Björn Thors í nýrri mynd með Helga Björns ▶ 50

Ragga Gísla í fyrsta sinn á Aldrei fór ég suður ▶ 20

Spjaldtölvur í skólum ▶ 6

FRÉTTABLAÐIÐ

SKÍRDAGUR
28. mars 2013
74. tölublað 13. árgangur
Sími: 512 5000

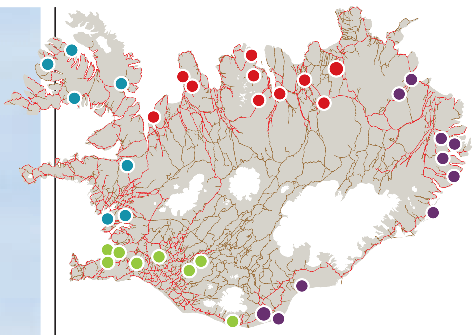
MEST LESNA DAGBLAÐ Á ÍSLANDI*

*Samkvæmt prentmiðlakönnun Capacent Gallup janúar - mars 2012

„Hann beindi sprengjuvörpu að höfðinu á mér“

Helga Þórólfsdóttir er komin heim eftir tíu ára dvöl á vígvöllum og átakasvæðum víða um heim. Henni var haldið í gíslingu af hermönnum stríðsglæpamannsins Charles Taylor í Líberíu. Í dag stundar hún doktorsnám við Háskóla Íslands. ▶ 26

FRÉTTABLAÐIÐ/VILLI



Milljarðar í vegi
Yfirlit yfir vegaframkvæmdir sem hefjast í ár. Kostnaðurinn hleypur á milljörðum. ▶ 10

15 ára rithöfundur
Þórdís Dröfn ritstýrði nýjustu bók Stefáns Mána ▶ 34

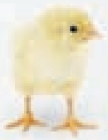
Amma keppir í Fitness
Lilja Ingvarsdóttir er 41 árs amma sem hefur misst 35 kíló og keppir í Fitness. ▶ LÍFIÐ

LYFJA
- Lífið heil

Gleðilega páska

Lyfja Lágmúla kl. 8–01
Lyfja Smáratorgi kl. 8 –24

+ Hjá okkur er opið alla páskana, einnig föstudaginn langa og páskadag.



www.lyfja.is

SPURNING DAGSINS

Ólöf, þú óttast ekki að missa máttinn eins og Samson?

„Nei, nei, ég veit upp á hár að ég mun áfram geta málað."

Ólöf Dómhildur Jóhannsdóttir er myndlistarkona. Til að fjármagna næstu sýningu sína hefur hún boðið upp 50 sentimetra af síðu hári sínu. Í Biblíunni var sagt frá hinum síðhærða Samsoni sem missti ofurkraft sinn þegar hárið var skorið af honum.

Vigdís spyr um möguleikann á að setja ökklaband á hælisleitendur sem hafa reynt að laumast í skip:

Fimm hælisleitendamál kærð á mánuði

ALÞINGI Fjörutíu og eitt mál er varðar hælisleitendur sem hafa reynt að laumast um borð í skip sem sigla héðan til Ameríku hefur verið kært til lögreglu síðustu átta mánuði. Þetta gerir að meðaltali rúmlega fimm mál á mánuði. Sum brotanna varða kærur á hendur sömu einstaklingunum sem hafa gert ítrekaðar tilraunir til að gerast laumufarþegar.

Þetta kemur fram í svari Ögmundar Jónassonar innanríkisráðherra við fyrirspurn Vigdísar Hauksdóttur þingkonu um málefni hælisleitenda. Spurning Vigdísar var í átta liðum en hún vildi meðal annars fá að vita hvort einhver eftirmál hefðu orðið í „alþjóðaflugsamfélaginu varðandi Keflavíkurflugvöll þegar tveir hælisleitendur komust óséðir um borð í flugvél fram hjá öllum öryggisþáttum".

Í svari Ögmundar segir að engin eftirmál hafi orðið önnur en þau að ein fyrirspurn hafi borist frá fulltrúa flugmálayfirvalda í Bandaríkjunum vegna málsins. Síðasti liður spurningar Vigdísar veltir því upp hvort ráðherra hafi skoðað þann möguleika að hælisleitendur sem framið hafa húsbrot hjá skipafélögunum beri ökklabönd sem sýni staðsetningu þeirra.

Ögmundur bendir á að ekki sé leyfilegt að nota rafrænt eftirlit nema gæsluvarðhald sé fyrir hendi eða viðkomandi að ljúka fangelsisvist. Þá bendir hann á að ráðherra taki ekki ákvörðun um rafrænt eftirlit heldur aðeins dómstólar eða Fangelsismálastofnun. - sv

➜ 41 mál alls

2 eru enn í rannsókn.

15 bíða afgreiðslu og þar af eru þrjú sem vitað er að verða felld niður þar sem einstaklingurinn sem í hlut á er kominn úr landi.

18 mál hafa verið látin niður falla eftir rannsókn.

2 mál hafa verið send til ríkissaksóknara og 3 til lögreglustjórans á Suðurnesjum.

SÍÐASTA FRESTUN ÁSTU? Ásta Ragnheiður Jóhannesdóttir, forseti Alþingis, frestar fundi klukkan 21 í gærkvöldi. Hún hættir nú á Alþingi eftir átján ára þingsetu. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

Snurða hljóp á þráðinn á Alþingi í gærkvöldi:

Framsókn vildi ekki Landspítala

ALÞINGI Allt útlit var fyrir að þingstörfum mundi ljúka í gær í eins mikilli sátt og hægt var, miðað við deilur undanfarinnar daga. Samningar náðust daginn áður á milli formanna flokkanna um þingfrestun. Undir kvöldmat hljóp hins vegar snurða á þráðinn þegar Framsóknarflokkurinn neitaði að afgreiða lög um byggingu nýs Landspítala.

Þingfundi var frestað ítrekað en á níunda tímanum í gærkvöldi náðust samningar þegar Framsókn gaf eftir í spítalamálinu. Samið var um samþykkt náttúruverndarlaga með gildistíma frá 1. apríl 2014, fjölmiðlanefnd fær að íhlutast um takmarkanir á eignarhaldi á fjölmiðlum og breytingarákvæði á stjórnarskrá var samþykkt. Þingfundur stóð enn þegar Fréttablaðið fór í prentun í gær en til stóð að ljúka störfum síðar um kvöldið. - kóp

Þroskaskert kona misnotuð:

Gamli bóndinn áfram í haldi

LÖGREGLUMÁL Héraðsdómur Vesturlands framlengdi í gær gæsluvarðhald yfir 82 ára gömlum grunuðum kynferðisbrotamanni til 10. apríl.

Maðurinn er bóndi á Snæfellsnesi og er talinn hafa misnotað þroskaskerta stjúpdóttur sína í fjóra áratugi. Konan átti auk þess ófeðraða dóttur og hefur fyrrverandi maður dótturinnar játað að hafa misnotað tengdamóður sína.

Fram kom í frétt RÚV í gær að tekin hefðu verið lífsýni úr konunni og gamla manninum vegna gruns um að hann sé faðir dóttur hennar. - sh

Bretum fjölgað um þriðjung:

EasyJet eykur starfsemi sína

FERÐAMENNSKA Breska flugfélagið EasyJet hefur ákveðið að tvöfalda starfsemi sína á Íslandi og bjóða upp á þrjár flugleiðir allt árið um kring.

Félagið, sem er það umsvifamesta í Bretlandi, mun fljúga á milli Íslands, London, Edinborgar og Manchester, alls ellefu sinnum í viku og þar af sex sinnum í viku til London.

Í tilkynningu segir að EasyJet hafi byrjað að fljúga til Íslands fyrir réttu ári og að á þeim tíma hafi breskum ferðamönnum í flugstöð Leifs Eiríkssonar fjölgað um 35 prósent. - sh

Tók að sér ungling og misnotaði hann

Ómar Traustason fékk þriggja ára fangelsisdóm fyrir að brjóta ítrekað og gróflega gegn pilti sem þá var 14 og 15 ára. Hann veitti piltinum húsaskjól eftir að fjölskylda hans varð heimilislaus, gaf honum mat og nestispening og hélt að honum fíkniefnum.

DÓMSMÁL Héraðsdómur Reykjaness dæmdi í gær 51 árs mann, Ómar Traustason, í þriggja ára fangelsi fyrir að hafa níðst kynferðislega á ungum pilti um margra mánaða skeið í upphafi þessarar aldar. Ómar hefur áður fengið dóm fyrir að misnota börn.

Ákæra á hendur Ómari var gefin út 6. júlí í fyrra. Í henni var honum gefið að sök að hafa, frá árinu 2000 og fram í nóvember 2001, misnotað piltinn reglulega á meðan hann bjó hjá honum á tveimur stöðum.

Pilturinn var á þessum tíma fjórtán og fimmtán ára gamall og hafði leitað til Ómars þegar fjölskylda hans varð húsnæðislaus. Pilturinn fékk húsaskjól hjá Ómari, bæði í Breiðholti og í Kópavogi, og mat og pening fyrir nesti í skólann, auk þess sem Ómar hélt að honum fíkniefnum, að því er segir í ákærunni.

Ómar notfærði sér síðan þessa yfirburðastöðu sína gagnvart piltinum, „vegna aldurs, reynslu og líkamlegra yfirburða", og hafði ítrekað munnmök við hann á meðan hann svaf. Auk þess fékk hann piltinn einu sinni til að fróa sér og reyndi í eitt sinn að hafa við hann endaþarmsmök.

Ómar neitaði alfarið sök og sagði ekkert af þessu hafa átt sér stað. Engu að síður var hann sakfelldur fyrir alla liði ákærunnar, og flokkast brotin sem nauðgun og auk þess brot gegn barni sem hann hafði trúnaðarskyldum að gegna gagnvart.

Þolandinn, sem í dag er 26 ára, krafðist 2,7 milljóna í miskabætur vegna ofbeldisins. Ómar er dæmdur til að greiða honum tvær milljónir.

Braut gegn fjórum drengjum í Eyjum

Ómar Traustason var árið 1993 dæmdur í tíu mánaða fangelsi fyrir kynferðisbrot gegn fjórum drengjum í Vestmannaeyjum, þar sem hann var þá búsettur.

Ómar var þá sakfelldur fyrir að hafa sýnt fjórum drengjum, níu til tólf ára gömlum, klámefni í fjögur aðskilin skipti, ýmist heima hjá sér eða í bíl, fróað sér fyrir framan þá, fitlað við tvo þeirra og tekið getnaðarlim eins þeirra í munn sér.

Í umfjöllun Pressunnar frá því í október 1993 segir að við rannsókn málsins hafi Ómar auk þess sjálfur veitt upplýsingar um kynferðislega áreitni sem hann beitti enn einn drenginn árið 1988. Það mál hafi verið leyst í kyrrþey í samráði við foreldra og félagsmálastjóra.

6 Ómar hefur nú orðið uppvís að brotum gegn minnst sex drengjum frá árinu 1988.

Ómar er búsettur í Danmörku og var ekki viðstaddur dómsuppkvaðninguna í gær. Dómnum verður áfrýjað til Hæstaréttar en komi til afplánunar liggur ekki fyrir hvort Ómar muni sitja inni á Íslandi eða í Danmörku.

stigur@frettabladid.is

Ríkið braut á Hópbílaleigunni og þarf að borga 250 milljónir í bætur:

Bara aurar miðað við tjónið

DÓMSMÁL „Þetta eru bara aurar miðað það sem hefði orðið ef við hefðum fengið verkið," segir Tyrfingur Guðmundsson, einn eigenda Hópbílaleigunnar, sem fékk í gær dæmdar um 249 milljónir króna í bætur frá íslenska ríkinu.

Héraðsdómur Reykjavíkur komst að því að fyrirtækið hefði orðið fyrir skaða þegar Vegagerðin hafnaði tilboði þess í skólaakstur á Suðurlandi og Suðurnesjum.

Hæstiréttur hafði áður viðurkennt skaðabótaskyldu ríkisins vegna málsins, sem rætur að rekja til þess þegar Vegagerðin stóð fyrir útboði árið 2005 í skólaakstur fyrir Fjölbrautaskóla Suðurlands og Fjölbrautaskóla Suðurnesja.

Hópbílaleigan gerði hagstæðasta tilboðið í aksturinn en Vegagerðin hafnaði tilboðinu á þeim forsendum að Hópbílaleigan hefði ekki fjárhagslega og tæknilega burði til að standa við tilboðið. Niðurstaða dómstóla er sú að ekki hafi verið heimilt að hafna tilboðinu á þessari forsendu og að ákvörðunin hafi því brotið gegn ákvæðum laga um útboð.

Tjónið byggir á mati dómkvaddra matsmanna, en Tyrfingur segir það þó mjög vanmetið. „Félagið væri gríðarlega stórt og öflugt í dag ef það hefði fengið verkið," segir hann. - sh

LÖGBROT Hópbílaleigan er að hluta til í eigu sama fólks og Guðmundur Tyrfingsson ehf. og á inni tæplega 250 milljónir hjá ríkinu, samkvæmt dómi héraðsdóms.

VELKOMIN
Í VEISLUNA
OPIÐ FRÁ 13-18 Í DAG
Afgreiðslutími Kringlunnar um páskana
Föstudagurinn langi lokað
Laugardagur 10-18
Páskadagur lokað
Annar í páskum lokað
Gjafakort Kringlunnar
er frábær fermingargjöf.
Þú færð gjafakortið á þjónustuborðinu á
1. hæð við Hagkaup eða á gjafakort.kringlan.is.
Kringlan
AF ÖLLU HJARTA
kringlan.is
facebook.com/kringlan.is

GENGIÐ
27.03.2013

Bandaríkjadalur	124,35	124,95
Sterlingspund	188,05	188,97
Evra	158,96	159,84
Dönsk króna	21,329	21,453
Norsk króna	21,297	21,423
Sænsk króna	19,164	19,276
Japanskt jen	1,3175	1,3253
SDR	186,06	187,16

GENGISVÍSITALA KRÓNUNNAR
218,6558

Kýpverskir bankar búa sig undir að opna aftur í dag eftir að hafa verið lokaðir í 12 daga:

Takmarkanir settar á úttektir í bönkum

KÝPUR Bankarnir á Kýpur búa sig undir að opna útibúin í dag, eftir nærri tveggja vikna lokun meðan ráðamenn voru að ná samkomulagi við Evrópusambandið um neyðarlán.

Takmarkanir verða þó áfram á því hve mikið viðskiptavinir tveggja stærstu bankanna, Laikibankans og Kýpurbanka, geta tekið út í einu. Þá hafa öryggisverðir verið ráðnir til að standa vörð um öll bankaútibú eyjunnar af ótta við að læti geti brotist út.

„Viðvera okkar á að hughreysta bæði starfsfólk bankanna og viðskiptavini,“ segir John Argyrou, framkvæmdastjóri öryggisþjónustufyrirtækis sem útvegar verðina. Hann á þó ekki von á miklum látum: „Það getur orðið einstaka atvik en kurteisi og þolinmæði er í menningu okkar, þannig að ég reikna ekki með neinu alvarlegu.“

Höftin verða í gildi í að minnsta kosti eina viku, eða þangað til ástandið róast. Lokun bankanna hefur valdið jafnt einstaklingum sem fyrirtækjum ómældum vandræðum.

Samkvæmt samkomulaginu, sem náðist á mánudag, verða báðir stærstu bankarnir endurskipulagðir. Stærstu viðskiptavinir þeirra þurfa að taka á sig tap en almenningi er hlíft. Laikibankanum verður skipt í „slæman“ og „góðan“ banka og sá góði sameinaður Kýpurbanka. - gb

HRAÐBANKAR Viðskiptavinir hafa þurft að láta hraðbanka duga en þeir hafa margir tæmst af fé. NORDICPHOTOS/AFP

HEKLA Sú gamla er tilbúin í næsta gos. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Óvissustig enn í gildi:

Glöggt fylgst með Heklu

ÖRYGGISMÁL Óvissustig vegna óvenjulegra jarðhræringa í Heklu er enn í gildi. Engir atburðir eru þó í gangi sem benda til að eldgos sé yfirvofandi, segir í tilkynningu Almannavarna. Í samráði við Veðurstofu Íslands verður áfram fylgst með þróun mála. Að óbreyttu verður staðan endurmetin í næstu viku. Veðurstofan og almannavarnadeild ríkislögreglustjóra standa vaktina yfir páskahátíðina og upplýsa almenning ef eitthvað nýtt kemur í ljós.

Ríkislögreglustjórinn og lögreglustjórinn á Hvolsvelli vara áfram við ferðum fólks á Heklu á meðan að óvissustig er í gildi. Komi til atburðar við Heklu verður notast við boðunarkerfi Neyðarlínunnar sem sendir út skilaboð í alla þá farsíma sem eru tengdir farsímasendum næst fjallinu, segir í tilkynningu yfirvalda. - shá

Lést í slysi á Skeiðavegi

Maðurinn sem lést í árekstri jeppa og dráttarvélar á Skeiðavegi mánudaginn 25. mars hét Ellert Þór Benediktsson. Hann var 45 ára, fæddur 30. mars 1967, og til heimilis að Laufskálum 9 á Hellu.

Ellert lætur eftir sig eiginkonu og tvo syni, 17 og 20 ára. Hann starfaði sem dýralæknir á Dýralæknamiðstöðinni á Hellu.

Rannsaka hvort vegagerð var ástæða síldardauðans

Vegagerðin og Hafrannsóknastofnun ráðast sameiginlega í verkefni sem lýtur að því að kanna hvort samhengi er á milli síldardauðans í Kolgrafafirði og þverunar fjarðarins. Staðfest er að síldin drapst úr súrefnisskorti.

UMHVERFISMÁL Sérfræðingar Vegagerðarinnar og Hafrannsóknastofnunar eru að hefja rannsókn á því hvort þverun Kolgrafafjarðar hafi átt þátt í síldardauðanum í firðinum. Rannsóknin er viðamikil og gæti tekið allt að því eitt ár.

Jón Helgason, framkvæmdastjóri hjá Vegagerðinni, segir að vangaveltur um súrefnisþurrð sem aðalástæðu síldardauðans séu tilefni rannsóknarinnar og þá samband við vegfyllinguna í firðinum í því samhengi. „Það er ekkert einsýnt í þessum efnum en í samstarfi við Hafrannsóknastofnun erum við að skipuleggja frekari mælingar en þegar hafa verið gerðar vegna síldardauðans. Tilgangur þeirra er að greina nánar þessa tilgátu um það sem er að gerast fyrir innan þverunina,“ segir Jón.

Umfjöllun Fréttablaðsins um þverun Kolgrafafjarðar frá 17. janúar.

Jón segir að mælingarnar séu umfangsmiklar og kostnaðarsamar ef allt verður framkvæmt sem rætt hefur verið um. Tímaramminn liggur ekki fyrir en rannsóknir gætu staðið í eitt ár ef nauðsynlegt þykir. „Fyrst er að safna upplýsingunum og greina svo þessar tilgátur sem uppi eru.“

Guðmundur Óskarsson, sérfræðingur á nytjastofnasviði Hafrannsóknastofnunar, fjallaði um síldardauðann í Kolgrafafirði á vegum Líffræðistofu Háskóla Íslands á dögunum. Þar staðfesti hann kenningar um síldardauðann; að hann séu rakinn til súrefnisskorts. Í máli hans kom fram að meginhluti íslenska sumargotssíldarstofnsins hefur haft vetursetu víðs vegar í sunnanverðum Breiðafirði frá haustinu 2006.

Veturinn 2011/2012 varð síldarinnar fyrst vart í verulega magni innan brúar í Kolgrafafirði og aftur í desember 2012, eða samkvæmt bergmálsmælingum um 300 þúsund tonn í hvoru tilviki. Aðeins tveimur dögum eftir að bergmálsmæling á stofninum fór fram, eða þann 14. desember 2012, varð ljóst að mikill síldardauði hafði átt sér stað í innanverðum firðinum. Viðlíka síldardauði átt sér svo aftur stað 1. febrúar 2013. Þegar allt er talið mun ríflega 50 þúsund tonn hafa drepist í þessi tvö skipti.

svavar@frettabladid.is

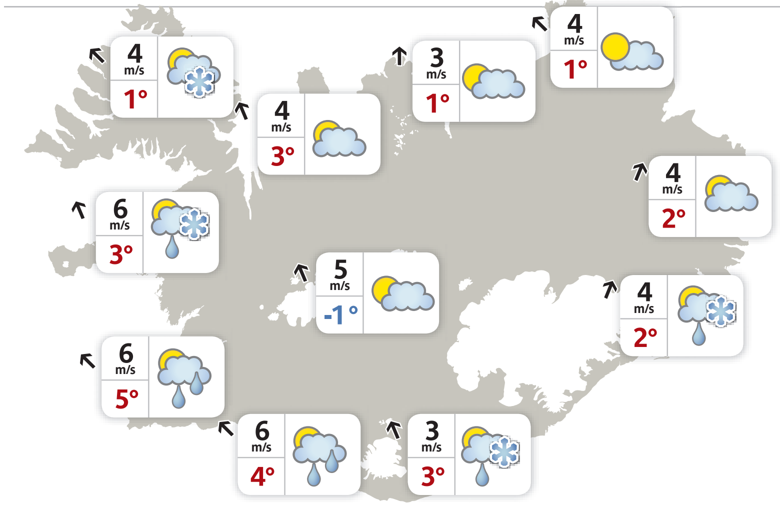
BRÚIN YFIR KOLGRAFAFJÖRÐ Þar sem síldin drapst úr súrefnisskorti var ákveðið að rannsaka samhengi við þverun fjarðarins. FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Umhverfismat og þverun fjarðarins

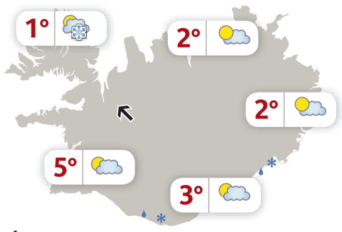
- Í mati á umhverfisáhrifum vegna Snæfellsnesvegar um Kolgrafafjörð, sem unnið var af Vegagerðinni, kemur fram að vatnsskipti fjarðarins hafi verið eitt af grundvallaratriðunum við hönnun vegarins.
- Brúin er 230 metra löng með 150 metra löngu virku vatnsopi. Með svo langri brú töldu sérfræðingar á vegum Vegagerðarinnar það tryggt að sjávarföll yrðu nær óbreytt og áhrif brúarinnar á lífríki fjarðarins óveruleg.
- Í umsögn Náttúruverndar ríkisins [nú Umhverfisstofnun] um umhverfismatið segir að umfjöllun um áhrif straumbreytinga í Kolgrafafirði hefði þurft að vera nákvæmari. Eins að stofnunin leggi til að lögð verði fram vöktunaráætlun vegna framkvæmdanna þar sem fylgst verði með hvaða áhrif þverun Kolgrafafjarðar hafi raunverulega í för með sér. Aldrei stóð hins vegar til að Vegagerðin myndi vakta breytingar á lífríki í sjó eða breytingar á fuglalífi, nema í ljós kæmi að mannvirkið hefði haft meiri áhrif á vatnsskipti í firðinum en reiknað hafði verið með.
- Í úrskurði Skipulagsstofnunar um umhverfismatið vegna framkvæmdarinnar segir að stofnunin fallist á fyrirhugaða lagningu vegarins „með því skilyrði að tryggt verði að því sem næst óbreytt vatnsskipti verði í Kolgrafafirði að loknum framkvæmdum“.

Veðurspá

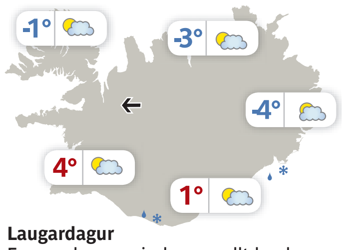
Gildistími korta er um hádegi



HÆGLÆTISVEÐUR verður á landinu næstu daga og nokkuð bjart. Lítilsháttar úrkoma fellur sunnan og vestan til í dag en næstu daga verður nánast úrkomulaust ef undan en skilin ströndin syðst og sunnan Vatnajökuls.

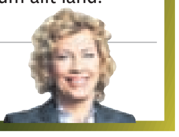


Á morgun
Fremur hægur vindur um allt land.



Laugardagur
Fremur hægur vindur um allt land.

Alicante	22°	Berlín	2°	Friedrichshafen	11°	Las Palmas	22°	New York	9°	París	7°
Aþena	19°	Billund	2°	Gautaborg	2°	London	4°	Orlando	21°	San Francisco	16°
Basel	10°	Frankfurt	8°	Kaupmannahöfn	2°	Mallorca	15°	Ósló	1°	Stokkhólmur	1°


Ingibjörg Karlsdóttir
veðurfréttamaður

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

PÁSKA MARKAÐUR

Í HÚSASMIÐJUNNI OG BLÓMAVALI UM LAND ALLT

ALLT PÁSKASKRAUT 25% AFSLÁTTUR

PÁSKALILJUR 10 stk. 799 kr.

DYNAMO REYKJAVÍK

ÖLL WEBER OG OUTBACK GRILL Á TILBOÐI

59.900
~~66.900~~

weber

Weber Q220
Meðfærilegt gasgrill á fótum.
Postulín-glerungshúðuð
grillgrind úr pottstáli.
Grillflötur: 54x39 cm.
3.51 kW
3000268

Húsasmiðjan og Blómaval Skútuvogi

Skírdagur	28. mars	10-19
Föstudagurinn langi	29. mars	Lokað
Laugardagur	30. mars	10-19
Páskadagur	31. mars	Lokað
Annar í páskum	1. apríl	11-19

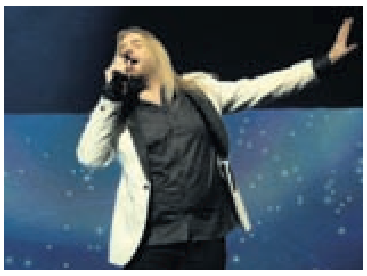
Sjá afgreiðslutíma um land allt á husa.is

blómaval

HÚSASMIÐJAN
HLUTI AF BYGMA

ALLT FRÁ GRUNNI AÐ GÓÐU HEIMILI
SÍÐAN 1956

VEISTU SVARIÐ?



1. Á hverju hneykslast sjómenn?
2. Hvað tefur Hverahlíðarvirkjun?
3. Undir hvaða nafni er leikarinn Ásgeir Þórðarson betur þekktur?

SVÖR

1. Myndbandinu við Eurovison-framlag Íslands þar sem karfi sést slægður. **2.** Bið eftir mengunarvörnum. **3.** Damon Younger.

Hæstiréttur Ítalíu hefur snúið við sýknudómi yfir bandaríska skiptinemanum Amöndu Knox:

Réttað á ný yfir Amöndu Knox vegna morðs

RÓM, AP Þegar bandaríski fjársvikarinn Bernie Madoff var dæmdur í 150 ára fangelsi eftir sex mánaða réttarhöld birti eitt stærsta dagblað Ítalíu, Corriere della Sera, skopmynd á forsíðu sinni. Á myndinni voru dómskerfi landanna borin saman og var brandarinn sá að á Ítalíu væru sakamenn dæmdir í sex mánaða fangelsi eftir 150 ára réttarhöld.

Nú hefur athygli fjölmiðla á ný beinst að ítölsku réttarkerfi eftir að hæstiréttur sneri við sýknudómi hinnar bandarísku Amöndu Knox sem var gefið að sök að hafa tekið þátt í morði á breskum herbergisfélaga sínum árið 2007.

Knox var upphaflega sakfelld og sat í fjögur ár í fangelsi þar til dóminum var snúið við árið 2011. Nú hefur hæstiréttur Ítalíu hins vegar hnekkt þeirri ákvörðun og ákveðið að réttað skuli á ný í málinu. Að þeim réttarhöldum loknum gæti Knox svo áfrýjað sektardómi til annars dómstigs.

Ítalska réttarkerfið hefur af þessum sökum verið gagnrýnt síðustu daga á þeim forsendum að það geti tekið fjölda ára að skera endanlega úr um sekt eða sýknu sakborninga. Þá geta efnaðir Ítalir komið sér hjá fangelsisvist um árabil með endalausum áfrýjunum.

Hefur í þessu samhengi verið bent á að það geti tekið mörg ár að klára skilnaðarmál fyrir dómstólum, auk þess sem dæmi séu um að skaðabótamál hafi dregist í áratugi. **- mþl**

AMANDA KNOX Knox var árið 2007 ákærð fyrir aðkomu að morði á herbergisfélaga sínum en til stendur að rétta í málinu í þriðja sinn á næstunni. FRÉTTABLAÐIÐ/AP

Íslensk hönnun í fermingarpakkann

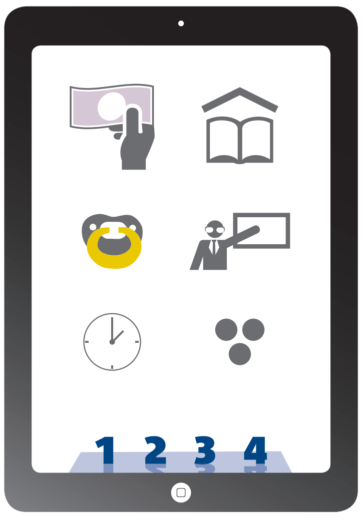
meba | rhodium
KRINGLUNNI & SMÁRALIND

SPJALDTÖLVUR Í GRUNNSKÓLA

Fjármunir
Nokkur kostnaður fylgir endurnýjun tækja, en í skýrslunni segir að í fyrsta lagi muni kostnaðurinn dreifast yfir nokkurn tíma þar sem skólar leggja ekki allir í tækjakaup í einu. Í öðru lagi sé þegar mikill kostnaður við upplýsingatækni í skólum auk þess sem samfara spjaldtölvuvæðingu dragist pappírskostnaður saman.

Leikskólar
Í úttektinni segir að spjaldtölvur gætu hentað vel á leikskólum þar sem kennarar séu mikið á ferðinni. Tölvuvæðing leikskóla sé komin skammt á veg og áhugavert sé að kanna hvort spjaldtölvur henti leikskólakennurum í sínu starfi.

Tími
Spjaldtölvur eru fljótar að ræsa sig upp og spara einnig tíma sem nú fer í að flytja bekkinn í tölvuver og aftur til baka í stofu.



Húsnæði
Með spjaldtölvuvæðingu verður ekki lengur þörf fyrir sérstök tölvuver. Þær má líka nota hvar sem er í skólanum og utandyra.

Kennsla
Spjaldtölvur bjóða upp á mikla möguleika í einstaklingsbundnu námi. Eðli kennarastarfsins gæti breyst með tilkomu nýrrar tækni þar sem kennarinn mun síður mata nemendur á upplýsingum, heldur leiða þá áfram í fróðleiksleit.

Sérþarfir
Ákveðnir nemendahópar gætu haft mikið gagn af spjaldtölvum, ekki síst nemendur með sérþarfir. Spjaldtölvur gætu auðveldað þeim að tjá sig, finna upplýsingar og vinna og skila verkefnum.

Innleiðingaráætlun
Í úttektinni er kynnt áætlun til innleiðingar spjaldtölvu í skólastarfi. SAMR-áætlunin felur í sér fjögur stig.

1 Ný tækni notuð til að gera sömu hluti og áður.

2 Tæknin notuð til að vinna sama verkefni og áður, en með skilvirkari hætti.

3 Verkefni eru löguð að nýrri tækni, til dæmis unnin glærusýning sem nýtir myndir, myndbönd og hljóð.

4 Endurskilgreining verkefnavinnu þar sem í stað þess að vinna útdrátt úr kennslubók nota nemendur tölvuna og gögn af netinu til að vinna eigið námsefni.

i-Helicopter

Stjórnað með iPhone, iPad, iPod touch

Sölustaðir: Epli, Bókabúð Máls og menningar, Bókaverslun Stefáns Þórarinssonar, Myndiðjan, Omnis, Símabúðin Firði, Superkaup.is, Verslunin Vísir, Símabær
Dreifing: Demantskort, sími 860-8832

Kennarar undirbúi komu spjaldtölvanna

Undirbúningur kennara ræður því hvort spjaldtölvuvæðing í skólum heppnast. Í greinargerð um möguleika spjaldtölvunotkun í grunnskólum Reykjavíkur segir að tæknin sem slík skipti ekki mestu, heldur hvernig bæta megi skólastarf.

MENNTUN Í vangaveltum um notkun spjaldtölva í skólum skiptir mestu máli að einblína ekki á tækin eða tæknina, heldur hvernig megi nýta tæknina til að bæta skólastarf. Það sem ræður því hvort innleiðing spjaldtölva heppnast eða ekki er hvort kennarar séu tilbúnir í verkefnið.

Einnig er líklegt að hlutverk kennarans komi til með að breytast með tilkomu nýrrar tækni og aðferða, frá því að miðla þekkingu til nemenda í að leiðbeina nemendum í vinnu sinni og skapa þeim sem bestar aðstæður til náms.

Þetta er meðal þess sem kemur fram í greinargerð sem Ómar Örn Magnússon, aðstoðarskólastjóri Hagaskóla, gerði fyrir skóla- og frístundasvið Reykjavíkurborgar.

„Sumar af þeim hugmyndum sem komu upp voru góðar en aðrar voru hins vegar ekki nógu skýrar varðandi hverju átti að ná fram með nýrri tækni. Markmiðið með þessari úttekt var að velta upp hvað ætti að gera í þessum málum, hvernig ætti að gera það og í hvaða skrefum.“

Í skýrslunni segir meðal annars að tími sé til kominn að marka stefnu um að setja upp þráðlaust net í öllum leik- og grunnskólum borgarinnar. Þegar því hefur verið náð fram megi bjóða þeim sem nú þegar eiga spjaldtölvur eða snjalltæki að nota þau í námi og kennslu. Það geti verið fyrsta skrefið í átt að spjaldtölvuvæðingu í skólastarfi.

Oddný Sturludóttir, formaður Skóla- og frístundaráðs, segist ánægð með úttektina. Mikilvægast sé að innleiðing nýrra tækja verði nýtt sem tækifæri til skólaþróunar og til að bæta gæði náms.

„Við eigum að nýta snjalltæki og upplýsingatækni yfirleitt til að efla hæfni nemenda til samvinnu og sjálfstæðra vinnubragða. Við viljum gjarnan geta endurnýjað tölvukostinn hraðar en teljum okkur þó geta tekið mörg jákvæð skref á næstunni. Nýverið styrktum við til dæmis fjölbreytt verkefni tengd upplýsingatækni úr þróunarsjóði ráðsins og áhugi kennara er mikill. Þaðan á líka frumkvæðið að koma, úr grasrótinni.“

thorgils@frettabladid.is

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

HB Grandi frysti rúmlega 2.000 tonn af loðnuhrognum á vertíðinni:

Náðu að frysta 18.100 loðnutonn

SJÁVARÚTVEGUR Loðnuvertíðinni er lokið hjá HB Granda og skip fyrirtækisins náðu að veiða úthlutaðan kvóta í lok síðustu viku. Afli skipanna nam alls 86.150 tonnum. Alls nam framleiðsla á frystum loðnuafurðum á vegum HB Granda um 18.100 tonnum á vertíðinni.

Ingimundur Ingimundarson, rekstrarstjóri uppsjávarskipa HB Granda, segir í frétt frá fyrirtækinu að 5.500 tonn hafi veiðst af loðnu á vertíðinni fyrir áramót og þeim afla öllum verið landað á Vopnafirði. Þar af hafi 2.700 tonn verið fryst.

Góður stígandi var í loðnuveiðunum í byrjun ársins og aflinn til loka vertíðar nam tæplega 81.000 tonnum. Þar af var rúmlega 54.000 tonnum landað á Vopnafirði. Í uppsjávarfrystihúsi HB Granda á staðnum voru alls fryst 13.500 tonn af heilli loðnu fyrir ýmsa markaði og rúmlega 600 tonn af loðnuhrognum. Til Akraness bárust þá 26.600 tonn og þar voru fryst tæplega 1.300 tonn af hrognum.

