÍS (2001 og 2011); og fimm stjörnu viðurkenning evrópsku gæðasamtakanna (2012).

www.riotintoalcan.is

Rio Tinto Alcan

VISSIRÐU ÞETTA UM STÁL?

- Tæp 70 prósent alls stáls í heiminum eru endurunnin í Bandaríkjunum. Úr hverju tonni af endurunni stáli fást 2.500 pund af járni, 1.500 pund af kolum og 120 pund af kalksteini.
- Stál missir ekki styrk sinn þótt það sé endurunnið aftur og aftur. Með endurvinnslu þess sparast orka sem samsvarar orkunotkun 18 milljóna heimila.
- Endurvinnsla stáls veldur mikilli loft- og vatnsmengun. Af þeim sökum eru 95 prósent vatns í Bandaríkjunum nú endurunnin.
- Árið 2010 voru yfir 16 milljónir bíla endurunnir. Það skilaði stáli í 15 milljón nýja bíla.
- Fyrsti bíllinn byggður úr stáli var kynntur til sögunnar 1918.
- Notkun stáls í bifreiðar hefur dregið úr eldsneytisnotkun því stálhönnuðir hafa létt bílana.
- Stál í húsþök veitir betri vörn gegn veðri og vindum, er 100 prósent endurvinnanlegt, eldvarið og endist í hálfa öld.
- Við byggingu Golden Gate-brúarinnar í San Francisco voru notuð 83.000 tonn af stáli. Í dag þyrfti minna magn því með nútímatækni hefur tekist að auka styrk stáls enn frekar.

BRETTUM UPP ERMAR

Nú í byrjun mánaðar hrintu Blóðbankinn og Samtök atvinnulífsins af stað átakinu „Brettum upp ermar“ í samstarfi við Blóðbankann. Forstjórar bæði Rio Tinto Alcan og Marels, ásamt fleirum, mættu við undirritun samnings þess efnis í húsakynni Marels. Með samningnum vilja forstjórar fyrirtækjanna hvetja starfsmenn sína til þess að gefa blóð á vinnutíma og skora á aðra atvinnurekendur til hins sama. Blóðbíllinn mætti á svæðið og um 40 starfsmenn Marels gáfu blóð. Blóðbíllinn hefur undanfarin fimm ár mætt fjórum sinnum á ári í Marel og um 30 til 40 manns gefið blóð í hvert sinn. Á degi hverjum þarf blóðbankinn um 70 blóðgjafa og um 2.000 nýja blóðgjafa á ári til að anna eftirspurn eftir blóði. Framtak þessara tveggja málmfyrirtækja er því til fyrirmyndar og ætti að vera öðrum hvatning.

NOKKRAR STAÐREYNDIR UM MÁLMA

Gull tærist ekki og er því tilvalið í skartgripagerð.

Silfur hefur efnafræðilega táknið Ag. Það er dregið af latneska orðinu argentum sem þýðir silfur.

Ál er algengasti málmur í jarðskorpunni en járn er algengasti málmur á jörðu. Kjarni jarðar er nefnilega að stórum hluta úr járni.

Kopar er afar góður leiðari fyrir rafmagn og er mikið notaður í víra.

Kvikasilfur er eini málmurinn sem er fljótandi við stofuhita.

Ál er góður hitaleiðari og því mikið notað í potta.

Alkalímálmar eru efnaflokkur í 1. flokki lotukerfisins. Í honum eru frumefnin litín, natrín, kalín, rúbidín, sesín og fransín. Alkalímálmar eru mjög hvarfgjarnir og finnast því sjaldan sem aldrei hreinir í náttúrunni.

Volfram eða þungsteinn hefur allra málma hæsta bræðslumark (3.422°C), lægsta gufuþrýsting og hæsta togþol, við hitastig yfir 1.650°C.

Stál er málmblanda járns og kolefnis.

Brons er málmblanda kopars og tins. Yfirleitt er kopar í meirihluta eða frá 80 til 95 prósent.

SÝNT Í OPINNI DAGSKRÁ

SPORT HD FORMÚLA 1 SUNNUDAG KL. 05:40

KAPPAKSTURINN ÞAR
SEM ALLT GETUR GERST

Nýtt og æsispennandi keppnistímabil í Formúlunni hefst með Ástralíukappakstrinum um helgina. Tímatökur á laugardagsmorgni og kappaksturinn sjálfur á sunnudagsmorgni. **Endursýnt í opinni dagskrá kl. 11:30.** Fylgstu með Formúlu 1 frá byrjun!

FÁÐU MEIRA ÚT ÚR SJÓNVARPINU
Ert þú með HD sjónvarp? Tryggðu þér aðgang að frábærri dagskrá í bestu mögulegu myndgæðum.

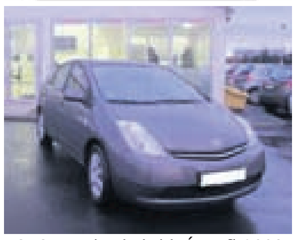
Arion banki Hátækni ORKA

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

SPORT HD

BÍLAR & FARARTÆKI

TOYOTA
Notaðir bílar Klettháls
Sími: 570 5220
www.toyotakletthalsi.is



TOYOTA Prius hybrid. Árgerð 2008, ekinn 55 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 2.750.000.Tilboð 2.390.000 Rnr.220706.Toyota Kletthálsi simi 570-5220.

Notaðir bílar Kletthálsi
Kléttháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 570 5220
Opið virka daga 9-18, lau 12-16.
www.toyotakletthalsi.is

ASKJA
NOTAÐIR BÍLAR

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

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

HYUNDAI I30. Árgerð 2007, ekinn 115 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.690.000. Rnr.990322.

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

HEIMSBÍLAR

DÍSEL, DÍSEL
MJÖG VEL MEÐ FARINN.VOLVO S80 d5. Árgerð 2007, ekinn 79 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. leður, loftkæling, góð dekk. Verð 4.390.000. Rnr.334013, skoðar skipti á ódýrari. uppl. í s. 5674000, 660 7575, 6630505.

Heimsbílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 5674000
http://heimsbilar.is

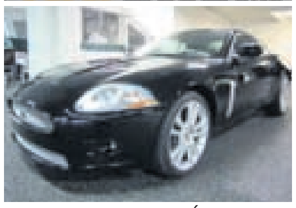
HÖFÐAHÖLLIN

RANGE ROVER CLASSIC COUNTRY Árgerð 1995, ekinn 169 Þ.km, bensín, sjálfskiptur, leður ofl. Verð 1.490.000. Rnr.283183 Jeppinn var að koma í salinn!

BMW 645ci. Árgerð 2004, ekinn aðeins 47 Þ.km, sjálfskiptur, leður ofl. Raðnr.135387 - Pig langar í hann þennan!

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

100 bílar.is bílasala



JAGUAR XKR COUPE . Árg 4/2008, ek 10 Þ.KM, 420hö, Sá flottasti, Ein með öllu, Fluttur inn nýr, Ásett verð 12.900.000. Rnr.114909. 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

Bílar til sölu

Bronco stór 88 breyttur 38" góð dekk, upptekin vél 4,9. Selst til uppgerðar eða varahluti. Uppl. í s. 698 4967 566 8366.

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

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST
Á 25-250ÞÚS.
Má þarfnast lagfæringa. Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Sendibílar

568 5000
NS
NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

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

Bátar

Til sölu báturinn Mangi í Koti Gk3.L:7,40 B:2,89 BL:4,90 trefjaplast.3 dng færavindur og öll nauðsynleg tæki í brú. Vél Volvo Penta.Hp:35,6. Ný yfirfarin. Verð 5,5millj eða tilboð. Aðeins raunhæfum tilboðum svarað. Uppl. í síma 862 6735 milli kl:20 til kl:22 eða maggifri@simnet.is

Hjólbarðar

VAKA

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

Varahlutir

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

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

Viðgerðir

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

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónustan
Þvegillinn
5 44 44 46

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

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

Garðyrkja

Garðaþjónusta Íslands ehf
Vönduð vinnubrögð
Róbert S. 866 9767

GARÐLIST 554 1989

Bókhald

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

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

SKATTFRAMTAL 2013
Framtalsþjónusta fyrir einstaklinga og rekstraraðila. Mikil reynsla - hagstætt verð. Uppl. í síma 517-3977 / 897-1877. www.fob.is.

Viðskiptafræðingur tekur að sér skattskil fyrir einstaklinga og einyrkja með smáan rekstur. Verð frá kr. 5.000 fyrir framtal einstaklings. Uppl. á steinih@simnet.is og í s. 864 8905.

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

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

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.E.H
Upplýsingar í s. 862 1546

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

Nudd

Klassískt slökunarnudd rvk 101, s: 8416795 Júlija.

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

VIÐHALD
fasteignaviðgerðir
Viðhald og viðgerðir fasteigna fyrir fyrirtæki, húsfélög og einstaklinga.
• múrviðgerðir • pípulagnir
• þakviðgerðir • raflagnir
• málningarvinnu • flísalagnir
• trésmíðavinnu • jarðvinna
• gluggaskipti • hellulagnir
• glerskipti
Sími 567 6699
kristjan@vidhald.is

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

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

Tölvur

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

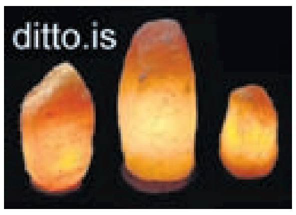
Rafvirkjun

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

RAFLAGNIR OG DYRASÍMAKERFI
S. 896 6025
Tilboð dyrasímakerfi, töfluskipti. Löggildur rafverktaki. Rafneisti@gmail.com

KEYPT & SELT

Til sölu



20% FERMINGARAFSLÁTTUR
Allir saltkristalslampar á 20% fermingarafslætti út mars mánuð. Ditto, Smiðjuvegi 4 (græn gata), 200 Kópavogi. Opið mán-fös: kl 14-18, lau: kl 12-15. Sími 517-8060. www.ditto.is

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

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

Óskast keypt

KAUPUM GULL

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

220 Hafnarfjörður S. 565 4854
www.siggaogtimo.is

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

Bílar 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

Óska eftir 2-3 herbergja íbúð á höfuðborgarsvæðinu.
Ég er 37 ára reyklaus, reglusamur & með góðar tekjur.
Trygging & meðmæli geta fylgt sé þess óskað
Haukur S: 6910976 / sfx@internet.is

Tilkynningar

Árshátíð FEB 2013

Árshátíð Félags eldri borgara í Reykjavík og nágrenni (FEB) verður haldin í félagsheimilinu Stangarhyl 4, **föstudaginn 22.** mars næstkomandi kl. 19.
Húsið opnar kl. 18.30.

Að loknum Hátíðarkvöldverði skemmtir **Elva Dögg Gunnarsdóttir** uppistandari, **Stórsveit Öðlinga FÍH** leikur létt lög, kórinn **Hrynjandi** syngur og aðgöngumiðar gilda í **happdrætti** kvöldsins. **Vinabandið** leikur síðan fyrir dansi. Miðaverð er 6.000 krónur.

Allir félagsmenn og gestir þeirra eru velkomnir. Miðapantanir og nánari upplýsingar í síma 588 21 11, á skrifstofu félagsins að Stangarhyl 4 kl. 10 – 16 alla virka daga og á vefsíðu þess **www.feb.is**. Síðustu forvöð til að kaupa sér miða eru miðvikudaginn 20. mars.

Skemmtinefnd FEB

Fjallabyggð

Auglýsing um deiliskipulag – Siglufjörður

Samkvæmt samþykkt bæjarstjórnar Fjallabyggðar er hér með auglýst skv. 41. gr. skipulagslaga nr. 123/2010 eftir athugasemdum við eftirfarandi deiliskipulagstillögu.

Grunnskólareitur á Þormóðseyri Siglufirði
Skipulagssvæðið afmarkast af Norðurgötu, Eyrargötu, Vetrarbraut og Aðalgötu. Stærð svæðisins er skilgreind 0,75 ha og er landnotkun innan reitsins skilgreind sem þjónustustofnanir og miðsvæði.
Deiliskipulagstillagan ásamt greinargerð verður til sýnis á tæknideild Fjallabyggðar að Gránugötu 24 á Siglufirði, á skrifstofutíma frá föstudeginum 15. mars til og með föstudagsins 26. apríl 2013. Að auki er hægt að nálgast tillögurnar á vefslóðinni www.fjallabyggd.is.
Skriflegar athugasemdir og ábendingar við skipulagstillöguna skulu hafa borist skipulags- og umhverfisnefnd eigi síðar en kl. 15:00 föstudaginn 26. apríl 2013 og skulu þær vera skriflegar.
Þeir sem ekki gera athugasemdir innan tilskilins frests, teljast samþykkir tillögunni.

Bæjarstjóri Fjallabyggðar.

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.

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.

Sjónvarp

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

Verslun

Kynlíf er GOTT!
PENOMET.IS
ELSKENDUR.IS
FLESHLIGHT.IS
BATHMATE.IS

HEILSA

Heilsuvörur

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

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

Nudd

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

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

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

HÚSNÆÐI

Húsnæði óskast

Óska eftir lítilli íbúð til leigu á svæði 109 eða 111 sem fyrst. Upplýsingar í síma 659 9508.

Atvinnuhúsnæði

HAFNARFJÖRÐUR - SKRIFSTOFUR - VINNUSTOFUR
Til leigu tvö 23 m2 herbergi í snyrtilegu húsnæði í Hafnarfirði. S. 898 7820.

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.

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

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.

ATVINNA

Atvinna í boði

Laghentir

BIFVÉLAVIRKI ÓSKAST
Laghentir bílaþjónusta leitar að bifvélavirkja til starfa í Reykjanesbæ. Um er að ræða langtímastarf. Upplýsingar veitir Guðmundur í síma 861 7600 eða á staðnum Iðjustíg 1C.

