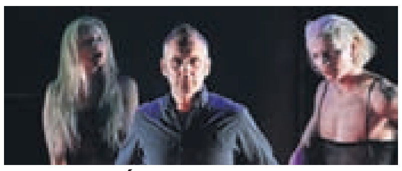
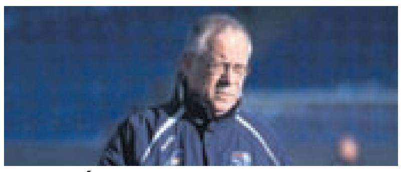
SKOÐUN Verðlagseftirlit er eins og leikhúsgagnrýni fyrir búðir, skrifar Pawel Bartoszek. **17**



MENNING Útskriftarárgangur leiklistardeildar LHÍ frumsýnir Draum á Jónsmessunótt í kvöld. **26**



SPORT Íslenska karlalandsliðið í fótbolta mætir Slóveníu í Ljubljana í kvöld í undankeppni HM. **36**

FRÉTTABLAÐIÐ

Föstudagur
22. mars 2013
69. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

LÍFIÐ

Ekki í vafa að þetta var slys
Ebba Guðrún Guðmundsdóttir heldur góðu sambandi við vin sinn Oscar Pistorius, sem ákærður er fyrir morð á unnustu sinni.

FRÉTTIR

Biðst afsökunar á auglýsingu Páll Bergþórsson veðurfræðingur er afar ósáttur við notkun Helga Vilhjálmssonar í Góu á fréttum af sér og konu sinni. Helgi bað Pál afsökunar. **2**

Obama vill sjálfstæða Palestínu Bandaríkjaforseti segir Palestínumenn eiga rétt á eigin ríki. **8**

365 á fjarskiptamarkað Fjölmiðlafyrirtækið 365 mun á næstunni bjóða nettengingar til viðskiptavina í tengslum við aðra þjónustu. **10**

16

Bolungarvík	2°	NA	5
Akureyri	4°	SA	3
Egilsstaðir	4°	SA	5
Kirkjubæjarkl.	5°	A	8
Reykjavík	4°	A	7

Hvessir syðst á landinu í dag, 13-18 m/s þar síðdegis. Fremur hægur vindur annars staðar. Úrkoma með SA- og S-ströndinni. Hiti 0-6 stig yfir daginn. **4**

3 SÉRBLÖÐ

Lífið | Veiðibyssur | Fólk

Losunarkvóti hækkar verð á flugmiðum til almennings

Kostnaður Flugfélags Íslands við kaup á losunarheimildum vegna mengunar er um tuttugu milljónir á ári. Stuðlar að hærra farmiðaverði, segir forstjóri. Landhelgisgæslan þarf að kaupa heimildir vegna sinna véla.

SAMGÖNGUR Flugfélag Íslands þarf að kaupa losunarheimildir vegna útblásturs gróðurhúsalofttegunda fyrir um tuttugu milljónir króna á ári. Að auki bætist við kostnaður upp á nokkrar milljónir vegna utanumhalds.

Árni Gunnarsson forstjóri segir að þetta sé einn af undirliggjandi þáttum sem skýri fyrirhugaða hækkun flugfargjalda hjá félaginu sem verður 1. apríl. „Einhvers staðar verðum við að fá þessa peninga. Þetta er bara íþyngjandi skattur," segir hann.

Heimildirnar eru hluti af viðskiptakerfi Evrópusambandsins með losunarheimildir, en Ísland á aðild að því. Umhverfisstofnun heldur utan um kerfið og hefur heimild til þess að beita stjórnvaldssektum og jafnvel kyrrsetningu ef flugrekendur afla sér ekki kvóta.

Árni telur að kerfið eigi ekki við hér á landi. Því sé komið á fót til að draga úr flugsamgöngum og beina flugfarþegum í Evrópulöndum fremur í lestir. Hér sé engum lestum til að dreifa.

„Helsti valkosturinn við að fljúga innanlands er að keyra í einkabíl. Þar er útblásturinn á hvern farþega meiri en á hvert sæti í flugvél. Þetta er kerfi sem var vanhugsað að taka upp á Íslandi."

Flugrekendur verða 31. mars að hafa skilað inn áætlun um hve mikið þeir hafi losað af gróðurhúsalofttegundum. Þeir hafa síðan frest til 30. apríl til að skila inn losunarheimildum til Umhverfisstofnunar, sem ber að leggja stjórnvaldssekt á þá sem ekki hafa skilað inn í samræmi við losun. Sektin nemur 100 evrum á hvert tonn sem losað er út í andrúmsloftið án losunarheimilda. - kóp

Gæslan þarf líka að borga

Kerfið nær til allra flugrekenda sem skráðir eru á Íslandi, þar með talið Landhelgisgæslunnar, sem er flugrekandi í skilningi laganna.

Sindri Steingrímsson, flugrekstrarstjóri Landhelgisgæslunnar, segir að farið hafi verið fram á undanþágu frá kerfinu og verið sé að vinna að því í samráði við Umhverfisstofnun.

„Það myndast töluverður kostnaður við þetta, ekki bara vegna notkunar heldur þess eftirlits sem verður að vera með þessu," segir Sindri. Sá kostnaður hlaupi á milljónum fyrir Gæsluna. Hann segir að óháðir aðilar þurfi að taka út skýrslur og þá sé ekki að finna hér á landi. Hið sama segir Árni hjá Flugfélaginu. Sindri segir bagalegt að þurfa að bæta þessum kostnaði við rekstur Gæslunnar.

Á SAKAMANNABEKK Þórarinn Már Þorbjörnsson, lengst til hægri, var hafður að leiksoppi í hildarleik Gunnars Andersen og Guðlaugs Þórs Þórðarsonar að sögn verjanda hans. Báðir sakborningarnir neituðu sök við aðalmeðferðina í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Semja við starfsfólkið:

Æ fleiri hreyfa ekki bílinn

SAMGÖNGUR Tæp 40 prósent starfsmanna ÁTVR og 28 prósent starfsmanna Landsbankans hafa skrifað undir samgöngusamning og skuldbinda sig þar með til að nota annan samgöngumáta en einkabílinn. Þess í stað hjólar fólk í vinnuna, tekur strætó eða gengur að minnsta kosti þrisvar í viku. Æ fleiri fyrirtæki bjóða nú upp á slíka samninga.

„Það eiga allir rétt á 20 þúsund króna niðurgreiðslu á árskorti í strætó, sem og 40 þúsund króna viðbótargreiðslu vegna kostnaðar við vistvænar samgöngur," segir Finnur Sveinsson, sérfræðingur í samfélagsábyrgð hjá Landsbankanum.

- kh, kóp / sjá síðu 4

Gunnar Þ. Andersen kom gögnum um Guðlaug Þór í DV en neitar lögbroti:

Játar leka „undir miklu álagi"

DÓMSMÁL Gunnar Þ. Andersen, fyrrverandi forstjóri Fjármálaeftirlitsins (FME), gekkst við því fyrir dómi í gær að hafa komið trúnaðarupplýsingum úr Landsbankanum um viðskipti þingmannsins Guðlaugs Þórs Þórðarsonar til DV. Hann þvertók hins vegar fyrir að í því hefði falist refsivert brot gegn þagnarskyldu.

Aðalmeðferð í máli ríkissaksóknara gegn Gunnari og Þórarni Þorbjörnssyni, fyrrverandi starfsmanni Landsbankans, fór fram í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

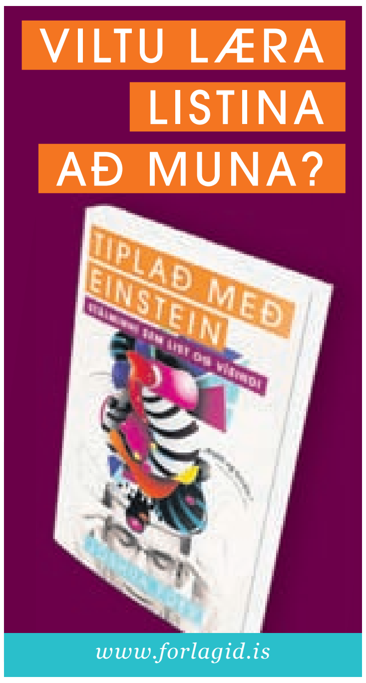
Þar réttlætti Gunnar gjörðir sínar með því að á þessum tíma hefði verið sótt hart að honum úr öllum áttum, meðal annars af Guðlaugi Þór, og hann þess vegna séð sér hag í því að veita DV upplýsingar um viðskiptin. Hann hefði því haft samband við Þórarin.

„Ég þekkti hann sem bóngóðan mann og úrræðagóðan," sagði Gunnar um Þórarin. „Ég útskýrði fyrir honum að ég væri undir miklu álagi og sætti aðför."

Þórarinn sagðist hins vegar hafa talið að rannsókn á máli Guðlaugs stæði fyrir dyrum hjá Fjármálaeftirlitinu og aðeins þess vegna hefði hann afhent Gunnari gögnin. Verjandi Þórarins sagði að skjólstæðingur hans hefði verið „hafður að leiksoppi í þessum hildarleik Gunnars og Guðlaugs".

- sh / sjá síðu 6

> **Þetta var persónan Gunnar Andersen sem var að berjast fyrir lífi sínu í starfi og hafði samband við persónulegan vin og bað um greiða.**
>
> *Gunnar Þ. Andersen*
> *fyrrverandi forstjóri Fjármálaeftirlitsins*



SPURNING DAGSINS

Sigurður, eruð þið búnir að finna gull í íslenskum vatnsföllum?

„Það hefur alltaf verið þar og nefnist fiskur.“

Sigurður Guðjónsson er forstjóri Veiðimálastofnunar. Í ársskýrslu stofnunarinnar kemur fram að stangveiði á Íslandi velti 20 milljörðum króna á ári.

Ný rannsókn sýnir að nærri fimmtungur ungs fólks utan skóla hefur orðið fyrir kynferðisofbeldi:

Fórnarlömb ofbeldis hætta frekar í skóla

SAMFÉLAGSMÁL Ungmenni sem hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi eru líklegri til að hætta námi á framhaldsskólastigi en þau sem ekki hafa orðið fyrir slíku ofbeldi. Þetta eru niðurstöður fjögurra ólíkra kannana sem gerðar hafa verið hér á landi á tíðni og afleiðingum kynferðislegs ofbeldis og misnotkunar hjá ungu fólki á framhaldsskólaaldri.

Kannanirnar voru annars vegar gerðar meðal framhaldsskólanema og hins vegar meðal ungmenna á sama aldri sem ekki stunda nám.

Tæplega tuttugu prósent íslenskra ungmenna sem stunda ekki nám í framhaldsskóla segjast hafa orðið fyrir kynferðislegri misnotkun. Hlutfallið er átta prósent hjá sama aldurshópi sem stundar nám, samkvæmt rannsókn sem gerð var á árunum 2000 og 2001.

„Þetta eru einu samanburðartölurnar sem við eigum, en allt bendir til þess að þetta hafi ekki breyst,“ segir Björk Ásgeirsdóttir, lektor við sálfræðisvið Háskólans í Reykjavík. „Þá höfum við nýlegri upplýsingar um að yngri nemendur í framhaldsskólum séu líklegri til að segjast hafa orðið fyrir kynferðislegu ofbeldi af ýmsum toga, en eldri nemendur,“ segir hún.

Bryndís kynnir niðurstöður rannsóknanna á málþingi HR í dag. **- sv**

Þriðjungur fórnarlamba vill hætta

Niðurstöður samnorrænnar rannsóknar, sem Rannsóknir og greining gerðu að beiðni menntamálaráðuneytisins á árunum 2009 og 2010, gefa til kynna að rúmlega þriðjungur drengja sem segjast hafa haft kynmök gegn vilja sínum vilji hætta í skólanum samanborið við 12,5% skólafélaga þeirra sem ekki hafa lent í slíku. Þá segja um 26% þeirra að þeim líði illa í skólanum samanborið við 8% annarra drengja í framhaldsskólum.

LAGT AF STAÐ Íslenskir aðalverktakar vinna nú að því að grafa fyrir grunni hússins. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Hús íslenskra fræða opnað vorið 2016:

Fræðahöll upp úr moldinni

MENNTAMÁL Framkvæmdir við Hús íslenskra fræða, sem mun hýsa starfsemi Stofnunar Árna Magnússonar og íslensku- og menningardeild Háskóla Íslands, eru komnar á skrið.

Katrín Jakobsdóttir, menntamálaráðherra, tók fyrstu skóflustunguna að húsinu hinn 11. mars síðastliðinn. Við það tækifæri sagði ráðherra að verið væri að leggja hornstein að „ríki íslenskunnar“.

Byggingin rís við Arngrímsgötu 5 og afmarkast lóðin af Suðurgötu til austurs, Guðbrandsgötu til suðurs, Arngrímsgötu til vesturs og Þjóðarbókhlöðu til norðurs. Húsið verður á þremur hæðum og um 6.500 fermetrar að flatarmáli.

Heildarkostnaður við bygginguna er áætlaður um 3,5 milljarðar króna. Húsið verður opnað vorið 2016, ef áætlanir ganga eftir. **- shá**

Riftunarmál Baugs:

Þurfa að borga 15 milljarða

DÓMSMÁL Fimmtán milljarða króna greiðslu Baugs Group sem greidd var sumarið 2008 til Fjárfestingafélagsins Gaums, Gaums Holding S.A. og Eignarhaldsfélagsins ISP og Bague S.A. var rift í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær.

Félögin þurfa að greiða þrotabúi Baugs þessar upphæðir til baka. Félögin voru í eigu Jóhannesar Jónssonar, Jóns Ásgeirs Jóhannessonar og fjölskyldu þeirra.

Málið tengist sölu Baugs á Högum til félagsins 1998 ehf., sem var einnig í eigu fjölskyldunnar. **- þeb**

Áfram fundað í dag:

Ekki enn samið um þinglok

ALÞINGI Ekki tókst að semja um þinglok á fundi formanna stjórnmálaflokkanna í gærkvöldi. Áfram verður reynt að semja um málið í dag.

Jóhanna Sigurðardóttir forsætisráðherra lagði fram þingsályktunartillögu í gær um frestun á þinginu. Samkvæmt tillögunni á að fresta fundum þingsins frá og með deginum í dag, eða síðar, ef nauðsyn krefur.

Fundur á Alþingi hófst klukkan 10.30 í gærmorgun og stóð enn þá yfir þegar Fréttablaðið fór í prentun í gærkvöldi. **- þeb**

Helgi biðst afsökunar á auglýsingu um Pál

Páll Bergþórsson er afar ósáttur við notkun Helga Vilhjálmssonar í Góu á fréttum af sér og konu sinni í stórum auglýsingum í dagblöðum gærdagsins. Hefði aldrei gefið leyfi, segir hann. Helgi bað Pál afsökunar eftir símtal frá Fréttablaðinu.

FÓLK „Ég er mjög ósáttur við þetta. Hann hafði ekkert samráð við okkur og ef hann hefði gert það hefði ég aldrei gefið leyfi mitt fyrir svona umfjöllun. Mér finnst þetta dálítið ómerkilegt af honum, svo ég tali nú ekki um kostnaðinn af þessum auglýsingum. En páskaeggjatíðin er auðvitað fram undan,“ segir Páll Bergþórsson, um notkun Helga Vilhjálmssonar, sem kenndur er við Góu, á umfjöllunum um búsetumál hans og eiginkonunnar í tveggja opnu auglýsingum sem birtust í Fréttablaðinu og Morgunblaðinu í gær.

Eftir að Fréttablaðið hafði samband við Helga í gær hringdi hann í Pál og baðst afsökunar. Hann vísaði ábyrgð á auglýsingunni alfarið á auglýsingastofuna, en leikurinn hafi ekki verið gerður til þess að móðga.

„Ég er sáttur við auglýsinguna eins og hún er. Það getur vel verið að það sé eitthvað að þessu, eins og bara mörgu öðru,“ segir Helgi.

Páll segist hafa tekið á móti afsökunarbeiðninni, en minnt Helga á að velferðarráðherra væri þegar kominn í húsnæðismál þeirra hjóna. „Svo það er ástæðulaust að snúast gegn Jóhönnu í þessu,“ segir hann.

Yfirskrift auglýsingarinnar er: „Nú er nóg komið!“ „Mannréttindabrot að aðskilja hjón á síðustu æviárum.“ „Ég kýs að gera eitthvað til að leiðrétta þetta ranglæti.“ og er orðunum beint að Jóhönnu Sigurðardóttur forsætisráðherra.

„Fyrir utan notkun Helga á málefnum okkar er þessi ríkisstjórn á síðasta snúningi og varla við því að búast að hún geti snúið svona málum núna,“ segir Páll, og bætir við að hann og Hulda, kona hans sem dvelur nú á hjúkrunarheimili, standi í samningum við Hrafnistu til þess að fá að dvelja saman og um það hafi þau ekkert að kvarta. „Þvert á móti horfir vel um lausn málsins í samráði við velferðarráðuneytið og stjórn hjúkrunarheimilisins.“ Miklar líkur séu á því að málið leysist farsællega.

sunna@frettabladid.is

> **„Ég er sáttur við auglýsinguna eins og hún er. Það getur vel verið að það sé eitthvað að þessu, eins og bara mörgu öðru.**
>
> *Helgi Vilhjálmsson forstjóri Góu*

Tryggingastofnun ríkisins greiðir bætur og lífeyri út á annan í páskum:

Sér ekki fram á gleðilega páska

STJÓRNSÝSLA „Ég sé ekki fram á að geta haldið páska,“ segir Sherry Lynn Cormier, tveggja barna einstæð móðir, sem er 70 prósent öryrki.

Tryggingastofnun borgar ekki bætur fyrr en 1. apríl, annan í páskum, og því sér Sherry ekki fram á að geta haldið gleðilega páska.

„Ég hef það af rétt fram yfir helgi, með einhverjum fimm þúsund kalli, og það eru margir sem ég hef talað við sem eru í sömu stöðu. Launin okkar eru nógu lág fyrir,“ segir hún.

Á heimasíðu Tryggingastofnunar segir að lífeyrir og bætur fyrir apríl verði greiddar út 1. apríl og er vísað í 54. grein laga um almannatryggingar þar sem segir að greiða skuli út bætur fyrir fram fyrsta dag hvers mánaðar.

„Vissulega verðum við vör við þessar raddir hjá okkar skjólstæðingum,“ segir Hildur Björg Hafstein, kynningarfulltrúi hjá Tryggingastofnun.

„Ef greitt væri út fyrir páska yrði lengra í næstu mánaðamót og spurning hvaða hjálp væri í því. Flestir launþegar í landinu fá launin sín greidd eftir á. Þeir sem eru með lífeyri og tengdar greiðslur frá Tryggingastofnun fá hins vegar mánuðinn fyrir fram.

TRYGGINGASTOFNUN RÍKISINS Stofnunin mun ekki greiða út bætur og lífeyri fyrr en annan í páskum. FRÉTTABLAÐIÐ/RÓSA

Við greiðum alltaf aðfaranótt fyrsta hvers mánaðar, hvort heldur um frídag er að ræða eða ekki, og þá þegar hafa lífeyrisþegar aðgang að sínum greiðslum í gegnum sinn heimabanka,“ segir Hildur og segir stofnunina starfa eftir lögum.

Tryggingastofnun greiðir út á sjöunda milljarð króna um hver mánaðamót til hátt í sextíu þúsund manns. **- kh**

Bíll á mynd Chevrolet Spark LTZ

Chevrolet Spark LS 1.0 • bensín • bsk • 5 dyra **Verð: 1.890 þús. kr.**
Chevrolet Spark LT 1.2 • bensín • bsk • 5 dyra **Verð: 2.090 þús. kr.**

Opið alla virka frá 9 til 18 og laugardaga frá 12 til 16
Verið velkomin í reynsluakstur og kaffi

Bílabúð Benna
Sérfræðingar í bílum

Tangarhöfða 8 • 590 2000 | Njarðarbraut 9 • Reykjanesbæ • 420 3330 | Bílaríki • Glerárgötu 36 • Akureyri • 461 3636 | www.benni.is

GENGIÐ 21.03.2013

Bandaríkjadalur	125,09	125,69
Sterlingspund	189,89	190,81
Evra	161,45	162,35
Dönsk króna	21,659	21,785
Norsk króna	21,395	21,521
Sænsk króna	19,273	19,385
Japanskt jen	1,3104	1,318
SDR	187,71	188,83

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
221,1783

Talið að flugvöllur á Hólmsheiði yrði ónothæfur 28 daga á ári:

Myndi ekki þjóna sem varavöllur

SKIPULAGSMÁL Flugvöllur á Hólmsheiði myndi ekki uppfylla skilyrði Alþjóðaflugmálastofnunarinnar um nothæfi, samkvæmt nýrri skýrslu sem Veðurstofan gerði fyrir Isavia. Flugvöllur þar yrði ónothæfur í rúmlega 28 daga á ári að jafnaði.

Í þessari nýju skýrslu er tekið tillit til hámarkshliðarvinds og aðflugslágmarka, sem ekki hefur verið gert í fyrri skýrslum um flugvöll á heiðinni. Niðurstöðurnar þegar þessir þættir eru teknir með í reikninginn eru að nothæfisstuðull flugvallarins yrði 92,8 prósent. Samkvæmt kröfum Alþjóðaflugmálastofnunarinnar þarf þessi stuðull að vera að minnsta kosti 95 prósent. Isavia segir einnig að fylgni veðurskilyrða á Hólmsheiði í suðaustanáttum að flugvöllur á Hólmsheiði myndi varla geta verið varaflugvöllur fyrir millilandaflug eins og Reykjavíkurflugvöllur.

Þá þyrfti að flytja spennistöð Landsnets við Geitháls burt ásamt fjölmörgum háspennulínum og heitavatnsæð frá Nesjavöllum sem liggur um svæðið, að því er segir í skýrslunni. Einnig þyrfti að færa fisflugvöll. Í skýrslunni kemur fram að framreiknaður kostnaður við gerð flugvallar á Hólmsheiðinni miðað við núverandi verðlag næmi 18,8 milljörðum króna. - þeb

28 daga á ári að meðaltali yrði flugvöllur á Hólmsheiði ónothæfur

Vilja piparúða til varnar:

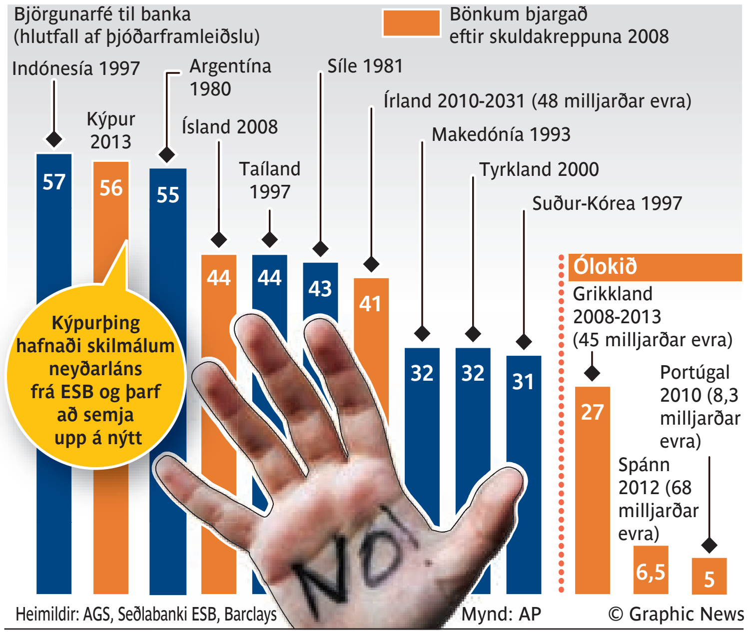
Smyglarar beita tollara ofbeldi

NOREGUR Norskir tollverðir eru orðnir þreyttir á ofbeldi og hótunum í starfi sínu og vilja fá piparúða til þess að geta varið sig. Á vef Aftenposten kemur fram að skráð hafi verið 51 slíkt tilfelli í fyrra, þrefalt fleiri tilfelli en árið 2010.

Formaður samtaka tollvarða segir smyglara ganga langt til þess að koma varningi sínum inn í landið. Beiðni tollvarða hefur verið til umfjöllunar frá því í fyrrasumar og er þá farið að lengja eftir svari. - ibs

Samanburður nýlegra björgunaraðgerða

Kýpurstjórn þarf enn 17 milljarða evra frá Evrópusambandinu til að geta bjargað bönkum sínum frá falli og koma ríkisskuldum niður fyrir 100 prósent af landsframleiðslunni fyrir árið 2020.



Heimildir: AGS, Seðlabanki ESB, Barclays Mynd: AP © Graphic News

Seðlabanki ESB þrýstir á Kýpurstjórn:

Fær frest í fjóra daga

KÝPUR, AP Kýpurstjórn vinnur nú í kappi við tímann að því að semja nýjan fjármögnunarpakka, sem Evrópusambandið gæti sætt sig við.

Seðlabanki ESB sagðist í gær gefa Kýpurstjórn frest fram á mánudag, að öðrum kosti verði bönkum landsins ekki bjargað frá falli. Bankarnir verða lokaðir þangað til lausn hefur fundist.

Stærsti banki landsins, Kýpurbanki, hefur sagt að ríkið þurfi nauðsynlega á lausafé að halda frá Evrópu, því fjármálakerfið sé á barmi þess að hrynja. Næsta skref í málinu gæti orðið til björgunar eða eyðileggingar.

Allir bankar í landinu eru lokaðir og verða það að minnsta kosti til þriðjudags. Orðrómur eru uppi um að einhverjir þeirra opni aldrei aftur. Íbúar í höfuðborginni Nikósíu hafa staðið í biðröðum við hraðbanka til að ná sér í peninga: „Við þurfum reiðufé. Við erum með fjölskyldur, börn, afa, ömmur og útgjöld. Og bankarnir hafa verið lokaðir síðan á laugardag," sagði Andri Olympiou, einn íbúa borgarinnar sem fréttastofan AP ræddi við í gær.

Kýpurstjórn þarf að finna nýja leið til að fjármagna mótframlag sitt gegn neyðarláni ESB. Fyrri hugmyndum um að skattleggja bankainnistæður var hafnað á þingi á þriðjudag. - gb

Sífellt fleiri skilja bílinn eftir heima

Æ fleiri fyrirtæki og stofnanir styrkja starfsmenn sína til að nýta vistvænar samgöngur og skilja bílinn eftir heima. Er hugsað til heilsueflingar og að leysa úr bílastæðavanda fyrirtækja. Almenn ánægja ríkir um málið á meðal starfsmanna.

UMHVERFISMÁL „Þetta sparar fullt af útgjöldum," segir Kristín Þórðardóttir, starfsmaður hjá Advania. Hún skrifaði undir samgöngusamning við fyrirtækið, fær styrk frá því og skuldbindur sig í staðinn til að notast við annan samgöngumáta til að fara til vinnu, svo sem gangandi, hjólandi eða í strætó, að minnsta kosti þrisvar í viku.

„Við eigum ekki einu sinni bíl. Við erum nýflutt frá Danmörku og héldum bara áfram að hjóla þegar við komum heim. Það var óvænt ánægja að fyrirtækið skyldi bjóða upp á þetta," segir Kristín, en um 230 af 600 starfsmönnum hafa undirritað samgöngusamning hjá Advania.

„Ég hjóla nú ekki alveg í öllum veðrum. Ef veðrið er of vont þá tek ég bara strætó, en ég notaði styrkinn til að kaupa strætókort."

Þeim fyrirtækjum og stofnunum sem bjóða starfsmönnum sínum samgöngusamninga fer fjölgandi. Landsbankinn hefur gert þá síðan árið 2011. Finnur Sveinsson, sérfræðingur í samfélagsábyrgð hjá bankanum, segir að samningarnir hafi mælst vel fyrir.

„Um síðustu áramót höfðu 359 af um 1.300 starfsmönnum skrifað undir samning. Þeir eiga allir rétt á tuttugu þúsund króna niðurgreiðslu á árskorti í strætó, sem og fjörutíu þúsund króna viðbótargreiðslu vegna kostnaðar við vistvænar samgöngur."

Á móti skuldbinda starfsmenn sig til þess að koma aðeins tvo daga á viku í bíl, nema óviðráðanlegar aðstæður kalli á annað, veik börn, tannlæknatími eða eitthvað í þá veru. „Við höfum það þó þannig að ef slíkar aðstæður koma upp greiðum við leigubíl fyrir starfsfólk."

ÁTVR bauð upp á samgöngusamninga í tilraunaskyni frá apríl til september í fyrra. Tilraunin gekk svo vel að ákveðið var að bjóða upp á framhald á henni. Sigrún Ósk Sigurðardóttir, aðstoðarforstjóri ÁTVR, segir að starfsmenn geti fengið styrk bæði yfir vetrar- og sumartímann. „Reynslan af þessu er mjög góð og könnun hjá okkur sýndi að starfsmenn eru mjög jákvæðir í garð verkefnisins," segir Sigrún, en 112 af um 300 starfsmönnum hafa skrifað undir samgöngusamning.
kolbeinn@frettabladid.is

Á EKKI BÍL Kristín Þórðardóttir er nýflutt heim frá Danmörku og á ekki bíl. Hún fær samgöngustyrk frá vinnuveitandanum og hjólar eða tekur strætó í vinnuna. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

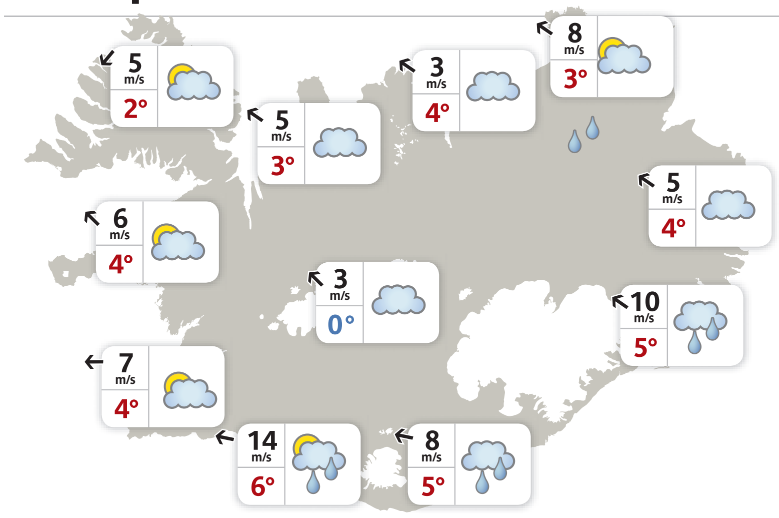
Dæmi um samning

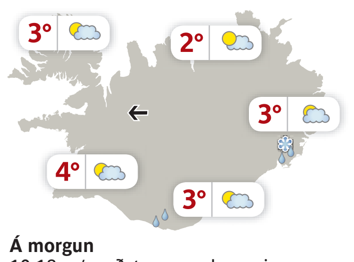
Starfsmenn Advania skuldbinda sig til að koma ekki oftar en tvisvar í viku á bíl í vinnuna. Í staðinn býður fyrirtækið eftirfarandi:
- Endurgreiðsla vegna útlagðs kostnaðar vegna ferða til og frá vinnu er allt að 40.000 kr. á ári.
- Starfsfólki Advania býðst árskort í strætó á 23.500 kr.
- Endurgreiðsla útlagðs kostnaðar getur t.d. nýst í kaup á nýju reiðhjóli eða búnaði, viðhald reiðhjóls, strætókort eða leigubílakostnað til og frá vinnu.

HAFBERG
fiskbúð sælkerans
PÁSKATILBOÐ
FRÍ HUMARSÚPA*
*ef keypt er 1 kg af humri
20% afsláttur af laxaflökum
Heitur matur í hádeginu
Opið laugardaga kl. 11–14
Gnoðarvogi 44 • Sími 588 8686

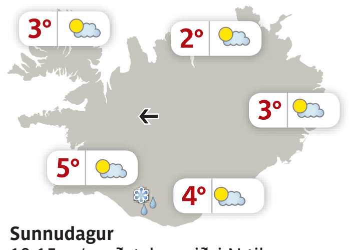
Veðurspá

Gildistími korta er um hádegi





Á morgun
10-18 m/s syðst, annars hægari



Sunnudagur
10-15 m/s syðst, hægviðri N-til.

BJART UM HELGINA Skýjað að mestu í dag en birtir til á morgun og bjart um mest allt land á sunnudag. Rigning eða slydda S- og SA- til í dag og á morgun. Hiti 0-6 stig yfir daginn, hlýjast syðst.

Alicante	21°	Billund	-2°	Gautaborg	-1°	London	6°	Orlando	24°	San Francisco	17°
Basel	13°	Frankfurt	6°	Kaupmannahöfn	-1°	Mallorca	22°	Ósló	-5°	Stokkhólmur	-4°
Berlín	0°	Friedrichshafen	12°	Las Palmas	21°	New York	4°	París	14°		

Snjólaug Ólafsdóttir
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*

NAUTAFILE MEÐ TRUFFLUSVEPPASÓSU OG RÖSTI KARTÖFLUM

fyrir 4 að hætti Rikku

800 g nautafile
1 msk smjör
1 msk olía
salt og nýmalaður pipar
10 g þurrkaðir porcini sveppir, fínmuldir í matvinnsluvél

RÖSTI KARTÖFLUR
1 kg kartöflur
salt og nýmalaður pipar
smjör og olía til steikingar

TRUFFLUSVEPPASÓSA:
1 msk smjör
30 g þurrkaðir porcini sveppir, bleyttir upp í volgu vatni í 20 mín
200 ml soð af sveppunum
1/2 nautakraftskubbur
1 msk græn piparkorn
1/2 msk dijon sinnep
2 msk rjómaostur með pipar
1 1/2 msk truffluolía

Sjóðið kartöflurnar í 10 mínútur og kælið.
Hitið ofninn í 200°C. Steikið kjötið upp úr smjöri á meðalheitri pönnu í 4 mínútur á hvorri hlið. Þerrið kjötið, kryddið með salti og pipar og veltið því upp úr muldu sveppunum. Leggið á pappírsklædda ofnplötu og bakið í 8-10 mínútur eða þar til að kjarnhitinn nær 60°C.
Hvílið kjötið í 5-10 mínútur áður en það er skorið og borið fram.
Afhýðið kartöflurnar og rífið niður með grófu rifjárni. Kryddið kartöflurnar með salti og pipar og mótið litlar pönnukökur. Steikið kartöflurnar upp úr smjöri og olíu í 3-4 mínútur á hvorri hlið, gætið þess þó að brenna þær ekki. Sigtið vatnið frá sveppunum og kreistið vatnið úr þeim, gætið þess að geyma vatnið. Steikið sveppina upp úr smjöri, hellið soðinu ásamt nautakraftinum yfir og látið malla í 3-4 mínútur. Bætið afgangnum saman við og látið malla í aðrar 3-4 mínútur. Saltið eftir smekk. Raðið kartöflunum á disk og raðið niðurskornu kjötinu ofan á kartöflurnar og hellið sósunni yfir.
Gott er að bera réttinn fram með fersku salati.

AROMATIC CRISPY DUCK

TILBÚIÐ Á 35 MÍNÚTUM

3399KR/PK
VERÐ ÁÐUR 3699

Pekingönd
með 24 pönnukökum og hoisin sósu

Ben&Jerry´s

Vöffluform

Way better snakk
glútenlaust

24 Hagkaup
OPIÐ
allan sólarhringinn
Garðabær, Skeifan
& Eiðistorg

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

RÉTTARHÖLD Í MÁLI FYRRVERANDI FORSTJÓRA FME

Játar að hafa komið höggi á Guðlaug Þór

Gunnar Þ. Andersen viðurkennir að hafa reynt að bjarga eigin skinni með því að ljóstra upp um gömul viðskipti Guðlaugs Þórs Þórðarsonar. Hann hafi verið undir miklu álagi og sætt aðför úr ýmsum áttum. Hann segist þó ekki hafa brotið lög.

Stígur Helgason
stigur@frettabladid.is

JÁTAR EN SEGIST ÞÓ SAKLAUS Gunnar Andersen, til hægri, og lögmaður hans, Guðjón Ólafur Jónsson, viðurkenna að Gunnar hafi komið gögnunum til DV en segja það hafa verið löglegt. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

GUÐLAUGUR ÞÓR ÞÓRÐARSON

ÞÓRARINN MÁR ÞORBJÖRNSSON

HELGI MAGNÚS GUNNARSSON

Gunnar Þ. Andersen, fyrrverandi forstjóri Fjármálaeftirlitsins (FME), gekkst við því fyrir dómi í gær að hafa komið trúnaðargögnum um viðskipti þingmannsins Guðlaugs Þórs Þórðarsonar til DV í því skyni að koma á hann höggi.

Þetta kvaðst hann hafa gert til að freista þess að létta álagi af sjálfum sér, þegar að honum hafi verið sótt úr ýmsum áttum. Gunnar neitaði því hins vegar að hafa með því gerst sekur um refsivert brot á þagnarskyldu.

Aðalmeðferð í máli ríkissaksóknara gegn Gunnari og fyrrverandi starfsmanni Landsbankans fyrir brot á þagnarskyldu fór fram í Héraðsdómi Reykjavíkur í gær. Báðir neituðu sök.

„Undir miklu álagi og sætti aðför“

Ákæran er á hendur Gunnari og Þórarni Má Þorbjörnssyni, þá starfsmanni Landsbankans til 39 ára og vini Gunnars frá hans tíð í bankanum.

Ekki er um það deilt að Gunnar setti sig í samband við Þórarin í febrúar í fyrra og bað hann að afla gagna um viðskipti félagsins Bogmannsins við Landsbankann sem höfðu átt sér stað árið 2003. Bogmaðurinn var félag á vegum Guðlaugs Þórs Þórðarsonar og viðskiptin sem um ræddi voru kaup bankans á líftryggingarumboði af félaginu fyrir 32,7 milljónir.

„Ég þekkti hann sem bóngóðan mann og úrræðagóðan,“ sagði Gunnar um Þórarin í gær. „Ég útskýrði fyrir honum að ég væri undir miklu álagi og sætti aðför,“ bætti hann við.

Hann sagði að um óvægna aðför hefði verið að ræða, sem hefði staðið lengi og úr ýmsum áttum. Þátttakendur hefðu verið menn sem FME hefði kært til sérstaks saksóknara, „leigupennar“, lögmenn og jafnvel þingmenn, til dæmis Guðlaugur Þór.

Gunnar vék að Kastljóssþætti um málefni hans, sem hefði innihaldið „sviðsett viðtal“ við „einhvern lögmann“ þar sem veist hefði verið að honum.

Þar vísaði hann til umfjöllunar Kastljóss 17. nóvember 2011 um aðkomu hans að starfsemi aflandsfélaga Landsbankans á fyrri hluta síðasta áratugar. Umræddur lögmaður er Sigurður G. Guðjónsson, sem lengi vel var tali í þættinum um mál Gunnars.

„Eftir Kastljóssþáttinn mögnuðust árásirnar og þá var kominn nýr þátttakandi – formaður stjórnar Fjármálaeftirlitsins – sem bauð mér ýmis gylliboð til að koma mér úr starfi,“ sagði Gunnar fyrir dómi.

Í kjölfar Kastljóssþáttarins hafði stjórn FME fengið lögmanninn Ástráð Haraldsson til að meta að nýju hvort fortíð Gunnars stæði honum fyrir þrifum starfi forstjóra FME. Ástráður komst að því að hann væri ekki vanhæfur en fortíð hans væri þó óheppileg. Gunnari var tilkynnt að til stæði að víkja honum frá störfum.

Í hlutverki vinar, ekki forstjóra

Gunnar sagði fyrir dómi að þarna hefði hann verið kominn í tímaþröng, og að hann hefði talið að það mundi þjóna hagsmunum sínum að koma af stað opinberri umræðu um viðskipti Guðlaugs Þórs, sem hann taldi geta flokkast sem umboðssvik. „Stjórnin lagðist hart á mig og reyndi að koma mér frá – ég hafði ekki mikinn tíma.“

Í þessum óvenjulegu kringumstæðum hefði hann haft samband við Þórarin og beðið hann að leita upplýsinga um Bogmanninn. Það hefði hann ekki gert sem forstjóri FME, heldur sem vinur. „Þetta var persónan Gunnar Andersen sem var að berjast fyrir lífi sínu í starfi og hafði samband við persónulegan vin og bað um greiða,“ útskýrði hann.

Hann tók sérstaklega fram að hann hefði alls ekki beðið Þórarin að rjúfa bankaleynd. Síðan hefði hann komið gögnunum nafnlaust til DV, sem hefði birt frétt um Guðlaug og viðskiptin með tryggingarumboðið.

Hélt að rannsókn væri að hefjast

Þetta er hins vegar umdeilt í málinu. Þórarinn, sem regluvörður bankans sagðist í gær alltaf hafa álitið „heiðarlegan og góðan starfsmann“, kvaðst nefnilega ekki hafa litið svo á að Gunnar hefði haft samband við sig sem gamall vinur, heldur einmitt sem forstjóri FME. Aðeins þess vegna hefði hann orðið við beiðninni.

„Ég gat ekki skilið það öðruvísi en að það væri verið að hefja rannsókn á þessu máli innan Fjármálaeftirlitsins,“ sagði hann í gær.

Hann hefði síðan skoðað málið betur og séð nafn Guðlaugs. „Ég sá hverjir áttu félagið og gat vel skilið að Gunnar vildi að slík rannsókn ætti að fara mjög leynt.“

Leiksoppur í hildarleik

Saksóknarinn Helgi Magnús Gunnarsson sagði í málflutningsræðu sinni að Gunnar gæti ekki „aðskilið sig frá starfi sínu sem forstjóri FME í þessari ... ja, það má kalla það krossferð“. Hann efaðist ekki um að Gunnar hefði verið undir álagi. „En það afsakar ekki að fara þessa leið, því að hún er auðvitað algjörlega á skjön við refsilög og almennar starfsskyldur hans.“

Helgi Magnús fór fram á að Þórarni yrði refsað með sekt upp á rúma milljón, en að Gunnar yrði annað hvort dæmdur í tveggja til þriggja mánaða skilorðsbundið fangelsi eða til að greiða minnst þrjár milljónir í sekt.

Guðjón Ólafur Jónsson, verjandi Gunnars, fór í löngu máli yfir fjölmarga meinta galla á ákærunni og hvers vegna þeir skyldu varða frávísun málsins. Þá sagði hann að ekki væri refsivert að biðja um leynilegar upplýsingar – ábyrgðin lægi hjá þeim sem afhenti þær.