Heildarkvótinn á vertíðinni var 570.000 tonn. Þar af komu rúmlega 463.000 tonn í hlut íslenskra skipa. **- shá**

Á VOPNAFIRÐI HB Grandi hefur mikil umsvif á staðnum og rekur þar nýtt uppsjávarfrystihús. MYND/HB GRANDI

Allt fyrir páskana
í Hagkaup

Hagkaups smjörsprautað kalkúnaskip

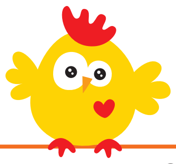
Hagkaups hamborgarhryggur

Hagkaups veislulæri

Páskaskraut

Kerti og servíettur

AFGREIÐSLUTÍMI YFIR PÁSKANA



	SKEIFAN GARÐABÆR EIÐISTORG	SPÖNG HOLTAGARÐAR	NJARÐVÍK BORGARNES SELFOSS	KRINGLAN	SMÁRALIND	AKUREYRI
28. mars Skírdagur	OPIÐ TIL MIÐNÆTTIS	10:00-20:00	10:00-18:00	10:00-20:00	10:00-20:00	10:00-24:00
29. mars Föstudagurinn langi	LOKAÐ TIL MIÐNÆTTIS	LOKAÐ	LOKAÐ	LOKAÐ	LOKAÐ	LOKAÐ
30. mars Laugardagur	24 TÍMA	10:00-20:00	10:00-18:00	10:00-20:00	10:00-20:00	10:00-24:00
31. mars Páskadagur	LOKAÐ TIL MIÐNÆTTIS	LOKAÐ	LOKAÐ	LOKAÐ	LOKAÐ	LOKAÐ
1. apríl Annar í páskum	24 TÍMA	12:00-20:00	12:00-18:00	LOKAÐ	12:00-20:00	12:00-24:00

Þú finnur okkur á facebook
www.facebook.com/hagkaup

HAGKAUP
Ein ferð betra verð

Risavaxin álagsárás hægir á netumferð

Stærstu netárás sem gerð hefur verið frá upphafi er nú beint gegn fyrirtæki sem berst gegn ruslpósti á netinu. Kveikjan virðist vera sú að hollensk vefsíða var sett á svartan lista. Álagið er svo mikið að það hefur hægt á almennri netumferð.

TÆKNI Stórfelld netárás sem beinist gegn fyrirtæki sem berst gegn ruslpósti hefur hægt á allri netumferð. Sérfræðingar segja þetta stærstu álagsárás sem gerð hefur verið á netinu frá upphafi.

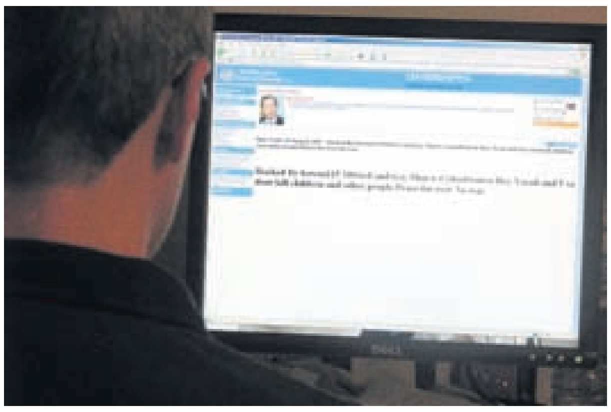
Markmið árásarinnar virðist vera að torvelda starfsemi fyrirtækisins Spamhaus, að því er fram kemur í frétt BBC. Fyrirtækið notast við svartan lista yfir vefþjóna til að stöðva sendingar á ruslpósti. Árásin hófst fyrir viku og hefur staðið yfir óreglulega síðan.

Kveikjan að árásinni virðist hafa verið sú ákvörðun stjórnenda Spamhaus að setja vefþjóna hollenska fyrirtækisins Cyberbunker á svartan lista. Cyberbunker hýsir hvaða efni sem er annað en efni sem sýnir ofbeldi gegn börnum og efni tengt hryðjuverkum.

Í kjölfarið fékk Spamhaus skilaboð frá manni sem sagðist vera talsmaður Cyberbunker þar sem hann fordæmdi Spamhaus fyrir að reyna að stýra því hvað fær að fara á netið.

Spamhaus segir árásina ekki hafa skilað tilætluðum árangri. „Við höfum staðið þetta af okkur, þeim hefur ekki tekist að taka okkur niður,“ segir Steve Linford, forstjóri Spamhaus, við BBC. „Svona öflug árás myndi taka niður nokkurn veginn alla aðra en okkur.“

Fyrirtækið rekur 80 vefþjóna víða um heim til að verjast árásum af þessu tagi. Þá hefur Google létt álagi af vefþjónum Spamhaus með því að hleypa umferðinni á eigin netþjóna. brjann@frettabladid.is



ÁRÁS Tölvuþrjótar geta notað net sýktra tölva til að auka álag á netþjóna fyrirtækja eða stofnana svo mikið að þeir hrynja. NORDICPHOTOS/AFP

Loka hraðbrautum á netinu

Álagsárásir lama umferð til og frá þeim netþjónum sem ráðist er á með því að teppa aðgengi að þeim. Til þess nota tölvuþrjótar gríðarlegan fjölda tölva sem hafa verið sýktar af óværu og láta þær fara inn á netþjóninn á sama tíma.

Sérfræðingur sem BBC ræðir við líkir þessu við umferð á hraðbraut. Venjulegar álagsárásir hafa það að markmiði að stöðva umferð á aðreinum og fráreinum hraðbrautarinnar. Þessar árásir eru svo harðar að þær stöðva umferðina um hraðbrautirnar sjálfar.

Frá yfirkjörstjórn Suðvesturkjördæmis

ALÞINGISKOSNINGAR 27. APRÍL 2013

Auglýsing um viðtöku framboða og fleira

Framboðsfrestur til alþingskosninga, sem fram eiga að fara þann 27. apríl 2013, rennur út kl. 12 á hádegi föstudaginn 12. apríl nk. Framboð í Suðvesturkjördæmi skal tilkynna skriflega til yfirkjörstjórnar Suðvesturkjördæmis, sem veitir þeim viðtöku í Íþróttahúsinu Kaplakrika í Hafnarfirði, föstudaginn 12. apríl 2013, kl. 10 til 12 fyrir hádegi.

Á framboðslista skulu vera nöfn 26 frambjóðenda, eða tvöfalt fleiri frambjóðenda en nemur þingsætum í kjördæminu, hvorki fleiri né færri. Tilgreina skal skýrlega nafn frambjóðanda, kennitölu hans, stöðu eða starfsheiti og heimili.

Framboðslista skal fylgja skrifleg yfirlýsing allra þeirra sem á listanum eru um að þeir hafi leyft að setja nöfn sín á listann. Framboðslista skal og fylgja skrifleg yfirlýsing frá kjósendum í Suðvesturkjördæmi um stuðning við listann og fyrir hvaða stjórnmálasamtök listinn er boðinn fram. Tilgreina skal nafn meðmælanda, kennitölu hans og heimili. Fjöldi meðmælenda skal vera 390 hið fæsta og eigi fleiri en 520. Sami kjósandi má ekki mæla með fleiri en einum framboðslista. Komi það fyrir, verður kjósandinn ekki talinn meðmælandi neins þeirra. Loks skal fylgja skrifleg tilkynning frá frambjóðendum listans um það hverjir tveir menn séu umboðsmenn listans.

Yfirkjörstjórn fer þess á leit að framboðslistar og meðmælendalistar verði, auk hinna skriflegu eintaka, afhentir á tölvutæku formi (excel-skjali á minnislykli).

Fundur yfirkjörstjórnar til að úrskurða um framboð, þar sem umboðsmönnum framboðslista gefst kostur á að vera viðstaddir, verður haldinn í Íþróttahúsinu Kaplakrika í Hafnarfirði, laugardaginn 13. apríl 2013, kl. 12 á hádegi.

Meðan kosning fer fram, laugardaginn 27. apríl 2013, verður aðsetur yfirkjörstjórnar Suðvesturkjördæmis í Íþróttahúsinu Kaplakrika í Hafnarfirði, þar sem talning atkvæða fer fram að loknum kjörfundi kl. 22. Fyrstu kjörkassar verða opnaðir kl. 18:30 og hefst þá flokkun atkvæða.

25. mars 2013.
Yfirkjörstjórn Suðvesturkjördæmis,
Jónas Þór Guðmundsson,
Ástríður Sólrún Grímsdóttir,
Sigríður Jósefsdóttir,
Elín Jóhannsdóttir.

Reginn
FASTEIGNAFÉLAG

Aðalfundur Regins hf.
verður haldinn 22. apríl 2013

Stjórn Regins hf. boðar til aðalfundar í félaginu og verður hann haldinn í **Hörpu tónlistar- og ráðstefnuhúsi, fundasalnum Rímu, Austurbakka 2, 101 Reykjavík, mánudaginn 22. apríl 2013** og hefst stundvíslega kl. 16:00.

Dagskrá fundarins er svohljóðandi, sbr. 15. gr. samþykkta félagsins:

1. Skýrsla stjórnar um starfsemi félagsins sl. starfsár.
2. Ársreikningur fyrir liðið starfsár ásamt skýrslu endurskoðanda lagður fram til staðfestingar.
3. Ákvörðun um greiðslu arðs og meðferð hagnaðar eða taps á næstliðnu reikningsári.
4. Tillaga stjórnar um starfskjarastefnu lögð fram til samþykktar.
5. Ákvörðun um heimild til stjórnar um kaup á eigin bréfum.
6. Tillögur til breytinga á samþykktum.
7. Kosning félagsstjórnar.
8. Kosning endurskoðanda.
9. Ákvörðun um þóknun til stjórnarmanna fyrir næsta kjörtímabil.
10. Önnur mál.

Hluthafi getur látið umboðsmann sækja hluthafafund fyrir sína hönd. Umboðsmaður skal leggja fram skriflegt eða rafrænt umboð og skal það dagsett. Umboð verða ekki afturkölluð svo gilt sé gagnvart félaginu eftir að þeim hefur verið framvísað við afhendingu fundargagna eða eftir setningu fundarins, hvort heldur sem fyrr er.

Hver hluthafi á rétt á að fá ákveðið mál tekið til meðferðar á aðalfundinum, ef hann gerir skriflega kröfu um það til stjórnar áður en tvær vikur eru til aðalfundarins. Nánar um heimildir hluthafa til að fá mál tekin til meðferðar á fundinum vísast til samþykkta félagsins sem finna má á heimasíðu þess.

Atkvæðagreiðslur og kosningar verða einungis skriflegar á fundinum ef einhver atkvæðisbærra fundarmanna krefst þess. Ekki verður hægt að greiða atkvæði með rafrænum hætti á fundinum.

Aðalfundur er lögmætur ef löglega er til hans boðað, án tillits til þess hversu margir sækja hann sbr. 14. gr. samþykkta félagsins.
Dagskrá og endanlegar tillögur munu vera hluthöfum til sýnis á skrifstofu félagsins í Smáralind, 3. hæð, Hagasmára 1, 201 Kópavogi, tveimur vikum fyrir aðalfundinn. Upplýsingarnar verða auk þess aðgengilegar á heimasíðu félagsins, www.reginn.is.

Fundargögn verða afhent á fundarstað.

Kópavogur, 28. mars 2013
Stjórn Regins hf.

REGINN HF. HAGASMÁRA 1 201 KÓPAVOGUR SÍMI 512 8900 REGINN.IS

nettó
Kræsingar & kostakjör

KJÖTSEL
HAMBORGARHRYGGUR
VERÐ NÚ
1.539
ÁÐUR 2.138 KR/KG

30% AFSLÁTTUR

ÖND
FRAKKLAND
VERÐ NÚ
1.098
ÁÐUR 1.689 KR/KG

35% AFSLÁTTUR

LAMBAHRYGGUR
LÉTTREYKTUR
VERÐ NÚ
1.998
ÁÐUR 2.198 KR/KG
KEA

JARÐARBER 250 G
249
ÁÐUR 498 KR/KG

PÁSKAEGG
ÝMSAR TEGUNDIR
1.498

RC Q APPELSÍN 2L
2 FYRIR 1
197

OPNUNARTÍMAR NETTÓ UM PÁSKA

PÁLMASUNNUDAGUR	12.00-18.00
SKÍRDAGUR	10.00-18.00
FÖSTUDAGURINN LANGI	Lokað
PÁSKADAGUR	Lokað
ANNAR Í PÁSKUM	12:00-18:00

Tilboðin gilda 27. mars - 1. apríl

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

Milljarðar í vegaframkvæmdir

Vegagerðin er með 39 framkvæmdir í vinnslu í ár og verður fimm milljörðum króna varið til nýframkvæmda. Upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar segir svipuðum fjármunum varið til nýframkvæmda í ár og síðustu ár. Fyrstu skrefin verða þó tekin að tveimur jarðgöngum.

VEGAMÁL „Þetta eru talsvert minni nýframkvæmdir en fyrir nokkrum árum, en svipað og við höfum verið að leggja af stað með þessi síðustu ár. Fyrst eftir hrun vorum við í heilmiklum nýframkvæmdum en þá vorum við að ljúka verkefnum sem þegar höfðu verið sett af stað,“ segir G. Pétur Matthíasson, upplýsingafulltrúi Vegagerðarinnar.

Nokkur stórverkefni eru að fara af stað í ár þótt ekki fari stórar upphæðir í það á þessu ári. Þar á meðal eru Vaðlaheiðargöng og Norðfjarðargöng, en mesti kostnaðurinn við þau fellur á næstu ár.

„Í samgönguáætlun er gert ráð fyrir um 5 milljörðum króna í nýframkvæmdir á hverju ári, en jarðgöngin eru ekki talin þar með. Fimmtán milljarðar eru í heildarverkefni á ári og vegur þar stærst vetrarþjónusta og viðhald, sem við höfum reynt að verja sem best gegn niðurskurði.“

thorgils@frettabladid.is

VESTURLAND OG VESTFIRÐIR

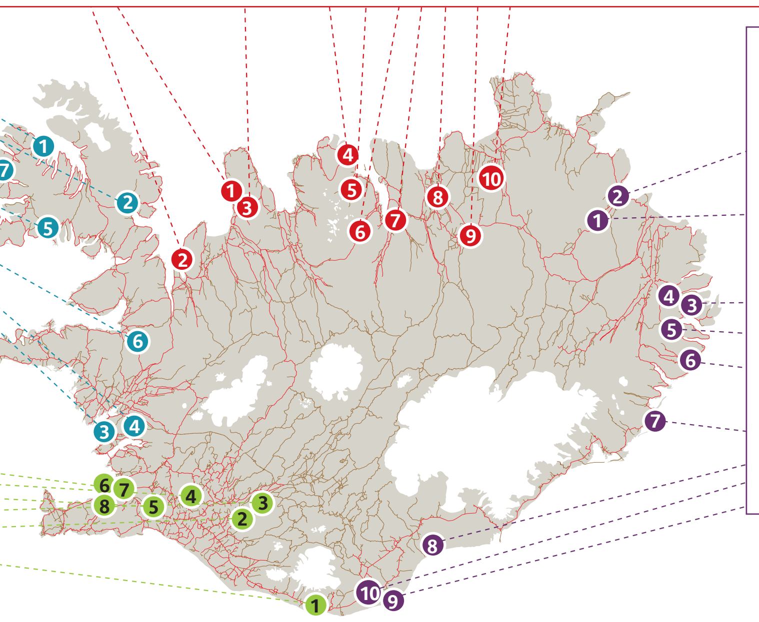
1. Djúpvegur um Súðavíkurhlíð
   Endurbætur
   Verklok ágúst 2013
2. Strandavegur, Djúpvegur – Geirmundarstaðarvegur
   Nýbygging 2,8 km, brú
   Verklok 15. nóvember 2013
3. Melasveitarvegur, Hringvegur – Bakki
   Endurbygging 1,5 km
   Verklok september 2013
4. Svínadalsvegur, Leirársveitarvegur – Eyri
   Endurbygging 7,5 km
   Verklok 2014
5. Vestfjarðavegur um Reykjadalsá
   Ný brú
   Verklok 2014
6. Vestfjarðavegur, Eiði – Þverá
   Endur- og nýlögn 15,9 km
   Verklok 1. september 2015
7. Ingjaldssandsvegur, Vestfjarðavegur – Núpur
   Endurbygging 6,8 km
   Verklok október 2013

SUÐUR- OG SUÐVESTURLAND

1. Skaftártunguvegur, Svínadalsvegur – Tungufljót
   Endurbygging 1,5 km
   Verklok júní 2013
2. Þingskálavegur, Örlygsstaðamelar – Svínhagi
   Endurbygging 5,2 km
   Verklok júlí 2013
3. Landvegur, Galtalækjarskógur – Þjófafossvegur
   Endurbygging 7,5 km
   Verklok september 2013
4. Biskupstungnabraut
   Endurbætur
   Verklok september 2013
5. Hringvegur, Hellisheiði
   Breikkun
   Verklok 2015
6. Reykjanesbraut
   Undirgöng við Hvaleyrarholt
   Verklok október 2013
7. Álftanesvegur, Hafnarfjarðarvegur – Bessastaðavegur
   Nýbygging 4 km
   Verklok 2015
8. Hafnarfjarðarvegur
   Strætórein við Fífuhvammsveg
   Verklok júní 2013

NORÐURLAND

1. Skagavegur, Skagastrandarvegur – Örlygsstaðir
   Endurbygging 3,6 km
   Verklok september 2013
2. Vatnsnesvegur, Hvammstangi – Grímsá
   Endurbygging 4,6 km
   Verklok 15. nóvember 2013
3. Þverárfellsvegur
   Endurbætur
   Verklok september 2013
4. Múlagöng
   Endurbætur á rafbúnaði
   Verklok 2014
5. Skíðadalsvegur, Hofsá – Ytra Hvarf
   Endurbygging 3,4 km
   Verklok 1. ágúst 2013
6. Hringvegur
   Endurbætur í Öxnadal
   Verklok 2013
7. Vaðlaheiðargöng
   7,5 km
   Verklok desember 2016
8. Staðarbraut, Aðaldalsvegur – Laxá
   Endurbygging 4,5 km
   Verklok september 2013
9. Dimmuborgarvegur
   Endurbætur 1,3 km
   Verklok 2014
10. Dettifossvegur, Dettifoss – Norðausturvegur
    Nýbygging 30 km
    verklok 2015



AUSTURLAND

1. Hofsárdalsvegur, Vesturárdalur – Hofsárdalur
   Nýbygging 7 km
   Verklok ágúst 2013
2. Norðausturvegur, tenging við Vopnafjörð
   Samtals vegir 2,5 km
   Verklok 1. september 2013
3. Norðfjarðargöng
   7,9 km
   Verklok september 2013
4. Norðfjarðarvegur
   Brú yfir Norðfjarðará
   Verklok október 2013
5. Fáskrúðsfjarðargöng
   Endurbætur á rafkerfi
   Verklok maí 2013
6. Suðurfjarðarvegur við Breiðdalsvík
   Styrkingar og endurbætur
   Verklok 13. júlí 2013
7. Hringvegur, Hvalsnes og Þvottárskriður
   Hrunvarnir
   Verklok 2013
8. Hringvegur um Aurá
   Ný brú
   Verklok ágúst 2013
9. Hringvegur um Múlakvísl
   Varnargarðar
   Verklok 2014
10. Hringvegur um Múlakvísl
    Brúargerð og vegagerð
    Verklok 2014

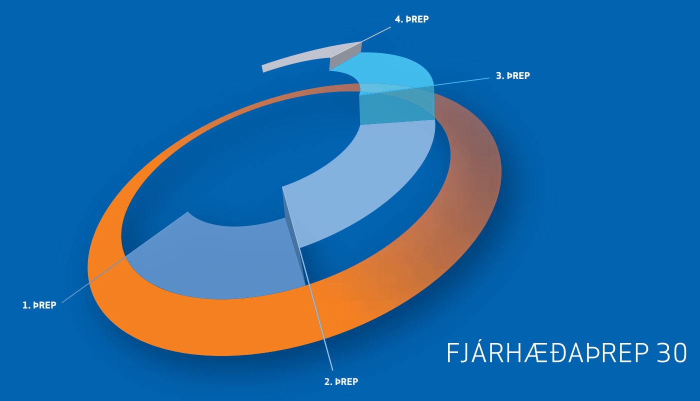
HVERJU LANGAR ÞIG
AÐ SAFNA FYRIR?

Einfaldasta leiðin til að safna fyrir því sem þig langar í er að setja þér markmið og leggja fyrir.

Þú getur nýtt þér fjölbreyttar sparnaðarleiðir Arion banka í ýmsum tilgangi, til lengri eða skemmri tíma, með stór eða smá markmið.

Fjárhæðaþrep 30 er hávaxtareikningur með óverðtryggða breytilega vexti. Vextirnir eru þrepaskiptir eftir inneign og byrja í 4,05%. Engin lágmarksupphæð er á reikningnum.

Farðu inn á **arionbanki.is/sparnaður** og skoðaðu hvernig þú nærð þínum markmiðum eða hafðu samband við næsta útibú Arion banka.



MÚRINN KVADDUR Ferðamenn stilla sér upp til myndatöku meðan lögregla fylgist með. NORDICPHOTOS/AFP

Íbúar hneykslaðir vegna niðurrifs í skjóli nætur:

Meira af Berlínarmúrnum rifið niður

ÞÝSKALAND, AP „Ég trúi því ekki að þeir hafi komið hingað í skjóli myrkurs með svo laumulegum hætti,“ segir Kani Alavi, talsmaður listamannahópsins East Side Gallery, sem hefur haldið við hluta af gamla Berlínarmúrnum og skreytt listaverkum. „Það eina sem þeir sjá eru peningar. Þeir bera ekkert skynbragð á sögulegt og listrænt gildi staðarins.“

Íbúar í nágrenninu lýstu einnig yfir furðu og hneykslan þegar verkamenn mættu til að flytja burt hluta af Berlínarmúrnum. Samtals tóku þeir niður nærri fimm metra langan kafla af þeim bút múrsins sem látinn var standa eftir að Austur-Þýskaland gafst upp á að halda ríkisborgurum landsins innan landamæranna fyrir nærri aldarfjórðungi.

Framkvæmdirnar núna eru gerðar til að rýma fyrir nýjum veg inn að byggð nýrra háhýsa með lúxusíbúðum við fljótið Spree.

Á þriðja hundrað lögreglumanna voru viðstaddir til að koma í veg fyrir að mótmælendur færu að atast í verkamönnunum. - gb

Tónlistarskóli FÍH

auglýsir eftir umsóknum um skólavist fyrir skólaárið 2013-2014

Innritun nýnema fyrir næsta skólaár 2013-2014 stendur yfir hjá Tónlistarskóla FÍH til 31. mars n.k.

Sótt er um skólavist á heimasíðu skólans www.tonlistarskolifih.is og á rvk.is (Rafræn Reykjavík)

Allir nýnemar þreyta inntökupróf í skólann. Umsækjendur fá bréf um miðjan apríl um tíma fyrir inntökupróf en þau fara fram dagana 19-20 apríl n.k.

Umsækjendur fá svar um skólavist í lok maí.

Tónlistarskóli FÍH er framsækinn skóli með vel menntaða úrvalskennara sem eru virkir þátttakendur í íslensku tónlistarlífi. Skólinn hefur mikla sérstöðu meðal tónlistarskóla landsins þar sem kennd er hefðbundin tónlist (sígild tónlist) og rythmiskri tónlist (djass, popp, rokk,)

Tónlistarskóli FÍH býður nemendum sínum gott námsumhverfi og fjölbreytt námsframboð og um leið gerir skólinn kröfur til nemenda hvað varðar ástundun og námsframvindu.

Ef þú vilt verða góður tónlistarmaður er Tónlistarskóli FÍH rétti skólinn fyrir þig.

FRÁ SKÁLHOLTI Mikill styr stóð um byggingu Þorláksbúðar. Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis hvetur til þess að gert verði samkomulag um að byggingin verði færð. FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Nefnd skilar skýrslu um byggingar í Skálholti:

Vill færa Þorláksbúð frá Skálholtskirkju

STJÓRNSÝSLA Stjórnskipunar- og eftirlitsnefnd Alþingis hvetur til þess í skýrslu sinni að samkomulag verði gert um að færa nýgerða yfirbyggingu yfir Þorláksbúð. Nefndin fjallaði um málið í kjölfar bréflegrar athugasemdar um ráðstöfun styrkja úr ríkissjóði til Félags áhugafólks um uppbyggingu Þorláksbúðar.

Yfirbygging rústanna við hlið Skálholtskirkju vakti nokkrar deilur, þar sem afkomendur arkitekts kirkjunnar töldu bygginguna skemma heildarmynd kirkjunnar.

Í skýrslu nefndarinnar er farið yfir athugasemdir um fjármál Þorláksbúðarfélagsins, meðal annars frá Ríkisendurskoðun, og deilur um skipulagsmál.

Segir nefndin að ef ný reglugerð hefði verið komin í gagnið áður en ráðist var út í framkvæmdir hefði verið unnt að koma í veg fyrir að byggingin hefði risið á þessum stað.

Ljóst sé að byggingin verði ekki fjarlægð úr þessu nema með dómi eða samkomulagi milli kirkjunnar og Þorláksbúðarfélagsins. Hvetur nefndin til að samkomulags verði leitað um að færa bygginguna.

Er Ríkisendurskoðun einnig hvött til að upplýsa hið fyrsta um það hvernig skattfé hefur verið varið til þessa verkefnis. - þj

ÍSLENSKA SIA.IS ICE 63434 03/13

Gjafabréf Icelandair gildir sem greiðsla upp í flugfar til allra áfangastaða í Evrópu og Norður-Ameríku. Þú velur upphæðina.

+ Pantaðu fermingargjöfina á www.icelandair.is

Vertu með okkur

ICELANDAIR

Gjafabréf Icelandair gildir í tvö ár frá útgáfudegi.

Yfirkjörstjórn Norðausturkjördæmis tilkynnir:

Framboðsfrestur til alþingiskosninga 27. apríl 2013 rennur út 12. apríl 2013, kl. 12:00 á hádegi.

Yfirkjörstjórn Norðausturkjördæmis tekur á móti framboðslistum föstudaginn 12. apríl 2013, kl. 09:00-12:00 í Múlabergi, Hótel KEA á Akureyri.

Á framboðslistum skulu vera nöfn 20 frambjóðenda, hvorki fleiri né færri. Tilgreina skal skýrlega nafn frambjóðanda, kennitölu hans, stöðu eða starfsheiti og heimili. Listanum skal fylgja skrifleg yfirlýsing allra frambjóðenda um að þeir hafi leyft að setja nöfn sín á listann.

Þá skal fylgja skrifleg yfirlýsing um stuðning við listann og fyrir hvaða stjórnmálasamtök listinn er borinn fram frá kjósendum í Norðausturkjördæmi. Fjöldi meðmælenda skal vera að lágmarki 300 en 400 að hámarki. Við nöfn meðmælenda skal greina kennitölu og heimili.

Loks skal fylgja framboðslista skrifleg tilkynning frá frambjóðendum listans, hverjir tveir menn séu umboðsmenn listans í kjördæminu.

Yfirkjörstjórn mælist til þess að öllum listum verði einnig skilað á rafrænu formi.

Framboðslistar verða úrskurðaðir á fundi yfirkjörstjórnar sem haldinn verður í bæjarstjórnarsal Ráðhússins á Akureyri, að Geislagötu 9, laugardaginn 13. apríl kl. 16:00.

Til að flýta fyrir yfirferð og vinnslu, er þess farið á leit að framboðslistar og meðmælendalistar verði sendir með rafrænum hætti á excelskjali til oddvita yfirkjörstjórnar um leið og unnt er í netfangið: pallh@vma.is, sími 892-6350.

Meðan kosning fer fram, laugardaginn 27. apríl 2013, verður aðsetur yfirkjörstjórnar Norðausturkjördæmis í Verkmenntaskólanum á Akureyri en talning atkvæða fer fram í sal Brekkuskóla við Skólastíg á Akureyri að loknum kjörfundi.

Yfirkjörstjórn Norðausturkjördæmis
26. mars 2013

Páll Hlöðvesson
Inga Þöll Þórgnýsdóttir
Gestur Jónsson
Helga Arnheiður Erlingsdóttir
Ólafur Rúnar Ólafsson

Að gefnu tilefni

Álverið í Straumsvík hefur árum saman verið í hópi þeirra lögaðila sem greiða **hæstan tekjuskatt** á Íslandi.

Fyrirtækið hefur greitt **mörg hundruð milljónir króna í tekjuskatt á hverju einasta ári í a.m.k. 15 ár.** Er áreiðanlega vandfundið það einkafyrirtæki hér á landi sem greitt hefur hærri tekjuskatt á því tímabili.

> Fram til ársins 2005 greiddi fyrirtækið 33% tekjuskatt samkvæmt upphaflegum fjárfestingarsamningi. Um tíma greiddi því fyrirtækið mun **hærri tekjuskattsprósentu** en nokkurt annað fyrirtæki hér á landi, enda var almenn skattprósenta fyrirtækja lækkuð í 18% árið 2002.

> Frá árinu 2005 hefur fyrirtækið fallið undir almennar skattareglur og nýtur **engra sérkjara** um tekjuskatt.

> Fyrirtækið greiddi **langhæst opinber gjöld** allra lögaðila í Reykjanessskattumdæmi vegna rekstraráranna 2007 og 2008, eða þrisvar til fjórum sinnum hærri gjöld en þeir sem næstir komu, sem voru sveitarfélög.

> Þá greiddi fyrirtækið **hæst opinber gjöld allra lögaðila** fyrir utan ríkið, Reykjavíkurborg og fjármálafyrirtæki vegna ársins 2010, og var einnig **meðal 10 hæstu gjaldenda** vegna ársins 2011.

> Hér eru ótaldar ýmsar greiðslur til ríkis og sveitarfélaga, svo sem raforkuskattur sem nemur um það bil einni milljón króna á dag.

> Rio Tinto Alcan á Íslandi hf. hefur að nær öllu leyti fjármagnað sjálft þær 60 milljarða framkvæmdir sem staðið hafa yfir í Straumsvík undanfarin misseri og skuldar móðurfélagi sínu óverulega fjármuni.

Tekjuskattur Rio Tinto Alcan á Íslandi hf.

Rekstrarár	Opinber gjöld*	Þar af tekjuskattur
2007	1.457.000.000	1.277.000.000
2008	985.000.000	769.000.000
2009	537.000.000	297.000.000
2010	2.051.000.000	1.738.000.000
2011	1.467.000.000	1.115.000.000
Alls	**6.497.000.000**	**5.196.000.000**

* Tekjuskattur, almennt tryggingagjald, atvinnutryggingagjald, iðnaðarmálagjald, Ábyrgðarsjóður launa, markaðsgjald.
ATH. Orkuskattur (u.þ.b. 360 milljónir á ári), fasteignagjöld og ýmis önnur opinber gjöld eru ótalin hér.

Rio Tinto Alcan
Straumsvík
Pósthólf 244
222 Hafnarfjörður

Sími 560 7000
www.riotintoalcan.is

Rio Tinto Alcan

Sótt að vatnsverndarsvæði höfuðborgarbúa:

Hreint vatn er ekki sjálfsagt mál

Við Íslendingar tökum hreinu drykkjarvatni gjarnan sem algjörlega sjálfsögðum hlut. Fáar þjóðir búa þó við önnur eins forréttindi og við í þeim efnum; að úr krönum í borgum og bæjum komi tandurhreint og ómeðhöndlað hágæðavatn. Víðast hvar er raunveruleikinn allt annar.

Við umgöngumst hins vegar ekki þessa auðlind okkar, hreina vatnið, af tilhlýðilegri virðingu og varúð. Í síðasta helgarblaði Fréttablaðsins var úttekt á ýmsum fyrirhuguðum framkvæmdum á jaðri vatnsverndarsvæðis Reykvíkinga. Á Hólmsheiði á að byggja fangelsi og hugmyndir eru um að færa innanlandsflugvöllinn þangað. Áform eru um að stækka og efla skíðasvæðið í Bláfjöllum, sem gæti fjölgað mjög ferðamönnum sem þar eiga leið um. Stórtækustu plönin eru um uppbyggingu ferðaþjónustu í Þríhnúkagíg, sem hundruð þúsunda gætu heimsótt á ári hverju.

Ólafur Þ. Stephensen

olafur@frettabladid.is

Heilbrigðisnefndir sveitarfélaganna á höfuðborgarsvæðinu og svokölluð framkvæmdastjórn um vatnsvernd á höfuðborgarsvæðinu (FVH) hafa verulegar áhyggjur af þessum áformum og stórauknum ferðamannastraumi um svæði sem á að vera helgað vatnsvernd.

Guðmundur H. Einarsson, framkvæmdastjóri heilbrigðiseftirlits Hafnarfjarðar og Kópavogs og formaður FVH, varaði í samtali við Fréttablaðið sterklega við sofandahætti í vatnsverndarmálum. Framkvæmdastjórnin telur nauðsynlegt að gera heildstæða samgönguáætlun um Bláfjallasvæðið áður en hægt sé að fallast á uppbyggingu þjónustu fyrir hundruð þúsunda ferðamanna. Bláfjallavegurinn standist engar öryggiskröfur, en olíumengunarslys vegna til dæmis rútu sem ylti út af veginum er talið einn helzti áhættuþátturinn sem ógnar vatnsbólum Reykvíkinga. „Ef það verður olíumengunarslys, og það þarf ekki að vera stórvægilegt, eru vatnsbólin farin á stundinni," segir Guðmundur.

Heilbrigðiseftirlit Reykjavíkur gengur enn lengra og telur að jafnvel þótt vegurinn verði bættur verði hann alltaf áhættuþáttur vegna legu og veðurfars á svæðinu. Huga þurfi að samgöngumátanum og setja spurningarmerki við að allir aki á einkabílum upp í Bláfjöll til að njóta útivistar.

Samkvæmt svörum Vegagerðarinnar við fyrirspurnum Fréttablaðsins eru engar áætlanir um að byggja upp Bláfjallaveginn og óljóst er hvernig á að bæta aðgengi ferðamanna að Bláfjallasvæðinu og Þríhnúkagíg.

Þetta mál er eitt dæmið um ósamkvæmnina og hugsunarleysið sem einkennir gullgrafarahugsunarhátt þeirra sem vilja moka sem flestum ferðamönnum inn í landið sem allra fyrst. Betri nýting á skíðasvæðinu í Bláfjöllum er frábær hugmynd, sömuleiðis að opna undir Þríhnúkagígs fyrir ferðamönnum. En við getum ekki bara vaðið áfram án þess að huga að afkastagetu og öryggi samgöngumannvirkjanna, hvað þá öryggi neyzluvatns höfuðborgarinnar.

Eða hvað myndi það gera fyrir ímynd Íslands sem ferðamannalands ef mengunarslys yrði á Bláfjallasvæðinu sem þýddi að höfuðborgarbúar og gestir þeirra yrðu að kaupa vatn á flöskum?

FRÉTTABLAÐIÐ

ÚTGÁFUFÉLAG: 365 miðlar ehf. **STJÓRNARFORMAÐUR:** Ingibjörg S. Pálmadóttir **FORSTJÓRI OG ÚTGÁFUSTJÓRI:** Ari Edward **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

Búsáhaldabyltingin sjálfsprottin eða skipulögð?

KOMIN Í BÓKAVERSLANIR

Almenna bókafélagið

FRÁ DEGI TIL DAGS

Hneykslast á Facebook

Birgitta Jónsdóttir, þingmaður Hreyfingarinnar, er á móti leyndarhyggju, enda nú í framboði fyrir Pírataflokkinn, og skellti samningstilboði stjórnmálaflokkanna, til að liðka fyrir þingfrestun, á Facebook. Birgittu fannst hugmyndin um að 40 prósent kjósenda þyrftu að samþykkja meiriháttar breytingar á stjórnarskrá vera út í hött. Birgittu tókst reyndar að reikna sig upp í að þetta þýddi að lágmarki 90 prósenta kjörsókn en leiðrétti það, en nefna má að samþykkt á auðlindaákvæðinu í þjóðaratkvæðinu hefði fallið innan væntanlegra marka. Birgitta taldi það hins vegar ofbeldi að gera jafn veigamiklar breytingar á málinu og lágmarksþátttakan væri.

Hneykslast á sjálfri sér

Í því ljósi er rétt að rifja upp þingsályktunartillögu Péturs H. Blöndal, en einn meðflutningsmanna hennar var einmitt Birgitta Jónsdóttir. Þar er lagt til að ekki bara 40 prósent kosningabærra manna þurfi að samþykkja stjórnarskrárbreytingar, heldur 50 prósent. Kannski skýrir það hneykslun Birgittu að það var lækkað í 40 prósent?