Röska menn vantar á hjólbarðaverkstæði. Barðinn, Skútuvogi 2 S. 568 3080.

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

Atvinna óskast

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

TILKYNNINGAR

Einkamál

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

Póstdreifing
Sími 585 8300 | www.postdreifing.is

Dansleikir

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

Leikir helgarinnar:
Laugardagur 16. mars:
12:35 Everton - Man. City
14:45 Southampton - Liverpool
17:15 Man. Utd. - Reading
Sunnudagur 17. mars:
13:20 Sunderland - Norwich
15:45 Wigan - Newcastle

HLJÓMSVEITIN UPPLYFTING SPILAR Í KVÖLD.
Allir velkomnir

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

Ferskar fréttir á Facebook!

Splæstu á eitt like á Fréttablaðið á Facebook og fáðu ferskustu fréttirnar á síðuna þína. Heppinn vinur Fréttablaðsins vinnur iPad.

NÝ FARTÖLVUSENDING
LENT FYRIR FERMINGAR

TOSHIBA

ÖFLUG INTEL i3 FRÁ TOSHIBA

Þessi var að lenda. Sérstaklega öflug 15,6" Toshiba fartölva með Intel i3 örgjörva, 6GB vinnsluminni og stórum 750GB hörðum diski fyrir gögnin. Intel HD 3000 skjákort, USB 3.0 og HDMI.

119.990

TOS SAT C850-1MD

15,6" INTEL FARTÖLVA

ASUS F501A-XX121V
Intel Dual Core örgjörvi. 4GB vinnsluminni og 320 GB harður diskur. Mjög skemmtilega hönnuð, þunn og meðfærileg. USB3.0 og HDMI tengi fyrir sjónvarp og hljómtæki.

ASUS F501A-XX121V

69.990

RAUÐ MEÐ INTEL PENTIUM

15,6"

TOSHIBA

TOS SAT C855-1U8
15,6" með 6 GB vinnsluminni og 640GB diski. Mjög flottur rauður litur og sterkbyggð umgjörð fyrir mikla daglega notkun.

109.990

TOSHIBA

INTEL i5

Flott 15,6" fartölva með sprækum Intel Core i5 örgjörva, 6GB vinnsluminni og 750 GB stórum hörðum diski.

TOS SAT C855-24V

139.990

NÝJASTA KYNSLÓÐ i7

15,6"

TOSHIBA

TOS SAT L850-1VF
Fjögurra kjarna Intel i7 með 6GB vinnsluminni og 500 GB hörðum diski.
Mjög hröð vinnsla og gott verð fyrir i7.

149.990

i7 OG GT630M

TOSHIBA

TOS SAT P850-336
Kröftugur Intel Quad Core i7 örgjörvi af nýjustu kynslóð og 2GB nVidia GeForce GT630M skjákorti.

179.990

tl.is

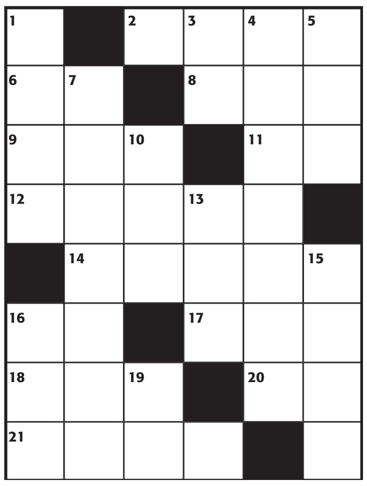
PÁSKALEIKUR

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

TÖLVU LISTINN

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

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. sælgæti, **6.** kusk, **8.** fornafn, **9.** bókstafur, **11.** aðgæta, **12.** orðtak, **14.** urga, **16.** rás, **17.** bókstafur, **18.** kvabb, **20.** tveir eins, **21.** nabbi.

LÓÐRÉTT
1. munnvatn, **3.** umhverfis, **4.** gróðahyggja, **5.** af, **7.** ljótur, **10.** framkoma, **13.** gerast, **15.** sálar, **16.** espa, **19.** tveir eins.

LAUSN
LÁRÉTT: 2. buff, **6.** ló, **8.** mér, **9.** eff, **11.** gá, **12.** frasi, **14.** ískra, **16.** æð, **17.** enn, **18.** suð, **20.** dd, **21.** arða.
LÓÐRÉTT: 1. slef, **3.** um, **4.** fégirnd, **5.** frá, **7.** ófríður, **10.** fas, **13.** ske, **15.** anda, **16.** æsa, **19.** ðð.

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

ÞUNGLYNDIÐ ÚR SÖGUNNI

Sólarhringurinn hefur lengst hjá þeim **Stefáni Karli** og **Steinunni Ólínu** eftir að þau hættu bæði að drekka. Þau eru flutt til Íslands eftir átta ára dvöl í Bandaríkjunum og hafa fjölmörg verkefni á prjónunum.

Kom út úr skápnum frammi fyrir alþjóð

Anna Pála Sverrisdóttir, nýkjörinn formaður Samtakanna 78, sækist stöðugt eftir því að vera í eldlínunni. Hún kom út úr skápnum á landsfundi Samfylkingarinnar sem vakti mikla athygli.

Kjarkaði skurðlæknirinn

Tómas Guðbjartsson hjarta- og lungnaskurðlæknir hefur bjargað ófáum mannslífum með skjótum ákvörðunum. Hann bjargaði meðal annars Skúla Sigurz og þakkar óeigingjörnu teymi sínu árangurinn.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

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

Bíó

BAKPANKAR
Stígs Helgasonar

Það var ekki beint þannig að hún hefði snert við mínum innstu hjartastrengjum, myndin sem ég sá í bíó um liðna helgi. Mér fannst hún meira að segja frekar óeftirminnileg og klisjukennd vella – einslags dulbúið AA-sjálfshjálparmyndband – þótt Denzel Washington stæði sig að vanda með prýði í hlutverki Denzels Washington.

MYNDIN fjallar um flugstjóra sem vinnur ævintýralegt þrekvirki þegar hann nauðlendir þotu við vonlausar aðstæður sem hann á enga sök á. Hann mildar afleiðingarnar af óhjákvæmilegu – þegar orðnu – stórslysi með snarræði sínu og útsjónarsemi.

FLJÓTLEGA kemur hins vegar í ljós að flugstjórinn var í annarlegu ástandi þegar hann vann þrekvirkið – honum fannst svo gaman að vera flugstjóri að hann flaug of hátt, ef svo má segja, og (varúð: ég ætla að eyðileggja endinn) allt leiðir þetta til þess að í lok myndarinnar er honum refsað fyrir ruglið – réttilega mundi einhver segja – og honum kippt úr umferð í nokkur ár. Gott ef hann sér ekki fram á það í bláendann að þurfa að eyða fjórum árum í útlegð.

ÞAÐ væri auðveldara en að stela sleikjó af kornabarni í mogadonvímu að draga upp samlíkingu á milli þessa flugstjóra og ríkisstjórnar Íslands, þannig að ég ætla bara að leyfa ykkur að sjá um það sjálf. En þessi hugrenningatengsl leiddu mig á enn yfirborðskenndari slóðir og ég varð allt í einu smeykur.

NÝJUSTU skoðanakannanir benda til þess að fimm flokkar muni ná mönnum á þing vor – í stærðarröð eftir því hversu hægrisinnaðir þeir eru. Hálfu fimmta ári eftir hrun finnst okkur samfélagslegu innviðirnir hafa drabbast svo agalega niður að við treystum flokkum betur eftir því sem þeir eru minna samfélagslega sinnaðir. Einhver gæti sagt að það bæri rökhugsun okkar frekar ófagurt vitni.

FJÓRUM árum eftir að almenningur hrakti hrunstjórnina frá völdum ætlar hann að kjósa fólkið sem heldur enn fram – í fullri alvöru að því er virðist – gölnum samsæriskenningum um að Búsáhaldabyltingin hafi verið hönnuð á flokksskrifstofum. Við ætlum að kjósa fólkið sem kaus að hlusta ekki á viðvörunarorð um að Kárahnjúkavirkjun mundi drepa allt líf í Lagarfljóti.

EF ég hefði ákveðið að vinna með líkinguna við SÁÁ-áróðurinn sem ég sá í bíó – sem ég gerði ekki – þá mundi ég núna gefa í skyn að við værum fallin. Þess í stað segi ég bara: Mér leiðist þetta. Jafnvel meira en myndin um breyska flugstjórann.

MYNDASÖGUR

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes

BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

Vinsælar vörutegundir með
35% afslætti
dagana 14.-18. mars
35% afsláttur
Andlitsfarði og bursti
Tvær vörutegundir saman: "All-in-one"-andlitsfarði (fæst í 8 litbrigðum) og "Face & body"-farðabursti
Verð nú: 3690 kr.
Verð áður: 5680 kr.
35% afsláttur
Aloe vera-andlitsvörur
Þrjár vörutegundir saman: Hreinsimjólk (200ml), andlitsvatn (200ml) og dagkrem (50ml) – allt saman vörutegundir sem innihalda græðandi og rakagefandi „aloe vera"-gelið góða
Verð nú: 3650 kr.
Verð áður: 5620 kr.
Dekurvörur með smjörtrésmauki
Þrjár vörutegundir saman: Rakagefandi „body butter"-húðnæring (200ml) með smjörtrésmauki („shea butter"), sams konar sturtusápa (250ml) auk skrúbbhanska í lit að eigin vali
Verð nú: 2990 kr.
Verð áður: 4670 kr.
35% afsláttur
35% afsláttur
Dekurvörur með ólífuolíu
Þrjár vörutegundir saman: Rakagefandi „body butter"-húðnæring (200ml) með ólífuolíu, sams konar sturtusápa (250ml) auk skrúbbhanska í lit að eigin vali
Verð nú: 2990 kr.
Verð áður: 4670 kr.
35% afsláttur
Dekurvörur með kókosolíu
Þrjár vörutegundir saman: Rakagefandi „body butter"-húðnæring (200ml) með kókosolíu, sams konar sturtusápa (250ml) auk skrúbbhanska í lit að eigin vali
Verð nú: 2990 kr.
Verð áður: 4670 kr.
35% afsláttur
E-vítamín fyrir andlitið
Þrjár vörutegundir saman: E-vítamín dagkremið sívinsæla (50ml), andlitsvatn (200ml) og hreinsimjólk með E-vítamíni (200ml)
Verð nú: 3475 kr.
Verð áður: 5350 kr.
35% afsláttur
Dekurvörur með þaraseyði
Þrjár vörutegundir saman: Hreinsimjólk (200ml), andlitsvatn (200ml) og dagkrem (50ml) – allt saman vörutegundir sem innihalda seyði úr brúnþörungum
Verð nú: 3650 kr.
Verð áður: 5620 kr.
35% afsláttur
Fyrir eiginmanninn
Tvær vörutegundir saman: „Of a man"-hár og -sturtusápa (200ml) og sams konar svitalyktareyðir (75ml)
Verð nú: 2325 kr.
Verð áður: 3580 kr.
35% afsláttur
Handa unnustanum
Tvær vörutegundir saman: „White musk sport"-hár og -sturtusápa (200ml) og sams konar svitalyktareyðir (75ml)
Verð nú: 2325 kr.
Verð áður: 3580 kr.
THE BODY SHOP ®
KRINGLUNNI
SMÁRALIND
GLERÁRTORGI
Sendum í póstkröfu sé þess óskað, sími 588 7299

danskir DAGAR

EKTA DANSKAR HOTDOG PYLSUR OG PYLSUBRAUÐ

Kjötbollur
með mildri karrísósu
og hrísgrjónum

Steiktur svínakambur
með rauðkáli,
kartöflum og sósu

Hakkabuff
með kartöflumús

Danskt buff
með lauk, sósu
og kartöflum

STEFF HOULBERG

Danskir frystiréttir
frá Steff Houlberg

Malaco nammi

Graasten brauðsalöt

3 Stjernet Salami
ekta dönsk salami

Toms súkkulaði álegg
algjört sælgæti

GOTT VERÐ 299 kr/stk
Birkibrauð

Pingvin lakkrísstangir
8 tegundir af girnilegum lakkrísstöngum

GOTT VERÐ 1199 kr/stk
Dönsk kremterta

Hreinn djús
3 tegundir

15% afsláttur á kassa
Dan Cake kökur
margar tegundir

Gildir til 17. mars á meðan birgðir endast.

TILBOÐ
719 kr/kg
verð áður 999

DANSKUR SVEITAKJÚKLINGUR
KRYDDAÐUR AÐ DÖNSKUM SIÐ

OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan
& Eiðistorg

PÖRUSTEIK

Kryddsoð
1 stk. laukur
1 stk. heill hvítlaukur
1 stk. gulrót
1 dl ólífuolía
1 lítri vatn
10 stk. kóríanderfræ
5 stk. piparkorn
2 stk. negulnaglar
1 stk. lárviðarlauf

Afhýðið lauk og hvítlauk. Skerið lauk, hvítlauk og gulrót í bita og mýkið í ólífuolíu í potti. Bætið vatni og kryddi út í og sjóðið í 1 klst. Sigtið soðið fyrir notkun.

Pörusteik
1 ½ kg mögur svínasíða (pörusteik)
maldon sjávarsalt og pipar
½ lítri kryddsoð, sjá hér að framan
1 msk. sojasósa
1 ½ msk. hveiti
10 g smjör

Ristið raufar í pöruna með ½ cm millibili. Leggið steikina í ofnfast fat eða pott og látið pöruna snúa niður. Hellið vatni yfir, látið það ná upp á 2/3 hluta pörunnar, og sjóðið í 20 mín. Setjið steikina á rist, nuddið með sjávarsalti og kryddið með pipar. Steikið í ofni við 220°C í 20 mín., lækkið hitann niður í 180°C og hellið kryddsoði og sojasósu yfir. Steikið áfram í 1½ klst. og stillið ofninn á grill á loka mínútunum. Hellið soðinu af, fleytið af mesta fitu og þykkið með smjörbollu; smjöri og hveiti sem hrært hefur verið saman í potti.