Hilmar Magnússon, verjandi Þórarins, sagði hins vegar að skjólstæðingur hans hefði verið „hafður að leiksoppi í þessum hildarleik Gunnars og Guðlaugs“. Hann hefði í versta fallið hegðað sér með gálausum hætti. Dómur verður kveðinn upp innan fjögurra vikna.

Lektor og fréttastjóri gátu lítið sagt

Á meðal vitna í málinu voru Ársæll Valfells, viðskiptafræðilektor við Háskóla Íslands, og Ingi Freyr Vilhjálmsson, fréttastjóri DV.

Ársæll gat lítið upplýst um málið, annað en að hann hefði tekið við bréfinu úr hendi Þórarins á heimili sínu og eftir samráð við Gunnar hefði hann sett það í nýtt umslag, sem ekki var merkt honum, og stungið í póstkassa DV. Hann hefði ekki vitað að skjalið væri á leiðinni, en Þórarinn hefði sagt honum að þetta væri sending frá Gunnari Andersen. Hann hefði ekkert vitað um efni skjalsins.

Ingi staðfesti að hann hefði fengið skjalið í hendur og unnið úr því frétt. Að öðru leyti bar hann fyrir sig ákvæði um vernd heimildarmanna í fjölmiðlalögum og sagðist ekkert geta tjáð sig um aðdraganda fréttaskrifanna.

INGI FREYR VILHJÁLMSSON

ÁRSÆLL VALFELLS

FERMINGAR

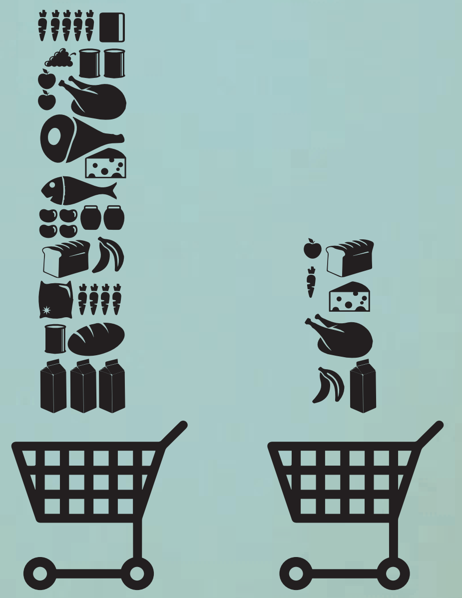
SENNHEISER HEYRNARTÓL
ÞAR SEM HÖNNUN OG HÁGÆÐA HLJÓMBURÐUR FER SAMAN
MIKIÐ ÚRVAL – VERÐ VIÐ ALLRA HÆFI!

kíktu inn á www.pfaff.is
Pfaff // Grensásvegi 13 // Sími 414 0400
PFAFF

„... Þingmaður og svarið er?“

Fundur ÖBÍ um kjör öryrkja verður haldinn laugardaginn 13. apríl kl. 14.00–16.30 á Hilton Reykjavík.

Frambjóðendur munu svara spurningum. Sendu inn þína spurningu fyrir 3. apríl á www.obi.is.



ÖRYRKJABANDALAG ÍSLANDS

Sigurjón M. Egilsson
Sprengisandur
Kraftmikill þjóðmálaþáttur
Sunnudagsmorgna kl. 10 – 12
BYLGJAN 989

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

Í PLÚS?

Taktu stöðuna
með einum smelli

ARION APPIÐ

Með Arion appinu getur þú tekið stöðuna á reikningunum þínum og kortum með einum smelli, án innskráningar. Þú sérð líka nýjustu færslur og ógreidda reikninga. Með því að skrá þig inn getur þú borgað reikninga, millifært og sótt PIN-númerin þín.

Þú finnur upplýsingar um appið á arionbanki.is.

Skannaðu QR kóðann og sæktu appið frítt í símann þinn

Arion banki

HVITA HUSID/SIA – 12-1171

VEISTU SVARIÐ?

1. Hvað er talið að stangveiði á Íslandi velti mörgum milljörðum?
2. Hvenær fór Herjólfur sína fyrstu ferð í Landeyjahöfn á þessu ári?
3. Í hvaða íþrótt keppir Keflvíkingurinn Arnar Helgi Lárusson?

SVÖR

1. 20 milljörðum. **2.** Á mánudag. **3.** Hjólastólakstri.

Samkeppniseftirlitið krefst ítarlegra upplýsinga frá innkaupasviði Landspítalans vegna meintra brota:

Rannsókn á innkaupamálum LSH er hafin

SAMKEPPNI Samkeppniseftirlitið er byrjað að rannsaka meint brot innkaupadeildar Landspítalans (LSH) á samkeppnislögum. Það var fyrirtækið Logaland ehf. sem kærði spítalann til eftirlitsins í síðasta mánuði vegna vinnubragða í innkaupum á heilbrigðisvörum og -tækjum.

Fyrirtækið áætlar að meirihlutinn af um níu milljarða árlegri veltu á þeim markaði fari í gegnum innkaupadeildina. Ástæðan var fyrirvaralaus ákvörðun LSH um að hætta að kaupa vörur frá Logalandi og beina viðskiptum sínum til Hátækni. Um var að ræða sömu vöru frá sama framleiðanda.

Í tölvupósti á milli tveggja starfsmanna Landspítala kemur fram að verð Logalands sé lægra en í Hátækni en í svari verkefnastjóra innkaupasviðs kemur fram: „Viltu reyna að pressa verðin niður meira?“

Landspítalinn hefur frest til 30. apríl til að skila inn gögnum til Samkeppniseftirlitsins. **- SV**

Innköllun í fjórtán liðum

Samkeppniseftirlitið hefur meðal annars óskað eftir:
- Ítarlegri lýsingu á vinnuferlum LSH við innkaup sem ekki eru útboðsskyld.
- Lýsingu á svokölluðum „þróunarsamningum“ LSH við birgja.
- Ítarlegri lýsingu á vinnuferlum við innkaup.
- Upplýsingum um ráðstöfun LSH á gjafafé.
- Yfirliti yfir innkaup vara sem eru undir innlendum viðmiðunarfjárhæðum um opinber innkaup.

Liðirnir í innköllun Samkeppniseftirlitsins eftir gögnum frá LSH eru samtals fjórtán og margir hverjir mjög ítarlegir og langir. Meðal annars er óskað eftir öllum samskiptum innkaupasviðs spítalans við Logaland og Ríkiskaup.

HORFT YFIR SALINN Gripið var fram í fyrir forsetanum á fundinum í Jerúsalem í gær, og hér leitar hann að viðkomandi. Hann gerði létt grín að því að hann væri vanur því að gripið væri fram í fyrir honum. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Obama vill sjálfstætt ríki Palestínu

Barack Obama Bandaríkjaforseti segir Palestínumenn eiga rétt á eigin ríki og hefur trú á tveggja ríkja lausn á deilum þeirra við Ísraela. Forsetinn segir það einu leiðina til að tryggja öryggi og framþróun Ísraels.

ÍSRAEL, AP „Rétt eins og Ísraelar byggðu ríki í sínu heimalandi eiga Palestínumenn rétt á að vera frjálsir í sínu eigin landi,“ sagði Barack Obama Bandaríkjaforseti á fundi með stúdentum í Ísrael í gær. Obama er í þriggja daga opinberri heimsókn þar.

Forsetinn sagði frið milli þjóðanna nauðsynlegan til að tryggja framdrátt Ísraels. „Réttur Palestínumanna til sjálfsyfirráða og réttlætis verður að vera viðurkenndur. Setjið ykkur í þeirra spor, lítið á heiminn með þeirra augum. Það er ekki sanngjarnt að palestínskt barn geti ekki alist upp í eigin ríki, og lifi öllu sínu lífi í návígi við útlenskan her sem stjórnar ferðum þess á hverjum einasta degi,“ sagði forsetinn einnig. Hann sagði einnig við nemendurna að á meðan Bandaríkin væru til stæðu Ísraelar ekki einir í baráttu sinni. Hann sagði Bandaríkjamenn vera bestu vini Ísraels. Ísraelar þyrftu hins vegar að draga úr einangrun sinni á alþjóðavettvangi.

Obama tók vægar til orða um landnemabyggðir Ísraela en oft áður og krafðist þess ekki að hætt yrði að byggja. Hann sagði þó að landnemabyggðirnar eyðilegðu fyrir friðarmöguleikum, enda hafi Palestínumenn gert stöðvun þeirra að forsendu fyrir friðarviðræðum.

„Pólitískt séð, sé litið til almenns stuðnings Bandaríkjamanna við Ísrael, væri auðveldast fyrir mig að leggja þetta deilumál til hliðar. Lýsa yfir ótakmörkuðum stuðningi við hvað sem Ísraelar ákveða að gera, það væri auðveldasta pólitíska brautin að feta. En ég vil að þið vitið að ég tala við ykkur sem vinur sem hefur miklar áhyggjur og mikinn áhuga á framtíð ykkar.“

> **Réttur Palestínumanna til sjálfsyfirráða og réttlætis verður að vera viðurkenndur. Setjið ykkur í þeirra spor, lítið á heiminn með þeirra augum.**
>
> *Barack Obama Bandaríkjaforseti*

Bandaríkjaforseti hitti einnig forseta Palestínu, Mahmoud Abbas, í gærmorgun á Vesturbakkanum. Hann fordæmdi þar eldflaugaárásir Palestínumanna. Hann sagði Bandaríkjamenn vera á móti auknum landnemabyggðum Ísraela en sagði einnig að þær ættu ekki að vera notaðar sem afsökun fyrir aðgerðaleysi. „Ef væntingarnar eru þær að aðeins sé hægt að hafa beinar friðarviðræður þegar búið er að ákveða allt fyrirfram, þá er enginn tilgangur með viðræðunum, svo ég tel mikilvægt að komast áfram þótt margt þirri báða deiluaðila,“ sagði forsetinn á sameiginlegum fundi með Abbas.

thorunn@frettabladid.is

netto
Kræsingar & kostakjör

MINNUM Á **PÁSKA-BÆKLINGINN!**

Tilboðin gilda 21. mars. - 1. apríl

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

365 hefur innreið á fjarskiptamarkaðinn

Fjölmiðlafyrirtækið 365 mun á næstunni hefja að bjóða nettengingar til viðskiptavina í tengslum við aðra þjónustu. 365 gekk í gær frá samningi við Gagnaveituna um aðgang að ljósleiðara og þá stefnir fyrirtækið að uppbyggingu 4G-nets.

FJARSKIPTI Fjölmiðlafyrirtækið 365, sem meðal annars gefur út Fréttablaðið, mun á næstunni bjóða upp á fjarskiptaþjónustu. Fyrirtækið gekk í gær frá samningi við Gagnaveitu Reykjavíkur sem gerir 365 kleift að bjóða upp á internetþjónustu um ljósleiðara.

„Þessi samningur gerir okkur kleift að selja áfram til okkar viðskiptavina alla þá þjónustu sem ljósleiðarinn býður upp á. Það er fyrst og fremst almenn internetþjónusta en við gætum líka boðið upp á símaþjónustu þess vegna,“ segir Ari Edwald, forstjóri 365, og heldur áfram: „Við gerum ráð fyrir að hefja sölu á vörum á grunni ljósleiðarans fljótlega þó við höfum ekki tímasett það nákvæmlega. Því verður þá stillt fram með annarri þjónustu sem við veitum.“

365 tóku fyrir skömmu þátt í útboði Póst- og fjarskiptastofnunar á tíðnisviðum fyrir 4G-fjarskiptaþjónustu. Fékk fyrirtækið úthlutað tíðnisviði en úthlutuninni fylgir sú kvöð að fyrirtækið skal byggja upp 4G-net sem nær til 99,5% Íslendinga fyrir lok árs 2016. Ari segir þá uppbyggingu og samninginn við gagnaveituna opna marga möguleika fyrir fyrirtækið.

365 gæti haslað sér völl á símamarkaði

Samningur 365 við Gagnaveituna og úthlutun til fyrirtækisins á 4G-tíðnisviði á dögunum vekur upp þá spurningu hvort fyrirtækið hyggist hefja beina samkeppni við símafyrirtækin. Spurður um málið svarar Ari Edwald: „Allt þetta er í einhverjum mæli í samkeppni við símafyrirtækin þótt við verðum áfram stór viðskiptavinur þeirra. Ég vil hins vegar ekki útlista í smáatriðum hvaða þjónustu við kunnum að bjóða á næstu árum. En við erum að skoða alla möguleika og útilokum ekki neitt, sérstaklega ekki til lengri tíma litið.“

SAMNINGURINN HANDSALAÐUR Þeir Ari Edwald, forstjóri 365, og Birgir Rafn Þráinsson, forstjóri Gagnaveitu Reykjavíkur skrifuðu undir samstarfssamning fyrirtækjanna í gær.

„Á örfáum árum hefur sjónvarpsdreifing um netið farið úr því að skipta frekar litlu máli í að vera stærstur hluti allrar sjónvarpsdreifingar. Þetta skapar mikla möguleika í tengslum við gagnvirkni og það að dreifa efni til fleiri tækja en bara sjónvarpa,“ segir Ari en bætir við að 4G-þjónusta bíði þó uppbyggingar slíks kerfis.

Gagnaveita Reykjavíkur hefur lagt ljósleiðara til ríflega 53 þúsund heimila á þjónustusvæði sínu en þar af nýta um 40% ljósleiðara sem sína helstu fjarskiptatengingu. Fyrirtækið hefur þegar ljósleiðaravætt Akranes, Seltjarnarnes, Hellu og Hvolsvöll auk um 85% af Reykjavík. Stefnt er að því að ljúka ljósleiðaravæðingu Reykjavíkur fyrir árið 2015 og þá er hafið að leggja ljósleiðara í Mosfellsbæ, Hafnarfirði, Kópavogi og í Garðabæ.

magnusl@frettabladid.is

KYNNTU ÞÉR NÝJAN SPARNEYTINN OPEL

Sölumenn okkar verða í tilboðsstuði fram að páskum!

Verð frá*: 2.890.000 kr. Opel Corsa 1.2 bensín.*** Einnig fáanlegur ssk. 5,1 l /100 km**

Verð frá*: 3.690.000 kr. Opel Astra 1.4 bensín. Einnig fáanlegur ssk. 5,5 l /100 km**

Verð frá*: 4.990.000 kr. Opel Insignia 2.0 dísil. Einnig fáanlegur ssk. 4,3 l /100 km**

Komdu í heimsókn í nýjan sýningarsal okkar að Ármúla 17

Wir leben Autos.

Opel | Ármúli 17 | 108 Reykjavík | 525 8000 B|L

*Verðdæmi miðast við bíla sem til eru á lager. Aukabúnaður bíla á mynd getur verið frábrugðinn þeim sem eru á tilboði.
**Eldsneytisnotkun í blönduðum akstri er samkvæmt stöðlum frá framleiðanda. ***Akuabúnaður á mynd, álfelgur.

HÁSKÓLINN Í REYKJAVÍK REYKJAVIK UNIVERSITY

KYNFERÐISBROT GEGN DRENGJUM

Lagadeild og sálfræðisvið Háskólans í Reykjavík í samstarfi við Barnahús og Háskólann á Akureyri bjóða til málþings **föstudaginn 22. mars kl. 13–16** í stofu V101 í HR.

13:00 Setning málþingsins

13:05 **„Milli þess að komast yfir og lifa við liggur hundurinn grafinn“**
Þolandi í skáldsögu velur sér grafskrift.
Steinunn Sigurðardóttir, rithöfundur.

13:25 **Varastu ókunnuga karlmenn!**
Svala Ísfeld Ólafsdóttir, dósent við lagadeild HR, skýrir frá rannsókn á dómum Hæstaréttar í málum vegna kynferðisbrota gegn drengjum.

13:50 **Strákar verða ekki fyrir misnotkun – bara stelpur**
Bryndís Björk Ásgeirsdóttir, lektor við sálfræðisvið HR, fjallar um félagslega stöðu drengja sem eru þolendur kynferðisofbeldis samkvæmt niðurstöðu nýrrar rannsóknar.

14:15 **Strákar hrista af sér afleiðingar kynferðisofbeldis og þurfa ekki meðferð**
Ólöf Ásta Farestveit, uppeldis- og afbrotafræðingur og forstöðumaður Barnahúss, fjallar um drengi sem þolendur kynferðisbrota.

14:45 Kaffihlé

15:00 **Er líf eftir sálardauða?**
Sigrún Sigurðardóttir, lektor við heilbrigðisvísindasvið HA og doktorsnemi við HÍ, fjallar um heilsufar og líðan karla sem orðið hafa fyrir kynferðislegu ofbeldi í æsku.

15:25 **Konur misnota ekki stráka**
Strákar sem eru misnotaðir af körlum verða hommar
Karlar sem verða fyrir misnotkun í æsku beita aðra kynferðisofbeldi
Er þetta rétt? Því svara **Jón Friðrik Sigurðsson**, prófessor í sálfræði við HR og HÍ og yfirsálfræðingur á geðsviði Landspítala og **Anna Newton**, stundakennari við sálfræðisvið HR og réttarsálfræðingur á Stuðlum.

15:50 **Saga þolanda**
Gunnar Hansson

Fundarstjóri: **Stefán Eiríksson**, lögreglustjóri á höfuðborgarsvæðinu.
Fundurinn er öllum opinn. Aðgangur ókeypis.

Háskólinn á Akureyri BARNAHÚS

HITAVEITA Í ELLINGSEN

Ellingsen býður upp á mikið úrval af vönduðum úlpum og öðrum hlífðarfatnaði frá þekktum framleiðendum á borð við Didriksons, Mountain Hardwear og Columbia. Í Ellingsen færðu hlífðarfatnað frá toppi til táar.

COLUMBIA ALASKAN
Stærðir L–XL.
Svartar.
29.994 KR.
FULLT VERÐ 49.990 KR.

MHW KELVINATOR
Stærðir: M–XL.
Svartar.
29.990 KR.
FULLT VERÐ 69.990 KR.

COLUMBIA ALASKAN
Stærðir M–XXL.
Grænar, gráar og svartar.
29.994 KR.
FULLT VERÐ 49.990 KR.

DIDRIKSONS MELISSA
Stærðir 38–42.
Rauðar.
19.194 KR.
FULLT VERÐ 31.990 KR.

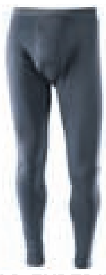
DEVOLD
norsku ullarnærfötin
20%
AFSLÁTTUR

DEVOLD ACTIVE
8.792 KR.
FULLT VERÐ 10.990 KR.

DEVOLD ACTIVE
8.792 KR.
FULLT VERÐ 10.990 KR.

DEVOLD ACTIVE
9.592 KR.
FULLT VERÐ 11.990 KR.

DEVOLD EXPEDITION
10.392 KR.
FULLT VERÐ 12.990 KR.



DEVOLD EXPEDITION
9.592 KR.
FULLT VERÐ 11.990 KR.

DEVOLD EXPEDITION
9.592 KR.
FULLT VERÐ 11.990 KR.

BERGANS SAUDA DÚNÚLPA
Stærðir: S–XL.
Fjólubláar.
39.990 KR.
FULLT VERÐ 69.990 KR.

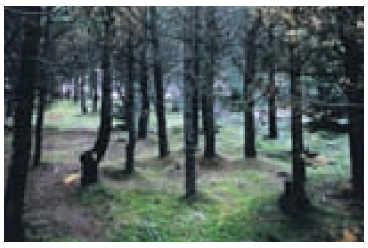
COLUMBIA DÚNVESTI
Stærðir S–XL.
Svört.
17.994 KR.
FULLT VERÐ 29.990 KR.

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

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

Ellingsen
– FULLT HÚS ÆVINTÝRA

PIPAR\TBWA • SÍA • 130973



PLANTAÐ Gögn um ræktun skóga hér á landi nýtast við útreikninga á kolefnisbúskap Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Árangur af skógrækt í 114 ár:

56 milljónum trjáa plantað

NÁTTÚRA Alls hefur um 56 milljónum trjáa verið plantað á þeim 114 árum sem skógrækt hefur verið stunduð með skipulögðum hætti hér á landi, að því er fram kemur á vef Skógræktar ríkisins.

Skógurinn hefur verið ræktaður á tæplega 38 þúsund hekturum. Til viðbótar við trén sem hefur verið plantað hafa um tólf milljónir sjálfsáðra plantna bæst við á þessu svæði, svo skógræktin hefur skilað alls 68 milljónum plantna.

Yfir sex milljónir trjáa voru gróðursettar á ári þegar mest var árið 2007. Afköstin eru minni á síðustu árum vegna niðurskurðar hjá ríkinu, og verða væntanlega um 3,5 milljónir plantna í ár. - bj

SJÁVARÚTVEGSMÁL

Aflaverðmæti eykst

Aflaverðmæti íslenskra skipa nam 160,4 milljörðum króna á árinu 2012, samanborið við 153,9 milljarða árið 2011, að því er fram kemur hjá Hagstofu Íslands. Aflaverðmæti hefur því aukist á milli ára um 6,6 milljarða króna eða um 4,3 prósent.

Þriðjungi fleiri konur með háskólamenntun hér á landi

Rúmlega fjórar af hverjum tíu konum á aldrinum 25 til 64 ára eru með háskólamenntun en þrír af hverjum tíu körlum. Innan við 40% stjórnenda og embættismanna eru konur en þær eru nær 80% skrifstofufólks.

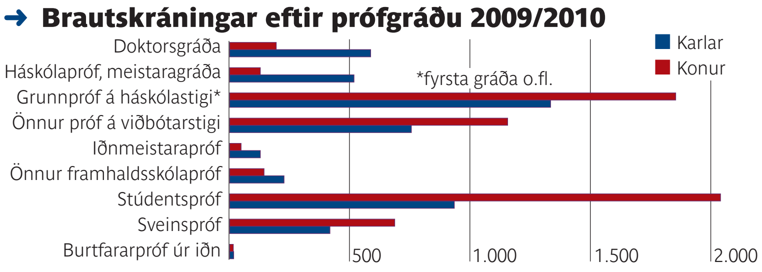
JAFNRÉTTISMÁL Rúmlega þriðjungi hærra hlutfall kvenna en karla á aldrinum 25 til 64 ára hefur lokið háskólamenntun en konur eru þó innan við 40 prósent embættismanna og stjórnenda.

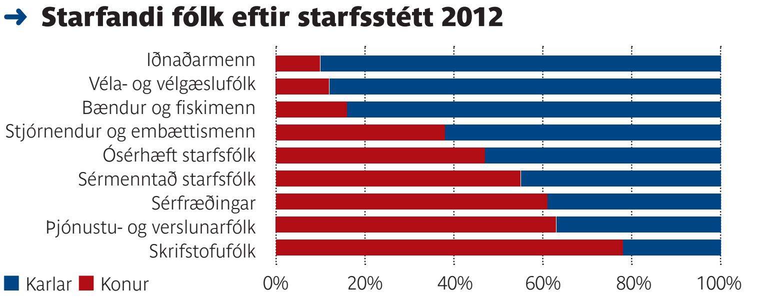
Þetta kemur fram í upplýsingum sem Jafnréttisstofa hefur tekið saman um stöðu kynjanna á atvinnumarkaði, í menntakerfinu og víðar.

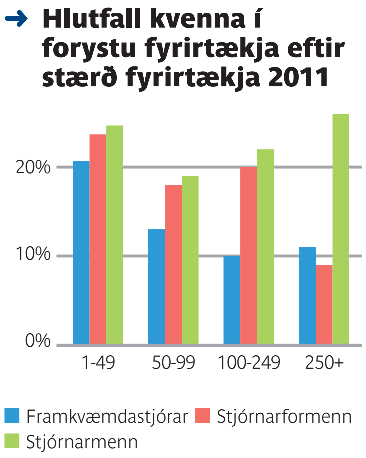
Þar kemur jafnframt fram að aðeins um tíundi hver framkvæmdastjóri fyrirtækis með yfir 100 starfsmenn er kona.

Fjórðungur stjórnarmanna í fyrirtækjum með yfir 250 starfsmenn er konur, sem er nokkuð hærra hlutfall en hjá fyrirtækjum með færri starfsmenn. Þó fjórðungur stjórnarmanna sé konur eru aðeins níu prósent stjórnarformanna stærstu fyrirtækjanna konur.

Konur eru 48 prósent þeirra sem eru á vinnumarkaði en vinna mun styttri vinnuviku en karlar. Konur í fullu starfi vinna 41 klukkustund á viku en karlar 47 stundir. brjann@frettabladid.is







Frumkvöðlasjóður Íslandsbanka styrkir verkefni á sviði umhverfismála með sérstakri áherslu á endurnýjanlega orku, sjálfbæran sjávarútveg og verndun hafsvæða. Markmið sjóðsins er að hvetja til nýsköpunar og þróunar á þessum sviðum.

Heildarupphæð úthlutunar er allt að fimm milljónum króna. Nánari upplýsingar um sjóðinn og úthlutunarreglur hans má finna á vef Íslandsbanka.

Umsóknum skal fylgja, eftir því sem við á:

- Greinargóð lýsing á verkefninu
- Verk- og tímaáætlun
- Ítarleg fjárhagsáætlun
- Upplýsingar um aðra fjármögnun verkefnis
- Ársreikningur
- Upplýsingar um eignarhald og rekstrarform

Úthlutunardagur er 18. apríl 2013

Sækja skal um á vef bankans til og með 11. apríl 2013: www.islandsbanki.is/frumkvodlasjodur

Við bjóðum góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000

Íslandsbanki

LANDSÍMAREITUR Þingið telur að hótel við Kirkjustræti myndi þrengja verulega að starfseminni og vill að umferðartakmarkanir verði miklu skýrari en í núverandi tillögu. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Uppbyggingaráform sögð án tillits til Alþingis:

Alþingi lýsir andstöðu við byggingu hótels

SKIPULAGSMÁL Alþingi lýsir yfir harðri andstöðu við það að bygging nýs hótels á Landsímareitnum verði heimiluð, í athugasemd til Reykjavíkurborgar. Þingið segir ekki tekið tillit til þingsins og hagsmuna þess.

Í athugasemdinni kemur fram að hótelið sé „við anddyri Alþingishússins“ og þrengi verulega að starfsemi þingsins.

„Það byggingarmagn sem rúma á hótelstarfsemi samkvæmt tillögu að nýju deiliskipulagi eykst umtalsvert og […] rekstur hótels og aukin atvinnustarfsemi á Landsímareit mun augljóslega hafa í för með sér aukna umferð um Kvosina og þrengja þannig verulega að Alþingi og starfsemi þess,“ segir í athugasemdinni sem Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, forseti Alþingis, sendi fyrir hönd þingsins. „Hagsmunir þingsins taka ekki eingöngu til atriða sem lúta að því að gæta öryggis þingsins, heldur einnig til atriða sem lúta að starfsfriði, almennri umgengni, ytra útliti, ásýnd Alþingis og nánasta umhverfi þess.“

Þá hefur Ásta lagt fram frumvarp á Alþingi um skipulags- og mannvirkjamál á Alþingissvæðinu. Hún vísar í stjórnarskrá þar sem segir að Alþingi sé friðheilagt og leggur til að afmarkað verði svæði í næsta nágrenni þingsins sem nefnist Alþingissvæðið. Þar fari ráðherra með yfirstjórn skipulags- og mannvirkjamála. - þeb, shá

8-17
Opið virka daga
11-15
Laugardaga
Fullt hús af fermingargjöfum og svo kennum við ykkur á græjurnar!
Hvort sem þú ert tónlistarunnandi, tölvunörd, námshestur, ljósmyndari eða hefur bara gaman af góðum græjum, þá er fermingargjöfin hjá okkur.
Verð frá 149.990 kr.
Inspiron 15R (5521)
Þessi hefur hlotið mjög góða dóma. Er með stórum og björtum skjá, afbragðs vinnslugetu og endingargóðri rafhlöðu. Fæst í nokkrum litum.
Win 8
ÖRNÁMSKEIÐ FYLGIR FRÍTT
Verð frá 5.999 kr.
X-mini II ferðahátalarar
Litlir og nettir með ótrúlegum hljómburði. Margir litir.
Verð: 127.990 kr.
iPhone 5
Einn vinsælasti sími í heimi á frábæru verði.
Win 8
ÖRNÁMSKEIÐ FYLGIR FRÍTT
Verð: 99.990 kr.
Inspiron 15 (3521)
Öflug fartölva, falleg og endist og endist.
Verð frá 11.990 kr.
Urbanears Plattan heyrnartól
Töff útlit og frábær hljómur.
Verð: 69.990 kr.
Nexus 7 spjaldtölva
Nett og kröftug með 3G.
Verð: 39.990 kr.
Canon Ixus 240HS
Alvöru myndavél á skuggalega flottu verði.
Verið velkomin í verslun okkar að Guðrúnartúni 10.
advania.is/fermingar
advania
Welcome to IT

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
129
KR. 2 ltr.
BÓNUS KOLSÝRT VATN 2 ltr.
PÁSKAEGG Í BÓNUS
259
KR. 1 KG
BÓNUS KORNBRAUÐ 1 KG. / 26 SNEIÐAR
98
KR. 5 STK
BÓNUS FIMM FLATKÖKUR Í PAKKA
459
KR. KG
FERSK MANGÓ
2098
KR. 1 kg
BÓNUS RISA-PÁSKAEGG 1 KG.
459
KR. 170gr
BÓNUS HANGIÁLEGG 170 gr
149
KR. 185ml
BÓNUS SÝRÐUR RJÓMI 10% & 18%
459
KR. 750gr
FERSK AVÓCADOPAKKAÐ 750 gr
198
KR. 400gr
259
KR. 400gr
VENJULEGT & SPELTDEIG 400 GRÖMM
BÓNUS FERSKT PIZZADEIG
GERÐU ÞÍNA EFTIRLÆTIS PIZZU HEIMA HJÁ ÞÉR
Pineapple
Mango
498
KR 1000gr
698
KR. 150g
NÓA SÍRÍUS NR.3 PÁSKAEGG
Strawberry
Strawberry
459
KR 1200 gr
FROSIN JARÐARBER, ANANAS OG MANGÓ
Feti
Feti
298
KR. 250gr
BÓNUS FETI 250gr
198
KR. 430gr
BÓNUS 430 GRÖMM PIZZASÓSA
198
KR. 200gr
BÓNUS PIZZABLANDA
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Hér færðu vildarpunkta
VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS
ÞAÐ ER ÓDÝRARA AÐ KRYDDA SJÁLFUR
K.S. FROSIÐ LAMBALÆRI 1098 KR.KG
KJARNAFÆÐI
100% KJÖT
KJÚKLINGA VÆNGIR 279 KR.KG
ÞAÐ ER ÓDÝRARA AÐ KRYDDA SJÁLFUR
K.S. FROSIN LAMBABÓGUR 779 KR.KG
1698 KR. PK
NAUTGRIPA-HAMBORGARAR
FROSNIR 10 STK / 120 gr
KJÚKLINGA BRINGUR 1995 KR.KG
ÞAÐ ER ÓDÝRARA AÐ KRYDDA SJÁLFUR
K.S. FROSIÐ LAMBAFILLET 3198 KR.KG
EURO SHOPPER
KYCKLINGFILÉ
KJÚKLINGA LEGGIR 695 KR.KG
ÞAÐ ER ÓDÝRARA AÐ KRYDDA SJÁLFUR
FROSNAR HOLLENSKAR GRÍSALUNDIR
1498 KR. KG
EUROSHOPPER
ÓDÝRUSTU KJÚKLINGA-BRINGURNAR Í BÓNUS
1579 KR. 900 GR
HEILL FERSKUR 759 KR.KG
198 KR.KG
HAUST SLÁTRUN 2012
KS FROSIN LAMBALIFUR
FERSKT BLANDAÐ HAKK NAUT-GRÍS-LAMB 100% KJÖT
ÞÚ KRYDDAR ÞAÐ ER ÓDÝRARA
998 KR. KG
BÓNUS EKKERT BRUÐL
Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur
AFGREIÐSLUTÍMI FÖSTUDAGUR 10:00-19:30

Enn af sjálfssamkvæmni stjórnmálamanna:

Hræðslan truflar dómgreindina

Ólafur Þ. Stephensen
olafur@frettabladid.is

Þennan málflutning er því erfitt að skilja nema það vaki fyrir mönnum að knýja fram breytingar með því að hræða fólk. Það hefur aldrei gefist vel. Hræðslan truflar dómgreindina.“

Þetta skrifaði Ögmundur Jónasson innanríkisráðherra í grein í Fréttablaðinu í gær. Það sem Ögmundur segist ekki skilja eru áhyggjur Stefáns Eiríkssonar, lögreglustjóra höfuðborgarsvæðisins, af afleiðingum þess að lögreglan fái ekki sömu heimildir til eftirlits með skipulögðum glæpaklíkum og lögregla í nágrannalöndunum. Lögreglustjórinn sagði á fundi Varðbergs í síðustu viku að meðal þessara afleiðinga gætu orðið gengjastríð, betl, götuvændi og vasaþjófnaður, en allt eru þetta fylgifiskar skipulagðrar, alþjóðlegrar glæpastarfsemi.

Ögmundur hefur rétt fyrir sér í því að slíkar spár eiga menn ekki að setja fram án þess að hafa eitthvað fyrir sér í þeim. En skoðum málið aðeins út frá þeim vinkli sem ætti að vera almenningi ofarlega í huga, ekki sízt nú þegar líður að kosningum, að stjórnmálamenn séu samkvæmir sjálfum sér. Hefur Ögmundur alltaf fylgt eigin reglu um að forðast hræðsluáróðurinn, ekki sízt í málum sem tengjast samskiptum Íslands við umheiminn rétt eins og áhyggjurnar af skipulögðum glæpasamtökum?

Ráðherrann lagði nýlega fram drög að frumvarpi sem þrengir verulega að rétti útlendinga til að eignast fasteignir á Íslandi. Rökin voru meðal annars þau að auðkýfingar söfnuðu jörðum hér á landi „án þess að hafa nokkurn tilgang með því að sinni annan en að safna eignarlandi á Íslandi“. Ráðherrann vísaði sérstaklega til landakaupa Svisslendingsins Rudolfs Lamprecht í Mýrdal og sagðist hyggja „að þetta sé líka að gerast annars staðar án þess að ég vilji á þessu stigi fara nánar út í það“.

Samkvæmt upplýsingum sem Fréttablaðið tók saman er nákvæmlega ekkert til í þessu. Útlendingar eru ekki að safna jörðum á Íslandi og eiga rúmlega þriðjung úr prósenti af jarðeignum í landinu. Er þetta þá eitthvað annað en hræðsluáróður hjá ráðherranum; hið alþekkta trix að hræra upp í andúð á útlendingum rétt fyrir kosningar?

Sömuleiðis rifjast upp grein Ögmundar í Morgunblaðinu sumarið 2010 þar sem hann lét að því liggja að útlendingar myndu eignast auðlindir Íslands ef aðild að Evrópusambandinu yrði að veruleika. Fyrir utan tilvísanirnar í landvinningastefnu Hitlers („Festung Island“ og „lífsrými“) vöktu þessar setningar Ögmundar mesta athygli: „En ekki mun standa á styrkveitingum – svona rétt á meðan verið er að tala okkur til. Hið sama gæti hent okkur og indíána Norður-Ameríku. Þeir töpuðu landinu en sátu uppi með glerperlur og eldvatn.“

Var þetta málefnalegur málflutningur, laus við hræðsluáróðurinn sem truflar dómgreindina?

Pólitíkusar mættu gera meira af því að byggja málflutning sinn á handföstum staðreyndum. Ef menn byggja á upplýsingum um reynslu annarra vestrænna ríkja undanfarna áratugi, hvað er þá líklegast af þessu þrennu: Að land glati auðlindum sínum við inngöngu í Evrópusambandið; að frjálsar fjárfestingar í fasteignum leiði af sér skaðleg ítök útlendinga í þróuðu ríki með sterkt regluverk; eða að útlendar glæpaklíkur nái fótfestu í höfuðborginni?

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

FRÁ DEGI TIL DAGS

Vörn gegn sósíalisma

Sigurður Ingi Jóhannsson var kjörinn á þing fyrir Framsóknarflokkinn árið 2009. Hann er hluti af umbyltingunni sem varð í flokknum, þegar ný forysta tók við og fjöldi nýrra þingmanna náði inn. Sigurður Ingi fullyrti á þingi í gær að það að setja auðlindaákvæði í stjórnarskrá væri ekkert nema liður í að koma á sósíalísku hagkerfi. Ekki er nema von að Sigurði sé brugðið við slík áform, enda hefur Framsóknarflokkurinn lengi gumað af því að vera á móti öfgum til hægri eða vinstri. Það ætti því að ríma vel við stefnu flokksins að hafa brjóstvörn gegn sósíalismanum í Sigurði Inga, en hann er varaformaður flokksins.

Andsósíalísk bylting

Þessi ummæli Sigurðar Inga eru skeleggara uppgjör við fortíðina en venja er. Minna að mörgu leyti á fræga ræðu Krústsjofs árið 1956, þegar hann gerði upp valdatíð Stalíns. Auðlindaákvæði í stjórnarskrá er nefnilega ekki eitthvað sem núverandi ríkisstjórn fann upp á, heldur var það að finna í stefnuskrá Framsóknarflokksins árið 2001. Krústsjof beið dauða Stalíns með sína gagnrýni, en Halldór Ásgrímsson, sem var formaður 2001, er enn í fullu fjöri.

Gangasýnin

Seint verður sagt um Árna Johnsen, þingmann Sjálfstæðisflokksins, að hann skorti úthald og þrautseigju. Hann hefur setið á þingi fyrir flokkinn síðan 1983, þó með hléum til dæmis þegar hann sat af sér dóm. Hann hlaut þó ekki brautargengi í prófkjöri flokksins og er líklega á leið af þingi. Hann nýtir þó síðustu dagana vel, leggur enn og aftur til að boruð verði göng til Vestmannaeyja. Umdeildari framkvæmd er erfitt að finna og óvíst hvort hún er gerleg. Dýr er hún allavega. Árni hefur þó reynt sitt til að koma henni á.

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Raunhæf leið að upptöku evru

GJALDMIÐLAR

Björgvin G. Sigurðsson
þingmaður Samfylkingarinnar

Vorið 2009 boðaði formaður Sjálfstæðisflokksins „trúverðuga leið að upptöku evru“ með stuðningi AGS og ESB. Hjáleið að myntbandalaginu án aðildar að Evrópusambandinu sjálfu. Hugmyndin var ein margra óraunhæfra um þægilega skyndilausn á gjaldmiðilsmálum okkar, enda hefur ekkert heyrst af henni síðan.

Upptaka evru í gegnum aðild að ESB er eini valkosturinn við verðlitla, verðtryggða krónu í höftum. Það hefur ítrekað verið staðfest. Það merkir hins vegar ekki að við þurfum að bíða í mörg ár frá aðild þar til við getum notið kosta myntbandalagsins.

Strax í upphafi aðildarferlisins munum við njóta ávinnings. Um leið og við tökum skýra ákvörðun í þjóðaratkvæðagreiðslu um aðild breytist staða okkar og staða krónunnar. Skyndilega munu erlendir krónueigendur vilja halda í krónurnar sínar, því þær munu í fyllingu tímans breytast í evrur. Sá mikli þrýstingur sem nú er á gengi krónunnar vegna vilja útlendinga til að skipta krónum fyrir gjaldeyri mun minnka og afnám hafta verða auðveldara.

Næsta skref verður svo að Ísland kemst inn í myntsamstarf aðildarríkjanna, ERM II. Um leið og það gerist mun krónan njóta stuðningsumgjarðar af

➜ Skyndilega munu erlendir krónueigendur vilja halda í krónurnar sínar, því þær munu í fyllingu tímans breytast í evrur.

hálfu Seðlabanka Evrópu og enn frekari ávinningur peningalegs stöðugleika koma í ljós. Verðbólgan verður þá minni og við getum hafist handa um að létta verðtryggingaroki húsnæðislánanna af landsmönnum.

Sú skipti yrðu möguleg með skiptiútboði þar sem útistandandi skuldabréfum Íbúðalánasjóðs og annarra lánveitenda yrði skipt fyrir evrubréf með föstum vöxtum án verðtryggingar. Í kjölfarið væri hægt að breyta lánskjörum almennings til samræmis við það.

Mikið liggur við að stöðva verðbólguna og aftengja vítahring verðtryggingarinnar. Veik staða krónunnar, verðbólgan og verðtryggingin eru að fara langt með að eyða eignum heimilanna. Hægt er, með aðildinni að ERM II, að losa lántakendur við verðtrygginguna strax á fyrsta ári ESB-aðildar og lenda varanlegri lausn á þeirri ógn við efnahagslegt sjálfstæði landsins sem felst í veikburða peningakerfi. Þetta er raunhæf leið að upptöku evru.

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* **ÚTLITSHÖNNUN:** Silja Ástþórsdóttir *siljaa@frettabladid.is*

Verðrýnendum úthýst

Í DAG
Pawel Bartoszek
stærðfræðingur

Það kom fram í fréttum vikunnar að búðir sem kæmu illa út úr verðsamanburði ASÍ væru ósáttar við þann samanburð og töldu hann óvandaðan. Nokkrar hefðu úthýst verðkönnuðum. Ætli verðmælingarnar verði nokkuð vandaðri við það?

Gagnrýnendur eru ekki í vinnu hjá þeim sem þeir gagnrýna. Þeir eru í vinnu hjá neytendum hins gagnrýnda. Mörgum hætti hins vegar til að að líta á gagnrýni sem hluta af eigin markaðssetningu. Fyrir nokkrum árum hætti Borgarleikhúsið til að mynda að bjóða íslenskum leikhúsgagnrýnanda, Jóni Viðari Jónssyni, á frumsýningar því menn í leikhúsinu voru ósáttir við skrif hans. Ef á annað borð á að bjóða gagnrýnendum frítt á sýningar er hæpið að hætta því þótt þeir gagnrýni eitthvað.

Stór hluti þeirra bóka sem ég tek mér í hendur reynist leiðinlegur. Ég gefst upp á þeim. Ég get ekki spilað alla tölvuleiki sem koma út. Ég fer sjaldan í bíó. Ég kann vel að meta að einhver nenni að skanna yfir bækur, tölvuleiki og kvikmyndir fyrir mig og tjá mér skoðun sína á þeim. Þetta sparar letingjanum tíma.