Lítið fylgi við Jesú

Sá plagsiður hefur ágerst að stjórnmálamenn tíni til ýmis löngu látin mikilmenni og fullyrði að þau væru sammála þeim sjálfum í dag. Nægir að nefna skírskotanir til meintrar afstöðu Jóns Sigurðssonar í því samhengi. Líklega á Sigmundur Ernir Rúnarsson metið í þessu, en hann fullyrti í viðtali við DV í fyrra að „Jesús Kristur myndi kjósa Samfylkinguna". Skoðanir Jesú virðast orðnar í miklum minnihluta í samfélaginu, þar sem aðeins 12,5 prósent segja kjósa Samfylkinguna í nýjustu könnun.

kolbeinn@frettabladid.is

HALLDÓR

Fátækt kallar á aðgerðir

SAMFÉLAG

Bjarni Gíslason

upplýsingafulltrúi Hjálparstarfs kirkjunnar

Hjálparstarf kirkjunnar vill vissulega draga fram erfiða stöðu fátækra á Íslandi og hvetja fólk til að bregðast við og taka þátt í páskasöfnun til eflingar innanlandsstarfi sem nær til alls landsins. Valgreiðsla bíður þín í heimabankanum og þú getur gefið á framlag.is. En við viljum ekki síður benda á hæfileika og getu þeirra sem hafa vegna fátæktar ýst út á jaðar samfélagsins, hafa einangrast og fá ekki að taka þátt og leggja sitt af mörkum til samfélagsins. Framlag sem við höfum alls ekki efni á að vera án. Ónýtt geta, ónýttir hæfileikar, ónýtt framleiðni sem við þurfum á að halda.

Hjálparstarfið þrýstir á hið opinbera að beita í frekari mæli einstaklingsmiðuðum lausnum og hlúa betur að þeim sem hafa lent milli skips og bryggju í kerfinu. Með stofnun Íslandsdeildar EAPN (European Anti Poverty Network), ásamt öðrum samtökum, vill Hjálparstarfið vinna gegn fátækt, stuðla að opinni umræðu og þrýsta á yfirvöld um lausnir.

Það borgar sig nefnilega, mannlega og efnahagslega, að ná öllum inn í hlýjuna, að virkja alla til þátttöku. Um það snýst starf Hjálparstarfsins á Íslandi í samstarfi við fjölda aðila. Markmiðið er að rjúfa vítahring fátæktar, horfa á getu og hæfni hvers og eins og opna möguleika til virkrar þátttöku í samfélaginu. Það gerist með efnislegri aðstoð, til dæmis inneignarkortum í matvöruverslunum, lyfjastuðningi og stuðningi vegna kostnaðar við framhaldsskólanám, en um leið með almennri ráðgjöf, fjármálaráðgjöf, sjálfstyrkingarnámskeiðum og lífsleikni-, matreiðslu- og saumanámskeiðum. Markmiðið er sjálfstæði og betri lífsafkoma. Með þeim sem eru í erfiðri stöðu er mikill kraftur og geta sem þarf að virkja og finna farveg fyrir. Þegar því er náð er gangan hafin, í eigin krafti sem fullgildur þjóðfélagsþegn sem fær að láta ljós sitt skína. Ljós sem hafði af ýmsum ástæðum dofnað og jafnvel slokknað. En þannig á það ekki að vera. Fátækt kallar á aðgerðir. Hvað ætlar þú að gera?

➜ Það borgar sig nefnilega, mannlega og efnahagslega, að ná öllum inn í hlýjuna, að virkja alla til þátttöku. Um það snýst starf Hjálparstarfsins á Íslandi í samstarfi við fjölda aðila.

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*

Fjármálaólæsi þjóðar

Í DAG

Þorbjörg Helga Vigfúsdóttir
borgarfulltrúi

Kallað er eftir því að skólar leggi meiri áherslu á kennslu í fjármálalæsi. Sú krafa er eðlileg enda var Íslendingum gefin einkunnin 4,3 í fjármálalæsi í rannsókn Háskólans í Reykjavík 2009. Í skýrslu nefndar skipaðri af viðskiptaráðherra kom auk þess fram að einungis 4,6% aðspurðra töldu sig hafa öðlast fjármálaskilning í skóla. Í nýrri aðalnámskrá grunnskóla er kveðið á um að kennt sé fjármálalæsi og frá því sl. haust hafa sex grunn- og framhaldsskólar tekið þátt í tilraunakennslu. Markmiðið er að fræða ungmenni um fjármál og efnahagsmál svo þau verði hæfari til að takast á við eigin fjármál og skilji betur efnahagskerfi heimsins. Skólar eru þannig að byrja að fylgja þessum kröfum eftir þó það verði seint þannig að færni í fjármálalæsi verði alfarið á ábyrgð skólakerfisins.

Áhætta og ávöxtun

Viðskiptaráðherra skipaði fyrrgreinda nefnd til að kanna frekar stöðu fjármálalæsis á Íslandi árið 2008. Þegar til kom þurfti þó að fresta útgáfu skýrslu nefndarinnar vegna hruns íslenska hlutabréfamarkaðarins sem féll um 95% frá sumrinu 2007 og til byrjunar árs 2009. Sjálf kreppan mikla í Bandaríkjunum var ekki einu sinni svona slæm, en þá lækkaði bandaríski hlutabréfamarkaðurinn um 89% á þriggja ára tímabili.

Ástæða þess að hlutabréfamarkaðurinn á Íslandi lækkaði svona skelfilega mikið var sú að flest fyrirtækin sem mynduðu íslensku hlutabréfavísitöluna lækkuðu ekki bara í virði heldur urðu gjaldþrota. Árangur áranna þar á undan var hins vegar „glæsilegur“, sé horft til þeirrar ávöxtunar sem náðist á því tímabili. Vandamálið var að sá árangur náðist með gríðarlegri áhættu sem kom ekki að sök fyrr en illa áraði. Skammtímaávöxtunin var glæsileg en langtímaávöxtunin engin.

Ávöxtunarleikur sem fjármálalæsi

Áhugi almennings á hlutabréfum sem sparnaðarleið er alltaf lítill eftir miklar lækkanir hlutabréfa. Í því ljósi er skiljanlegt að Keldan, ásamt Kauphöllinni og fleiri aðilum sem hafa hag af því að íslenskur hlutabréfamarkaður blómstri, ráðist í að búa til leik sem ýtir undir áhuga almennings á hlutabréfum. Leikurinn kallast Ávöxtunarleikurinn og gengur nákvæmlega út á það og að stuðla að auknu fjármálalæsi þjóðarinnar. Leikurinn kynnir íslensk hlutabréf og skuldabréf fyrir stórum hópi fólks, þar með talið mörgu ungu fólki, sem annars liti ekki við slíkum verðbréfum í kjölfar hruns íslenska markaðarins. Í þessu ljósi er leikurinn sniðugur.

Sem kynning á verðbréfum sem leið fyrir langtímasparnað venjulegs fólks er leikurinn hins vegar varasamur. Hann ýtir undir skammtímahugsun sem ætti að kenna öllum frá blautu barnsbeini að forðast þegar kemur að fjárfestingum í hlutabréfum. Hver nær bestri ávöxtun yfir nokkurra mánaða tímabil skiptir nefnilega engu máli í raunveruleikanum! Í Ávöxtunarleiknum vinnur sá sem nær hæstri ávöxtun yfir rúmlega hálfs árs tímabil. Að auki er þeim keppendum sem standa sig best í hverjum mánuði veitt sérstök verðlaun en þeir hljóta titilinn hástökkvari mánaðarins. Þetta minnir á árin fyrir hrun þegar íslenskir fjárfestar kepptust við að ná sem mestri ávöxtun á sem skemmstum tíma. Fjölmiðlar kepptust þá við að flytja fréttir af árangrinum og birt voru viðtöl við þá sem stóðu sig best. Viðskiptamenn ársins voru oftast þeir sem höfðu tekið mestu áhættuna það árið.

Skammtímahugsun verðlaunuð

Leiðin til að vinna leik á ávöxtun þar sem aðeins er horft til nokkurra mánaða er sú að taka sem mesta áhættu. Þetta er gert með því að kaupa sem fæst hlutabréf eða skuldabréf en taka á móti stærri stöður í hverju þeirra og treysta svo á lukkuna. Í leiknum er sem betur fer sett hámark á það hversu langt er hægt að ganga í þessum efnum þar sem ekki er hægt að fjárfesta fyrir meira en 25% af heildareign í einu verðbréfi eða gjaldmiðli.

> Mat á áhættu og langtímahugsun eru þeir þættir sem er mikilvægast að kenna þeim sem eru að stíga sín fyrstu skref á hlutabréfamarkaði, kaupa sér íbúð eða ætla að tileinka sér færni í fjármálalæsi.

Þetta er hins vegar miklu meiri samþjöppun á eignasafni en mælt er með. Slíkt getur að sjálfsögðu gengið til skemmri tíma, en sá sem hegðar sér á þennan hátt til lengri tíma fer nánast örugglega á höfuðið fyrr eða síðar.

Mat á áhættu og langtímahugsun eru þeir þættir sem er mikilvægast að kenna þeim sem eru að stíga sín fyrstu skref á hlutabréfamarkaði, kaupa sér íbúð eða ætla að tileinka sér færni í fjármálalæsi. Allir þurfa þannig að taka ábyrgð á að bæta fjármálalæsi þjóðarinnar. Leiki eins og Ávöxtunarleikinn þarf að ígrunda vel, alveg eins og námsefni grunnskóla. Ekki síður þurfa stjórnmálaflokkar, sem keppast nú við að bjóða kjósendum galdralausnir vegna vanda sem orsakaðist vegna skorts á langtímahugsun við ávöxtun fjármuna, að hugsa sinn gang. Galdralausnirnar eru ekki til, ekki frekar en gervipeningarnir í Ávöxtunarleiknum.

AF NETINU

Alger uppgjöf á þingi

Fjórflokkurinn með varahjólinu náði samkomulagi á þingi í gærkvöldi. Nýju stjórnarskránni var fleygt út á hafsauga. Þjóðaratkvæði gerð marklaus vegna óyfirstíganlegra þröskulda um þátttöku. Náttúruverndarlögum frestað, þangað til annað kemur í ljós. Ekkert ákvæði um þjóðareign auðlinda. Stóriðja á Húsavík ríkisstyrkt að hætti bófaflokkanna. Ríkisstjórnin og fylgilið hennar gáfust endanlega upp fyrir yfirgangi andstöðunnar á Alþingi. Bófaflokkarnir hafa tekið þar völdin. Aumingjastjórnin er í minnihluta. Samkvæmt ákvörðun kjósenda munu stóru bófaflokkarnir tveir taka við lyklavöldum eftir mánuð.

http://www.jonas.is/
Jónas Kristjánsson

FUDGE
Þú kemst fljótt að!
...en þú getur líka pantað tíma
Rakarastofan Klapparstíg
S: 5513010
Lokað laugardag

lifestream
Hrein lífræn næring
- sem gefur hreysti, orku og einbeitingu
12 ÁRA VELGENGNI Á ÍSLANDI

Engin málamiðlun í gæðum. – Engin tilbúin efni.
Líkaminn tekur upp og nýtir næringuna sem hreina fæðu.

Fæst í apótekum, Fríhöfninni og verslunum um land allt. – www.celsus.is

Celsus styrkir alþjóðasýninguna „Frá stríðsmenningu til friðarmenningar“ í Ráðhúsinu 4.–14. apríl 2013.

100 krónur af hverri seldri vöru af Lifestream bætiefnum rennur til styrktar sýningunni. Lifestream er frá Nýja Sjálandi sem er yfirlýst kjarnorkuvopnalaust svæði. Markmið friðarsamtakanna SGI á Ísland með sýningunni er að styðja þá kröfu að sáttmáli um afvopnun og bann við kjarnorkuvopnum í heiminum verði að veruleika fyrir árið 2015.

Hjálp sem munar um

HJÁLPARSTARF

Kristján Sturluson
framkvæmdastjóri Rauða krossins á Íslandi

Þórir Guðmundsson
sviðsstjóri hjálparstarfssviðs Rauða krossins á Íslandi

➜ Þessi verkefni njóta öll framlaga almennings á Íslandi í gegnum utanríkisráðuneytið. Nyti þessara framlaga ekki við er óvíst að Rauði krossinn á Íslandi hefði haft bolmagn til að fara í verkefnin.

Breið samstaða á þingi um áframhaldandi uppbyggingu þróunarsamvinnu sýnir að Íslendingar skynja ábyrgð sína í samfélagi þjóðanna. Þjóð sem er enn, þrátt fyrir efnahagsörðugleika, ein af þeim ríkustu í heimi ber rík skylda til að hjálpa þeim sem eru fátækari.

Í nýsamþykktri áætlun um alþjóðlega þróunarsamvinnu til ársins 2016 er lögð sérstök áhersla á að veita framlögum í gegnum íslensk félagasamtök. Gert er ráð fyrir auknum kröfum um eftirlit með verkefnum og að rammasamningar verði gerðir við stærri félagasamtök. Hvort tveggja er af hinu góða.

Áætlunin, sem þingið samþykkti með öllum greiddum atkvæðum nema einu, er til marks um aukna áherslu utanríkisráðuneytisins á gæði þróunarsamvinnu, með öðrum orðum á að framlög Íslands nýtist sem best. Það er ánægjuleg og mikilvæg þróun.

Rauði krossinn á Íslandi hefur um árabil veitt umfangsmikla mannúðar- og neyðaraðstoð erlendis. Með minnkandi tekjum félagsins af rekstri Íslandsspila hafa vaxandi framlög stjórnvalda til hjálparstarfsins gert félaginu kleift að viðhalda aðstoð við berskjaldað fólk í sumum af fátækustu löndum heims.

Oft er hjálpin í formi matar á hungursvæðum eða læknisaðstoðar þegar farsóttir breiðast út. Þar sem vatnsskortur hrjáir hjálpum við fólki að koma sér upp brunnum. Og þar sem stríð hafa stökkt fólki á flótta dreifum við efnivið til að fjölskyldur geti komið sér upp einföldu skýli fyrir brennandi sólargeislunum.

Því er ósjaldan haldið fram að Ísland sé svo lítið að engu muni um framlag þess. Okkar reynsla er önnur. Með útsjónarsemi, einbeitingu og kröfum um árangur getum við komið miklu til leiðar. Hér eru nokkur dæmi um verkefni Rauða krossins, sem njóta stuðnings íslenskra stjórnvalda:

Mörgum hjálpað

Í Malaví vinnum við með níu þúsund fjölskyldum – 45 þúsund manna – að því að minnka barnadauða, örbirgð og vanheilsu. Það gerum við meðal annars með því að bora eftir vatni, koma upp kömrum og bæta aðgengi að heilbrigðisþjónustu. Malaví er númer 170 á lífskjaralista Sameinuðu þjóðanna.

Í Síerra Leóne styðjum við Rauða krossinn í landinu við að ráða niðurlögum kólerufaraldurs sem hefur sýkt meira en 23 þúsund manns. Í því skyni að koma í veg fyrir næsta faraldur ákvað Rauði krossinn á Íslandi að styðja uppsetningu nýrrar tækni sem gerir okkur kleift að senda SMS á heilu landshlutana með lífsbjargandi skilaboðum, til dæmis um hvað beri að gera ef barn fær einkenni um að vera með kóleru. Síerra Leóne er númer 177 á lífskjaralista Sameinuðu þjóðanna.

Í Hvíta-Rússlandi, þar sem aðstæður geðfatlaðra eru verri en orð fá lýst, er Rauði krossinn að undirbúa stofnun athvarfs, sem við vonum að muni gegna svipuðu hlutverki og stofnun Vinjar í Reykjavík. Í Austur-Evrópu er víða þörf á hugarfarsbreytingu í málefnum geðfatlaðra og með stofnun „Vinjar“ í Minsk miðlum við af reynslu okkar hér heima. Hvíta-Rússland gengur nú í gegnum efnahagshrun með verðbólgu og gengisfellingum.

Þessi verkefni njóta öll framlaga almennings á Íslandi í gegnum utanríkisráðuneytið. Nyti þessara framlaga ekki við er óvíst að Rauði krossinn á Íslandi hefði haft bolmagn til að fara í verkefnin. Þá væru níu þúsund fjölskyldur í Malaví án aðstoðar, ekki hefði verið hægt að koma upp SMS-kerfi til að ráðleggja íbúum Síerra Leóne um viðbrögð við kóleru og geðfatlaðir í Hvíta-Rússlandi ættu ekki það athvarf sem nú er í augsýn.

Sennilega voru þingmenn ekki með hugann við skjólstæðinga Rauða krossins í Malaví, Síerra Leóne og Hvíta-Rússlandi þegar þeir greiddu atkvæði með áætlun um alþjóðlega þróunarsamvinnu Íslands. En þau auknu framlög sem fyrirséð eru í áætluninni geta hjálpað mörgum. Af því getum við verið stolt.

Matvörukaup heimilanna

NEYTENDUR

Erna Bjarnadóttir
hagfræðingur Bændasamtaka Íslands

➜ Erfitt er sjá að með innflutningi á kjúklingabringum sé hægt að spara 3,5 milljarða króna á ári. Þetta er dæmi sem gengur ekki upp.

Formaður Samtaka verslunar og þjónustu gerði útgjöld heimilanna til matvörukaupa að umtalsefni í ræðu sinni við setningu aðalfundar samtakanna þann 21. mars sl. Taldi hún raunhæft að lækka þau um 3,5 milljarða króna með því að láta versluninni eftir að flytja inn kjúklingabringur. Þessi fyrirheit formannsins þarfnast nánari skoðunar.

Hagstofa Íslands rannsakar reglulega útgjöld heimilanna og metur samsetningu vísitölu neysluverðs. Samkvæmt skýrslu hennar um útgjöld heimilanna árin 2009-2011 voru árleg meðalútgjöld til matvörukaupa 701.810 krónur. Frá febrúar 2010 til febrúar 2013 hækkaði verðlag um nálægt 13,5% og því lætur nærri að þessi fjárhæð sé um 760.000 krónur í dag.

Hagstofan áætlar að um 0,58% af útgjöldum meðalheimilis séu til kaupa á alifuglakjöti eða um 35.000 krónur á ári. Sum heimili kaupa eðlilega meira en önnur minna eins og gengur. Höldum því til haga að hér er um allt alifuglakjöt að ræða, ekki bara kjúklingabringur. Heildarútgjöld 130.000 heimila (sem er fjöldinn sem formaður SVÞ notar í sínu dæmi) til kaupa á öllu alifuglakjöti á ári eru samkvæmt þessu 4,5 milljarðar króna. Erfitt er sjá að með innflutningi á kjúklingabringum sé hægt að spara 3,5 milljarða króna á ári. Þetta er dæmi sem gengur ekki upp.

Innan við helmingur

Um 12,9% af útgjöldum heimilanna fara til kaupa á matvörum. Innlendar búvörur eru innan við helmingur þessara útgjalda. Útgjöld til kaupa á grænmeti og vörum úr grænmeti og kartöflum eru 1,16% af útgjöldum heimilanna. Talsvert af grænmeti er flutt inn árið um kring. Mikilvægar grænmetistegundir eins og tómatar, gúrkur og paprika eru án tolla allt árið. Bændur í þessari framleiðslu fá beingreiðslur frá hinu opinbera til að styðja við reksturinn. Tollar eru lagðir á nokkrar tegundir útiræktaðs grænmetis meðan íslensk framleiðsla er á markaði á haustin og framan af vetri.

Kaup á kjöti eru 2,8% útgjalda heimilanna og 2,4% eru til kaupa á osti, eggjum og mjólkurvörum, alls 5,2%. Þessir tveir vöruflokkar svara til um 40% af útgjöldum heimilanna til matvörukaupa. Auðvitað er hægt að velta fyrir sér áhrifum verðlækkunar á þessum vörum. Tíu prósenta lækkun útgjalda til þessara tveggja flokka myndi t.d. skila 0,5% lækkun á útgjöldum heimilanna. Spyrja má hvort verslunin eigi ekki aðra og nærtækari möguleika til að færa heimilunum slíkan sparnað. Afgreiðslutími verslana er t.d. óvíða jafn langur og þekkist hér á landi og fjárfesting í verslunarhúsnæði er mikil.

Afnám tollverndar mun auka svigrúm smásölunnar til að afla sér aðfanga annars staðar og bæta stöðu hennar á kostnað bænda. Þetta mun að öllum líkindum leiða til breytinga á verðmyndun búvara þannig að stærri hluti álagningar falli smásölunni í skaut. Reynsla Finna bendir til þess að völd smásölunnar hafi aukist við inngöngu Finnlands í Evrópusambandið og að vinnslu og smásölu hafi gengið mun betur að viðhalda eigin álagningu en bændum. Áhugi fyrirtækja í verslun með dagvöru á afnámi innflutningstolla er hins vegar skiljanlegur í þessu ljósi.

Páskabréf til Björns Bj.

EVRÓPUMÁL

Össur Skarphéðinsson
utanríkisráðherra

➜ Er hægt að auka áhrifin í EES-samstarfinu með virkari þátttöku eins og Björn hvetur til? Norðmönnum hefur ekki tekist það með miklu meiri fjármunum og mannafla en við.

Björn Bjarnason skrifar í Fréttablaðinu í gær að Ísland geti víst haft áhrif á mótun löggjafar í EES-samstarfinu. Þar séu vannýtt tækifæri og EES-samstarfið lifi góðu lífi. Því miður hefur örlað á að forysta hans eigin flokks tali stundum eins og hún sé jafnvel reiðubúin að setja í uppnám veigamikla hluta af EES-samningnum. Það gleður mig því að Björn er ekki kominn á slóðir sömu öfga hvað Evrópu varðar. Hann man enn þá kosti Evrópusamvinnunnar. Það er hins vegar ekki nóg að muna. Menn verða líka að hugsa rökrétt.

Í nýlegri norskri skýrslu um stöðu EES-samstarfsins tala frændur okkar Norðmenn jákvætt um Evrópusamvinnuna. EES-samningurinn sé traustur þverbiti undir efnahagslífið. Þeir hamra hins vegar á hinum stóra galla sem felst í fullveldisafsalinu sem honum fylgir. Sama sagði Carl Bildt. Staðan er því miður ekki betri hjá okkur. Á síðasta ári tókum við upp 486 lagagerðir inn í EES-samninginn – án þess að Ísland hefði teljandi áhrif á mótun þeirra.

Er hægt að auka áhrifin í EES-samstarfinu með virkari þátttöku eins og Björn hvetur til? Norðmönnum hefur ekki tekist það með miklu meiri fjármunum og mannafla en við. Það breytir ekki heldur þeirri staðreynd að í EES sitjum við ekki við borðið þar sem ákvarðanir eru teknar heldur hírumst á ganginum, þaðan sem meira að segja Norðmönnum gengur illa að pukra skilaboðum inn í sal. Hjá Birni kemur hins vegar fram mikilvægt sjónarmið sem margir af skoðanabræðrum hans þverskallast við að viðurkenna: Ísland getur haft áhrif í alþjóðasamstarfi. Geti Ísland haft áhrif í EES-samstarfinu utan af gangi eins og Björn fullyrðir, þá hljóta þau að verða meiri ættum við sæti við borðið. Niðurstaðan er einföld: Aðild að ESB mun treysta fullveldi Íslands.

Að lokum. Björn notar grein sína til að saka flokksbróður sinn Carl Bildt bæði um rógburð og klæki – og það rétt fyrir sjálfa páskana. Það skyldi þó ekki vera að þetta pínlega persónuníð gagnvart öllum sem ekki eru á „hinni einu sönnu skoðun“ sé að fæla fólk frá Sjálfstæðisflokknum þessa dagana?

Foreldrar og skemmtanahald

FORVARNIR

Björn Rúnar Egilsson
verkefnastjóri hjá Heimili og skóla og SAFT

➜ Foreldraráðið hefur í samstarfi við skólayfirvöld haft samband við foreldra og bent þeim á ábyrgð sína – að leyfa ekki eftirlitslaus partý...

Heimili og skóli – landssamtök foreldra leggja sig fram við að vera í góðum tengslum við foreldra á öllum skólastigum og veita þeim ráðgjöf, fræðslu og vettvang til samráðs og samstarfs. Nýverið héldu samtökin fund fyrir foreldra framhaldsskólanema í þeim tilgangi að þeir gætu deilt hollráðum og reynslu sín á milli. Þegar framhaldsskólana ber á góma beinist umræðan iðulega að forvarnarmálum og hvort foreldrar ættu að hafa eitthvað að segja um skemmtanahald barna sinna í tengslum við framhaldsskólaböllin.

Hefðin fyrir því að foreldrar hafi beina aðkomu að slíku skemmtanahaldi er hvorki rík né löng hér á landi og þykir sumum tilhugsunin um inngrip af þeirra hálfu vera framandi eða jafnvel óviðeigandi. Þrátt fyrir það er foreldrastarf á framhaldsskólastigi að sækja í sig veðrið og í sumum skólum hafa foreldrar boðið upp á margvíslega fræðslufundi og tekið sig saman og staðið fyrir svokallaði foreldragæslu í tengslum við stærstu viðburði félagslífsins á hverju skólaári, eins og busaballið og árshátíðir. Stjórnarmeðlimir í foreldraráði Menntaskólans í Reykjavík hafa staðið vaktina undanfarið og aðstoðað skemmtanahaldara, forvarnarfulltrúa og kennara sem koma að gæslunni við að allt fari sómasamlega fram.

Viðbrigðin mikil

Aðspurðir segja fulltrúar foreldraráðsins að viðbrigðin séu mikil fyrir nýnemana að hefja skólagöngu í menntaskóla; þeir komi úr vernduðu umhverfi grunnskólans og skyndilega standi þeir frammi fyrir auknu frelsi sem og freistingum. Hefð er fyrir því í skólanum að 6. bekkingar (lokaársnemar) bjóði 3. bekkingum (nýnemum) í partý fyrir busaballið þar sem áfengar veigar eru gjarnan á boðstólum.

Foreldraráðið hefur í samstarfi við skólayfirvöld haft samband við foreldra og bent þeim á ábyrgð sína – að leyfa ekki eftirlitslaus partý þar sem ungmennum undir sjálfræðisaldri er boðið upp á vín. Þegar á ballið sjálft er komið felst foreldragæslan í því að taka á móti unglingunum þegar þeir koma og greiða úr því öngþveiti sem þá vill gjarnan myndast auk þess að sjá til þess að þeir fari ekki með áfengi inn á ballið. Þeim sem fyrir sakir ölvunar eru ófærir um að fara inn er komið í skjól svo þeir fari sér ekki að voða og samband er haft við foreldra. Foreldrarnir sem taka þátt í vaktinni eru síðan til taks á meðan ballinu stendur og hægt er að leita til þeirra ef eitthvað bjátar á.

Fulltrúar foreldraráðsins segja að almennt sé góð samstaða um verkefnið og að þar sé náið samráð við skólastjórnendur og forvarnarfulltrúa í lykilhlutverki – annars væri þetta óvinnandi verk. Auk þess eru þeir sannfærðir um að aðkoma þeirra og annarra sem að gæslunni koma skipti máli; þeir séu að þessu til öryggis og hagsbóta fyrir börnin sín og að þeir sem tengiliðir við foreldrasamfélagið í heild sinni geti gefið foreldrum innsýn í veruleika ungs fólks sem þeir gera sér gjarnan ekki fyllilega grein fyrir.

GRÓÐUR FYRIR FÓLK
Í LANDNÁMI INGÓLFS

Aðalfundur GFF 2013 fer fram í Norræna húsinu fimmtudaginn 4. apríl undir yfirskriftinni

Vistvangur - framtíðarsýn um sambúð lands og lýðs

Allt áhugafólk um gróðurvernd, uppgræðslu og sjálfbæra þróun velkomið á fundinn sem **hefst kl. 16.30.**

KATLA FUND
Société d'Investissement à Capital Variable
14, boulevard Royal – L-2449 LUXEMBOURG
R.C.S. Luxembourg B 96.002
(the "SICAV")

ANNUAL GENERAL MEETING OF SHAREHOLDERS

The Board of Directors is pleased to convene the shareholders of KATLA FUND to attend the annual general meeting to be held at the registered office of the SICAV on 18 April 2013 at 10.00 a.m. with the following agenda:

1. Report of the Board of Directors and of the approved statutory auditor
2. Approval of the annual accounts as at 31 December 2012
3. Allocation of the results
4. Discharge to the directors
5. Renewal of the mandate of the approved statutory auditor
6. Statutory elections
7. Miscellaneous

The shareholders are advised that no quorum for the statutory general meeting is required and that decisions will be taken by simple majority of the votes cast. Proxies are available at the registered office of the SICAV. Shareholders, who wish to attend the annual general meeting, are requested to inform the Board of Directors (Fax nr: +352 49 924 2501 – ifs.fds@bdl.lu) at least five calendar days prior to the annual general meeting.

Afnemum stimpilgjöld

Til að gera öllum auðveldara að skipta um húsnæði, endurfjármagna lán og færa bankaviðskipti sín.

Tækifæri til að byrja upp á nýtt

Þeir sem ekki ráða við greiðslur af íbúðarhúsnæði eiga að fá tækifæri til að „skila lyklum" í stað gjaldþrots.

Frjálst val við lántöku

Lántakendur eiga að geta valið um bæði verðtryggð og óverðtryggð lán til langs tíma á sanngjörnum vöxtum.

Raunhæfar aðgerðir

Tvö stór skref sem lækka íbúðalán um allt að 20% og létta greiðslubyrði

1 Lækkaðu höfuðstólinn með skattaafslætti

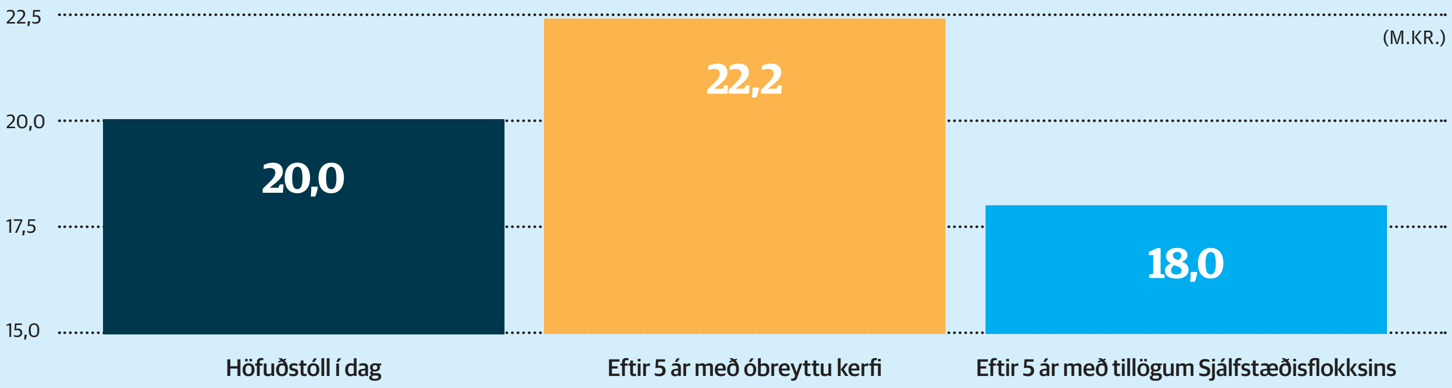
Þú færð allt að 40 þúsund krónur á mánuði í sérstakan skattaafslátt vegna afborgana af íbúðaláni. Skattaafslátturinn fer beint inn á höfuðstól lánsins til lækkunar.

2 Enn meiri höfuðstólslækkun með séreignarsparnaði

Þú getur notað framlag þitt og vinnuveitanda í séreignarsparnað til að greiða skattfrjálst niður höfuðstól lánsins. Þannig greiðirðu sem nemur 4% launa þinna inn á höfuðstól íbúðalánsins.

Dæmi

Hjón með 600 þúsund í heildartekjur



Dæmi: Hjón með 600 þúsund krónur í meðaltekjur skulda 20 milljónir króna í verðtryggt íbúðalán. Að óbreyttu hækkar lánið um 2,2 milljónir á næstu fimm árum. Með ofangreindum skrefum lækkar hins vegar höfuðstóll lánsins og stendur í 18 milljónum að fimm árum liðnum. Munurinn er 4,2 milljónir, eða um 20%, og greiðslubyrði af láninu léttist í samræmi við það. **Forsendur:** Þróun 20 milljóna króna verðtryggðs láns á fimm árum. 35 ár eru eftir af láni. 4,7% vextir. 3,5% verðbólga að meðaltali.

úr kjötborði

Svínalundir
1.698,kr./kg
verð áður 2.398,-/kg

úr kjötborði

Svínahnakki
1.298,kr./kg
verð áður 1.598,-/kg

Íslenskt heiðarlamb
1.398,kr./kg
verð áður 1.598,-/kg

Veislufugl m/fyllingu
1.249,kr./kg

úr kjötborði

FK hamborgarhryggur
1.498,kr./kg

Fjarðarkaup

Opið skírdag 10 - 16
Laugardag 10 - 17

Fjallalambs skyndi grill
2.379,kr./kg

Fjallalambs fjallalæri
1.398,kr./kg
verð áður 1.598,-/kg

Ferskar kjúklingabringur án aukaefna
2.498,kr./kg
verð áður 2.998,-/kg

Ali Byonne skinka
1.498,kr./kg
verð áður 1.662,-/kg

Kjörís Mjúkís ársins 2013
678,kr.

KF lambalærisneiðar villikryddaðar
1.898,kr./kg

KF London lamb
1.998,kr./kg

Ísfugl hunangslegin kalkúnabringa
2.898,kr./kg
verð áður 3.339,-/kg

Sætar kartöflur
348,kr.

Appelsínur
178,kr./kg

VISA
FK VIÐSKIPTAMANNAKORT - Tilvalið gjafakort
www.FJARDARKAUP.is

Grænar baunir 1/2 dós
145,kr.

Maískorn 430g
215,kr.

Rauðkál 540g
228,kr.

Perur 1/1
498,kr.

Blandaðir ávextir 1/1
498,kr.

Coke 4x2L með hátíðarappelsín í kaupbæti
948,kr.

Mackintosh 2kg með After Eight 300g kaupauka
2999,kr.

Myllu súkkulaðiterta
998,kr.

Myllu Pizzusnúðar 25% meira
298,kr.

Myllu jólakaka lítil
498,kr.

Freyju rísegg nr.9 eða draumaegg nr.9
1.898,kr./stk.

Pepsi eða Pepsi max
698,kr./pok.

Cocoa Puffs 467g
598,kr.

Pagen vanillu snúðar
398,kr.

Súkkulaðimjólk
152,kr.

Karamelluostakaka
998,kr.

Hob-nobs m/dökku súkkulaði eða m/mjólkursúkkulaði
298,kr.

Pik-Nik 255g
698,kr.

Páska servíettur og kerti í miklu úrvali

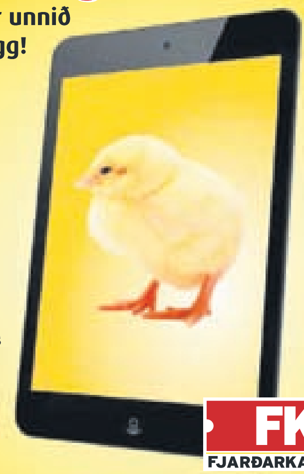
Hvað eru páskaeggin í súlunni mörg?

Taktu þátt og þú gætir unnið iPad mini eða páskaegg!

Fyrsti vinningur er iPad mini og Risapáskaegg frá Nóa Síríus!

Fjöldi páskaeggja í aukavinninga!

iPad mini FYRSTI VINNINGUR! & Risapáskaegg frá Nóa Síríus



FK FJARÐARKAUP

Skírdagur 10 - 16
Föstudagurinn langi LOKAÐ

30. mars 10 - 17
Páskadagur og annar í páskum LOKAÐ

FK FJARÐARKAUP

Opið mánudaga - miðvikudaga frá 09:00 - 18:00, fimmtudaga 09:00 - 18:30, föstudaga 09:00 - 19:00 og laugardaga 10:00 - 16:00, lokað sunnudag - www.fjardarkaup.is

PÁSKAR

Hjördís Rut Sigurjónsdóttir
háskólanemi

Fermingarveisla og fjölskylda

Ein fermingarveisla er fyrirhuguð og vonir standa til þess að opið verið í Bláfjöllum svo hægt verið að kíkja þangað allavega einn dag yfir páskana. Annars er ætlunin að hitta fjölskyldu og vini, borða góðan mat og hafa það gott. Þess á milli verður ekki hjá því komist að að kíkja í námsbækur og hefja ritgerðarskrif.

Bjargey Ólafsdóttir
myndlistarkona

Skrifar og teiknar

Ég verð ásamt kollega mínum á Eyrarbakka um páskana að skrifa, teikna og taka myndir. Ég er meðal annars að undirbúa sýningu í Listasafni Íslands.

Ingvar Helgason
fatahönnuður

Bowie og matur

Páskafríið hefst á morgun, þá förum við til mömmu í mat, þar eru rólegheit og góður félagsskapur. Svo ætlum við að sjá David Bowie-sýninguna í Victoriu- og Albert-safninu.