Hamborgarhryggur
að dönskum sið

Fylltar svínalundir
með gráðaosti

Svínabuff
að dönskum sið

JENSEN'S BØFHUS HEIM Í ELDHÚSIÐ

Jensen's steikur
- Frokostbøf
- Farmerbøf

Tilbúnir réttir
-Jensen's klassískur pottréttur
-Jensen's buffpottréttur
-Jensen's klassískur svínapottréttur

Jensen's sósur
- Bearnaisesósa
- Piparsósa
- Favorit-sósa
- Whisky-sósa

TULIP ÁLEGG Í ÚRVALI

TULIP ÁLEGG
Hamborgarhryggur
Reykt rúllupylsa
Rúllupylsa
Roastbeef
Steiktur kambur

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Um landslag og vináttu

BÆKUR ★★☆☆☆

Tvö jarðar ber
Halla Gunnarsdóttir
HALLA GUNNARSDÓTTIR 2013

Tvö jarðar ber er önnur ljóðabók Höllu Gunnarsdóttur en hin fyrri, Leitin að Fjalla-Eyvindi, kom út árið 2007. Halla hefur enn fremur skrifað bókina Slæðusviptingar: Raddir íraskra kvenna (2008) og Hjartað ræður för, ævisögu Guðrúnar Ögmundsdóttur (2010).

Bókin er bálkur sem skiptist í fimm mislanga hluta. Fjallað er um tvær vinkonur sem ferðast um Ísland, önnur þeirra er indversk, hin íslensk. Sú indverska þarf að ákveða hvernig hún bregst við bónorði sem liggur fyrir í heimalandi hennar og sú íslenska á í nokkurri innri baráttu vegna þess.

Þrír hlutar eru rammaðir inn með tveimur stuttum, þar sem ljóðmælandi veltir fyrir sér eigin brúðkaupi, að hún geti ráðið öllu um það hvort hún giftir sig eða ekki, hvað verði á boðstólum og jafnvel sjálf haldið ræðuna. Þessum smámyndum er brugðið upp til þess að undirstrika muninn á konunum tveimur og hinum ólíku menningarheimum sem þær eru sprottnar úr.

Það sem heillar við Tvö jarðar ber er augljós væntumþykja ljóðmælanda í garð vinkonunnar. Ástin á henni og ástin á Íslandi eru leiðarstef bókarinnar og mörgum fallegum myndum er brugðið upp:

Ég skal reisa þér höll
langar mig að hrópa
til að fá hana ofan af því
að segja já.

En ég hrópa ekki neitt
tala bara um jökla
firði
og fjöll.

Ástin
ættjarðarástin
er að gera út af við mig
en ég get ekki hætt
verð uppveðruð
í hvert sinn
sem hún heillast

mér finnst
ég jafnvel eiga
álftirnar
í hundraðatali

eins og það sé hægt að eiga
farfugla. (26-27)

Í bókinni er tekið til umfjöllunar ýmislegt séríslenskt sem e.t.v. kemur útlendingum spánskt fyrir sjónir og þannig undirstrikar höfundurinn þann menningarmun sem er á vinkonunum. Þetta er ágætlega gert og verður oft nokkuð spaugilegt.

Stór galli á ljóðunum er þó að það vantar í þau flest það sem almennt prýðir góð ljóð: frumlegt myndmál og hrynjandi, svo eitthvað sé nefnt. Ljóðin eru fremur knöpp og hafa mislangar línur, en það er eiginlega það eina sem segir manni að þau séu það sem þau þykjast vera. Ég varð raunar ansi hugsi yfir þessari bók vegna þess að ég er sannfærð um að hún hefði orðið miklu betri sem prósi eða prósaljóð. Textinn ber það með sér að hafa verið höggvinn í sundur en það er erfitt að skilja hvers vegna.

Til að mæta
vantrú
sjómannsins
læt ég
sem ég hafi oft
bakað pönnukökur
á stálpönnu
yfir gasi.

Þær eru litlar
og margar. (66)

Nánd vinkvennanna og pælingar um menningarmun, kúgun og frelsi er það sem heillar við bókina, en því miður er of mikill viðvaningsbragur á ljóðunum til þess að þau geti talist vel heppnuð.

Þórunn Hrefna Sigurjónsdóttir

NIÐURSTAÐA: Það eru margar fallegar hugmyndir í þessari bók en ljóðin skortir frumleika, myndmál og fleira sem almennt prýðir góð ljóð.

HALLA GUNNARSDÓTTIR

FYRSTA BÓK Unglingar er fyrsta bók Arngunnar en hún segist þegar vera komin með hugmynd að annarri. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Drög að upplifunum

Unglingar, safn ljóða og örsagna sem kom út í gær, er fyrsta bók Arngunnar Árnadóttur. Arngunnur hefur skrifað ljóð frá því að hún var barn og ætlar að halda áfram að senda frá sér bækur. Hvort það verða ljóðabækur eða skáldsögur vill hún ekki upplýsa.

Unglingar voru mér dálítið hugleiknir þegar ég var að byrja á þessu verki og titillinn kom eiginlega fyrst," segir Arngunnur Árnadóttir um tilurð ljóðabókarinnar Unglingar sem í gær kom út í flokknum Meðgönguljóð sem bókaútgáfan Stella gefur út. „Það sem ég er að fjalla um eru ófleygar stemningar. Fyrir mér einkennast unglingsárin af því að finnast maður standa fyrir utan og vera ekki fyllilega þátttakandi í lífinu og ljóðin og örsögurnar litast dálítið af því. Þetta eru svona drög að upplifunum."

Arngunnur er tuttugu og fimm ára og því ekki mjög langt síðan hún var unglingur sjálf. Hún lauk stúdentsprófi frá fornmáladeild Menntaskólans í Reykjavík og stundaði framhaldsnám í klarínettuleik við Hochschule für Musik Hanns Eisler í Berlín. Haustið 2012 hóf Arngunnur störf sem fyrsti klarínettuleikari Sinfóníuhljómsveitar Íslands. Fer það vel saman að yrkja ljóð og leika á klarínettu? „Já, ætli það ekki bara. Það eru svo margir í Sinfóníunni sem eru í annarri vinnu, eru að kenna eða spila hér og þar, en ég er ekki að kenna þannig að ljóðagerðin er eiginlega hin vinnan mín."

Hefurðu alltaf haft áhuga á ljóðum? „Já, ég hef skrifað frá því að ég var lítil. Ég var einmitt að rifja það upp um daginn, þegar ég var svona hálfpartinn að furða mig á því að maður væri farinn að skrifa ljóð og trana sér fram, að ég fékk ljóðaverðlaun Æskunnar þegar ég var tólf ára. Þannig að þetta er ekkert glænýtt hjá mér þótt það hafi legið í dvala um stund."

Meðgönguljóð hefði maður haldið að tengdust meðgöngu barns en samkvæmt skýringum útgefandans er hér átt við íslenskun á hugtakinu take away: Meðgönguljóð eru sem sagt ljóð sem maður tekur með sér. Unglingar er þriðja bókin í flokknum. Áður eru útkomnar bækurnar Herra Hjúkket eftir Ástu Fanneyju Sigurðardóttur og Þungir forsetar eftir Valgerði Þóroddsdóttur og Kára Tulinius.

Arngunnur segist hafi hrifist af hugmyndinni og sent útgáfunni handritið upp á von og óvon. „Það var ekki flóknara en það," segir hún. Og ertu ánægð með útkomuna? „Já, mjög ánægð. Það var lærdómsríkt að vinna með ritstjóra og svo finnst mér uppsetningin falleg og er bara mjög hamingjusöm með útgáfuna í heild."

Er önnur bók á leiðinni? „Já, ég er komin með hugmynd en ég vil fá að halda því fyrir mig um hvað hún er. Það kemur bara í ljós."

fridrikab@frettabladid.is

Sótti í sig veðrið

TÓNLIST ★★★☆☆

Heimspíanistar í Hörpu
Domenico Codispoti
NORÐURLJÓSASALUR HÖRPU 13. MARS

Eitt ástsælasta kammerverk tónbókmenntanna er sónatan fyrir fiðlu og píanó eftir Cesar Franck. Hún er full af dulúð, hrífandi fögur. Franski píanóleikarinn Alfred Cortot útsetti hana á sínum tíma fyrir einleikspíanó og var hún flutt þannig á tónleikum í Norðurljósum í Hörpu á miðvikudagskvöldið.

Eins og kunnugt er hefur sónatan líka verið útsett á annan hátt. Hún er til fyrir selló, og einnig flautu. Þannig er hún oft leikin; einleikspíanóútgáfan heyrist hins vegar afar sjaldan. Ástæðan er einföld. Sem einleiksverk fyrir píanó vantar breidd í tónlistina. Einfaldar tónhendingar, sem eru svo tjáningarríkar í höndunum á góðum fiðluleikara, glata merkingu sinni þegar þær flytjast yfir í píanóið.

Ítalski píanóleikarinn Domenico Codispoti lék sónötuna að þessu sinni. Túlkun hans einkenndist af mýkt og yfirvegun. Það var misráðið. Tónlistin varð enn bragðminni fyrir vikið. Meiri ákefð og ástríða hefði þurft að vera í leiknum til að vega upp á móti tilbreytingarleysi útsetningarinnar.

Tæknileg atriði voru auk þess ekki alltaf nógu góð. Skýrleikann vantaði í hinn hraða annan kafla. Nokkurt óöryggi gerði líka vart við sig í lokakaflanum. Almennt voru feilnótur dálítið margar. Helst mátti hæla píanóleikaranum fyrir innhverfan þriðja þáttinn, sem var hástemmdur og fagur. En það dugði ekki til að gera heildarmyndina spennandi.

HARPA Ítalski píanóleikarinn Domenico Codispoti lék sónötuna að þessu sinni.

Þrjár díatónískar prelúdíur eftir samtímatónskáldið Francesco Antonioni voru heldur ekki neitt til að hrópa húrra fyrir. Codispot lék þær að vísu fallega, með sannfærandi ljóðrænu yfirbragði. En verkin sjálf voru óttalegur leirburður, stefnulaus og flatneskjuleg.

Meira var varið í tónlistina eftir hlé. Þrjú smáverk eftir Mompou, Impresiones intimas, voru falleg og Codispoti spilaði þau af innlifun.

H-moll sónatan eftir Liszt var líka mögnuð. Sónatan tekur um hálftíma en er samt bara í einum kafla. Hún einkennist af miklum átökum. Hið góða og illa á í hatrammri baráttu og ljósið sigrar í lokin. Sónatan gerir gríðarlegar kröfur til píanóleikarans og Codispoti stóð fyllilega undir þeim. Stundum vantaði reyndar aðeins upp á skýrleikann, pedalnotkunin var kannski full rausnarleg. Í það heila rann tónlistin þó áfram án hindrana. Þegar þetta verk er annars vegar er það engan veginn sjálfgefið.

Jónas Sen

NIÐURSTAÐA: Nokkuð misjafnir tónleikar. Skemmtilegust var h-moll sónatan eftir Liszt sem Domenico Codispoti lék með sannfærandi tilþrifum.

HönnunarMars
Reykjavík
14.–17.03.2013

33
39

ÍSLENSK HÖNNUN Á HÖNNUNARMARS

33 hönnuðir
39 nýir hlutir

epal

Opnunartímar, Skeifan 6

- Fimmtudag: 10:00 – 18:00
- Föstudag: 10:00 – 18:00
- Laugardag: 11:00 – 16:00
- Sunnudag: 12:00 – 16:00

www.epal.is

Dögg Guðmundsdóttir
Steinunn Vala Sigfúsdóttir
Anna Þórunn
María Lovísa Árnadóttir
Arkibúllan
Hólmfríður Ósmann Jónsdóttir
Hrefna Björg Þorsteinsdóttir
Gerður Guðmundsdóttir
Reykjavík Trading Co.
Anthony Bacigalupo
Ýr Káradóttir
Lísa Kjartansdóttir
Ólöf Jakobína Ernudóttir
Hekla Guðmundsdóttir
Mottuverksmiðjan Élivogar
Sigríður Ólafsdóttir
Sigrún Lára Shanko
Sigríður Heimisdóttir
Gústaf A Hermansson
Dóra Hansen
Ellen Tyler
Brynja Guðnadóttir
Chuck Mack
Jóhanna Helga Þorkelsdóttir
Bryndísi Björnsdóttur
...LOVE, REYKJAVÍK
Guðmundur Lúðvík Grétarsson
Hee Welling
Sveinbjörg Hallgrímsdóttir
Hár úr hala
Sylvía Kristjánsdóttir
Ólafur Þór Erlendsson
Tulipop

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FÖSTUDAGUR 15. MARS 2013

Tónleikar

12.15 Nína Margrét Grímsdóttir píanóleikari og Svava Bernharðsdóttir víóluleikari koma fram á hádegistónleikaröðinni Klassík í hádeginu, í Menningarmiðstöðinni Gerðubergi. Aðgangur er ókeypis.

Upplestur

18.00 Sigmundur Ernir Rúnarsson les 39. Passíusálminn í Grafarvogskirkju í tilefni föstunnar.

Kynningar

15.00 Tíu tæknifyrirtæki sýna tækninýjungar sem eru umhverfisvænni en aðrar tæknilausnir á alþjóðamarkaði. Sýningin verður haldin í húsi Sjávarklasans að Grandagarði 16 og hefst hún með ávarpi forseta Íslands.