Algjört rugl

Verðlagseftirlit er eins og leikhúsgagnrýni fyrir búðir. Ég er ekki að segja að búðareigendum beri einhver sérstök skylda til að liðka sérstaklega fyrir þeim sem slíku eftirliti sinna. Tími starfsmanna kostar. En þegar beinlínis á að banna fólki að mæta í búð með spjaldtölvu og lista af vörum þá er það auðvitað algjört rugl. Eitt er að hætta að bjóða Jóni Viðari frítt á frumsýningar. Annað væri að banna honum alfarið að koma í leikhús.

Í Kastljósþætti í vikunni notaði rekstrarstjóri Nóatúns það orðalag að verslun hans hygðist ekki „taka þátt“ í verðlagseftirlitinu. Aftur sama ranghugmynd: Vara heldur að hún sé viðskiptavinur. Bækur taka ekki þátt í bókagagnrýni. Bækur eru gagnrýndar.

Sömu sögu er að segja um þær athugasemdir að ekki hafi verið „haft samráð“ við einhverja kaupmenn við gerð þessara verðkannana og að verðlagseftirlitið hafi ekki viljað „setjast að borðinu“ með þeim.

Þeir sem þykjast stunda eftirlit eiga ekkert að vera setjast að neinu sérstöku borði með þeim sem þeir vilja hafa eftirlit með.

Heilbrigðiseftirlitið á ekki að „setjast að borðinu“ með þeim sem elda ofan í fólk. Heilbrigðiseftirlitið á að leita að saurgerlum.

Svo eitt sé á hreinu. Það eitt að þeir sem lenda aftarlega í einhverri samantekt séu ósáttir bætir ekki við neinum upplýsingum um gæðin. Það að verslunareigendur séu ósáttir er heldur ekki eitt og sér til marks um að samantektin sé vel unnin. En ég get varla ímyndað mér að hægt sé að vinna nokkurn verðsamanburð þannig að þeir sem reka lestina í þeim samanburði verði sáttir. Það er alltaf einhver „ástæða“ fyrir því að menn lenda aftarlega. Fá kannski ekki jafngott verð hjá birgjum eða eitthvað svoleiðis. En tölur eru tölur. Þær mæla hvað er stórt og hvað er lítið. Þær eru sjaldnast „sanngjarnar“.

Svo mátti heyra ein rök til viðbótar: Að ekki væri tekið tillit til þess ef vörur væru „á tilboðsverði“. Sko. Þúsundkall er þúsundkall.

Í frjálsu samfélagi

„Tilboðsverð“ er bara markaðssetningarhugtak. Það verð sem einn vill selja á og annar vill kaupa á er eina verðið sem skiptir máli. Sama hvaða nafn því verði er gefið og hvort varan hafi kostað annað áður.

Menn geta auðvitað keppt í mörgu öðru en verði. Til dæmis gæðum, opnunartíma eða málkunnáttu starfsfólks. Það þurfa ekki allir að hafa þann metnað að vera ódýrastir, og leiðinlegt væri ef allir kepptu að því einu

> Aftur sama ranghugmyndin. Vara heldur að hún sé viðskiptavinur. Bækur taka ekki þátt í bókagagnrýni. Bækur eru gagnrýndar.

en engu öðru. En þótt maður þykist ekki keppa í einhverju þýðir það ekki að það megi ekki mæla árangurinn.

Við búum í frjálsu samfélagi. Menn geta reynt að mæla verð í búðum.

Menn sem reka búðir geta verið ósáttir við að það sé gert og hvernig það er gert. Það er hins vegar hæpið að þeir geti bannað fólki að gera það og varla eru það góðir viðskiptahættir. Segjum að okkur langi í sjónvarp. Við förum í búð. Kíkjum á nokkur tæki. Punktum hjá okkur.

Vaktstjórinn rýkur fram og stoppar okkur af:

„Heyrðu vinur! Ertu nokkuð að kanna verð?“

Ofbeldi gegn börnum og skóli margbreytileikans

BARNAVERND
Guðrún H. Sederholm
kennari

> ➔ Rétt greining á vanda barns er mikilvæg barnavernd. Skilgreina þarf starf félagsráðgjafa inni í skólunum alveg eins og annarra starfsmanna sem þar starfa. Óbreytt ástand er hættulegt.

Skýrsla UNICEF frá 7. mars sl. fjallar um ofbeldi gegn börnum. Skýrslan segir að líklegast sé að brot gegn barni eigi sér stað á heimili barnsins. Þetta er einnig niðurstaða rannsókna. Skýrslan bendir á að tengsl séu milli andlegrar vanlíðanar barns og þess að hafa orðið fyrir ofbeldi.

Vitneskjan um ofbeldi á heimilum barna er takmörkuð innan skólanna eins og fram kom í rannsókn sem ég vann fyrir HÍ og velferðarráðuneytið 2011: „Rannsókn á viðhorfum 10 skólastjóra“. Fram kom í viðtölum við skólastjórana að þá skorti faglega ráðgjöf.

Fyrir 23 árum benti ég yfirvöldum á að nauðsynlegt væri að innan skólanna starfaði félagsráðgjafi sem sinnti barnavernd. Þá var ég að þróa námsog starfsráðgjöf fyrir menntamálaráðuneytið og varð mjög vör við þessi alvarlegu mál sem börnin komu með til mín. Ég var formaður nefndar á vegum ráðuneytisins um eflingu náms- og starfsráðgjafar 1997-1998. Nefndin kallaði eftir skýrslum frá náms- og starfsráðgjöfum. Skýrslurnar áttu það sameiginlegt að ráðgjafarnir hrópuðu á hjálp þegar kom að persónulegu ráðgjöfinni eins og ofbeldi á heimilum og öðrum „erfiðum“ málum. Viðbrögð voru ekki merkjanleg af hálfu yfirvalda. Stefán Ingi Stefánsson, framkvæmdastjóri UNICEF á Íslandi, segir í umfjöllun um áðurnefnda skýrslu UNICEF að mikið magn upplýsinga sé til staðar í samfélaginu en þær hafi ekki verið greindar með skipulögðum hætti.

Ekki brugðist við

Ég velti fyrir mér hvers vegna ekki hefur verið brugðist við upplýsingum sem legið hafa fyrir. Það er skólaskylda í landinu. Það er vettvangur til að bregðast við vanlíðan barnanna, greina á ábyrgan hátt hvers vegna sumir eiga erfiðara með að einbeita sér í námi, mæta illa og sýna merki um vanrækslu. Mun víðtækari þjónustu þarf en nú er til staðar í skólum. Félagsráðgjafar starfa við nokkra skóla stundum einir og stundum með náms- og starfsráðgjöfum en erfitt er að ráða þá sérstaklega þar sem lögin eru takmarkandi.

Ég sat málþing mennta- og menningarmálaráðuneytisins um „Skóla margbreytileikans og stoðkerfi skóla“ þann 5. mars sl. Nær allir sem töluðu á málþinginu lögðu áherslu á að nokkuð skorti á skilning skólafólks á fyrirbærinu „skóli án aðgreiningar“. Mikilvægt er að fagfólk og foreldrar hafi sama skilning á þeirri hugmyndafræði sem á að starfa eftir. Einnig kom fram að kennarar þyrftu stuðning til að framfylgja stefnunni og tryggja þyrfti að allir stefndu í sömu átt. Góð faghandleiðsla er stuðningur við kennara og henni geta félagsráðgjafar sinnt.

Kennarar eiga rétt á faghandleiðslu í gegnum Sjúkrasjóð KÍ. Faghandleiðsla er unnin af fagaðilum, oft félagsráðgjöfum, sem sérhæft hafa sig í handleiðslu starfstétta og hefur það markmið að laða fram styrkleika einstaklinga, efla samskiptahæfni þeirra m.a. Þetta er ekki jafningjahandleiðsla. Faghandleiðsla er stuðningur sem kennarar geta nýtt sér í mun meiri mæli en nú er gert. Þeir sem koma í handleiðsluna hafa ásetning um að verða betri starfsmenn.

Rétt greining á vanda barns er mikilvæg barnavernd. Skilgreina þarf starf félagsráðgjafa inni í skólunum alveg eins og annarra starfsmanna sem þar starfa. Óbreytt ástand er hættulegt.

Höfundur er kennari, náms- og starfsráðgjafi, MSW félagsráðgjafi með sérfræðiréttindi sem fræðslu- og skólafélagsráðgjafi og móðir fatlaðs barns.

AF NETINU

Ömurlegt ljós

Kastljós Helga Seljan varpaði ömurlegu ljósi á undirlægjuháttinn sem við Íslendingar höfum sýnt álfyrirtækjunum.

Satt að segja skammaðist ég mín niður í tær við að horfa á þessi ósköp.

Og það bætist ljótur kafli á syndaregistur ríkisstjórnarinnar að hafa ekkert gert í þessu máli – ekki einu sinni þótt sjálfur Alþjóðagjaldeyrissjóðurinn hafi bent á að laga þyrfti hér löggjöfina.

Og nú er Steingrímur að berjast af kappi fyrir því að álfyrirtækið fyrir norðan fái sem allra flestar undanþágur frá lögum og reglum!

Jahérna.

Og ráðherrar í núverandi stjórn hafa hver af öðrum staðfest þá skipan að ekki megi breyta skattalagareglum álfyrirtækjanna!

Og svo má vekja athygli á því hver er í heiðurssæti á lista Framsóknarflokksins fyrir þingkosningarnar í vor.

http://blog.pressan.is

Illugi Jökulsson

Fegurð Austurríkis

8. - 20. ágúst

273.900 KR.-

Mjög mikið innifalið

á mann í tvíbýli. Gist verður í **Traunkirchen, Vínarborg, Klagenfurt, Bad Gastein og München**

Um ferðina: Í þessari 12 daga draumaferð verður farið um margar af þekktustu perlum landsins og skyggnst inn í söguna, mannlífið og náttúruna. **Fararstjóri:** Ása María Valdimarsdóttir

LÁGMÚLI 4 108 RVK | S. 585 4000 | URVALUTSYN.IS

kilju PÁSKAKRIMMARNIR MARKAÐURINN

Við Stórhöfða – beint á móti Bílasölu Guðfinns

22.-24. mars kl. 13:00-17:00

Sjóðheitar nýjar kiljur í bland við bækur síðustu ára.

Súkkulaðiegg fylgir hverri seldri bók!

meðan birgðir endast

UPPHEIMAR Sími 511 2450 | www.facebook.com/uppheimar

Borg barnafjölskyldna

LEIKSKÓLAR

Oddný Sturludóttir
borgarfulltrúi og formaður skóla- og frístundaráðs

Fjölskyldur með ung börn hafa ekki farið varhluta af erfiðu efnahagsástandi síðastliðin ár. Barnafjölskyldur eru með námslán á bakinu, eru að koma sér upp þaki yfir höfuðið og að hasla sér völl á vinnumarkaði. Þetta er fólkið sem á börn á leikskólaaldri með öllu því himneska vafstri sem smábörnum fylgir. Það er mikilvægt að standa vel við bakið á smábarnafjölskyldum og það hefur Reykjavík svo sannarlega gert síðastliðin ár. Ég vil sérstaklega beina sjónum að leikskólagjöldum, sem hjá allflestum fjölskyldum á landinu taka í budduna. Þar eru lægstu gjöldin greidd í Reykjavík.

Af þessu má sjá að Reykjavík hefur vinninginn, sérstaklega gagnvart fjölskyldum með tvö börn eða fleiri á leikskólaaldri. Munurinn er allt frá því að vera 31% og upp í 64%.

LEIKSKÓLAGJÖLD

1 barn

1. sæti	Reykjavík	25.880
2. sæti	Kópavogur	28. 156
3. sæti	Akureyri	31.430
4. sæti	Hafnarfjörður	31.423
5. sæti	Reykjanesbær	33.080
6. sæti	Mosfellsbær	33.351
7. sæti	Ísafjörður	33.825
8. sæti	Fljótsdalshérað	34.560
9. sæti	Garðabær	35.160

2 börn

1. sæti	Reykjavík	38.200
2. sæti	Kópavogur	50.149
3. sæti	Reykjanesbær	53.560
4. sæti	Mosfellsbær	54.054
5. sæti	Akureyri	55.636
6. sæti	Hafnarfjörður	55.716
7. sæti	Garðabær	56.160
8. sæti	Ísafjörður	60.527
9. sæti	Fljótsdalshérað	62.470

3 börn

1. sæti	Reykjavík	46.000
2. sæti	Reykjanesbær	61.440
3. sæti	Kópavogur	62.897
4. sæti	Akureyri	62.986
5. sæti	Garðabær	70.080
6. sæti	Ísafjörður	70.610
7. sæti	Hafnarfjörður	72.878
8. sæti	Mosfellsbær	74.757
9. sæti	Fljótsdalshérað	83.730

Samanburður á leikskólagjöldum í janúar árið 2013 í Reykjavík og átta öðrum sveitarfélögum á Íslandi. Ávallt er miðað við átta tíma vistun, námsgjald og fæði.

LEIKSKÓLAGJÖLD námsmenn

1 barn

1. sæti	Reykjavík	15.320
2. sæti	Kópavogur	21.993
3. sæti	Akureyri	23.406
4. sæti	Garðabær	23.832
5. sæti	Ísafjörður	25.515
6. sæti	Fljótsdalshérað	25.688
7. sæti	Reykjanesbær	26.880

2 börn

1. sæti	Reykjavík	25.000
2. sæti	Garðabær	39.168
3. sæti	Akureyri	41.995
4. sæti	Kópavogur	43.986
5. sæti	Reykjanesbær	44.260
6. sæti	Ísafjörður	46.401
7. sæti	Fljótsdalshérað	46.944

3 börn

1. sæti	Reykjavík	32.800
2. sæti	Akureyri	49.345
3. sæti	Garðabær	50.256
4. sæti	Reykjanesbær	52.140
5. sæti	Ísafjörður	56.484
6. sæti	Fljótsdalshérað	63.768
7. sæti	Kópavogur	65.979

Samanburður á leikskólagjöldum í janúar árið 2013 í Reykjavík og sex öðrum sveitarfélögum á Íslandi sem eru næst Reykjavík að stærð. Hér hafa sveitarfélögin Hafnarfjörður og Mosfellsbær verið tekin út úr myndinni því þar er tekjutenging fyrir tekjulægstu leikskólaforeldrana sem þýðir að gjaldið er breytilegt.

Gott að vera námsmaður

En skoðum þá hvernig dæmið lítur út hjá námsmönnum, öryrkjum og einstæðum foreldrum. Þess má geta að starfsfólk leikskóla fær einnig þennan sama afslátt af leikskólagjöldum og er Reykjavík eitt örfárra sveitarfélaga sem býður starfsfólki leikskóla þau hlunnindi.

Menntun og velferð

Munurinn er skýr. Í Reykjavík hefur verið forgangsraðað í þágu barnafjölskyldna þrátt fyrir erfiða stöðu borgarsjóðs og fyrirtækja í hennar ábyrgð. Við höfum hagrætt í stjórnkerfi og farið í skipulagsbreytingar með sameiningu sviða og í yfirstjórn stofnana. Við stöndum vörð um velferð og skólastarf, höfum fjölgað leikskólaplássum verulega og leggjum mikinn metnað í okkar kraftmikla skóla- og frístundastarf. Fagmennska og metnaður kennara og starfsfólks, sem og áhrif foreldra, skipta þar höfuðmáli. Árangurinn sýnir sig í betri árangri á flestum sviðum skólastarfs, betri líðan barna og unglinga, meiri ánægju foreldra og minna einelti.

Leikskólinn er menntastofnun

Leikskólinn er menntastofnun, ekki þjónustustofnun. Í umræðu um leikskólann er oft einblínt um of á þjónustuhlutverk hans en leikskóli er skóli fyrir börn á viðkvæmu og mikilvægu skeiði. Sú staðreynd að leikskólinn á Íslandi er almennur og í boði fyrir alla án aðgreiningar er gríðarmikilvæg. Með því stuðlum við að jöfnuði og tryggjum að öll börn geti dafnað í þroskavænlegu og skapandi umhverfi. Þetta mætti kalla félagslegt hlutverk leikskólans, sem er hans mikilvægasta hlutverk og mætti ræða mun oftar en þjónustuhlutverkið. Stærsta velferðarmálið er góð almenn menntun fyrir börn á leik- og grunnskólaaldri, uppbyggilegt frístundastarf fyrir börn og unglinga og hóflegt gjald fyrir leikskólanám og aðra þætti skóla- og frístundamála í Reykjavík. Þannig borg viljum við búa í, þannig borg er Reykjavík.

➜ Í Reykjavík hefur verið forgangsraðað í þágu barnafjölskyldna þrátt fyrir erfiða stöðu borgarsjóðs…

Neytendasamtökin 60 ára

NEYTENDUR

Jóhannes Gunnarsson
formaður Neytendasamtakanna

Á morgun fagna Neytendasamtökin 60 ára afmæli, en samtökin voru stofnuð 23. mars 1953. Þau eru þriðju elstu neytendasamtök í heiminum og var helsti hvatamaður að stofnun þeirra Sveinn Ásgeirsson hagfræðingur. Þegar Sveinn kom heim úr námi frá Svíþjóð sá hann hve staða íslenskra neytenda var að mörgu leyti slæm. Það átti ekki síst við hvað varðar skort á neytendalöggjöf en einnig var viðhorf framleiðenda og seljenda til eðlilegra og sanngjarnra krafna neytenda neikvætt.

Allt frá stofnun Neytendasamtakanna hefur langstærsti hluti starfseminnar verið fólginn í að leiðbeina neytendum um lagalegan rétt sinn í viðskiptum og aðstoða þá við að ná fram rétti sínum takist þeim það ekki sjálfum. Þessi þáttur starfseminnar er enn sá mikilvægasti. En samtökin tryggja einnig hagsmuni neytenda með ýmsum hætti, svo sem með umsögnum um lagafrumvörp, upplýsingagjöf í gegnum heimasíðuna ns.is og Neytendablaðið og áskorunum til stjórnvalda í ýmsum brýnum málum.

Margt áunnist

Á sex áratugum hefur sem betur fer margt áunnist og mörg dæmi eru um að barátta Neytendasamtakanna hafi borið árangur. Þannig má rifja upp þegar Neytendasamtökin söfnuðu á skömmum tíma um 20 þúsund undirskriftum þar sem þess var krafist að Grænmetisverslun landbúnaðarins yrði lögð niður og heildverslun með kartöflur yrði gefin frjáls. Þetta var gert í kjölfar þess að fluttar höfðu verið inn ónýtar kartöflur frá Finnlandi en seldar sem fyrsta flokks vara. Stjórnvöld ætluðu fyrst að þráast við en sáu að sér og gáfu þessi viðskipti frjáls og starfsemi Grænmetisverslunarinnar var lögð niður 1983.

Fullur sigur

Styttra er síðan Neytendasamtökin fóru í málaferli vegna samráðs olíufélaganna sem lauk með fullum sigri og þeir neytendur sem höfðu komið með kvittanir til samtakanna sem sönnuðu viðskipti þeirra á samráðstímanum fengu bætur. Þegar smálánin svokölluðu komu fram gagnrýndu samtökin harðlega þá okurvexti sem lántakendur þurfa að greiða. Með nýjum lögum um neytendalán er tekið á þessum málum og hert mjög að þessari okurlánastarfsemi.

Verkefnin óþrjótandi

Neytendasamtökin hafa einnig haft afskipti af fjölmörgum málum er varða matvæli og náð árangri. Þannig voru samtökin í fararbroddi fyrir því að settar yrðu reglur um merkingar á erfðabreyttum matvælum, en nú er skylt að merkja slík matvæli sérstaklega. Baráttan fyrir minni notkun á transfitusýrum skilaði sömuleiðis árangri auk þess sem samtökin kölluðu ítrekað eftir því að íslensk stjórnvöld innleiddu hollustumerkið Skráargatið. Þá má nefna að búið er að banna efnið BPA í pelum eftir að Neytendasamtökin höfðu ítrekað þá kröfu um árabil.

Það er erfitt að halda úti öflugu neytendastarfi í jafn fámennu landi eða byggja samtökin að stærstum hluta á félagsgjöldum. Félagsmenn eru nú um 9.000 og er það ágætis hlutfall miðað við höfðatölu. En betur má ef duga skal. Verkefnin eru óþrjótandi og því fleiri félagsmenn því öflugri samtök.

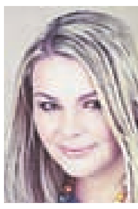
➜ Allt frá stofnun Neytendasamtakanna hefur langstærsti hluti starfseminnar verið fólginn í að leiðbeina neytendum um lagalegan rétt sinn í viðskiptum og aðstoða þá við að ná fram rétti sínum takist þeim það ekki sjálfum. Þessi þáttur starfseminnar er enn sá mikilvægasti.

SAMSUNG
Miklu meira en
sjónvörp og snjallsímar
5000 LÍNAN
Vönduð lína af LED sjónvörpum. Stærðir: 32", 40", 46", 50".
Verð frá: 109.900 - 299.900 kr.
6500 LÍNAN
SMART-TV · 3D · LED · 400 Hz. Frábær myndgæði. USB upptaka.
Stærðir: 32", 40", 46", 55". Verð frá: 189.900 - 459.900 kr.
8000 LÍNAN
EISA AWARD Best Product 2012-2013
FUTURE PROOF TV
Samsung UE46ES8005
Kaupauki
Samsung GALAXY Tab 2
Toppurinn í myndgæðum og útfærslu. 7" spjaldtölva fylgir.
Stærðir: 40", 46", 55", 65". NÚ Á TILBOÐI.
HEIMABÍÓ
HT-E5530
Heimabíó 5.1. með Blu-ray spilara, 3D, 1000 W hátalarakerfi. Tilboðverð: 129.900 kr.
BLU-RAY SPILARAR
BD-ES6600
SMART · Blu-ray spilari · 3D með Wi-Fi
Verð. 59.900 kr.
MYNDAVÉLAR
NX 1000
20.3 milljón pixlar, 20-50 mm linsa. Allar Samsung linsur passa. Til í hvítu og svörtu.
Verð: 99.900 kr.
MYNDAVÉLAR
NX 100
14.3 milljón pixlar, 20-50 mm linsa fylgir.
Tilboðsverð: 49.900 kr.
SNJALLSÍMAR
Samsung er framleiðandi af mest seldu og vinsælustu snjallsímum veraldar.
Frábært úrval. Verð frá 19.900 kr.
SPJALDTÖLVUR
Galaxy spjaldtölvur fyrir allt skólafólk. Sameinaðu námið og leiki í þessum frábæru græjum. Verð frá 54.900 kr.
FARTÖLVUR
15.6"
NP355E5C-S01SE
Falleg fartölva með stórum og björtum skjá. Hentar fyrir alla daglega notkun.
Verð: 124.900 kr.
FARTÖLVUR
13.3"
NP535U3C-A04SE
Ofurþunn og flott fartölva sem hentar fyrir alla daglega notkun. Aðeins 1,49 kg.
Verð: 139.900 kr.
TÖLVUSKJÁIR
LS24B350HS
Fallegur 24" Full HD tölvuskjár sem hentar vel fyrir alla leiki.
Fermingartilboð 39.900 kr
PRENTARAR
ML-2955ND
Hagkvæmur prentari fyrir allt skólafólk. Prentar báðum megin og tengist neti.
Fermingartilboð: 19.900 kr
ÖRBYLGJUOFNAR
Úrval af mjög vönduðum örbylgjuofnum í ýmsum stærðum.
RYKSUGUR
VCC62J0V38
Létt og lipur. Mjög hljóðlát og öflug ryksuga – 69 DBA hljóðstyrkur og 350 W sogafl.
Verð: 29.900 kr.
UPPÞVOTTAVÉLAR
Glæsilegar innbyggðar uppþvottavélar.
ÞVOTTAVÉLAR/ÞURRKARAR
Eco Bubble þvottavélar, demanta mynstruð tromla. Stærðir 7-12 kg.
Verð frá 139.900 kr.
KÆLISKÁPAR
Mikið úrval kæliskápa. Stál og hvítir.
KÆLI-/FRYSTISKÁPAR
Kæli- og frystiskápar, hvítir og stál. Margar gerðir.
SAMSUNG SETRIÐ
samsungsetrid.is
Síðumúla 9 · Reykjavík · Sími 530 2900
ORMSSON LÁGMÚLA 8 SÍMI 530 2800
ORMSSON AKUREYRI SÍMI 461 5000
ORMSSON KEFLAVÍK SÍMI 421 1535
ORMSSON AKRANESI SÍMI 530 2870
ORMSSON ÞRISTUR-ÍSAFIRÐI SÍMI 456 4751
KS SAUÐÁRKRÓKI 455 4500
ORMSSON HÚSAVÍK SÍMI 464 1515
ORMSSON VÍK-EGILSSTÖÐUM SÍMI 471 2038
ORMSSON PAN-NESKAUPSTAÐ SÍMI 477 1900
ORMSSON ÁRVIRKINN-SELFOSSI SÍMI 480 1160
GEISLI VESTMANNAEYJUM SÍMI 481 3333

GEFUM HEILANUM GAUM!

Heilahreysti í hárri elli

HEILBRIGÐISMÁL



Brynhildur Jónsdóttir
M.S. í sálfræði
sálfræðiþjónusta
LSH - Landakoti

Að meðaltali minnkar rúmmál heila með vaxandi aldri og vitrænni færni hnignar. Líklegt þykir þó að áhrif aldurs á þessa færni sé ofmetin í rannsóknum. Flest okkar þekkja einhvern sem náð hefur háum aldri án þess að andlegt atgervi hafi látið undan síga að neinu marki og því virðist slík hnignun engan veginn vera óhjákvæmileg.

En hvað er það þá sem skilur á milli þeirra sem ná háum aldri án þess að minnið, hugsanahraðinn eða aðrir þættir láti undan síga, og hinna sem finna til þess að vitrænt starf þeirra sé á hægu undanhaldi strax upp úr miðjum aldri?

Rannsóknir benda til að umhverfisþættir hafi mun meiri áhrif en arfgerð á ævilengd og heilsu á efri árum. Flestir sem komnir eru af barnsaldri vita að óheilbrigður lífsstíll eykur líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum. Það vita þó ef til vill færri að margir áhættuþættir æðasjúkdóma eru einnig áhættuþættir fyrir síðari tíma hnignun í vitsmunalegu starfi, Alzheimerssjúkdóm og blóðrásarheilabilun. Þessir sameiginlegu áhættuþættir fyrir truflanir í starfsemi heila og æðakerfis eru til dæmis reykingar, langvarandi sykursýki, háþrýstingur og ofþyngd. Þó að þarna sé um að ræða marga áhættuþætti þarf í mörgum tilfellum bara eina aðgerð til þess að halda þeim öllum niðri. Þessi aðgerð er regluleg hreyfing.

Hreyfingin hefur ekki bara góð áhrif á starfsemi heila með því að hjálpa til við að halda áðurnefndum sjúkdómum í skefjum heldur benda niðurstöður rannsókna eindregið til að líkamsþjálfun styrki nýmyndun og lífshorfur taugafruma (það var ekki hárnákvæmt sem okkur var sagt fyrir 20 árum síðan, að taugafrumur endurnýjuðu sig ekki), styrki nýmyndun æða, örvi boðskipti á milli taugafruma og hafi jákvæð áhrif á námsgetu og minni.

➜ Flestir sem komnir eru af barnsaldri vita að óheilbrigður lífsstíll eykur líkurnar á hjarta- og æðasjúkdómum.

Hreyfing er trúlega einfaldasta leiðin til þess að vernda heilann fyrir áhrifum aldurs og er alveg sérlega mikilvæg forvörn fyrir þá sem eru á miðjum aldri. Forvarnir fyrir heilabilun hafa trúlega aldrei verið mikilvægari en einmitt núna, því um leið og meðalaldur fer hækkandi, eykst tíðni heilabilunar. Spár gera ráð fyrir að fjöldi fólks með Alzheimerssjúkdóm muni þrefaldast frá árinu 2010 til ársins 2050 og því er mikilvægi forvarna sem miða að því að minnka tíðni sjúkdómsins varla ofmetið. Hreyfingin sem þú iðkar í dag vinnur því í haginn fyrir framtíðina, bæði í persónulegu og samfélagslegu tilliti.

Frekari fróðleik um áhrif lífsstíls á heila má finna á vefnum heilahreysti.about-brains.com.

Römm er sú taug

VIÐSKIPTI

Sigsteinn P. Grétarsson
aðstoðarforstjóri Marels

Ísland er nú í 26. sæti af 59 löndum sem könnun IMD-viðskiptaháskólans í Sviss gerir árlega. Ísland hefur alla burði til þess að gera enn betur. Til þess þarf m.a. að tryggja stöðugleika í ríkisfjármálum og peningastjórn til framtíðar. Þá þarf gott aðgengi að hæfu vinnuafli og öfluga erlenda fjárfestingu í atvinnulífinu.

Samkeppnisskilyrði

Ísland á nú í samningaviðræðum við Evrópusambandið um aðild Íslands að sambandinu. Takist að ná hagstæðum samningum sem tryggja heildarhagsmuni er stigið stórt skref í þá átt að gera mögulegt að taka upp evru, minnka óstöðugleika og koma vaxtastigi nær því sem samkeppnisaðilar búa við. Þetta er gríðarlega mikilvægt fyrir starfsskilyrði og samkeppnishæfni íslenskra fyrirtækja – svo ekki sé talað um hag heimilanna.

Alþjóðleg fyrirtæki með íslenskar rætur, á borð við Marel, byggja tilvist sína, vöxt og þróun á því að geta staðist harða samkeppni á mörkuðum utan Íslands.

Marel er í hópi stærstu útflutningsfyrirtækja landsins og er í fararbroddi á heimsvísu í þróun og framleiðslu á háþróuðum búnaði og kerfum til vinnslu á fiski, kjöti og kjúklingi. Marel starfrækir skrifstofur og dótturfyrirtæki í meira en 30 löndum. Þar starfa rúmlega 4.000 manns um allan heim, þar af um 480 á Íslandi eða um 12%. Stór hluti þeirra sem staðsettir eru á Íslandi þarf að vera mikið í útlöndum til að sinna verkefnum þar.

Vörur og þjónusta sem seld er á Íslandi er aðeins um 1%. Hluthafar eru um 2.100 og um 18% félagsins eru í eigu útlendinga.

Fyrirtæki á borð við Marel þurfa sífellt að vera á tánum til þess að geta skapað eigendum sínum eðlilegan arð, starfsmönnum sínum atvinnuöryggi og viðskiptavinum sínum gæðavöru.

Svæðaskipt samvinna

Annar mikilvægur þáttur sem ekki er unnt að horfa fram hjá er sá að alþjóðleg þróun bendir til þess að svæðaskipt samvinna færist í aukana og þjóðir sem eiga landfræðilega og viðskiptalega samleið þjappa sér saman um hagsmuni sína. Þetta gildir um þann heimshluta sem við tilheyrum. Evrópusamstarfið er skýrt dæmi um þetta og einnig viðskiptasamstarfið í Norður-Ameríku milli Kanada, Bandaríkjanna og Mexíkó.

Nýjasti og ef til vill mikilvægasti áfanginn í þessari þróun er nú í bígerð, en Bandaríkin og Evrópusambandið eru að hefja viðræður um víðtæka fríverslun og viðskipti sín í milli.

Að minni hyggju má ekki loka augunum fyrir þessari þróun og ætla að Ísland geti eitt og sér komið ár sinni betur fyrir borð en þau ríki sem velja leið aukinnar samvinnu sín á milli innan ramma samstarfs eins og á sér stað innan ESB.

➜ Við skulum þó hafa í huga að engin taug er svo sterk að hún geti ekki slitnað við of mikla áraun. Það á einnig við um þá taug sem togar í fólk og fyrirtæki til að halda tryggð við Ísland, ekki síst ef miklu betri aðstæður bjóðast í öðrum löndum.

Slítum ekki

„Römm er sú taug, er rekka dregur föðurtúna til“ segir í ævafornu kvæði. Við skulum þó hafa í huga að engin taug er svo sterk að hún geti ekki slitnað við of mikla áraun. Það á einnig við um þá taug sem togar í fólk og fyrirtæki til að halda tryggð við Ísland, ekki síst ef miklu betri aðstæður bjóðast í öðrum löndum.

Ég hvet alla landsmenn og ekki síst stjórnmálamennina okkar að íhuga þessa stöðu vandlega og hvort ekki sé skynsamlegt að reyna til þrautar að ná samningum um aðild að ESB í þessari lotu. Hin leiðin, að hætta viðræðum án niðurstöðu, er óráð og hrein uppgjöf í einu mikilvægasta hagsmunamáli okkar. Það yrði óviss ferð sem gæti endað illa.

FATASKÁPADAGAR
25% afsláttur af fataskápum

Háglans svart eða hvítt
Tilboð 106.650,-
Fullt verð 142.200,-

Hvítt/hnota/askur
Tilboð 74.550,-
Fullt verð 99.400,-

Rennihurðir
Tilboð 95.850,-
Fullt verð 127.800,-

Tilboð 39.150,-
Fullt verð 52.200,-

Tilboð 39.150,-
Fullt verð 52.200,-

Remix
Tilboð 49.900,-
Fullt verð 66.900,-
Hirzlan
Smiðsbúð 6, 210 Garðabæ, Sími 564 5040
www.hirzlan.is

Nú er lag Steingrímur, látum verkin tala

SJÁVARÚTVEGUR

Ásmundur Skeggjason
trillukarl

Allflestir eru sammála um að lífskjör batna ekki á Íslandi nema hagvöxtur aukist. Einnig um að auka verði fjárfestingu í útflutningsgreinum og ráðast í mannaflsfrek verkefni.

Nú er lag fyrir Steingrím J. Sigfússon að láta verkin tala og stórauka veiðiheimildir til færaveiða á makríl sem eru bæði vistvænar og mannaflsfrekar.

Makríll gengur nú í auknum mæli upp á mið smábátasjómanna. Tæknin til veiða og meðhöndlunar hráefnisins hefur tekist með afburðum og er nú svo komið að veiðar árið 2012 urðu að arðbærum atvinnuveiðum. Aukin gæði hráefnis og hærra verð fæst fyrir færaveidda fiskinn. Það er því ljóst að bæði smábátasjómenn og vinnsluaðilar hafa náð góðum tökum á meðhöndlun hráefnisins og að veiðigeta bátanna hefur stóraukist.

Fyrirséð er að þær heimildir sem hafa verið skammtaðar til smábáta verða takmarkandi fyrir framþróun veiða árið 2013 vegna gríðarlegs áhuga fyrir veiðunum. Hvet ég því ráðherra til að auka rausnarlega við fyrirhugaða úthlutun til handfæraveiða á komandi ári og úthluta að minnsta kosti 20.000 tonnum í handfærapottinn. Flestir eru sammála um að öll efnisleg rök eru fyrir því að stórauka skuli hlut handfæraveiða við landið, hvort sem er af efnahagslegum eða samfélagslegum ástæðum.

➜ Nú er lag fyrir Steingrím J. Sigfússon að láta verkin tala og stórauka veiðiheimildir til færaveiða á makríl sem eru bæði vistvænar og mannaflsfrekar.

ENNEMM / SÍA / NM56853

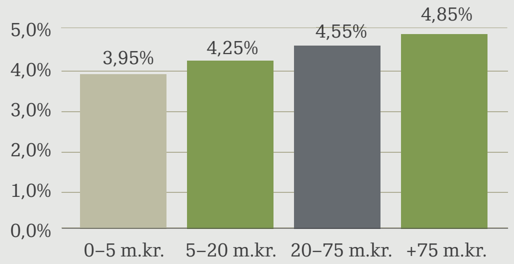
Allt að

4,85% vextir

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

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

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



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

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

Við bjóðum góða þjónustu

islandsbanki.is | Sími 440 4000

Íslandsbanki

†

Okkar ástkæra,

GUÐFINNA GUÐNADÓTTIR
áður Hæðargarði 24,

lést 20. mars á hjúkrunar- og dvalarheimilinu Grund. Jarðarför auglýst síðar.

Jón B. Guðmundsson
Valgerður Gunnarsdóttir
Þórdís Guðmundsdóttir
Vilhjálmur Hafsteinsson
Halldóra Guðmundsdóttir
Sævar Sigurðsson
Margrét Guðmundsdóttir
Ármann Sigurðsson
Einar Kr. Guðmundsson
Bergljót Ingvadóttir
barnabörn og barnabarnabörn.

†

Minningarathöfn um eiginmann minn, pabba okkar, son, tengdason, bróður, mág og frænda,

SIGURÐ SVEIN PÉTURSSON

fer fram í Akraneskirkju þriðjudaginn 26. mars klukkan 14.00.

Silja Sjöfn Björgúlfsdóttir
Sól Sigurjónsdóttir
Ari Steinar Sigurðarson
Magnea G. Sigurðardóttir
Pétur S. Jóhannesson
Silja S. Eiríksdóttir
Björgúlfur Lúðvíksson
og fjölskylda.

†

Yndislega litla dóttir okkar og barnabarn,

LILJA DÓRA ÁSTÞÓRSDÓTTIR
Fjósatungu, Þingeyjarsveit,

sem lést föstudaginn 15. mars verður jarðsungin frá Akureyrarkirkju miðvikudaginn 27. mars klukkan 13.30.

Svana Ósk Rúnarsdóttir
Ástþór Örn Árnason
Elín Sigurlaug Árnadóttir
Rúnar Jónsson
Kristín Linda Jónsdóttir
Sigurður Árni Snorrason

†

Eiginkona mín, móðir okkar, tengdamóðir og systir,

GUÐRÚN HÓLMFRÍÐUR LÁRUSDÓTTIR
(DÚNA)

lést miðvikudaginn 27. febrúar. Útförin fer fram frá Kapellunni í Hafnarfirði föstudaginn 22. mars klukkan 15.00.

Eyjólfur Þorbjörnsson
Jakob Bjarnason
Lárus Elíeser Bjarnason
Vilborg Edda Lárusdóttir

Fjölbreytt úrval legsteina
Frí áletrun og uppsetning

Sjá nánar á granithollin.is sími 555 38 88
Bæjarhrauni 26 (á móti Fjarðarkaupum)

Graníthöllin

Bæjarhrauni 26 - 220 Hafnarfirði
www.granithollin.is
Sími 555 38 88

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.

Bandarísk sönglög og íslenskir sálmar

Kristjana Stefánsdóttir söngkona og Árni Heiðar Karlsson píanóleikari halda hádegistónleika í Víðistaðakirkju í Hafnarfirði í dag, 22. mars klukkan 12.

„Á þessum hádegistónleikum munum við blanda saman bandarískum sönglögum og íslenskum sálmum,“ segir Árni Heiðar Karlsson píanóleikari, sem kemur fram með Kristjönu Stefánsdóttur í Víðistaðakirkju í dag. „Við tökum til dæmis lög eftir Duke Ellington og Billy Strayhorn og svo munum við flytja Maríubænina eftir Atla Heimi og Laxness, í okkar eigin útsetningu. Einnig munum við flytja sálminn Nú hverfur sól í haf, sem er einn af fegurstu sálmum eftir feðgana Sigurbjörn Einarsson biskup og Þorkel Sigurbjörnsson tónskáld,“ heldur hann áfram og lofar notalegri stund í guðshúsinu í Hafnarfjarðarhrauninu. „Þar er ein af áhrifamestu altaristöflum landsins, eftir Baltasar,“ bendir hann á.

Árni Heiðar segir þau Kristjönu hafa kynnst fyrir rúmum áratug þegar þau voru bæði í námi við Listaháskólann í Amsterdam. „Bæði höfum við klassíska tónlist og djass í bakgrunninum og höfum gaman af að leika okkar að því að útsetja lög á okkar hátt,“ segir hann.

Aðgangur á tónleikana kostar 1.500 krónur. - gun

KRISTJANA OG ÁRNI Flytja meðal annars einn af fegurstu sálmum feðganna Sigurbjörns Einarssonar og Þorkels Sigurbjörnssonar.

MIKIÐ ÆFT um fimmtíu krakkar spila með Sinfóníuhljómsveit unga fólksins. Tvennir tónleikar fara fram um helgina en það er Gunnsteinn Ólafsson sem stjórnar sveitinni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Framtíð Sinfóníunnar

Sinfóníuhljómsveit unga fólksins, Ungfónía, flytur þrjú verk á tvennum tónleikum um helgina. Sveitina skipa um fimmtíu krakkar á aldrinum 14-25 sem allir stunda tónlistarnám.

„Okkur til mikillar ánægju hafa einleikarar sem komið hafa fram með hljómsveitinni náð þeim árangri að komast í raðir Sinfóníuhljómsveitar Íslands síðar meir,“ segir Gunnsteinn Ólafsson, stjórnandi Sinfóníuhljómsveitar unga fólksins, Ungfóníu. Sveitin heldur tvenna tónleika um helgina, í Skálholti og Langholtskirkju. Frumflytja á verkið „Undursamleg hraunelfur“ eða „Lavica Impeccabile“ eftir Ane Marie Elínardóttur Madsen og er þetta útskriftarverk hennar í tónsmíðum frá Listaháskóla Íslands.

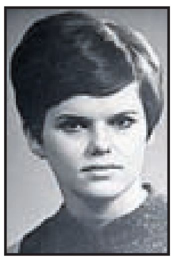
„Verkið er samið fyrir stóra hljómsveit en það sem er óvenjulegt er að það er líka söngrödd í hljómsveitinni. Það er nemandi við Listaháskólann, Álfheiður Björgvinsdóttir, sem syngur vókalísu. Það er sjaldgæft að tónskáld noti rödd inn í hljómsveit sem hljóðfæri en þetta kemur rosalega vel út hjá henni,“ segir Gunnsteinn. Tvö önnur verk verða einnig flutt á tónleikunum. „Hildur Heimisdóttir, frábær ungur sellóleikari, leikur sellókonsert eftir Edward Elgar en þetta er einn ástsælasti konsert sem skrifaður hefur verið fyrir selló,“ segir Gunnsteinn. Að lokum mun sveitin spila stóra sinfóníu eftir franska tónskáldið Cesar Franck.

Ungfónía er skipuð um 50 krökkum á aldrinum 14-25 ára sem allir stunda tónlistarnám á framhaldsstigi víðs vegar á höfuðborgarsvæðinu. Gunnsteinn segir hljómsveitina óvenjulega að því leyti til að hún ræður sér sjálf og að einleikarar eru valdir af stjórn sveitarinnar sem skipuð er félögum innan hennar.