Valur Freyr Einarsson
leikari

Skíði á Sigló

Við fjölskyldan förum með vinafjölskyldum til Siglufjarðar á skíði um páskana. Gistum þar á Svörtu kríunni, sem tekur vel á móti okkur eins undanfarna páska.

EITTHVAÐ FYRIR ALLA

Sálmalestur á Seltjarnarnesi

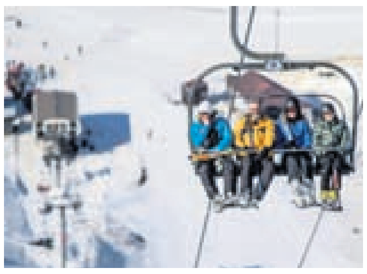
Seltirningar lesa Passíusálmana

Upplestur Nítján Seltirningar lesa Passíusálma Hallgríms Péturssonar í Seltjarnarneskirkju á föstudginn langa. Lesturinn hefst klukkan eitt og stendur fram til sex. Meðal þeirra sem lesa munu sálmana eru Jón Hákon Magnússon, Kristín Gunnlaugsdóttir og Ólafur Egilsson. Þau Elísabet Waage hörpuleikari og Friðrik Vignir Stefánsson organisti munu leika tónlist í hléum á milli lestra. Kaffiveitingar verða í safnaðarheimili kirkjunnar.

Páskagleði

Tónleikahátíð í Hafnarhúsi

Tónlist Í Hafnarhúsi verður mikið stuð á laugardag, í dag, þegar Páskagleði verður haldin í fyrsta sinn. Á tónleikunum koma fram Ásgeir Trausti ásamt hljómsveit, systrasveitin Sísí Ey, Þórunn Antonía ásamt Berndsen, plötusnúðurinn DJ Margeir, Daníel Ágúst og að lokum munu Þórunn Antonía og Berndsen spila danstónlist sem kemur öllum út á gólfið og í rétta gírinn. Tónleikarnir hefjast klukkan átta.



Skíðasvæðin opin

Brunað í brekkunum

Skíði Skíðasvæði verða opin um land allt um páskana. Veðurspáin er góð um land allt og ekkert því til fyrirstöðu að skella sér á skíði. Þeir sem vilja hressa upp á kunnáttuna á skíðum eða eru byrjendur ættu að kynna sér möguleika á skíðakennslu. Upplýsingar um kennslu og opnunartíma er að finna á síðunni skidasvaedi.is.

RAGGA GÍSLA „Ég er búin að breyta textanum í Fljúgum hærra í: Á Fokkernum flýg ég hærra!“ FRÉTTABLAÐIÐ/STEFÁN

Er svo ekta íslenskt

Ragga Gísla er á leiðinni á rokkhátíðina Aldrei fór ég suður, í fyrsta skipti á ævinni. Þar ætlar hún að syngja nokkur lög með Fjallabræðrum, meðal annars eitt nýtt úr eigin smiðju, Þetta er ást.

Gunnþóra Gunnarsdóttir
gun@frettabladid.is

Ég hef aldrei farið áður á rokkhátíðina á Ísafirði en það hafa eiginlega allir gert sem ég þekki. Ég er búin að vera á leiðinni í mörg ár svo það hlaut að koma að því,“ segir Ragga Gísla, sem einmitt er á leiðinni vestur á Ísafjörð í dag á Aldrei fór ég suður. „Rokkstjórinn, hann Jón Þór, hafði samband við mig og spurði hvort ég væri til í að syngja með karlakórnum Fjallabræðrum og ég sló til. Svo samdi ég lag í framhaldinu handa okkur, bara þegar við vorum að búa til prógrammið, og fékk vinkonu mína, Steinunni Þorvalds, til að semja texta.“

Ragga segir Fjallabræður flottan kór og skemmtilegan og með honum spili frábært band, sem kenni sig við kórinn. „Þar eru tveir úrvals trommarar, bassi og hljómborðsleikari. Kórstjórinn, Halldór Gunnar Pálsson, er svo mikill rokkari að hann er með rafmagnsgítar og stjórnar með honum. Svo er skrautfjöðrin, Unnur Birna fiðluleikari. Hún puntar nú ekkert smá upp á. Það er logandi gaman að taka þátt í þessu verkefni.“

Spurð hvort stífar æfingar hafi farið fram svarar Ragga. „Ég held ég sé búin að fara á tvær, þrjár æfingar. Þetta eru lög sem ég kann og allt bara small hjá okkur. Stundum gerist það og stundum ekki. Strákarnir eru svo góðir, þeir eru með tónlistina í blóðinu.“ Hún býst við að koma fram í stórri skemmu. „Þetta er svo stór kór og trommararnir tveir í bandinu taka sitt pláss,“ segir hún.

Ætlar þú að fljúga vestur?

„Já, á Fokkernum, þrátt fyrir að framleiðendur hans segi hann ekki hæfan til að lenda þar, vegna þrengsla í aðfluginu. En ég hef oft flogið til Ísafjarðar þannig að ég kannast alveg við það þegar við strjúkum vængjunum utan í klettabeltin. Íslenskir flugmenn vinna kraftaverk oft á dag.“

Ragga kveðst hafa hlakkað til Ísafjarðarferðarinnar frá því hún kom fyrst til tals. „Ég held það verði magnað að upplifa þá stemningu sem ríkir í bæjarfélaginu um þessa helgi. Þetta er svo alvöru íslenskt. Þessi eldmóður sem er í okkur Íslendingum og þarf að halda við. Ég tel líka að Ísfirðingar beri virðingu fyrir sér og umhverfi sínu og það ætti að vera til eftirbreytni fyrir okkur hin.“

Fer Birkir með þér?

„Já, hann fílar þetta í tætlur. Fer með mér á allar tónlistarhátíðir og ég fer með honum á fótboltaleiki. Það er frábært þegar áhugamálin eru þau sömu. Þetta er ást.“

Víravirki smekklegra silfursmiða

Það kennir ýmissa spennandi grasa á sýningunni Silfur Íslands í Þjóðminjasafni Íslands.

SMÍÐI FRÁ 16. ÖLD

Silfurgripi, sem smíðaðir voru á Íslandi frá 16. öld og til dagsins í dag, má sjá á sýningunni Silfur Íslands sem stendur yfir í Bogasal Þjóðminjasafns. Þar getur að líta búningaskart eins og belti, beltispör, margs konar hnappa, spangir, koffur og skúfhólka. Þá eru á sýningunni íslenskir silfurkaleikar. Safnið er opið í dag, á morgun föstudaginn langa og á laugardag en lokað á páskadag og annan í páskum.

BELTI OG HNAPPUR

Meðal fjölmargra gripa á sýningunni eru stokkabelti og samfelluhnappur eftir Björn Jónsson, bónda og silfursmið á Búrfelli í Grímsnesi. Skartið er með vönduðu, þéttu, kornsettu víravirki. Beltið er úr gylltu silfri en hnappurinn ógylltur. Verkið á beltishnappnum líkist mjög samfelluhnappnum, sem er þó enn vandaðri í gerð sinni. Lauf eru á beltissylgjunni og á hnappnum með fangamarki dóttur Björns, Margrétar Björnsdóttur.

LÆRÐI Í HÖFN

Víravirki er forn aðferð við silfursmíði og þekktist hér á landi á miðöldum og fram á þennan dag. Téður Björn var fæddur árið 1784. Bróðir hans var Ófeigur Jónsson í Heiðarbæ, sem málaði meðal annars altaristöfluna í kirkjunni á Þingvöllum. Björn lærði silfursmíði hér á landi en sigldi síðar til Kaupmannahafnar, þar sem hann nam silfursmíði um hríð. Það sést glöggt á þessum gripum að hann var bæði hagur og smekkvís.

GÓÐAR GJAFIR

Til gamans má og geta þess að gripir þessir komu til safnsins með löngu millibili. Beltið kom árið 1960 frá afkomanda Björns, Margréti Jónsdóttur, konu Þórbergs Þórðarsonar, en hnappurinn kom til safnsins árið 1929. Margrét Björnsdóttir, sem gripirnir voru smíðaðir fyrir í upphafi, var langamma Margrétar, konu Þórbergs.

HAGLEIKSSMIÐUR Hnappur smíðaður af Birni Jónssyni.

Gleðilega páska!
495,-/2 í setti
IKEA 365+ bollar m/undirskál
20cl. Hvítt
BRUKBAR glös 295,-/stk.
27cl. Grænt
495,-/50 í pk.
FANTASTISK servíettur
B40×L40cm. Ýmsir litir
Opnunartímar um páskana
Skírdagur OPIÐ 11-20
páskaeggjaleit kl. 11-12
Föstudagurinn langi LOKAÐ
Laugardagur OPIÐ 11-20
páskaeggjaleit kl. 11-12
Páskadagur LOKAÐ
Annar í páskum OPIÐ 11-20
1.490,-
VANDRING HARE mjúkdýr
L40cm. Grátt/hvítt
KVARNVIK kassar 2.990,-/3 í pk.
H9, 12 og 15cm 1 stk. af hverju. Hvítt
IKEA®
Verslun opin 11-20 alla daga - Veitingastaður opinn 9:30-19:30 - www.IKEA.is
© Inter IKEA Systems B.V. 2013

KOMIN HEM „Maður kemur ekki heim bugaður af illsku mannsins og hörmungum fólks heldur er maður upptendraður yfir því að fá að kynnast því fólki sem býr á átakasvæðum," segir Helga.

FRÉTTABLAÐIÐ/VILHELM

Það hræðilegasta við stríð er hvað þau eru venjuleg

Helga Þórólfsdóttir hefur í starfi sínu fyrir Rauða krossinn upplifað aðstæður sem flestir þekkja aðeins úr kvikmyndum. Henni hefur verið haldið í gíslingu af hermönnum stríðsglæpamannsins Charles Taylor í Líberíu og komst naumlega undan skotárás sem gerð var á bílalest hennar. Eftir áralanga vinnu á stríðshrjáðum svæðum er friður henni hugleikinn.

Hanna Ólafsdóttir
hanna@frettabladid.is

Helga Þórólfsdóttir, félagsráðgjafi með framhaldsmenntun í friðar- og átakafræðum, hefur í störfum sínum fyrir Rauða krossinn unnið í mörgum af stríðshrjáðustu löndum heims, auk þess að hafa starfað á vegum íslensku friðargæslunnar í Afganistan. Hún hefur upplifað aðstæður sem flestir þekkja aðeins úr kvikmyndum.

Eftir áralanga vinnu á stríðssvæðum er friður henni hugleikinn. Hún vinnur nú að doktorsritgerð sinni í mannfræði ásamt því að kenna og starfa sjálfstætt sem sérfræðingur fyrir utanríkisráðuneytið í verkefni sem miðar að því að auka þátttöku kvenna í að koma á friði.

Langaði að komast út

Helga er félagsráðgjafi að mennt og starfaði hér á landi sem slíkur áður en hún hóf störf fyrir Rauða krossinn erlendis. „Þá vann ég meðal annars við að finna lausnir í forsjárdeilumálum og umgengnismálum. Sinnti átökum innan fjölskyldna. En ég hafði alltaf mikinn áhuga á að fara út og skoða heiminn. Ég átti barn mjög ung og það var ekki fyrr en hann fór sem skiptinemi til Japan að ég sá að það var möguleiki fyrir mig að fara. Ég byrjaði að vinna í innanlandsstarfinu hjá Rauða krossinum til að hafa þennan möguleika á að komast út."

Fyrsta verkefni Helgu á vegum Rauða krossins var í Sómalíu. Það var árið 1993 og mikil hungursneyð hafði ríkt vegna vopnaðra átaka. Þar sá hún um að loka eldhúsum sem höfðu verið sett upp tímabundið ásamt því að hafa yfirumsjón með uppskipun og semja við samfélög svo vöruflutningabílar kæmust með matarbirgðir án þess að verða rændir áður en þeir kæmust á áfangastað. Ástandið var erfitt í landinu, borgarastyrjöld geisaði, þannig að á endanum þurftu Helga og samstarfsfólk hennar að flýja til Nairóbí. Hún endaði því þessa vinnuferð á því að vinna í flóttamannabúðum fyrir utan Kenía.

Stríðið lá í loftinu

Eftir að Helga kom heim starfaði hún áfram fyrir Rauða krossinn en hugurinn stefndi alltaf í áframhaldandi hjálparstarf erlendis.

„Það vantaði fólk í Líberíu og ég fór því þangað," segir Helga sem hélt til vesturstrandar Afríku, þar sem átök höfðu geisað um árabil.

Helga var á svæði sem var stjórnað af Charles Taylor en á þessum tíma var Taylor lítt þekktur byltingaleiðtogi í Líberíu. Síðar átti hann eftir að verða dæmdur í 50 ára fangelsi fyrir stríðsglæpi sem áttu sér stað í Síerra Leóne.

Helga segist hafa verið í samskiptum við Taylor, en aðallega þó við „herforingja" hans á því svæði sem þau voru. Það var meðal annars til þess að kanna hvernig ástandið væri, það er hvort átök kæmu í veg fyrir að hægt væri að dreifa hjálpargögnum. Við það að átök færðust nær varð spennan að lokum svo mikil að hjálparsveitir gátu ekki lengur unnið vinnuna sína.

„Þá var ástandið orðið þannig að menn Taylors vildu ekki hleypa neinum út af svæðinu þar sem það leit ekki vel út fyrir Taylor ef allir hjálparstarfsmenn þyrftu að yfirgefa svæðið af því hann gæti ekki tryggt öryggi fólks."

Fljótlega fór hjálparstofnunum að fækka, enda ástandið orðið mjög ótryggt. Það var ekki fyrr en skömmu eftir að Helga og félagar hennar höfðu komið matvælum til flóttafólks sem þau fengu skilaboð um að koma sér úr landi sem allra fyrst. „Við vorum með lest vörubíla og náðum að koma matnum til fólksins og losa bílana. Þegar við vorum á leiðinni til baka fáum við upplýsingar í talstöð um að átök hafi brotist út þar sem skrifstofan okkar var, allir væru flúnir og við ættum að reyna að koma okkur úr landi, en það reyndist þrautin þyngri. Við vorum stöðvuð við fyrsta vegatálma og sagt að enginn mætti yfirgefa svæðið."

Stöðugt verra ástand

Helga og samstarfsfélagar hennar komust við illan leik á herstöð á vegum friðargæsluliða frá Tansaníu. Þar höfðu safnast fyrir um 10.000 manns sem höfðu flúið heimili sín frá svæðinu allt um kring. „Átök voru sífellt að færast nær og margir vegatálmar voru á eina veginum sem var fær til höfuðborgarinnar. Við reyndum að fá þyrlur til að koma og sækja okkur en það var enginn tilbúinn til að taka þá áhættu. Þannig að við vorum þarna bara í gíslingu í rauninni í nokkuð marga daga." Ástandið versnaði stöðugt og átök færðust nær svo að lokum sáu Tansaníumennirnir á herstöðinni sér ekki annað fært en að flýja. Að lokum var ákveðið að þau myndu taka merki Rauða krossins af bílunum sem þau óku, fara í bílalestina með Tansaníumönnunum og vona það besta.

Friðargæsluliðunum frá Tansaníu var frjálst að fara af svæðinu en sá sem var yfir þeim ákvað að leggja líf sitt í hættu við að hjálpa Helgu og félögum burt. „Það var einn sem stakk upp á því að við myndum mála okkur svört og fara aftur á palla hjá strákunum. Við gerðum það ekki. Við hefðum verið skotin um leið og blekkingin kæmi í ljós, þannig að það var ekki að gera sig," segir Helga.

> Þarna var ófrísk kona sem kastaði sér á bílinn og kallaði: „Takið mig með! Takið mig með!" Og þarna var fólk sem hafði lagt sjálft sig í hættu við að hjálpa okkur, færa og okkur mat og annað slíkt.

„Það sem var erfiðast við þetta, það sem að sat lengst í mér – og ég hugsa ennþá um í dag – var þegar við keyrðum í gegnum allan hópinn sem varð eftir. Við keyrðum meðfram börnum og konum og maður hafði ekki hugmynd um hvað beið þeirra – en allir áttu von á því versta," segir Helga alvörugefin. Hún segir fólkið hafa horft á sig reitt og sært. „Þarna var ófrísk kona sem kastaði sér á bílinn og kallaði: „Takið mig með! Takið mig með." Og þarna var fólk sem hafði lagt sjálft sig í hættu við að hjálpa okkur, færa okkur mat og annað slíkt."

Vegatálmar úr líkum

Bílalestin var löng og stöðva þurfti við hvern vegatálma. Yfirmaður Tansaníumannanna sá um að semja við uppreisnarmennina við vegatálmana svo þau gætu farið í gegn. „Við vorum búin að fara í gegnum vegatálma eftir vegatálma og allir voru mjög spenntir. Þegar við stöðvuðum við einn vegatálmann var þar hópur af alveg kolrugluðum uppreisnarmönnum, drukknum og undir áhrifum eiturlyfja, en þá vorum við nýbúin að keyra fram hjá líkum á veginum sem notuð voru sem vegatálmar.

Yfirmaðurinn fór fremst að semja um að við mættum fara í gegn en uppreisnarmennirnir sem voru við vegatálmann stilltu sér upp við bílalestina. Einn þeirra gekk að mér þar sem ég sat við stýrið. Hann beindi sprengju- ▶

KÓSÍ UM PÁSKANA
SKARTSKÁPAR
VERÐ FRÁ
29.900
ÚRVAL AF MATARSTELLUM
OG STÖKUM KÖNNUM
69.900
ÁÐUR 79.900
BJALLA
TUNGUSÓFI
Möguleiki á að hafa tunguna
hægra eða vinstra megin
BREIDD 195 CM - TUNGA 150 CM
LAMPAR
VERÐ FRÁ
6.990
STAKIR STÓLAR
MIKIÐ ÚRVAL
VERÐ FRÁ
14.900
VERÐ FRÁ
39.900
3 FYRIR 2
EITT MESTA
ÚRVAL
LANDSINS
AF PÚÐUM
the PIER
PÁSKAOPNUN
Skírdagur* 12-18
Laugardagur 10-18
Annan í páskum* 12-18
*Akureyri 13-17
LOKAÐ
Föstudaginn langa og
Páskadag
SMÁRATORGI 522 7860 • KORPUTORGI 522 7870 • GLERÁRTORGI 522 7880

ÁRATUGUR Á ÁTAKASVÆÐUM

Helga Þórólfsdóttir friðarfræðingur hefur unnið víða um heim fyrir Rauða krossinn eins og kortið sýnir. Hún hóf störf á erlendri grundu árið 1993 þegar hún fór til **Sómalíu.** Ári síðar var hún komin til Líberíu en þar var hún á svæði sem var stjórnað af Charles Taylor. Á þessum tíma var Taylor lítt þekktur byltingaleiðtogi í **Líberíu.** Síðar átti hann eftir að verða dæmdur í 50 ára fangelsi fyrir stríðsglæpi sem áttu sér stað í **Síerra Leóne.**

1995 var hún komin í **Georgíu** og á árunum 1997-1998 var hún í **Tadsjikistan.** 1996 var hún í **Bosníu-Hersegóvínu,** 1998-1999 í **Úganda** og 2000-2001 var hún í Bhuj og Gujarat á **Indlandi.**

Til viðbótar við þessi lönd þar sem hún starfaði fyrir Rauða krossinn fór hún sem yfirmaður alþjóðastarfs RKÍ til **Kongó, Síerra Leóne, Mósambík, Malaví, Suður-Afríku** og **Gambíu** vegna skammtímaverkefna. Eftir áralangt starf á stríðssvæðum er friður henni hugleikinn en hún vinnur nú að doktorsritgerð sinni í mannfræði ásamt því að kenna og starfa sjálfstætt sem sérfræðingur fyrir utanríkisráðuneytið í verkefni sem miðar að því að auka þátttöku kvenna í að koma á friði.

Helga segir að áhugi hennar í dag snúi helst að því hvaða tilgang stríð hafi í lífi fólks. „Ég tala stundum um ást okkar á stríði því þessi stríðshugmyndafræði er svo ríkjandi. Hvað er það sem gerir stríð svona spennandi og hvað gerir það eftirsóknarvert að vera hermaður og vinna á átakasvæðum?“

▶ vörpu að höfðinu á mér og sagði mér hvað hann ætlaði að gera við mig.“ Spurð hvað hann hafi sagt svarar Helga með semingi: „Ég vil ekki að það komi í viðtalinu af því að það skiptir ekki máli,“ Hún bætir við: „Þeir voru auðvitað alveg kolruglaðir.“ Undir þessu sat Helga þar til yfirmaður Tansaníumanna komst að samkomulagi við uppreisnarmennina og þau héldu áfram að næsta vegatálma.

Þegar bílalestin nálgaðist höfuðborg landsins, Monróvíu, vonaðist Helga til þess að mestu erfiðleikarnir væru að baki. Annað kom þó á daginn. Þau komu í smábæ sem átti að vera verndaður af nígerískum friðargæsluliðum.

Bærinn var algjörlega mannlaus. Þögnin var fyrirboði átaka. Hermennirnir sem voru með henni höfðu sofnað á leiðinni eftir alla spennuna. Fyrsta byssukúlan vakti þá. Þeir þutu upp að sögn Helgu og átökin hófust. Sjálf sat hún stjörf við stýrið og fylgdist með hvað félagi hennar í bílnum fyrir aftan ætlaði að gera. Þegar skot lenti á bílnum hennar ákvað hún að fara úr bílnum án þess að hugsa. „Skothríðin var allt um kring og maður bara leitaði skjóls þar sem það var að finna. Í skurðum, á bak við hús. Að lokum komst ég inn í hús þar sem ég faldi mig í einu herbergjanna.“ Árásin stóð yfir í um einn og hálfan tíma og eftir að átökunum lauk kom í ljós að tveir tansanískir hermenn höfðu látið lífið í átökunum, fjögurra var saknað og einhverjir höfðu særst.

Venjulegt fólk á stríðssvæðum

Helga og föruneyti hennar gátu ekki haldið leið sinni áfram og urðu að snúa aftur á óvinasvæðið.Eftir sólarhring komust þau að lokum til höfuðborgarinnar. Hún segir ástandið sem ríkti á þessum tíma í Líberíu ólíkt því sem hún kynntist annars staðar. Helga hefur starfað í Sómalíu, Kenía, Líberíu, Georgíu, Bosníu, Tadsjikistan, Úganda, Indlandi og Afganistan, auk þess að hafa komið að verkefnum í Kongó, Síerra Leóne, Gambíu og Mósambík.

„Að eiga í samskiptum við fólk sem stendur í vopnuðum átökum er ekkert öðruvísi en önnur samskipti. Þetta er bara venjulegt fólk og það er oftast hægt að ræða bara málin. En á þessu tímabili ríkti algjör ringulreið og þeir sem voru að berjast voru yfirleitt í annarlegu ástandi. Það að taka þátt í bardögum gerði ástandið á þeim ekki betra. Þá er engin lógík. Þegar ég kom heim var fólk að spyrja mig hvernig hafði verið að lenda í þessari skotárás og láta miða á sig byssu, en mér fannst það aldrei vera aðalmálið. Það var mun sársaukafyllra að skilja eftir óttaslegið samstarfsfólk og fólk sem leitaði til okkar um vernd, vitandi hvað gat beðið þeirra, en að koma ósærð út úr árás. Þessi lífsreynsla gerði það að verkum að ég þurfti að takast á við að að vera ekki lengur „góði hjálparstarfsmaðurinn“ heldur sú sem var fyrst og fremst upptekin við að bjarga eigin skinni þegar ég sjálf var í lífsháska.“

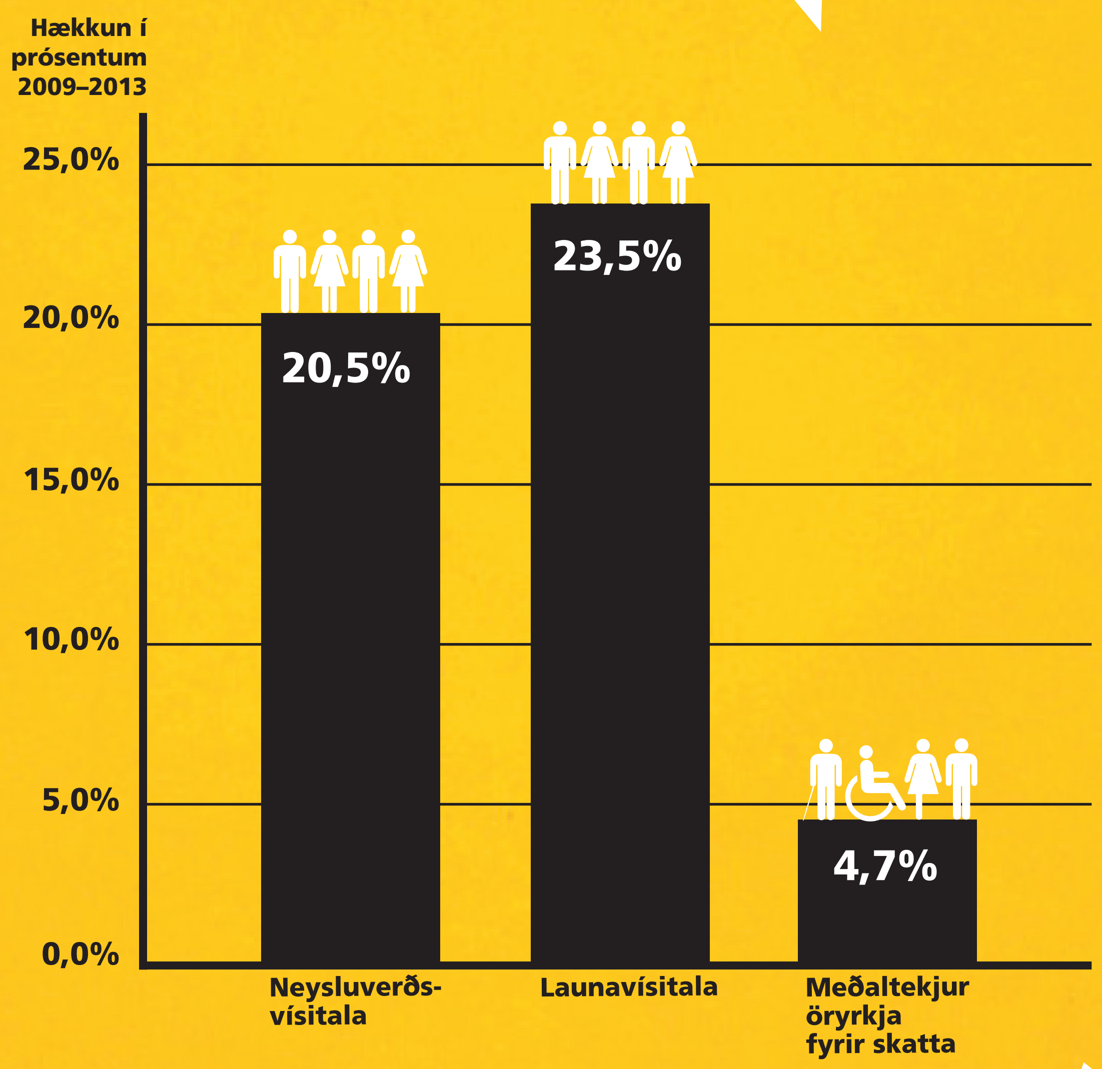
Þó að Helga hafi komið að verkefnum og starfað í löndum þar sem brotið hefur verið gróflega gegn íbúum og viðurstyggilegustu stríðsglæpir framdir segist Helga ekki aðeins hafa upplifað hörmungar í starfi sínu. Það sem standi upp úr sé samstaðan sem myndast á meðal fólks. Styrkur kvenna sem hafi í sameiningu stöðvað átök og hugrekki almennra borgara sem hika ekki við að leggja líf sitt í hættu til að hjálpa öðrum, einnig hjálparstarfsmönnum. „Maður kemur ekki heim bugaður af illsku mannsins og hörmungum fólks heldur er maður upptendraður yfir að fá að kynnast því fólki sem ég hef unnið með og býr á átakasvæðum. Það sem ég lenti í er undantekning og ekki það sem endilega einkennir stríð – nema þegar allt fer úr böndum sem er sem betur fer ekki oft – en það er það sem yfirleitt lendir í fréttum og það er það sem flestir hafa áhuga á að heyra.“

Ást okkar á stríði

Helga segir að áhugi hennar í dag snúi helst að því hvaða tilgang stríð hafi í lífi fólks. „Ég tala stundum um ást okkar á stríði því þessi stríðshugmyndafræði er svo ríkjandi. Hvað er það sem gerir stríð svona spennandi og hvað gerir það eftirsóknarvert að vera hermaður og vinna á átakasvæðum? Þá skiptir engu máli hvort þú ert frá Íslandi, Noregi, Bretlandi, Líberíu eða Afganistan. Hvað gerir það svona eftirsóknarvert að grípa til vopna og hvaða lausn sér fólk í því?“ spyr Helga og heldur áfram: „Það hræðilegasta við stríð er hvað þau eru venjuleg. Stríð er atvinna, pólitík, bisness og lífsmáti venjulegs fólk sem býr í flestum löndum heims. Stríð byggir á almennt viðteknum hugmyndum svo sem óvinahugmyndinni, að sumir séu góðir og aðrir vondir, því að tilgangurinn helgi meðalið og eins því að vopnað ofbeldi leysi vanda. Ef maður ætlar að stuðla að friði verður maður fyrst að skoða hver er ávinningur af stríði. Ef við ætlum að fá frið þarf að vera meiri ávinningur af friði en stríði. Svo verðum við að vita hvernig friður lítur út.“

STRÍÐSHUGMYNDAFRÆÐIN „Ég tala stundum um ást okkar á stríði því þessi stríðshugmyndafræði er svo ríkjandi. Hvað er það sem gerir stríð svona spennandi og hvað gerir það eftirsóknarvert að vera hermaður og vinna á átakasvæðum?“ segir Helga, sem vinnur að doktorsritgerð í mannfræði.

„... þingmaður og svarið er?“



Öryrkjar bíða eftir leiðréttingum

Fullyrðing stjórnvalda: Lágtekjuhópar hafa notið sérstaks forgangs á síðustu fjórum árum.

Staðreynd: Þetta á ekki við um öryrkja. Frá því í janúar 2009 hafa kjör öryrkja versnað og tekjur þeirra dregist aftur úr tekjum annarra.

Vísitala neysluverðs hefur hækkað um 20,5%, launavísitala um 23,5%. en meðaltekjur öryrkja fyrir skatta einungis hækkað um 4,7%.

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

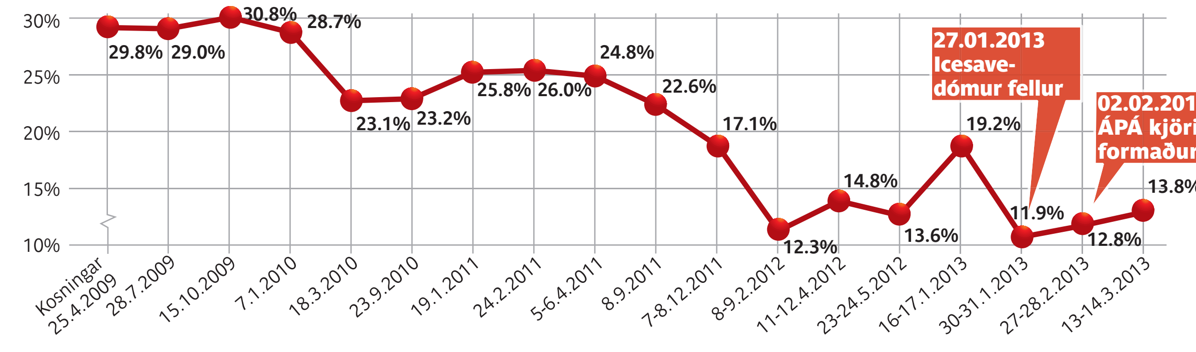
Frambjóðendur munu svara spurningum. Sendu inn þína spurningu fyrir 3. apríl á www.obi.is.

ÖRYRKJABANDALAG ÍSLANDS

HVÍTA HÚSIÐ/SÍA 13-0840

2013

Fylgi Samfylkingarinnar frá síðustu kosningum



12,8% treysta Árna Páli best til að leiða ríkisstjórn samkvæmt könnun Fréttablaðsins og Stöðvar 2 sem tekin var 27. og 28. febrúar 2013.

Enginn loforðaflaumur

„Nú sjáum við að þeir flokkar sem eru í loforðasúpunni svamla bara áfram í henni eins og drulludíki því efnahagsstefna þeirra hefur engan trúverðugleika og engan raunverulegan grunn. Við munum ekki taka þátt í ábyrgðarlausu bögglauppboði og lofa hlutum sem setja í hættu velferð lífeyrisþega eða leggja byrðar á þjóðina um áratugi. Við erum flokkur félagslegrar samstöðu og skynsamlegra efnahagslegra lausna. Þegar birtist á annan tug stjórnmálaflokka hef ég fullan trú á að menn sjái muninn á okkur og hinum."

Stöðugleiki og nýr gjaldmiðill

Samfylkingin leggur áherslu á að tryggja öllum öruggt húsnæði, vill mynda nýja þjóðarsátt um stöðugleika og hefja strax undirbúning upptöku evru. **Árni Páll Árnason** segir Fréttablaðinu frá því að flokkurinn ætli ekki að taka þátt í kosningaloforðasúpu.

Kolbeinn Óttarsson Proppé
kolbeinn@frettabladid.is

Fylgi Samfylkingarinnar hefur í skoðanakönnunum verið langt undir kjörfylgi. Það er ekki góð byrjun fyrir nýjan formann, en Árni Páll Árnason tók við formennsku í flokknum á landsfundi í byrjun febrúar.

Árni Páll hefur staðið í ströngu við að semja um þinglok. Hann kynnti, ásamt formönnum Vinstri grænna og Bjartrar framtíðar, sáttatillögu til að leysa úr stjórnarskrármálinu. Sáttin um hana reyndist hins vegar minni en vonast hafði verið eftir.

Því liggur beint við að spyrja; hvað veldur fylgistapinu og hvernig hyggst flokkurinn snúa því við?

„Fylgisfallið hófst í desember og skellurinn varð í janúar – á svipuðum tíma hjá báðum ríkisstjórnarflokkunum. Við höfum kannski fengið á okkur ásýnd fjarlægari ríkisstjórnarflokks, frekar en þess félaga í daglegri lífsbaráttu launafólks sem við höfum verið hingað til. Jafnaðarmannaflokkur verður að vera tengdur við áhyggjur fólks af vinnu og velferð.

Áherslur okkar taka mið af þessu. Við þurfum efnahagslegan stöðugleika til að geta byggt raunverulega velferð og velsæld. Fólk er að flýja efnahagslegt öryggi til annarra landa, fyrirtækin að flýja efnahagslega einangrun og við finnum það svo átakanlega að raunverulega haldbærar kjarabætur verða ekki reistar á verðbólgukrónu.

Sverðaglamur yfirgnæfir

En er fylgistapið ekki að einhverju leyti óánægja með störf ykkar í þinginu?

„Fyrri reynsla sýnir okkur að óhjákvæmilegt er að forystuflokkur í ríkisstjórn geldur fyrir málþóf og afgreiðsluvanda á Alþingi. Við vissum öll að þessi þinglok yrðu sérlega erfið vegna þess hversu þung mál biðu afgreiðslu og vegna þess að við höfum ekki tryggan meirihluta og því auðveldara að beita meirihlutann ofríki.

Það er líka þannig að þegar sverðaglamrið ríkir heyrist ekki í flokki hinna skynsömu lausna. Þegar öskrin eru yfirgnæfandi og menn frussa út úr sér hatursyrðunum á flokkur samræðu og skynsemi erfitt uppdráttar."

Má ekki segja að stjórnarskrármálið hafi verið ykkur erfitt? Hefði ekki átt að reyna að ná málamiðlun fyrr?

„Það er alveg ljóst að ef menn hefðu forgangsraðað á fyrri stigum hefðum við séð raunverulegan árangur. Það er ekki hægt að forgangsraða málum eftir að í óefni er komið. Ef menn ætluðu að kaflaskipta verkefninu hefði verið farsælla að gera það fyrr og það hefði skilað meiru.

Það var rætt opinskátt í stjórnarflokkunum að kaflaskipta verkefninu eftir þjóðaratkvæðagreiðsluna í haust, en það varð sameiginleg niðurstaða að halda frekar áfram með allt undir."