Málþing

13.00 Hugvísindaþing verður haldið í Aðalbyggingu Háskóla Íslands. Boðið er upp á ríflega hundrað fyrirlestra í um þrjátíu málstofum og málefni eru afar fjölbreytileg. Aðgangur er ókeypis og öllum heimill.

Tónlist

21.00 Hljómsveitin Jan Mayen verður með tónleika á Bar 11, en hljómsveitin er nýkomin aftur á stjá eftir ágætis pásu. Þeim til halds og trausts verður hljómsveitin Morgan Kane. Aðgangur er ókeypis og DJ mætir í búrið að tónleikum loknum.

22.00 Kristjana Stefáns skemmtir ásamt hljómsveit sinni á Café Rosenberg.

22.00 Nóra kemur og spilar ljúfa tóna á efstu hæð Dillons. Aðgangur er ókeypis.

22.00 Hljómsveitin Ojba Rasta heldur tónleika á Græna hattinum, Akureyri. Miðaverð er kr. 2.500.

23.00 Sváfnir Sigurðarson skemmtir á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangseyrir er kr. 500.

Fyrirlestrar

12.30 Valgerður Jónsdóttir heldur hádegisfyrirlestur í Sölvhóli, tónleikasal tónlistardeildar Listaháskóla Íslands. Þar greinir hún frá doktorsrannsókn sinni um norræna umönnun. Aðgangur er ókeypis og allir eru velkomnir.

20.00 Jón E. Benediktsson heldur fyrirlestur um heilaga þrenningu og ýmsar kenningar um þríeiningu í trúarbrögðum, dulspeki og mystík. Fyrirlesturinn fer fram í húsi Lífspekifélagsins að Ingólfsstræti 22.

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

Meðlimum Alþingis United fjölgar enn

Þingmaðurinn Pétur Georg Markan er nýjasti tuðrusparkarinn á Alþingi.

PÉTUR GEORG MARKAN bættist á dögunum í hóp alþingismanna sem hafa spilað knattspyrnu í meistaraflokki á Íslandi. Þá hljóp hann í skarðið fyrir Mörð Árnason sem þriðji varaþingmaður Samfylkingarinnar í Reykjavíkurkjördæmi.
Pétur hefur leikið með Fjölni, Val, Víkingi Reykjavík og 1. deildarliðinu BÍ/Bolungarvík sem hann er samningsbundinn um þessar mundir.

ALBERT GUÐMUNDSSON, faðir Inga Björns, var þingmaður Sjálfstæðisflokksins og síðar Borgaraflokksins á árunum 1974 til 1989. Hann var á sínum tíma atvinnumaður í Frakklandi og á Ítalíu.

BJARNI BENEDIKTSSON, formaður Sjálfstæðisflokksins, lék með Stjörnunni á sínum yngri árum.

KRISTRÚN HEIMISDÓTTIR lék með KR-ingum í mörg ár. Hún var varaþingmaður Samfylkingarinnar frá 2003 til 2009.

LÚÐVÍK BERGVINSSON lék með meistaraflokki ÍBV, ÍA, Leifturs og ÍK á árunum 1983 til 1991. Hann var þingmaður fyrir Alþýðuflokkinn og síðar Samfylkinguna á árunum 1995 til 2009.

MAGNÚS ORRI SCHRAM hefur verið þingmaður Samfylkingarinnar frá árinu 2007. Hann er mikill KR-ingur og var í hópnum sem varð bikarmeistari árið 1995.

ELLERT B. SCHRAM er fyrrverandi leikmaður KR. Hann var þingmaður með hléum á árunum 1974 til 2007, fyrst fyrir Sjálfstæðisflokkinn en síðar Samfylkinguna.

HÖSKULDUR ÞÓRHALLSSON, þingmaður Framsóknarflokksins, spilaði með Fram og KA í efstu deild.

INGI BJÖRN ALBERTSSON gerði garðinn frægan með Val og var lengi vel markahæsti leikmaður efstu deildar á Íslandi. Hann var kjörinn á þing fyrir Borgaraflokkinn árið 1987 og Sjálfstæðisflokkinn fjórum árum síðar.

RAGNHEIÐUR RÍKHARÐSDÓTTIR, þing-maður Samfylkingarinnar, er ekki þekkt sem knattspyrnukona en hún er mikil áhugamanneskja um íþróttina, enda dóttir fyrrum landsliðsmannsins Ríkharðs Jónssonar og móðir markamaskínunnar Ríkharðs Daðasonar.

Fleiri tuðrusparkarar á Alþingi

Bjarni Guðnason lék með Víkingi um miðja öldina. Hann var þingmaður fyrir Samtök frjálslyndra og vinstrimanna.
Sigbjörn Gunnarsson sat á þingi fyrir Alþýðuflokkinn frá 1991-1995. Hann spilaði með KA í meistaraflokki.
Sigurður Thoroddsen varð Íslandsmeistari með Fram á þriðja áratugnum. Hann var eitt sinn þingmaður Sósíalistaflokksins.

Ræddi Gere

Fyrirsætan Cindy Crawford var gestur í sjónvarpsþættinum Oprah's Master Class og ræddi þar meðal annars hjónaband sitt og Richards Gere. Hún telur að aldursmunurinn milli þeirra hafi orðið til þess að hjónabandið leið undir lok.
„Ég held ég hafi verið tilbúnari til að fylgja þegar ég var 22 ára en þegar maður þroskast hugsar maður: „Ég vil ekki alltaf þurfa að fylgja. Stundum langar mig að leiða og stundum vil ég ganga þér við hlið“,“ sagði Crawford, sem var gift Gere í fjögur ár.

OPNAR SIG Cindy Crawford ræddi hjónaband sitt við Richard Gere við Ophru.
NORDICPHOTOS/GETTY

FEMÍNÍSKUR ÞÁTTUR Lena Dunham segir að Girls geti ekki verið annað en femínískur sjónvarpsþáttur.

Girls femínískur þáttur

Lena Dunham er handritshöfundur og aðalleikkona sjónvarpsþáttanna Girls. Hún svaraði dálknum 20 svör fyrir nýjasta hefti Playboy og segir þar að Girls séu femínískir sjónvarpsþættir.
„Ég vil vera málpípa ungra kvenna í dag og fjalla um þau vandamál sem þær standa frammi fyrir. Það kemur mér alltaf á óvart þegar fólk spyr hvort þetta sé femínískur sjónvarpsþáttur. Hvernig getur þáttur um konur ekki verið femínískur? Femínismi er ekki dónalegt orð. Hann gengur út á að konur fái sömu réttindi og karlmenn,“ segir leikkonan unga.

LAGERSALA

14. - 18. MARS
MORROW KRINGLUNNI 3. HÆÐ

RÝMUM FYRIR NÝJUM VÖRUM

40 → 70% AFSLÁTTUR

VERÐDÆMI

HERRA BOLIR 1.490	DÖMU HLÝRABOLIR 990
HERRA GALLABUXUR 5.990	DÖMU BOLIR 1.490
HERRA SKYRTUR 3.990	DÖMU BUXUR 5.990
HERRA PEYSUR 3.990	DÖMU JAKKAR frá 6.990
HERRA ÚLPUR frá 6.990	DÖMU DÚNÚLPA 9.990

morrow

SÍMI: 588 5777 KRINGLUNNI 3. HÆÐ

JBL PROFESSIONAL

ÓTRÚLEGA HAGSTÆTT VERÐ Á JBL HÁTÖLURUM*

Vikuna **18. - 22. mars**

EON 515XT
m. innb. magnara

VERÐ KR. 119.900
~~Almennt verð kr. 164.900~~

20 STK

15” two-way, bass-reflex hátalarar, Self Powered. Einfaldir, sterkir en laufléttir.

Hámarks styrkur: 132 dB

Tíðnisvið (-10 dB): 39 Hz -20 kHz

Stærð: 673 mm x 406 mm x 368 mm

625 wött

Þyngd: 14.8 kg

EON 305
án magnara

VERÐ KR. 49.900
~~Almennt verð kr. 98.900~~

20 STK

Meðfærilegur og léttur 15” hátalari, Two-Way, Bass-Reflex Design

Tíðnisvið (-10 dB): 38 Hz - 20 kHz

Stærð: 685 mm x 438 mm x 366 mm

Hámarks styrkur: 128 dB

500 wött

Þyngd: 15 kg

EON 15P-1
m. innb. magnara

VERÐ KR. 59.900
~~Almennt verð kr. 109.900~~

12 STK

Tíðnisvið (-10 dB): 47 Hz - 18 kHz

Stærð: 686 mm x 430 mm x 444 mm

Hámarks styrkur: 127 dB

130 wött

Þyngd: 21 kg

EON 515
m. innb. magnara

VERÐ KR. 99.900
~~Almennt verð kr. 159.900~~

12 STK

Portable Self-Powered 15” Two-Way, Bass-Reflex Design

Tíðnisvið (-10 dB): 39 Hz -20 kHz

Stærð: 685 x 438 x 366 mm

Hámarks styrkur: 129 dB

450 wött

Þyngd: 14.8 kg

Þessa viku er einnig 15% afsláttur af öllum aukahlutum s.s. snúrum, stöndum og hljóðnemum.

* Ónotuð, B-stock vara og í ábyrgð.

Hjá HljóðX er ein fullkomnasta mynd, hljóð- og ljósaleiga landsins.
Hafðu samband sem fyrst við leigudeild HljóðX í **síma 553 3050**.

HLJÓÐX
Grensásvegi 12 · www.hljodx.is

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

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

DEAD MAN DOWN	KL. 5:40 - 8 - 10:20 - 10:40	
DEAD MAN DOWN VIP	KL. 8 - 10:20	VIP
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 3D	KL. 5:20 - 8	
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 2D	KL. 4 - 5:20	
OZ: GREAT AND POWERFUL VIP 2D	KL. 5:20 - 8	VIP
ÞETTA REDDAST	KL. 8 - 10:20	10
BEAUTIFUL CREATURES	KL. 8 - 10:40	12
FLIGHT	KL. 8	12
WARM BODIES	KL. 10:50	16
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ		
MONSTERS INC ÍSLTAL3D	KL. 3:20	L
WRECK-IT RALPH ÍSLTAL	KL. 3:40 - 5:50	L
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSLTAL	KL. 3:30	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

DEAD MAN DOWN	KL. 5:30 - 8 - 10:30	16
OZ: GREAT AND POWERFUL 3D	KL. 8 - 10:40	10
OZ: THE GREAT AND POWERFUL	KL. 5:20	10
IDENTITY THIEF	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
FLIGHT	KL. 5:20 - 10:30	12
ARGO	KL. 8	14

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

DEAD MAN DOWN	KL. 5:40 - 8 - 10:20	16
OZ: GREAT AND POWERFUL 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	10
ÞETTA REDDAST	KL. 10:40	10
THIS IS 40	KL. 8	12
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ		
MONSTERS INC ÍSLTAL3D	KL. 5:50	L

SAMBÍÓIN AKUREYRI

DEAD MAN DOWN	KL. 8 - 10:20	16
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 3D	KL. 8	10
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 2D	KL. 5:20	10
ÞETTA REDDAST	KL. 8	10
BEAUTIFUL CREATURES	KL. 10:40	12

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

DEAD MAN DOWN	KL. 8 - 10:20	16
21 AND OVER	KL. 10:30	14
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 3D	KL. 8	10
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU ÍSLTAL	KL. 6	L
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ		
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSLTAL	KL. 6	L

SMÁRABÍÓ GLERAUGU SELD SÉR 5%

BROKEN CITY	KL. 5.30 - 8 - 10.30	16
BROKEN CITY LÚXUS	KL. 5.30 - 8 - 10.30	16
IDENTITY THIEF	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
DIE HARD 5	KL. 8 - 10.20	16

HÁSKÓLABÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS 5%

ANNA KARENINA	KL. 6 - 9	12
IDENTITY THIEF	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
JAGTEN (THE HUNT)	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
LINCOLN	KL. 6	14
DJANGO	KL. 9	16

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS

BROKEN CITY	KL. 6 - 10.20	16
ANNA KARENINA	KL. 8	12
IDENTITY THIEF KL. 8 / JAGTEN (THE HUNT)	KL. 6	12
21 AND OVER	KL. 10.10	14

facebook/smarabio • facebook/haskolabio

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

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

LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar

BROKEN CITY	8, 10	16
ANNA KARENINA	7.30	12
IDENTITY THIEF	10	12
OZ GREAT AND POWERFUL	5, 8 3D	10
21 AND OVER	10.30	14
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 3D	4, 5.45	L
VESALINGARNIR	4	12

Sigur Rós gaf UNICEF myndarlegan styrk

Hljómsveitin Sigur Rós styrktri UNICEF um 250 þúsund krónur fyrr í vikunni.