„Þetta er níunda starfsárið okkar og við höfum náð að gefa ungum einleikurum tækifæri á öllum tónleikunum okkar. Nú eru þetta orðin í kringum 27-28 verkefni og í hvert skipti hefur að minnsta kosti einn einleikari fengið að spreyta sig. Menn hafa svo komið og hlustað á þessa krakka spila, hrifist af þeim og svo hafa einhverjir þeirra fengið stöðu í Sinfóníuhljómsveitinni í kjölfarið. Þetta er því ákveðin stökkpallur fyrir ungt tónlistarfólk,“ segir Gunnsteinn að lokum. Tónleikarnir í Skálholti hefjast kl 20.30 í kvöld en kl. 17 á morgun í Langholtskirkju.

kristjana@frettabladid.is

†



Elskuleg systir okkar og mágkona,

KRISTÍN BRAGADÓTTIR
Efstalandi 4, Reykjavík,

lést á heimili sínu 16. mars. Útförin verður auglýst síðar.

Grímhildur Bragadóttir
Haukur Guðlaugsson
Baldur B. Bragason
Esmat Paimani
Halldór Bragason
Steingrímur Bragason
Sesselja Einarsdóttir
Kormákur Bragason
Þórdís Pálsdóttir
Matthías Bragason
Gréta Gunnarsdóttir
Þorvaldur Bragason
Ólöf Sighvatsdóttir
Angela Baldvins
Stefán Valur Pálsson

†

Innilegar þakkir fyrir auðsýnda samúð við andlát og útför ástkærs föður okkar, tengdaföður, afa og langafa,

KRISTJÁNS REYKDAL
ökukennara, leigubifreiðastjóra og sunnudagaskólakennara.

Sérstakar þakkir færum við starfsfólkinu á dvalar- og hjúkrunarheimilinu Grund. Jarðsetning mun fara fram að lokinni kveðjuathöfn í Sauðárkrókskirkju laugardaginn 23. mars klukkan 14.

Sigurjón Reykdal
Nakkaew Sara Seelarak
Ásmundur Reykdal
Stella Stefánsdóttir
Ingibjörg Reykdal
Margeir Margeirsson
Anna Sigríður Reykdal
Snæbjörn Halldórsson
barnabörn og barnabarnabörn.

FÓLK

KYNNINGARBLAÐ

ÚRSLIT MÚSÍKTILRAUNA

Úrslitakeppni Músíktilrauna verður haldin í Silfurbergi í Hörpu á morgun kl. 17.00. Margar þekktar hljómsveitir hafa byrjað feril sinn í Músíktilraunum og þess vegna er fróðlegt að fylgjast með úrslitunum nú. Tíu til tólf hljómsveitir sýna spilagleði sína þennan eftirmiðdag.

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

LJÚFFENGUR MATUR Úlfar Finnbjörnsson sýnir meistaratakta í eldhúsinu á ÍNN.

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 kjúklingasalati með lárperu, spínati, agúrkum og kasjúhnetum ásamt sítrónudressingu. Hægt er að horfa á Úlfar elda þennan girnilega rétt á heimasíðu ÍNN, inntv.is.

KJÚKLINGASALAT MEÐ SPÍNATI, KASJÚHNETUM OG SÍTRÓNUDRESSINGU

KJÚKLINGUR FYRIR 4-6

1 kjúklingur
1 laukur í bátum
2 gulrætur í bitum
2 sellerístilkar í bitum
3-4 skrældar kartöflur
2 lárviðarlauf
2 greinar timjan eða 3/4 tsk. þurrkað
Salt og nýmalaður pipar
0,5 l vatn

Allt sett í pott með loki og soðið við vægan hita í 45 mín eða þar til fuglinn er soðinn í gegn. Takið fuglinn úr pottinum og kælið. Fjarlægið haminn af fuglinum og síðan allt kjötið af beinunum. Rífið kjötið í hæfilega bita og setjið í skál ásamt 3/4 poka af spínati.

2 lárperur, afhýddar í bitum
1 agúrka, skræld og

kjarnalaus í bitum
1 dl kasjúhnetur
2 dl græn vínber, má sleppa
300 g Barilla-pastarör, soðin samkvæmt leiðbeiningum á umbúðum

Öllu blandað vel saman.

SÍTRÓNUDRESSING

Fínt rifinn börkur af 2 sítrónum
Safi úr 2 sítrónum
1 msk. hlynsíróp eða sykur
1 msk. ljóst edik
1,5 dl olía
Salt og nýmalaður pipar

Hrærið öllu vel saman. Blandið sítrónudressingunni við salatið og kryddið með salti og pipar. Berið fram með góðu brauði.

KJÚKLINGASÚPAN

Setjið grænmetið og soðið úr pottinum sem fuglinn var soðinn í í annan pott og bætið vatni í svo þar verði allt í allt 500-750 ml. Bætið 1 dl rjóma, mjólk eða kókosmjólk í. Kryddið með salti og nýmöluðum pipar og sjóðið upp. Maukið vel í matvinnsluvél. Hitið aftur að suðu. Ef súpan er of þunn má þykkja hana með sósujafnara.

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

ÚTSETJARI Á SVIÐI

TÓNLEIKAR *Úr hugarheimi útsetjara er yfirskrift tónleika sem Skarphéðinn Þór Hjartarson stendur fyrir í Salnum í Kópavogi í kvöld. Flutt verða vel þekkt lög í útsetningum sem aldrei hafa verið fluttar áður opinberlega.*

Raddaðar útsetningar á lögum með Bítlunum, Þursaflokknum, ABBA, Michael Jackson, Billy Joel, TOTO og mörgum fleiri munu hljóma í Salnum í Kópavogi í kvöld. Allar eru útsetningarnar eftir tónmenntakennarann Skarphéðin Þór Hjartarson sem hefur fengist við útsetningar í tuttugu ár. „Ég átti orðið svolítið af efni og því datt mér í hug að halda tónleika með útsetningum sem hefðu ekki verið fluttar áður,“ segir Skarphéðinn, sem hefur sérhæft sig í útsetningum fyrir raddir.

Á tónleikunum koma fram þrjátíu manns og má þar nefna kvartettinn Rúdolf, kvartettinn Nútímamenn og karlakórinn Voces Masculorum. Í gamni má geta þess að Skarphéðinn er sjálfur í öllum þessum kórum og verður því á sviðinu stóran hluta tónleikanna. „Ég kem fram í flestum atriðum nema kvennaatriðunum,“ segir hann glettinn en kvennasönghópurinn Háværurnar og sönghópurinn Áttan koma einnig fram.

Útsetningarnar hefur Skarphéðinn að aukastarfi. Að aðalstarfi er hann tónmenntakennari í Kópavogsskóla auk þess sem hann syngur mikið í jarðarförum og þá helst með karlakórnum Voces Masculorum.

Skarphéðinn á yfir 270 útsetningar fyrir kóra og sönghópa sem hann hefur búið til í gegnum árin. Hann segir starfið afar skemmtilegt. „Sérstaklega þegar maður fær frjálsar hendur,“ segir hann glaðlega.

TÓNMENNTAKENNARI OG ÚTSETJARI Skarphéðinn á yfir 270 útsetningar fyrir kóra og sönghópa. Nokkrar þeirra verða fluttar á tónleikum í Salnum í kvöld klukkan 20.30.
MYND/GVA

FLOTT LÖG

Tónleikarnir hefjast klukkan 20.30 í kvöld en nánari upplýsingar er að finna á www.salurinn.is

ÓSKUM EFTIR SJÁLFBOÐALIÐUM Í FATABÚÐIR RAUÐA KROSSINS

Rauði krossinn óskar eftir sjálfboðaliðum til starfa í fatabúðum Rauða krossins á höfuðborgarsvæðinu.

Rauða kross búðirnar á höfuðborgarsvæðinu eru fjórar:

- Laugavegi 12
- Laugavegi 116
- Mjódd
- Strandgötu 24, Hafnarfirði

Áhugasamir eru vinsamlega beðnir um að hafa samband við Rauða krossinn í Kópavogi í síma 5546626 eða með tölvupósti á sandra@redcross.is.

Hjálpaðu okkur að hjálpa öðrum

Rauði krossinn Kópavogi

Rauðakrosshúsið Hamraborg 11 • Sími: 554 6626 • kopavogur@redcross.is • raudikrossinn.is/kopavogur

Einstök fermingargjöf

gjöfin sem gefur ár eftir ár

Rúmföt frá 8.390 kr

Ofið úr 100% Pima bómull

Lín DESIGN

Lín Design Laugavegi 176 Sími 5332220 www.lindesign.is

FJÖLMENNING Konur frá Taílandi sýna hér dans frá föðurlandi sínu.

HEIMSINS KONUR

Nú er unnið að viðtalsbók um þátttöku kvenna af erlendum uppruna í íslensku samfélagi.

Að verkefninu standa fjórar konur í samvinnu við Söguhring kvenna, sem er samstarfsverkefni Borgarbókasafns Reykjavíkur og Samtaka kvenna af erlendum uppruna. Konurnar fjórar eru Ania Wozniczka, Kristín R. Vilhjálmsdóttir, Kristín Viðarsdóttir og Letetia B. Jónsson. Verkefnið miðar að því að gera sýnilegt framlag kvenna af erlendum uppruna til íslenskrar menningar og samfélags.

Verkefnið hefur hlotið styrki frá Mannréttindaskrifstofu Reykjavíkurborgar, Hlaðvarpanum og Reykjavík Bókmenntaborg UNESCO.

TILNEFNING

Þeir sem vilja leggja sitt af mörkum við gerð bókarinnar geta tilnefnt konur af erlendum uppruna á Íslandi með því að fylla út eyðublað á vef Borgarbókasafnsins. Skilafrestur er til 31. mars.

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

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

NUTRILENK

NÁTTÚRLEGT BYGGINGAREFNI FYRIR BRJÓSKVEFINN

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

Endurheimt liðheilsa og laus við lyfin!

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

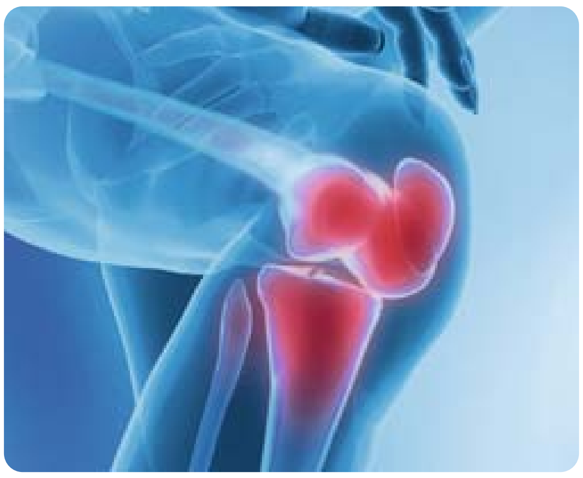
Verkjalaus og svaf eins og engill

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

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

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

Anna K Ágústsdóttir

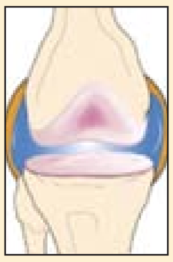


PRENTUN.IS

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

Hvað getur NutriLenk gert fyrir þig?

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



Heilbrigður liður

Liður með slitnum brjóskvef

Náttúrulegt byggingarefni fyrir liðbrjóskið og beinin

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

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

Prófið sjálf-upplifið breytinguna!

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

SKEPNURNAR SLÁ Í GEGN

ÁHUGAVERÐ SÝNING *Fiskbeinamódel Róshildar Jónsdóttur vöktu mikla athygli á HönnunarMars. Þau eru nú komin í fjöldaframleiðslu eftir þróunarsamvinnu við íslensk fyrirtæki í fiskiðnaði. Módelin eru sýnd í Sparki á Skólavörðustíg 33.*

Viðtökurnar hafa farið fram úr öllum vonum," segir Róshildur Jónsdóttir vöruhönnuður, en nú stendur yfir í Sparki á Skólavörðustíg sýning á fiskbeinamódelum sem hún hefur þróað í samvinnu við íslensk framleiðslufyrirtæki í fiskiðnaði. Módelin eru nú tilbúin til fjöldaframleiðslu eftir sjö ára ferli og segir Róshildur næsta skref vera markaðssetningu, bæði á Íslandi og erlendis. Þegar hafi erlendir dreifingaraðilar haft samband.

„Þeir höfðu samband að fyrra bragði, sem er frábært, og spennandi að sjá hvað kemur út úr því," segir Róshildur en vill ekki nefna nein nöfn að svo stöddu. Þá hefur verið fjallað um fiskmódelin á vef hönnunartímaritsins Dezeen, á www.disegnodaily.com og á Emmas Design blogg. „Erlenda pressan sem mætti á HönnunarMars sýndi mikinn áhuga og ég hef fengið pósta um að það muni birtast umfjöllun um vöruna víða. En ég er mjög ánægð með hvað margir vilja kaupa vöruna því það fer ekki endilega saman að finnast vara flott og tjá sig um það og að fjárfesta í henni," segir Róshildur.

Fiskbeinamódelin voru útskriftarverkefni Róshildar frá Listaháskóla Íslands árið 2006. Eftir það tók við þróunarvinna við að finna hagkvæma leið við að hreinsa beinin.

MARKAÐSSETNING NÆSTA SKREF Fiskmódel Róshildar Jónsdóttur vöktu mikla athygli á HönnunarMars og hafa erlendir dreifingaraðilar þegar sýnt áhuga. Margra ára þróunarvinna með íslenskum framleiðslufyrirtækjum í fiskiðnaði er að skila sér.
MYND/PJETUR

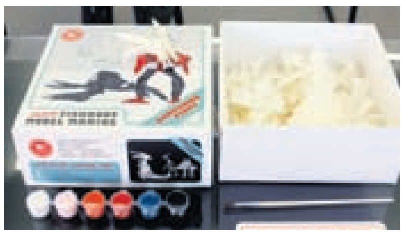
Háskólinn á Akureyri lagði til þekkingu og þróun á notkun ensíma til hreinsunar á beinunum. Þá lögðu Sero ehf. á Blönduósi, Norðurströnd á Dalvík og Sútunarverksmiðjan á Sauðárkróki til þekkingu og reynslu svo hægt yrði að framkvæma verkefnið á stórum skala. Róshildur segir ferlið hafa verið erfitt og oft hafi hún ætlað að gefast upp.

„Módelin hafa í raun alltaf fengið mikil viðbrögð hvar sem ég hef sýnt þau en ég gat aldrei fylgt því eftir. Ég hef því beðið eftir þessari stundu að geta sýnt módelin sem raunhæfa söluvöru," segir Róshildur. „Ég er að springa úr hamingju. Það hafa margir lagt hönd á plóg og nú er komið að því að markaðssetja vöruna svo öll vinnan fari að borga sig. Það er líka svo ótrúlega gaman að sjá hvað módelin vekja mikla gleði hjá fólki á öllum aldri. Fólk er að kaupa módelin jafnt í fermingargjafir sem í sjötugsafmælisgjafir og jafnvel í innflutningsgjafir líka. Módelin höfða til allra."

Fiskmódel Róshildar fást í Sparki á Skólavörðustíg 33 og stendur sýningin á þeim til 31. maí.

heida@365.is

SKEPNUSKÖPUN Setja má beinin saman á ýmsa vegu og mála eftir kúnstarinnar reglum.
MYND/RÓSHILDUR JÓNSDÓTTIR



SNIÐUG GJÖF Beinin koma í sérhönnuðum umbúðum ásamt litum og límí. Róshildur segir módelin höfða til allra aldurshópa og fólk gefi þau jafnt í fermingargjafir sem í sjötugsafmælisgjafir.
MYND/PJETUR

PAPPÍR OG LIST

Tvær skemmtilegar sýningar í Gerðubergi renna sitt skeið um helgina en á sunnudaginn er síðasti sýningardagur þeirra. Annars vegar er það Origami – brot í brot og hins vegar Þetta vilja börnin sjá!

Sýningin Origami – brot í brot hefur notið mikilla vinsælda og hafa fjölmörg börn fengið kennslu í origami-pappírslistinni. Á sýningunni eru verk eftir hjónin Dave og Assiu Brill. Þau hafa hannað fjölda bréfbrota, gefið út bækur, fengist við kennslu og sýnt verk sín víða um heim. Grunnreglur origami eru einfaldar; aðeins má brjóta pappírinn en hvorki klippa né líma. Möguleikarnir eru óþrjótandi eins og hin stórkostlegu listaverk í Gerðubergi sýna. Sýningin er samstarfsverkefni Gerðubergs og Origami Ísland þar sem þeir Björn Finnsson og Jón Víðis eru í forsvari. Á sunnudaginn tekur Björn á móti gestum og leiðir þá í sannleikann um galdurinn á bak við origami.

Þetta vilja börnin sjá! er sýning á myndskreytingum úr nýútkomnum íslenskum barna- og unglingabókum. Markmið sýningarinnar er að beina athyglinni að gildi myndskreytinga en þetta árið eiga 28 myndskreytar verk á sýningunni. Auk þess að skoða myndverkin sjálf geta gestir látið fara vel um sig og gluggað í bækurnar. Umgjörð sýningarinnar er notaleg þar sem lækur, brýr, hellir, klettar og mjúkir púðar spila stórt hlutverk. Þetta er í ellefta sinn sem sýningin Þetta vilja börnin sjá! er haldin í Gerðubergi.

Opnunartími sýninganna á laugardag og sunnudag er frá kl. 13 til 16.

ÞETTA VILJA BÖRNIN SJÁ Skemmtileg sýning á myndskreytingum úr nýútkomnum íslenskum barna- og unglingabókum.

ORIGAMI Möguleikar origami-listarinnar eru óþrjótandi.

ÓTRÚLEG LIST Grunnreglur origami eru þær að aðeins má brjóta pappírinn en hvorki klippa né líma.

VEIÐIBYSSUR

FÖSTUDAGUR **22. MARS 2013**

Kynningarblað Haglabyssur, rifflar, byssuskot og skotvopnaleyfi.

NORDICPHOTOS/GETTY

Affinity er haglabyssa ársins 2013

Fram undan eru spennandi tímar fyrir áhugamenn um skotvopn og veiðar með Affinity-byssunum frá Franchi sem NRA útnefndi haglabyssu ársins 2013. Affinity-byssurnar eru liprar, aðgengilegar, á frábæru verði og með sjö ára ábyrgð. Þær verða kynntar víða um landið með hækkandi sól.

Hinn aldagamli byssuframleiðandi, Franchi, hefur sett á markað framúrskarandi línu hálfsjálfvirkra haglabyssa undir heitinu Affinity.

„Fyrsta sendingin af Affinity seldist upp á örskömmum tíma og var einstaklega vel tekið af skotveiðimönnum og -konum um land allt,“ segir Kjartan Lorange hjá Veiðihúsinu Sökku, sem flytur inn þessar skemmtilegu og vel hönnuðu byssur frá Franchi.

Kjartan segir Affinity-línuna samanstanda af fimm mismunandi útfærslum; Affinity Wood, Affinity Synthetic Black, Affinity Synthetic Camo Max4, Affinity White og Affinity Sporting.

„Affinity Wood-byssan er einstaklega lipur og þægileg og vegur ekki nema 2,85 kíló. Affinity-byssurnar eru allar útbúnar TSA/Twin Shock Asorber-bakslagspúða sem minnkar bakslag um allt að 43 prósent. Skiptibúnaður Franchi er svo byggður upp á bakslagsskipta snúningsboltanum Front Inertia frá Benelli og hefur reynst frábærlega,“ útskýrir Kjartan.

Hann segir alla meginhluta skiptinganna vera aðgengilega með því einu að taka hlaupið af byssunni.

„Það gerir þrif og umhirðu bæði þægilega og fljótlega. Reynslan er virkilega góð og gaman að heyra jákvæða umsögn ánægðra byssueigenda. Franchi hefur sannarlega hitt naglann á höfuðið með Affinity og til að króna afbragðs gæði á frábæru verði býður framleiðandinn sjö ára ábyrgð á byssunni, sem er einstakt,“ segir Kjartan.

Affinity var valin „Haglabyssa ársins 2013“ af Félagi bandarískra byssueigenda (NRA) og Franchi verða afhent Golden Bullseye-verðlaunin í maí næstkomandi af samtökunum.

Kjartan Lorange með glæsilega Affinity-haglabyssu frá ítalska byssuframleiðandanum Franchi. MYND/GVA

„Það er mikill heiður og áfangi fyrir þennan virta framleiðanda sem hefur framleitt byssur síðan 1868. Veiðihúsið hefur átt langt og gott samstarf við Franchi og það er virkilega spennandi að geta boðið þessa rómuðu byssu í svo mörgum útfærslum. Með Affinity geta allir fundið útfærslu við hæfi og verðið kemur skemmtilega á óvart,“ upplýsir Kjartan.

Franchi er samstarfsaðili byssuframleiðandans Benelli og fer framleiðslan fram í verksmiðjum Benelli í Urbino.

„Á þeim bæ er enginn afsláttur gefinn af gæðum eða vandvirkni og framleiðsluferlið margvottað vegna gæða og tryggðar. Allar ítalskar haglabyssur eru prófaðar samkvæmt CIP-stöðlum sem tryggir öryggi og gæði og er sannarlega vert að huga að í dag.“

Með hækkandi sól og hlýnandi veðri verður Veiðihúsið með kynningar á Affinity-byssum víða um land. Kynningarnar verða vel auglýstar svo að sem flestir fái tækifæri til að kynna sér gripinn og reyna við raunaðstæður.

„Sumarið er kjörtími til æfinga fyrir komandi veiðitímabil. Það tryggir góðan árangur og með því sýnum við bráðinni hámarksvirðingu.“

Útgefandi: 365 miðlar ehf., Skaftahlíð 24, s. 512 5000 **Umsjónarmaður auglýsinga:** Sigrún Kristinsdóttir, sigrunk@365.is, s. 512-5455 **Ábyrgðarmaður:** Jón Laufdal.

FRANCHI
FEELS RIGHT

Affinity Wood
12-20 ga

Affinity Black Synt
12-20 ga

Affinity Camo MAX 4
12-20 ga

(NEW) Affinity Sporting
12 ga

(NEW) Affinity White
12 ga

Veiðihúsið Sakka ehf
Hólmaslóð 4
101 Reykjavík
Iceland
Tel: + 354-562-0095

Benelli í fararbroddi á heimsvísu

Allt frá árinu 1967 hefur ítalski byssuframleiðandinn Benelli verið í fararbroddi í framleiðslu hálfsjálfvirkra haglabyssa. Skiptibúnaður Benelli er sá virtasti og mest verðlaunaður allra slíkra í heiminum þegar kemur að áreiðanleika og einfaldleika. Byssurnar má klæðskerastilla fyrir hvern og einn.

Fagurt útlit, áreiðanleiki og framúrskarandi hönnun með notagildi er aðalsmerki byssuframleiðandans Benelli.

„Staðfesting á því hversu eftirsótt og vel hönnuð margfræg skipting Benelli er eru tilraunir annarra framleiðenda til að stæla hana,“ segir Kjartan Lorange í Veiðihúsinu Sökku. Hann segir úrval Benelli ríkulegra en flestra annarra byssuframleiðenda.

„Í dag býður Benelli upp á fleiri en 170 útgáfur hálfsjálfvirkra haglabyssa. Enginn byssuframleiðandi býður upp á fleiri gerðir fyrir örvhentar skyttur og Benelli er orðinn leiðandi í fjölda útgáfa haglabyssa í minni skotastærðum, eins og 20GA og 28GA.“

Byssum Benelli hefur síðustu tvo áratugi fylgt fimm ára ábyrgð.

„Þeir skilmálar hafa enn styrkt ímynd Benelli um allan heim og gert vörumerkið leiðandi í haglabyssum. Íslenskir skotveiðimenn eru afar kröfuharðir viðskiptavinir sem veiða við erfið skilyrði sem reyna mikið á búnað. Þar hefur reynslan sýnt að Benelli er í fararbroddi í gæðum og áreiðanleika og einmitt þess vegna er Benelli leiðandi merki á markaðinum hér heima í dag,“ upplýsir Kjartan.

Hann segir þyngd vera einn af mörgum þáttum sem hafa áhrif á val á haglabyssu.

„Haglabyssur Benelli eru annálaðar fyrir léttleika. Flestar vega um þrjú kíló en sumar allt niður í 2,75 kíló, sem er ótrúlegt fyrir 12GA haglabyssu. Veiðimenn gera nú auknar kröfur um minna bakslag við notkun byssa því þannig verður notkun skytta bæði ánægjulegri og skilvirkari,“ útskýrir Kjartan um byssurnar sem eru með Comfortec®-, Comfortec Plus®- og nú Progressive Comfort®-bakslagsminnkandi skepti og púðum.

„Fullyrða má að Benelli hafi farið eins langt í að minnka bakslag og tæknin býður upp á. Allar Benelli-haglabyssur, og þar með talin Super Nova-pumpan, bjóða upp á möguleika á að stilla skeptislengd, halla og sveigju að óskum hvers og eins. Vaxtarlag manna er misjafnt og því nauðsyn að geta látið byssuna passa hverjum og einum til að ná hámarksárangri,“ segir Kjartan um staðalbúnað Benelli.

„Super Nova-pumpan sem er sú eina á markaðinum sem býður þennan kost, ásamt því að taka öll skot frá léttum 70mm 24 gramma æfingaskotum upp í alþyngstu 89mm 63 gramma veiðiskot sem völ er á. Hlaup og þrengingar Benelli fara í gegnum Cryogenic-ferli, sem þeir kalla Crio-tækni. Við það verður ákoma, kraftur og dreifing hagla betri og jafnari og bráðin er felld af meiri nákvæmni og skilvirkar en áður. Samtímis minnka líkur til muna á að særa eða missa bráðina frá sér.“

Að sögn Kjartans hefur nýliðun orðið í skotveiði á liðnum árum og konur í auknum mæli farnar að sækja skotvopna- og veiðikortanámskeið til að geta notið útiveru og sótt villibráð í íslenska náttúru.

„Þar hefur Benelli forskot því konur vilja léttari byssur og möguleika á að stilla skepti svo notkunin verði ánægjuleg. Þetta er skemmtileg þróun sem Benelli hefur mikinn metnað til. Benelli er því óskakostur þegar markmiðið er að fá mikið fyrir peninginn; gæði, tækninýjungar, fallegt útlit og fyrsta flokks hönnun.“

Veiðihúsið Sakka er umboðs- og dreifingaraðili Benelli á Íslandi.

Hér mundar Kjartan Lorange afar flotta Benelli-byssu í felulitum. Allar byssur Benelli má stilla eftir vaxtarlagi veiðimannsins. MYND/GVA

Eina sérverslun skotveiðimanna

Hlað var stofnað á Húsavík árið 1984 sem haglaskotsframleiðsla. Framleiðslan er enn í fullum gangi en í dag rekur Hlað einnig tvær verslanir með veiðivörur, aðra á Húsavík og hina á Bíldshöfða í Reykjavík. Markmið Hlaðs er að veita góða þjónustu og bjóða vandaðar vörur sem henta aðstæðum íslenskra skotveiðimanna.

Milliliðalaus innflutningur frá framleiðendum hefur tryggt gott verð og móttökur skotveiðimanna sýna að við erum á réttri braut,“ segir Hjálmar Ævarsson hjá veiðiversluninni Hlaði á Bíldshöfða 12, sem að sögn hans er eina sérverslun skotveiðimanna á landinu.

Upphaf Hlaðs má rekja til ársins 1984 þegar nokkrar rjúpnaskyttur á Húsavík hófu tilraunir með framleiðslu haglaskota en fram að því hafði úrval rjúpnaskota verið fremur fátæklegt og skot sem hentuðu norðlenskum aðstæðum illfáanleg. Framleiðslan var smá í sniðum til að byrja með enda skotin hlaðin í handhleðslutækjum í frístundum. Eftirspurnin jókst jafnt og þétt og í dag getur Hlað framleitt 2.300 skot á klukkustund. Árlega eru framleidd 400 þúsund haglaskot fyrir veiði. Framleiðslan eykst stöðugt en yfir framleiðslunni ríkir Jónas Hallgrímsson og hefur gert frá upphafi.

Auk verksmiðjunnar á Húsavík rekur Hlað tvær verslanir með veiðivörur, í Haukamýri 4 á Húsavík og á Bíldshöfða en Reykjavíkurútibúið var stofnað 1996. „Frá upphafi hefur það verið markmið Hlaðs að veita góða þjónustu og bjóða vandaðar vörur sem henta aðstæðum íslenskra skotveiðimanna,“ segir Hjálmar en í verslunum Hlaðs fást allar veiðivörur fyrir skotveiðimenn, frá skotvopnum, sjónaukum og skotfærum til fatnaðar og annarra fylgihluta. „Nýjasta viðbótin eru þýsk Blaser-skotvopn sem þekkt eru fyrir mikil gæði, auk nýstárlegra riffla með svokallaða „straight pull“-lása,“ upplýsir Hjálmar og á von á að menn taki þessari nýjung vel. „Þá framleiðir Blaser einnig F3-haglabyssur í hæsta gæðaflokki.“

Hjálmar Ævarsson og Sigurður Ragnar Haraldsson, eða Hjalli og Siggi eins og þeir eru oftast kallaðir, eru uppspretta fróðleiks og viðskiptavinir Hlaðs koma ekki að tómum kofanum hjá þeim ef þá vantar upplýsingar um riffilskot eða íhluti. MYND/VALLI

Árlega framleiðir Hlað 400 þúsund haglaskot fyrir veiði.

Reykjavíkútibú Hlaðs er sannkallað draumaland skotveiðimannsins. Mikil áhersla hefur verið lögð á riffilskotfimi, jafnt fyrir íþróttaskotmenn sem veiðimenn. Skotvopnategundirnar telja tugi, auk þess sem þar eru í boði tugir af púðurtegundum, kúlugerðum og hlöðnum skotfærum. Afgreiðslumennirnir Hjalli og Siggi eru uppspretta fróðleiks og viðskiptavinir koma ekki að tómum kofanum hjá þeim ef þá vantar upplýsingar um riffilskot eða íhluti. Verslanir Hlaðs bjóða auk þess upp á þá þjónustu að endurhlaða skotin riffilskot en það sparar skotmönnum pening, auk þess sem það hjálpar þeim að finna klæðskerasaumuð riffilskot sem henta skotvopninu og ætlaðri notkun.

Redring-sigti á haglabyssu sem framleidd eru í Svíþjóð og þykja algjör bylting.

Nánari upplýsingar um verslanir Hlaðs má finna á heimasíðunni www.hlad.is en þar er einnig að finna vefverslun.

- Blaser rifflar
- Heym rifflar
- Weatherby rifflar
- CZ Brno rifflar
- Blaser haglabyssur
- Benelli haglabyssur
- Breda haglabyssur
- Marocchi haglabyssur

HLAÐ SF

Sérverslun skotveiðimannsins

Hlað ehf.
Bíldshöfða 12
Sími: 567 5333
www.hlad.is

Lífið

FÖSTUDAGUR
22. MARS 2013

Andrea Magnúsdóttir hönnuður
SUMARIÐ VERÐUR Í ÖLLUM LITUM REGNBOGANS 4

Ragna Fossberg og Björn Emilsson
GERÐU NÁNAST ALLT SJÁLF FYRIR HEIMILIÐ 4

Magdalena Dubik lærði köfun
PABBI KYNNTI MIG FYRIR SPORTINU 10

Búin að læra að slaka á kröfunum

FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Gunnar Már Sigfússon, líkamsræktarþjálfari og ráðgjafi, gaf út bókina Lágkolvetna lífsstílinn við mikla gleði í Eymundsson fyrr í vikunni. Fullt var út úr dyrum af vinum, vandamönnum og aðdáendum þjálfarans. Meðal þeirra voru þær Sara, Dagbjört og Sólrún Reginsdætur, Andrea Magnúsdóttir fatahönnuður, Draupnir Rúnar, Berglind Guðmundsdóttir, Melkorka Árný Kvaran þjálfari, Þórunn Marinósdóttir og margir fleiri.

Lífið

Hamingja, fólk og annað frábært

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

RFF GUMMI JÖR OG ELLA BÁRU AF

Lífið fékk álit hjá fjórum RFF-gestum á nýliðinni tískuhátíð. Stúlkurnar voru sammála um að Guðmundur Jörundsson og ELLA hefðu staðið upp úr í ár.

Jóhanna Björg Christensen
ritstjóri Nude Magazine.
„Eins og svo mörgum fannst mér sýning Guðmundar Jörundssonar standa upp úr. Línan var vel unnin og mjög flott og það var kraftur í sýningunni sem mér fannst vanta í aðrar. Hrafnhildur Hólmgeirsdóttir átti svo sinn þátt í að gera upplifunina enn flottari; tónlistin, lýsingin og fötin spiluðu vel saman. Ég sá líka ELLU og Farmers Market sem lögðu líka mikið upp úr sýningum sínum, mér finnst það skipta miklu máli. Það þarf að skapa upplifun og stemningu á sýningunum og fanga þannig áhuga áhorfenda. Að lokum fannst mér hátíðin vel heppnuð í ár, hún verður betri með hverju árinu og það er fagmannlegra að halda sýningarnar að degi til.“

Hildur Ragnarsdóttir, *bloggari hjá Trendnet.*
„Mér fannst Jör-sýningin langflottust. Fötin, hárið, förðunin, tónlistin og sviðið var töluvert flottara en hjá hinum. Svo þótti mér Farmers Market líka mjög flott. Ég fílaði hljómsveitina, fossinn í bakgrunninn og hvernig allt var stíliserað þó svo að línan sjálf hafi ekki verið mjög ný. Þetta tvennt stóð upp úr að mínu mati. Hvað hátíðina sjálfa varðar þá heppnaðist hún þokkalega vel þó að það hafi orðið eitthvað vesen með sætaskipanina.“

Ýr Þrastardóttir *fatahönnuður.*
„Mér fannst Gummi Jör standa upp úr. Þetta var heilsteypt lína og sniðin voru falleg. Mér fannst tónlistin, sviðsmyndin og stíliseringin líka mjög flott. Það spilaði sterkt inn í að hann fékk flottan stílista til liðs við sig. Ég tel að það sé nauðsynlegt að fá aðstoð frá stílista fyrir sýningar, það setur punktinn yfir i-ið. Ég hefði viljað sjá fleiri unga hönnuði sýna í ár en í heildina litið fannst mér hátíðin vel skipulögð og flott.“

Þórunn Antonía Magnúsdóttir
söngkona.
„Ég sá þrjár sýningar, Jör by Guðmundur Jörundsson, ELLU og Munda. Af þessum þremur sýningum fannst mér ELLA flottust. Hún var samkvæm sjálfri sér og fötin voru kvenleg og klæðileg og sýningin sjálf var líka mjög falleg. Mér fannst góð tilbreyting að halda sýningarnar að degi til og mín upplifun var sú að það hafi verið vel að hátíðinni staðið í ár.“

HAPP stuðlar að **heilbrigði Íslendinga**

Hamingja er holl

Rannsókni sýna að gæðastundir með fjöskyldu og vinum auka lífsgæði og lengja líf. Kossar og faðmlög styrkja ónæmiskerfið.

Haltu veislu, njóttu vináttu, borðaðu hollt.

Pantaðu veisluna hjá okkur.

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

Hver er maðurinn

Hreimur Örn Heimisson

Aldur 34 (til 1. júlí, þá verð ég 34,1's)

Starf Tónlistarmaður og „sales rep“ hjá S. Guðjónsson

Maki Þorbjörg Sif Þorsteinsdóttir (Tobba).

Börn Embla Margrét og Þorsteinn Heiðar.

Áhugamál Tónlist, fótbolti, golf og allt með fjölskyldunni.

Hvað stendur upp úr eftir vikuna Útgáfa lagsins Í Nótt með hljómsveit minni Made in Sveitin. Fjöööör!

Hvað á að gera um helgina Spila á árshátíð BootCamp. Snilldarfólk, allir sem einn, ég mæli með því að æfa þarna.

Eitthvað að lokum Hljómsveitin Made in Sveitin er á Facebook, finnið okkur þar. Við erum að spila á fullu um páskana. Peace!

ST.TROPEZ

NÝTT

St.Tropez

Af hverju St.Tropez?

- Engar rákir
- Náttúrulegt útlit
- Endist lengi
- Auðvelt í notkun
- Aromaguard, ilmefnalaus tækni

20%
kynningar afsláttur
helgina 22.-24.mars
á útsölustöðum
St.Tropez

Útsölustaðir:- Abaco (Akureyri) | Debenhams | Hagkaup (Kringlunni, Smáralind, Akureyri) | Hygea (Kringlunni, Smáralind) | Snyrtistofan Ágústa | Sigurboginn | AquaSpa (Akureyri)

TÍSKA SUMARIÐ VERÐUR Í ÖLLUM REGNBOGANS LITUM

Vorið er á næsta leiti og leitaði Lífið af því tilefni til Andreu Magnúsdóttur, fatahönnuðar og verslunareiganda, og spurði hana út í komandi tískustrauma.

Þar sem búum jú á Íslandi megum við ekki fara offorsi í að rífa af okkur spjarirnar þegar hlýna tekur og huga að því að eiga fallegar yfirhafnir, peysur og poncho sem setja punktinn yfir i-ið á fallegu dressi,“ segir Andrea meðal annars um strauma sumarsins.

Andrea segir klassíkina ráða ríkjum en á sama tíma mikla litagleði. Hún segir sumarið verða í öllum regnbogans litum en að ferskjulitur og mintugrænn verði hvað mest áberandi í sinni fatalínu.

„Það er nauðsynlegt að eiga einar klassískar gallabuxur sem ganga við nánast hvað sem er, eitt litríkt hálsmen sem brýtur upp útlitið, flotta áberandi tösku, síðkjól í partýin, en síðkjólar halda áfram að vera vinsælir, og síðast en ekki síst fallega slá,“ segir Andrea að lokum.

andrea.is

Litríkir aukahlutir eru áberandi.

A girl should be two things: classy and fabulous. Coco Chanel

Uppáhalds

HÖNNUÐUR?
Coco Chanel. Í mínum huga er hún fyrirmynd allrar kventísku fyrr og síðar.

HEIMASÍÐA?
Lífið og trendnet.is.

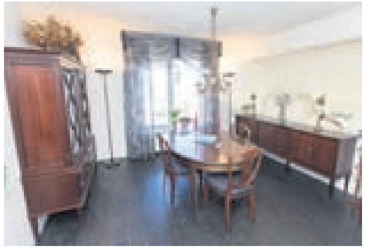
VERSLUN ERLENDIS?
Ég elska Chanel-verslunina í París þar sem Coco Chanel bjó. Ég kem þar við í hvert skipti sem ég fer í vinnuferð til Parísar, bara til að upplifa.

FLÍKIN UM ÞESSAR MUNDIR?
Dásamlega ullarsláin mín.

SNYRTIVÖRUR?
Ég nota Lancome hvað mest.

Andrea Magnúsdóttir.

Rauða sófasettið setur sterkan svip á heildarmynd heimilisins.



Klassískir munir skreyta heimilið.

Styttan fræga úr Hemma Gunn þáttunum.

HEIMSÓKN RAGNA FOSSBERG BÝÐUR HEIM

GERÐU NÁNAST ALLT SJÁLF

Í þessu húsi varð hugmyndin að Á tali hjá Hemma Gunn til og hefur styttan fræga úr þáttunum átt heima hér frá því að hann hætti. Í næsta þætti af Heimsókn, bankar **Sindri Sindrason** upp á hjá Rögnu Fossberg, sminku á RÚV, og eiginmanni hennar, Birni Emilssyni dagskrárgerðarmanni.

Hjónin Björn og Ragna.

EGF

NÝTT

EGF DAGKREM

Nú fyrir þurra og mjög þurra húð

Silkimjúkt og nærandi dagkrem frá Sif Cosmetics sem gefur þurri húð raka sem endist allan daginn.

- Viðheldur réttu rakajafnvægi húðarinnar
- Gefur húðinni mjúka og fallega áferð
- Án paraben efna

Inniheldur EGF frumuvaka sem styður náttúrulegt endurnýjunarferli húðarinnar.

www.egf.is

Það er auðvelt að upplifa sig mjög smáan og lítils megnugan á svona stórri messu en maður má ekki gefast upp eða láta slá sig út af laginu. Ebba gerir engan mat fyrir börnin nema að henni þyki hann góður.

EBBA FARIN AÐ LÆRA AÐ SLÁ AF KRÖFUNUM

Ástríða hennar liggur í mat fyrir börn, meðal annars vegna þess að dóttir hennar Hanna var magakveisubarn og sonur hennar Hafliði fæddist fótalaus og hún vildi gera allt sem hún gat fyrir þau með hollu mataræði. Á sama tíma og Ebba gleðst yfir bókasamningi í Bretlandi hefur ríkt sorgarástand á heimilinu yfir raunum Pistorius, vini fjölskyldunnar.

FULLT NAFN Ebba Guðný Guðmundsdóttir

ALDUR 37 ára

HJÚSKAPARSTAÐA Gift

BÖRN Tvö börn, Hanna Hulda og Hafliði

STARF Pureebba.com (bókaútgefandi, heilsubloggari og fyrirlesari)

Þú slóst í gegn með barnamatreiðslubók Latabæjar fyrir jól en áður gafstu út bókina Hvað á ég að gefa barninu mínu að borða og heldur regluleg námskeið byggð á þeirri bók. Það er því augljóst að þetta málefni skiptir þig mjög miklu. Hversu mikilvægt telurðu að byrja nógu snemma að tala fyrir hollum mat og hreyfingu barna? Það er svo snjallt að venja börn frá byrjun á hreinan og næringarríkan mat, því að gamlar venjur fylgja manni allt lífið. Maður er ekkert nema vaninn. Ég hef mikla trú á hollum mat. Mín reynsla er sú að hann hjálpar manni að verða besta eintakið af sjálfum sér, gerir manni kleift að takast á við verkefni dagsins með bros á vör, sól í hjarta og kraft í kroppnum. Það er dýrmætt! Hvað varðar bókina Eldað með Ebbu í Latabæ þá vandaði ég mig mjög þegar ég var að finna til og prófa uppskriftir í hana. Í henni eru ákaflega einfaldar, hollar og mjög bragðgóðar uppskriftir sem henta allri fjölskyldunni. Hún er góður, einfaldur grunnur að fallegum hversdagsmat sem ætti að nýtast hverju heimili vel.