Árni Páll minnir hins vegar á að ávinningurinn sé sá að náðst hafi að vinna heildarendurskoðun á stjórnarskránni til fulls af hálfu stjórnarskipunar- og eftirlitsnefndar og fá athugasemdir Feneyjanefndarinnar. „Við Katrín Jakobsdóttir og Guðmundur Steingrímsson vorum raunsæ og algjörlega sammála um þörf fyrir umgjörð um áframhaldandi stjórnarskrárumbætur, en það hefur reynst þrautin þyngri að fá aðra flokka til samstarfs um það."

Nýr gjaldmiðill og þjóðarsátt

Árni segir Samfylkinguna leggja allt kapp á að ná stöðugri gjaldmiðli strax með nýrri þjóðarsátt um markmið í efnahagsmálum á næsta kjörtímabili. Ekki sé hægt að bjóða þjóðinni áfram upp á það sem efnahagslegt lögmál að hver kynslóð lendi í úlfakreppu við að koma sér upp húsnæði.

„Baráttan um stöðugleikann stendur núna. Ef við náum ekki að snúa af þeirri braut sem hefur einkennt íslenska hagstjórn undanfarna áratugi verða áfram verðbólgugusur. Við stöndum frammi fyrir óvissuástandi á næstu árum og gætum farið í hefðbundnar bólur og dýfur, sem munu valda nýrri hrinu eignamissis og efnahagslegra hörmunga. Ef við hefjum ekki vegferðina í átt að stöðugleika strax munum við aldrei ná honum."

Trauðla tökum við þó upp nýjan gjaldmiðil strax í haust, hvað þarf að gera þangað til?

„Við þurfum að byrja ferlið strax og ávinningur kemur fyrr og er tryggari en það sem boðið er upp á af öðrum flokkum. Framsókn er því miður að plata fólk og Sjálfstæðisflokkurinn er svolítið eins og sauður sem eltir útspil Framsóknar. Samfylkingin heldur ein uppi leið viðreisnar um opið hagkerfi og ábyrga hagstjórn, vinnu og velferð. Íslensk þjóð verður að eiga von. Engin önnur Evrópuþjóð býr við þessa fullkomnu óvissu um raungildi launa sinna frá mánuði til mánaðar.

Ég held að forsenda þess að við komumst eitthvað áfram í afnámi hafta og því að ná alvöru skrefum í efnahagslegri uppbyggingu sé að það ríki trúverðugleiki um leiðina sem við erum að fara.

Ef Framsókn og Sjálfstæðisflokkur komast til þess að gera það sem þeir hafa verið að lofa verður nýr gjaldmiðill ekki tekinn upp næstu áratugi. Þá verður keyrt hér bóluhagkerfi áfram og okkur gert ómögulegt að komast út úr því um fyrirsjáanlega framtíð."

Nýtt húsnæðiskerfi

Samfylkingin leggur áherslu á ódýrara húsnæði fyrir alla. Þegar hafa verið kynntar breytingar á húsnæðisstuðningi sem felast í húsnæðisbótum í stað leigu- og vaxtabóta. Árni Páll segir flokkinn leggja áherslu á fjölbreyttara húsnæðiskerfi og að hætt verði að gera upp á milli fólks eftir því hvort það kýs að leigja eða eiga. Á kjörtímabilinu hafi verið stutt vel við uppbygginu námsmannaíbúða og farið í gríðarlegar umbætur á hjúkrunarheimilum.

„Við viljum að fólk ráði meiru um búsetu sína og hvort það kaupir eða leigir. Fólk þarf að búa við öryggi þótt það leigi. Auka þarf stuðning við fólk sem býr í leiguhúsnæði og styrkja rekstrargrundvöll leigufélaga til að skapa fjölbreyttan leigumarkað.

Síðan er brýnt að koma á alvöru umgjörð um lánveitingar vegna húsnæðiskaupa sem tryggir öryggi fólks og heimilar uppgreiðslu hvenær sem er. Fólk verður að geta losnað út þegar það vill og flutt viðskipti á milli banka. Við viljum betra íbúðalánakerfi að norrænni fyrirmynd."

Krónan kallar á álver

Árni Páll segir Samfylkinguna vera eina flokkinn sem bjóði skýra sýn um það hvernig efnahagsstefna, atvinnustefna, menntastefna og menningarstefna þurfi að tengjast. Hvernig efnahagslegur stöðugleiki sé forsenda velsældar almennings og fjölbreytts atvinnulífs.

„Við viljum almenn samkeppnis- og starfsskilyrði sem gera okkur kleift að fjölga störfum í þekkingargreinum. Við höfum ákveðna vaxtarmöguleika í náttúruháðum greinum en ótakmarkaða í þekkingariðnaði. Ef aðstæður eru fyrir hendi, opnir markaðir og efnahagslegur stöðugleiki, virðast vera lítil takmörk fyrir þeirri hugkvæmni sem við getum sýnt og það skapar efnahagslega velsæld hér á landi. En til þess þurfum við líka að auka við verk- og tæknimenntun, til að fólkið okkar geti nýtt sér tækifærin. Listnám er líka grunnur vaxandi útflutningsgreina. Sköpunarkrafturinn er alls staðar og við þurfum að hlúa að honum hvarvetna. Með stöðugleikanum náum við að fjölga störfum fyrir alvöru og halda í verðmætustu störfin, sem við erum að tapa úr landi núna vegna þess að við höfum ekki raunverulega samkeppnishæfni. Við þurfum fjölbreytt og gott samfélag á öllu leyti. Það er forsenda góðs mannslífs og fjölbreytts efnahagslífs."

Venjulega þegar stjórnmálamenn tala um fjölbreytt atvinnulíf þýðir það að þeir séu lítt hrifnir af álverum. Átt þú við það?

„Það er auðvitað grundvallarvandamál fyrir okkur sem viljum fjölbreytt efnahagslíf að íslensk króna kallar á einhæfni í atvinnuháttum og ríkisstyrktar lausnir, eins og álverin og önnur iðjuver. Erlendir fjárfestar koma ekki sjálfviljugir til lands með þetta gjaldmiðilsumhverfi – þeir þurfa ívilnana með.

Krónan drepur fjölbreytt atvinnulíf og þekkingarstörf og veldur því að eina leiðin sem menn sjá út úr hinum óhjákvæmilegu gengissveiflum er að spýta í með nýjum stórframkvæmdum sem geta hreyft hagkerfið með stórkallalegum hætti.

Samfylkingin hefur skýr svör við þeim spurningum sem brenna á fólki. Aðferðir okkar í glímunni við eftirköst hrunsins hafa vakið verðskuldaða hrifningu um allan heim. Við höfum útfærðar lausnir um eflingu atvinnulífs og fjölgun fjölbreyttra starfa. Við bjóðum alvöru velferð og áframhaldandi varðstöðu um lífsafkomu launafólks og lífeyrisþega. Samfylkingin er burðarflokkur í íslenskum stjórnmálum og menn vita hvar þeir hafa hana, vita að hægt er að treysta okkur til að standa vörð um félagslega velferð og efnahagslegan stöðugleika."

1
Agi í ríkisfjármálum.
„Við munum ekki fara í ríkisstjórn upp á útgjaldafyllerí sem teflir þeim mikla árangri sem við höfum náð í tvísýnu."

2
Viðræður við ESB
„Við fórnum því ekki að halda áfram umsóknarferli að ESB. Þjóðin kallar ákaft eftir því að fá efnislega niðurstöðu sem hægt er að taka afstöðu til."

3
Efnahagslegur stöðugleiki
„Við fórnum ekki hugmyndinni um efnahagslegan stöðugleika sem er forsenda þess að launafólk losni úr þeirri stöðu að kjarabætur brenni upp í verðbólgu."

Formaðurinn Árni Páll segir stjórnarsamstarf byggja á ábyrgð gagnvart verkefnunum sem framundan eru. Málefnin ráði því mögulegu stjórnarsamstarfi eftir kosningar.

FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

EMMA Í VAX

Leikkonan Emma Watson sem flestir þekkja úr Harry Potter-myndunum er nú til sýnis í Madame Tussaud's-vaxlistasafninu í London. Emma er klædd í svartan Elie Saab-kjól. Fjóra mánuði tók að móta styttuna.

TÆKIFÆRISGJAFIR
Margar gerðir iittala Mikið af flottum tilboðum

Tékk KRISTALL www.tk.is
Laugavegi 178 - Sími: 568 9955

Vissir þú að...
Barnaheill
Save the Children á Íslandi
börn eiga rétt á að leika sér

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 ferskum hátíðarfugli með sítrónum og rósmaríni. Rétturinn er er fyrir sex manns og borinn fram með bökuðum kartöflum, steiktu grænmeti og salati. Hægt er að fylgjast með Úlfari elda þessa ljúffenga hátíðarmáltíð annað kvöld klukkan 21.30 á sjónvarpsstöðinni ÍNN.

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

FERSKUR HÁTÍÐARFUGL MEÐ SÍTRÓNUM OG RÓSMARÍNI

1 ferskur hátíðarfugl 2,2-2,5 kíló
2 sítrónusneiðar
2 msk. rósmarínnálar
2 msk. bráðið smjör
Salt og nýmalaður pipar

AÐFERÐ
Smeygið hendinni undir haminn á fuglinum og losið hann frá bringunum alveg niður að lærum. Setjið sítrónurnar, rósmarínið og smjörið undir haminn á fuglinum og kryddið fuglinn með salti og pipar. Bakið í ofnskúffu við 180 gráður í einn og hálfan til tvo tíma eða þar til kjarnhiti er 71°C.

Þegar 10 mínútur eru eftir af steikingartímanum er vatni hellt í ofnskúffuna.

Rósmarín og hvítlaukssósa
2 msk. olía
1 laukur, smátt saxaður
2 hvítlauksgeirar, smátt saxaðir
1-2 msk. rósmarínnálar
2 dl hvítvín
2½ dl rjómi
2 dl soð úr ofnskúffunni
1-2 msk. kjúklingakraftur
40 g kalt smjör í teningum
Sósujafnari
Salt og nýmalaður pipar

AÐFERÐ
Hitið olíuna í potti og kraumið laukinn, hvítlaukinn og rósmarínið í tvær mínútur án þess að brúna. Bætið þá hvítvíninu í pottinn og sjóðið niður í síróp. Rjómanum, soðinu og kjúklingakraftinum bætt út í og þykkt með sósujafnara. Takið pottinn af hellunni og hrærið smjörinu saman við þar til smjörið hefur bráðnað.

Berið fuglinn fram með bökuðum kartöflum, steiktu grænmeti og salati.

Umboðsaðilar: Reynisstaður - Vestmannaeyjum | Húsgagnaval - Höfn í Hornafirði | Lúxus húsgögn - Egilsstöðum

BÖRN SÝNA HÁTÍSKUFATNAÐ

GAGNRÝNI *Lítil börn í hátískufatnaði með nýlakkaðar neglur og fína hárgreiðslu á sýningarpöllum blasa við gestum á Global Kids Fashion Week í London. Margir hafa gagnrýnt tískuvikuna, meðal annars íslenskur barnasálfræðingur.*

Börnin klæðast dýrum hátískufatnaði frá Marc Jacobs, Missoni, Marni, Paul Smith, Kenzo, Diesel og Chloé. Þetta er fyrsta alþjóðlega tískuvika í London sem sýnir barnaföt. Fyrir sýninguna hafa börnin, sem eru á aldrinum 2-12 ára, fengið handsnyrtingu, förðun og hárgreiðslu. Margir hafa gagnrýnt að ung börn séu förðuð á þennan hátt og gangi um tískusali í kjólum sem kosta yfir fimmtíu þúsund krónur. Eins og á tískusýningum fullorðinna er mikið lagt í fylgihluti; skó, litríkar töskur, hárskraut og skartgripi.

Blaðamaðurinn og móðirin Vanessa Friedman hjá Financial Times skrifar grein í blaðið og gagnrýnir að svo ung börn séu klædd rándýrum tískufötum. „Það á ekki að innprenta í börn á þessum aldri hvað sé réttur eða rangur klæðnaður. Á sýningarpöllum eru börnin gerð óeðlilega fullkomin í útliti. Barnatíska ætti fremur að vera í anda frjálsræðis, þar sem börnin geta hreyft sig að vild.“

ÝTT UNDIR ÚTLITSHUGMYNDIR

Soffía Elín Sigurðardóttir, barnasálfræðingur hjá Heilsustöðinni, var spurð um áhrif af slíkum barnasýningum en hún hefur áhugaverðar skoðanir á útlitsdýrkun. „Unglingsárunum fylgja oft á tíðum efasemdir um eigið ágæti, áhyggjur af því hvernig fallið er inn í félagahópinn og vangaveltur fyrir hvað unglingurinn stendur fyrir,“ segir hún. „Utanaðkomandi þrýstingur og auglýsingaherferðir með skilaboðum um að þau séu einfaldlega ekki nógu góð eins og þau eru, eru ekki á bætandi. Með því að færa tískuheiminn á enn yngri hóp barna og fyrirsætur á „cat walk“ er verið að ýta undir hugmyndir um að virði ungra barna byggist fyrst og fremst á útlitinu frekar en þeim fjölmörgu og jákvæðu eiginleikum sem einkenna þau,“ segir Soffía Elín og bætir við.

„Barnæskan með tilheyrandi áhyggjuleysi varir í mjög skamman tíma. Hugmyndafræði barna um sig sjálf og heiminn er oft einlæg og falleg. Æskilegast er að leyfa börnum að vera börn, líta út fyrir að vera börn og hegða sér eins og börn sem allra lengst. Börnin hafa auk þess restina af ævinni til þess að verjast markaðssetningu samfélags, sem leggur heldur of mikla áherslu á útlitið, og skilaboðum um að þau séu ekki nægilega góð eins og þau eru,“ segir Soffía Elín enn fremur.

LOFORÐ UM VÆNTINGAR

„Tískuiðnaðurinn hefur líklega mest herjað á konur sem fá í sífellu skilaboð um hvernig þær eiga að líta út, klæða sig og hegða sér. Skilaboðin eru einföld – þær eru einfaldlega ekki nægilega góðar eins og þær eru og sæta þrýstingi um að fylgja ríkjandi tískustraumum. Tískuiðnaðurinn hefur jafnframt lausnina á því hvernig skal bæta útlit og breyta hegðun. Ógrynni af hvers kyns auglýsingum veita loforð eða væntingar um að varan sem auglýst er komi til með að laga eða bæta tilvist viðkomandi. Sumar auglýsinganna ganga það langt að halda því fram að varan sé þeim lífsnauðsynleg. Lausnirnar virðast því vera allar til staðar, fyrir réttu upphæðina. Umræður hafa sem betur fer einnig líka snúið að óæskilegum áhrifum tískuiðnaðar á sjálfsmynd kvenna,“ segir Soffía Elín.

„Tískubransinn hefur löngum lagt upp úr því að nota fyrirsætur sem eru annaðhvort mjög unglegar eða einfaldlega mjög ungar stúlkur. Fyrirsætur hefja því störf oft á tíðum rétt upp úr unglingsaldri og eru fyrirmyndir unglingsbarna. Unglingaskeiðið einkennist af miklum sálrænum og líkamlegum breytingum barna og mótast sjálfsmyndin enn frekar. Leiða má líkur að því að samanburður við óraunverulega fullkomnum og einsleitar fyrirmyndir sé ekki gagnlegur fyrir sjálfsmynd unglingsins. Skilaboðin eru að unglingurinn er ekki nægilega góður eins og hann er, ásamt uppskrift eða leikreglum um hvernig megi bæta og breyta í þeim tilgangi að eltast við einhvers konar fullkomnun sem er frá upphafi tapaður leikur.“

VAXANDI MARKAÐUR

Í Bretlandi hafa margir látið í ljós óánægju með barnatískusýninguna og þá sérstaklega förðunina og hinn dýra tískufatnað. Mörgum finnst óábyrgt að stilla börnum upp eins og fullorðnum einstaklingum. Börn eiga ekki að leika fullorðið fólk, segja gagnrýnisraddir. Hins vegar er vaxandi markaður fyrir tískuhönnuð föt á börn. Tímarit þar sem fjallað er um dýr tískuföt á ungviðið hafa til dæmis litið dagsins ljós.

elin@365.is

BARNASÁLFRÆÐINGUR Soffía Elín Sigurðardóttir hefur áhugaverðar skoðanir á börnum og tísku.

EIGA AÐ FÁ AÐ VERA BÖRN

„Barnæskan með tilheyrandi áhyggjuleysi varir í mjög skamman tíma.“

SNYRTING Litlu telpurnar voru farðaðar og naglalakkaðar fyrir sýninguna.

SÝNDI SILFURKRUMMA

Ragnheiður I. Margeirsdóttir sýndi nýja línu skartgripa úr silfri á HönnunarMars, krummamen úr silfri.

Ragnheiður I. Margeirsdóttir sýndi nýja línu skartgripa úr silfri í Hörpu á nýliðnum HönnunarMars. Hún útskrifaðist sem vöruhönnuður frá Listaháskólanum árið 2008 en skartgripahönnun hefur átt hug hennar síðustu fjögur ár.

„Ég er mest í skartgripunum þó alltaf blandist fleira inn í. Það stendur meðal annars til að láta framleiða myntur og súkkulaði með galdrastöfum á eftir mig en ég sýndi það einnig á HönnunarMars,“ segir Ragnheiður. Hrafninn er áberandi í hönnun Ragnheiðar en hún segir krumma hafa fylgt sér allt frá því að hún útskrifaðist úr LHÍ. Hún segir innblásturinn að hönnun sinni að mestu koma frá menningararfinum.

„Ég sæki í allt íslenskt. Þegar ég vann Bleiku slaufuna fyrir Krabbameinsfélagið á sínum tíma vann ég hana út frá þjóðbúningi ömmu minnar,“ segir hún.

En hvernig gekk á HönnunarMars?

„Sýningin var mjög vel sótt. Mér finnst gaman að sýna með vöruhönnuðum þó svo að ég sé að gera allt annað en hinir. Það sýnir bara hvað það er mikil fjölbreytni í þessari stétt. Ég hef tekið þátt síðustu ár enda er þetta góður vettvangur til að kynna sína vöru. Bæði er hátíðin orðin þekkt erlendis og Íslendingar eru orðnir meðvitaðir um að fylgjast með.“

Nánar má forvitnast um hönnun Rim á Facebook og a www.rim.is.

KRUMMAMENIN VERÐA TIL Ragnheiður fær stundum aðstoð dóttur sinnar, Örnu Ingu Arnórsdóttur, í skartgripasmíðinni og jafnvel við hönnunina líka.
MYND/VILHELM

NÝTT FRÁ RIM Men Ragnheiðar fást meðal annars í Hrím á Laugavegi og hjá Leonard.

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

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

LAUS VIÐ ÓÞÆGINDI AF CANDIDA-SVEPPASÝKINGU

ICECARE KYNNIR *Lilja Dröfn Kristinsdóttir bankastarfsmaður hefur notað Bio Kult Candéa-hylkin undanfarna þrjá mánuði og finnur mikinn mun á sér. Sykurlöngunin hefur meðal annars horfið eftir að hún byrjaði að taka hylkin.*

Ég var alltaf með exem í hársverðinum og meltingin var í ójafnvægi. Eftir um það bil þrjár vikur frá því að ég byrjaði að taka hylkin frá Bio Kult Candéa reglulega fann ég mikinn mun á mér og sykurlöngunin hefur auk þess minnkað," segir Lilja Dröfn.

„Ég var stöðugt með magaverki en vissi aldrei af hverju þeir stöfuðu. Bio Kult Candéa-hylkin vinna á sveppasýkingu í meltingarvegi og halda candida-sveppnum í skefjum. Candida-sveppurinn er eðlilegur íbúi í þörmum en þegar hann fjölgar sér um of veldur hann ýmsum óþægindum svo sem meltingartruflunum, húðvandamálum, skapsveiflum, liðverkjum, kláða á kynfærasvæði og höfuðverk.

Candida-sveppurinn þrífst vel á sykri og hveiti og því minnkar löngun í slíkt þegar fólk hefur tekið inn hylkin í nokkra daga. Það var svo frábært að finna svona góðan mun á sér. Ég tek tvö hylki á dag með morgunmat og ætla örugglega að taka Bio Kult Candéa áfram," segir Lilja Dröfn.

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

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

LÍÐUR BETUR Lilja Dröfn segir að henni líði miklu betur eftir að hún fór að taka Bio Kult Candéa.

LÍÐUR MUN BETUR MEÐ FEMARELLE

Femarelle er náttúruleg lausn fyrir konur á breytingaaldri. Rannsóknir sýna að það slær á einkenni tíðahvarfa.

Vinkona mín gaf mér fyrsta pakkann og sagði mér að prófa þar sem Femarelle hefði reynst konum vel á breytingaskeiði," segir Guðfinna Guðný Sigurgeirsdóttir. „Þar sem ég hafði barist við vanlíðan vegna tíðahvarfa fannst mér ég hafa engu að tapa. Ég kannaðist strax við einkenni eins og hitakóf, stirðleika í liðum og vöðvum, skapsveiflur og annað sem fylgir tíðahvörfum. Eftir að ég fór að taka Femarelle fann ég fljótlega fyrir jákvæðum breytingum á líkama og sál. Lundin varð léttari, hitakófum fækkaði og það sem mest um munar fyrir mig þá minnkaði stirðleiki í liðum og vöðvum til muna. Nú get ég gengið um án þess að vera stirð og öll mín líðan er mun betri. Mér varð ljóst að með hjálp Femarelle gat ég komist léttar í gegnum breytingaskeiðið."

LAUS VIÐ LYFIN

Kolbrún Jóhannesdóttir hefur á síðustu mánuðum tekið inn Femarelle. „Ég las um að Femarelle myndi slá á einkenni 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 notaði verkjalyf til að lina þjáningarnar. Eftir að ég byrjaði á Femarelle, þá fann ég fljótlega að mér leið mun betur í liðunum. Eftir rúmlega viku notkun 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."

SLÆR Á ÓÞÆGINDI

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, svefntruflanir, skapsveiflur og óþægindi í liðum og vöðvum. Rannsóknir á Femarelle sýna að inntaka á efninu slær á öll þessi óþægindi á innan við mánuði frá því töflurnar eru fyrst teknar inn. Auk þess þykir sannað að Femarelle eykur beinþéttni og viðheldur þannig heilbrigði beina.

Til viðbótar við sannaða virkni hafa rannsóknir einnig sýnt fram á öryggi Femarelle. Þar utan slær Femarelle á einkenni breytingaskeiðsins og bætir heilsu beina, án þess að hafa áhrif á brjóst eða móðurlíf.

ÁNÆGÐ Guðfinna er mjög ánægð með virkni Femarelle.

FEMARELLE – ÖRUGGUR KOSTUR

Femarelle er náttúrulegt jurtaSERMi (selective estrogen receptor modulator) gert úr jurtaefnum. Innihald hylkjanna er: 322 mg DT56a (tofu extract) og 108 mg hörfræjaduft.

FEMARELLE ER EKKI HORMÓN OG INNIHELDUR EKKI ÍSÓFLAVÓNÍÐA

Fæst í öllum apótekum, heilsuvöruverslunum og í heilsuhillum stórmarkaða. Skoðið upplýsingar á www.icecare.is og Femarelle á Facebook.

HUNGRIÐ HVERFUR OG KÍLÓIN FJÚKA

Finnur þú oft fyrir svengdartilfinningu eða hefur mikla sykurþörf? Zotrim-jurtatöflur geta hjálpað í baráttunni við aukakílóin.

Þeir sem hafa tekið inn Zotrim-jurtatöflur eru á einu máli um að þær hafi virkað vel á hungurtilfinningu og sykurþörf. Zotrim-jurtatöflurnar minnka matarlyst og ósjálfrátt fer fólk að borða minna og léttist um leið. Maginn minnkar og bumban hverfur. Zotrim eyðir hungurtilfinningu þannig að nasl á milli mála heyrir sögunni til. Margir hafa tekið inn Zotrim með góðum árangri og eru þeir fúsir til að deila reynslusögu sinni.

Auður Gunnarsdóttir segist hafa prófað marga megrunarkúra en án árangurs. „Ég svaf illa og mér leið ekki vel. Vinkona mín benti mér á Zotrim-jurtatöflurnar og ég ákvað að prófa þær. Mér leist vel á Zotrim og nýtti mér þær til að breyta um lífsstíl þar sem megrun virkar ekki fyrir mig. Núna hef ég tekið inn Zotrim í sjö vikur og hef misst 4½ kíló. Mér líður miklu betur, finn fyrir aukinni orku bæði líkamlega og andlega og er laus við alla nartþörf. Ég er virkilega ánægð með árangurinn.

Halldór Gunnarsson ákvað að prófa Zotrim-jurtatöflurnar til að léttast. „Fyrstu dagana fann ég engan mun á mér en fór síðan að taka eftir að ég var aldrei svangur á milli mála. Skemmst er frá því að segja að á fyrsta einum og hálfa mánuðinum léttist ég um sjö kíló og er kominn niður um tvær beltisstærðir. Það skemmtilegasta er að ég hef ekki breytt neinu varðandi hreyfingu en hef náð að skera burt allan óþarfa í mataræðinu. Öll löngun í sætindi og aðra óhollustu er horfin, engin þörf á narti á milli mála. Ég tek þrjár Zotrim-töflur nokkrum mínútum fyrir morgunmat, hádegismat og kvöldmat. Ég borða sex sinnum á dag en allar máltíðir eru minni en áður. Zotrim-jurtatöflur er frábær vara sem ég mæli algerlega með og mun halda áfram að nota.

ÁHRIF Á ÞYNGDINA Regína Róbertsdóttir segir að Zotrin-jurtatöflur hafi mikil áhrif.

BÍLAR & FARARTÆKI

Bílalíf

TILBOÐ 1.690.000.-
FORD RANGER DOUBLE CABIN 4WD. Árg. ,05,ek. aðeins 94.þ km,dísel,5 gírar,lítur sérlega vel út,er á staðnum. Verð áður 1.980.000.- Tilboð 1.690.000.- Rnr.103190.

DÍSEL - 7 MANNA
KIA CARNIVAL LS. Árg.'06, ek. aðeins 106.þ km, sjálfskiptur, leður ofl, er á staðnum. Verð 1.790.000. Rnr.350365.

TILBOÐ 1.090.000.-
MAZDA B-LÍNAN B2500 DC 4WD. Árg. ,05, ek. 189.þ km, dísel, 5 gírar, allt að 100 % lán mögulegt, er á staðnum. Verð áður 1.980.000.- Tilboð 1.090.000.- Rnr.103138.

7 MANNA - V8 5.3
CHEVROLET TRAIL BLAZER LT EXT V8. Árg. ,04, ek. 165.þ km, leður, topplúga ofl, sjálfskiptur, er á staðnum. Verð 1.980.000. Rnr.320667.

TILBOÐ 690.000.-
NISSAN PATROL GR 33". Árg.'99,ek. 227. þ km,dísel,5 gírar,er á staðnum. Verð áður 1.190.000.- Tilboð 690.000.- 100 % lán mögulegt.Rnr.320683.

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

VAKA

Vinnuvéla- Lyftara- og Bifreiðaflutningar á verði fyrir þig.

Vaka
Skútuvogi 8, 104 Reykjavík
Sími: 567 6700
24 tíma þjónusta
http://www.vakahf.is

Bíla & FerðavagnaMarkaður

Vantar ferðavagna á skrá eftirspurnin er byrjuð.

Tökum ferðavagna upp í, undir 500 þús ef keypt er gegnum okkur.

Ferðavagnamarkaður
Höfðabakka 9, 110 Reykjavík
Sími: 445 3367
Sérhæfum okkur í ferðavögnum.
www.ferdavagnamarkadur.is

HÖFÐABÍLAR ... þar sem bílar seljast

NISSAN Patrol gr 44" . Árgerð 2000, ekinn 274 Þ.KM, dísel, 5 gírar. Verð 1.990.000. Rnr.124619.

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

bílasala 100bilar.is

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

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

HÖFÐAHÖLLIN

M.BENZ 123-línan 200. Árg. 1981, ekinn aðeins 37.521 km. Verð 1.990.000. Raðnr.250662 Bíllinn er í salnum, kíktu við fimmtud. eða laugard. kl. 12-15:00

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

Bílar til sölu

Kyron ,07 ekin 91 þús. 7 manna (2,7 vél) sóllúga, leður, krókur, kraftmikill og sparneytin jeppi. Ath skipti á ca. 500þús. bíll uppí. Verð 2,9m Uppl. 8612327.

OPEL ASTRA STATION ÁRG. 2000. BEINSK. EK. 210 Þ.KM. MJÖG GOTT VIÐHALD, PÉTTUR BÍLL, NÝSKOÐAÐUR VERÐ 290 Þ. S. 8942121.

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

250-499 þús.

4X4 SPARIBAUKUR - 350 ÞÚS!
DAIHATSU TERIOS 4X4 árg'98 ek 150 þús, beinskiptur, skoðaður lítur vel út og í góðu standi verð 350 þús s.841 8955

1-2 milljónir

Opel Astra Enjoy Turbo. Árg. 2008, ek. 31 þ. km. beinsk. 6 gíra. Verð 1.990 þús. Uppl. í s. 865 3703.

Bílar óskast

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.

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

Óska eftir VW multivan 2005-2009. Sjálfskiptur, diesel. 3-5 millj. S: 848 0611.

Sendibílar

568 5000 NS NÝJA-SENDIBÍLASTÖÐIN

Allar stærðir sendibíla. Nýja Sendibílastöðin sími 568-5000.

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

Mótorhjól

REIJU 50CC
Ný skoðað, 75 kitt, ný dekk og nýr geymir. Uppl. í síma 899 9066.

Reiðhjól

Gerum við allar gerir reiðhjóla. Fljót og góð þjónusta.
JS Ljósasmiðjan ehf Skemmuvegur 34 (brún gata) 200 kóp. S: 554 0661 GSM: 897 4996 - 699 2502 velaverkjw@simnet.is velaverkjs.is - slattuvel.is

Vinnuvélar

BÍLALYFTUR- DEKKJAVÉLAR
Tveggja pósta bílalyftur 3,8T, höfum einnig dekkjavélar á tilboðsverði á lager. O.K.Varahlutir ehf S:696-1050. okspares@simnet.is

VINNUVÉLADEKK
Vorum að fá nýja sendingu af vinnuvéladekkjum. Búkolludekk-hjólaskófludekk-trukkadekk Stærðir 23,5R25-26,5R25-29,5R25-1800R33-1600R25. O.K.Varahlutir S: 6961050 okspares@simnet.is

Bátar

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

Varahlutir

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

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

Viðgerðir

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

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

ÞJÓNUSTA

Pípulagnir

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

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

STIGAGANGAHREINSUN.IS
Teppahreinsun, veggjahreinsn, bónvinna. Pawel S. 842 6522.

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

Garðyrkja

GARÐAÞJÓNUSTA REYKJAVÍKUR
S. 774 5775
TÖKUM GARÐINN Í GEGN

Geri Gagn ehf
í garðverkum
S. 897 9724

GARÐLIST 554 1989

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

Bókhald

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

Get bætt við mig bókhaldi fyrir einyrkja og félög. Áralöng reynsla. S: 699-5023.

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

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

Málarar

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

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

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., píanófl. o.fl. Extra stór bíll. Flutningaþj. Mikaels. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsaviðhald

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

VIÐHALD FASTEIGNA.
Getum bætt við okkur verkefnum. Allskyns viðhald en sérhæfum okkur í gluggaskiptum. Upplýsingar í síma: 869 4479.

JARÐVINNA
Tökum að okkur alla almenna jarðvinnu og hellulagnir, endurnýjun dren og klóaklagnir. Vélaleiga, Efnissala. Uppl. s. 869 1700/868 4043. Jarðlausnir ehf.

til sölu

Til sölu framleiðslu mót af þessum bát

50 fet skrokkurinn flottur fiskibátur (kjölur).

Uppl. í s. 896 6278 Gunnar

Lífið

FIMMTUDAGUR
28. MARS 2013

Björk Eiðs, Hanna Rún og Margrét R.
HVAÐ ÆTLA ÞÆR AÐ GERA UM PÁSKANA? 2

Björg Vigfúsdóttir, ljósmyndari
KALDIR LITIR OG KYNÞOKKAFULL TÍSKA 4

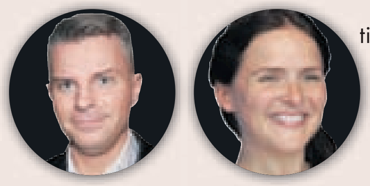
Theodóra Mjöll Skúladóttir Jack
FERMINGARHÁR-GREIÐSLAN SKREF FYRIR SKREF 10

1000 kílóum léttari á sálinni og nýorðin amma

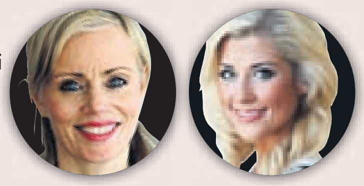
FRÉTTABLAÐIÐ
› visir.is/lifid

HVERJIR HVAR?

Söngvararnir **Páll Óskar Hjálmtýsson** og **Emilíana Torrini** áttu það sameiginlegt að gæða sér á hollum mat í vikunni hjá **Sollu Eiríksdóttur** á Gló. Þar mátti sjá fleiri kunnugleg andlit,



til dæmis fjölmiðlakonuna Hjördísi Rut Sigurjónsdóttur, en hún sat að snæðingi ásamt góðum vinum. Hin glæsilega **Magdalena Dubik** kom einnig við og greip sér hollan bita.



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
Ozzo
Auglýsingar
Atli Bergmann
atlib@365.is
Hönnun
Silja Ástþórsdóttir
siljaa@frettabladid.is
Lífið
Skaftahlíð 24,
105 Reykjavík,
sími 512 5000
www.visir.is/lifid

Förðun Lilju:
Elma Dögg Gonzales

Hver er maðurinn?

NAFN? Heiða Þórðar

ALDUR? 44 ára

STARF? Ritstjóri hjá Spegill.is

MAKI? „Alveg makalaus"

BÖRN? Ari Brynjar (23) og Sóldís Hind (8)

Áhugamál? Allt sem viðkemur sköpun, hönnun og listum í víðum skilningi, lestur, mannleg samskipti eru mér afar hugleikin, og að skrifa að sjálfsögðu Svo má alveg segja að Sóldís mín sé mitt áhugamál. **Hvað stendur upp úr eftir vikuna?** Það er ánægjulegt að þeir sem voru sakaðir í Geirfinnsmálinu fái loksins að einhverju leyti uppreisn æru. **Hvað á að gera um helgina?** Við mæðgur förum í matarboð og leikhús. Einnig er á planinu að fara út að borða. Við föndrum klárlega og saumum, en ég var að kenna henni á saumavélina og það finnst henni ekkert lítið gaman. Gönguferðir eru ómissandi á degi hverjum. Við förum á línuskauta og í sund og svo verður skrifað, skrifað og skrifað meira, auk þess að klára að sauma eitt stykki kjól á mig.

PÁSKAR HVAÐ Á AÐ GERA YFIR PÁSKAHÁTÍÐINA?

Það er hátíð handan við hornið og gott frí hjá flestum. Lífið tók því páskapúlsinn á nokkrum hressum konum.

1 Hvað ætlarðu að gera um páskana?
2 Ertu vön að halda í ákveðnar páskahefðir?
3 Hvað verður í páskamatinn?
4 Ætlarðu að fá þér páskaegg?

Þarf ekki að komast í kjólinn fyrir páska

BJÖRK EIÐSDÓTTIR
ritstjóri Séð og Heyrt

1. Ég ætla að vera á Akureyri með dásamlegum vinum sem gera lífið skemmtilegra. Þar verður skíðað, farið á Todmobile tónleika á Græna hattinum, út að borða, eldaður dýrindis matur, spilað og hlegið. Svo er aldrei að vita nema maður bruni til Grenivíkur og láti keyra sig upp á Kaldbak og renni sér svo niður þessa stærstu skíðabrekku landsins og verði aftur 5 ára!

2. Nei! Páskarnir eru uppáhaldshátíðin mín þar sem hún er svo laus við allt slíkt! Það þarf ekki að þrífa heimilið né bóna börnin og enginn þarf að komast í kjólinn fyrir páskana.Ég reyndar lýg þessu aðeins því ég er vön að fela páskaeggin vandlega fyrir börnunum og láta þau verja hálfum deginum í að leita eftir úthugsuðum og andstyggilegum vísbendingum. En í ár eru þau að skíða með pabba sínum í Noregi svo þetta verða hefðalausir páskar.

3. Kalkúnabringa sem kærastinn og Tobba Marinós ætla að sameinast um að elda ofan í okkur hin, það verður án efa herramannsmáltíð sem mun breyta lífi okkar. Ég held ég svelti mig þangað til.