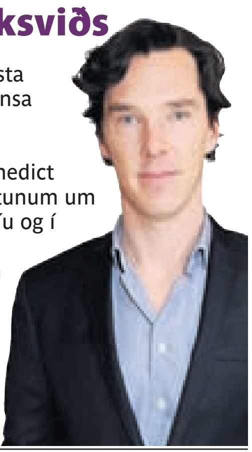
Í BRIXTON ACADEMY Jónsi uppi á sviði í Brixton Academy fyrir skömmu. Sigur Rós styrkti Barnahjálp Sameinuðu þjóðanna um 250 þúsund krónur. NORDICPHOTOS/GETTY

„Við erum mjög þakklát og ánægð með þetta,“ segir Sigríður Víðis Jónsdóttir hjá Barnahjálp Sameinuðu þjóðanna, UNICEF, á Íslandi. Umboðsmaður Sigur Rósar kom færandi hendi á skrifstofu samtakanna í vikunni og afhenti þeim 250 þúsund krónur sem söfnuðust á tónleikaferð hljómsveitarinnar um Evrópu sem er nýlokið. Þar spilaði hún fyrir framan rúmlega 100 þúsund manns á nítján tónleikum. Í sölubás á hverjum tónleikum fyrir sig gátu þeir tónleikagestir sem voru snöggir til tryggt sér áritaða, notaða muni frá Sigur Rós, þar á meðal trommuskinn, trommukjuða eða gítarneglur, gegn ákveðnu lágmarksgjaldi. Allur ágóðinn rann til UNICEF en hljómsveitin er samtökunum að góðu kunn. Árið 2006 hélt hún til Svasílands í Afríku til að skoða HIV-verkefni UNICEF á svæðinu. Þar heimsóttu þeir félagar einnig miðstöð fyrir börn sem höfðu misst foreldra sína af völdum alnæmis, sóttu fund stuðningshóps HIV-smitaðra og fóru á leiklistarhátíð barna. „Þetta er bara frábært. Sigur Rós þekkir starf UNICEF vel. Þeir hafa tengingu við okkur og eru búnir að vera frábærir í gegnum tíðina við að aðstoða okkur og vekja athygli fólks á neyð barna í heiminum,“ segir Sigríður. Stærri pakki með notuðum og árituðum munum var í boði á þremur síðustu tónleikum Sigur Rósar í Brixton Academy í London, eða trommukjuði frá Orra Páli Dýrasyni, brotinn sellóbogi frá söngvaranum Jónsa og gítarnögl frá Georg Holm. Lágmarksgjald var 150 pund, um þrjátíu þúsund krónur. Fram undan hjá Sigur Rós er tónleikaferð um Norður-Ameríku sem hefst í næstu viku. Þar spilar sveitin í fyrsta sinn í Madison Square Garden í New York 25. mars fyrir framan tólf þúsund manns. Spilamennska á Coachella-hátíðinni í Kaliforníu er einnig fyrirhuguð 13. og 20. apríl.

Verið er að hljóðblanda nýjustu plötu hljómsveitarinnar og er hún væntanleg í búðir síðar á þessu ári.

freyr@frettabladid.is

Stjörnur hittu Sigur Rós baksviðs



Tónlistar- og kvikmyndastjörnur voru á meðal gesta á tónleikaferð Sigur Rósar um Evrópu og hittu Jónsa og félaga baksviðs. Roger Taylor, fyrrum trommari Queen, mætti á fyrstu tónleika Sigur Rósar af þremur í London ásamt konu sinni og dóttur. Benedict Cumberbatch, þekktastur fyrir hlutverk sitt í þáttunum um Sherlock Holmes, mætti á tvenna tónleika í Belgíu og í London. Með honum í London var annar leikari, Tom Hiddleston, sem lék Loka í hasarmyndunum Thor og The Avengers.

Á hótelinu sem Sigur Rós gisti á í London var einnig leikarinn Ryan Reynolds og héldu einhverjir úr hljómsveitinni fyrst að þar væri á ferðinni annar hjartaknúsari, leikarinn Ryan Gosling.

Baltasar meðal leiðbeinenda

Sumarbúðir RIFF-hátíðarinnar í Skagafirði í maí.

Leikstjórinn Baltasar Kormákur verður meðal leiðbeinenda í sumarbúðum RIFF, alþjóðlegu kvikmyndahátíðarinnar í Reykjavík, í handritagerð fyrir lengra komna. Námskeiðið fer fram í Skagafirði dagana 21.-25. maí næstkomandi.

Peter Wintonick, heimildarmyndaframleiðandi frá Kanada, verður einnig leiðbeinandi en verið er að ganga frá samningum við fleiri sem verða kynntir bráðlega. Þar á meðal standa yfir samningaviðræður við þekkta norræna leikstjóra.

Sumarbúðir eiga að vera vettvangur fyrir ungt afreksfólk í kvikmyndagerð til að bæta sig í handritaskrifum en þáttakendur verða að hafa lokið við minnst eina stuttmynd og vera að þróa næstu verkefni. Þegar hafa umsóknir borist frá Bandaríkjunum, Rúmeníu, Síle, Egyptalandi og víðar. Áhugasömum er bent á að senda ferilskrá og stutta umsókn þar sem þeir segja frá áhugasviði sínu og list á netfangið summer@riff.is fyrir 20. mars.

SUMARBÚÐIR Baltasar Kormákur ætlar að leiðbeina ungu kvikmyndagerðarfólki í handritagerð í sumarbúðum RIFF í maí.

RETROBOT Sigursveit Músíktilrauna í fyrra, Retrobot.

Óvenju margar stelpur spila

Músíktilraunir hefjast á sunnudaginn í Hörpu þegar tíu fyrstu hljómsveitirnar af 39 stíga á stokk. Flytjendurnir eru af fjölbreyttum toga og munu rokkarar, raftónlistarmenn, harðkjarnasveitir, blúsarar og einherjar spreyta sig í keppninni. Stelpur sem taka þátt í Músíktilraunum eru óvenju margar í ár, eða 21 talsins.

Undanúrslitakvöldin verða 17. til 20. mars í Silfurbergi. Úrslitin fara svo fram á sama stað laugardaginn 23. mars og hefjast þau kl. 17. Aðalbakhjarlar Músíktilrauna eru Icelandair og Sena.

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

BÍÓ ★ PARADÍS

THIS AIN'T CALIFORNIA	(12)	18:00 (ÞÝSKIR KVIKMINDADAGAR)
DICKE MÄDCHEN	(12)	20:00 (ÞÝSKIR KVIKMINDADAGAR)
THE HUNT (JAGTEN)	(12)	17:50, 20:10, 22:00
KON-TIKI	(12)	20:00, 22:20
FIT HOSTEL	(L)	22:10

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

Skoppa og Skrítla
í leikhúsinu
Leikhúsupplifun
með söng og dansi
fyrir börn frá 9 mán. aldri.
Ath! Allra síðustu aukasýningar
Skoppu og Skrítlu
í leikhúsinu:
Laugardaginn 16. mars kl. 13
Laugardaginn 16. mars kl. 14:30
Tryggið ykkur miða strax.
HOF
MENNINGARHÚS
Þessi geysivinsæla sýning
heimsækir Akureyri!
Tryggið ykkur miða strax.
Laugardaginn 23. mars kl. 11 og 13
Fimmtudaginn 28. mars kl. 13
Laugardaginn 30. mars kl. 13
Ath! Takmarkaður sýningafjöldi.
Kíkið í
heimsókn til
skoppu og skrítlu á
facebook
Miðasölusími 568 8000 | borgarleikhus.is
Borgarleikhúsið
H:N Markaðssamskipti / SIA

Spurs slapp með skrekkinn á San Siro

FÓTBOLTI Tottenham skreið inn í átta liða úrslit Evrópudeildar UEFA þrátt fyrir 4-1 tap gegn Inter í framlengdum leik á Ítalíu.

Tottenham vann fyrri leikinn 3-0 og því bjuggust fæstir við öðru en að leikurinn yrði þægilegur fyrir þá. Svo reyndist heldur betur ekki vera því Inter sneri dæminu við, vann leikinn 3-0 og var ekki fjarri því að vinna 4-0 og klára dæmið.

Leikurinn fór því í framlengingu og þar tóku meðvitundarlausir leikmenn Tottenham loksins við sér. Þeir sóttu af krafti á upphafsmínútum hálfleiksins og uppskáru mark er Adebayor náði frákasti eftir skot Dembele og mokaði boltanum inn fyrir línuna.

Það þýddi að Inter varð að skora tvö mörk í viðbót til þess að komast áfram. Ítalska liðið gaf aftur í og Ricardo Alvares skoraði fjórða markið er tíu mínútur voru eftir af framlengingunni. Það var lokamark leiksins.

Gylfi Þór Sigurðsson spilaði allan leikinn fyrir Spurs. - hbg

Grindvíkingar deildarmeistarar annað árið í röð

KÖRFUBOLTI Grindvíkingar tryggðu sér deildarmeistaratitilinn annað árið í röð með því að vinna fimmtán stiga sigur á Fjölni í Grindavík í gær, 97-82 en þá fór fram næstsíðasta umferðin í Dominos-deild karla. Grindvíkingar fóru alla leið í fyrra og unnu Íslandsmeistaratitilinn eftir að hafa tryggt sér heimavallarrétt alla leið í úrslitakeppninni.Fjölnismenn gáfust ekki upp þrátt fyrir erfiða byrjun en gáfu eftir í lokin og töpuðu síðustu 3 mínútum 1-12. Snæfelli tókst ekki að tryggja sér annað sætið í Þorlákshöfn því heimamenn í Þór unnu 95-92 sigur og sitja í öðru sætinu fyrir lokaumferðina á betri árangri í innbyrðisviðureignum.
Njarðvíkingar og Stjörnumenn héldu áfram sigurgöngum sínum og Stjarnan tryggði sér heimavallarrétt í átta liða úrslitunum með sigri á KFÍ. Njarðvíkingar náðu hins vegar að vinna sinn sjötta leik í röð með því að leggja nágranna sína í Keflavík í annað skipti í vetur.
ÍR komst upp úr fallsæti með sigri á Tindastól og fór ÍR alla leið upp í níunda sætið. Lokaumferðin fer fram á sunnudagskvöldið og þá skýrist það hvaða lið mætast. - óój

ÞORLEIFUR ÓLAFSSON Grindvíkingar endurtóku leikinn frá því í fyrra.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

ÚRSLIT

DOMINOS-DEILD KARLA

STJARNAN - KFÍ 97-82
Stjarnan: Jarrid Frye 20/11 fráköst/7 stoðsendingar, Justin Shouse 18/5 fráköst/9 stoðsendingar, Jovan Zdravevski 14/7 fráköst, Brian Mills 13/5 fráköst/3 varin skot, Fannar Freyr Helgason 13/4 fráköst, Marvin Valdimarsson 8, Dagur Kár Jónsson 7, Kjartan Atli Kjartansson 2, Daði Lár Jónsson.

KFÍ: Tyrone Lorenzo Bradshaw 25/16 fráköst, Mirko Stefán Virijevic 20/11 fráköst, Damier Erik Pitts 18/6 stoðsendingar, Kristján Pétur Andrésson 15/8 fráköst, Jón Hrafn Baldvinsson 4/6 stolnir.

GRINDAVÍK - FJÖLNIR 97-82
Grindavík: Samuel Zeglinski 26, Aaron Broussard 25/14 fráköst/5 stolnir, Jóhann Árni Ólafsson 15/5 fráköst, Þorleifur Ólafsson 9/8 fráköst, Sigurður Gunnar Þorsteinsson 7/6 fráköst, Daníel G. Guðmundsson 6, Ryan Pettinella 4/4 fráköst/6 stoðsendingar, Björn Steinar Brynjólfsson 3, Jón Axel Guðmundsson 2.

Fjölnir: Isacc Deshon Miles 20/6 fráköst, Christopher Smith 19/17 fráköst/3 varin skot, Tómas Heiðar Tómasson 16/6 fráköst, Arnþór Freyr Guðmundsson 14, Björgvin Hafþór Ríkharðsson 7, Gunnar Ólafsson 6.

ÍR - TINDASTÓLL 80-72
ÍR: Eric James Palm 17/6 fráköst, Sveinbjörn Claessen 15, Hjalti Friðriksson 15/10 fráköst, Nemanja Sovic 13/9 fráköst, Ellert Arnarson 8, D'Andre Jordan Williams 8/4 fráköst, Þorvaldur Hauksson 2, Vilhjálmur Theodór Jónsson 2.

Tindastóll: Helgi Rafn Viggósson 15/5 fráköst, Tarick Johnson 13/4 fráköst, Drew Gibson 12/4 fráköst/9 stoðsendingar, Hreinn Gunnar Birgisson 8, Helgi Freyr Margeirsson 8, Svavar Atli Birgisson 8, Pétur Rúnar Birgisson 4, George Valentine 4/10 fráköst

NJARÐVÍK - KEFLAVÍK 100-94
Njarðvík: Nigel Moore 26/5 fráköst, Elvar Már Friðriksson 25/5 stoðsendingar, Ólafur Helgi Jónsson 19, Marcus Van 15/22 fráköst, Maciej Stanislav Baginski 7, Hjörtur Hrafn Einarsson 7, Óli Ragnar Alexandersson 1.

Keflavík: Darrel Keith Lewis 30, Michael Craion 23/17 fráköst/5 stoðsendingar/3 varin skot, Billy Baptist 19/13 fráköst, Magnús Þór Gunnarsson 8, Ragnar Gerald Albertsson 5, Valur Orri Valsson 5/5 fráköst, Snorri Hrafnkelsson 2, Arnar Freyr Jónsson 2

ÞÓR - SNÆFELL 95-92
Þór Þ.: Guðmundur Jónsson 28/7 fráköst, Benjamin Curtis Smith 24/8 fráköst/8 stoðsendingar, David Bernard Jackson 19/4 fráköst, Darrell Flake 10/6 fráköst, Grétar Ingi Erlendsson 8/4 fráköst, Þorsteinn Már Ragnarsson 4, Emil Karel Einarsson 2.

Snæfell: Ryan Amaroso 28/21 fráköst, Jay Threatt 22/7 fráköst/8 stoðsendingar, Sigurður Á. Þorvaldsson 14/4 fráköst, Jón Ólafur Jónsson 9, Pálmi Freyr Sigurgeirsson 8, Hafþór Ingi Gunnarsson 8, Stefán Karel Torfason 2, Ólafur Torfason 1.