Fátt sem gleður meira en þakklæti

Hefurðu fengið einhver viðbrögð frá börnum og foreldrum eftir að bókin kom út? Já, það hefur glatt mig mjög að fá falleg bréf þar sem fólk þakkar mér fyrir uppskriftirnar og fróðleikinn og segist nota bókina út í ystu æsar og að öllum á heimilinu líki vel. Það er fátt sem gleður mig meira. Ég þakka þeim enn og aftur hér, vel og innilega. Það er einstakt hvað margir taka sér tíma til að þakka fyrir sig og senda manni birtu og hlýju. En ég tek fram að ég á ekki allar uppskriftirnar sjálf, mjög margir lánuðu mér uppskriftir til að setja í hana og nöfnin þeirra má finna aftast í bókinni.

Þú ætlar þér að hafa áhrif víðar en hér á landi ekki satt? Ég var svo lánsöm að ná mér í bókasamning í Bretlandi þegar ég fór á bókamessu í London vorið 2012. Og mig langar að taka það fram að á svona bókamessu fær maður milljón nei. Eitt já er hins vegar nóg. Þar þurfti ég heldur betur að taka á honum stóra mínum og stappa í mig stálinu og hugsa: „Af hverju ekki ég?“ og „Það er nóg pláss fyrir mig líka“. Það er auðvelt að upplifa sig mjög smáan og lítils megnugan á svona stórri messu en maður má ekki gefast upp eða láta slá sig út af laginu. Bókin What should I feed my baby? kom svo út í janúar og fæst núna í Bretlandi og á Amazon.

Þekki rugludallinn sjálfan mig

Þarftu ekki að fara út og fylgja bókinni eftir? Ég geri það mest-

Ég hef mikla trú á hollum mat. Mín reynsla er sú að hann hjálpar manni að verða besta eintakið af sjálfum sér.

Uppáhalds

MATUR Mér finnst allt gott. En ég hlýt að vera með smá ítalskt blóð í æðum því að mér finnst allt sem er að drukkna í ólífuolíu, hvítlauk, smjöri og parmesan alveg svakalega gott. Líka mexíkóskt, löðrandi í avókadómauki, sýrðum rjóma, rifnum osti og öllu hinu. Íslenska lambakjötið er líka alltaf dásamlegt. Þessi listi gæti í stuttu máli fyllt heila blaðsíðu hjá matargati eins og mér!

DRYKKUR Vatn.

VEITINGAHÚS Það eru nokkur sem ég elska, Kaffihúsið Garðinn og Gló. Annars finnst mér íslensku veitingahúsin almennt alveg svakalega góð, skál fyrir þeim!

TÍMARIT Þar sem ég get skoðað fallega hönnun.

VEFSÍÐA Ætli ég hafi ekki lært mest af honum Dr. Mercola vini mínum www.drmercola.com þó vefsíðan hans sé langt frá því að vera konfekt fyrir augun, en tilgangurinn og upplýsingarnar helga meðalið!

VERSLUN Lífrænar verslanir.

HÖNNUÐUR Ég er svo einföld, geri aðeins þá kröfu að föt fari mér, sniðið og litirnir og mér líði vel í flíkinni. Þannig að ég á engan einn uppáhaldshönnuð, kaupi það sem passar mér hverju sinni.

HREYFING Peak fitness á svifbrettinu mínu heima eða hvað sem það nú heitir, þar tek ég 8x30 sekúndur og erfiða þangað til að ég er að drepast – í stuttu máli, get ekki andað og sé svart, og svo tek ég inn á milli 90 ögn léttari sekúndur. Svo reyni ég að drullast til að gera eitthvað smá meira, lyfta með eigin þyngd eftir plani frá Línu Guðnadóttur vinkonu minni, sem er einkaþjálfari.

DEKUR Nudd og sund!

megnis héðan með hjálp internetsins. Nota vefsíðuna mína og auðvitað Facebook og Twitter. Það reynist vel í svona starfi. Væntanlega fer ég eitthvað út líka.

Hvernig kunnirðu við þig fyrir framan kvikmyndatökuvélina við gerð matreiðsluþáttanna á mbl.is? Ég kunni vel við mig. Ég er svo heppin að vera ekki mikið stressuð og mér finnst gaman að sýna fólki hvað er einfalt og fljótlegt að búa til hollan mat. Fljótlegra og ódýrara en að hlaupa og kaupa tilbúið. Fyrir utan hvað það er miklu betra.

Það gekk skemmtilegt myndband á veraldarvefnum á dögunum af mistökum þínum við gerð matreiðsluþáttanna. Þú virðist ekki taka lífinu of alvarlega eða hvað? Ég þekkti rugludallinn sjálfa mig vel þarna og fannst þetta fyndið.

Eigum við von á að sjá þig aftur í sjónvarpi á næstunni? Það gæti vel farið svo.

Geri bara það sem mér finnst gott

En svona fyrir áhugasama þá opnaðir þú á dögunum nýja heimasíðu – hvað er þar skemmtilegt að finna? Á síðunni pureebba.com er að finna fjölmargar uppskriftir að heilsusamlegum, einföldum barnamat sem og alls konar mat, drykkjum, kökum og svo framvegis fyrir alla fjölskylduna. Allt mjög einfalt. Ég set aldrei neitt inn neins staðar nema mér finnist það sjálfri gott og útbúi það reglulega. Einnig er þar að finna alls konar fróðleik um allt sem viðkemur heilsu – aftur allt sem ég nota sjálf og hefur reynst mér vel. Einnig eru þar nokkur myndbönd á ensku þar sem ég sýni hvernig á að útbúa hitt og þetta sem ég hafði áhyggjur af að fólki fyndist svo flókið og þyrfti að sjá hvernig gert væri til að þora að prófa. Til dæmis súkkulaðibúðingur úr avókadói! Svo eru þar upplýsingar um mig og bókina What should I feed my baby? sem er uppfærð útgáfa af bókinni; Hvað á ég að gefa barninu mínu að borða?

Oft eins og útspýtt hundskinn

Hvernig gengur að sameina það að reka heimili, vinna að mörgum verkefnum í einu og sinna móðurhlutverkinu sem krefst mikils af þér með aðstæður Hafliða í huga? Það gengur oftast ágætlega. Við maðurinn minn vinnum hjá sjálfum okkur og getum því stokkið frá yfir daginn og sinnt því sem þarf að sinna, sem er mikill kostur þegar kemur að Hafliða. Það þarf að smíða fætur, stilla fætur og yfirfara reglulega og fara í sjúkraþjálfun og annað slíkt. Við erum heppin. En annars er ég eins og allar mæður, oft eins og útspýtt hundskinn, lafmóð og andstutt að reyna að sjá um og muna eftir milljón hlutum í einu. En ég er farin að læra betur núna að slá af kröfunum. Það er ekkert alltaf fínt heima hjá mér og börnin fara bara stundum aftur í sömu fötin og í gær, þó að það sé jafnvel blettur einhvers staðar. Stundum er ekkert til að borða af því ég komst ekki í búð. Ég er ekki alltaf tilhöfð og svo reyni

ég að þvinga mig í bólið ekki seinna en klukkan ellefu þó svo ég eigi eftir að gera allt mögulegt. Svo er ég að rembast við að reyna að hugleiða stundum þegar ég er orðin alveg útkeyrð. Ég er ekkert góð í því en ég reyni og mér finnst það hjálpa. Annars finnst mér einlæglega að fólk með börn ætti að hafa rétt á því að vinna 60-80% vinnu. Held að margar rannsóknir hafi sýnt að það eru frábærir starfskraftar.

Bugaður af sorg

Suðurafríski hlauparinn og fjölskylduvinur ykkar Pistorius sem sakaður var um að hafa myrt unnustu sína hefur haft mikil og góð áhrif á ykkar líf. Hvernig líður ykkur við að fylgjast með þessu máli héðan frá Íslandi og hefurðu haft tök á að tala við hann? Við höfum fengið einstaka skilaboð frá honum sem ég veit að hann hefur sent okkur af því hann veit að okkur þykir vænt um hann og höfum áhyggjur af honum. Við sendum honum reglulega styrkjandi skilaboð. Það er skemmst frá því að segja að hann er bugaður af sorg og syrgir Reevu mjög. Þegar hann skrifar þakkar hann okkur fyrir að biðja fyrir fjölskyldu Reevu og fjölskyldu sinni og fyrir stuðninginn og segir hann skipta sig miklu og hjálpa sér að komast í gegnum þessa martröð. Það sem hjálpar honum mest núna, held ég, er að hann er trúaður mjög, Suður-Afríkumenn eru það jafnan og ég veit að hann heldur sig nálægt Guði með bænum sínum og finnur þar skjól.

Segðu mér aðeins þína sýn á hann eftir að hafa kynnst honum? Oscar er góðviljaður maður og vill láta gott af sér leiða. Þrátt fyrir frægð og frama og þétta dagskrá hefur hann alltaf gefið sér tíma fyrir fólk, sérstaklega þá sem eiga um sárt að binda. Hann er hugrakkur, skemmtilegur, hlýr og réttsýnn. Það er ekkert illt í honum. Ég bið að með tímanum læri hann að fyrirgefa sér. Það er ekki vafi í mínum huga að þetta var slys.

Svalt að vera öðruvísi

Og hvernig útskýrðuð þið málið fyrir börnunum ykkar? Þegar við Haddi, maðurinn minn, lásum fréttina voru viðbrögð okkar svo ýkt að Hanna og Hafliði sáu strax að eitthvað hræðilegt hafði gerst. Ég sagði þeim þess vegna hvað var, að Oscar hefði drepið kærustu sína um nóttina, haldið að hún væri þjófur. Við höfum búið í Suður-Afríku og þekkjum aðstæðurnar, þau tvö vissu aðeins um glæpina þó við reyndum ávallt að halda slíkum sögum frá þeim, þar sem við bjuggum á öruggara svæði en Oscar. Fyrir þeim var þetta afgreitt af því að þetta var óvart. Þau hvorki dæma né dvelja við þetta og skilja heldur ekki vel afleiðingarnar, sem er ágætt.

Hvað varðar Hafliða, þá hefur hann aldrei ætlað að verða Oscar eða eins og Oscar. Oscar gaf honum og okkur miklu dýrmætari gjöf en það. Hann sýndi Hafliða að hann er ekki einn og að hann eigi ávallt að vera ánægður með sig. Það er svalt að hafa engar fætur, svalt að vera öðruvísi og þetta skiptir í raun engu máli. Maður getur gert það sem maður vill þó maður sé fótalaus.Það dýrmætasta sem maður á er í hjartanu. Hafliði skiptir um skoðun vikulega varðandi hvað hann ætlar að verða þegar hann er orðinn stór.

Ebba gerir engan mat fyrir börnin nema að henni þyki hann góður.

Vinirnir þeir Pistorius og Hafliði saman.

Það er ekkert alltaf fínt heima hjá mér og börnin fara bara stundum aftur í sömu fötin og í gær, þó að það sé jafnvel blettur einhvers staðar

Pistorius hefur reynst Ebbu og hennar fjölskyldu afar vel.

„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

Í dag á besti vinur minn afmæli. Hrúturinn Pálmar sem á aðeins eitt ár eftir í að verða táningur. Ég fæ nettan hroll við tilhugsunina um að á næsta ári verðum við vinirnir orðnir unglingar. Ég hlakka reyndar ekkert sérstaklega til unglingsáranna og væri alveg til í að hoppa bara yfir þau. Án gríns! Hún Helga systir mín varð alveg hræðileg þegar gelgjan bankaði upp á hjá henni. Maður lifandi hvað hún átti erfitt. Ég man sérstaklega eftir því þegar hún fór á „skammast sín fyrir fjölskylduna sína" skeiðið. Ég skildi hana alls ekki á þessum tíma.

Ég er svo stolt af fjölskyldunni minni að ég er að springa, myndi ekki skipta á henni og öllu heimsins gulli. Ég man sérstaklega eftir einu skipti þegar við pabbi rákumst á hana í bakaríinu þar sem hún sat með nokkrum vinum sínum og gæddi sér á skinkuhorni og kókómjólk. Pabbi gekk upp að vinunum til að heilsa en Helga lét sem hún sæi hann ekki. Ég varð bálreið út í hana. Ég vorkenndi pabba alveg hræðilega mikið þar sem hann stóð hinn vandræðalegasti og reyndi að gera eins gott úr þessum aðstæðum og hann gat. Ég æddi því upp að henni og sagði mátulega hátt svo allir í bakaríinu heyrðu örugglega í mér: „Helga, mamma bað mig um að skila því til þín að bangsinn þinn væri kominn úr þvotti og liti út eins og nýr, þú getur því sofið með hann í nótt. Ég veit að þú getur ekki án hans verið." Ég hefði getað svarið fyrir að Helga myndi gjósa þarna á staðnum eins og kynsystir hennar Hekla. Hún grýtti tómri kókómjólkurfernunni í gólfið, rauk út og skellti á eftir sér hurðinni svo undir tók í gömlum innréttingum bakarísins. Aumingja pabbi vissi hreinlega ekki í hvorn fótinn hann átti að stíga. Ég var ekki viss um hvort hann ætlaði að skamma mig eða stökkva á eftir Helgu. En pabbi varð ekki reiður út í mig, þvert á móti. Hann keypti meira að segja tvo kleinuhringi fyrir mig, annan með súkkulaði og hinn með karamellu. Ætli það hafi ekki verið hans leið til að þakka mér fyrir stuðninginn. Eftir þetta talaði mín ástkæra systir ekki við mig í tvær vikur sem var svo sem henni líkt. Ég hafði áhyggjur af að þessi gelgja færi með hana einn daginn, í bókstaflegri merkingu. Það er því kannski engin furða að ég hlakki ekki beint til að verða unglingur. Unglingar eru líka margir hverjir að flýta sér allt of mikið að verða fullorðnir. Mér finnst að maður eigi að varðveita barnið í sér eins lengi og maður getur. Maður á heldur aldrei að skammast sín fyrir fólkið sitt, vinina og fjölskylduna – það allra dýrmætasta sem maður á.

Þegar ég hugsa til þess, þá finnst mér fráleitt að við Pálmar verðum nokkurn tíma svona. Pálmar! Ég lít á klukkuna og sé að ég hef nákvæmlega tíu mínútur til þess að koma mér í afmælið. Ég klára því að pakka inn afmælisgjöfinni, greiði mesta flókann úr hárinu og skokka léttfætt af stað. Á þessari stuttu leið bið ég til Guðs að ég sleppi við gelgjuna þegar að unglingsárunum kemur, ég er nefnilega handviss um að hún fari mér ekki. Pálmar kemur spariklæddur og fínn til dyra og býður mér inn. Augnabliki síðar sit ég við stofuborðið og gúffa í mig nýbakaðri og volgri súkkulaðiköku. Sælkerinn ég er í hamingjukasti yfir kræsingunum og strax farinn að plana hvað eigi að fara á diskinn í næstu ferð. Lífið er stundum of gott til að vera satt!

FRAMHALD Í NÆSTU VIKU

AUGLÝSING: ICECARE KYNNIR

ÖFLUG VÖRN GEGN SVEPPA-SÝKINGUM

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

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

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

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

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

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

LAUS VIÐ VERKJALYFIN

Loksins er komin á markaðinn náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Fem-arelle er gert úr jurtaefnum og rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa.

Kolbrún Jóhannesdóttir hefur á síðustu mánuðum tekið inn Femarelle. „Ég las um að Femarelle myndi slá á ein-kenni tíðahvarfa hjá konum og ákvað því að prófa. Ég taldi að ég væri að fá liðagigt, þar sem ég var orðin aum í liðum og mér var alltaf illt í höndum og fingrum og not-aði verkjalyf til að lina þjáningarnar. Eftir að ég byrjaði á Femarelle, þá fann ég fljótlega að mér leið mun betur í lið-unum. Eftir rúmlega vikunotkun voru verkirnir að mestu horfnir og mér líður mjög vel í öllum liðum og vöðvum og má segja að ég þurfi ekki að nota verkjalyf lengur. Að auki sef ég betur og hvílist því vel. Það er allt annað líf eftir að ég byrjaði að nota Femarelle, ég mæli með því við vin-konur mínar og hvet allar konur til að prófa.“

Ekki eru allar konur sem vilja taka inn hormónalyf heldur velja náttúrulegri leið til að koma í veg fyrir ýmsa fylgikvilla tíðahvarfa. Má þar nefna hitakóf, höfuðverk, svefntrufl-anir, skapsveiflur og óþægindi í liðum og vöðvum. Rann-sóknir á Femarelle sýna að inntaka á efninu slær á öll þessi óþægindi á innan við mánuði frá því að töflurnar eru fyrst teknar inn. Auk þess þykir sannað að Femarelle eykur beinþéttni og viðheldur þannig heilbrigði beina.

Til viðbótar við sannaða virkni hafa rannsóknir einnig sýnt fram á öryggi Femarelle. Þar sem Femarelle er jurta-SERMi hefur það áhrif á ýmsa líkamshluta, slær á einkenni breytingaskeiðsins og bætir heilsu beina, án þess að hafa áhrif á brjóst eða móðurlíf. Rannsóknir hafa jafnframt sýnt að Femarelle hefur ekki áhrif á blóðstorknun.

Femarelle – Öruggur kostur

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

Jákvæðar breytingar á líkama og sál

Guðfinna Guðný Sigurgeirsdóttir hefur á síðustu mán-uðum tekið inn Femarelle og hefur fundið mikinn mun á sér. „Ég hef notað Femarelle og hef sannarlega merkt góðan árangur. Þar sem ég hafði sjálf barist við van-líðan vegna breytingaskeiðs fannst mér ég engu hafa að tapa. Ég las bæklinginn og kannaðist strax við ein-kenni svo sem hitakóf, stirðleika í liðum og vöðvum, skapsveiflur og annað sem fylgir tíðahvörfum. Eftir að ég fór að taka inn Femarelle fann ég fljótlega fyrir já-kvæðum breytingum á líkama og sál. Lundin varð létt-ari, hitakófum fækkaði og það sem mest um munar fyrir mig er minnkaði stirðleiki í liðum og vöðvum. Núna get ég gengið um án þess að vera stirð og öll mín líðan er mun betri.“

- ☑ **Femarelle er öruggur kostur fyrir konur**
- ☑ **Slær á óþægindi eins og höfuðverk, svefntrufl-anir, nætursvita, skapsveiflur, óþægindi í liðum og vöðvum**
- ☑ **Þéttir beinin**
- ☑ **Hefur ekki áhrif á móðurlíf eða brjóstavef**
- ☑ **Náttúruleg lausn, inniheldur tofu-extract og flax-seed-duft**
- ☑ **Inniheldur engin hormón eða ísóflavóníða**
- ☑ **Staðfest með rannsóknum síðustu 13 ár**

Femarelle fæst í öllum apótekum, heilsuvöruverslunum, Hagkaupi og Fjarðarkaupum. Nánari upplýsingar á www.femarelle.com og www.icecare.is og á Facebook-síðu Femarelle.

› Sjá nánar á visir.is/lifid

SPENNANDI KÓSÍKRIMMI!

Fimm gamlingjar komast að því að það er miklu betri aðbúnaður í fangelsum en á elliheimilum og grípa til sinna ráða. En leiðin á bak við rimlana reynist þyrnum stráð ...

ÁVÍSUN Á BETRI SAMSKIPTI!

Einstök bók úr smiðju Sirrýjar um hvernig hægt er að öðlast meiri færni í að koma fram og tjá sig og eiga í ánægjulegum samskiptum. Lifandi texti, kryddaður fjölmörgum sögum úr veruleikanum.

VERÖLD

DYNAMO REYKJAVÍK

Magdalena Dubik er aktív kona en fyrir utan vinnu stundar hún stundar köfun, spilar á fiðlu, ferðast og lifir lífinu.

ÁHUGAMÁL FÓR Á KÖFUNARNÁMSKEIÐ MEÐ PABBA

Magdalena Dubik sagði upp líkamsræktarkortinu og stundar nú köfunarsportið af krafti.

NAFN Magdalena
ALDUR 25 ára
STARF Verkefnastjóri í sölu- og markaðsdeild Andrár

Hvenær kafaðir þú í fyrsta skipti og hvar? Ég prófaði í fyrsta sinn að kafa úti á Grikklandi.

Hver kynnti þig fyrir sportinu eða hvað kom til að þú ákvaðst að prófa? Það var í rauninni hann pabbi minn sem gerði það. Hann var búinn að prófa þetta áður og varð strax mjög hrifinn, við skelltum okkur svo saman á köfunarnámskeið.

Varðstu strax hrifin? Ég varð algjörlega heilluð um leið og hef ekki stoppað síðan. Ég fór fyrst í svona prufutíma og fann það strax að þetta var án efa það skemmtilegasta sem ég hafði prófað hingað til. Ég skráði mig strax á námskeið til að fá köfunarréttindi.

Kafarðu reglulega hér heima? Já, oftast kafa ég svona tvisvar til þrisvar sinnum í viku. Ég er meðlimur í Sportkafarafélagi Íslands og það er mikið af skemmtilegum ferðum og uppákomum á vegum félagsins. Köfunin er ekki bara frábært áhugamál heldur líka alveg geggjuð líkamsrækt. Ég sagði upp kortinu mínu í ræktina og stunda nú bara köfun af kappi.

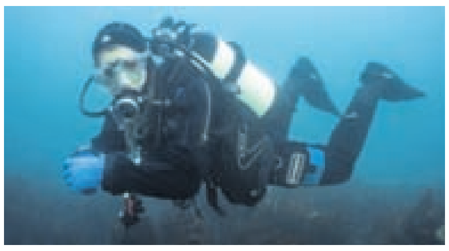
Hvar kafarðu helst? Við förum oft á Þingvelli, í Silfru eða Davíðsgjá. Svo reynir maður að fara í sjóinn ef veður leyfir, þá förum við oft út frá bryggjunni í Garði eða til dæmis á Óttarsstöðum sem eru rétt hjá álverinu í Hafnarfirði.

Hvar dreymir þig helst um að kafa í heiminum? Draumurinn er að fara í hellakafanir í Mexíkó. Svo eru auðvitað Rauðahafið og Bahama-eyjar á listanum.

Hefurðu orðið hrædd í þessu sporti eða lent í erfiðum aðstæðum? Já, ég lenti í mjög erfiðum aðstæðum núna í desember og það var í fyrsta og eina skiptið sem ég var virkilega hrædd. Ég var í djúpköfun í Kleifarvatni þegar búnaðurinn minn klikkaði og það fór margt úrskeiðis. Ég var komin í virkilega slæmar og hættulega aðstæður. Þetta fór svo allt vel á endanum en ég var mjög heppin. Mér finnst enn þá pínu óþægilegt að kafa nákvæmlega á þessum stað.

Stundarðu einhver fleiri skemmtileg sport eða útivist? Ég er almennt mjög aktív og mér líður best þegar ég hef nóg að gera. Ég geng mikið á fjöll og stunda línuskauta. Ég stefni svo á að prófa fallhlífarstökk í sumar.

Magdalena Dubik ásamt þaulvönum kafara í Grikklandi.



Magdalena hefur einu sinni komist í hættuástand neðansjávar og segist enn verða hrædd þegar hún kafar á sömu slóðum.

Apótekið þitt

í gamla Héðinshúsinu við Seljaveg 2.

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

Frí heimsendingarþjónusta til eldri borgara og öryrkja.

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

Reykjavíkur Apótek

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

...spjörunum úr

Sigga Lund Hermannsdóttir

ALDUR 42 ÁRA
STARF RITSTJÓRI SIGGALUND.IS

Hvern faðmaðir þú síðast? Kærastann, hann er voða mikill knúsikarl.

En kysstir? Ég kyssti kærastann bless þegar hann fór í vinnuna í morgun.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Það mun enn og aftur vera kærastinn. Hann kom mér rosalega á óvart með því að gefa mér ekki gjöf á konudaginn! Hmmm.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Að vera alltaf aðeins of sein, eða svona oftast. Ég er þessi 5-10 mínútum yfir týpa.

Ertu hörundsár? Ég viðurkenni það fúslega að ég get verið það já.

Dansarðu þegar enginn sér til? Já, eins og brjálæðingur og syng í hárburstann.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Hér er úr mörgu að velja get ég sagt ykkur. Við skulum bara segja að ég fékk einu sinni viðurnefnið Bridget Jones Íslands því ég er svo mikill sauður stundum. Þarf ég að segja meira?

Hringirðu stundum í vælubílinn? Nei, en stundum er ég mjög nálægt því.

Tekurðu strætó? Það hef ég ekki gert síðan árið 2006.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Góð spurning. Ég er svolítið mikið á Facebook, en tel mig samt engan fíkil.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Ekki vanalega, en það hefur komið fyrir. Fer alveg eftir því hver það er.

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Já, mig dreymir um að stjórna mínum eigin sjónvarpsþætti í anda Opruh og Ellenar sem er hin fullkomna blanda. One day, one day!

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Vera löt, það verður nóg að gera og lífið er bara nokkuð gott!

HELGARMATURINN

Hafdís Björg

ÍAK-einkaþjálfari hjá Reebok Fitness deilir hér dásamlegri uppskrift að flottum helgarmorgunverði.

MORGUNVERÐUR Í GLASI

Setjið eftirfarandi hráefni í þessari röð í hátt glas;
2 msk. grískt jógúrt
1 msk. möndluflögur
Nokkur trönuber
1 tsk. heslihnetur hakkaðar
1 msk. af grísku jógúrti yfir
½ lárpera skorið í bita
1-2 msk. grískt jógúrt
Trönuber og heslihnetur á toppinn
Mjög gott að setja smá af hindberjasúkkulaðisósu yfir. Það má! Verði ykkur að góðu!

Opið í Bláfjöllum um páskana

- **Mán.–mið. 25.–27. mars, opið kl. 11–21**
- **Skírdagur, föstudagurinn langi, laugardagur, páskadagur og annar í páskum, opið kl. 10–17**
- **Þri. 2. apríl, opið kl. 11–21**

Virku dagana *í dymbilvikunni og þriðjudaginn 2. apríl mun rútan fara frá Olís Mjódd kl. 12.40 og kl. 16.15.* ***Ferðir úr Bláfjöllum*** *verða kl. 17 og 21 í Olís Mjódd.* ***Rútan*** *fer alltaf um Olís Norðlingaholti.*

PIPAR\TBWA • SÍA • 130951

skidasvaedi.is Upplýsingasími 530 3000

SKÍÐASVÆÐIN

Byssusmiðurinn Jóhann Vilhjálmsson (til hægri) hjálpar konum jafnt sem körlum að aðlaga byssurnar þannig að þær passi hverjum og einum. MYND/GVA

Fyrir byrjendur jafnt sem vana veiðimenn

Ellingsen býður mjög gott úrval af veiðibyssum og viðeigandi skotum. Þar fæst sömuleiðis allur tilheyrandi búnaður auk þess sem viðskiptavinir hafa aðgang að byssusmiði á staðnum.

Hreindýraveiðitímabilið hefst í lok sumars og eru veiðimenn farnir að undirbúa það. „Það er svona mest við að vera í kringum hreindýraveiðina núna," segir Sveinbjörn Guðmundsson, starfsmaður veiðideildar Ellingsen. „Menn þurfa að undirgangast skothæfnipróf og sumir þurfa nýjan búnað. Enn aðrir eru að fá úthlutað í fyrsta skipti og þurfa að græja sig upp í samræmi við það."

Sveinbjörn segir Ellingsen bjóða gott úrval af veiðirifflum sem henta til hreindýraveiða. „ Við erum með Sako og Tikka sem eru finnskir veiðirifflar. Þeir hafa fyrir löngu sannað ágæti sitt. Þá erum við með Remington-riffla á verði frá 79.900 krónum í ýmsum útfærslum. Browning X-Bolt er svo þægilegur og nákvæmur riffill og sömuleiðis Sauer, en þetta eru okkar aðalmerki. Þá eru við með Hawke-sjónauka sem eru við allra hæfi og eins hágæðasjónauka frá Minox á verði sem kemur á óvart. Þá erum við með sjónauka frá þýska framleiðandanum Schmidt & Bender en þeir eru í hópi þeirra allra bestu.

Sveinbjörn segir gott úrval af veiðiskotum frá Remington, Winchester og Sako í versluninni og eins af vörum til endurhleðslu.

Verð við allra hæfi

Konum fjölgar Konum sem stunda skotveiði fjölgar jafnt og þétt.

Stöðug nýliðun Á hverju ári bætast nýir veiðimenn í hóp þeirra eldri og reyndari. Hjá Ellingsen fást vandaðar pumpur á verðbili sem hentar ungu fólki í bland við vörur fyrir fólk sem gerir miklar kröfur.

Úrvalið af haglabyssum til fuglaveiða og skotæfinga er ekki síðra en með hækkandi sól fara menn að sögn Sveinbjörns að verða áhugasamari um haglabyssuskotfimi. Sveinbjörn nefnir Remington en þar á meðal er 870 pumpa sem er mest selda haglabyssa í heiminum í sínum flokki. „Þá erum við með Winchester SXP sem er nútímaleg en byggð á gömlum grunni, Browning fyrir þá sem vilja gæði og Bettinsoli-tvíhleypur svo eitthvað sé nefnt."

Sveinbjörn segir konum sem stunda skotveiði sífellt fjölga og þar af leiðandi þarf veiðibyssur sem henta þeirra vaxtarlagi. „Þar kemur byssusmiðurinn Jóhann Vilhjálmsson, sem starfar hjá okkur, til skjalanna en hann hefur hjálpað konum jafnt sem körlum við að aðlaga byssurnar þannig að þær passi hverjum og einum ásamt því að veita almenna ráðgjöf."

Sveinbjörn segir stöðuga nýliðun í greininni. „Það eru alltaf einhverjir nýir að byrja og stöndum við klárir í það en við erum með vandaðar og góðar pumpur sem eru á verðbili sem hentar ungu fólki sem er að stíga sín fyrstu skref."

En hver er hvatinn? Ekki þurfum við lengur að veiða okkur til matar. Af hverju vilja menn fara á veiðar í dag? „Ég held að það séu aðallega ferðalögin, útiveran og snertingin við náttúruna sem verið er að sækjast eftir. Þá fylgir þessu auðvitað einhver spenna auk þess sem flestum finnst gaman að geta boðið upp á eigin bráð."

Ellingsen er alhliða útivistarverslun og þar er að finna allan tilheyrandi búnað svo sem skó, undirföt og fatnað í felulitunum. Þá er fjölbreytt úrval gjafavöru í versluninni sem er gott að muna eftir ef fólk með veiðidellu leynist í fjölskyldunni. „Þá erum við að sjálfsögðu með byssuskápa. Miðað er við að menn komi sér upp slíkum skáp við fjórðu byssu en almenn skynsemi segir manni að gera það sem fyrst."

Viðskiptavinir geta leitað ráða hjá Jóhanni Vilhjálmssyni byssusmiði.

Sveinbjörn segir veiðimenn aðallega sækjast eftir útiveru og snertingu við náttúruna. Veiðinni fylgir þó líka ákveðin spenna, auk þess sem gaman er að bjóða upp á eigin bráð.

Ákvörðunarvald um veiði á villtum stofnum er í höndum nokkurra aðila. Að mati Elvars er þörf á frekari samræmingu við ákvörðun um veiði á villtum stofnum. MYND/VILHELM

Áhrif veiða ofmetin

Ráðstefna um rannsóknir og stjórnun villtra dýrastofna á Íslandi fór fram á Grand Hóteli í gær. Skotveiðifélag Íslands, SKOTVÍS, stóð fyrir ráðstefnunni en hana sat fjöldi erlendra fyrirlesara sem miðluðu þekkingu og reynslu frá sínu heimalandi.

Ráðstefna Skotvís er liður í eflingu samstarfs veiði- og fræðimanna og starfsmanna hins opinbera. „Við erum að fá sérfræðinga frá Noregi, Svíþjóð auk aðila frá Samtökum evrópskra skotveiðifélaga. Tilgangurinn er að koma á nauðsynlegri umræðu um framtíð veiðistjórnunar á Íslandi, en við teljum að það þurfi að skoða það kerfi frá grunni,“ segir Elvar Árni Lund, formaður Skotvís.

Markvissari vinnubrögð

Ákvörðunarvald um veiði á villtum stofnum er í höndum Umhverfisstofnunar, Náttúrufræðistofnunar og umhverfis- og auðlindaráðuneytisins. Að mati Elvars er þörf á frekari samræmingu milli þessara stofnana. „Oft er hlutverkaskipan þessara stofnana óskýr,“ segir Elvar og heldur áfram. „Það er til dæmis óþarfi að ráðherra taki ákvörðun um veiði úr ákveðnum stofnum á hverju ári eins og gert hefur verið með rjúpuna. Slíkar ákvarðanir eiga að fara fram innan þessara stofnana og vera partur af langtímastefnumótun um nýtingu á veiðistofnum.“ Þannig væru pólitísk sjónarmið tekin út úr myndinni og ákvarðanir teknar á faglegum grundvelli og úr rannsóknum.

Meiri samvinna

Von Elvars er að þáttur veiðimanna í rannsóknarstarfi muni aukast í framtíðinni líkt og tíðkast víða erlendis. „Þeir gætu til dæmis hjálpað til við að afla sýna ásamt fleiru. Innan Skotvís er mikil reynsla og tækifæri til að nýta félagsmenn til rannsóknarstarfa. Möguleiki væri á að þeir kæmu að rannsóknarstarfi sem sjálfboðaliðar undir handleiðslu vísindamanna.“

Margir áhrifavaldar

Aðalásteytingarsteinninn milli hagsmunaaðila í ákvörðun um veiði á stofnum hafa verið skiptar skoðanir um áhrifavalda á þá. „Hvort það er skotveiðin sem veldur minnkun stofna, skortur á fæðu, veðurfarsbreytingar eða annað er það sem deilt er um. Hér á Íslandi er gert mjög mikið úr áhrifum veiðanna en að okkar mati er gert of mikið úr þeim,“ segir Elvar og nefnir svartfuglsstofninn í því samhengi. „Þar vitum við að afföll vegna veiða eru mjög lítil. Afföllin eru að mestu tilkomin vegna fæðuskorts.“ Vill Elvar meina að hægt væri að veiða áfram úr þeim stofni sem myndi litlu breyta um stofnstærð til lengdar þar sem veiðarnar væru svo lítill hluti. „Það eru heilu fræðin á bak við þetta sem notuð eru erlendis um veiði úr hnignandi stofnum. Vinnuferli í kringum þessar ákvarðanatökur þarf að endurskoða hér á landi.“

Félag í breytingu

Elvar segir starf félagsins hafa breyst undanfarin ár. Áður fyrr hittust menn á spjallfundum en í dag fer umræðan meira fram á netinu. „Skotveiðimenn skiptast á skoðunum á spjallþráðum á netinu. Eins er mikið af myndböndum sem hægt er að skoða þar svo þörfin fyrir að hittast er minni.“ Í skoðanakönnun sem gerð var á meðal félagsmanna í fyrra kom fram að vilji þeirra er að félagið beiti sér í meiri mæli sem hagsmunagæslufélag. „Starf Skotvís er því að breytast töluvert. Mikill tími okkar fer í að veita umsagnir um lagafrumvörp og ýmsa vinnu með stjórnvöldum.“

Í samningaviðræðum

Elvar nefnir að Skotvís þjóni veigamiklu hlutverki í undirbúningi fyrir samningaviðræður við Evrópusambandið um þessar mundir. „Þar kemur reynsla annarra sambærilegra félaga á Norðurlöndum og í Evrópu sterkt inn en við erum í góðu sambandi við þau.“ Slík samvinna kemur sér vel í samningaviðræðum þar sem samið er um hvern veiðistofn fyrir sig. „Svíar til að mynda voru mjög ósáttir við margt í sínum samningum en aftur á móti voru Eistar mjög ánægðir og héldu sínum veiðum nánast óbreyttum frá því sem var fyrir inngöngu í Evrópusambandið.“ Slík samvinna hefur því mikilvæga þýðingu fyrir framtíð íslenskra veiðimanna kjósi Íslendingar að ganga í Evrópusambandið.

Byssumenn í skóla

Það krefst töluverðs undirbúnings og vinnu að öðlast skotvopnaleyfi og fá veiðikort. Umhverfisstofnun hefur umsjón með námskeiðum fyrir byssumenn.

Þeir sem vilja stunda almennar skotveiðar á Íslandi þurfa bæði að vera handhafar veiðikorts og skotvopnaleyfis. Umhverfisstofnun hefur umsjón með báðum námskeiðum og gefur út veiðikortið en lögreglan gefur út skotvopnaleyfið. Um 600 manns hafa sótt námskeiðin að jafnaði undanfarin ár en sprengja varð þó í aðsókn þeirra árið 2009 þegar rúmlega 1.200 manns sóttu þau. Einar Guðmann, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun, segir nær alla sækja bæði námskeiðin enda gagnist lítið að vera handhafi annars skírteinisins sé ætlunin að stunda veiðar. „Skotvopnaleyfið gefur takmörkuð veiðiréttindi, í raun er sáralítið sem má veiða hérlendis með slíkt leyfi. Því þarf veiðikortið til að stunda veiði, meðal annars þegar fuglar eru veiddir en rjóminn af veiðum á Íslandi snýst um fugla. Eina sem má veiða hér án veiðikorts er minkur og selur.“

Einar Guðmann, sérfræðingur hjá Umhverfisstofnun. MYND/ÚR EINKASAFNI

Námskeiðin eru aðskilin og gefa aðskilin réttindi að sögn Einars. „Skotvopnaleyfi gefur leyfi til að kaupa skotvopn í svokölluðum A-leyfis flokki og veiðikortið gefur réttindi til að stunda skotveiðar á Íslandi samkvæmt íslenskum lögum.“

Þótt Umhverfisstofnun haldi bæði námskeiðin þarf lögreglan að samþykkja þátttakendur inn á skotvopnanámskeiðið auk þess að gefa út viðkomandi leyfi. Þannig eru þau unnin í fullri samvinnu við lögregluna. Þátttakendur þurfa auk þess að ná að minnsta kosti 75% árangri á báðum prófum til að ná þeim.

Breytt námskeið

Einar segir miklar breytingar hafa orðið á námskeiðunum undanfarin ár. „Skotvopnanámskeiðin voru samræmd yfir landið árið 2004 og árið 2007 var veiðikortanámskeiðið stokkað upp og námskeiðum breytt töluvert. Segja má að frá árinu 2007 hafi námskeiðin orðið sambærileg þeim sem eru í nágrannalöndum okkar.“

Í dag spannar skotvopnanámskeiðið þrjá daga. Tveir dagar fara í bóklegt nám sem endar á prófi og einum degi er eytt á skotsvæði þar sem þátttakendur fá undirstöðuþjálfun. Veiðikortanámskeiðið fer hins vegar fram á einu löngu kvöldi. „Þetta er þéttpakkaður fyrirlestur þar sem farið er yfir mikið efni á sex klukkustundum. Í raun er gert ráð fyrir að nemendur hafi undirbúið sig áður og kynnt sér námsefnið.“

Fjöldi námskeiða árlega

Umhverfisstofnun heldur um 50-60 námskeið árlega. Þau byrja snemma á vorin en aðalnámskeiðatíminn er að sögn Einars í lok ágúst og fram í nóvember. Einar segir erfiðlega hafa gengið að fá fólk til að mæta um veturinn á námskeiðin heldur sæki margir veiðimenn þau stuttu áður en þeir hefja veiði. Karlar eru enn í miklum meirihluta þeirra sem sækja námskeiðin en konur sæki þó á. „Miðað við þróun síðustu ára má gera ráð fyrir að konur verði um 6-8% veiðimanna eftir fáein ár.“

Nánari upplýsingar má finna á vef Umhverfisstofnunar, www.ust.is.

Úrvalsþjónusta fyrir skotveiðimanninn

Gallerí Byssur veitir alhliða þjónustu við byssueigendur. Nýlega hóf verslunin vöðluviðgerðir fyrir veiðimenn.

Nýlega flutti Gallerí Byssur í nýtt og glæsilegt húsnæði við Askalind 6 í Kópavogi. Sérstaða fyrirtækisins liggur í umboðssölu á byssum fyrir einstaklinga. Agnar Georg Guðjónsson, framkvæmdastjóri fyrirtækisins, segir þá einnig kaupa byssur af þrotabúum og notaðar byssur auk þess að vera með umboð fyrir nýjar byssur. „Eftir að við fluttum í nýja húsnæðið erum við einnig farnir að stunda vöðluviðgerðir en þeim gátum við ekki sinnt í fyrra húsnæði okkar. Nú er veiðitímabilið að hefjast bráðlega og því mikið að gera hjá okkur á því sviði.“ Byssurnar sem Gallerí Byssur er með umboð fyrir eru frá Bernadelli og verða til sölu í versluninni í sumar að sögn Agnars. „Um er að ræða haglabyssur í dýrari kantinum enda miklir gæðagripir.“

Þjónusta verslunarinnar við byssueigendur snýst ekki síst að því að gera við byssur og smíða skefti á þær. „Við sérsmíðum skefti og lögum í raun byssurnar að eigendum þeirra. Þetta er gríðarlega stórt atriði að skaft byssunnar sé sniðið að hæð og lögun byssueigandans. Sumir eru hálslangir en aðrir hafa stuttan háls. Einnig þarf að miða við hæð og handarlengd og hvort viðkomandi er grannur eða feitur. Þannig mátum við byssur við hvern og einn svo þær passi vel. Ég reikna með að tvær af hverjum þremur byssum sem eru í notkun hér á landi þurfi að fara gegnum slíkar breytingar.“

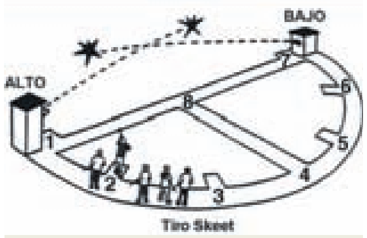
Agnar Georg Guðjónsson framkvæmdastjóri. MYND/VALLI

Mikið hefur verið að gera í vöðluviðgerðum undanfarnar vikur enda styttist í að veiðitímabilið hefjist formlega. „Nú höfum við góða aðstöðu til þess að gera við vöðlur. Þær sem koma inn á mánudegi og þriðjudegi eru tilbúnar á hádegi á föstudegi. Veiðimönnum liggur alltaf mikið á þannig að við reynum að veita þeim góða þjónustu.“

Auk þess selur verslunin ýmislegt sem tengist skotveiði, til dæmis poka, sjónauka, ólafestingar og í raun flest allt sem þá vantar að sögn Agnars.