4. Maður kaupir sér ekki páskaegg sjálfur heldur fær maður páskaegg að gjöf frá einhverjum sem þykir vænt um mann. Mér finnst páskaegg mjög góð.

Ætlar að dunda sér við eldamennsku og slaka á

MARGRÉT RAGNA JÓNASAR
förðunarmeistari og eigandi MakeUp Store

1. Það verður afslöppun hjá mér um páskana. Ég ætla að gera sem minnst og hafa það notaleg með dætrum mínum. Elda góðan mat, lesa nýju bókina mína og fara í göngutúra með hvolpinn sem ég er að passa. Ef ég verð í stuði þá ætla ég að fara í Hot Yoga í Sporthúsinu um páskana.

2. Það eru engar sérstakar hefðir sem ég ólst upp við. Í minningunni eru páskarnir skemmtilegur tími með fjölskyldunni.

3. Ég ætla að vera með grillaða nautalund með sítrónu og timían olíu og fylltan kalkún. Á morgnanna mun ég svo dunda mér við að gera Egg Benediks og amerískar pönnsur því stelpunum mínum þykir það rosalega gott.

4. Já ég fæ mér alltaf páskaegg. Ég kaupi páskaeggin hjá Hafliða Ragnarssyni súkkulaðimeistara. Þau eru rosalega góð og full af ljúffengu konfekti.

Mun sakna þess að leita að páskaeggjunum hjá mömmu og pabba

HANNA RÚN ÓLADÓTTIR
dansari

1. Ég eyði páskunum í Þýskalandi að þessu sinni.

2. Alveg frá því að ég var lítil stelpa þá földu mamma og pabbi alltaf páskaegg okkar systranna og við leituðum. Þessi dásamlega hefð ríkir enn okkur til mikillar ánægju en þar sem ég verð erlendis þessa páskana þá ætla mamma og pabbi að senda mér uppáhalds eggið frá Góu.

3. Ég er ég ekki alveg viss hvað verður í matinn um páskana, ætli ég og kærastinn, Nikita skellum okkur ekki bara eitthvað út að borða.

4. Það eru engir páskar án páskaeggs og ég get ekki beðið eftir að gæða mér á mínu.

Páskaeggjaleitin heilög

MANÚELA ÓSK HARÐARDÓTTIR

1. Páskaplanið er ekki flókið: Kærar samverustundir með börnunum mínum og fjölskyldu, borða góðan mat, fullt af súkkulaði og njóta.

2. Þær eru ekki mjög margar, en páskaeggjaleitin er mjög heilög. Þá kaupi ég fullt af litlum páskaeggjum og fel þau um allt hús – og úti ef veður leyfir. Börnin fara svo með páskakörfu og tína saman eggin og enda svo afvelta uppi í sófa og horfa á bíómyndina Hopp.

3. Ég ætla að vera með önd þetta árið.

4. Já, ég er búin að kaupa mér páskaegg númer 4.

HAPP stuðlar að heilbrigði Íslendinga

Viltu gera vorhreingerningu?

Trefjarnar í drykkjunum okkar skola óhreinindum út og vítamínin og steinefnin gefa þér aukna orku og léttara líf.
Njóttu lífsins og vertu besta útgáfan af sjálfum þér.

25% afsláttur af detox pökkunum okkar dagana 2.-12.apríl.

Pantaðu núna á www.happ.is

happ juice & more

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

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

Fylgstu með á facebook-Lindex Iceland

Væntanlegt 2. apríl

LINDEX

TÍSKA SVART Á HVÍTU

Þó svo að litríkt vorið sé á næsta leiti hefur svartur og hvítur litur sjaldan verið vinsælli. Má sjá litina saman setta bæði í fatnaði sem og innanstokksmunum í öllum helstu verslunum landsins.

LJÓSMYNDUN
BJÖRG VIGFÚSDÓTTIR

STÍLISTI
ERNA BERGMANN

FÖRÐUN
FRÍÐA MARÍA MEÐ MAC

HÁR
FRÍÐA MARÍA MEÐ LABEL.M

FATNAÐUR
OASIS

FYRIRSÆTA
VERA HILMARSDÓTTIR/ESKIMO

Töff leðurjakki sem gengur við flest. Eyeliner: MAC Fluidline Blacktrack.

Kynþokkafullur og fallegur kjóll. Hárefni: label.m Hold & Gloss Spray.

Kvenleiki, kynþokki og kaldir tónar eru áberandi í tískuheiminum um þessar mundir. Björg Vigfúsdóttir ljósmyndari fangaði stemmninguna á filmu.

Skyrtur sem þessar hafa verið mjög vinsælar. Stóllinn er úr Epal.

Skyrtur sem þessar hafa verið mjög vinsælar. Stóllinn er úr Epal.

Allt í steik!

4ra rétta veisla og A la Carte í Perlunni

4ra rétta veisla

Þú velur aðalréttinn. Verð á matseðli **6.850 kr.**

SITURUS-GRAFINN REGNBOGASILUNGUR
með tómat-mais salsa, kryddjurtafroðu og graslaukssósu

HUMARSÚPA
rjómalöguð, með Madeira og grilluðum humarhölum

VELDU ÞÉR AÐALRÉTT

FISKUR DAGSINS
ferskasti fiskurinn hverju sinni
útfærður af matreiðslu-meisturum Perlunnar

eða

HÆGELDAÐ ANDALÆRI
með kartöflumauki, bacon, radisum og appelsínusósu

eða

NAUTALUND
með gratineruðum sveppakartöflum, ætilþistlum og bearnaise sósu

eða

LAMBAFRAMHRYGGUR
með smáum kartöflum, rauðrófum, gulrófum og rósmarinsósu

KARAMELLU OG SÚKKULAÐIKAKA
með salthnetu mulningi, hindberjakremi og volgri karamellu

Verð aðeins 6.850 kr.
Næg bílastæði

Vissir þú?

Vín dagsins er Griollo Malbec/ Cabernet frá Argentínu. Flaskan kostar aðeins kr. 4200.

Hægelduðu andarlærin eru frá Frakklandi.

Nautalundirnar eru allar úr törfum.

Lamba "Prime" er úr sérvöldum lambahryggjum að norðan.

Perlan er Opin Föstudaginn langa

Veitingahúsið Perlan
Sími: 562 0200 · Fax: 562 0207
Netfang: perlan@perlan.is
Vefur: www.perlan.is

1000 KÍLÓUM LÉTTARI Á SÁLINNI

Fyrir sléttum fjórum árum fékk Lilja Ingvadóttir nóg af eigin líkama og hugarástandi og ákvað að taka heilsuna föstum tökum. Í dag, 35 kílóum léttari og í betra andlegu jafnvægi, stígur hún á svið og keppir í fitness. Hún er einnig nýbökuð amma og hefur því margt til að vera þakklát fyrir.

ALDUR 41 árs

STARF Snyrtifræðimeistari og starfa sem kennari í Snyrtifræði í Fashion Academy Reykjavík.

BÖRN Ása Lind, 23 ára, og Ingvi Björn, 17 ára.

MAKI Birgir Guðbjörnsson

Manstu hvernig þér leið daginn sem þú ákvaðst að breyta um lífsstíl og hvað var það sem fékk þig til gera það? Ég fékk einfaldlega nóg af þessu megrunarbulli og varð þreytt á ástandinu, þreytt á að vera með stanslaust samviskubit og svekkt út í sjálfa mig fyrir að standa mig aldrei nógu vel í mataræði og hreyfingu. Svo sá ég gamalt myndband af mér þar sem ég var dansandi á skólaárshátíð, grönn og flott. Ég hugsaði bara með mér, hvað varð um þessa glöðu konu. Það fór um mig skrítin vellíðunartilfinning þar sem ég vissi að nú myndi líf mitt breytast til frambúðar. Ég lokaði einfaldlega hurðinni að fortíðinni og við það sama opnaðist ný hurð með nýjum tækifærum.

Ég fékk upplýsingar um að Garðar Sigvaldason í Sporthúsinu væri mjög góður í lífsstílsbreytingum og ég hafði samband við hann. Þá varð bara ekki aftur snúið.

Ekki misst úr æfingu í fjögur ár

Hverjar voru helstu breytingarnar sem þú gerðir á lífi þínu og voru þær þér erfiðar? Mesta breytingin var að setja sjálfa mig í forgang og að skilja það að maður þarf að rækta sjálfan sig og setja sig í fyrsta sæti til að geta gefið af sér til annarra. Að tíminn minn sé jafn dýrmætur og annarra, og það er í lagi að segja nei. Ég get verið svo mikil já-manneskja, þannig að þetta hefur reynst mér erfitt á köflum. En ég er að læra að bera meiri virðingu fyrir sjálfri mér.

Hefurðu haldið stífum takti síðan eða hafa komið einhver bakslög? Ég hef haldið stífum takti og fundið mjög gott jafnvægi. Ég hef ekki misst úr æfingu í fjögur ár og hef verið í þjálfun hjá Garðari allan þann tíma. Persónulega hefur það verið nauðsynlegt fyrir mig að hafa einhvern sem heldur mér við efnið og hristir upp í æfingunum og mataræðinu reglulega. Það kemur í veg fyrir leiða. Svo er auðvitað bara frábært að vera í þessum skemmtilega félagsskap sem ríkir í Sporthúsinu.

Margir fylgt fordæminu

Hver er heildarárangurinn frá upphafi átaks og þar til í dag? Ég er búin að missa 35 kíló, en ég missti fyrstu 32 kílóin á fyrsta árinu. Síðan þá hef ég verið að móta líkamann, bæta á mig vöðvamassa og unnið í því að ná fituprósentunni niður úr rúmum 40% niður í íþróttaform, sem er 12-15%. En ég myndi segja að væri búin að missa um það bil eitt þúsund kíló af sálinni, sem er fyrir mestu.

Hefur þessi lífsstílsbreyting virkað hvetjandi á fólk í kringum þig? Alveg rosalega, og ég er svo ánægð með hvað þetta hefur verið smitandi og hvað margir hafa fylgt mér eftir í að breyta sínum lífsstíl og sagt mér frá því. Ég verð alltaf jafn glöð í hjartanu að fá að heyra það að mín barátta geri það að verkum að fólk fari loksins að trúa á sjálft sig.

Hvað með afbrýðisemi – hefurðu mætt henni á þessu ferðalagi? Því miður er stutt í afbrýðisemi og öfund hjá mörgum og ég hef aðeins fengið að finna fyrir því. Ég hef reynt að taka því ekki persónulega því mér líður mjög vel og hver veit það best nema ég sjálf.

Hver er helsti ávinningur þessa breytta lífsstíls fyrir utan augljósa útlitsbreytingu? Andleg og líkamleg heilsa. Að geta skoppað um eins og táningur í frábæru formi og hafa enga verki í líkamanum. Að vera ánægð í eigin skinni og að hafa endurheimt trúna á sjálfri mér. Mér finnst ég geta sigrað heiminn og brosi alla daga.

Vildi komast í toppform

Þú ert að fara að keppa í Fitnesskvenna, 35 ára plús, sem fram fer í dag. Stefndirðu allan tímann á það að enda á sviði eða þróaðist þetta bara svona? Þetta einfaldlega þróaðist. Eftir þrjú ár í þjálfun fannst mér kominn tími á nýtt markmið. Það er nefnilega himinn og haf á milli þess að vera í góðu formi og í toppformi – og ég vildi koma mér í toppform. Ég þurfti góða áskorun til að koma þér á þann áfangastað og fitness var einfaldlega málið. Eftir smá umhugsun ákvað ég að kýla á þetta. Það er nú svolítið skemmtilegt að segja frá því að þegar ég stíg á svið í Háskólabíó verða fjögur ár upp á dag frá því að ég breytti yfir þennan nýja lífsstíl.

Hvað hefur reynst þér erfiðast við þennan undirbúning? Fórnirnar sem snúa að fjölskyldunni og vinunum. Í svona undirbúningi sleppir maður ferðalögum, skemmtunum og öllu sem að getur raskað rútínunni. Þetta verkefni

FYRIR

Dagur í lífi

Æfingadagur í lífi Lilju rétt fyrir mót:

5.30 - Brennsluæfing í klukkutíma. Getur verið hvað sem er ég hef gaman af; hlaup, stigavél, skíðavél og þess háttar.

06.30 - Morgunmatur: Próteinpönnukökur og kaffibollinn góði.

12.00 - Hádegismatur: Kjúklingabringa með sætum kartöflum, brokkólí og ferskum aspas, allt grillað og velt upp úr ólífuolíu og kryddað með góðu íslensku fersku kryddi.

13.00 - Silklight-meðferð hjá Systraseli í klukkutíma í kringum hádegi. Allra meina bót.

14.30 - Trimform í 40-60 mínútur til að styrkja húðina svo að hún dragist almennilega saman.

15.30 - Próteinsjeik frá SCi-MX með kreatíni og glútamíni (bæði fyrir og eftir æfingu).

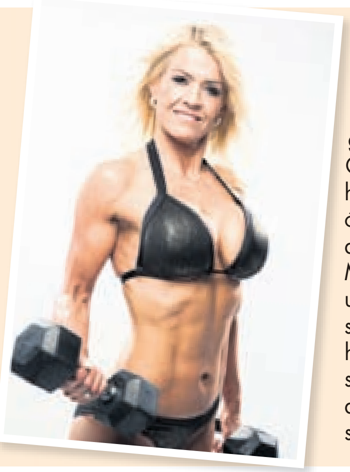
16.00-18.00 - Lyftingaæfing í 1½ tíma undir handleiðslu Garðars Sigvaldasonar þar sem ég tek 1-2 vöðvahópa í einu. Brennsla strax á eftir í 20 mínútur.

Skelli mér í collagen youthbekkinn í Sporthúsinu strax á eftir æfingu, til að fá slökun, og örva húð og blóðflæðið.

19.00 - Kvöldmatur: Nautalund með brokkólíi og ferskum aspas. Steikt á pönnu eða grillað.

22.00 - Drekk GRS5-próteinsjeik og magnesíum fyrir svefninn til að fá góðan nætursvefn – í hvíld og svefni gerast hlutirnir.

Með þessu þarf ég einnig að taka inn nauðsynlegar góðar og hollar fitusýrur; Omega 3,6, 9 og CLA (eða hreinlega lýsi) til að styrkja ónæmiskerfið, brenna fitu og auka vöðvastyrk. Þeir hjá Sci-MX – Líkama og Lífsstíl settu upp flottan pakka fyrir mig sem hefur ekki klikkað. Mér hefur aldrei liðið eins vel í skrokknum á ævinni. Og svo drekk ég bara vatn, og einstaka kaffibolla.



hefur algjöran forgang á meðan á því stendur og því hefur oft reynst erfitt að hafa ekki tíma fyrir fólkið sitt.

Var undirbúningurinn umfangsmeiri en þig grunaði? Þetta er gríðarleg vinna sem krefst þolinmæði og skipulags. Ég var nú nokkurn veginn búin að gera mér grein fyrir því, en kannski ekki alveg að fullu. Þessi loka-fínisering tekur svakalega mikinn tíma, en á endanum þá kemur allur árangurinn í ljós.

Hvað með kostnaðinn? Þetta kostar allt sitt og í raun alveg heilan helling, en ég er með góða styrktaraðila sem hafa hjálpað mér mikið. Ég lít svo á að þessi kostnaður sé lítilvægur miðað við kostnaðinn sem fylgir því að vera heilsulaus.

Stolt amma

Sérðu fyrir þér fleiri mót í framtíðinni? Mig grunar nú að þetta verði ekki mitt eina mót, þetta er búið að vera svo skemmtilegt. Svo er ég búin að kynnast frábæru fólki í kringum þetta allt saman.

Nú ertu nýbökuð amma – heldurðu að þú verðir eina amman á sviðinu? Nú bara veit ég ekki, hugsanlega. Ég verð að minnsta kosti alveg svakalega stolt amma.

Hvernig tilfinning var það annars að verða amma og það svona ung? Tilfinningin var dásamleg. Það jafnast fátt á við að hafa fengið þennan glaða gullmola í heiminn. Svo fékk ég að vera viðstödd fæðinguna sem var einstök upplifun. Ég bjóst svo sem við því að verða ung amma þar sem ég varð mjög ung mamma. Svona á að gera þetta segi ég bara. Nú næ ég að njóta lífsins með honum og vonandi fleiri barnabörnum í langan tíma.

Hvað ráðleggur þú fólki sem á erfitt með að koma sér af stað? Fyrst og fremst að fá sér góðan þjálfara sem aðstoðar það við að byrja og heldur utan um það fyrst um sinn. Það virkaði að minnsta kosti vel fyrir mig. Svo er mikilvægt að temja sér þolinmæði því þetta tekur tíma og það má aldrei missa trúna. Því þetta er svo sannarlega hægt. Muna svo að vera jákvæður og hafa gaman af þessu og umfram allt aldrei gefast upp!

Með jákvæðnina að vopni

Nú ertu væntanlega búin að haka við nokkur markmiðin undanfarin ár – eru komin einhver ný á listann? Fyrsta verkefnið eftir þessa keppni verður að skrifa niður næstu markmið. Nú er bara að stefna lengra og verða enn betri manneskja.

Ég hef verið í markþjálfun síðastliðið ár hjá Svövu Mathiesen, vinkonu minni, og hún hefur svo sannarlega hjálpað mér að einblína á það sem skiptir máli og benda mér á leiðir til að láta drauma mína rætast og fylgja minni sannfæringu. Það er ekki síður mikilvægt að rækta hugann rétt eins og líkamann.

Eitthvað að lokum? Verum alltaf jákvæð, því jákvæðnin kemur okkur svo langt í öllu því sem við tökum okkur fyrir hendur. Jákvætt fólk laðar að sér jákvæða hluti og lætur öðru fólki líða betur með návist sinni. Neikvæðnin hefur aldrei komið fólki langt í lífinu, það er bara staðreynd.

BRÚÐKAUP BRÚÐIR VILJA HRAUSTLEGT OG HEILBRIGT ÚTLIT

Með hækkandi sól vilja brúðir gjarnan hafa húðina örlítið sólkyssta og má þá notast við smávegis af brúnkukremi. Harpa Káradóttir förðunarmeistari sýnir hér fallega brúðarförðun.

Það sem er búið að vera áberandi í brúðarförðun þetta árið er ljómandi húð og hraustlegt útlit. Margar hverjar vilja smá lit í kinnarnar sem er auðleyst mál," segir Harpa Káradóttir, förðunarmeistari hjá Mac.

Að þessu sinn notaði Harpa St.Tropez wash off instant-brúnkukrem sem gefur djúpan, fallegan og náttúrulegan lit.

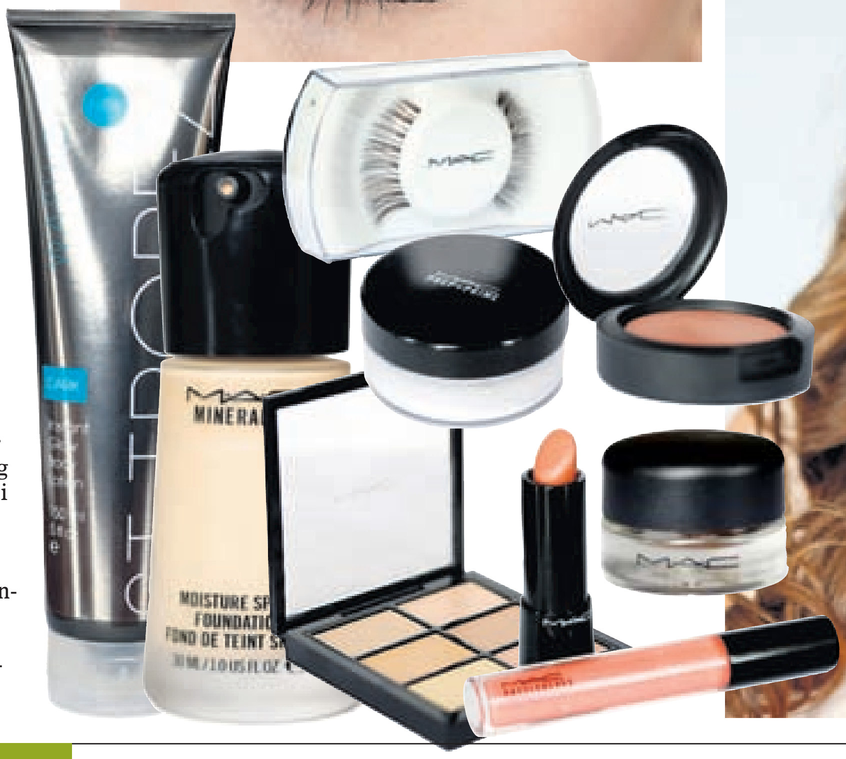
Á húð fyrirsætunnar bar hún svo Strobe cream sem gefur húðinni góðan raka og perluljóma. Því næst notaði hún Mineralize moisture foundation sem er steinefnafarði, hann er mjög léttur og kremaður en gefur góða þekju og húðin skín af heilbrigði, mjög gott fyrir allar húðgerðir að sögn Hörpu og þá einkum þurra og þreytta húð! Einnig notaði hún Hush cream colour base sem „highlighter" ofan á kinnbeinin til að fá meiri ljóma. Warm soul-steinefnakinnalit bar hún svo létt á kinnar og enni. Að lokum notaði hún Prep+prime, glært púður, til þess að gera T-svæðið mattara.

Augu

„Þar notaði ég gyllta og brons tóna sem eru búnir að vera mjög vinsælir í ár bæði í tískuförðun og „beauty"-förðun. Ég setti Painterly paint pot sem grunn undir augnskuggana sem fær þá til að haldast mikið lengur á. Því næst brúnan blautan eye-liner sem ég dró aðeins út í spíss til þess að lengja og lyfta augunum. Að lokum notaði ég Zoom water fast black lash, vatnsheldan maskara sem lengir og þykkir augnhárin og augnhár nr. 36 sem eru lengri að utanverðu og gera augun meira möndulaga."

Varir

„Á varirnar notaði ég prep+prime lip sem er grunnur sem mýkir varirnar og lætur varalitinn haldast betur á. Því næst notaði ég Whirl-varablýant, Posh tone Mineralize-varalit og Smile dazzleglass-varagloss til að setja punktinn yfir i-ið."



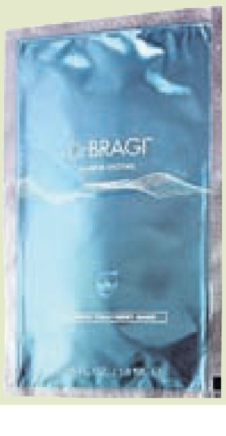
AUGLÝSING: SIGURBORG KYNNIR

ÍSLENSKT OFURKREM FRÁ DR. BRAGA

Dr. Bragi-húðvörulínan heitir eftir doktor Jóni Braga Bjarnasyni heitnum, prófessor í lífefnafræði. Hann helgaði ævistarf sitt rannsóknum á sjávarensímum og virkni þeirra.

Dr. Bragi-húðvörulínan kom á markað í Bretlandi fyrir sex árum og hefur fengist á betri snyrtistofum í London eins og Bliss Spa og Hydrohealing Notting Hill. Árið 2008 var Dr. Bragi sigurvegari sem „Best New Brand at the CEW Beauty Awards" (CEW - Cosmetic Executive Women). Einnig birtist viðtal við Braga í tímaritinu VOGUE. Stjörnur á borð við Siennu Miller, Thandie Newton og Victoriu Beckham hafa notað vörurnar. Dr. Bragi-húðvörurnar eru framleiddar á Íslandi. Vörurnar fást í snyrtivörudeild Hagkaupa, Lyfjum og heilsu í Kringlunni, Make-up Gallery Akureyri og Nordica Spa, en þar er jafnframt hægt að fara í Dr. Bragi andlitsbað.

▶ AGE MANAGEMENT MOISTURISER Sannkallað ofurkrem, því það má nota sem dag- og næturkrem, augnkrem, hálskrem og serum. Til í 60 ml og 5 ml umbúðum. 5 ml duga í tvær vikur kvölds og morgna og 60 ml í fimm til sjö mánuði. Leiðbeinandi verð á 5 ml er 3.100 krónur og leiðbeinandi verð á 60 ml er 24.000 krónur. Hnitmiðuð sjávarensím eru aðalsmerki þessa MARINE ENZYME-rakakrems, sem dregur úr ummerkjum öldrunar. Það stuðlar að fullkominni virkni húðfrumanna. Það getur einnig flýtt því að sár grói sé um slíkt að ræða og mildar áhrifin sem kunna að stafa af t.d. exemi, sóra og rósroða. Dropi á stærð við baun dugir bæði á andlit og háls. Notið bæði kvölds og morgna eftir hreinsun. Kremið er án ilmefna, olíu og parabena.



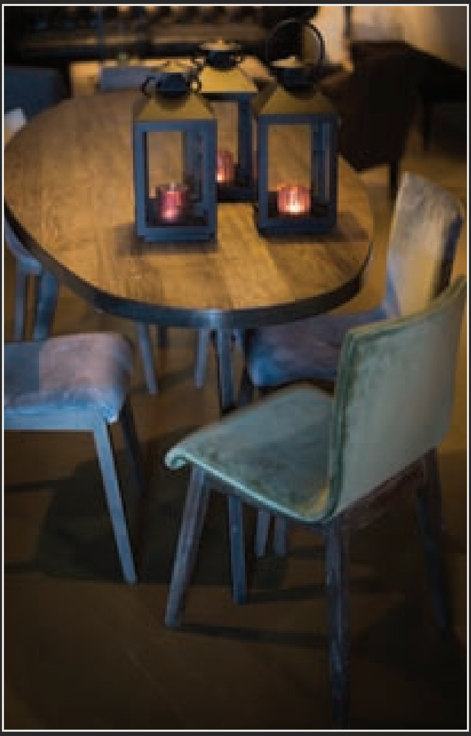
◀ INTENSIVE TREATMENT MASK býður upp á hámarksstyrkleika sjávarensíma í einum maska sem er afar virkur og tryggir óviðjafnanlegan árangur. Maskinn dregur úr roða, fínum línum, þrota og þurrki. Gefur húðinni bjartara og fallegra yfirbragð. Látinn liggja á húðinni í 10 til 15 mínútur. Yndislegt að nota að kvöldi eftir hreinsun og setja ekkert annað á fyrir nóttina. Jafnast á við 15 mínútna andlitsbað. Tilvalinn í ferðalagið eða þegar mikið liggur við. Leiðbeinandi verð á maskanum er 2.000 krónur.

Ég hef helgað ævistarf mitt rannsóknum á sjávarensímum og áhrifamætti þeirra. Ég hef ekki minnstu efasemdir um að þið munuð verða undrandi á þeim bætandi áhrifum sem vörur mínar geta haft á húð ykkar.

Dr. Jón Bragi Bjarnason heitinn var prófessor í lífefnafræði við Háskóla Íslands og er talinn hafa verið einn af áhrifamestu lífefnafræðingum heims.

H&H

Heimili & Hugmyndir



Með bros í hjarta og hækkandi sól fyllum við búðina af spennandi vörum

Suðurlandsbraut 8 - 108 Reykjavík - Sími 578 4400 - við erum á facebook

HÁR FALLEG FERMINGARGREIÐSLA – SKREF FYRIR SKREF

Það þarf ekki að vera mjög flókið fyrir handlagnar fermingardömur að sjá um hárgreiðsluna sjálfar á stóra daginn. Hárgreiðslukonan Theodóra Mjöll Skúladóttir Jack sýnir hér einfalda leið að glæsilegri greiðslu.

Hér má sjá glæsilega lokaútkomu af greiðslu sem á vel við á fermingardaginn.

1 GREIDDU VEL ÚR HÁRINU OG SLÉTTU ÞAÐ.

2 SKIPTU HÁRINU TIL HELMINGA.

3 TAKTU EINN LOKK Í EINU OG KRULLAÐU MEÐ BREIÐU KRULLUJÁRNI.

4 HALTU ÁFRAM ÞAR TIL ALLT HÁRIÐ ER KRULLAÐ.

5 TAKTU LOKK SITTHVORUM MEGIÐ VIÐ ANDLITIÐ, SNÚÐU UPPÁ OG TOGAÐU TIL.

6 FESTU LOKKANA SAMAN MEÐ LÍTILLI TEYGJU.

7 TAKTU HÁRIÐ Í LITLA TAGLINU OG SPENNTU ÞAÐ Í HNÚT.

SILKIMJÚKIR FÆTUR FYRIR SUMARIÐ

Baby Foot Easy Pack er japönsk náttúruvara sem losar um dauðar húðflögur og endurnýjar húðina á fótum eftir aðeins eina notkun. Baby Foot er nú loksins fáanlegt á Íslandi.

„Árangurinn af notkun Baby Foot er ótrúlegur en fæturnir verða silkimjúkir á aðeins tveimur vikum,“ segir Margrét Mekkin, sölu- og markaðsstjóri heildsölunnar CU2, sem hefur umboð Baby Foot-fótaumhirðuvörunnar hér á landi. „Þetta er frábær vara fyrir sumarið. Hún er náttúruleg og inniheldur engin aukaefni heldur samanstendur Baby Foot af þangi, jurtum og ávöxtum sem hafa mikla virkni. Baby Foot losar einungis um dauðar húðfrumur en ræðst ekki á nýja húð og er mjög einfalt í notkun,“ segir Margrét.

Baby Foot Easy Pack er ein mest selda fótaumhirðuvaran í Japan í dag. Varan inniheldur sautján náttúruleg efni en meðal þeirra er ávaxtasýra sem notuð hefur verið öldum saman til að eyða bakteríum, bólgum og í meðferð við sóra. Þá hefur ávaxtasýra einnig verið notuð til að eyða slæmri lykt.

Einfalt í notkun

Baby Foot Easy Pack inniheldur eitt par af sokkum sem innihalda virku efnin í vörunni.

Sokkunum er einfaldlega smeygt á fæturna og efnin látin virka í klukkustund.

Eftir það eru fæturnir þvegnir og þerraðir vel með handklæði.

Eftir tvo til sjö daga byrja dauðu húðflögurnar að flagna af og fæturnir verða silkimjúkir. Engin þjöl, ekkert vesen.

Fyrir

Eftir 2-7 daga

Eftir

Baby Foot Easy Pack gefur frábæran árangur eftir aðeins eitt skipti. Varan er einföld í notkun. Pakkningin inniheldur eitt par af sokkum sem innihalda virku efnin í Baby Foot.

Baby Foot fæst hjá:

Árbæjarapóteki
Rimaapóteki
Lyfju
Lyfjaval
Femin.is

Fáðu silkimjúka fætur á aðeins tveimur vikum með Baby Foot.
NORDIC PHOTOS/GETTY

Nánari upplýsingar er að finna á www.babyfoot.me

...spjörunum úr

Greta Salóme Stefánsdóttir

ALDUR 26 ÁRA
STARF TÓNLISTARKONA

Hvern faðmaðir þú síðast? Systur mína, Sunnu Rán.

En kysstir? Elvar Þór Karlsson.

Hver kom þér síðast á óvart og hvernig? Það var hún mamma mín en hún birtist hjá mér á dögunum í hlaupagallanum og dró mig út með sér að hlaupa átta kílómetra. Ótrúlegt hörkutól hún mamma.

Hvaða galla í eigin fari ertu búin að umbera allt of lengi? Það að vera endalaust að hugsa fram í tímann og gleyma að dvelja í núinu.

Ertu hörundssár? Úff nei, þá hefði ég valið mér annað starf.

Dansarðu þegar enginn sér til? Eins og enginn sé morgundagurinn.

Hvenær gerðirðu þig síðast að fífli og hvernig? Ætli það hafi ekki bara verið um daginn þegar ég lék „Frúna með köttinn" í útvarpsleikriti. Það er svo hollt að gera sig að fífli einstöku sinnum og taka sjálfan sig ekki of hátíðlega.

Hringirðu stundum í vælubílinn? Örsjaldan, en það kemur fyrir.

Tekurðu strætó? Nei, því miður þá geri ég það ekki.

Hvað eyðirðu miklum tíma á Facebook á dag? Bara svona ... allt of miklum.

Ferðu hjá þér þegar þú hittir fræga eða heilsarðu þeim? Nei, ég hef alltaf verið blessunarlega laus við það. Hef aldrei upplifað það að vera „starstruck".

Lumarðu á einhverju sem fáir vinir þínir vita um þig? Ég hleyp á milli staða, meira að segja heima hjá mér, þá hleyp ég úr einu horni í annað. Hef víst gert þetta frá því að ég var krakki. Svo er ég enn þá dauðhrædd við Mikka ref.

Hvað ætlarðu alls ekki að gera um helgina? Taka því rólega.

HELGARMATURINN Páskaeggja Benedikt

Þórdís Harpa Lárusdóttir flugfreyja

„Þessi réttur er í algjöru uppáhaldi hjá okkur, frábært að gera hann á góðum páskamorgni í náttfötunum, sósan er líka svo fallega páskagul á litinn. Svo heitir sonur minn líka Benedikt þannig að þessi réttur stendur okkur mjög nærri."

FYRIR 4
4 egg
Um 2-3 msk. edik
3 eggjarauður
250 g smjör
Klípa af blautum kjötkrafti (ég nota Oswald og finnst hann bestur, fæst í Fjarðarkaupum)
Safi úr um hálfri lítilli sítrónu
Þykkar sneiðar af góðri reyktri skinku
Gott súrdeigsbrauð

Vatn sett í góðan pott, edikið sett út í og vatnið látið ná léttri suðu. Eggin eru svo brotin beint yfir létt sjóðandi edikvatnið, eitt í einu, (passa að gefa hverju þeirra sitt pláss) leyfa þeim að malla í vatninu í um 3 mínútur, eða þangað til að það er hálfsoðið, mér finnst best að hafa rauðuna lina. Taka eggin upp úr vatninu með gataspaða, þannig að allt vatnið renni af þeim.

Smjörið er brætt í litlum potti með kjötkraftinum (á að vera heitt en ekki sjóðandi) eggjarauðurnar þeyttar, kjötkraftssmjörinu með sítrónusafanum bætt varlega út í eggin í mjórri bunu og þeytt áfram, smakkað til og hægt að þynna með meira smjöri eða sítrónusafa eftir vild.

Brauðið er ristað, skinkan steikt og lögð ofan á brauðið, eggin koma þar á eftir, og í lokin sósan sett yfir allt saman. Yndislegt,ljúffengt og gott.

Tölvur

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

Nudd

Klassískt slökunarnudd rvk 101, s: 841 6795 Júlija.

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

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

Spádómar

SPÁSÍMI LÁRU 907 2012
Spámiðlun, tarotlestur, hvað viltu vita á nýju ári ? Algjör trúnaður. Opið frá 13-23.

Rafvirkjun

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

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

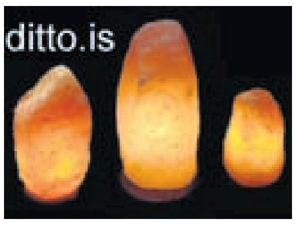
Önnur þjónusta

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

KEYPT & SELT

Til sölu

ÓDÝR HEIMILSTÆKI
Þvottavélar, þurrkarar, ísskápar og fl. Ábyrgð fylgir. S. 845 5976.



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

LEIRBRENNSLUOFN
Til sölu vel með farinn leirbrennsluofn Cerama Hobby 215 litra framhlaðinn, 3 fasa. Uppl. í s. 690 2420.

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

TOGHLERAR
Óska eftir Tyboren 88" til kaups. s: 866 9874.

Vissir þú að... Öll börn eiga rétt á samvistum við báða foreldra sína.
Barnaheill Save the Children á Íslandi

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

BÓKHALDSÞJÓNUSTA
fyrir fyrirtæki, einstaklinga og félagasamtök
Fagleg og vönduð þjónusta á sanngjörnu verði.
GAIUS BÓKHALDSÞJÓNUSTA
Sími 892 5784
Síðumúli 31•105 Reykjavík
gaiusehf@gmail.com

ER BÍLSÆTIÐ RIFIÐ ?