KR - SKALLAGRÍMUR 98-78
KR: Finnur Atli Magnusson 23/5 fráköst, Martin Hermannsson 22/6 fráköst/7 stoðsendingar, Kristófer Acox 18/12 fráköst, Helgi Már Magnússon 16/6 fráköst, Brynjar Þór Björnsson 13/9 fráköst, Jón Orri Kristjánsson 4, Darshawn McClellan 2.

Skallagrímur: Carlos Medlock 35/5 fráköst/6 stoðsendingar, Hörður Helgi Hreiðarsson 19, Páll Axel Vilbergsson 18/7 fráköst, Orri Jónsson 3, Sigmar Egilsson 2, Trausti Eiríksson 1/7 fráköst

STAÐAN Í DEILDINNI:

Grindavík	21	17	4	2058-1825	34
Þór Þ.	21	15	6	1947-1807	30
Snæfell	21	15	6	2022-1833	30
Stjarnan	21	14	7	1983-1848	28
Keflavík	21	13	8	1934-1862	26
Njarðvík	21	12	9	1903-1815	24
KR	21	11	10	1816-1804	22
Skallagrímur	21	7	14	1688-1849	14
ÍR	21	6	15	1740-1880	12
Tindastóll	21	6	15	1690-1809	12
Fjölnir	21	5	16	1743-1961	10
KFÍ	21	5	16	1857-2088	10

visir.is
Meira um leiki gærkvöldsins

LYKILMAÐUR Svartfellingurinn Nemanja Malovic er markahæsti leikmaður 1. deildar karla og lykilmaður í liði ÍBV. Hér er hann í leik með Haukum á síðasta tímabili.
FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Annar leikmaður ÍBV í leyfisleysi á Íslandi

Markahæsti leikmaður toppliðs 1. deildar karla, Nemanja Malovic hjá ÍBV, er hér á landi án þess að vera með atvinnu- og dvalarleyfi. Malovic er á leið úr landi og klárar ekki tímabilið. Formaður ÍBV segir að bæta þurfi vinnubrögð félagsins.

HANDBOLTI Nemanja Malovic, leikmaður ÍBV í 1. deild karla, er ekki með atvinnu- og dvalarleyfi og því óheimilt að starfa hér á landi. Hann er engu að síður með leikheimild hjá Handknattleikssambandi Íslands, HSÍ, sem gerir ekki kröfur um að erlendir leikmenn séu með slík leyfi samkvæmt núgildandi reglugerð.

Unnur Sverrisdóttir, varaforstjóri Vinnumálastofnunar, staðfesti í samtali við Fréttablaðið í gær að Malovic væri hér í leyfisleysi en fyrir aðeins aðeins fáeinum dögum þurfti Ivana Mladenovic, leikmaður kvennaliðs ÍBV, að fara úr landi þar sem henni hafði verið synjað um sama leyfi, eins og Fréttablaðið fjallaði um. Ástæðan var sú að hún hafði verið hér of lengi í leyfisleysi.

Þurfum að standa okkur betur

Nú liggur fyrir að sömu örlög bíða Malovic en Jóhann Pétursson, formaður ÍBV, segir að farseðill hafi verið keyptur fyrir hann úr landi og að hann muni ekki klára tímabilið með liðinu. Malovic spilar þó með ÍBV gegn Þrótti í kvöld en liðið á í harðri baráttu um sæti í efstu deild á næstu leiktíð.

Jóhann viðurkennir að þessi mál hafi verið í ólestri hjá félaginu. „Fyrst og fremst þurfum við að standa betur að þessu og höfum við haldið fund um það innan félagsins. Við munum bæta okkar vinnubrögð,“ segir Jóhann.

Malovic er frá Svartfjallalandi sem er ekki á EES-svæðinu. Hann má koma hingað til lands sem ferðamaður og dvelja hér í þrjá mánuði sem slíkur. Ferðamenn hafa hins vegar ekki leyfi til að starfa á Íslandi og því hefur Malovic verið ólöglegur starfskraftur ÍBV allt þetta tímabil, þó svo að HSÍ hafi gefið honum leikheimild.

Jóhann gat ekki svarað hvenær Malovic muni fara úr landi en sagði að hann myndi vafalaust ekki klára tímabilið með ÍBV. Deildarkeppninni lýkur 22. mars.

Spilar samt í kvöld

Erlingur Richardsson, þjálfari ÍBV, staðfesti þó við Fréttablaðið í gær að Malovic myndi spila með liðinu gegn Þrótti í kvöld. ÍBV á þá möguleika á að tryggja sér sæti í efstu deild, verði úrslit í öðrum leikjum liðinu hagstæð.

Malovic er markahæsti leikmaður ÍBV með 131 mark. ÍBV er á toppi deildarinnar en liðið hefur aðeins tapað leik allt tímabilið. Miðað við framlag hans til markaskorunar liðsins væri ÍBV með átján stig, ekki 31, ef liðið hefði ekki notið krafta hans á vellinum.

Þess má geta að Malovic kom hingað fyrst til lands haustið 2011 og lék með Haukum á síðasta tímabili. Unnur staðfestir að þá hafi hann verið með öll tilskilin leyfi til að búa og starfa hér á landi.

Jóhann segir að það hefðu legið ýmsar ástæður fyrir því að ekki var sótt um dvalar- og atvinnuleyfi fyrir hvorki Malovic né Mladenvic. „Það var ekki nógu vel haldið utan um þessi mál innan félagsins og ekki nógu skýrt hver ætti að sjá um þau. En við höfum nú komið þeim skilaboðum áleiðis til Útlendingastofnunar í hvaða farvegi þessi mál verða framvegis hjá okkur,“ segir Jóhann.

> **Fyrst og fremst þurfum við að standa betur að þessu [...] Við munum bæta okkar vinnubrögð.**
> *Jóhann Pétursson, formaður ÍBV*

Kemur til greina að breyta reglugerð um félagaskipti

Þær upplýsingar fengust hjá Einari Þorvarðarsyni, framkvæmdastjóra HSÍ, í gær að sambandið hefði fundað með Vinnumálastofnun í fyrradag vegna þessara mála. Ætlun HSÍ er að taka þessi mál almennt til skoðunar á næstunni og hvort breyta þurfi reglugerð um félagaskipti.

ÍBV á þrjá leiki eftir af tímabilinu, gegn Þrótti í kvöld og svo gegn Stjörnunni og Víkingi sem eru helstu keppinautar Eyjamanna í toppbaráttu deildarinnar.

eirikur@frettabladid.is

ÚRSLIT

N1-DEILD KARLA

AKUREYRI - VALUR 20-22
Akureyri - Mörk (skot): Guðmundur H. Helgason 7 (12), Bjarni Fritzsson 5/1 (13/4), Heimir Örn Árnason 3/2 (4/2), Geir Guðmundsson 2 (3), Valþór Guðrúnarsson 2 (6), Hreinn Þór Hauksson 1 (2), Andri Snær Stefánsson (1), Bergvin Þór Gíslason (1),

Varin skot: Jovan Kukobat 13/2 (35/3, 37%),

Hraðaupphlaup: 1 (Bjarni)

Fiskuð víti: 6 (Guðmundur, Bjarni 2, Valþór, Andri 2,)

Valur - Mörk (skot): Finnur Ingi Stefánsson 4 (8), Valdimar Fannar Þórsson 4 (11/1), Atli Már Báruson 3 (3), Sveinn Aron Sveinsson 3/1 (5/1), Orri Freyr Gíslason 2 (3), Vignir Stefánsson 2 (3), Nikola Dokic 2 (4), Fannar Þorbjörnsson 1 (1), Þorgrímur Smári Ólafsson 1 (6), Agnar Smári Jónsson (1/1),

Varin skot: Hlynur Morthens 14/2 (34/5, 41%),

Hraðaupphlaup: 5 (Valdimar, Sveinn 2, Vignir , Fannar)

Fiskuð víti: 3 (Valdimar1, Fannar, Gunnar K.)

HK - FH 29-27
HK - Mörk (skot): Tandri Már Konráðsson 6 (13), Daníel Berg Grétarsson 5 (5), Garðar Svansson 5 (7), Bjarki Már Elísson 4/1 (5/2), Eyþór Már Magnússon 4 (6), Daníel Örn Einarsson 2 (2), Jóhann Karl Reynisson 2 (2), Bjarki Már Gunnarsson 1 (2), Vladimir Djuric (1),

Varin skot: Björn Ingi Friðþjófsson 10 (36/4, 28%), Arnór Freyr Stefánsson 1/1 (2/2, 50%),

Hraðaupphlaup: 6 (Daníel 2, Bjarki Elís., 2, Eyþór, Bjarki Gunnars.)

Fiskuð víti: 2 (Jóhann Karl 2)

FH - Mörk (skot): Einar Rafn Eiðsson 8/5 (10/6), Sigurður Ágústsson 5 (6), Ragnar Jóhannsson 5 (9), Magnús Óli Magnússon 3 (4), Andri Berg Haraldsson 3 (4), Ásbjörn Friðriksson 3 (5), Þorkell Magnússon (1), Halldór Guðjónsson (1),

Varin skot: Daníel Freyr Andrésson 6 (28/1, 21%), Sigurður Örn Arnarson 2 (9, 22%),

Hraðaupphlaup: 6 (Einar, Sigurður 2, Ragnar 2, Ásbjörn)

Fiskuð víti: 5 (Sigurður 2, Magnús, Ásbjörn, Sigurður Örn)

AFTURELDING - ÍR 23-22
Afturelding - Mörk (skot): Hilmar Stefánsson 6/4 (7/4), Birkir Benediktsson 6 (10), Þrándur Gíslason 4 (4), Jóhann Jóhannsson 4/2 (8/3), Benedikt R. Kristinsson 2 (3), Árni Bragi Eyjólfsson 1 (2), Hrafn Ingvarsson (1), Elvar Ásgeirsson (2),

Varin skot: Davíð Svansson 15 (37/4, 41%),

Hraðaupphlaup: 2 (Birkir, Jóhann)

Fiskuð víti: 7 (Hilmar 2, Birkir, Þrándur, Jóhann 2, Elvar)

ÍR - Mörk (skot): Sturla Ásgeirsson 7/4 (12/5), Jón Heiðar Gunnarsson 6 (6), Ólafur Sigurgeirsson 2 (3), Davíð Georgsson 2 (5), Ingimundur Ingimundarson 2 (6), Guðni Már Kristinsson 1 (1), Brynjar Valgeir Steinarsson 1 (1), Björgvin Hólmgeirsson 1 (6), Sigurjón Friðbjörn Björnsson (4),

Varin skot: Sebastian Alexandersson 5/1 (16/4, 31%), Kristófer Guðmundsson 3 (15/3, 20%),

Hraðaupphlaup: 2 (Sturla 2)

Fiskuð víti: 5 (Jón, Ólafur 2, Davíð, Máni)

EVRÓPUDEILD UEFA

RUBIN KAZAN - LEVANTE 2-0
Rubin komst áfram samanlagt, 2-0.

ZENIT ST. PETERSBURG - BASEL 1-0
Basel komst áfram samanlagt, 1-2.

INTER - TOTTENHAM 4-1
1-0 Antonio Cassano (20.), 2-0 Rodrigo Palacio (52.), 3-0 William Gallas, sjm (75.), 3-1 Emmanuel Adebayor (95.), 4-1 Ricardo Alvarez (110.)

Tottenham komst áfram samanlagt, 4-4.

BORDEAUX - BENFICA 2-3
Benfica komst áfram samanlagt, 2-4.

CHELSEA - STEAUA BÚKAREST 3-1
1-0 Juan Mata (32.), 1-1 Vlad Chiriches (45.), 2-1 John Terry (58.)

Chelsea komst áfram samanlagt, 3-2.

FENERBAHCE - VIKTORIA PLZEN 1-1
Fenerbahce komst áfram samanlagt, 2-1.

LAZIO - STUTTGART 3-1
Lazio komst áfram samanlagt, 5-1.

NEWCASTLE - ANZHI 1-0
1-0 Papiss Demba Cisse (90.+3)

Newcastle komst áfram samanlagt, 1-0.

mazda

zoom-zoom zoom-zoom zoom-zoom

AKSTURSÁNÆGJA + SPORTLEG HÖNNUN = GÆSAHÚÐ

EYÐIR AÐEINS 4,3 l/100 KM*

VELDU ÁREIÐANLEIKA OG LÆGSTA REKSTRARKOSTNAÐINN SKV. J.D. POWER AND ASSOCIATES OG KELLEY BLUE BOOK**

Mazda3 er skemmtilegur bíll sem státar af 5 stjörnu öryggi. Í Mazda3 er huggulegur hiti í sætum, akstурstölva sem gefur upp margvíslegar upplýsingar um eyðslu, minnir þig á þjónustuskoðun og býður upp á hraðaviðvörun. Spólvörnin kemur sér vel í þungri færð og loftkælingin og hraðastillirinn gera ferðir á heitum sumardögum ánægjulegar. Glansandi fínar 16“ álfelgurnar gera svo bílinn enn sportlegri.

Finndu akstursgleðina í nýjum Mazda3 – fáðu gæsahúð. MAZDA.IS

MAZDA3 FRÁ 3.290.000 KR.*

Útbúnaður bíls getur verið frábrugðinn mynd í auglýsingu.

*Mazda3 1,6i Advance bensín beinskiptur 3.290.000 kr. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 6,3 l/100 km. CO_2 losun 147 g/km.
Mazda3 1,6 TDi Advance dísil beinskiptur 3.590.000 kr. Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri 4,3 l/100 km. CO_2 losun 115 g/km. Frítt í stæði hjá Reykjavíkurborg í 90 mínútur í senn.

** J.D. Power and Associates skipaði Mazda3 meðal þriggja efstu bílana í sínum flokki í áreiðanleikakönnun 2013. Mazda vann einnig heiðursverðlaun Kelley Blue Book fyrir lægsta 5 ára heildarrekstrarkostnaðinn þar sem m.a. er tekið mið af endursöluverði/afföllum bílsins, hverslags gjöldum, ásamt eldsneytis- og viðhaldskostnaði. Fáðu lágan rekstrarkostnað með nýjum Mazda.