Verslunin er opin alla virka daga milli kl. 13-17 en lokað er um helgar. Bráðlega kemur nýr vefur verslunarinnar í loftið á slóðinni www.galleribyssur.is þar sem allar nánari upplýsingar má finna.

Vesturröst
Savage Arms
Savage einn stærsti framleiðandi riffla í heiminum í dag, nokkar góðar nýjungar svo sem Accustock og Accutrigger til að auka nákvæmni og öryggi. Savage fæst í góðu úrvali hjá Vesturröst. sem á 26 gerðir á lager og fleiri gerðir væntanlegar.
Hull Cartridge haglaskotin frá Englandi eru mjög vinsæl og vönduð bæði í veiðiskotum og leirdúfuskotum. Nákvæm og vönduð framleiðsla sem fleiri og fleiri velja bæði veiðimenn , áhugamenn og keppnismenn í leirdúfuskotfimi.
SOLWAY
ULTRAMAX
HULL CARTRIDGE
DEAD RINGER
Vesturröst er með umboð fyrir hin þekktu og vinsælu mið frá Dead Ringer, en þau auka hittni hjá skotmönnum. Miðin passa á flestar haglabyssur, Auðvelt í ásetningu, til í nokkrum gerðum.
WEAVER
Weaver er stórframleiðandi sjónauka , handsjónauka og riffilsjónauka og erum við með mikið úrval frá þeim
CHAMPION Traps & Targets
FEDERAL PREMIUM AMMUNITION
VITAL-SHOK
Vesturröst hefur umboð fyrir amerísk skot og hvellhettur frá Federal, American Eagle og CCI .
Champinon vandað merki í aukahlutum, ásamt nauðsynlegum öryggisbúnaði fyrir skotfimi og skotveiði. Svo sem heyrnahlífar, skotgleraugu, tvífætur, skotmörk í mörgum gerðum og stærðum , pappaskotmörk og skotmörk úr málmi, einnig pappa skotmörk sem framkalla skæran lit þar sem skotið hæfir
Sérverslun veiðimannsins - Laugaveg 178 - sími: 551 6770 - vesturrost.is



HAGLABYSSU-SKOTFIMI

Þrjár helstu keppnisgreinar í haglabyssuskotfimi eru skeet, trap og sporting.

Skeet

Skeet er ætlað að líkja eftir fuglaveiðum. Leikmenn skjóta frá átta stöðvum á velli sem er hálfhringur með 19 metra radíus. Á jaðri hálfhringsins eru sjö stöðvar og í miðju hálfhringsins er síðasta stöðin. Leirdúfukastararnir eru inni í tveimur húsum með opi hvort á móti öðru þar sem leirdúfurnar koma út. Húsin eru mishá og er hærra húsið kallað turn en það lægra mark.

Trap

Leikmenn standa 16 stikum fyrir aftan kastvélina. Vélin getur kastað dúfunum þannig að þær lendi á milli 48 og 52 stikum frá leikmanni. Flestar dúfur eru þó skotnar þegar þær eru um 36 stikum frá leikmanni. Leirdúfunum er kastað í mismunandi stefnu frá leikmanni.

Sporting

Sporting-skotfimi hefur verið að ryðja sér til rúms hér á Íslandi síðastliðin ár. Hvergi er skráð í reglur hvernig sporting-völlur eigi að líta út, heldur getur hvert skotfélag fyrir sig hannað sinn sporting-völl. Erlendis eru sporting-vellir oft stórir, ekki minni en 14 hektarar, og er það gert af öryggisástæðum. Um þessa stóru velli ganga menn með byssurnar sínar, ekki ósvipað og á golfvöllum, og stoppa á mörgum stöðum þar sem búið er að koma upp leirdúfukösturum. Á Íslandi er þetta þó ekki orðið svona stórt í sniðum.

Heimild: skotvellir.is

ELSTA BYSSAN

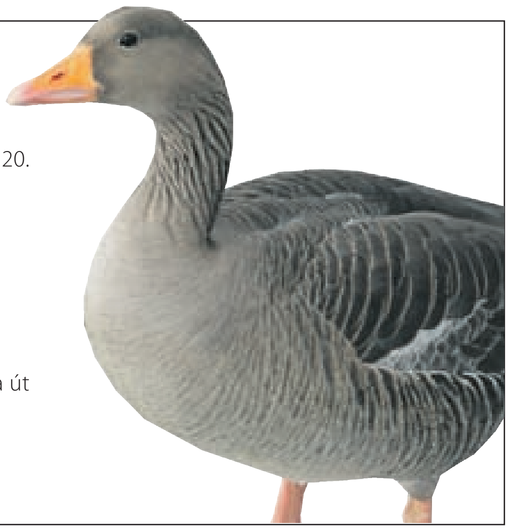
Fyrstu byssurnar og notkun púðurs má rekja til Kína þar sem púðri var troðið í bambusrör og síðar járnrör til að skjóta upp flugeldum í kringum árið 1000 eftir Krist. Um 1200 hafði þessi tækni þróast og búnar voru til fallbyssur sem skutu fallbyssukúlum. Elsta byssan sem fundist hefur fannst í Kína og er úr bronsi. Hún er talin vera frá árinu 1288. Lengd byssunnar er 34 sentímetrar og hlaupvíddin 2,5 sentímetrar. Þyngd hennar er um 3,5 kíló án handfangs sem gert var úr viði.

VEIÐITÍMABIL TEGUNDA

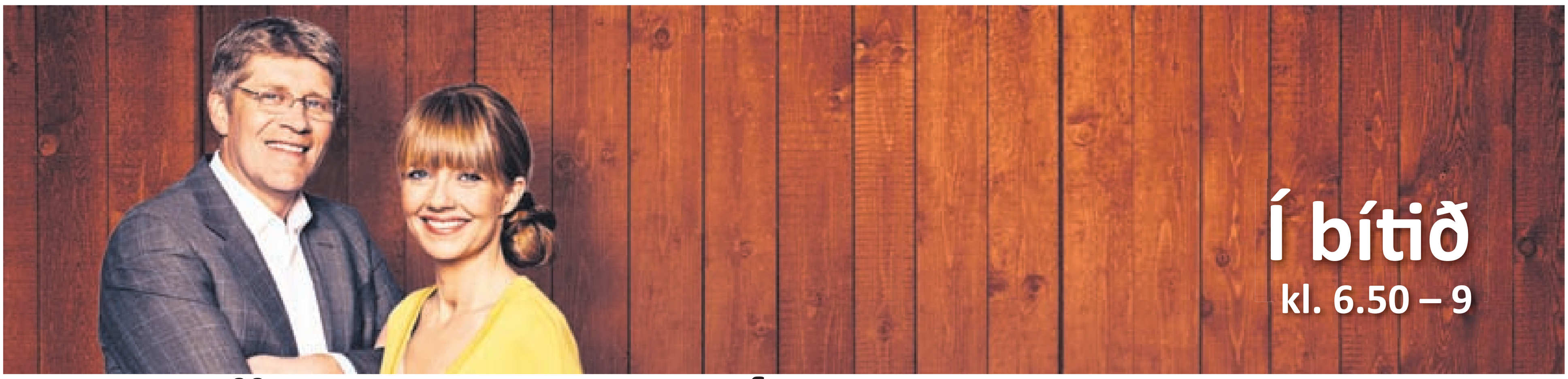
- Grágæs og heiðagæs má veiða frá 20. ágúst til 15. mars.
- Hreindýrstarfa má veiða með sérstöku leyfi frá 15. júlí til 15. september og hreindýrskýr frá 1. ágúst til 20. september, einnig með sérstöku leyfi.
- Frá 1. júlí til 15. ágúst má veiða lunda, langvíu og stuttnefju.
- Frá 1. september til 15. mars má meðal annars veiða stokkönd, urtönd og rauðhöfðaönd, hávellu og toppönd.
- Svartbak, sílamáf, silfurmáf og hrafn má veiða allt árið.

Á síðasta ári mátti veiða rjúpu yfir fjórar helgar, í lok október og fram í nóvember, en ekki er búið að gefa út hvaða daga verður leyfilegt að veiða rjúpu í ár.

Allar upplýsingar um veiðitímabil á hverja tegund er að finna á vef Umhverfisstofnunar, www.ust.is.



VIÐ ERUM...



... VÖKNUÐ MEÐ ÞÉR

... AÐ HLUSTA Á ÞIG

... SAMFERÐA ÞÉR

... GÓÐUR VINNUFÉLAGI!

BYLGJAN 989

- ALLIR ERU AÐ HLUSTA!

Fjölbreytt efnisval

Færri flettingar

Áberandi auglýsingar, réttar staðsetningar

Ferskar fréttir

Myndrænt og notendavænt viðmót

Skemmtiefni og afþreying

Minna að fletta **meira að frétta**

Frábært úrval afþreyingar, ferskar fréttir, fjölbreytt efnisval, myndrænt viðmót og færri flettingar.

Þess vegna var visir.is kosinn **besti frétta- og afþreyingarvefur ársins á Íslensku vefverðlaununum 2012.**

visir.is

FÍTON / SÍA

BESTI FRÉTTA- OG AFÞREYINGARVEFURINN

Úr umsögn dómnefndar: *„Vefurinn býður upp á margskonar afþreyingu auk gífurlegs úrvals frétta. Vefurinn er léttur og skemmtilegur auk þess sem einfalt og fljótlegt er að finna það efni sem leitað er að.“*

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

TILBOÐ 1.990.000.-

LINCOLN AVIATOR LUXURY AWD. Árgerð 2005,ekinn 155.þ km, bensín,sjálfskiptur,einn eigandi,einn með öllu,er á staðnum. Verð áður 2.980.000.- Tilboð 1.990.000.- Rnr.320561.

TILBOÐ 7.990.000.-

LAND ROVER RANGE ROVER SPORT SE DÍSEL.Árgerð 2008, ekinn aðeins 23.þ km,sjálfskiptur,einstakt tækifæri til að eignast lítið keyrðan dísel Range,er á staðnum.Verð áður 8.980.000.- Tilboð 7.990.000.- Rnr.103192.

NÝR FIAT 500 LOUNGE

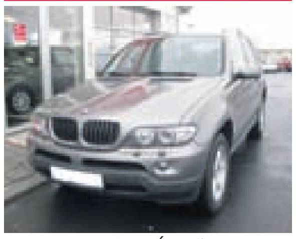
FIAT 500 LOUNGE.Árgerð 2013,5 gírar,vel útbúnir bílar,glerþak,mp3,city stýri og margt fleira,mjög eyðslugrannur,er á staðnum,eigum einnig bláa,rauða og svarta til afhendingar strax.Verð 2.670.000.

100 % LÁN MÖGULEGT

FIAT PANDA.Árgerð 2008,ekinn 82.þ km,5 gírar,mjög eyðslugrannur,góð smurbók,topplúga,er á staðnum. Verð aðeins 990.000.- Rnr.103279. Sími:562-1717

Bílalíf
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 562 1717
Opið virka daga 10-18 & lau 12-16.
www.bilalif.is

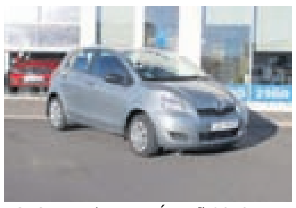
STÓRA BÍLASALAN



BMW X5 3.0 Diesel Árgerð 12/2005, ekinn 147þ.km, ssk, leður, lúga. Flott eintak sem er á staðnum! Verð 3.690.000kr. Raðnúmer 154458. Sjá nánar á www.stora.is

Stóra bílasalan
Klettháls 2, 110 Reykjavík
Sími: 5861414
Myndeftirlit á plani
http://www.stora.is

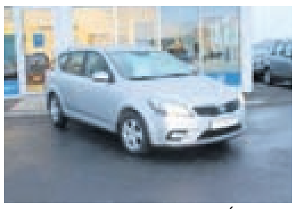
ASKJA NOTAÐIR BÍLAR



TOYOTA Yaris terra. Árgerð 2010, ekinn 57 Þ.KM, bensín, 5 gírar. Verð 1.890.000. Rnr.140212

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

FORD Explorer xlt 4wd. Árgerð 2003, ekinn 150 Þ.KM, bensín, sjálfskiptur. Verð 1.390.000. Rnr.160373.



KIA Ceed lx 1.6 disel sjálfsk.. Árgerð 2012, ekinn 25 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.550.000. Rnr.110832

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

bifreidar.is
577 4777
Vegna mikillar eftirspurnar og sölu, vantar okkur allar tegundir bifreiða á skrá.

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

100bilar.is

JEEP Grand Cherokee Limited HEMI 4x4. Árg 2005, ekinn 78 Þ.KM, bensín, sjálfsk, leður, lúga, omfl, Lítið keyrður og góður bíll, Ásett verð 2.190.000. Rnr.118219. 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

J.R.BÍLASALAN
BÍLDSHÖFÐA 3, 110 REYKJAVÍK
S: 567-0333 www.jrbilar.is

IVECO Daily. Árgerð 2007, ekinn 58 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 2.650.000. + VSK Rnr.244536.

RENAULT Trafic vrachtwagen. Árgerð 2007, ekinn 132 Þ.KM, dísel, 6 gírar. Verð 1.590.000. Rnr.154047.

NISSAN Double cab 4wd. Árgerð 2000, ekinn 244 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 690.000. Rnr.154983.

ISUZU Trooper. Árgerð 2000, ekinn 180 Þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 790.000. Fallegur bíll Rnr.155009

JR Bílasala
Bíldshöfði 3, 110 Rvk
Sími: 567 0333
Okkur vantar bíla á skrá og í stæði
www.jrbilar.is

Bílar til sölu

MERCEDES BENZ 508D

Getum útvegað nokkra öryðgaða og nánast ónotaða bíla árg. 1987 á undir 2,0 millj. kr. Uppl. í síma 587-5058. Bílahlutir ehf

0-250 þús.

SPARIBAUKUR - TILBOÐ 199 ÞÚS!

Ford Fiesta árg ,99, 1300, bs, 5d, ek. 140 þús. sko ,14, eyðir engu. Tilboð 199 þús. S. 891 9847.

Bílar óskast

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa. Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

0-200 Í PENING STRAX!

óska eftir bíl fyrir allt að 200 þús. stgr., helst ekki eldri en ,98 fólksbíl,smábíl eða jeppling skoða allt! má þarfnast lagfæringa, er með pening og pappíra klára og get gengið frá því strax ef mér líst á S. 691 9374.

0-250 STAÐGREITT

Vantar bíl á verðinu 0-250. Skoða allt. Jeppa, fólksbíl. Má þarnast lagfæringar. Sími 857 9326.

VANTAR Á DISEL JEPPA Á 0-400 ÞÚS!

Vantar á Disel jeppa, má þarfnast lagfæringa. Skoða allt. Sími 860 3970

!!! 0-250ÞÚS STAÐGREITT !!!

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

!!! VANTAR ÓDÝRAN BÍL

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

Óska eftir bíl, 25 - 250 þús. Má þarfnast lagfæringar. Uppl. í s. 868 8565 eða sms.

Fjórhjól

Yamaha Grizzly 700 ,08. Ek: 11 þús. 27" Big Horne. Vökvastýri. Kassi með aukasæti. Einn eigandi og góð þjónusta. Aukastuðarar. Verð: 890 þús. Engin skipti. Uppl: Tómas 895 9974.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

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

Vespur

Ekkert próf - Engin skráning
Engin trygging - Ekkert bensín
NITRO
FERMINGARTILBOÐ á rafmagnsvespum
129.900,-
Kirkjulundi 17 • Garðabæ • 557 4848 • nitro.is

Bílaþjónusta

25% Afsláttur
af öllum bíllyklum í mars
Neyðarþjónustan
S: 510 8888
Skútuvogur 11

Varahlutir

VAKA

FELGUR

Nýjar og notaðar felgur í miklu úrvali. VAKA S:567 6700.

SMÁPARTAR.IS

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

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

Viðgerðir

AB BIFREIÐAVERKSTÆÐI

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

AB - PÚST

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

FAGLÆRÐIR PÍPARAR

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

PÍPULAGNIR

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

Hreingerningar

Hreingerningaþjónusta Þvegillinn 5 44 44 46

skemmtanir

Boltinn í beinni

Cafe Catalina

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

"Best geymda leyndarmál Kópavogs"

PÁSKAFEST

HLJÓMSVEITIN UPPLYFTING SPILAR Í KVÖLD.

Allir velkomnir

GULLNÁMAN

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

Hreingerningar

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

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

Garðyrkja

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

Bókhald

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

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

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

Málarar

Getum bætt við okkur inni- og útiverkefnum. Vönduð vinnubrögð og góð umgengni. Tilboð eða tímavinna. Litið Mál ehf. Sigurður 896-5758.

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

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

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

Tölvur

Nudd

Klassískt slökunarnudd rvk 101, s: 841 6795 Júlíja.

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

Spádómar

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

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

Trésmíði

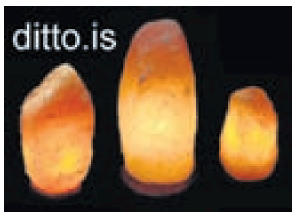
SMIÐUR OG TRÉSMÍÐI
Tek að mér alskonar byggingar vinnu. Góð gæði á góðu verði. Sími: 7718013.

KEYPT & SELT

Til sölu

LOK Á HEITA POTTA OG HITAVEITUSKELJAR.
Eigum til á lager lok í stærðum, 217x217, 217x235, 235x235, 217x174, 8 hyrndlok á Unaðskel og Blómaskel frá Trefjum. Lokin þola 1000 kg jafnarðarþunga af snjó. Sterkustu lokin á markaðinum í dag. Litir: Brúnt eða Grátt. www.Heitirpottar.is Sími 777 2000

FERMINGARGJAFIR Í ÚRVALI
Fjarstýrðar þyrlur með eða án myndavélar, bílar, skip, plastmódel og mfl. Verslun í Glæsibæ Tactical Sími 517-8878.



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

Óskast keypt

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

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

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

KAUPUM GULL
og aðra eðalmálma gegn framvísun persónuskilríkja.
Sigga & Timo Linnetsstíg 2, 220 Hafnarfjörður S. 565 4854 www.siggaogtimo.is

Sjónvarp

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

Verslun

NÝ SKEMMTILEG SENDING
Vinsælasta unaðsvara heims We-Vibe II og III, Butt plugs, S&M ástarkúlur, egg o.fl. Sendum um allt land - tökum við millifærslu og greiðslukorti www.hush.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

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

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

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

HÚSNÆÐI

Sumarbústaðir

Skoða og verðmet um páskana. Uppl. Jón Rafn Lögg. fasteignasali hjá Valhöll. S: 695-5520. Mikil sala.

Geymsluhúsnæði

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

WWW.GEYMSLAEITT.IS
Sér geymslur frá 3.900. 1 til 17m2.

Aðgangur kl. 8-22 alla daga. Ný sérhönnuð geymsluhús, upphitað og vaktað. S: 564-6500.

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

NONNABITI
Óskar eftir starfskrafti. Reyklaus. Íslenskumælandi. Ekki yngra en 18 ára.
Upplýsingar í s. 899 1670 eða sendið umsókn á nonnabiti@nonnabiti.is eða á staðnum.

FISKMARKAÐUR GRÍMSEYJAR.
Óskar eftir starfsfólki. Hafið samband í s. 467 3119 eða á sveinagardar@simnet.is

Bakarí í Kópavogi auglýsir eftir starfsmanni í verslun á tvískiptar vaktir alla virka daga. Einnig vantar fólk í helgarstörf. 18 ára og eldri. Íslensku kunnátta skilyrði. Áhugasamir hafið samband í síma: 866-0060 Kristín eða á netfangið kokuhornid@kokuhornid.is

Hressingarskálinn leitar að starfsfólki með reynslu í eldhús, vinsamlegast sendið ferilskrá á glennmoyle@gmail.com.

Hressingarskálinn is looking for experienced kitchen staff, please send your CV to glennmoyle@gmail.com

STÓLAR TIL LEIGU.
Stólar til leigu hjá hárgreiðslustofunni Möggurnar í Mjódd. Uppl. í s. 557 7080 eða 698 7677 eft.kl. 18:00

Óskum eftir starfsmanni í fullt og hlutastarf í eldhús, sal og uppvask. 18 ára aldurstakmark. Áhugasamir sendið ferilskrá á rubytuesdayice@gmail.com Ruby Tuesday Höfðabakka & Skipholti.

Vantar bæði fólk í vinnu strax og fyrir sumarið. Leitum að mjög duglegu og drífandi fólki með bílpróf. Umsækjendur sendi tölvupóst á hreinirgardar@gmail.com

Atvinna óskast

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

tilkynningar

Skipulags stofnun

Mat á umhverfisáhrifum

Ákvörðun Skipulagsstofnunar um matsskyldu framkvæmdar

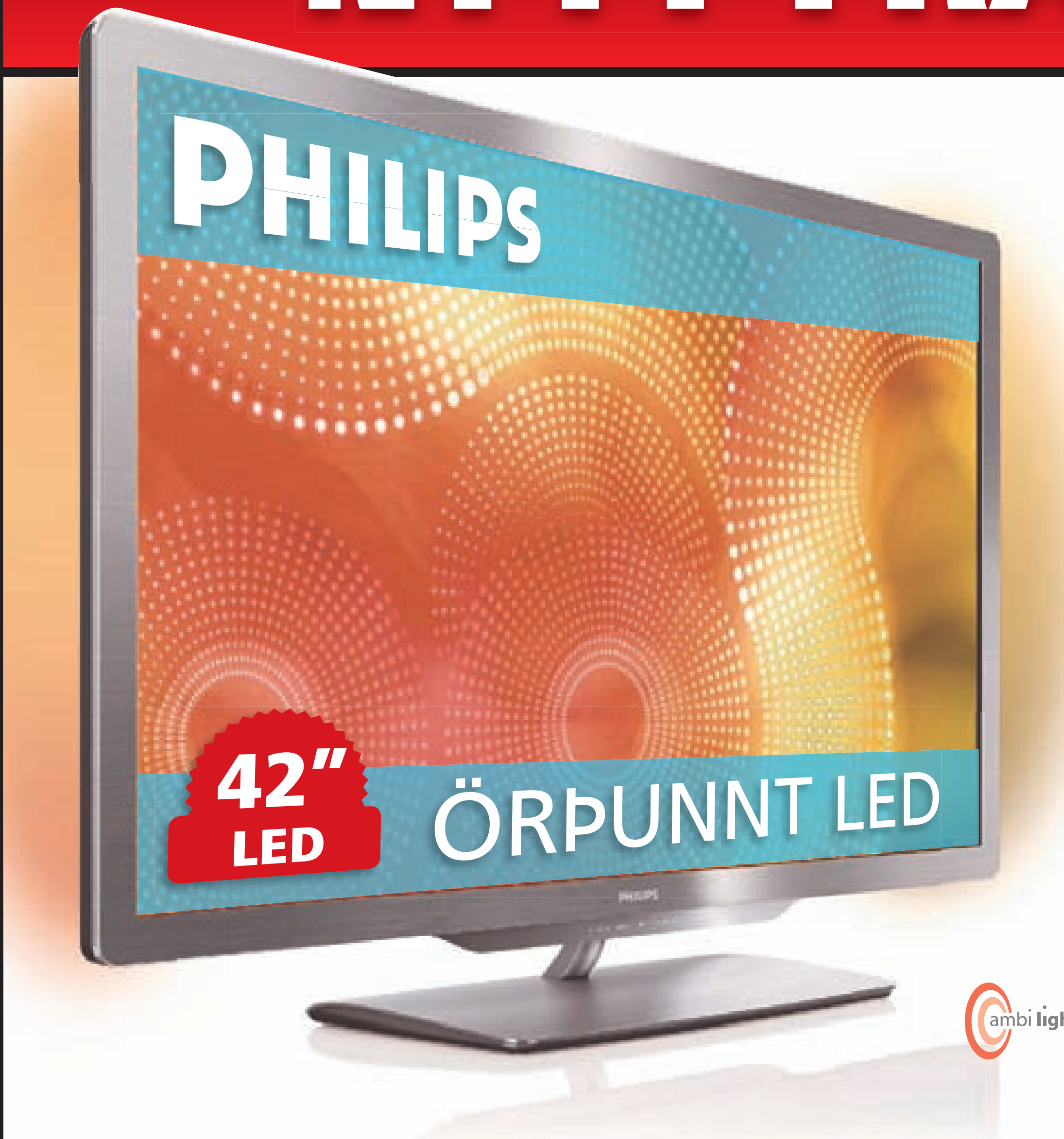
Skipulagsstofnun hefur tekið ákvörðun um að eftirtalin framkvæmd skuli ekki háð mati á umhverfisáhrifum samkvæmt lögum um mat á umhverfisáhrifum. nr. 106/2000M.s.br.

Breytt lega Axarvegar frá Háubrekku að Reiðeyri í Berufjarðardal

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

Ákvörðun Skipulagsstofnunar má kæra til úrskurðarnefndar umhverfis- og auðlindamála og er kærufrestur til **23. apríl 2013.**

NÝTT FRÁ PHILIPS



HÁGÆÐA PHILIPS SJÓNVARP Á FRÁBÆRU VERÐI

Einfallt en glæsilegt tæki fyrir þá sem vilja framúrskarandi myndgæði

Philips 42HFL7406D

- Örþunnt LED sjónvarp
- Ambilight baklýsing sem eykur upplifunina
- 2in1 standur, hægt að festa beint á vegg eða setja á borð
- 400Hz Perfect Motion Rate með HD Natural Motion gerir hröðustu myndir skýrar og skarpar
- Vel tengjum búið með 4 HDMI, USB, Scart, VGA, RCA og heyrnartólstengi ásamt kortarauf
- Smart TV með nettengingu. Hægt er að fara á netið og margt fleira

SmartTV

ambilight · 400Hz Perfect Motion Rate · Full HD LED

VERÐ
179.995
FRÁBÆRT VERÐ

EINSTÖK MYNDGÆÐI OG GLÆSILEG RAMMALAUS HÖNNUN

3D · SmartTV · ambilight

Philips 42PFL6907T
42" 3D Smart LED Full HD 1080p TV með Pixel PreciseHD og Dual Core örgjörva. Ambilight Spectra 2 baklýsing. 600Hz Perfect Motion Rate. Easy 3D. 2D-3D breytir. Stafrænn DVB-C, DVB-T, DVB-T2 móttakari. Smart TV netvafri, þráðlaust í gegnum Wi-Fi. Skype möguleiki. 3 x USB, 4x HDMI App fyrir iPhone og Android síma og spjaldtölvur.

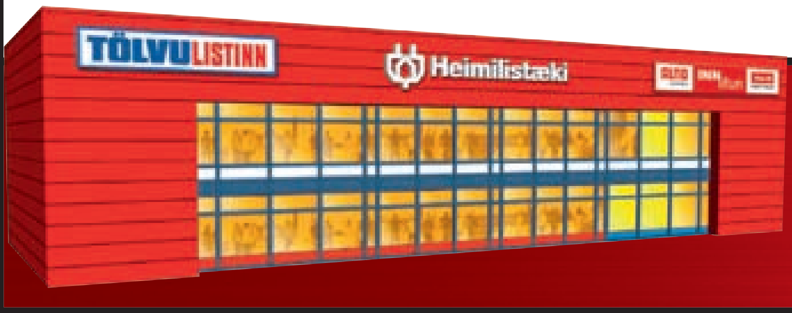
TILBOÐ
249.995
FULLT VERÐ 269.995

Philips 32HFL5573D
32" Smart LED með Full HD Pixel Plus HD, 400 Hz Perfect Motion Rate. NetTV. Stafrænum DVB-C, DVB-T, DVB-T2 móttakara. 3x USB, HDMI, Ethernet, Optical út, VGA & CI rauf, EasyLink o.fl.

VERÐ
99.995
FRÁBÆRT VERÐ

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

VERÐ
49.995
FRÁBÆRT VERÐ

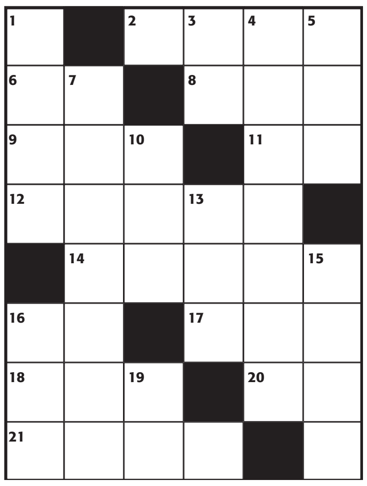


Heimilistæki ht.is

UMBOÐSMENN UM LAND ALLT

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

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. óskipt, **6.** umhverfis, **8.** mánuður, **9.** poka, **11.** tveir eins, **12.** umstang, **14.** drykkjarílát, **16.** skóli, **17.** vafi, **18.** umfram, **20.** pfn., **21.** tútta.

LÓÐRÉTT
1. samsull, **3.** í röð, **4.** peningar, **5.** tala, **7.** græn baun, **10.** slit, **13.** atvikast, **15.** göngulag, **16.** skraf, **19.** mun.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. allt, **6.** um, **8.** maí, **9.** mal, **11.** uu, **12.** stúss, **14.** bikar, **16.** ma, **17.** efi, **18.** auk, **20.** ég, **21.** snuð.

LÓÐRÉTT: 1. gums, **3.** lm, **4.** lausafé, **5.** tíu, **7.** matbaun, **10.** lúi, **13.** ske, **15.** rigs, **16.** mas, **19.** ku.

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

HEFUR UNNIÐ FLESTAR EDDUR

Ragna Fossberg hefur unnið fleiri Eddur en nokkur annar listamaður. Hún hefur staðið vaktina hjá RÚV í 42 ár, unnið við 30 bíómyndir og fengið 5 Edduverðlaun. Ragna segist hlakka til að setjast í helgan stein eftir tvö ár.

Piparsveinninn varð fjögurra barna faðir

Magnús Geir Þórðarson eignaðist frumburðinn Árna Gunnar í janúar og heldur tvö heimili með konu sinni, Ingibjörgu Ösp Stefánsdóttur, og þremur stjúpbörnum. Annað heimilið er á Akureyri og hitt í Reykjavík.

Hreint vatn er ekki sjálfsagt

Úttekt Fréttablaðsins: Margvísleg áform um framkvæmdir og ferðaþjónustu í nágrenni Reykjavíkur geta haft áhrif á vatnsverndarsvæði borgarbúa.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

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

Nauthólsvíkin kallar

BAKPANKAR
Magnúsar Þorláks Lúðvíkssonar

Á mínum yngri árum leið vart sú vika þar sem móðir mín lét ekki athugasemd falla í þá veru að ég væri ekki nægilega vel klæddur. Þetta var vitaskuld gert af væntumþykju en ég lét þetta samt sem áður fara nokkuð í taugarnar á mér. Rétt eins og það þegar hún krafðist þess að fá að kreista fílapenslana mína sem og mjög tíðar spurningar um matarvenjur mínar (sorrí mamma). Raunar er móðir mín alls ekkert hætt þessum athugasemdum en ég hef að vísu lært að klæða mig örlítið betur með árunum. Ekki mikið en örlítið.

AF hverju nefni ég þetta? Jú, af því að það voru vorjafndægur á miðvikudaginn sem þýðir að sá árstími er að renna upp þegar athugasemdir móður minnar eru hvað algengastar. Vorið, forvitnilegasta árstíðin. Árstíðin þegar ég fer út í bol og jakka í fimm gráðu hita. Árstíðin þegar það er ekki alveg komið sumar en maður er orðinn svo spenntur fyrir sumrinu að maður ofnýtir hverja sólarglætu og leggur alltof mikla merkingu í minnstu hitasveiflur. Árstíminn þegar grillið er dregið fram, fuglarnir syngja, íslenski fótboltinn byrjar að rúlla og ég skoða Star Walk-appið í símanum mínum daglega til þess að fylgjast með því hvernig dagurinn lengist. Sólin er á lofti í 12 klukkutíma og 28 mínútur í dag og hefur dagurinn lengst um klukkutíma á tíu dögum. Bara svona ef einhver annar hefur áhuga.

VORIÐ er tími eftirvæntingarinnar (vanmetnustu tilfinningarinnar), undirbúningsins og spennunnar fyrir sumarið. Á vorin geturðu byrjað að dreypa á gæðum sumarsins án þess að ganga á þá takmörkuðu auðlind sem hinir eiginlegu sumardagar eru. Það er heldur ekki sama pressa á manni að nýta dagana fáránlega vel eins og á sumrin. Þetta er eins og fyrstu tíu þúsund kallarnir eftir að þú vinnur 500 þúsund krónur á happaþrennu. Þeir skipta ekki svo miklu máli í stóra samhengi hlutanna og því er hægt að eyða þeim umhugsunarlaust áður en Meniga fer að segja þér að leggja peningana til hliðar. Ekki að ég þekki nokkurn sem hefur unnið meira en 200 kall á happaþrennu.

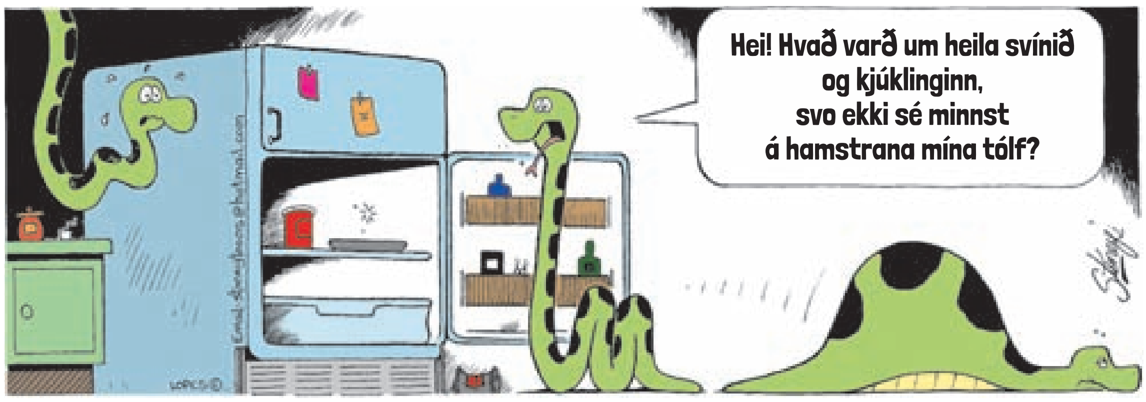
JÁ, þetta vetrardæmi er komið gott og það er byrjað að vora. Það er orðið opinbert enda byrjaði úrslitakeppnin í körfunni í gær. Það er kominn tími til þess að stelpurnar skilji pelsana eftir heima og grafi upp sumarkjólana. Og að strákarnir skipti út fröken fyrir bleisera og Timberland-skóm fyrir Converse. Það er sex gráðu hiti og sól úti. Ég er farinn í Nauthólsvík.

MYNDASÖGUR

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman

HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

SOUDAL

ÞÉTTIEFNI FÁST NÚ Í BYKO

ÞÉTTIEFNI - LÍMEFNI

www.expo.is / EXPO auglýsingastofa

BYKO

BÚÐU BETUR. BORGAÐU MINNA.

ÍSLENSKA ÓPERAN
Óperutónleikar
á morgun, 23. mars
kl. 20:00 í Kaldalóni

Þóra Einarsdóttir og
Garðar Thór Cortes
syngja aríur eftir
DONIZETTI / MOZART / PUCCINI
Miðasala á www.harpa.is
HARPA

GÓÐUR UNDIRBÚNINGUR Stefán Jónsson leikstýrir útskriftarárgangi LHÍ í Draumi á Jónsmessunótt. Hann bindur miklar vonir við hópinn sem útskrifast í vor. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Fram koma

Hildur Berglind Arndal
Þór Birgisson
Elma Stefanía Ágústsdóttir
Þorleifur Einarsson
Hafdís Helga Helgadóttir
Arnmundur Ernst Björnsson

Thelma Marín Jónsdóttir
Oddur Júlíusson
Arnar Dan Kristjánsson
Salóme Rannveig Gunnarsdóttir
Leikstjóri: Stefán Jónsson, fagstjóri leikarabrautar

Leikmynd, lýsing og myndvinnsla: Egill Ingibergsson
Búningar: Agnieszka Baranowska
Tónlist: Úlfur Hanson

TILBÚIN AÐ FLJÚGA ÚR HREIÐRINU

Útskriftarárgangur leiklistardeildar Listaháskóla Íslands frumsýnir Shakespeare-verkið Draumur á Jónsmessunótt í Smiðjunni í kvöld. Þetta er í fyrsta skipti sem deildin útskrifar leikara með BA-gráðu af leikarabraut leiklistar- og dansdeildar.

„Ég er alveg viss um að þau eiga öll eftir að sigra heiminn," segir Stefán Jónsson, fagstjóri leiklistarbrautar Listaháskóla Íslands, en hann leikstýrir útskriftarnemum LHÍ í verkinu „Draumur á Jónsmessunótt" sem frumsýnt er í kvöld. Tíu leikarar útskrifast af leikarabrautinni í vor og segir Stefán allt lagt undir í þessu lokaverkefni hópsins.

„Þetta er mjög góður hópur og við ákváðum að tefla fram klassíkinni á þau. Draumurinn er eitt mest leikna verk Shakespeares og reynir vel á leiktæknina." Nú þegar hafa þrír leikarar úr árganginum gengið frá samningum við stóru leikhúsin, þau Arnar Dan Kristjánsson og Hildur Berglind Arndal, sem fengu samning við Borgarleikhúsið og Elma Stefanía Ágústsdóttir, sem gerði samning við Þjóðleikhúsið. Bindið þið ekki miklar vonir við hópinn? „Jú, við gerum það. Það er að sjálfsögðu allur gangur á því hverjir fara beint inn í leikhúsin eða hvort það sé yfirleitt það sem krakkarnir vilja. Sumir ætla í framhaldsnám og svo fer þetta bara eftir því hvernig staðan er hjá leikhúsunum, hvað vantar á hvaða aldursbili, hvernig útliti þau eru að leita eftir og annað. Svo þetta er að sjálfsögðu ekki endanlegur mælikvarði á það hver sé góður og hver ekki," segir Stefán, en bætir við að þessir samningar séu þó mikið gleðiefni.

> **Þetta er í fyrsta skipti sem við útskrifum leikara með BA-gráðu eftir þrjú ár svo þetta verður fyrsta sýningin á þeim tímamótum. Ég get ekki, þó ég segi sjálfur frá, sagt og séð annað en að þau séu tilbúin til að fljúga úr hreiðrinu.**
>
> *Stefán Jónsson, leikstjóri*

Hann segir undirbúninginn hafa gengið vonum framar og að hópurinn sé vel samstilltur. „Svo koma við sögu nemendur á fyrsta ári sem bæði leika og aðstoða. Það tíðkaðist í gamla daga að yngri bekkingar tækju þátt en svo var því hætt. Við ákváðum hins vegar að hafa þau með í þetta skiptið," segir Stefán. Hann segir sýninguna einnig marka ákveðin tímamót. „Þetta er í fyrsta skipti sem við útskrifum leikara með BA-gráðu eftir þrjú ár svo þetta verður fyrsta sýningin á þeim tímamótum. Ég get ekki, þó ég segi sjálfur frá, sagt og séð annað en að þau séu tilbúin til að fljúga úr hreiðrinu." Nánari upplýsingar um sýninguna má finna inn á heimasíðu Listaháskólans, www.lhi.is.

kristjana@frettabladid.is

NADJA MICHAEL SYNGUR STRAUSS
Fös. 22. MARS » 19:30

Bandaríska sópransöngkonan Deborah Voigt hefur afboðað komu sína á tónleika Sinfóníuhljómsveitar Íslands föstudaginn 22. mars vegna veikinda. Í hennar stað syngur þýska söngkonan Nadja Michael.

Michael er tíður gestur í frægustu óperuhúsum heims og margverðlaunuð fyrir túlkun sína á Salóme sem er á efnisskrá tónleikanna. Michael er ein helsta stjarnan í óperuheiminum í dag og því mikill fengur að fá hana hingað til lands.

Johannes Brahms Serenaða í D-dúr, op. 11
Richard Strauss Sjöslæðudansinn
Richard Strauss Lokaþáttur úr Salóme

James Gaffigan hljómsveitarstjóri
Nadja Michael einsöngvari

Aðeins örfá sæti eru laus á þessa óvæntu og einstöku tónleika. Tryggðu þér miða.

Þeir sem óska eftir að skipta eða skila miðum sínum geta haft samband við miðasölu Hörpu.

Miðasala » www.sinfonia.is » www.harpa.is » Sími: 528 5050 » Opið 10-18 virka daga og 12-18 um helgar

Nikon

At the heart of the image

Nikon COOLPIX S2700

KAUPAUKI

Taska fylgir!

Nett og meðfærileg myndavél með 16 megapixla upplausn, NIKKOR gleiðhornslinsu, 6x optískum aðdrætti og hristivörn. Sjálfvirkar umhverfis-stillingar, stór 2.7" LCD skjár og HD hreyfimyndataka. Eins fæst hún í 4 líflegum litum. COOLPIX S2700 – ný, fersk og einföld.

Kr. 22.995

I AM YOUR EASTER DEAL

Nikon D3100

KAUPAUKI

Taska og 8GB kort fylgir!

Frábær stafræn SLR myndavél með 14.2 megapixla C-MOS myndflögu og AFS18-55VR linsu.

GUIDE valmyndakerfið auðveldar öllum að taka betri myndir á augabragði. D-Movie kvikmyndataka í fullri háskerpu (1920x1080) ásamt 11 punkta sjálfvirku fókus kerfi, EXPEED 2 myndvinnslu, háu ljósnæmi (ISO 100-3200) sem má framlengja í 12800, Live View og stórum 3"LCD skjá.

Ég er smíðuð til að hjálpa. nikon.is

Kr. 99.995

Nikon School D-SLR Intro – 2.5 klst kynningarnámskeið ásamt Check & Clean í 3 ár fylgir með D3100 að verðmæti kr. 25.000.