Viðgerðir á öllum gerðum af bíla-, mótorhjóla og snjósleðasætum. Húsbílaklæðningar og öll almenn bólstrun. Við erum þekktir fyrir fljóta og góða þjónustu.
Formbólstrun
Hamraborg 5 kóp, Hamrabrekkumegin S. 544 5750 www.hsbolstrun.is

10 ára gömul verð • Vikutilboð

Yfirfara reiðhjól 2.800.-
Tilboð í viku.
Fljót og góð þjónusta.
Opið í dag skírdag og laugardag.
Reiðhjólaþjónustan • Vagnhöfða 6 • S. 821 0040

- Steypusögun
- Kjarnaborun
- Múrbrot
- Hellulagnir
- Jarðvegsvinna
- Öll almenn-verktakavinna

BROTAFL
STEINSÖGUN - BORUN - BROT
Brotafl ehf
Símar 894 8040
894 8044
Fax 565 0050
Netfang: brotafl@simnet.is

- Almenn raflagnaþjónusta
- Nýlagnir
- Teikningar
- Endurnýjun á eldra húsnæði
- Dyrasímaþjónusta

RAFRÓS
Löggiltur rafverktaki
S: 544 4099 - 893 5565

VIFTUR
VENTS
íshúsið
www.viftur.is
Við erum sterkir í viftum

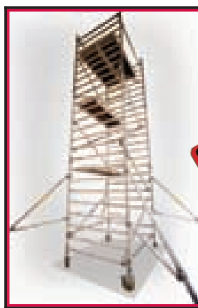
Belle jarðvegsþjöppur í miklu úrvali.
Nú er rétti tíminn að athuga með þjöppur, valtara eða hoppara fyrir vorið. Belle leysir vandann.
www.bellegroup.com

BELLE
ÁSAFL EHF
Hjallahraun 2 - 220 Hafnarfj.
s. 562 3833 - 863 5512
www.asafl.is - asafl@asafl.is

STERK LOK á alla heita potta.

Eitt verð á öllum stærðum
Framleiðum lokin eftir málum.
Sterkasta áklæðið á markaðnum sem þolir vel raka- klór og veðráttu.
(Myndir á facebook)
Tjalda og Seglaþjónustan
Kristinn 899-7663 - 461-5077 Tjalda@simnet.is

PALLAR.IS



Ál hjólapallar / veggjapallar
Veðurnet / Öryggisnet
Áltröppur / stigar
SALA LEIGA
altrex
KVARNIR
Akralind 8
► www.kvarnir.is ► Sími: 564 6070

- Hjólbarðaviðgerðir
- Smurþjónusta
- Bremsur
- Demparar
- Rafgeymar
- o.fl.

HJÓLBARÐA GRAFARVOGS VERKSTÆÐI
Gylfaflöt 3
Grafarvogi
Sími 567 4468
dekk@gummisteypa.is
GENERAL HJÓLBARÐAR

Allt á einum stað
BREMSUVIÐGERÐIR
BREMSUKLOSSAR
SPINDILKÚLUR
ALLAR PERUR
HJÓLBARÐAÞJÓNUSTA
RAFGEYMAÞJÓNUSTA
OLÍS SMURSTÖÐ
BÓN OG ÞVOTTUR

SMUR- BÓN OG DEKKJAÞJÓNUSTA
SÆTÚNI 4 • SÍMI 562 6066

BRA
BÍLASPRAUTUN OG RÉTTINGAR
AUÐUNS
Nýbýlavegi 10 - Kóp. - S. 554 2510
TOYOTA-þjónusta www.bilasprautun.is

Iveco
Viðgerðar- og varahlutaþjónusta
VélRás
Sími 555 6670 • www.velras.is • Álhella 4 • Álhella 8

SPARAÐU BENSÍN!
Metan uppfærðu bílinn þinn
Bjóðum hátækni búnað frá Bigas International srl, einum þekktasta framleiðanda á gas búnaði fyrir bifreiðar í Evrópu.
Leitið tilboða í búnað og ísetningu – sparið með Metan
Lán til allt að 48 mánaða
bigas
VélRás Velras.is • Sími: 555 6670 • Álhella 4

VARAHLUTIR
Iveco • Benz • Man • Renault
Varahlutaþjónusta
VÉLANAUST ehf
Álhella 4 • Símar 555 6670 • 892 3996 • www.velanaust.is

BÍLAÞJÓNUSTA BJARKA ehf
alhliða bílaviðgerðir
Tímapantanir s: 445 4540/697 4540
viðarhöfði 2 • 110 reykjavík • sími 445 4540 / 697 4540
bilathjonustabjarka@gmail.com
http//www.facebook.com/bilathjonustabjarka

Parketslípun
sólpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golflist@golflist.is | www.golflist.is
99% RYKFRÍTT
Gólflist
Parketlagnir og viðhald

Rafstilling ehf
startarar - alternatorar - perur
viðgerðir - sala
hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

Óskast keypt

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

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

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.

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.

Sjónvarp

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

Verslun

HEILSA

Heilsuvörur

Árangur næst með Herbalife. Frítt lífstílsmat. Hringdu núna S. 896 4662 Edda Borg & www.lifsstill.is

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

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

Fæðubótarefni

Viltu léttast? Eða þyngjast? Prófaðu Herbalife! Ólöf 861 5356, osa@ismennt.is

Nudd

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

NUDD OG HEILSA
DETOX - ÚTHREINSUN á öllum líkamanum. NUDD upp f. hné á eftir. Opið frá 12-18 alla virka daga nema sun. S. 823 8280. www.nuddogheilsa.is

SKÓLAR & NÁMSKEIÐ

Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. Kenni á BMW 520D. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésson.

TÓMSTUNDIR & FERÐIR

Ýmislegt

HÚSNÆÐI

Húsnæði í boði

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

Sumarbústaðir

Framleiðum sumarhús á góðum verðum. 20 ára reynsla, sjá heimasíðu: sumarhus.com s. 615-2500.

Sumarhúsalóðir á einum besta stað á suðurlandi til sölu. Uppl. gefur Kristín í S. 822 2158.

Atvinnuhúsnæði

Fyrst.is

HÖFUM TIL LEIGU MARGSKONAR ATVINNUHÚSNÆÐI.
Verslunarhúsnæði - 50 til 1500 fermetra.

Skrifstofurými - 20 til 2500 fermetra, stakar eða heil hús.

Iðnaðarhúsnæði - Allar mögulegar stærðir Lagerhúsnæði.

- Sendu fyrirspurn, mikið úrval.

Ef þú ert að leita að leiguhúsnæði eða vilt leigja út, sendu okkur upplýsingar á: jonvikingur@fyrst.is
Símar 533 1316 - 892 1316 - Alltaf opið.

Skrifstofuherbergi til leigu að Súðarvogi 7, 17 og 45 fm að stærð. Aðgangur að sameiginlegu fundarherbergi og eldhúsi. Laust nú þegar. Uppl. Hlynur í s. 824 3040.

Til leigu í skeifunni 9. 200fm, önnur hæð og sér inngangur. Mjög hagstæð leiga og frí fyrstu 2 mán, hendar vel fyrir hvað sem er. Eyrún s. 777 8046.

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.

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

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

ATVINNA

Atvinna í boði

Wilson's PIZZA

HEFUR ÞÚ ÁHUGA OG METNAÐ FYRIR AÐ VINNA Á SKEMMTILEGUM STAÐ?
Óskum eftir að ráða starfsmenn í eftirfarandi stöður:

Bakara og sendil í Ánanaust.

Bakara og sendil í Gnoðavog.

Afgreiðslufólk á Vesturlandsveg.

Sendil í Eddufell. Vörusendil.
Vinsamlega sendu ferilskrá með mynd á atvinna@wilsons.is

BÍLSTJÓRI MEÐ MEIRAPRÓF.
Óskum eftir að ráða bílstjóra með meirapróf, leigubílapróf og rútupróf til að aka með ferðamenn í dagstúra eða /og kvöldtúra frá Reykjavík.

Við leitum eftir einstaklingi sem talar góða ensku og á auðvelt með samskipti, er hress og hefur þekkingu á landinu okkar.

Áhugasamir sendi umsókn ásamt ferilsskrá á: procar@procar.is

DAG- OG KVÖLDVINNA:
Einstök félagasamtök í frumkvöðlastarfi óska eftir að ráða til sín fólk í úthringingar á daginn og kvöldin. Dagvinna frá 9.00-16.00 og kvöld frá 17.00 - 22.00 Góð laun fyrir góðan starfskraft. Einnig vantar vaktstjóra á skrifstofu á kvöldin. Uppl. gefur Kristín í s. 666 4400 frá kl. 13.00-16.00 alla virka daga.

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

RE/MAX

Ég er með áhugasama kaupendur að

RE/MAX Lind

3ja herb íbúð í Grafarvogi

Hringdu núna ... ég leita eftir rúmgóðri og bjartri 3ja - 4ra herb íbúð, helst í **Foldahverfi** en önnur hverfi koma einnig til greina. **Rúmgóð stofa** er mikill kostur.

Þórey Ólafsdóttir er alltaf í síma **663 2300**

Vönduð vinnubrögð og framúrskarandi þjónusta sem skilar **árangri** í fasteignaviðskiptum.

Þórarinn Jónsson
Lögg. fast. hdl.
5107900
thorarinn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Njálsgata 12
101 Reykjavík
Cozy íbúð með óskráðum fm í risi

Stærð: 66,4 fm
Fjöldi herbergja: 3-4
Byggingarár: 1953
Fasteignamat: 18.300.000

RE/MAX Lind

Fimmtudaginn 28. mars kl 14:00 - 14:30 | Verð: 22.900.000

RE/MAX Lind kynnir falleg og vel skipulagða 66.4 fm íbúð á tveimur hæðum í vel staðsettu tvíbýli í miðbæ Reykjavíkur. Eldhús með flísum á gólfum og nýlegri innréttingu. Parketlögð stofa og borðstofa, útgent út á suðursvalir. Lítið barnaherbergi. Baðherbergi með fallegri innréttingu og sturtu,flísar hólf og gólf. Stigi upp í óskráð risloft með nýjum gluggum en rýmið má nota á marga vegu. Frekari upplýsingar veitir Þórey Ólafsdóttir í síma 663 2300, thorey@remax.is - Remax Lind.

Þórey Ólafsdóttir
Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

Þórarinn Jónsson
Lögg. fast. hdl.
5107900
thorarinn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Kleifarsel 16
109 Reykjavík
Frábær staðsetning & óskráðir ferm

Stærð: 121,4 fm
Fjöldi herbergja: 6
Byggingarár: 1980
Fasteignamat: 24.650.000

RE/MAX Lind

Fimmtudaginn 28. mars kl 15:00-15:30 | Verð: 29.900.000

Remax Lind kynnir í einkasölu vel skipulagða og rúmgóða 121,4 fm íbúð á efstu hæð í litlu fjölbýli. Frábær staðsetning, stutt í alla þjónustu, skóla og leikskóla. Íbúðin er á tveimur hæðum með 4-5 svefnherb. góðu vinnueldhúsi og bjartri stofu með suðursvölum. Íbúðin er töluvert stærri að grunnfleti þar sem aðeins hluti fm í risi er skrá hjá FMR. Frábær eign sem hentar stærri fjölskyldum sérlega vel. Allar frekari upplýsingar veitir Þórey Ólafsdóttir í síma 663 2300, thorey@remax.is - Remax Lind.

Þórey Ólafsdóttir
Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

Þórarinn Jónsson
Lögg. fast. hdl.
5107900
thorarinn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Laufásvegur 67
101 Reykjavík
Virðulegt hús með góða sál

Stærð: 297 fm
Fjöldi herbergja: 8
Byggingarár: 1928
Fasteignamat: 85.150.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Senter

Bókið skoðun um helgina í gsm: 862-1110 | Verð: 0

Virðulegt og fallegt einbýlishús ásamt bílskúr á einum besta stað í Þingholtunum. Húsið er steinhús, íbúðarrýmið er um 179 fm og kjallarinn 93 fm (ekki er full lofthæð í kjallara), samtals um 272 fm. Bílskúrinn er sérstæður og er 24,7 fm.

Valgeir Björnsson bæjarverkfræðingur og hafnarstjóri teiknaði húsið og lét reisa það árið 1928 (bílskúrinn 1929). Húsið stendur á 825,2 fm lóð ofan götu við Laufásveg, það er á þremur hæðum. Úr forstofu er gengið inn í íbúðarrýmið á miðhæð hússins, sem samanstendur af gestasnyrtingu, eldhúsi með búri og þremur rúmgóðum stofum. Á efstu hæð hússins eru 5 svefnherbergi og baðherbergi. Úr hjónaherbergi er gengið út á austursvalir. Í kjallaranum er þvottahús og fjórar stórar geymslur, allar með gluggum.

Einstök eign sem býður upp á mikla möguleika! Bókið skoðun hjá Hrafnhildi um helgina.

Hrafnhildur
Sölufulltrúi
862 1110
hrafnhildur@remax.is

Ástþór Reynir
Lögg. fasteignasali
4144700
arg@remax.is

RE/MAX Senter - Skútuvogur 11a - 104 Reykjavík - Sími: 4144700 - www.remax.is

Álfkonuhvarf 29
203 Kópavogur
Endaíbúð á efstu hæð með útsýni

Stærð: 128,5 fm
Fjöldi herbergja: 4
Byggingarár: 2005
Fasteignamat: 28.500.000
Bílskúr: Já

RE/MAX Lind

Fimmtudaginn 28. mars kl 16:00 - 16:30 | Verð: 34.900.000

Remax Lind kynnir glæsilega 4ra herb endaíbúð á efstu hæð í lyftuhúsi með bílastæði í bílakjallara. Rúmgóð forstofa með góðum skáp. Eldhús opið að hluta inn í bjarta stofu en þaðan er gengið út á suðvestur svalir, einstakt útsýni yfir Elliðavatn. Rúmgott hjónaherbergi og tvö barnaherbergi með góðum fataskápum og eikarparketi. Baðherbergi flísalagt hólf í gólf með baðkari og eikarinnréttingu. Frekari upplýsingar veitir Þórey Ólafsdóttir í síma 663 2300, thorey@remax.is - RE/MAX Lind.

Þórey Ólafsdóttir
Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

Þórarinn Jónsson
Lögg. fast. hdl.
5107900
thorarinn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - Sími: 5107900 - www.remax.is

Gistiheimilið Grund á Flúðum

RE/MAX LIND

- frábært tækifæri í ferðaþjónustu -

Allar frekari upplýsingar veitir Þórey í síma 663 2300

Þórey Ólafsdóttir
Sölufulltrúi
663 2300
thorey@remax.is

Þórarinn Jónsson
Lögg. fast. hdl.
510 7900
thorarinn@remax.is

RE/MAX Lind - Hlíðasmára 6 - 201 Kópavogur - sími 510 7900 - www.remax.is

- Við vinnum fyrir þig og seljum fasteignir -

tilkynningar

Úthlutanir úr IHM-sjóði

Í samræmi við reglur um ráðstöfun greiðslna frá Innheimtumiðstöð gjalda auglýsir RSÍ hér með eftir umsóknum um fjárframlög úr svonefndum IHM-sjóði Rithöfundasambandsins.

Rétt til úthlutunar úr myndbanda- og geisladiskageira eiga rithöfundar, leikskáld, þýðendur, handritshöfundar og aðrir höfundar ritverka, sem flutt hafa verið í sjónvarpi á síðasta ári. Um úthlutun geta sótt allir þeir sem telja sig eiga rétt, án tillits til félagsaðildar. Höfundum handrita fræðslu- og heimildarmynda er bent á að sækja um til Hagþenkis - félags höfunda fræðirita og kennslugagna.

Með umsóknum fylgi yfirlit um birt verk umsækjanda í sjónvarpi 2012, taka skal fram lengd flutnings í mínútum og hlutfall ef höfundar eru fleiri en einn. Einnig hvort um frumflutning eða endurflutning er að ræða.

Umsóknir skulu berast Rithöfundasambandi Íslands, Gunnarshúsi, Dyngjuvegi 8, 104 Reykjavík fyrir 18. apríl nk. rsi@rsi.is

Fundarboð

Aðalfundur Sendibílastöðvarinnar hf. verður haldinn í biðsal Sendibílastöðvarinnar að Klettagörðum 1, laugardaginn 6. apríl n.k. og hefst fundurinn kl. 11 f.h..

Fundarefni:

1. Venjuleg aðalfundarstörf samkvæmt 14. gr. samþykkta félagsins.
2. Tillaga frá stjórn um heimild til kaupa félagsins á eigin hlutum skv. 8. gr. samþykkta félagsins.
3. Önnur mál löglega upp borin.

Ársreikningur félagsins og endanlegar tillögur munu liggja frammi á skrifstofu félagsins 7 dögum fyrir aðalfundinn.

Öll umboð verða að vera dagsett og staðfest af eiganda

Reykjavík 26. mars 2013
Stjórn Sendibílastöðvarinnar hf.

til sölu

TIL SÖLU: HLUTABRÉF Í SAMKAUP HF.

Skiptastjóri í þrotabúi hefur til sölu hlutabréf í Samkaupum hf. að nafnvirði 150.000 kr. Skiptastjóri óskar tilboða í bréfin frá áhugasömum kaupendum. Áhugasamir sendi tilboð á dagmar@lex.is

fasteignir

OPIÐ HÚS FÖSTUDAGINN LANGA KL. 13 - 15
BIRKISKÓGAR 2 BORGARBYGGÐ

Fallegur 54 m2 sumarbústaður með innbúi til sölu, laus við kaupsamning. Bústaðurinn er staðsettur vestan við þjóðveg 1, móts við Munaðarnes

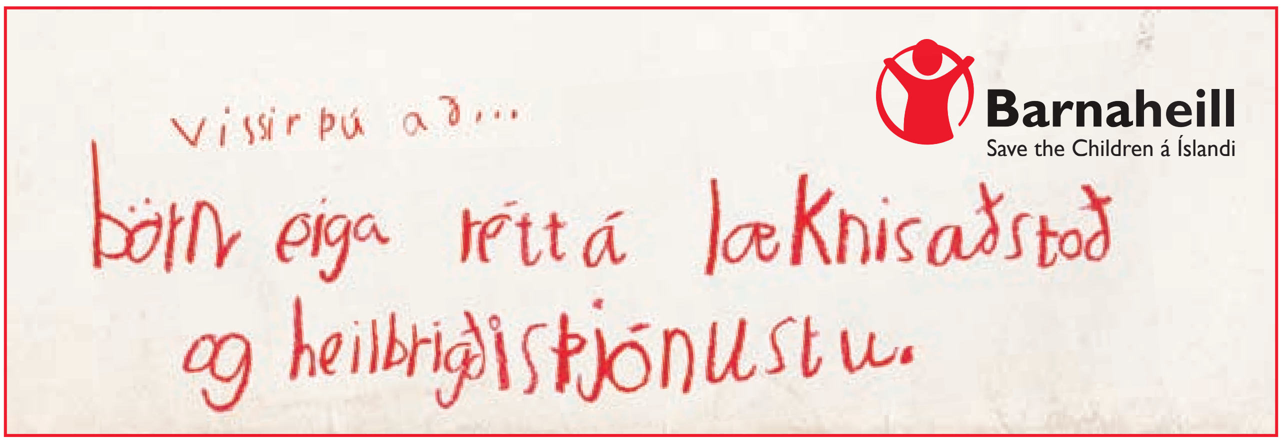
Verð 11.600.000 kr.

Vantar sumarbústaði á skrá, góður sölutími framundan

Sveinn G. Guðmundsson
Sölufulltrúi
s. 899 8546
sveinn@domusnova.is

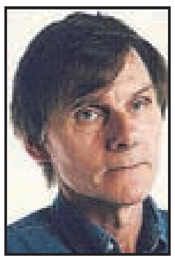
DOMUSNOVA Fasteignasala
Turninum 12. hæð - 201 Kópavogur - www.domusnova.is

Grétar Hannesson Hdl.,
Löggiltur fasteignasali.
gretar@domusnova.is



kronotex
FLOORS FOR LIVING
PLANKA
HARÐPARKET
FYRIR SUMARHÚS,
HEIMILI OG HÓTEL
Náttúrulegt og ótrúlega sterkt
Verð frá 2.490 kr. m²
30ára
ábyrgð
Þekking og persónuleg þjónusta
Birgisson
Ármúli 8 I 108 Reykjavík
Sími 516 0600 I www.birgisson.is

✝



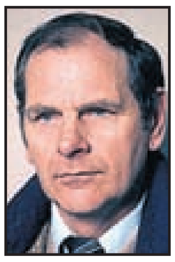
Ástkær faðir okkar, tengdafaðir, bróðir og afi,

JAKOB ÞÓR JÓNSSON
(KOBBI Á KLIFI)
húsgagna, húsa- og módelsmiður
frá Patreksfirði,

lést fimmtudaginn 21. mars sl. Hann verður jarðsunginn frá Fríkirkjunni í Reykjavík föstudaginn 5. apríl, kl. 13.00.

Kristján Arnar Jakobsson — **Þórhildur Ída Þórarinsdóttir**
Guðmundur Páll Jakobsson — **Maríanna Hugrún Helgadóttir**
Jóhannes Þór Jakobsson — **María Vilborg Guðbergsdóttir**
Viktor Jóhannes Rolzitto
James Albert Rolzitto — **Donna Lee Rolzitto**
Jeannie Brown — **Ken Brown**
Eugene Durham
og barnabörn.

✝



Þökkum innilega auðsýnda samúð og hlýhug við andlát og útför eiginmanns míns, föður, tengdaföður, afa og langafa,

EIRÍKS JAKOBS HELGASONAR
fyrrverandi verkstjóra,
Kelduhvammi 22, Hafnarfirði.

Ólafía Þórey Erlingsdóttir
Haukur Eiríksson — **Brynja Björk Kristjánsdóttir**
Helgi Eiríksson — **Berglind Gylfadóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

✝

Útför elskulegrar systur okkar og mágkonu,

KRISTÍNAR BRAGADÓTTUR
Efstalandi 4, Reykjavík,

sem lést á heimili sínu 16. mars, fer fram frá Dómkirkjunni í Reykjavík miðvikudaginn 3. apríl. Þeim sem vilja minnast hennar er bent á Geðhjálp.

Angela Baldvins — **Stefán Valur Pálsson**
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**

✝

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

HALLDÓRU KRISTINSDÓTTUR
Neshaga 14, Reykjavík.

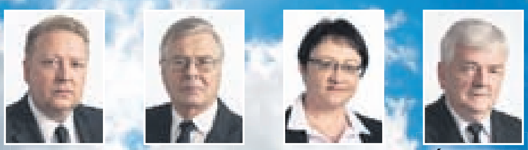
Ólafur Þórhallsson
Þorbjörg Ólafsdóttir — **Jón M. Benediktsson**
Ólöf Þórhildur Ólafsdóttir — **Necmi Ergün**
Júlíus Heimir Ólafsson — **Vigdís Guðmundsdóttir**
barnabörn og barnabarnabörn.

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

ÚTFARARÞJÓNUSTA
Davíðs Ósvaldssonar ehf.
Sími 551 3485,
svarað allan
sólarhringinn.
www.udo.is



Hinrik Davíð Jóhanna Óli Pétur

ÞETTA GERÐIST 28. MARS 1997

Himnagættin fremur fjöldasjálfsmorð

Þennan dag árið 1997 fundust lík 37 félaga sértrúarsafnaðarins Himnagættarinnar (Heavens Gate) í úthverfi í San Diego í Kaliforníuríki í Bandaríkjunum. Fólkið hafði svipt sig lífi. Af hinum látnu var 21 kona og 18 karlar.

Þegar líkin fundust var þeim haganlega komið fyrir og öll voru þau klædd í eins fatnað og nýja Nike-íþróttaskó. Í ljós kom að leiðtogar safnaðarins boðuðu að með sjálfsmorði myndi andi fólksins yfirgefa jarðneskan íverustað sinn og fara um borð í geimskip sem leyndist á bak við Hale-Bopp halastjörnuna sem hafði þá nýlega verið uppgötvuð.

Leiðtogi safnaðarins hét Marshall Applewhite, en kallaði sig Do, og var prófessor í tónlistarfræðum áður en hann gekk í söfnuðinn árið 1972. Hann fékk fleiri til að ganga í söfnuðinn og lofaði fólki að geimskip myndi nema sálir þess á brott og fylgja því til „konungdæmis á himnum“.

Smám saman fækkaði í söfnuðinum eftir því sem nær dró komu geimskipsins en á tíunda áratugnum óx Applewhite ásmegin og fór að safna nýjum félögum í söfnuðinn. Applewhite boðaði skírlífi og sumir í söfnuðinum fylgdu fordæmi hans og létu vana sig. Eftir að Hale-Bopp halastjarnan fannst árið 1995 varð söfnuðurinn viss um að geimskipið sem hann beið eftir væri á leið til jarðar. Í

marsmánuði kom halastjarnan næst jörðu og Applewhite og félagar drukku banvæna blöndu af eitri og vodka og lögðust til hinstu hvíldar.

Forðast að samtökin festist í einum gír

Ungir bændur um allt land eiga forystumann vestur við Ísafjarðardjúp. Jóhanna María Sigmundsdóttir að Látrum í Mjóafirði er nýkjörin formaður Samtaka ungra bænda.

„Það er allur skalinn innan þessa félagsskapar. Ungt fólk frá kúabúum, í hrossarækt, minkarækt, fjárrækt, skógrækt og grænmetisrækt. Það eru meira að segja krakkar sem ekki eru úr sveit en hafa áhuga á landbúnaði og málefnum landsbyggðarinnar,“ segir Jóhanna María Sigmundsdóttir, formaður Samtaka ungra bænda. Hún var kosin í það embætti á nýafstöðum aðalfundi. Áður hafði hún verið í stjórn samtakanna í eitt ár og einnig hafði hún setið í stjórnum félaga ungra bænda á Vesturlandi og Vestfjörðum. Jóhanna er 21 árs, að verða 22, og lauk búfræðinámi frá Hvanneyri á síðasta ári. Hún er uppalin á Látrum í Mjóafirði við Ísafjarðardjúp. „Foreldrar mínir eru bændur hér. Við búum með sauðfé, kýr og hross og í dag er ég aðallega í sauðfjárbúskapnum,“ segir hún. Þegar forvitnast er um hvort hún sé með margt á fóðrum svarar hún: „Þegar ég fór í framhaldsskóla skárum við dálítið niður en nú erum við að fjölga aftur og erum komin upp í 150 fjár, sem er fínt þegar maður er aldrei heima. Ég er náttúrulega búin að vera í námi síðustu fjögur ár og svo er ég í endalausu félagsstarfi fyrir Búnaðarfélagið, Búnaðarsambandið og unga bændur.“ Er það allt sjálfboðastarf? „Já, ég er að reyna að láta gott af mér leiða.“

Samtök ungra bænda voru stofnuð árið 2009. Í þeim eru 300 félagar og fer ört fjölgandi að sögn Jóhönnu Maríu. En þurfa ungir bændur sérstök samtök? „Já,“ segir hún ákveðin. „Ég tel að eins og félagskerfi bænda er sett upp hafi það ekki verið nógu góður vettvangur fyrir ungt fólk að koma fram með sínar skoðanir. Með stofnun samtakanna náðum við að sameina unga bændur hringinn í kringum landið. Núna eru um áttatíu manns í búfræðinámi á Hvanneyri. Það er mikil aðsókn í það nám og samtökin okkar eru félagsskapur handa þessu fólki.“

Hver eru aldursmörkin? „Þau eru 18 til 35. Við teljum að þegar bóndi er orðinn 35 ára þá sé hann búinn að skila sínum hugmyndum inn og sinni vinnu og með þessu erum við að koma

FORMAÐUR SAMTAKA UNGRA BÆNDA Sinnir sauðfjárbúskap að Látrum við Ísafjarðardjúp og málefnum bænda af áhuga.

í veg fyrir stöðnun innan samtakanna og forðast að þau festist í einum gír. Það er alltaf að koma inn ungt fólk með nýjar hugmyndir.“

Starf formannsins segir Jóhanna María aðallega felast í að sjá um farveg þeirra mála sem koma fyrir aðalfund og hún nefnir dæmi. „Við viljum sterkara dreifingarkerfi raforku kringum landið og önnur ályktun síðasta fundar var um að taka hæð kúa inn í kynbótamatið. Það er hlutverk formannsins að fylgja þessu eftir. Líka að hafa samband við aðildarfélögin í hverjum landshluta. Ef eitthvert mál snertir sérstaklega Suðurland, þá sinnir fólk innan Félags ungra bænda á Suðurlandi því.“ gun@frettabladid.is

✝

Okkar ástkæri sonur, bróðir, mágur og frændi,

ANDRI MÁR ÞÓRÐARSON

lést af slysförum í Flórída, laugardaginn 23. mars. Útförin verður auglýst síðar.

Alda Kolbrún Haraldsdóttir — **Guðmundur Sveinsson**
Þórður Kristjánsson
Jóhann Geir Karlsson — **Stefanía Gunnarsdóttir**
Birgir Örn Karlsson — **Tinna Valbjörnsdóttir**
Lív Eyþórsdóttir
Eydís Eyþórsdóttir — **Björn Óskarsson**
Adrían Birgisson

✝

Okkar ástkæra móðir, tengdamóðir, amma og langamma,

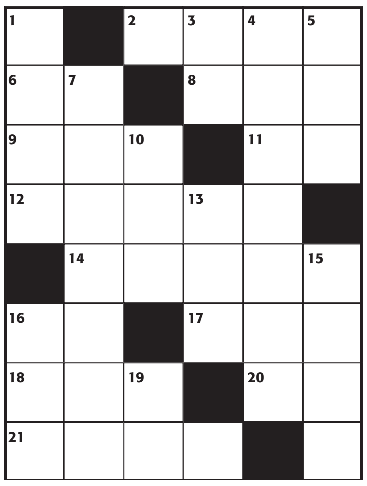
SVAVA ÞÓRÐARDÓTTIR,
Bogahlíð 9,

lést á Hjúkrunarheimilinu Mörk, fimmtudaginn 21. mars. Útförin hefur farið fram. Þökkum samúð og vinarhug.

Gerða Björg Kristmundsdóttir
Ómar H. Kristmundsson — **Steingerður Sigurbjörnsdóttir**
Hrafnhildur Ómarsdóttir
Helga Ómarsdóttir
Jóhannes Ómarsson
Elísabet Eva Valdimarsdóttir

US MASTERS
Baráttan um græna jakkann hefst á Stöð 2 Sport fimmtudaginn 11. apríl.
ÞÚ GREIÐIR FYRIR ÁSKRIFT Í APRÍL OG VIÐ OPNUM STRAX
MEISTARATAKTAR Í SPORTINU
Apríl er mánuður meistaranna á Stöð 2 Sport. Fylgstu með US Masters, stærsta golfmóti heims, sjáðu 8 liða og undanúrslit í Meistara og Evrópudeildinni og margt fleira í meistaralegri háskerpu!
DOMINO´S DEILDIN
Bestu körfuboltalið landsins eigast við í úrslitakeppni í Domino´s deildinni.
RISALEIKIRNIR Í MEISTARADEILDINNI
8 liða úrslitin og undanúrslitin í Meistaradeild Evrópu.
Paris Saint-Germain - Barcelona
Bayern München - Juventus
Real Madrid - Galatasaray
Malaga - Borussia Dortmund
UEFA CHAMPIONS LEAGUE
FORMÚLA 1 Í OPINNI DAGSKRÁ
VINSÆLASTI KAPPAKSTUR ALLRA TÍMA
Nýtt keppnistímabil er hafið. Sjáðu tímatökurnar og kappaksturinn í opinni dagskrá!
F1 Formula 1
EVRÓPU DEILDIN
Gylfi Þór og félagar í Tottenham mæta Basel í 8 liða úrslitum Evrópudeildarinnar.
UEFA EUROPA LEAGUE
NBA
Stærstu stjörnurnar og bestu körfubolti í heimi.
FA BIKARINN
Stórliðin mætast í E…a bikarnum í apríl.
ÞÝSKI HANDBOLTINN OG MEISTARADEILDIN
Strákarnir okkar verða í eldlínunni í sterkustu deildum heims.
Fáðu þér áskrift | 512 5100 | stod2.is | Verslanir Vodafone | Verslanir og þjónustuver Símans 800 7000
2 SPORT HD

KROSSGÁTA



LÁRÉTT
2. skraf, 6. líka, 8. spíra, 9. eldsneyti, 11. æst, 12. yfirstéttar, 14. létt hlaup, 16. átt, 17. frjó, 18. skörp brún, 20. strit, 21. stertur.

LÓÐRÉTT
1. lás, 3. í röð, 4. ofbjóða, 5. krá, 7. þjóðsaga, 10. rúm ábreiða, 13. hrós, 15. fögnuður, 16. veiðarfæri, 19. tveir eins.

LAUSN

LÁRÉTT: 2. rabb, 6. og, 8. ála, 9. kol, 11. ör, 12. aðals, 14. skokk, 16. na, 17. fræ, 18. egg, 20. at, 21. tagl.

LÓÐRÉTT: 1. loka, 3. aá, 4. blöskra, 5. bar, 7. goðsaga, 10. lak, 13. lof, 15. kæti, 16. net, 19. gg

FRÉTTABLAÐIÐ
ER HELGARBLAÐIÐ

JÁKVÆÐNI
Í STAÐ ÓTTA

Agnes M. Sigurðardóttir biskup telur að við verðum sem þjóð að ákveða út frá hvaða gildum við viljum ganga og að við byggjum stjórnarskrána á þeim grunni sem við þekkjum.

Flottasta heimilið í Vesturbænum

Tinna Brá Baldvinsdóttir býr í draumahúsinu, sem hún hefur innréttað listilega með litum og smekklegheitum.

Sú sem allt veit

Auður Tinna, Útsvarsstjarna, borðtennisdrottning og Gettu betur-þjálfari.

FRÉTTABLAÐIÐ
Ómissandi hluti af góðri helgi

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

Að verða illt í auðmýktinni

BAKPANKAR
Sögu Garðarsdóttur

Fyrir nokkru fór ég á fund í Valhöll um stöðu femínisma á Íslandi. Ég hafði aldrei komið í Valhöll áður og aldrei, ~~eflaust út af einhverri verndandi töfraþulu,~~ hitt Brynjar Níelsson, einn fram-sögumanna. Þriðja nýjungin var nístandi sársauki sem ég fékk í auðmýktina. Ég hef reyndar áður fundið fyrir henni – heimurinn er fullur af tækifærum til þess að láta sig sundla í auðmýktinni ef maður hefur hana á annað borð. Verkirnir eru ekki ósvipaðir því og þegar fólk tekur inn mjög vont eitur eða stendur á sviði og man ekki textann sinn. Oft er hægt að vinna bug á þessum eymslum með því að knúsa ketti eða loka gluggum á internetinu en í ýktum aðstæðum sem þessum er það erfiðara.

BRYNJAR Níelsson sagði á fundinum að femínismi í dag væri á villigötum. Erkióvinur auðmýktarinnar er hroki og yfirlæti og það er svo sannarlega yfirlætisfullt að ætla sér að hafa vit fyrir öllum femínistum nútímans. Til þess eru þeir einfaldlega of margir og fara of margar ólíkar leiðir til að hægt sé að alhæfa að þeirra götur liggi allar til glötunar. Og Brynjar er því miður ekki sá eini sem fullyrðir að aðferðir femínista séu rangar, öfgafullar, fráhrindandi og svo framvegis.

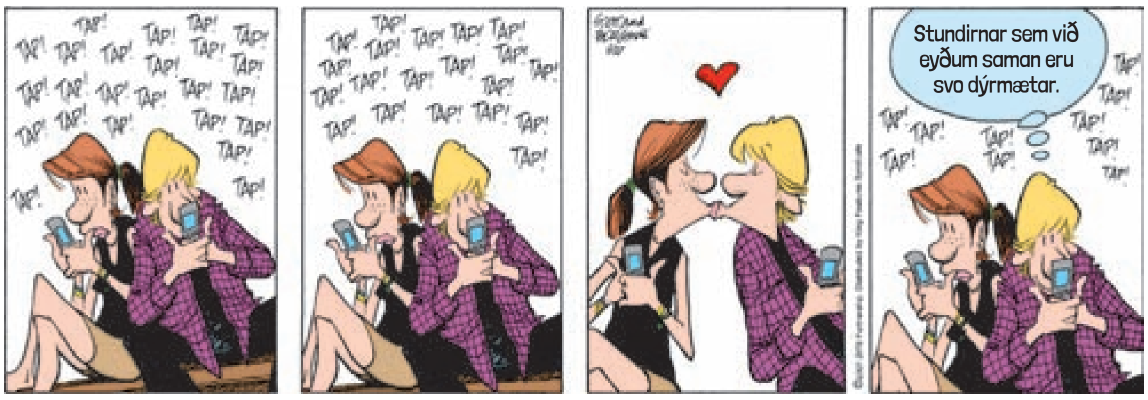
ÉG þykist viss um að þeir sem halda slíku fram ætli engan að meiða heldur einungis að leiðbeina mér og öðrum femínistum á þá braut sem þeim finnst umræðan eigi heima á og haga henni eftir sínu höfði. Það er aftur á móti meiðandi því það gefur í skyn vantrú á það hvernig við upplifum samfélagið og efasemdir um getu okkar til að berjast gegn misréttinu sem við finnum fyrir. Ofan á þetta bætist svo að þeir sem tala svona geta yfirleitt ekki vegna líffræðilegrar lukku sinnar upplifað kynbundið óréttlæti eins og konur. Það sem þeir geta hins vegar gert er að treysta okkur þegar við segjumst finna fyrir því og þegar við segjum að breytingar séu ekki nógu hraðar, víðtækar, miklar o.s.frv. þrátt fyrir margvíslega og áratugalanga baráttu.