Nýir og notaðir bílar: Söludeild er opin alla virka daga frá kl. 9-17 og laugardaga kl. 12-16.

Brimborg Reykjavík: Bíldshöfða 8, sími 515 7040 I Brimborg Akureyri: Tryggvabraut 5, sími 515 7050

brimborg

Öruggur staður til að vera á

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 20.10
Spurningabomban

Það verður hápólitískur þáttur af Spurningabombunni hjá Loga Bergmann á Stöð 2 í kvöld þegar formenn helstu stjórnmálaflokka landsins mæta til leiks. Það eru þau Bjarni Benediktsson, Katrín Jakobsdóttir, Sigmundur Davíð Gunnlaugsson, Árni Páll Árnason, Margrét Tryggvadóttir og Guðmundur Steingrímsson sem keppa og verður þeim skipt í þrjú lið.

Í KVÖLD

Whatever Works

RÚV KL. 21.10 New York-búi sem á nægan pening og lifir hátt og hratt ákveður að taka upp bóhemískari lífsstíl. Hann leyfir strokustelpu frá Mississippi að búa hjá sér og reynir sitt besta til að ganga í augun á henni. Hinn nýi lífsstíll er þó ekki jafn frelsandi og hann bjóst við.

Rotten Tomatoes 50% IMDb 7,1

Green Room With Paul Provenza

SKJÁR 1 KL. 22.50 Gestir Pauls Provenza í þessum þætti eru Richard Belzer, Dave Attell, Janeane Garofalo, Doug Sanhope og Glenn Wool. Hópurinn ræðir grínheiminn umbúðalaust, vald samfélagsmiðla og Mick Jagger-eftirhermur.

TV.COM 8,6 IMDb 8,1

Agathe Christie – Sittaford Mystery

STÖÐ 2 GULL Kl. **20.45** Jane Marple heldur áfram að komast til botns í undarlegustu málum á skjánum í kvöld. Nú skoðar hún dauða ungs manns sem finnst myrtur á sveitahóteli. Kvöldið áður hafði dauða hans verið spáð í andaglasi sem hópur fólks á hótelinu tók þátt í.

TV.COM 8,3 IMDb 6,5

RÁS 1 — FM 92,4/93,5

06.36 Bæn **06.39** Morgunþáttur Rásar 1 **06.40** Veðurfregnir **07.00** Fréttir **07.30** Fréttayfirlit **08.00** Morgunfréttir **08.05** Morgunstund með KK **08.30** Fréttayfirlit **09.00** Fréttir **09.05** Sagnaslóð **09.45** Morgunleikfimi **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Óskastundin **11.00** Fréttir **11.03** Samfélagið í nærmynd **12.00** Fréttir **12.02** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **12.50** Dánarfregnir **13.00** Inni **14.00** Fréttir **14.03** Tilraunaglasið **15.00** Fréttir **15.03** Útvarpssagan: Skaparinn **15.25** Kveikjan **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Fimm fjórðu **17.00** Fréttir **17.03** Víðsjá **18.00** Spegillinn **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Gullfiskurinn **20.00** Leynifélagið **20.30** Hvað er málið? **21.10** Raddir Afríku **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Lestur Passíusálma **22.15** Litla flugan **23.05** Hringsól **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

15.40 Ástareldur *(Sturm der Liebe)* Endursýndir þættir vikunnar.
17.20 Babar
17.42 Bombubyrgið
18.15 Táknmálsfréttir
18.25 Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni *(Hrefna Sætran) (e)*
19.00 Fréttir
19.30 Veðurfréttir
19.35 Kastljós
20.00 Útsvar Spurningakeppni sveitarfélaga. Lið Reykjanesbæjar og Akraness eigast nú við í átta liða úrslitum.
21.10 Hvað sem til þarf *(Whatever Works)* Mynd eftir Woody Allen þar sem Evan Rachel Wood, Larry David og Patricia Clarkson eru á meðal leikara.
22.45 Um veröld alla *(Across the Universe)* Tónlist Bítlanna og Víetnamstríðið eru í bakgrunni þessarar ástarsögu bandarískrar yfirstéttarstúlku og fátæks listamanns frá Liverpool. Leikstjóri er Julie Taymor og meðal leikenda eru Evan Rachel Wood, Jim Sturgess og Joe Anderson. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
01.00 Margot og brúðkaupið *(Margot at the Wedding)* Margot heimsækir systur sína sem er að fara að gifta sig og allt fer í háa loft hjá þeim. Meðal leikenda eru Nicole Kidman, Jennifer Jason Leigh og Jack Black.
02.30 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
08.05 Malcolm in the Middle *(12:25)*
08.30 Ellen *(117:170)*
09.15 Bold and the Beautiful
09.35 Doctors *(104:175)*
10.15 Two and a Half Men *(14:16)*
10.40 Til Death *(17:18)*
11.10 Masterchef USA *(20:20)*
11.55 The Whole Truth *(6:13)*
12.35 Nágrannar
13.00 The Deal
14.50 Sorry I've Got No Head
15.20 Barnatími Stöðvar 2
16.50 Bold and the Beautiful
17.10 Nágrannar
17.35 Ellen *(118:170)*
18.23 Veður
18.30 Fréttir Stöðvar 2
18.47 Íþróttir
18.54 Ísland í dag
19.11 Veður
19.20 Simpson-fjölskyldan *(6:22)*
19.45 Týnda kynslóðin *(26:34)* Týnda kynslóðin er frábær skemmtiþáttur í stjórn Björns Braga Arnarssonar og félaga sem munu fá til sín landskunna gesti í skemmtileg og óhefðbundin viðtöl þar sem gestirnir taka virkan þátt í dagskrárgerðinni í formi innslaga af ýmsu tagi.
20.10 Spurningabomban *(13:21)* Logi Bergmann Eiðsson stjórnar þessum spurningaþætti þar sem hann egnir saman tveimur liðum, skipuðum tveimur keppendum hvort, sem þurfa að svara laufléttum spurningum um allt milli himins og jarðar.
21.05 American Idol *(18:37)* Tólfta þáttaröð þessara vinsælu þátta en allir sigurvegarar fyrri þáttaraða hafa slegið í gegn á heimsvísu.
22.30 Savage Grace Áhrifamikil sönn saga fyrirsætunnar Barböru Daly Baekeland. Hún giftist inn í ríkidæmi, eignaðist son og lifði sannkölluðu glamúrlífi. Árin líða og hún reyndi að hafa áhrif á lífsstíl sonar síns, sem henni hugnaðist ekki, en það hafði alvarlegar afleiðingar.
00.05 Rambo T
01.35 Crazy Heart
03.25 The Deal
05.00 Simpson-fjölskyldan *(6:22)*
05.25 Fréttir og Ísland í dag

STÖÐ 2 BÍÓ

13.15 Charlie St. Cloud
14.55 Unstable Fables
16.10 Mr. Woodcock
17.35 Charlie St. Cloud
19.15 Unstable Fables
20.30 Mr. Woodcock
22.00 We Bought a Zoo
00.00 Safe House
01.55 Outlaw
03.35 We Bought a Zoo

STÖÐ 2 SPORT *besta sætið*

07.00 Evrópud.: Chelsea - Steaua
16.30 Meistaradeild Evrópu í handbolta: Medvedi - Kiel
17.50 Ensku bikarmörkin
18.20 Evrópudeildin: Internazionale - Tottenham
20.00 Meistarad. Evrópu: fréttaþáttur
20.30 La Liga Report
21.00 Evrópudeildarmörkin
21.50 Evrópudeildin: Newcastle - Anji
23.30 UFC London 2013 Útsending frá bardaga Gunnars Nelson og Jorge Santiago í UFC.
02.55 Formúla 1: Ástralía - Æfing 3 BEINT frá æfingu fyrir fyrsta kappakstur ársins sem fram fer um helgina.
05.50 Formúla 1: Ástralíka - Tímataka BEINT

STÖÐ 2 SPORT 2 *enski boltinn*

15.55 Sunnudagsmessan
17.10 QPR - Sunderland
18.50 WBA - Swansea
20.30 Premier League World
21.00 Premier League Preview Show
21.30 Football League Show
22.00 Norwich - Southampton
23.40 Premier League Preview Show

STÖÐ 2 krakkar

07.00 Harry og Toto
07.10 Elías
07.20 Áfram Diego, áfram!
07.45 Waybuloo
08.05 Svampur Sveinsson
08.25 Dóra könnuður
08.50 Doddi litli og Eyrnastór
09.00 UKI
09.05 Strumparnir
09.30 Skógardýrið Húgó
09.55 Histeria!
10.15 Ofurhundurinn Krypto
10.40 Ævintýri Tinna
11.00 Stöð 2 Krakkar - barnatími
17.10 Hundagengið
17.35 Leðurblökumaðurinn
18.00 iCarly *(9:45)*

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan *(14.21)* Marge vill láta byggja nýja menningarmiðstöð í Springfield. Bart og Lisa komast að því að kötturinn þeirra á aðra fjölskyldu.
17.25 Íslenski listinn
17.50 Sjáðu
18.15 Gossip Girl *(21:22)*
19.00 Friends *(15:24)*
19.25 How I Met Your Mother *(9:24)*
19.50 Simpson-fjölskyldan *(6:22)*
20.15 The Glee Project *(8:12)* Önnur þáttaröðin af þessum þáttum þar sem hæfileikaríkt ungt fólk er fundið og þjálfað upp. Það keppir svo um gestahlutverk í einni vinsælustu þáttaröð síðari tíma, Glee.
20.55 The O.C *(12:25)* Orange-sýsla í Kaliforníu virðist vera friðsæl paradís þar sem lífið leikur við bæjarbúa. Þegar við kynnumst þeim betur koma hins vegar leyndarmálin í ljós.
21.40 Hellcats *(8:22)* Dramatískir gamanþættir þar sem við fáum að skyggnast inn í keppnisfullan heim klappstýra og vinskap þeirra á milli.
22.20 Dollhouse *(4:13)* Önnur sería þessara spennuþátta sem gerist í náinni framtíð þar sem skotið hafa upp kollinum undirheimafyrirtæki sem gera út sérstaka málaliða sem hægt er að breyta og laga að hverju verkefni fyrir sig. Echo er ein af þeim en virðist vera að gera sér grein fyrir aðstöðu sinni og og ákveður að reyna losna úr þessum fjötrum og fær óvænta utanaðkomandi aðstoð.
23.05 The Glee Project *(8:12)*
23.50 The O.C *(12:25)*
00.30 Hellcats *(8:22)*
01.15 Dollhouse *(4:13)*
02.00 Tónlistarmyndbönd Popptíví

STÖÐ 2 GULL

18.25 Doctors *(156:175)*
19.05 Ellen *(118:170)*
19.45 Það var lagið
20.45 Agatha Christie - Sittaford Mystery
22.25 Entourage *(9:10)*
22.55 American Idol *(19:37)*
23.40 Það var lagið
00.40 Agatha Christie - Sittaford Mystery
02.15 Entourage *(9:10)*
02.45 Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
08.00 Dr. Phil
08.45 Dynasty *(5:22)*
09.30 Pepsi MAX tónlist
14.05 The Voice *(13:15)*
16.25 Top Chef *(14:15)*
17.10 Dr. Phil
17.55 An Idiot Abroad *(3:8)*
18.45 Everybody Loves Raymond *(16:24)*
19.05 Solsidan *(8:10)* Alex ákveður að gefa Önnu frí og ætlar að sjá sjálfur um Wilmu dóttur þeirra.
19.30 Family Guy *(11:16)* Peter Griffin og fjölskylda ásamt hundinum Brian búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum.
19.55 America's Funniest Home Videos
20.20 The Biggest Loser *(11:14)* Það sem keppendur eiga sameiginlegt í þessari þáttaröð er að á þeim hafa dunið áföll. Þeir fá nú tækifæri til að létta á sér.
22.00 HA? *(10:12)* Spurninga- og skemmtiþáttur þar sem Jói G. er gestgjafi, Sóli Hólm og Gunnar Sigurðsson á Völlum sjá um svörin og Stefán Pálsson semur spurningarnar.
22.50 Green Room With Paul Provenza *(3:8)* Það er allt leyfilegt í græna herberginu þar sem ólíkir grínistar heimsækja húmoristann Paul Provenza.
23.20 Hæ Gosi *(7:8)*
00.00 Beauty Shop Gamanmynd frá árinu 2005 með Queen Latifah í aðalhlutverki.
01.45 Excused
02.10 Combat Hospital *(12:13)*
02.50 CSI *(20:23)*
03.30 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **07.50** Tampa Bay Championship **2013** *(1:4)* **10.50** PGA Tour - Highlights *(10:45)* **11.45** Tampa Bay Championship **2013** *(1:4)* **14.45** Inside the PGA Tour *(11:47)* **15.10** Tampa Bay Championship **2013** *(1:4)* **18.10** Golfing World **19.00** Tampa Bay Championship **2013** *(2:4)* **22.00** Golfing World **22.50** Golfing World **23.40** ESPN America

ÍNN

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

ÚTVARP

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

TILBOÐ Á BREMSU-KLOSSASKIPTUM
EF VARAHLUTIR ERU KEYPTIR HJÁ BARÐANUM
AÐEINS KR. 2.000

BÍLLINN ER Í ÖRUGGUM HÖNDUM HJÁ OKKUR

Bremsuklossar | Smurþjónusta | Smáviðgerðir | Rúðuþurrkur | Rúðuvökvi | Rafgeymar

BARÐINN
– Síðan 1941 –

SKÚTUVOGI 2 | 104 REYKJAVÍK | SÍMI 568 3080 | WWW.BARDINN.IS

STÓRTÓNLEIKAR Í ELDBORGARSAL HÖRPU

RAGGI BJARNA

DIDDÚ

PÁLL ÓSKAR

Vorkvöld í REYKJAVÍK

12. MAÍ KL. 20:00

RAGGI BJARNA • DIDDÚ • PÁLL ÓSKAR

FLYTJA LÖGIN SEM ÞAU HAFA LJÁÐ RADDIR SÍNAR Í GEGNUM TÍÐINA OG GERT ÓGLEYMALEG MEÐ FLUTNINGI SÍNUM.