Nikon SCHOOL

Íslenskur leiðarvísir fylgir.

www.nikon.is

SÖLUAÐILAR Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU
Heimilistæki – Suðurlandsbraut 26, 108 Reykjavík – 569 1500 – www.ht.is
Sjónvarpsmiðstöðin – Síðumúla 2, 108 Reykjavík – 568 9090 – www.sm.is
Beco – Langholtsvegi 84, 104 Reykjavík – 533 3411 – www.beco.is
Fotoval – Skipholti 50b, 105 Reykjavík – 553 9200 – www.fotoval.is
MAX – Kauptún 1, 210 Garðabær – 412 2200 – www.max.is
Tölvulistinn – Reykjavík, Hafnarfirði – 414 1700 – www.tl.is

SÖLUAÐILAR Á LANDSBYGGÐINNI
Framköllunarþjónustan – Borgarnesi; Blómsturvellir – Hellissandi; Hrannarbúðin – Grundarfirði; Skipavík – Stykkishólmi; Snerpa – Ísafirði; Kaupfélag V-Húnvetninga – Hvammstanga; Skagfirðingabúð – Sauðárkróki; SR Byggingavörur – Siglufirði; Valberg – Ólafsfjörður; Kauptún – Vopnafirði; Verslunin Pan – Neskaupstað; Geisli – Vestmannaeyjum; Mosfell – Hellu; Heimilistæki – Reykjanesbæ, Selfossi, Akureyri og Húsavík; Tölvulistinn – Akureyri, Egilsstöðum, Selfossi og Reykjanesbæ; Omnis – Akranesi, Borgarnesi og Reykjanesbæ; Nettó og Samkaupsverslanir um land allt.

FJÖLMENNI Uppfærslan á Vorblóti og Petrúsku Stravinskís er sú umfangsmesta á Listahátíð í Reykjavík eins og myndin ber með sér. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Vorblótið á svið

Umfangsmesta verkefni Listahátíðar í Reykjavík í vor er uppfærsla á tveimur af danstónverkum Stravinskís, Vorblótinu og Petrúsku.

„Þetta er í fyrsta sinn sem danstónverk Stravinskís eru sett á svið á Íslandi,“ segir Hanna Styrmisdóttir, listrænn stjórnandi Listahátíðar í Reykjavík. „Og þessi uppfærsla á Vorblótinu og Petrúsku verður sú umfangsmesta á Listahátíð í ár. Hún er samvinnuverkefni Listahátíðar, Dansflokksins, Sinfóníuhljómsveitarinnar og Hörpu. Dansflokkurinn og Sinfóníuhljómsveitin koma þarna saman í fyrsta sinn í Hörpu en sýningarnar á verkunum verða tvær, föstudaginn 24. maí og laugardaginn 25. maí.“

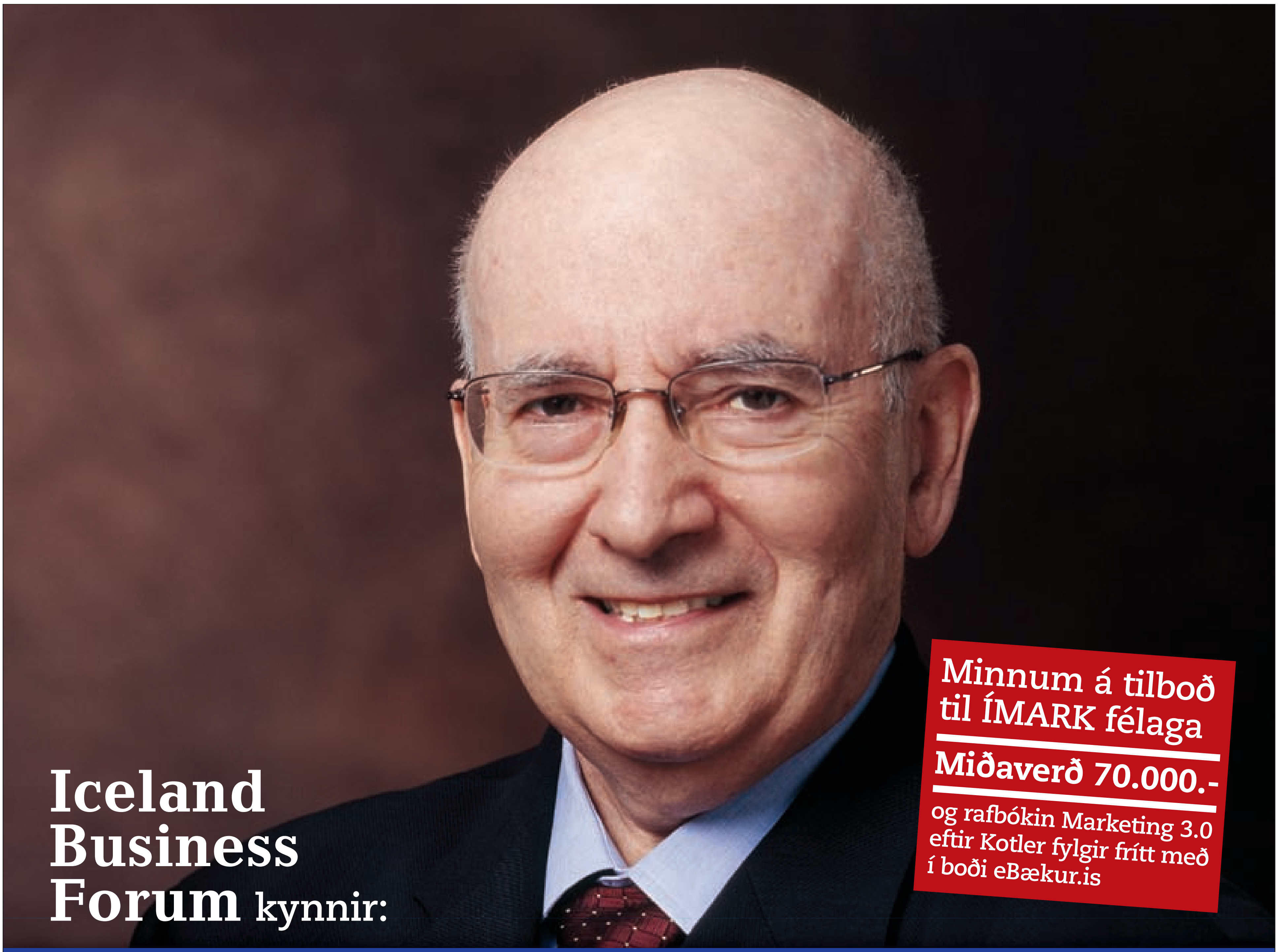
Í ár eru 100 ár síðan Vorblótið var fyrst sett á svið í Parísarborg. Sú uppfærsla er alræmd í listasögunni, frumstæðar hreyfingar dansaranna og ómstríð tónlistin hreyfðu heldur betur við áhorfendum, slagsmál brutust út og lögreglan var kölluð til að skakka leikinn.

Lára Stefánsdóttir hefur samið nýtt dansverk við Vorblót Stravinskís en auk hennar eru listrænir stjórnendur þau Melkorka Sigríður Árnadóttir, Filippía Elísdóttir og Björn Bergsteinn Guðmundsson. Nálgun Dansflokksins á verkinu er „nútímaleg þar sem í brennidepli er lífsneistinn sem felur í sér þrár, von, hreinsun, og sköpunarorku“.

Við Petrúsku verður flutt finnskt dansverk eftir Jorma Uotinen, einn fremsta danshöfund Norðurlanda, nútímadansverk sem byggir á klassískum ballett. Verkið var frumsýnt árið 1994 af Finnska ballettflokknum og hefur verið sýnt víða um heim.

„Þetta er mjög spennandi uppfærsla fyrir okkur og gaman að minnast þeirra tímamóta sem urðu 1913, ekki bara með verki Stravinskís heldur í fjölmörgum öðrum listgreinum,“ segir Hanna að lokum.

- sbt



Iceland Business Forum kynnir:

Minnum á tilboð til ÍMARK félaga

Miðaverð 70.000.-

og rafbókin Marketing 3.0 eftir Kotler fylgir frítt með í boði eBækur.is

Heilsdags námskeið með föður nútíma markaðsfræði

Philip Kotler

Marketing 3.0

Values Driven Marketing

Arðsemi | Ávöxtun | Sjálfbærni

Markaðssetning fyrir stærri og smærri fyrirtæki

Fullt verð 99.900.-

Hópar og fyrirtæki geta leitað tilboða á ibf@ibf.is

Nánari upplýsingar og sala er á miði.is og ibf.is

Í Háskólabíói – 24. apríl 2013

EXPO • www.expo.is

Philip Kotler er í boði:

ICELANDAIR

Síminn

PÓSTURINN

HVAÐ? HVENÆR? HVAR? HELGIN

Stúdentakjallarinn gengið framar vonum

Það verður spennandi að sjá hvort ný tónleikaröð slái jafn vel í gegn og aðrir dagskrárliðir Kjallarans.

„Við erum með barþjóna hérna sem hafa unnið lengi á öðrum börum og þeir eru ekki alveg að skilja það hvaða kurteisa fólk er alltaf að kaupa bjór í Kjallaranum. Það eru alltaf allir svo glaðir og næs hérna,“ segir Björg Magnúsdóttir, dagskrárstjóri Stúdentakjallarans.

Stúdentakjallarinn hefur nú verið opinn í um tvo mánuði og hefur fengið frábærar móttökur. Þar eru viðburðir á dagskrá að meðaltali fimm sinnum í viku og alltaf þétt setið, en svo virðist sem allir dagskrárliðir sem settir eru upp í Kjallaranum slái í gegn innan háskólasamfélagsins og víðar. „Janúar er örugglega versti mánuður ársins til að opna nýjan skemmtistað en við undirbjuggum, skipulögðum og plönuðum allt vel fyrir fram og það hefur algjörlega verið að skila sér,“ segir Björg. „Við gerðum mjög nákvæmar áætlanir áður en við byrjuðum, um allt niður í hvað þyrfti að steikja marga hamborgara á dag. Þær áætlanir hafa staðist næstum því upp á krónu en ég held að rauntölurnar í dag séu um 300 krónum frá áætluninni,“ bætir hún við.

Björg segir Kjallarann hafa náð að virkja 16.000 manna samfélagið í Háskóla Íslands vel með sér og það sé ótrúlega mikilvægt. „Við erum algjörlega í skýjunum yfir móttökunum en erum auðvitað stöðugt að bæta við okkur og reyna að gera enn betur,“ segir hún.

- trs

ALLIR GLAÐIR Björg Magnúsdóttir hjá Stúdentakjallaranum segir stúdenta hafa tekið honum fagnandi.

➜ Ný tónleikaröð hefst á morgun

„Ég hékk mikið í gamla Stúdentakjallaranum þegar hann var og hét, sat þar marga tónleika og spilaði sjálfur og þótti mjög miður þegar sá staður lokaði. Þegar ég frétti af því að það ætti að endurreisa Kjallarann sá ég mér því leik á borði og setti mig í samband við Rebekku og Björgu um að fara af stað með tónleikaröð, sem er svo að verða að veruleika núna,“ segir Gylfi Blöndal, viðburðastjóri tónlistarveitunnar gogoyoko.

Ný tónleikaröð gogoyoko, Nova og Polar Beer hefur göngu sína í Stúdentakjallaranum annað kvöld og verða það hljómsveitirnar Nolo og Oyama sem ríða á vaðið og sjá um tónlist kvöldsins. Röðin verður svo haldin einu sinni í mánuði þar eftir. „Við ætlum að setja upp ferna tónleika núna og fara svo í smá frí yfir hásumarið. Við tökum svo vonandi upp þráðinn aftur strax í haust,“ segir Gylfi.

Á degi ferðaþjónustunnar í Hafnarfirði ➜ gefst öllum hagsmunaaðilum í ferðaþjónustu í Hafnarfirði tækifæri á að kynna þjónustu sína og vörur fyrir öðrum ferðaþjónustuaðilum sem og almenningi. Einnig verða í boði ýmsir áhugaverðir fyrirlestrar tengdir ferðaþjónustu.

Hljómsveitin Fears Egill Örn Rafnsson spilar á trommur í hljómsveitinni, sem hefur vakið mikla ➜ eftirtekt í London að undanförnu og spilað á mörgum þekktustu tónleikastöðum borgarinnar. Lag þeirra, Blinded By The Sun, hefur einnig slegið rækilega í gegn og fengið mikla útvarpsspilun.

FÖSTUDAGUR 22. MARS 2013

Uppákomur

15.00 Ferðamálasamtök Hafnarfjarðar og Hafnarfjarðarbær halda Dag ferðaþjónustunnar í Hafnarfirði, í salarkynnum Hraunbúa í Skátaheimilinu á Víðistaðatúni. Allir velkomnir.

17.00 Í tilefni af útgáfu skáldsögunnar Svartþröstur eftir Hafliða Vilhelmsson er efnt til útgáfuhófs í Eymundsson, Austurstræti.

Tónlist

12.00 Elma Atladóttir sópran, Jóhanna Ósk Valsdóttir mezzósópran og Lilja Eggertsdóttir píanóleikari koma fram á hádegistónleikum í Háteigskirkju. Almennt miðaverð er kr. 1.000.

12.00 Kristjana Stefánsdóttir djasssöngkona og Árni Heiðar Karlsson píanóleikari koma fram á hádegistónleikum í Víðistaðakirkju. Á efnisskránni eru bandarísk sönglög og íslensk trúarljóð eftir ýmsa höfunda.

20.30 Sinfóníuhljómsveit unga fólksins heldur tónleika í Skálholtskirkju.

21.00 Breska hljómsveitin Fears spilar á Bar 11. Aðgangur er ókeypis.

21.30 Biggi Hilmars og hljómsveit halda tónleika og frumsýna nýtt tónlistarmyndband á Faktorý, Smiðjustíg 6. Miðaverð er kr. 1.500.

22.00 Band on Stage heldur tónleika á Café Rosenberg.

23.00 Félagarnir Arnar og Frímann hafa staðið fyrir kvöldunum Hugarástand í 15 ár en verða nú í fyrsta skipti á skemmtistaðnum Volta. Aðgangseyrir er kr. 500.

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

Sýningar

15.00 Guðmundur Bragason, meistaranemi í myndlist, opnar einkasýningu í Kubbnum.

20.00 Nemendaleikhús LHÍ frumsýnir Draum á Jónsmessunótt í leikstjórn Stefáns Jónssonar. Leikritið er sýnt í Smiðjunni, Sölvhólsgötu 13 og ókeypis er inn á sýningarnar en panta þarf miða á leikhus@lhi.is.

Upplestur

18.00 Einar K. Guðfinnsson les 47. Passíusálminn í Grafarvogskirkju í tilefni föstunnar.

Fyrirlestrar

20.00 Haraldur Erlendsson yfirlæknir heldur fyrirlestur um hina fornu tantrísku iðkun, Sri Vidya, í húsi Lífspekifélagsins að Ingólfsstræti 22.

LAUGARDAGUR 23. MARS 2013

Sýningar

15.00 Sýningin Tilraun til að beisla ljósið, opnar í Hafnarborg.

Tónlist

17.00 Sinfóníuhljómsveit ⟵ unga fólksins heldur tónleika í Langholtskirkju.

20.00 Þóra Einarsdóttir og Garðar Thór Cortes koma fram á óperutónleikum í Kaldalóni. Þau taka fyrir aríur og dúetta úr óperunum Ástardrykknum, Töfraflautunni og La Bohéme auk fleiri verka.

➜ 21.00 Hljómsveitirnar Oyama og Nolo spila á nýrri tónleikaröð á Stúdentakjallaranum. Röðin er samstarfsverkefni Kjallarans, gogoyoko.com, Polar Beer og Nova. Aðgangur er ókeypis.

21.00 Rockabillyband Reykjavíkur mætir á Bar 11 og spilar fyrir viðstadda. Áður en hljómsveitin stígur á svið þeytir Rockabillykóngurinn Smutty Smiff skífum. Aðgangur er ókeypis.

21.30 Snorri Helgason kemur fram á tónleikaröðinni Mölin á Malarkaffi á Dranganesi. Honum til aðstoðar verður hólmvíski dúettinn Andri og Jón ásamt Borko. Aðgangseyrir er kr. 2.000.

➜ 22.00 Sálin hans Jóns míns heldur 25 ára afmælistónleika í Vodafonehöllinni.

23.00 Magnús Einarsson og félagar leika tónlist úr ýmsum áttum á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangseyrir er kr. 1.000.

23.00 Þrjár plötusnældur taka höndum saman um hágæða teknó. DJ Yamaho, DJ Vicky og DJ Lovísa þeyta skífum á StelpuMúzík, líklegast því fyrsta sinnar tegundar á Íslandi. Aðgangseyrir er kr. 500.

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

TAKTU ÞAÐ BURT Stefán Hilmarsson á eflaust eftir að trylla lýðinn á afmælistónleikum.

Alltaf með Sálardiska í bílnum

Fitnessdrottningin **Rannveig Kramer**, oftast kölluð Ranný, ætlar að skella sér á Sálarballið ásamt maka sínum Hermanni Jónssyni og vinafólki þeirra, þeim Dóru Ragnarsdóttur og Jóni Ágústi Valdimarssyni. „Ég reyni að komast á böll með Sálinni reglulega en ég hreinlega man ekki hvenær ég fór síðast. Ég er samt alltaf með diskana hennar í bílnum og hlusta mikið á þá,“ segir hún.

Sálin hans Jóns míns er uppáhalds íslenska hljómsveit Rannýjar og spurð hvert hennar uppáhaldslag með bandinu sé segir hún það vera lagið Þú fullkomnar mig.

Margir gestasöngvarar koma fram með Sálverjum í Vodafonehöllinni á morgun og má þar sem dæmi nefna Selmu Björns, Ingó Veðurguð og Bláan Ópal. Einnig hefur heyrst að sonur Stefáns Hilmarssonar, Birgir Steinn, ætli að taka lagið með pabba sínum.

Sinfóníuhljómsveit unga fólksins Hildur Heimisdóttir sellóleikari leikur einleik á tónleikum Sinfóníuhljómsveitar unga fólksins, Ungfóníu. Þar verða frumflutt verk eftir Ane Marie Elínardóttur, sellókonsert eftir Edward Elgar og sinfónía í d-moll eftir Cesar Franck.

Verðlækkun á iPhone

iPhone 5
Verð: 129.990.-
Verð áður: 139.990.-
Vörunr. IPHONE 5 16GB

iPhone 4S
Verð: 99.990.-
Verð áður: 109.990.-
Vörunr. IPHONE 4S 16GB

iPhone 4
Verð: 79.990.-
Verð áður: 84.990.-
Vörunr. IPHONE4 8GB

epli.is
Framúrskarandi fyrirtæki 2012

Laugavegi 182
Virka daga 10 - 18 | Laugardaga 11 - 16
Sími 512 1300

Smáralind
Virka daga 11 - 19 / Fimmtudaga 11 - 21/ Laugardaga 11 - 18
Sunnudaga 13 - 18 | Sími 512 1330

Birt með fyrirvara um prentvillur og verðbreytingar.

iPad mini

Undratæki sem smellpassar í lófann.

Verð frá: 59.990.-

HEIMABÍÓ
Í EINUM HÁTALARA

Bluetooth

JBL by HARMAN

Einfaldlega tengt og spilað. Soundbar heimabíó með HARMAN Display Surround tækni og Bluetooth tengingu

JBL Cinema SB200 er alhliða heimabíókerfi í einum hátalara sem streymir tónlist úr símanum gegnum Bluetooth og bætir stórkostlega hljómflutning fyrir sjónvarpstækið. Þetta er einföld og þægileg lausn og hægt að stýra tækinu með sjónvarpsfjarstýringunni. JBL Cinema SB200 heimabíókerfið er hannað til að sóma sér vel með flatskjám og er tilvalið fyrir þá sem vilja yfirburða hljómgæði með kröftugum bassa í tæki sem fer lítið fyrir og er einfalt í uppsetningu. Tækið byggir á einstakri tækni HARMAN Display Surround og er með innbyggðri Dolby-Digital kóðun, analog og optical stafræna inngang auk bass boost. Bluetooth tengingin gefur svo kost á að streyma tónlist beint frá snjallsíma eða hvaða tæki sem er með Bluteooth þráðlaust yfir í tækið.

HELSTU KOSTIR

- Getur notað sömu fjarstýringu og sjónvarpið
- Þráðlaus Bluetooth tenging
- Harman Display Surround tækni
- Einfalt í uppsetningu

JBL Cinema SB200

VERÐ ▶ 59.990

Stóri bróðir SB200 er mættur, fyrir þá sem vilja enn meiri hljómburð. SB400 kemur með þráðlausum bassahátalara.

JBL Cinema SB400

VERÐ ▶ 99.990

Sjónvarpsmiðstöðin

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

JBL by HARMAN

Rappþulan haldin í fyrsta sinn

Ný rappkeppni verður haldin í Kópavogi 19. apríl. Sextán ára og eldri mega taka þátt.

Rappþulan er heitið á rappkeppni sem verður haldin í fyrsta sinn 19. apríl. Þátttakendur eru sextán ára og eldri frá öllu landinu. Keppnin sjálf fer fram í Molanum, ungmennahúsi Kópavogs.

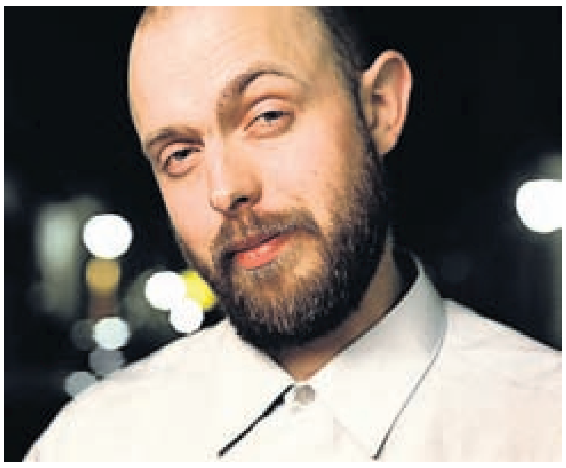
„Það er svolítið síðan ég talaði við Molann um að mér fannst vanta rappkeppni fyrir sextán ára og eldri," segir skipuleggjandinn Sesar A, spurður um tilurð keppninnar en hann er sjálfur úr Kópavogi. „Mér finnst mikið vera að krauma undir en það vantar einhvern vettvang einmitt fyrir þetta."

Sesar veit hvað hann syngur, eða öllu heldur rappar, því hann er einn helsti frumkvöðull rapps á íslensku. Árið 2001 gaf hann út fyrstu sólóplötu sína, Stormurinn á eftir logninu, sem er fyrsta rappplatan eingöngu á íslensku.

Um nafn keppninnar, Rappþulan, segir hann: „Rappið er eins og þulan gamla, nema þróaðra að einhverju leyti."

Skráning í keppnina fer fram á Molinn.is/rappthulan. Umsóknarfrestur er til miðnættis 12. apríl.

- fb



SKIPULEGGUR RAPPÞULUNA Sesar A er skipuleggjandi rappþulunnar sem verður haldin 19. apríl.

Rihönnu-rútur stöðvaðar

Tíu af rútunum sem flytja söngkonuna Rihönnu og fylgdarlið hennar milli tónleikastaða í Bandaríkjunum voru stöðvaðar á landamærum Michigan og Kanada í vikunni. Við lögregluleit fannst marijúana í einni rútunni.

Samkvæmt slúðursíðunni TMZ fannst lítið magn af eiturlyfinu á einum manni í rútunni og var sá kærður fyrir vörsluna. Samkvæmt miðlinum mun söngkonan sjálf ekki hafa verið farþegi í neinni af rútunum sem stöðvaðar voru.

RIHANNA Var ekki sjálf í rútunum sem lögreglan stöðvaði.

Miley Cyrus vill banna hestvagna í New York

Söng- og leikkonan Miley Cyrus hefur gengið til liðs við átak sem miðar að því að banna hestvagnaferðir í New York. Þessu greindi móðir hennar, Tish Cyrus, frá í viðtali við E! News.

„Miley ólst upp í kringum dýr og sá alla hestana okkar stækka, svo henni er mjög í mun að vernda allar skepnur," segir Tish, en í átakinu felst meðal annars að fá 100.000 undirskriftir til að koma banninu á fót.

Fleira af fræga fólkinu tekur þátt í átakinu og má þar nefna Alec Baldwin, Pamelu Anderson og Joan Jett.

MILEY CYRUS Ólst upp í kringum dýr.

Reykjavíkurborg

FÍLA

hugmyndasamkeppni.is

Öskjuhlíð hugmynda-samkeppni

Umhverfis– og skipulagssvið Reykjavíkurborgar, í samvinnu við Félag íslenskra landslagsarkitekta, FÍLA, efnir til hugmyndasamkeppni um skipulag Öskjuhlíðar.

Tilgangur Reykjavíkurborgar með hugmyndasamkeppninni er að fá hugmyndir að framtíðarþróun Öskjuhlíðarsvæðisins sem stuðlar að fjölbreyttri notkun þess og aðlögun að aðliggjandi svæðum.

Samkeppnin er opin þeim landslagsarkitektum, arkitektum og skipulagsfræðingum sem hlotið hafa löggildingu starfsheita sérfræðinga í tækni- og hönnunargreinum, nr. 8/1996. Hvatt er til þverfaglegrar teymisvinnu. Nægilegt er að einn aðili í hverju teymi hafi ofangreinda löggildingu.

Veitt verða verðlaun að heildarfjárhæð kr. 5.000.000 króna.

Dómnefnd skipa:
Björn Axelsson
landslagsarkitekt FÍLA, skipulagsfulltrúi Reykjavíkur. Formaður dómnefndar.
Berglind Guðmundsdóttir
landslagsarkitekt FÍLA
Hildigunnur Haraldsdóttir
arkitekt FAÍ
Þorkell Sigurlaugsson
framkvæmdastjóri fjármála- og fasteignareksturs Háskólans í Reykjavík
Þórólfur Jónsson
landslagsarkitekt FÍLA, deildarstjóri Náttúru og garða, Umhverfis- og skipulagssviði Reykjavíkur

Gögn og nánari lýsing á heimasíðunni www.hugmyndasamkeppni.is og www.fila.is

Skilafrestur: 21. maí 2013

HONDA
The Power of Dreams

HALLÓ BORG.

CR-V SNIÐINN FYRIR SNÚNINGA.

*Besti 4x4 bíl ársins samkvæmt Total 4x4 Magazine. Myndin sýnir Honda CR-V Executive útfærslu.

HONDA CR-V 4X4, KOSTAR FRÁ KR. 5.690.000

HALLÓ. MEIRA NÝTT.

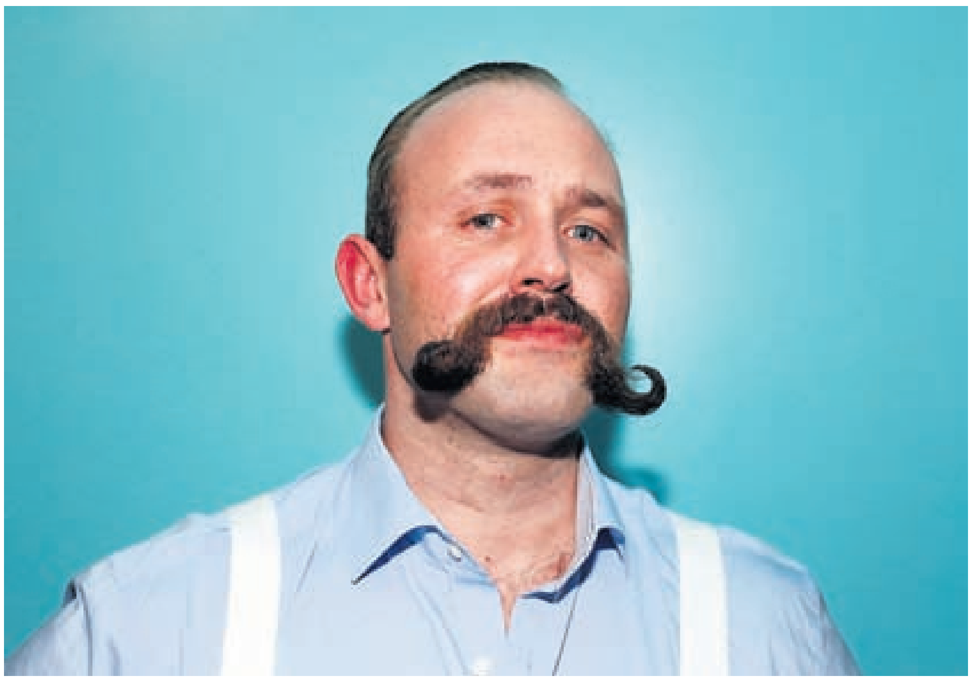
Halló Borg! Allir þekkja lipurð og öryggi Honda CR-V. Fjórða kynslóð Honda CR-V setur ný viðmið í ferðaþægindum, gæðum innréttinga og auknu öryggi í akstri. Ný stopp-start tækni ásamt sparnaðarráðgjafa lækkar eldsneytiskostnaðinn. Upplýsingaskjár, sex fjarlægðarskynjarar og bakkmyndavél víkka sjóndeildarhringinn. Með aksturseiginleika Honda CR-V óskar þú þér fleiri ferða um borg og bæ.
Lifðu meira nýtt og veldu Honda CR-V. Besta 4x4 bíl ársins*.

WWW.HONDA.IS/CR-V

Umboðsaðilar:
Bernhard, Reykjanesbæ, sími 421 7800
Bílver, Akranesi, sími 431 1985
Höldur, Akureyri, sími 461 6020
Bragginn, Vestmannaeyjum, sími 481 1535

OPIÐ LAUGARDAGA MILLI KL. 12:00 OG 16:00

BERNHARD
Vatnagörðum 24-26 • Sími 520 1100 • www.bernhard.is



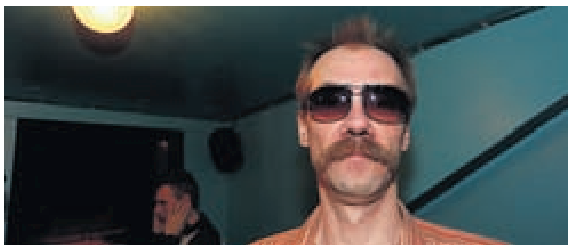
SIGURVEGARINN Úlfur Kristjánsson þótti skarta fallegustu mottunni. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Úlfur sigraði mottuna

Tom Selleck-mottukeppnin fór fram á skemmtistaðnum Boston á miðvikudagskvöldið. Þar keppti fríður flokkur um titilinn Flottasta motta landsins, en keppnin er haldin í tengslum við Mottumars Krabbameinsfélagsins.

2. SÆTIÐ Leifur Rögnvaldsson ljósmyndari varð í 2. sæti.

3. SÆTIÐ Friðrik Atlason var ánægður með 3. sætið í keppninni.



THULE-MOTTAN Ragnar Guðmundsson hlaut verðlaunin Thule-motta ársins; sá sem mest þykir líkjast leikaranum Tom Selleck.

VEL MÆTT Gestirnir skemmtu sér vel eins og fyrri ár.

HÝJUNGURINN Kvikmyndagerðarmaðurinn Frosti Gringó fékk verðlaun fyrir hýjung ársins.

Partíþokan í síðasta sinn

Partíþokan verður haldin á Faktorý í síðasta sinn miðvikudagskvöldið 27. mars. Þar spila Jónas Sigurðsson, Prins Póló, Borko og Sin Fang. Partíþokan, sem hófst á Akureyri í október 2011 og teygði sig til Ísafjarðar og þaðan til Seyðisfjarðar, er komin hringinn og ætlar að leggja árar í bát. Á tónleikunum hafa komið fram Jónas Sigurðsson, Ojba Rasta, Snorri Helgason, Prins Póló, Mr. Silla, Hugleikur Dagsson, FM Belfast, Sin Fang, Borko, Klysja, Úlfur Úlfur og Mammút. Styrktaraðilar hafa verið Rás 2 og Kraumur tónlistarsjóður.

JÓNAS SIGURÐSSON Jónas og hljómsveit spila á Faktorý 27. mars.

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

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA

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

SAMBÍÓIN AKUREYRI

JACK THE GIANT SLAYER 3D	KL. 8 - 10:30	12
DEAD MAN DOWN	KL. 8 - 10:30	16
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 3D	KL. 5:20	10
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ		
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSL TAL	KL. 6	L

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL

JACK THE GIANT SLAYER 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
THE CROODS ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L
DEAD MAN DOWN	KL. 8 - 10:30	16
OZ: GREAT AND POWERFUL 3D	KL. 5:20 - 8	10
OZ: THE GREAT AND POWERFUL	KL. 10:30	10
IDENTITY THIEF	KL. 8 - 10:40	12
FLIGHT	KL. 5:20	12

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI

JACK THE GIANT SLAYER 3D	KL. 5:30 - 8 - 10:30	12
DEAD MAN DOWN	KL. 5:40 - 8 - 10:20	16
OZ: GREAT AND POWERFUL 3D	KL. 5:20 - 8 - 10:40	10

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK

JACK THE GIANT SLAYER 3D	KL. 8	12
THE CROODS ÍSL TAL 3D	KL. 5:50	L
DEAD MAN DOWN	KL. 8 - 10:20	16
SNITCH	KL. 10:20	12
FJÖLSKYLDUDAGAR TILBOÐ 590 KR. MIÐAVERÐ		
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSL TAL	KL. 6	L

FJÖLSKYLDUDAGAR Í SAMBÍÓUNUM 590.kr miðinn*

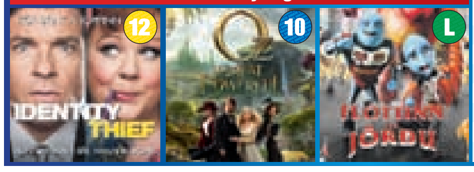
SMÁRABÍÓ	GLERAUGU SELD SÉR	AUKAKRÓNUR 5%
SAFE HAVEN	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
SAFE HAVEN LÚXUS	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
THE CROODS 3D ÍSL. TAL	KL. 3.30	L
THE CROODS 2D ÍSL.TAL	KL. 3.40	L
THE CROODS 3D ENSKT TAL, ÁN TEXTA	KL. 5.45	L
BROKEN CITY	KL. 8 - 10.30	16
IDENTITY THIEF	KL. 5.30 - 8	12
21 AND OVER	KL. 8 - 10.10	14
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 3D	KL. 5.50	L
DIE HARD 5	KL. 10.30	16

HÁSKÓLABÍÓ	NÁNAR Á MIÐI.IS	AUKAKRÓNUR 5%
SAFE HAVEN	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
SNITCH	KL. 5.30 - 8 - 10.30	16
ANNA KARENINA	KL. 9	12
JAGTEN (THE HUNT)	KL. 5.30 - 8 - 10.30	12
SKYTTURNAR	KL. 6	12

BORGARBÍÓ	NÁNAR Á MIÐI.IS	
BROKEN CITY	KL. 5.50	16
SAFE HAVEN	KL. 5.50 - 8	12
SNITCH	KL. 8 - 10.10	16
IDENTITY THIEF	KL. 10.10	12

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

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



LAUGARÁSBÍÓ	Sýningartímar	
SNITCH	8, 10.20	12
THE CROODS 3D - ÍSL TAL	4	L
THE CROODS 2D - ÍSL TAL	6	L
THE CROODS 3D - ENS TAL	8 - ÓTEXTUÐ	L
BROKEN CITY	8, 10.15	16
IDENTITY THIEF	10	12
OZ GREAT AND POWERFUL 3D	5	10
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 3D	4, 6	L

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)
KRISTNIHALD UNDIR JÖKLI	(L)	18:00 (ÍSLENSK BÍÓHELGI)
HAFIÐ	(12)	20:00 (ÍSLENSK BÍÓHELGI)
BRÚÐGUMMIN	(L)	22:00 (ÍSLENSK BÍÓHELGI)
THE HUNT (JAGTEN)	(12)	17:50, 20:00, 22:00
KON-TIKI	(12)	22:10

BÍÓ PARADÍS KLÚBBURINN: bioparadis.is/klubburinn
SKÓLANEMAR: 25% AFSLÁTTUR GEGN FRAMVÍSUN SKÍRTEINIS! SAMI AFSLÁTTUR FYRIR ÖRYRKJA OG ELDRI BORGARA.

Withings vogin

WIT-207

Mælir þyngd, fituhlutfall og vöðvamassa.
Þráðlaus samskipti við tölvu, snjallsíma og iPod touch. Skynjar allt að 8 notendur.
Birtir yfirlit í tölvunni yfir árangur og markmið.
Framúrskarandi tækni og hönnun.

32.750 kr.

Withings

Skrefamælir

AND-UWA101BEC1

Sýnir vegalengd, orkunotkun og tíma. Skynjar hröðun.

6.950 kr.

A&D blóðþrýstingsmælar

Áreiðanleikaprófaðir. Einfaldir í notkun.
Nema hjartsláttaróreglu.
Minni fyrir 30-90 síðustu mælingar.
Íslenskur leiðarvísir.

verð frá 9.980 kr.

A&D Medical

HEILSUEFLING OG AUKIN LÍFSGÆÐI

Eirberg

Eirberg ehf. er innflutnings- og þjónustufyrirtæki sem hefur á að skipa fagmenntuðu starfsfólki. Markmið okkar eru að efla heilsu og auka lífsgæði, auðvelda störf og daglegt líf, stuðla að hagræði og vinnuvernd.

Hlaupasokkar

- Veita góðan þrýsting við ökkla og kálfa
- Minnka þreytuverki í kálfum
- Auka blóðflæði og súrefnisupptöku
- Minnka hættu á blöðrum og núningi

Viðurkenndar stuðningshlífar

- Virkur stuðningur
- Vandaður vefnaður
- Góð öndun
- Einstök hönnun
- Fjölbreytt úrval

BAUERFEIND®

Fagleg ráðgjöf sjúkraþjálfara

Eirberg ehf. Stórhöfða 25 • eirberg@eirberg.is • Sími 569 3100 • eirberg.is

Eigum góða möguleika á að skora í kvöld

FÓTBOLTI Lars Lagerbäck, landsliðsþjálfari Íslands, segir mikilvægt að leikmenn endurtaki ekki mistökin sem þeir gerðu í æfingaleiknum gegn Rússlandi í síðasta mánuði. Ísland mætir Slóveníu ytra í undankeppni HM 2014 í kvöld.

„Það eru allir heilir og allir gátu verið með á æfingunni í dag,“ sagði Lars í samtali við Fréttablaðið í Ljubljana í gær. Hann á ekki von á að breyta miklu í byrjunarliði sínu fyrir leikinn í kvöld.

„Við vorum án nokkurra leikmanna gegn Rússlandi og því breytist það eitthvað en grunnhugmyndin er sú sama. Ég var ánægður með hvernig við vörðumst í þeim leik og tel reyndar að það sé það besta sem við höfum sýnt í heilum leik hingað til.“

Lagerbäck segist hafa fengið einhverjar upplýsingar um lið Slóvena sem spilar sinn fyrsta mótsleik í kvöld undir stjórn nýs þjálfara, Srecko Katanec. „Við vitum að það eru einhver meiðslavandræði í liðinu en það breytir í raun ekki miklu fyrir okkur. Við munum mæta vel undirbúnir til leiks, hvernig sem þeir spila.“

Verkefnið í kvöld verður erfitt enda Slóvenar með sterkt lið sem komst til að mynda þrívegis í úrslitakeppni stórmóts á tólf árum. „Á útivelli skiptir mestu að verjast vel. Ef það tekst tel ég sigurlíkur okkar fínar enda eigum við góða möguleika á að skora miðað við þá leikmenn sem við erum með. Ég vil að liðið spili góða vörn en taki svo skynsamlegar ákvarðanir þegar það fær boltann. Við lærðum það vonandi af leiknum gegn Rússum.“

- esá

Ég gef aldrei eftir

Ari Freyr Skúlason hefur í stjórnartíð Lars Lagerbäck fest sig í sessi sem vinstri bakvörður íslenska landsliðsins, þrátt fyrir að hann hafi síðustu ár spilað sem varnartengiliður með liði sínu. „Vinnusemin er númer eitt hjá mér,“ segir hann.

VINNUSAMUR Ari Freyr er bakvörður í íslenska landsliðinu en hefur spilað sem varnartengiliður í Svíþjóð í mörg ár. FRÉTTABLAÐIÐ/E. STEFÁN

FÓTBOLTI Ísland mætir í kvöld Slóveníu hér í Ljubljana en leikurinn er liður í undankeppni HM 2014. Strákarnir eru í ágætum málum eftir fyrstu fjóra leikina en þurfa á jákvæðum úrslitum að halda í kvöld til að halda í við hin liðin í toppbaráttu riðilsins. Slóvenar eru þó með sterkt lið sem mætir til leiks í kvöld með nýjan þjálfara og væntingar um betri tíð en verið hefur undanfarin misseri.

Lærisveinar Lars Lagerbäck ætla sér sigur í kvöld en þeirra fyrsta hlutverk verður að verjast. Þar mun mikið mæða á Ara Frey Skúlasyni sem hefur fest sig í sessi í stöðu vinstri bakvarðar, sem lengi hefur verið vandræðastaða í íslenska landsliðinu.

Þrátt fyrir ungan aldur hefur hinn 25 ára Ari Freyr spilað sem atvinnumaður í Svíþjóð í næstum sjö ár og lengst af hjá GIF Sundsvall. Hann hélt ungur að árum til Heerenveen í Hollandi þar sem hann var í tvö ár áður en hann sneri aftur til Íslands árið 2006 og spilaði hálft tímabil með Val.

Þeir knattspyrnuáhugamenn á Íslandi sem ekki fá tækifæri til að fylgjast náið með sænska boltanum hafa því fengið fá tækifæri til að sjá Ara Frey spila. Það var í raun ekki fyrr en Lars Lagerbäck tók hann inn í landsliðið fyrir rúmu ári að Íslendingar fengu tækifæri til að sjá hann spila á ný.

„Þetta er ekki í fyrsta sinn sem menn koma í landsliðið og spila úr sinni stöðu,“ sagði Ari Freyr í samtali við Fréttablaðið á hóteli íslenska landsliðsins í Ljubljana. „Ég var kannski ekki sá besti í upphafi en þetta hefur batnað hjá mér. Lars hefur verið duglegur að hjálpa mér og segja mér til og mér finnst ég í það minnsta hafa staðið undir þeim væntingum sem þjálfararnir gera til mín.“

Ari átti einn A-landsleik að baki áður en Lagerbäck tók við liðinu. Það var í æfingaleik gegn Íran árið 2009. Telur Ari að hann væri í landsliðinu nú ef þjálfari þess væri ekki sænskur?

„Það er stóra spurningin. Það hefur örugglega hjálpað til að hann þekkir vel til félagsins míns og fylgist vel með sænsku úrvalsdeildinni,“ segir Ari. „En ég hafði líka átt tvö mjög góð tímabil í röð og það hlýtur að hafa einhvern þátt í þessu.“

Ari Freyr spilar sem varnartengiliður hjá Sundsvall og segist njóta sín best í þeirri stöðu. „Ég er fyrst og fremst vinnusamur leikmaður en vil líka vera mikið í boltanum. Ég er dæmigerður íslenskur knattspyrnumaður að því leyti að ég gef aldrei eftir. Ég tel mig fínan spilandi leikmann þegar ég fæ að vera í minni stöðu,“ segir hann.

„Hlutverkið mitt með landsliðinu er svo allt öðruvísi og er mjög krefjandi. Við eigum líka marga leikmenn sem eru í frábærum liðum og þeir krefjast mikils af manni á æfingum. Maður þarf að standa undir þeim væntingum líka,“ segir Ari.

HM 2014 Í BRASILÍU

Eiríkur Stefán Ásgeirsson
eirikur@frettabladid.is skrifar frá Ljubljana.

SINFÓNÍUHLJÓMSVEIT ÍSLANDS

Staða
3. konsertmeistara

Sinfóníuhljómsveit Íslands auglýsir lausa til umsóknar stöðu 3. konsertmeistara frá og með starfsárinu 2013–14.

Hæfnispróf fer fram 7. júní 2013 í Hörpu.

Umsóknarfrestur er til 12. apríl 2013. Umsóknir, ásamt ferilskrá og fylgiskjölum, skulu berast til Unu Eyþórsdóttur, mannauðsstjóra (una@sinfonia.is).

Einleiksverk:
1. Mozart fiðlukonsert (1. kafli með kadensu) nr. 3 í G-dúr, nr. 4 í D-dúr eða nr. 5 í A-dúr.
2. Tveir kaflar í einni af partítum eða sónötum J.S. Bachs fyrir einleiksfiðlu.
3. Rómantískur fiðlukonsert að eigin vali (1. kafli með kadensu).

Hljómsveitarpartar verða aðgengilegir þátttakendum að minnsta kosti tveimur vikum fyrir hæfnispróf.

Nánari upplýsingar er að finna á www.sinfonia.is og hjá mannauðsstjóra (una@sinfonia.is) í síma 898 5017.

www.sinfonia.is » Sími: 545 2500

Kia Sorento EX Luxury

Árgerð 2012, 197 hestafla dísilvél, sjálfskiptur, fjórhjóladrifinn, ekinn 30 þús. km.

Bakkmyndavél, dökkar rúður, fjarlægðarskynjarar, hiti í sætum, hraðastillir, kastarar, leðuráklæði, leiðsögukerfi, loftkæling, rafdrifið ökumannssæti, vindskeið/spoiler, þjófavörn o.fl.

Verð 7.330.000 kr.
Tilboðsverð 6.690.000 kr.
Afborgun 39.771 kr. á mánuði í 48 mánuði*

*M.v. 65% útborgun eða uppítökubíl að sambærilegu verðmæti og bílasamning ERGO í 48 mánuði. 9,7% óverðtryggðir vextir. Árleg hlutfallstala kostnaðar 11,09%.

ergo

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA – 13-0784

ASKJA NOTAÐIR BÍLAR Kletthálsi 2 · 110 Reykjavík · Sími 590 2160 · www.notadir.is
Opið virka daga kl. 10-18 og laugardaga kl. 12-16
ASKJA

FERMINGARPAKKAR

ALLT TÖLVUTENGT Á BETRA VERÐI

AMD TÖLVUPAKKI

- AMD Trinity A8 5600K QuadCore 3,6 GHz örgjörvi
- 8GB DUAL DDR3 1600MHz, vinsluminni
- 1TB SATA3 harður diskur 7200rpm 64MB buffer
- Radeon HD 7560D skjákjarni allt að 2GB minni
- DVD skrifari 24xDVD+/- DL skrifari 48x CD & DVD drif
- Logitech S-120 hátalarar
- AOC 22" LED skjár 1920x1080 FULL HD
- Vandað lyklaborð með USB tengi
- Logitech geislamús með skrunhjóli
- Windows 8 64bit stýrikerfi

FERMINGARPAKKI NR. 1

119.950

AMD TÖLVUPAKKI

- CoolerMaster Elite 335U midi turn
- AMD Piledriver FX-4300 QuadCore
- 8GB DUAL DDR3 1600MHz minni
- 1TB SATA3 harður diskur
- Geforce N650 GTX 1GB GDDR3 skjákort
- AOC 24" LCD Full HD 1920x1080 skjár
- Logitec S220 2,1 hátalarar
- CD & DVD drif
- 7.1 hljóðkort - 10/100/1000 netkort
- Windows 8 64bita

FERMINGARPAKKI NR. 2

159.950

OPTICAL LEIKJAMÚS

Razer

Razer DeathAdder
Mögnuð leikjamús, Optical 3,5G, 3500dpi.

10.950

MÚSARMOTTA

Razer

Razer Goliathus Speed ed
Fábær músamotta í leikina.
Stærð 270mm x 215mm.

2.250

LYKLABORÐ

Razer

Razer Blackwidow
Flott leikjalyklaborð með forritanlegum „mechanical" tökkum.

18.950

ACER FARTÖLVA

Acer Aspire V5-571
15,6" fartölva með Intel Core i3-2365M örgjörva og Intel HD 3000 skjákorti. 4GB DDR3 minni og 500 GB harður diskur.
Windows 8 stýrikerfi.

99.950

HEYRNARTÓL

PHILIPS

Philips SHP1900
Sérstaklega þægileg heyrnatól. Létt og hylja eyrun alveg. Skila mjög góðum hljóm.

2.950

120GB SSD DISKUR

SAMSUNG

Samsung SSD 840
120 GB SSD diskur. Ein besta uppfærslan sem hægt er að fá sér fyrir fartölvu eða borðtölvu. SSD eru einnig sparsamir á rafmagn sem hentar vel í fartölvur.

19.750

FULL HD LED SKJÁR

AOC E2250SWDA
Þunnur 21.5" WLED skjár með Full HD 1920x1080 upplausn, 20.000.000:1 í skerpu og 5ms svartími. VGA og DVI tengi.

23.750

AMD TURN

ÖFLUG LEIKJAVÉL

AMD TÖLVA 4

- Coolermaster Silencio 450 turn
- AMD FX-6300 SixCore 3,5GHz
- 8GB Dual DDR3 1600MHz minni
- 1TB SATA3 diskur
- Radeon HD7850 skjákort
- DVD og CD skrifari
- 7.1 hljóðkort
- 10/100/1000 netkort
- Windows 8 64bita

149.950

@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

SÆKTU EÐA FÁÐU SENT HEIM • SENDINGARKOSTNAÐUR AÐEINS KR. 950 HVERT Á LAND SEM ER • VERSLUN Í BÆJARLIND 1-3 • 201 KÓPAVOGI • SÍMI 569 0700 • www.att.is

@tt.is
Allt tölvutengt á betra verði

ÚRSLIT

N1 DEILD KARLA Í HANDB.

FH - FRAM 25-23 (12-9)

FH - Mörk (skot): Einar Rafn Eiðsson 7 (12), Ragnar Jóhannsson 6 (8), Ásbjörn Friðriksson 5/1 (9/1), Ísak Rafnsson 2 (2), Magnús Óli Magnússon 2 (5), Halldór Guðjónsson 1 (1), Atli Rúnar Steinþórsson 1 (1), Andri Berg Haraldsson 1 (2).

Varin skot: Daníel Freyr Andrés. 14/3 (37/6, 38%),

Fram - Mörk (skot): Sigurður Eggertsson 7/3 (14/6), Róbert Aron Hostert 6 (12), Elías Bóasson 2 (2), Haraldur Þorvarðarson 2 (2), Hákon Stefánsson 2 (4/1), Ægir Hrafn Jónsson 1 (1), Ólafur Magnússon 1 (2), Jón Arnar Jónsson 1 (3), Stefán Baldvin Stefánsson 1 (4).

Varin skot: Björn Viðar Björnsson 9 (24, 38%), Magnús Erlendsson 4 (14/1, 29%),

HAUKAR - VALUR 19-22 (11-11)

Haukar - Mörk (skot): Sigurbergur Sveinsson 6 (14/3), Þórður Rafn Guðmundsson 4 (7/1), Jón Þorbjörn Jóhannsson 3 (3), Freyr Brynjarsson 3 (4), Elías Már Halldórsson 2 (4), Árni Steinn Steinþórsson 1 (2/1).

Varin skot: Giedrius Morkunas 14/1 (34/2, 41%).

Valur - Mörk (skot): Sveinn Aron Sveinsson 6/2 (7/3), Finnur Ingi Stefánsson 5 (7), Nikola Dokic 4 (9), Valdimar Fannar Þórsson 2 (4), Gunnar Kristinn Þórsson 2 (4), Orri Freyr Gíslason 1 (1), Gunnar Harðarson 1 (2), Þorgrímur Smári Ólafsson 1 (2).

Varin skot: Hlynur Morthens 17/3 (35/3, 49%),.

ÍR - HK 22-26 (10-12)

Mörk ÍR: Sturla Ásgeirsson 6, Ingimundur Ingimundarson 6, Sigurjón Friðbjörn Björnsson 3, Björgvin Hólmgeirsson 3, Guðni Már Kristinsson 2, Davíð Georgsson 1, Jón Heiðar Gunnarsson 1.

Mörk HK: Bjarki Már Elísson 7, Tandri Már Konráðsson 6, Bjarki Már Gunnarsson 3, Jóhann Karl Reynisson 2, Daníel Berg Grétarsson 2, Ólafur Víðir Ólafsson 2, Vilhelm Gauti Bergsveinsson 2, Daníel Örn Einarsson 1, Garðar Svansson 1.

AKUREYRI - AFTURELD. 29-25 (13-13)

Upplýsingar um markaskorara bárust ekki áður en Fréttablaðið fór í prentun.

Stig og staða liða: Haukar 31, FH 27, Fram 25, ÍR 19, HK 17, Akureyri 16, Valur 13, Afturelding 12.

ÍR og HK berjast um 4. sætið í lokaumferðinni og Valur og Afturelding mætast í úrslitaleik um að sleppa við neðsta sætið og fall.

Yngstur í góðum hópi

Hinn 18 ára gamli Elvar Már Friðriksson varð fimmti Íslendingurinn í sögunni sem skorar yfir 19 stig að meðaltali fyrir Njarðvík á einu tímabili.

KÖRFUBOLTI Elvar Már Friðriksson varð 18 ára í nóvember síðastliðnum en er í risastóru hlutverki hjá spútnikliði Njarðvíkinga sem hefur leik í úrslitakeppninni í kvöld. Elvar Már var meðal efstu manna í deildinni í vetur í bæði stigum (15. sæti) og stoðsendingum (9. sæti) og átti mikinn þátt í frábærri frammistöðu Njarðvíkurliðsins í seinni hlutanum.

Elvar Már skoraði 19,1 stig að meðaltali í deildarleikjunum 22 í vetur og komst þar með í úrvalshóp í Njarðvíkinni sem hefur framleitt marga af mestu stigatröllum úrvalsdeildarinnar í gegnum tíðina. Það hafa aðeins fjórir aðrir íslenskir leikmenn náð að skora yfir 19 stig að meðaltali fyrir Njarðvík í úrvalsdeildinni og enginn þeirra náði því fyrir 19 ára afmælisdaginn. Það eru enn átta mánuðir í það að Elvar blási á 19 kerti.

Logi átti metið í Njarðvík

Logi Gunnarsson átti áður metið en hann var ekki orðinn tvítugur þegar hann skoraði 20,7 stig að meðaltali fyrir Njarðvík í deildarkeppninni 2000-01. Hinir þrír eru þeir Valur Ingimundarson, Teitur Örlygsson og Brenton Joe Birmingham en sá síðastnefndi náði tveimur 19 stiga tímabilum eftir að hann fékk íslenskt vegabréf. Valur og Teitur áttu báðir sex tímabil þar sem þeir skoruðu 19 stig eða meira í leik, þar af skoraði Valur yfir 20 stig öll þessi sex tímabil.

Í FÓTSPOR PABBA Friðrik Ragnarsson og sonur hans Elvar Már. Friðrik varð fimm sinnum Íslandsmeistari með Njarðvík sem leikmaður. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

19+ stiga tímabil Íslendinga með Njarðvíkurliðinu

VALUR INGIMUNDARSON 6 SINNUM
Fyrst á 21. aldursári 1982-83

TEITUR ÖRLYGSSON 6 SINNUM
Fyrst á 22. aldursári 1988-89

LOGI GUNNARSSON 2 SINNUM
Fyrst á 20. aldursári 2000-01

BRENTON BIRMINGHAM* 2 SINNUM
Fyrst á 30. aldursári 2001-02

* Varð Íslendingur í maí 2001

ELVAR MÁR FRIÐRIKSSON 1 SINNI
Fyrst á 19. aldursári 2012-13

Elvar Már fæddist í nóvember 1994 þegar faðir hans, Friðrik Ragnarsson, var á leiðinni að verða Íslandsmeistari með Njarðvík annað árið í röð. Friðrik skoraði mest 15,1 stig í leik á einu tímabili og er strákurinn þegar búinn að gera betur hvað varðar stigaskor á tímabili.

Elvar Már og félagar í Njarðvík fá verðugt verkefni í kvöld þegar þeir heimsækja Snæfell í fyrsta leik liðanna í átta liða úrslitum úrslitakeppninnar. Snæfell er aðeins eitt af tveimur liðum sem hinu unga liði Njarðvíkur tókst ekki að leggja í deildarkeppninni en hitt var deildarmeistarar Grindavíkur.

ooj@frettabladid.is

ÚRSLIT

DOMINOS-DEILD KARLA 8 LIÐA ÚRSLIT - FYRSTI LEIKUR

STJARNAN - KEFLAVÍK 102-86 (54-50)

Stjarnan: Jarrid Frye 25/13 fráköst, Jovan Zdravevski 24/4 fráköst, Justin Shouse 19/10 stoðsendingar, Brian Mills 18/6 fráköst, Marvin Valdimarsson 10, Dagur Kár Jónsson 3, Fannar Freyr Helgason 2, Magnús Bjarki Guðmundsson 1.

Keflavík: Michael Craion 23/10 fráköst/3 varin skot, Darrel Keith Lewis 20/8 fráköst/6 stoðsendingar, Valur Orri Valsson 12/4 fráköst, Billy Baptist 10/8 fráköst, Magnús Þór Gunnarsson 8, Snorri Hrafnkelsson 6, Ragnar Gerald Albertsson 3, Arnar Freyr Jónsson 2, Almar Stefán Guðbrandsson 2.

ÞÓR ÞORL. - KR 83-121 (34-61)

Þór Þ.: Benjamin Curtis Smith 21, Guðmundur Jónsson 16, David Bernard Jackson 14/4 fráköst, Þorsteinn Már Ragnarsson 11, Grétar Ingi Erlendsson 9/9 fráköst, Darrell Flake 7/6 fráköst, Halldór Garðar Hermannsson 2, Erlendur Ágúst Stefánsson 2, Davíð Arnar Ágústsson 1.

KR: Martin Hermannsson 33/5 fráköst/6 stoðsendingar, Kristófer Acox 21, Brandon Richardson 16/7 fráköst/10 stoðsendingar/5 stolnir, Darshawn McClellan 16, Brynjar Þór Björnsson 11/4 fráköst/5 stoðsendingar, Helgi Már Magnússon 8/6 fráköst, Finnur Atli Magnússon 8, Jón Orri Kristjánsson 6, Emil Þór Jóhannsson 2.

MARTIN HERMANNSSON Frábær í Þorlákshöfn í gær. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Í KVÖLD

Grindavík-Skallagrímur	kl. 19.15
Snæfell-Njarðvík	kl. 20.00

visir.is
Allt um leiki gærkvöldsins

YFIR 100 GERÐIR AF FARTÖLVUM OG SPJALDTÖLVUM

BROT AF ÞVÍ BESTA Í EINNI SPJALDTÖLVU !

Það er ekkert lát á vinsældum Nexus 7. Ástæðan er einföld. Google og Asus tóku höndum saman um að sameina það besta í einni spjaldtölvu. Hún er eins meðfærileg eins og spjaldtölvur gerast, aðeins 340 grömm. Hún er sérstaklega hraðvirk með Tegra 3 Quad Core örgjörva og GeForce Tegra 3 skjákorti. Skjárinn er kristaltær með IPS+ og rispuþolinn með Corning Glass. Nýjasta Android Jelly Bean stýrikerfið. Allt að 10 tíma rafhlöðuending. Nóg pláss með 32GB innbyggðu Flash minni. Valin spjaldtölva ársins 2012 af tæknitímaritinu T3.

ASUS nexus 7

T3 Awards 2012

32GB

54.990

MEÐ 3G KR 69.990

VINSÆLASTA SPJALDTÖLVAN OKKAR

UNITED

UNITED TAB1012 BK

10" spjaldtölva á ótrúlegu verði með Android 4.0 og Google Play. 5 punkta snertiskjár með 1024x600 punkta upplausn. 4GB minni sem hægt er að stækka um 32GB með micro SD.

19.990

FERMINGAR-TÖLVAN Í ÁR

TOSHIBA

TOS SAT C850-1GL

15,6" með Intel Dual Core Core örgjörva, 4GB vinnsluminni og 320GB hörðum diski. HDMI og USB3. Windows 8.

79.990

INTEL PENTIUM

TOSHIBA

15,6"

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

INTEL i5

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

TOSHIBA

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

PÁSKA LEIKUR

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

tl.is

WINDOWS 8 NÁMSKEIÐ FYLGIR ÖLLUM TÖLVUM !

PROMENNT

Allir sem velja tölvu hjá okkur með Windows 8 fá ávísun á skemmtilegt og fræðandi námskeið sem haldið er í samstarfi við Promennt sem sérhæfa sig í fjölbreyttu tölvunámi. Microsoft sérfræðingar Promennt fara yfir helstu nýjungarnar og helstu grundvallaratriði í notkun Windows 8.

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

DAGSKRÁ

> Stöð 2 kl. 20.10

Spurningabomban

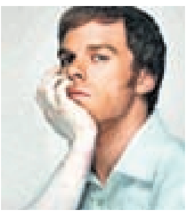
Það verður líf og fjör í Spurningabombunni hjá Loga Bergmann á Stöð 2 í kvöld. Söngfuglarnir Pétur Örn Guðmundsson og Hera Björk Þórhallsdóttir eru saman í liði en mótherjar þeirra eru stuðboltarnir Vilhelm Anton Jónsson og Ólafur Örn Ólafsson, dómari úr MasterChef.

Á HVAÐ ERTU AÐ HORFA?

ELÍSABET ORMSLEV SÖNGKONA OG FÖRÐUNARFRÆÐINGUR

Verandi allsherjarnörd þá hef ég gaman af flestu sem inniheldur zombies, raðmorðingja og almenna spennu. Ég elska allt sem tengist seinni heimsstyrjöldinni svo ef sjónvarpið býður upp á eitthvað svoleiðis þá horfi ég á það. Annars er ég mikið fyrir grínteiknimyndaþætti.

1 **WALKING DEAD** Ef þú ert ekki byrjaður að horfa núna þá mæli ég með því. Ég öfunda þá sem eiga allt eftir.



2 **DEXTER** Hvar á ég að byrja? Dexter er blanda af drama, slátrun og hlátri.

3 **MODERN FAMILY** Ef ég er í vondu skapi þá kveiki ég á Modern Family. Kaldhæðni og aulahúmor í hámarki.

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** Svingpjattar og vampírfés **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** Leynifélagið **19.27** Sinfóníutónleikar **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

14.50 Ástareldur *(Sturm der Liebe)* Endursýndir þættir vikunnar.

15.40 Ástareldur *(Sturm der Liebe)* Endursýndir þættir vikunnar.

16.30 Táknmálsfréttir

16.40 Landsleikur í fótbolta Bein útsending frá leik karlaliða Slóvena og Íslendinga í forkeppni HM 2014.

19.00 Fréttir

19.30 Veðurfréttir

19.35 Kastljós

20.00 Útsvar *(Ísafjarðarbær - Reykjavík)* Spurningakeppni sveitarfélaga. Umsjónarmenn eru Sigmar Guðmundsson og Þóra Arnórsdóttir.

21.10 Götudanskeppnin *(Step Up 3)* Í þessari þriðju mynd í dansmyndaröðinni þarf hópur götudansara að etja kappi við bestu hipphoppara svæðisins og þannig berjast fyrir tilverurétti sínum. Sharni Vinson og Rick Malambri fara með aðalhlutverkin auk Adam G. Sevani í hlutverki hins bráðskemmtilega Moose.

23.00 Barnaby ræður gátuna – Þjóður á nóttu *(6:7) (Midsomer Murders XII: The Creeper)* Bresk sakamálamynd byggð á sögu eftir Caroline Graham þar sem Barnaby lögreglufulltrúi glímir við dularfull morð í ensku þorpi. Meðal leikenda eru John Nettles og Jason Hughes.

00.35 Star Trek *(Star Trek)* Hér segir frá James T. Kirk og félögum hans á geimskipinu Enterprise á yngri árum. Leikstjóri er J.J. Abrams og meðal leikenda eru Chris Pine, Zachary Quinto, Leonard Nimoy, Eric Bana, Simon Pegg og Zoe Saldana. Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.

02.35 Útvarpsfréttir í dagskrárlok

2 BÍÓ

12.35 Prom

14.15 I Could Never Be Your Woman

15.50 Spy Kids 4

17.15 Prom

18.55 I Could Never Be Your Woman

20.30 Spy Kids 4

22.00 The River Why

23.45 Wanderlust

01.20 Volcano

03.00 The River Why

2 STÖÐ 2

06.05 The Big Bang Theory *(16:24)*

07.00 Barnatími Stöðvar 2

08.05 Malcolm in the Middle *(17:25)*

08.30 Ellen *(43:170)*

09.15 Bold and the Beautiful

09.35 Doctors *(109:175)*

10.15 Til Death *(18:18)*

10.45 Two and a Half Men *(15:16)*

11.10 Man vs. Wild *(1:15)*

11.55 The Whole Truth *(7:13)*

12.35 Nágrannar

13.00 Semi-Pro Will Ferrell og Woody Harrelson eru drepfyndnir í þessari hressilegu gamanmynd um sjálfskipuðu goðsögnina Jackie Moon, eiganda, þjálfara og aðalleikmann ömurlegasta körfuboltaliðs sem sögur fara af.

14.50 Sorry I've Got No Head

15.20 Ævintýri Tinna

15.45 Leðurblökumaðurinn

16.10 Scooby Doo

16.30 Waybuloo

16.50 Bold and the Beautiful

17.10 Nágrannar

17.35 Ellen *(52:170)*

18.23 Veður

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.47 Íþróttir

18.54 Ísland í dag

19.11 Veður

19.20 Simpson-fjölskyldan *(7:22)*

19.45 Týnda kynslóðin *(27:34)*

20.10 Spurningabomban *(14:21)* Logi Bergmann Eiðsson stjórnar þessum spurningaþætti þar sem hann egnir saman tveimur liðum.

21.00 American Idol *(20:37)* Tólfta þáttaröð þessa vinsælu þátta.

22.25 From Paris With Love Hörkuspennandi hasarmynd með John Travolta og Jonathan Rhys Meyers í aðalhlutverki sem fjallar um tvo ólíka menn sem freista þess að koma í veg fyrir yfirvofandi hryðjuverkaárás í París.

23.55 Semi-Pro

01.25 Candy

03.10 Les Anges exterminateurs

04.50 Triassic Attack

2 SPORT *besta sætið*

16.50 Meistaradeild Evrópu í handbolta: Hamburg - Celje Pivovarna Lasko

18.15 Dominos deildin: Stjarnan - Keflavík

20.00 Meistaradeild Evrópu: fréttaþáttur

20.30 Evrópudeildarmörkin

21.20 FA bikarinn: Man. Utd. - Chelsea

23.00 FA bikarinn: Everton - Wigan

04.55 Formúla 1: Malasía, Æfing 3 BEINT

2 SPORT 2 *enski boltinn*

15.55 Sunnudagsmessan

17.10 Southampton - Liverpool

18.50 Swansea - Arsenal

20.30 Premier League World 2012/13

21.00 PL Classic Matches: Newcastle - Liverpool, 1998

21.30 Football League Show 2012/13

22.00 Aston Villa - QPR

23.40 PL Classic Matches: Man United - Chelsea, 1999

00.10 Everton - Man. City

2 krakkar

07.00 Harry og Toto

07.10 Elías

07.20 Áfram Diego, áfram!

07.45 Waybuloo

08.05 Svampur Sveinsson

08.25 Dóra könnuður

08.50 Doddi litli og Eyrnastór

09.00 UKI

09.05 Strumparnir

09.30 Latibær *(4:18)*

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 *(14:45)*

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan

17.25 Íslenski listinn

17.50 Sjáðu

18.15 Gossip Girl *(4:24)*

19.00 Friends *(22:24)*

19.25 How I Met Your Mother *(14:24)*

19.50 Simpson-fjölskyldan *(10:22)*

20.15 The Glee Project *(9:12)* Önnur þáttaröðin af þessum frábæru þáttum sem ganga út á það að finna og þjálfa upp ótrúlega hæfileikaríkt ungt fólk sem keppir svo um gestahlutverk í einni vinsælustu þáttaröð síðari tíma, Glee.

20.55 The O.C *(13:25)*

21.40 Hellcats *(9:22)* Dramatískir gamanþættir þar sem við fáum að skyggnast inn í kappsaman heim klappstýra og vinskap þeirra á milli.

22.20 Dollhouse *(5:13)* Önnur sería þessara spennuþátta sem gerast í náinni framtíð þar sem skotið hafa upp kollinum undirheimafyrirtæki sem gera út sérstaka málaliða sem hægt er að breyta og laga að hverju verkefni fyrir sig. Echo er ein af þeim en virðist vera 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 *(9:12)*

23.50 The O.C *(13:25)* O

00.30 Hellcats *(9:22)*

01.15 Dollhouse *(5:13)*

02.00 Tónlistarmyndbönd Popptíví

2 GULL

18.25 Doctors *(161:175)*

19.05 Ellen

19.50 Það var lagið

20.50 Miss Marple: Sleeping Murder

22.30 American Idol *(21:37)*

23.15 Game of Thrones *(1:10)*

00.20 Game of Thrones *(2:10)*

01.15 Entourage *(10:10)*

01.50 Það var lagið

02.50 Miss Marple: Sleeping Murder

04.25 Entourage *(10:10)*

04.55 Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist

08.00 Dr. Phil

08.45 Dynasty *(7:22)*

09.30 Pepsi MAX tónlist

13.40 The Voice *(15:15)*

16.25 Top Chef *(15:15)*

17.10 Dr. Phil

17.55 An Idiot Abroad *(4:8)*

18.45 Everybody Loves Raymond *(19:24)*

19.05 Solsidan *(10:10)*

19.30 Family Guy *(12:16)* Peter Griffin og fjölskylda ásamt hundinum Brian búa á Rhode Island og lenda í ótrúlegum ævintýrum þar sem kolsvartur húmor er aldrei langt undan.

19.55 America's Funniest Home Videos *(14:44)*

20.20 The Biggest Loser *(12:14)* 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? *(11:12)* Spurninga- og skemmtiþáttur sem er landsmönnum að góðu kunnur. Jói G. er gestgjafi, Sóli Hólm og Gunnar Sigurðsson á Völlum sjá um svörin og Stefán Pálsson semur hinar sérkennilegu spurningar.

23.00 Green Room With Paul Provenza *(4:8)*

23.30 Hæ Gosi *(8:8)*

00.10 Undercover Blues

02.05 Excused

02.30 Combat Hospital *(13:13)*

03.10 CSI *(21:23)*

03.50 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **07.45** Arnold Palmer Invitational **2013** *(1:4)* **10.45** PGA Tour - Highlights *(11:45)* **11.40** Arnold Palmer Invitational **2013** *(1:4)* **14.40** Champions Tour - Highlights *(4:25)* **15.35** Arnold Palmer Invitational **2013** *(1:4)* **18.35** Inside the PGA Tour *(12:47)* **19.00** Arnold Palmer Invitational **2013** *(2:4)* **22.00** Golfing World **22.50** The Open Championship Official Film **2011** *(1:1)* **23.50** ESPN America

ÍNN

20.00 Hrafnaþing **21.00** Hrafnaþing **21.30** Hrafnaþing

ÚTVARP

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

LÁTTU ÞÉR LÍÐA VEL

FRÁBÆRT ÚRVAL AF RÚMUM, SÓFUM OG HVÍLDARSTÓLUM

Lúr býður mikið úrval af Amerískum dýnum frá Serta og dönskum gæðarúmum frá Passion.

PASSION

Serta

Diva tungusófi
Nettur og þægilegur tungusófi. DIVA er bólstraður í stungnu leðri allan hringinn.

Ezzy
Nettur og góður hvíldarstóll með háu baki og stillanlegum hnakkapúða fyrir auka stuðning. Þrír litir í boði.

Espace
Léttur og smekklegur þriggja sæta sófi með krómuðum fótum.

Yuni
Fallegur og rúnaður horn- og tungusófi með hvíldarstól í enda. Fáanlegur alklæddur leðri eða með áklæði í taui. Margar stærðir og litir í boði.

Binaria stóll
Vandaður stóll sem hentar sérstaklega vel fólki sem starfar í sitjandi stöðu en þarf hreyfanleika.

Demetra svefnsófi
Glæsilegur og virkilega vandaður svefnsófi frá Ítalíu.

Tripode lampi
Stórglæsilegur hönnunarlampi frá Santa & Cole á Spáni.

Toronto Innskotsborð
Falleg innskotsborð frá Ítalíu. Hægt að nýta sem hliðarborð eða renna fótum undir sófann og nota borðplötuna yfir sessu eða armi.

Komdu í heimsókn

– og uppfylltu drauma þína um betri hvíld

LÚR | Hlíðasmára 1 | 201 Kópavogi | Sími 554 6969 | lur@lur.is | www.lur.is

LÚR
BETRI HVÍLD

HELGIN

„Ég hafði hugsað mér að vera eins mikið heima hjá mér og ég mögulega get. Kela við börnin mín, horfa á vídjó og taka til. Ótrúlega róleg helgi hjá mér.“

Hildur Lilliendahl, deildarfulltrúi í Ráðhúsi Reykjavíkur

Sprengjan kom eftir Sónar

Hljómsveitin Sísý Ey gefur út myndband við lagið „Aint got nobody“.

„Það voru alls kyns pælingar á lofti um það hvernig myndbandið ætti að vera. Svo kemur þessi hugmynd úr okkar eigin herbúðum og við ákváðum að slá til,“ segir Carmen Jóhannsdóttir úr hljómsveitinni Sísý Ey. Myndbandið við lagið „Ain‘t got nobody“ verður frumsýnt á Vísi.is í lok mánaðarins. „Það er smá leynd sem hvílir yfir myndbandinu en við getum allavega sagt að það verður öðruvísi,“ segir Carmen, en gefur upp að þeir Daníel Ágúst úr GusGus og Magnús Jónsson leikari verði á meðal þeirra sem bregður fyrir í myndbandinu.

Lagið sem um ræðir komst í efsta sæti PartyZones-lista Rásar tvö árið 2012 en naut gríðarlegra vinsælda í kjölfar Sónar Reykjavík-hátíðarinnar sem fór fram í febrúar. Það hefur hins vegar verið óaðgengilegt á vefnum til þessa. „Við ákváðum að byrja á því að dreifa laginu á vini okkar sem eru plötusnúðar og það voru þeir sem gerðu það vinsælt, svona eins og í gamla daga bara,“ segir Carmen og bætir við að fólk hafi hreinlega elt þau á röndum til þess að komast yfir eintak af laginu.

„Hlutirnir hafa gerst rosalega hratt hjá okkur en það má segja að eftir Sónar hafi sprengjan komið. Við fengum rosalega góða gagnrýni, sérstaklega frá erlendu aðilunum, og Sónar-strákarnir komu til okkar strax eftir giggið og vildu bóka okkur í Barcelona. Það er gríðarlega erfitt að komast inn á hátíðina og því mikill heiður fyrir okkur að verða boðið,“ segir Carmen. **- ka**

SÍSÝ EY. Carmen Jóhannsdóttir segir að myndbandið við lagið „Ain‘t got nobody“ verði frumsýnt á Vísi.is í lok mánaðarins.

Ekki allir svo heppnir að hafa handboltann

Markvörðurinn Björgvin Páll Gústavsson er verndari samtakanna Lífsýn.

Björgvin Páll Gústavsson, landsliðsmarkvörður í handbolta, er verndari samtakanna Lífsýn sem starfa fyrir börn á grunnskólaaldri sem eiga í félagslegum erfiðleikum.

Samtökin eiga þessa dagana undir högg að sækja. Þau eru staðsett í húsnæði á móti Kópavogsskóla en missa það 1. júní. „Við erum að leita að nýju húsnæði. Til að svona samtök geti rekið sig þarf að koma inn nægt fjármagn en til dæmis í síðasta mánuði höfðu þau ekki efni á leigunni og þess vegna er mikil barátta um hver mánaðamót,“ segir Björgvin Páll, sem frétti fyrst af Lífsýn í lok síðasta árs. „Mér var boðið í heimsókn að kíkja á aðstöðuna og ég var snortinn í minni fyrstu heimsókn. Þarna er verið að vinna ótrúlegt starf og þetta er eitthvað sem ég hefði klárlega þurft að nýta mér á mínum yngri árum en það eru ekki allir svo heppnir að hafa boltann til að bjarga sér,“ segir Björgvin Páll, sem spilar með Magdeburg í Þýskalandi. Tveir landsleikir við Slóvena eru einnig fram undan með íslenska landsliðinu í byrjun apríl.

„Ég var gerður að verndara Lífsýnar vegna þess að þetta er málefni sem stendur mér mjög nærri og ég vil gera allt sem í mínu valdi stendur til að samtökin geti rekið sig áfram. Eitt af mínum verkefnum þessa stundina er að leita til fjársterkra aðila eða fyrirtækja sem geta lagt samtökunum lið og hjálpað okkur að hjálpa öðrum. Það yrði synd að þurfa að leggja svona starfsemi niður, sem hefur nú þegar bjargað mörgum mannslífum,“ segir hann en Elvar Bragason og Benedikt Guðmundsson eru mennirnir á bak við samtökin.

Björgvin Páll hefur fengið þekkta einstaklinga til að hitta krakkana og stappa í þá stálinu en margir þeirra hafa orðið fyrir einelti, hafa lítið sjálfstraust, hafa dottið úr skóla, eða hafa orðið á einhvern hátt út undan félagslega. „Þorgrímur Þráinsson kom í síðustu viku og hélt fyrirlestur og Logi Geirson ætlar að mæta eftir rúmar tvær vikur og peppa krakkana upp,“ segir hann og bætir við að Jón Jónsson ætli að aðstoða krakkana í Tónasmiðjunni, sem er stór hluti af samtökunum. Auk þess ætlar frjálsíþróttaþjálfarinn Silja Úlfarsdóttir að þjálfa krakkana með aðstoð Sporthússins. Einnig er reynt að hjálpa krökkunum með heimanámið þar sem kennararnir og þjálfararnir Hákon Sverrisson og Hilmar Rafn Kristjánsson eru í fararbroddi. Verið er að leita að fleiri kennurum til að aðstoða. „Það er yndislegt að sjá hversu margir eru tilbúnir að aðstoða og gefa vinnu sína,“ segir Björgvin Páll.

freyr@frettabladid.is

VERNDARI LÍFSÝNAR Björgvin Páll Gústavsson er verndari samtakanna Lífsýn. MYND/E.STEFÁN

Barn á leiðinni og fer í nýtt lið

Björgvin Páll á von á sínu fyrsta barni í byrjun ágúst með eiginkonu sinni, Karenu Einarsdóttur. „Þetta er okkar fyrsta barn og við erum alveg í skýjunum. Það verður mikið um breytingar í sumar, enda barn á leiðinni, flutningar og svo skipti ég um lið, þannig að það verður mikið um að vera og mikil spenna að myndast fyrir sumrinu,“ segir markvörðurinn knái, sem gengur til liðs við Bergischer HC sem er á leið upp í efstu deild í Þýskalandi.

JÓN JÓNSSON

SILJA ÚLFARSDÓTTIR

Anna hlaut tvær milljónir í styrk

Tónskáldið Anna Þorvaldsdóttir hlaut hæsta styrkinn frá sjóðnum Kraumi.

Anna Þorvaldsdóttir tónskáld hlaut hæsta styrkinn, eða tvær milljónir króna, þegar Kraumur tónlistarsjóður tilkynnti um hina árlegu styrki sína í gær. Tónlistarsjóðurinn úthlutaði 10,4 milljónum til listamanna og verkefna sem eiga sér stað hér heima og að heiman árið 2013. Rúmlega tíu milljónum króna verður varið til sextán verkefna á sviði innrásar og útrásar íslenskrar tónlistar en einnig er stuðlað að námskeiðum og fræðslu.

Anna er einnig handhafi tónlistarverðlauna Norðurlandaráðs fyrir verk sitt Dreaming. Styrkinn fær Anna til að hljóðrita ný verk til útgáfu í flutningi Sinfóníuhljómsveitar Íslands og í flutningi Caput-hópsins. Í kjölfar útgáfu nýrrar plötu nýtir Anna sér hluta styrksins til að kynna plötuna og verkin erlendis í samvinnu við öflug kynningarfyrirtæki og erlendar umboðsskrifstofur. Hljómsveitin Bloodgroup fékk eina milljón í styrk vegna tónleikaferðar um Evrópu og til Bandaríkjanna. Eina milljón fengu einnig þeir Skúli Sverrisson og Óskar Guðjónsson sem í samstarfi við Mengi munu kynna plötuna The Box Tree ytra.

Meðal annarra styrkþega eru Retro Stefson, Samúel J. Samúelsson Big Band, Angist, Hamrahlíðarkórinn, múm, Rauðasandur Festival, Stelpur Rokka! og KAMMER-Tónlistarhátíð. Járnbraut fær styrk en um er að ræða skapandi húsnæði þar sem m.a. má finna hljómsveitir á borð við Nolo, Heavy Experience og Oyama sem og hina framsæknu útgáfu Úsland. **- fb**

HLAUT HÆSTA STYRKINN Anna Þorvaldsdóttir hlaut tvær milljónir í styrk frá Kraumi. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Regatta GREAT OUTDOORS® | CRAGHOPPERS | DARE 2b | BEAR GRYLLS CRAGHOPPERS

ÚTIVISTAR „MARKAÐUR"

NÝJAR VÖRUR!
SUMAR 2013

FLÍSPEYSUR **3.990.-**

KÁPUR **7.490.-**

BOLIR **1.990.-**

JAKKAR **8.490.-**

JAKKAR **9.490.-**

JAKKAR **12.990.-**

facebook.com/
utivistogsport

VERÐDÆMI

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

o.fl. o.fl.

ELDRI VÖRUR VERÐHRUN!

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

Hjá okkur má skila og skipta

ÚTIVIST & SPORT

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
Póstdreifing
DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060
FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
Vísir
Meiri Vísir.

FRÉTTIR AF FÓLKI

Táraðist í afmælisveislu

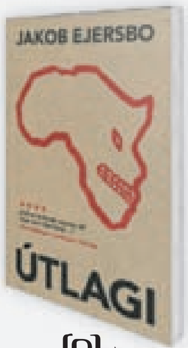
Óvænt afmælisveisla var haldin í Silfurtunglinu á miðvikudagskvöld fyrir grínistann og Kaffibrúsakarlinn ***Gísla Rúnar Jónsson*** í tilefni af sextugsafmæli hans. Sannkallað landslið grínista og leikara mætti í veisluna, þar á meðal Laddi, Sigurður Sigurjónsson, Pálmi Gestsson, Stefán Karl Stefánsson, Steinunn Ólína Þorsteinsdóttir, Björk Jakobsdóttir, Helga Braga Jónsdóttir og Edda Björgvinsdóttir. Einnig var popparinn Björgvin Halldórsson í hópi gesta. Uppákoman kom Gísla Rúnari algjörlega í opna skjöldu og táraðist hann að sjálfsögðu yfir öllu saman. **- fb**

Elín Hirst í Kolaportið

Fréttakonan fyrrverandi og núverandi frambjóðandinn **Elín Hirst** á að eigin sögn alltof mikið af fötum eftir þrjátíu ár í sjónvarpi. Hún hefur því ákveðið að selja eitthvað af flíkunum sem hún hefur safnað í gegnum árin í Kolaportinu næstkomandi laugardag. Elín hefur ætíð vakið athygli fyrir vasklega framkomu og föngulegt útlit, en margir hafa litið öfundaraugum á sjónvarpsskjáinn í gegnum tíðina þegar smekklega klædd Elín hefur lesið landsmönnum fréttir. Samkvæmt boði Elínar til Facebook-vina sinna mun hún selja merkjavöru á hagstæðu verði í fyrsta básnum við anddyrið austanmegin. **- hó**

Mest lesið Vísir

1 Þú verður að sjá þennan dreng syngja
2 Lögreglan var andvíg því að færa barn í hendur forsjárlauss föður
3 Þurfti að dulbúa sig sem strák
4 Darri leikur í Dexter
5 Ballerínur sagðar þvingaðar í vændi
6 Skokka í Bolungarvíkurgöngum
7 Forstjóri NASA segir bænir eina ráðið gegn hættulegum loftsteinum

GRÍPANDI OG ÁGENG
★★★★
Jyllands-Posten


JPV ÚTGÁFA
www.forlagid.is
– alvöru bókabúð á netinu

ÞÍN STUND – ÞINN STAÐUR

PRIME
Hægindastóll fullt verð **299.990**
Skemill fullt verð **79.990**
Til í mörgum útfærslum

LEVANTO með skemli
hallanlegt bak
Kr. 139.800
Til í svörtu, hvítu og rauðu leðri.

Amstel með skemli
hallanlegt bak
Kr. 149.800
Til í svörtu og hvítu leðri.

TIMEOUT borð
Litir: eik, svört eik og hnota
Kr. 89.990

FUNCO borð
Litir: eik, svört eik og hnota
Kr. 44.990

Opus með skemli
hallanlegt bak
Kr. 219.800
Til í svörtu og hvítu leðri.

FYRIR ÞÍNAR BESTU STUNDIR
10% KYNNINGAR AFSLÁTTUR
TIMEOUT
Hægindastóll fullt verð **299.990**
Skemill fullt verð **79.990**
Til í mörgum útfærslum og litum.

Betra BAK
Leggur grunn að góðum degi
www.betrabak.is
betrabak@betrabak.is • www.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