MIÐASALA ER Á **HARPA.IS**

EÐA Í SÍMA **528 5050**.

MIÐAVERÐ **4.990 – 8.990 KR.**

BRANDENBURG

HARPA

DÆGURFLUGAN

HELGIN

„Það verður nóg að gera. Við frumsýnum Eurovision-myndbandið á heimasíðu Vodafone í dag. Svo ætlum við í hljómsveitinni Eldberg að leggja lokahönd á nýjan vínil. Ég syng líka á árshátíð og karlakvöldi um helgina.“

Eyþór Ingi Gunnlaugsson, söngvari.

Endurvakti pönkarann í sjálfum sér

Útvarpsmaðurinn Ómar Eyþórsson á X-inu breytti nafninu sínu eftir að hafa hlustað á hljómsveitina Þey.

„Maður verður að hafa smá pönk í sér. Þetta er partur af því,“ segir Ómar Eyþórsson, útvarpsmaður á X-inu.

Hann ákvað að breyta nafninu sínu í Ómar Úlfur eftir að hafa lesið bókina Sjóræningjann eftir Jón Gnarr og hlustað á pönksveitina Þeyr.

„Ég uppgötvaði eftir að ég las bókina að ég væri svolítið búinn að vanrækja pönkarann í sjálfum mér,“ segir Ómar. „Svo var ég um helgina að hlusta á Þeysarana, þar á meðal lagið Úlf, og mundi allt í einu eftir því að ég hef alltaf fílað þetta nafn og var einu sinni að spá í að breyta um nafn á mínum yngri og villtari árum.“

Í kjölfarið á þessari pönk-uppljómun sinni ákvað Ómar að drífa sig í Þjóðskrá og breytti nafninu og lét hvorki kóng né prest vita. „Þetta er meira táknræns eðlis. Ég ætla ekki að biðja fólk að sleppa því að kalla mig Ómar og byrja að kalla mig Úlf. En ég hef alltaf fílað þetta nafn eftir að ég las um Kveldúlf í Egilssögu. Þetta er íslenskt og ég er dökkur yfirlitum og úlfslegur, þannig að þetta hentaði bara vel.“

Aðspurður hvað fjölskyldu og vinum finnst um uppátækið segir Ómar Úlfur að konan hans hafi ekki verið sérlega hrifin. „Hún var reyndar rosalega þreytt og búin að vera að læra mikið. Ég hef nú ekki sagt mömmu þetta enn þá. Það er pönkið í þessu, þetta er bara fyrir mig.“ - fb

ÓMAR EYPÓRSSON Útvarpsmaðurinn hefur breytt nafninu sínu í Ómar Úlfur. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Eru dansarar og ljósamenn á danssýningu

Katrín Gunnarsdóttir og Melkorka Magnúsdóttir setja upp danssýninguna Coming Up. Á sýningunni gegna þær einnig hlutverki hljóð- og ljósamanna.

Dansararnir Katrín Gunnarsdóttir og Melkorka Sigríður Magnúsdóttir standa að danssýningunni Coming Up sem frumsýnd verður í Tjarnarbíói þann 22. mars. Stúlkurnar eru báðar meðlimir danshópsins Hreyfiþróunarsamsteypan.

Verkið fjallar um tvo danshöfunda sem ætla sér að skapa dansverk með hinum fullkomna hápunkti. Þeir eiga þó erfitt með að dansa í takt og virðist hinn fullkomni hápunktur renna út í sandinn. „Við höfðum áhuga á að skoða nánar hápunkta og uppbyggingu dansverka. Flesta listamenn langar að búa til eitthvað stórkostlegt fyrir sviðið og ná hinum fullkomna hápunkti. Í leiðinni erum við líka að fjalla um hversdagsleikann og hið ófullkomna,“ lýsir Katrín.

Stúlkurnar eru báðar háskólamenntaðar á sviði danslista en Katrín er einnig með MA-gráðu í heilsuhagfræði og starfar sem heilsuhagfræðingur hjá velferðarráðuneytinu. Melkorka er jafnframt nýkjörin formaður Félags íslenskra listdansara. „Ég starfa sem heilsuhagfræðingur, þó ég kalli sjálfa mig áhugahagfræðing því ég er vanari vinnunni sem listamaður. Melkorka er nýkjörin formaður FÍLD og stússast í því þessa dagana. Við erum því báðar komnar í vinnu í opinbera geiranum samhliða dansinum,“ segir hún og hlær.

Vinna við uppsetningu verksins hefur staðið frá því í janúar og að sögn Katrínar hafa æfingar gengið vel. „Við stjórnum líka hljóðinu og ljósunum. Við erum í raun allt í öllu; dönsum, spilum og kveikjum ljósin,“ segir hún og bætir við: „Við saumuðum þó ekki búningana.“

Þegar Katrín er að lokum spurð hvort þær hafi nokkru sinni lent í því að gleyma danssporum á sýningum svarar hún játandi. „En það er partur af þessu. Í fyrra slasaðist Melkorka til dæmis í miðri sýningu og við þurftum að halda áfram að dansa á milli þess sem við reyndum að finna sjúkrakassa baksviðs. Ég held að áhorfendur hafi samt ekki tekið eftir neinu. The show must go on.“ sara@frettabladid.is

ALLT Í ÖLLU Dansararnir Katrín Gunnarsdóttir og Melkorka Sigríður Magnúsdóttir setja upp dansverkið Coming up. Á sýningunni dansa þær og stýra hljóði og ljósum. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Á leið til Belgíu

Katrín dansar og syngur í samstarfsverkefni Ernu Ómarsdóttur og belgíska leikstjórans Kris Verdonck, „H, an Incident“, sem verður frumsýnt á Kunsten Festival Des Arts í Brussel í maí. Með í hópnum verða leikkonurnar Þórunn Arna Kristjánsdóttir og Brynhildur Guðjónsdóttir.

Með augu sín á kórónu Arnaldar

Breskur glæpasagnasérfræðingur hefur miklar mætur á Ragnari Jónassyni.

„Það er skemmtilegt að maður fái athygli frá svona manni eins og Barry. Það er bara jákvætt,“ segir glæpasagnahöfundurinn Ragnar Jónasson.

Barry Forshaw, einn helsti sérfræðingur Breta í norrænum glæpabókmenntum, fjallar um bækur Ragnars í heilum kafla í nýrri bók sinni, Nordic Noir: The Pocket Essential Guide to Scandinavian Crime Fiction, Film and TV, sem er að koma út í Bretlandi.

Í bók sinni fjallar Forshaw um merkustu glæpasagnahöfunda Norðurlanda. Í kaflanum um Ragnar setur hann spurningarmerki við stöðu Arnaldar Indriðasonar sem glæpasagnakóngsins á Íslandi. „Áttar Arnaldur konungur sig á hinni auknu samkeppni? Ungur og efnilegur náungi liggur í leyni og hefur auga á kórónunni. Íslendingurinn Ragnar Jónasson er að verða þekktur í Bretlandi eftir tíðar heimsóknir sínar þangað,“ skrifar hann.

Aðspurður segist Ragnar ekki vilja bera sig saman við einn eða neinn. Sjálfur sé hann hann mikill aðdáandi Arnaldar. „Maður vill bara skrifa sínar eigin bækur.“

Ragnar er á leiðinni á glæpasagnaráðstefnu í Colorado í Bandaríkjunum í næstu viku. Þar tekur hann þátt í tveimur pallborðsumræðum um hefðbundnar og erlendar glæpasögur.

Hann hefur þýtt fjórtán glæpasögur Agöthu Christie og mun flytja erindi um þær, ásamt því að tala um eigin bækur. Hann fer á aðra glæpasagnaráðstefnu í Bristol á Englandi í sumar þar sem Agatha Christie og Arthur Conan Doyle, höfundur Sherlock Holmes, verða borin saman. „Ég mun tala máli Agöthu,“ segir Ragnar, sem hætti að þýða bækur Agöthu eftir að hann byrjaði sjálfur að skrifa. - fb

RAGNAR JÓNASSON Glæpasagnahöfundurinn gaf út sína fjórðu bók, Rof, fyrir síðustu jól.

NÝTT KORTATÍMABIL

NÝJAR VÖRUR!
VOR/SUMAR 2013

VERÐDÆMI

Regatta GREAT OUTDOORS®

Dare2b

CRAGHOPPERS

BEAR GRYLLS CRAGHOPPERS

Börn

Bolir	1.990,-
Flíspeysur	2.990,-
Softshell peysur	4.490,-
Zip off buxur	4.990,-
Softshell buxur	5.490,-
Regnbuxur	1.990,-
Regnjakkar	2.490,-
Skór	6.990,-

Dömur & herrar

Bolir	1.990,-	Stretch buxur	8.990,-
Skyrtur	3.990,-	Regnbuxur	1.990,-
Flíspeysur	3.990,-	Regnjakkar	2.990,-
Softshell peysur	5.990,-	Hjólajakkar	5.990,-
Core Stretch peysur	4.990,-	Isotex 20000 jakkar	16.490,-
Buxur	4.990,-	Skór	7.490,-
Softshell buxur	7.990,-	Bakpokar	4.990,-
Zip off buxur	8.990,-	o.fl. o.fl.	

Sýnishorn af nýjum vörum á Facebooksíðu okkar!

facebook.com/
utivistogsport

VETRARVÖRUR ´12-´13 – VERÐHRUN!

ÚTIVISTAR „MARKAÐUR"

Hjá okkur má skila og skipta

OPIÐ
VIRKA DAGA 11 – 18
LAUGARD. 11 – 16
SUNNUD. 13 –16

ÚTIVIST & SPORT
verslun
heildverslun

Faxafen 12 S. 533-1550
www.utivistogsport.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

Leiðtogar í Bombunni

Það er greinilegt að kosningar eru á næsta leiti því leiðtogar stjórnmálaflokkana eru farnir að sýna á sér nýjar hliðar í ýmsum miðlum. Í kvöld bregða nokkrir á leik í Spurningabombu Loga Bergmann á Stöð 2. Liðskipanin er áhugaverð en Margrét Tryggvadóttir frá Hreyfingunni og Guðmundur Steingrímsson hjá Bjartri framtíð eru saman í liði, Bjarni Benediktsson, formaður Sjálfstæðisflokksins, er við hlið Katrínar Jakobsdóttur, formanns Vinstri grænna. Þriðja liðið skipa þeir **Sigmundur Davíð Gunnlaugsson**, formaður Framsóknar, og Árni Páll Árnason, formaður Samfylkingarinnar. Það vakti athygli að Sigmundur Davíð átti í erfiðleikum með að telja saman stigin í þættinum og hafði Logi orð á því að honum væri varla treystandi fyrir verðtryggingarútreikningum hans.

Hera Björk í framboð

Undanfarið hafa reglulega borist fréttir af frægu fólki sem hyggur á framboð fyrir hina ýmsu stjórnmálaflokka, nú síðast var það Gylfi Ægisson fyrir Hægri græna. Í gær kynnti svo Björt framtíð lista sinn í Suðurkjördæmi. Þar má sjá á lista **Heru Björk Þórhallsdóttur** söngkonu, sem er nýbúin að sigra í stórri söngkeppni í Síle. Meðal annarra sem hafa tekið sæti á listanum eru leikkonan **Lilja Nótt Þórarinsdóttir** og framkvæmdastjóri flokksins, Atli Fannar Bjarkason. **-áp, þeb**

Mest lesið vísir

1. Davíð laus úr fangelsi
2. Drukkinn skipstjóri handtekinn við komuna til landsins
3. Litlu munaði að olíuskip og loðnuskip lentu í árekstri undan Reykjanesinu
4. Innflutningsbann á hráu kjöti: Ámælisvert að farfuglar fái óáreittir að fljúga til landsins
5. Sjö sagt upp hjá slitastjórn Glitnis

NÝ KILJA

Sumar án karlmanna

„Snjöll og margbrotin."

SUNDAY TIMES

VAKA-HELGAFELL

www.forlagid.is
– alvöru bókabúð á netinu

HÆGINDASTÓLAR dönsk hönnun og gæði!

LEVANTO
hægindastóll
með skemli

Kr. 139.800
Til í svörtu, hvítu og rauðu leðri.

Opus
hægindastóll
með skemli

Kr. 219.800
Til í svörtu og hvítu leðri.

Kr. 149.900
Í antracite áklæði.

Amstel
hægindastóll
með skemli

Kr. 149.800
Til í svörtu og hvítu leðri.

Felix svefnsófi
TILBOÐ Kr. 368.900
Fullt verð 461.125

B: 209 cm **D:** 95 cm
Frá vegg: 213 cm
Pokagormadýna:
140x200 cm

Áttu von á gestum?

Lingen svefnsófi
TILBOÐ AÐEINS
Kr. 99.000
Verð áður 123.750

Góð svampdýna
B: 200 cm
D: 120 cm

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi

www.betrabak.is

betrabak@betrabak.is
Faxafeni 5, Reykjavík • Sími 588 8477
Skeiði 1, Ísafirði • Sími 456 4566
Opið virka daga frá kl. 10-18
Laugardaga frá kl. 11-16