MÁLIÐ er nefnilega tiltölulega einfalt. Ef þú segir við manneskju sem er ekki með alvarlega ímyndunarveiki, alræmdur lygalaupur, ósjálfráða eða mjög ungt barn að hennar upplifun eða tilfinningar, jafnvel yfir mörg ár, sé uppspuni eða ýkjur þarftu að hafa eitthvað verulega mikið fyrir þér í því, helst mastersgráðu í samkennd, Evrópumet í innsýn og dulspekiprófgráður af þeirri stærð sem ég þekki ekki. Líklegast ertu þó bara hrokafullur og vilt auðmýkja.

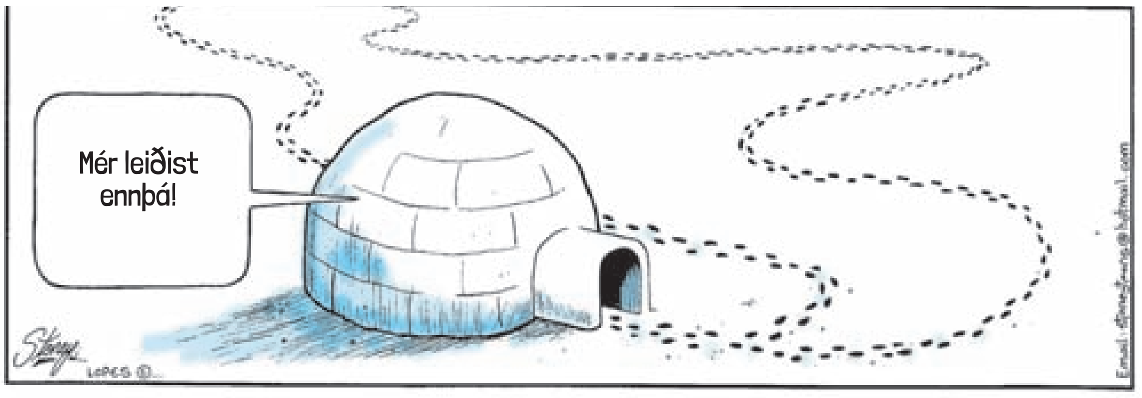
MYNDASÖGUR

PONDUS Eftir Frode Øverli

GELGJAN Eftir Jerry Scott & Jim Borgman



HANDAN VIÐ HORNIÐ Eftir Tony Lopes



BARNALÁN Eftir Jerry Scott & Rick Kirkman

FERMINGARFJÖR

10 heppnir fá 10“ spjaldtölvu

199.989

Panasonic TXL47E5
47” háskerpu sjónvarp með örþunnum IPS ALPHA LED skjá, Viera LIVE engine örgjörva og Viera Connect nettengingu. 4 HDMI tengi, 2 USB tengi og innbyggður kortalesari.

Allir sem versla í Max í mars fyrir 3.000 kr eða meira geta sett nafnið sitt í pott !

Fyrir páska er svo dregið úr og hljóta 10 heppnir viðskiptavinir 10“ spjaldtölvu í páskaglaðning.

Tilboðið gildir 27. mars til 2. apríl eða meðan birgðir endast.

OPIÐ SKÍRDAG, LAUGARDAG OG ANNAN Í PÁSKUM.
LOKAÐ Á FÖSTUDAGINN LANGA OG PÁSKADAG.

MAX RAFTÆKI

Opið mán. - fös. kl. 11-19
Laugardaga kl. 11-18
Sunnudaga kl. 12-18

SÍMI 412 2200

BEINT Á MÓTI IKEA

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

GLEÐILEGA PÁSKA

GLEÐILEGA PÁSKA

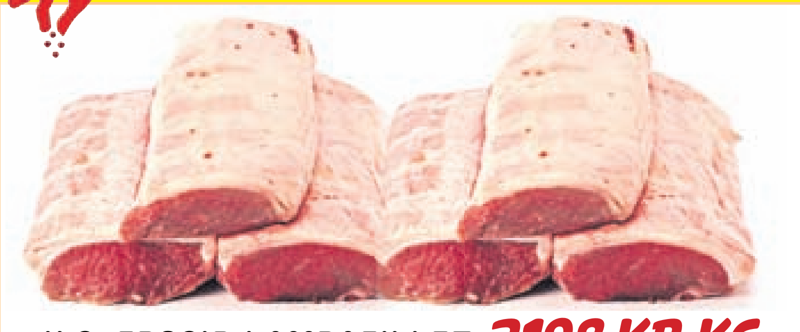
ÞAÐ ER ÓDÝRARA AÐ KRYDDA SJÁLFUR

K.S. FROSIÐ LAMBALÆRI 1098 KR.KG

ÞAÐ ER ÓDÝRARA AÐ KRYDDA SJÁLFUR

K.S. FROSIN LAMBABÓGUR 779 KR.KG

ÞAÐ ER ÓDÝRARA AÐ KRYDDA SJÁLFUR



K.S. FROSIÐ LAMBAFILLET 3198 KR.KG

FROSNAR GRÍSALUNDIR 1498 KR.KG

ÓDÝRUSTU FROSNU KJÚKLINGA-BRINGURNAR Í BÓNUS

1579 KR. 900 GR

129 KR. 2 ltr.

KJARNAFÆÐI

KOFAREYKT ÚRBEINAÐ HANGIKJÖT

HANGILÆRI 2798 KR.KG

HANGI FRAMPARTUR 1898 KR.KG

1898 KR. KG

NF. ÍSLENSKIR LAXABITAR
ROÐ OG BEINLAUSIR

1498 KR. KG

NF. ÍSLENSKIR BLEIKJUBITAR
BEINHREINSAÐIR MEÐ ROÐI

FROSNIR ÁVAXTABITAR Í HEILSUDRYKKINN ÞINN

MANGÓ ANANAS JARÐARBER

498 KR 1000gr

498 KR 1000gr

459 KR 1200 gr

froosh
fruit: bottled

298 KR. 250ml

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu veltutengda VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

BÓNUS BÓNUS BÓNUS BÓNUS

GLEÐILEGA PÁSKA

859 KR. 1 ltr
1. ltr DANÆG EGGJAHVÍTUR

KJÖT Á GÓÐ... ÐI Í BÓNUS KJÖT Á ...

KJARNAFÆÐI

1398 KR. KG
KF FERSKT KRYDDAÐ HEIÐA-LAMBALÆRI

198 KR. 4 stk.
BÓNUS **NÝBAKAÐIR KORNKUBBAR**

PÁSKAEGG Í BÓNUS

2098 KR. 1 kg
BÓNUS RISA-
PÁSKAEGG 1 KG.

698 KR. 150g
NÓA SÍRÍUS NR.3 PÁSKAEGG

AFGREIÐSLUTÍMI Í BÓNUS UM PÁSKANA

Fimmtudagur 28.mars	10.00-19.00
Föstudagur 29.mars	LOKAÐ
Laugardagur 30.mars	10.00-19.00
Páskadagur 31.mars	LOKAÐ
Mánudagur 1.april	11.00-18.30

998 KR. KG
OS HEIMILISOSTUR: VERÐ ÁÐUR 1279 KR.KG

298 KR. 250gr
BÓNUS FETI 250gr

98 KR. 5 STK
BÓNUS **FIMM FLATKÖKUR Í PAKKA**

459 KR. 170gr
BÓNUS **HANGIÁLEGG 170 gr**

149 KR. 185ml
BÓNUS **SÝRÐUR RJÓMI 10% & 18%**

BÓNUS NÝREYKTUR HAMBORGARHRYGGUR
1395 KR. KG

BÓNUS EKKERT BRUÐL

Hér færðu vildarpunkta
VILDARPUNKTA
VISA Vildarklúbbur

Nýir kirkjusöngvar með sveiflu

Sameinaðir barna- og unglingakórar syngja í dag í Hallgrímskirkju ásamt Lögreglukórnum og djasssveit. Stjórnandi er Tómas Guðni Eggertsson.

Nokkrir sameinaðir barna- og unglingakórar ásamt Lögreglukórnum og djasssveit flytja í dag klukkan 17 nýja kirkjusöngva með sveiflu undir stjórn Tómasar Guðna Eggertssonar, organista í Seljakirkju. Gestir tónleikanna verða söngvararnir Egill Ólafsson og Böðvar Reynisson og fimm manna djasssveit, skipuð nokkrum af fremstu djassleikurum landsins, leikur með. Kynnir er biskup Íslands, frú Agnes Sigurðardóttir.

Tónleikarnir eru á vegum Listvinafélags Hallgrímskirkju og er aðgangur ókeypis og allir velkomnir.

Á tónleikunum syngja börn á aldrinum sjö til fimmtán ára sameiginlega fjórtán lög, sem flest koma úr söngvasafni norsks söngvaprests er heitir Sindre Ejde. Sá maður hefur unnið sér það til frægðar ásamt konu sinni að hafa farið víða um heiminn og safnað trúarlegum söngvum og gefið þá út í bók sem ber heitið „Syng håp“. Íslenska þýðingu textanna hefur séra Kristján Valur Ingólfsson gert.

GÓÐIR GESTIR Egill Ólafsson stórsöngvari er meðal gestasöngvara á tónleikunum.

RITHÖFUNDUR Ég er alltaf að skrifa, segir Þórdís Dröfn, sem ætlar sko örugglega að verða rithöfundur.
FRÉTTABLAÐIÐ/PJETUR

Vildi fleiri spennuatriði

Þórdís Dröfn Andrésdóttir, 15 ára Hafnarfjarðarmær, fékk það vandasama hlutverk að vera Stefáni Mána innan handar við skrif unglingasögunnar Úlfshjarta. Hún er sílesandi og skrifandi, elskar Jane Austen og fílar Harry Potter.

Ég fékk handritið hans Stefáns Mána frá Forlaginu og svo bara settist ég niður og las þetta bara eins og venjulega bók nema hvað ég skrifaði niður allt sem mér fannst að mætti betur fara,“ segir Þórdís Dröfn um aðkomu sína að unglingasögunni Úlfshjarta sem kom út á dögunum. „Það voru alls konar praktískir hlutir bara, eins og að sumir karakterarnir mættu vera sterkari, að það mætti fjölga spennandi atriðum og svoleiðis. Ég skipti mér ekkert af málfarinu, fann reyndar eina stafsetningarvillu en ég held það hafi bara verið innsláttarvilla.“

Hvernig kom þetta til? „Ein af konunum sem vinnur hjá Forlaginu er vinkona mömmu og hún bað mig að gera þetta.“ Lestu mikið af svona bókum? „Ég les bara voða mikið af öllu. Ég elska klassískar enskar bókmenntir, eins og Jane Austen og fleiri, en ég les líka mikið Harry Potter-bækurnar og aðrar unglingabækur.“

Hvernig fannst þér Úlfshjarta? „Mér fannst hún æðisleg. Ég ætla að lesa hana aftur, þótt ég sé búin að lesa hana milljón sinnum. Mjög góð unglingabók. Hún er svo nútímaleg þótt hún sé íslensk, sem er alveg rosalega sjaldgæft. Hún er líka alveg jafnt fyrir bæði kynin og ég held að bæði strákar og stelpur geti fundið sig í henni.“

Ætlar þú að verða rithöfundur? „Ó, já! Alveg pottþétt. Ég er alltaf að skrifa og skrifaði fyrstu löngu söguna mína þegar ég var ellefu ára með vinkonu minni. Það var einmitt svona ævintýrasaga. Síðan hef ég skrifað alveg helling og ætla ekkert að fara að hætta því.“ Og þér fannst skemmtilegt að vera ráðgjafi fyrir rithöfund úti í bæ? „Jahá! Það var rosagaman. Ég hef einu sinni áður lesið yfir unglingasögu, fyrir Steinar Braga, en hún kom aldrei út held ég. Ég gæti alveg hugsað mér að gera þetta oftar.“

> **Ég skrifaði fyrstu löngu söguna mína þegar ég var ellefu ára með vinkonu minni. Það var einmitt svona ævintýrasaga.**

fridrikab@frettabladid.is

STÓRSVEITIR Í 90 ÁR

STÓRSVEIT REYKJAVÍKUR

Stórsveitin rennir í gegnum stórsveitasöguna frá fyrri hluta síðustu aldar til nútímans á tveimur klukkustundum: *Basie, Ellington, Henderson, Miller, Goodman, Evans, Dorsey, Rich, Herman, Kenton, Jones, Mintzer, Schneider ofl. ofl.*

Stjórnandi: Sigurður Flosason

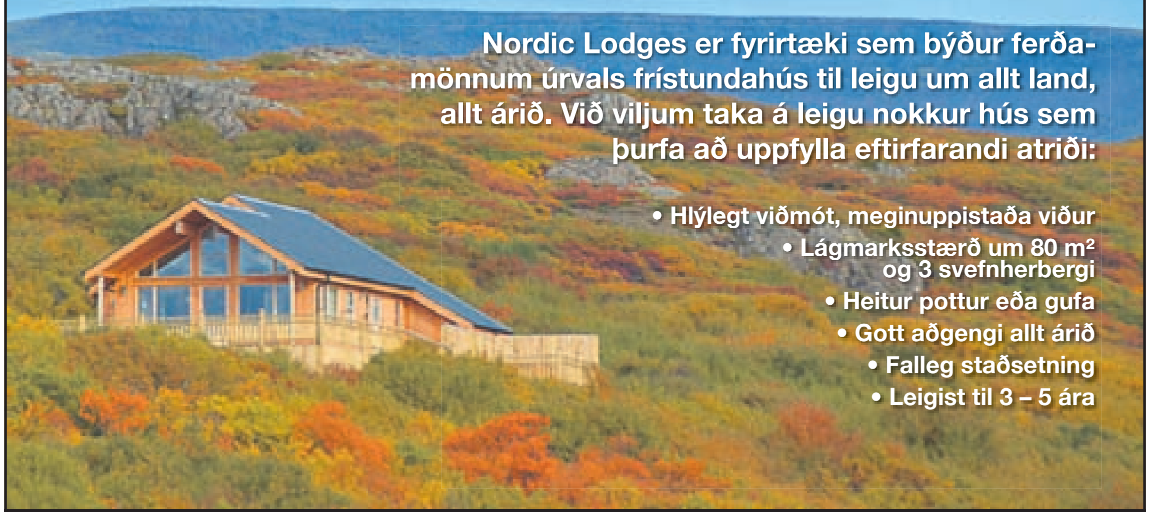
Styrkt af Reykjavíkurborg

Tónlistarsjóður

HARPA KALDALÓN
laugardag 30. mars kl. 16:00
Miðaverð kr. 3.000 / 2.500

Miðar á midi.is – harpa.is – í miðasölu Hörpu

LEITUM AÐ FRÍSTUNDAHÚSUM



Nordic Lodges er fyrirtæki sem býður ferðamönnum úrvals frístundahús til leigu um allt land, allt árið. Við viljum taka á leigu nokkur hús sem þurfa að uppfylla eftirfarandi atriði:

- Hlýlegt viðmót, meginuppistaða viður
- Lágmarksstærð um 80 m² og 3 svefnherbergi
- Heitur pottur eða gufa
- Gott aðgengi allt árið
- Falleg staðsetning
- Leigist til 3 – 5 ára

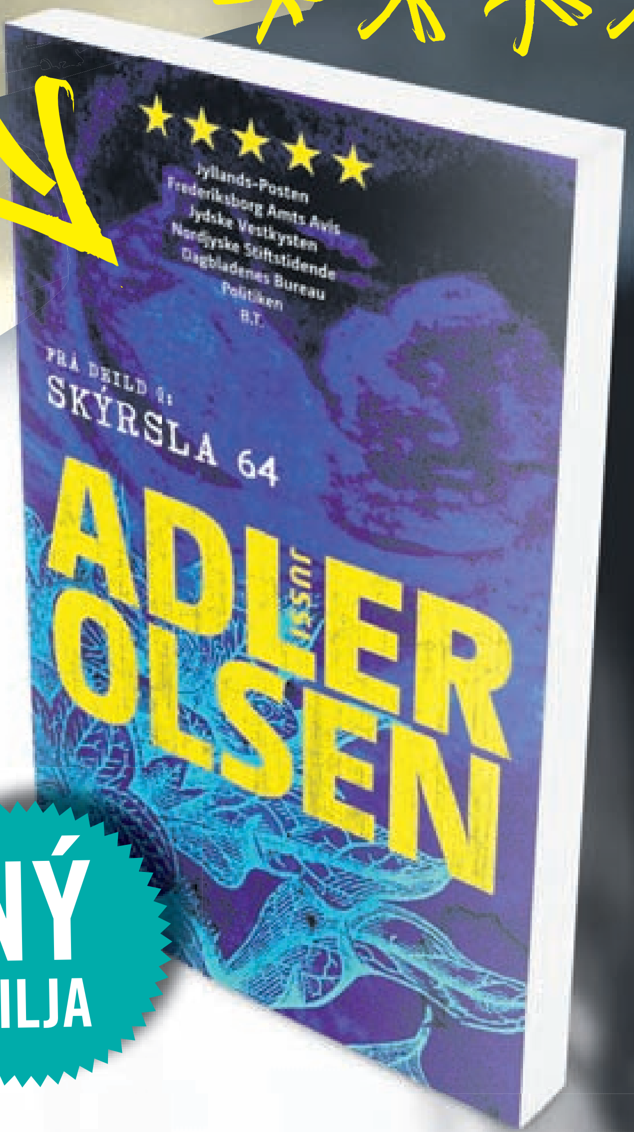
Nordic Lodges

Nánari upplýsingar veitir Jón Baldur í síma 897 3015 eða lodges@nordiclodges.com

www.nordiclodges.com

SPENNUSAGA Í SÉRFLOKKI

******* EKSTRA BLADET



NÝ KILJA

Árið 1987 hurfu nokkrar manneskjur í Kaupmannahöfn um svipað leyti án þess að vitað væri til að þær tengdust á nokkurn hátt. Rúmum tuttugu árum seinna vekja þessi mannshvörf athygli Carls Mørk og félaga hans, Assads og Rose, hjá Deild Q í dönsku lögreglunni.

******

„... gríðarlega vel byggð saga ... svo spennandi að hárin rísa á höfði manns ...“

POLITIKEN

******

„Jussi-Adler Olsen skrifar blessunarlega öðruvísi spennusögur. Takk fyrir það.“

JYLLANDS-POSTEN

www.forlagid.is – alvöru bókaverslun á netinu

Opnunartímar um páska

LÆKNISÞJÓNUSTA
NEYÐARLÍNA
RAUÐI KROSSINN
KVENNAATHVARF

Slysa- og bráðamóttaka Landspítala við Hringbraut og í Fossvogi
Opin allan sólarhringinn alla daga.
Aðalsímanúmer 543-1000
Beint innval við Hringbraut 543-2050.
Beint innval á slysadeild í Fossvogi 543-2000. Sinnir neyðartilvikum.

Læknavakt heilsugæslunnar
Opin 9-23.30 alla frídaga.
Vitjanasími 1770 (opinn allan sólarhringinn alla daga)
Vitjunum er sinnt frá 8-23.30 um helgar og hátíðisdaga.

Neyðarlínan
Neyðarsími Neyðarlínunnar **112** er opinn allan sólarhringinn yfir páskana og svarar fyrir slökkvilið, sjúkrabifreiðar og lögreglu um allt land.

Rauði krossinn
1717 er hjálparsími Rauða krossins og verður opinn yfir alla páskahátíðina.

Stígamót
Hjá Stígamótum er lokað yfir hátíðardagana. **Kristínarhús**, búsetuúrræði Stígamóta, er þó opið og þar verða sjálfboðaliðar á vakt og fagaðilar úr hópi starfskvenna á bakvakt. **Sími í Kristínarhúsi** 546-3000.

Kvennaathvarfið
Opið allan sólarhringinn, alla daga.
Símanúmer 561-1205.

SÁÁ
Göngudeild í Efstaleiti 7 er **lokuð alla hátíðardagana.**
Símanúmer 530-7600
Bent er á slysadeild og bráðamóttöku Landspítala komi upp alvarleg tilfelli.

Tannlæknar
Sjúklingum er bent á að snúa sér til slysa- og bráðamóttöku þegar um alvarleg slys er að ræða. Tannlæknar skiptast þó á um að hafa stofur sínar opnar yfir páskana og skiptist það sem hér segir:
Skírdagur
Opið hjá Ásu Margréti Eiríksdóttur 11-13
Föstudagurinn langi
Opið hjá Ásu Margréti Eiríksdóttur 11-13
Laugardagur 30. mars
Opið hjá Ásu Margréti Eiríksdóttur 11-13
Páskadagur
Opið hjá Benedikt Ægissyni 11-13
Annar í páskum
Opið hjá Birgi Péturssyni 11-13

SAMGÖNGUR
SUNDLAUGAR
STÓRMARKAÐIR
SÖFN

SAMGÖNGUR
Strætó ekur eftir hefðbundinni sunnudagsáætlun alla helgidagana og eftir venjulegri dagskrá á laugardag.

SUNDLAUGAR Á HÖFUÐBORGARSVÆÐINU

Skírdagur
Opið 9-18 Árbæjarlaug, Breiðholtslaug, Grafarvogslaug og Vesturbæjarlaug.
Opið 8-17 Ásvallalaug og Suðurbæjarlaug
Opið 11-15 Klébergslaug
Opið 8-22 Laugardalslaug
Opið 10-18 Sundhöll Reykjavíkur
Opið 8-18 Sundlaug Kópavogs og Sundlaugin Versölum.
Lokað í Sundhöll Hafnarfjarðar og á Ylströndinni Nauthólsvík.
Föstudagurinn langi og páskadagur.
Lokað í öllum sundlaugum ÍTR nema **Árbæjarlaug** og **Laugardalslaug**. Þar er opið 10-18
Annar í páskum
Opið 9-18 Árbæjarlaug, Breiðholtslaug, Grafarvogslaug og Vesturbæjarlaug.
Opið 8-17 Ásvallalaug og Suðurbæjarlaug
Opið 11-15 Klébergslaug
Opið 8-22 Laugardalslaug
Opið 10-18 Sundhöll Reykjavíkur
Opið 8-18 Sundlaug Kópavogs og Sundlaugin Versölum.
Opið 17-19 Ylströndin Nauthólsvík
Lokað í Sundhöll Hafnarfjarðar

SÖFN
Listasafn Reykjavíkur
Skírdagur
Hafnarhús **Opið 10-20**
Kjarvalsstaðir **Opið 10-17**
Ásmundarsafn **Opið 13-17**
Föstudagurinn langi og páskadagur
Lokað
Annar í páskum
Hafnarhús og Kjarvalsstaðir **Opið 10-17**
Ásmundarsafn **Opið 13-17**

Listasafn Íslands
Skírdagur
Opið 11-17
Föstudaginn langa, páskadag og annan í páskum
Lokað

Þjóðminjasafn Íslands
Skírdag og föstudaginn langa
Opið 11-17
Páskadag og annan í páskum
Lokað

Hafnarborg
Skírdagur
Opið 12-21
Föstudaginn langa og annan í páskum
Opið 12-17
Páskadagur
Lokað

STÓRMARKAÐIR

Hagkaup
Skírdagur
Opið til miðnættis Verslanir Hagkaupa í Skeifunni, Garðabæ og Eiðistorgi.
Opið 10-20 Verslanir Hagkaupa í Spöng og Holtagörðum
Opið 10-18 Verslanir Hagkaupa í Njarðvík, Borgarnesi og á Selfossi
Opið 10-21 Verslanir Hagkaupa í Kringlunni og Smáralind
Opið 10-24 Verslun Hagkaupa á Akureyri
Föstudagurinn langi og páskadagur
Lokað í öllum verslunum. Á miðnætti opna verslanir í Skeifunni, Garðabæ og Eiðistorgi
Annar í páskum
Opið 24 tíma Verslanir Hagkaupa í Skeifunni, Garðabæ og á Eiðistorgi
Opið 12-20 Verslanir Hagkaupa í Spöng, Holtagörðum og Smáralind.
Opið 12-18 Verslanir Hagkaupa í Njarðvík, Borgarnesi og á Selfossi.
Opið 12-24 Verslun Hagkaupa á Akureyri.
Lokað í verslun Hagkaupa í Kringlunni.

Nóatún
Skírdagur
Opið 8-24 í öllum verslunum Nóatúns.
Föstudagurinn langi og páskadagur
Opið 8-24 í verslunum Nóatúns Austurveri, Nóatúni og Hamraborg
Lokað í verslunum í Grafarholti og á Hringbraut.
Annar í páskum
Opið 8-24 í öllum verslunum Nóatúns.

10-11
Venjulegur opnunartími alla hátíðina.

Bónus
Skírdagur
Opið 10-19
Föstudagurinn langi og páskadagur
Lokað
Annar í páskum
Opið 11.00 til 18.30

Krónan
Skírdagur
Opið 10-20 Verslanir Krónunnar Akranesi, Bíldshöfða, Granda, Lindum, Mosfellsbæ og Selfossi
Opið 10-21 Verslanir Krónunnar Árbæ, Hvaleyrarbraut, Jafnaseli og Reykjavíkurvegi.
Opið 11-18 Verslun Krónunnar Reyðarfirði
Opið 11-19 Verslun Krónunnar Vestmannaeyjum
Föstudagurinn langi og páskadagur
Lokað í öllum verslunum
Annar í páskum
Opið 10-20 Verslanir Krónunnar Akranesi, Bíldshöfða, Granda, Lindum, Mosfellsbæ og Selfossi
Opið 10-21 Verslanir Krónunnar Árbæ, Hvaleyrarbraut, Jafnaseli og Reykjavíkurvegi.
Opið 12-16 Verslun Krónunnar Reyðarfirði
Opið 10-16 Verslun Krónunnar Vestmannaeyjum

APÓTEK

Lyfja
Skírdagur
Opið 8-01 í Lyfju Lágmúla
Opið 8-24 í Lyfju Smáratorgi
Opið 12-16 í Lyfju Keflavík
Föstudagurinn langi og páskadagur
Opið 8-01 í Lyfju Lágmúla
Opið 8-24 í Lyfju Smáratorgi
Annar í páskum
Opið 8-01 í Lyfju Lágmúla
Opið 8-24 í Lyfju Smáratorgi
Opið 12-16 í Lyfju Keflavík

Árbæjarapótek og Lyfjaver
Lokað alla hátíðardagana.

Lyfjaval
Skírdagur
Álftamýri og Mjódd Lokað
Bílaapótekið Opið 10-23
Föstudagurinn langi og páskadagur
Lokað í öllum apótekum Lyfjavals
Annar í páskum
Álftamýri og Mjódd Lokað
Bílaapótekið Opið 10-23

HVAÐ? HVENÆR? HVAR?

FIMMTUDAGUR 28. MARS 2013

Upplestur

20.00 Fjórða upplestrarkvöldið í dagskrárröðinni Afhjúpun fer fram í bókakaffi Iðu í Zimsen húsinu við Vesturgötu. Skáldin Rita Bozi, Björk Þorgrímsdóttir og Bergþóra Einarsdóttir stíga fram og Kári Tulinius kynnir kvöldið.

Tónlist

17.00 Nokkrir sameinaðir barna- og unglingakórar halda tónleika í Hallgrímskirkju ásamt Lögreglukórnum og jazzsveit nýja kirkjusöngva með sveiflu. Kynnir tónleikana er frú Agnes Sigurðardóttir, biskup. Aðgangur er ókeypis.

20.00 Desibel kvöld verður haldið á Dillon. Fram koma World Narcosis og Skelkur í Bringu. Aðgangur er ókeypis og húsið lokar á miðnætti.

21.00 Dj Addi Stef spilar í aðalrými Faktorý.

21.00 Magnús Einarsson og félagar flyja lög eftir Bítlana og The Rolling Stones á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Góður gestur kemur í heimsókn og aðgangseyrir er kr. 1.000.

23.00 Hinn bandaríski Stephen Steinbrink, Snorri Helgason og Just Another Snake Cult spila á Volta, Tryggvagötu 22. Aðgangseyrir er kr. 500.

Uppákomur

16.00 Framsóknarfélag Reykjavíkur stendur fyrir páskabingói fyrir alla fjölskylduna að Hverfisgötu 33. Hvert spjald er á kr. 500.

FÖSTUDAGUR 29. MARS 2013

Upplestur

13.00 25 eldri borgarar í Grafarvogssöfnuði lesa upp Passíusálmana. Upplesturinn stendur til rúmlega 18 og er öllum velkomið að koma og hlusta.

13.00 Listvinafélag Hallgrímskirkju stendur fyrir upplestri á Passíusálmum Hallgríms Péturssonar í heild sinni þar í kirkjunni. Aðgangur er ókeypis og gestir eru hvattir til að taka sína eigin Passíusálma með sér í kirkjuna til að fylgjast með lestrinum.

Tónlist

21.00 Kammerkórinn Schola Cantorum heldur tónleika í Hallgrímskirkju undir yfirskriftinni O crux.

22.00 Magnús Einarsson flytur tónlist eftir Bob Dylan á Ob-La-Dí-Ob-La-Da, Frakkastíg 8. Aðgangseyrir er kr. 500.

23.59 Dj Andrea spilar á Dillon. Aðgangur er ókeypis og opnar húsið á miðnætti.

23.59 Plötusnúðarnir Yamaho, Herb Legowitz og NonniMal bjóða upp á þrusukvöld á Volta, Tryggvagötu 22. Aðgangur er kr. 500. Húsið opnar á miðnætti.

23.59 Dj Margeir og Dj Plan B spila á Faktorý. Húsið opnar á miðnætti.

23.59 Mr. Woonderberg & Haddaway Junior komu alla leið frá Þýskalandi til að spila á skemmtistaðnum Spot í Kópavogi. Þeir munu spila 90's tónlist og halda uppi svakalegri stemningu. Aðgangseyrir er kr. 1.000 en kr. 500 fyrir þá sem mæta í 90's búning. Húsið opnar á miðnætti.

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

SÉRSTAKUR PÓSTUR Jared Leto fékk afskorið eyra inn um lúguna frá nafnlausum aðdáanda. NORDICPHOTOS/GETTY

Fékk eyra inn um lúguna

Söngvarinn og leikarinn Jared Leto fékk sérstakan aðdáendapóst fyrir stuttu þegar honum barst afskorið eyra í pósti. Með eyranu var miði þar sem á stóð „Heyrirðu?" en þessu uppljóstraði Leto nýlega í útvarpsþætti á stöðinni XFm. „Ég hef aldrei komist að því hver sendi mér þetta en það vantar væntanlega einhvern annað eyrað þarna úti," sagði Leto sem sló á létta strengi í viðtalinu og sagðist nota eyrað sem hálsmen í dag.

Leikarinn er þessa dagana að kynna myndina The Dallas Buyer´s Club þar sem hann leikur HIV-smitaðan klæðskipting.

Leikur flugvél

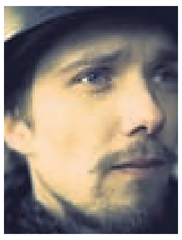
Örlög teiknimyndarinnar Planes áttu að vera þau að myndin yrði frumsýnd á DVD. Þegar framleiðendurnir, Disney og Pixar, fengu leikarana Val Kilmer og Anthony Edwards til að tala inn á myndina breyttust þau áform. Þökk sé þeim félögum verður myndin þess í stað sýnd í þrívídd í kvikmyndahúsum.

VAL KILMER

Kilmer og Edwards ljá herflugvélunum Bravo og Echo röddu sína, en þeir félagar léku einmitt flugmennina Tom „Iceman" Kazansky og Nick „Goose" Bradshaw í klassíkinni Top Gun með Tom Cruise í aðalhlutverki. Planes segir frá einhreyfilsvélinni Dusty sem dreymir um að ferðast heiminn og keppa í hraðflugi. Myndin verður frumsýnd í Bandaríkjunum þann 16. ágúst.

Tvö ný lög frá Trausta

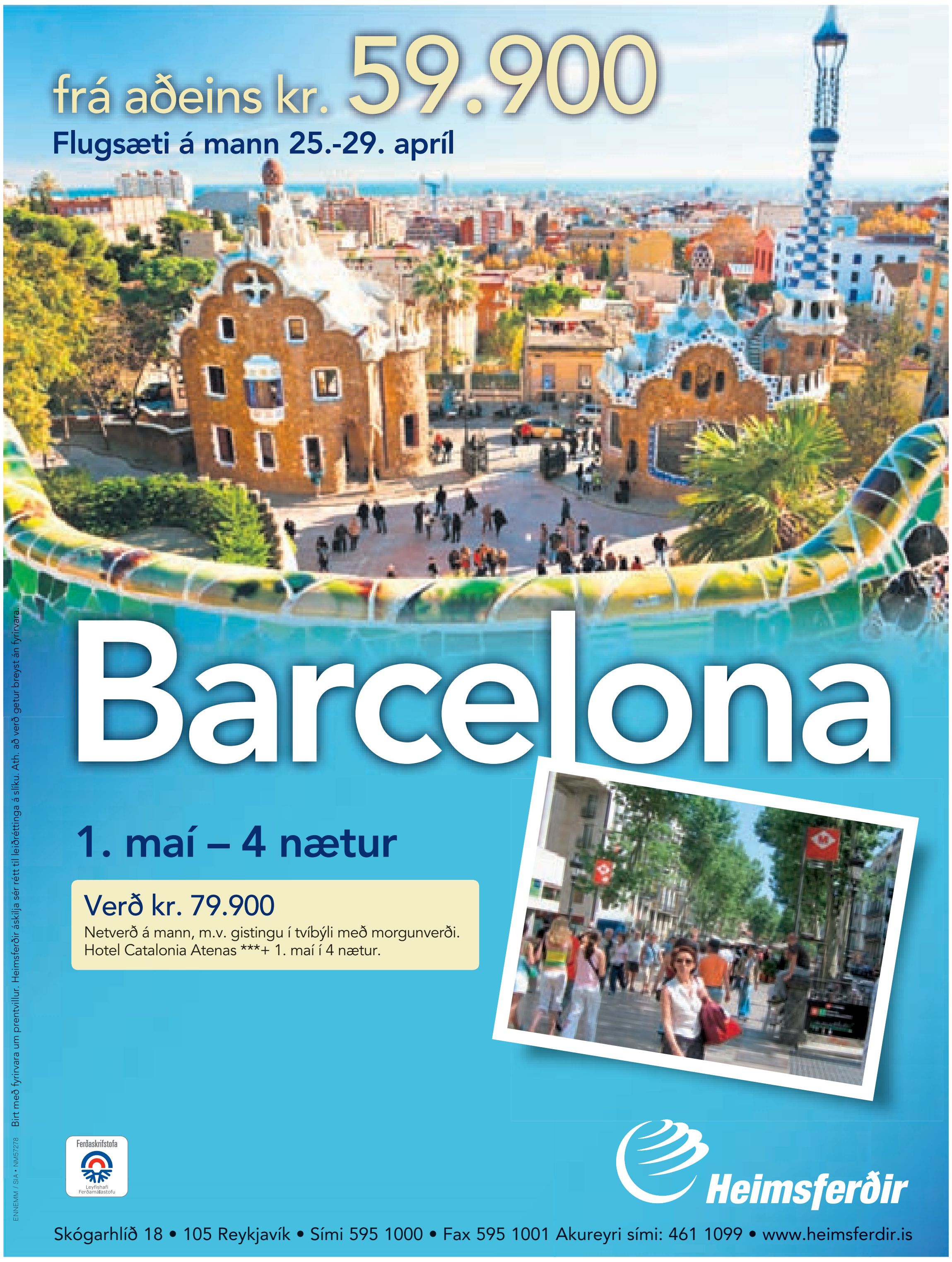
Trausti Laufdal hefur ásamt hljómsveit gefið út tvö ný lög. Annars vegar hið kántrískotna Heimspekilegar vangaveltur dramatíska listamannsins og hins vegar Ísland í dag. Tónlistarmaðurinn er að vinna í að koma út sinni fyrstu sólóplötu fyrir sumarið en vegna veikinda tafðist útgáfan. Trausta, sem hefur um árabil barist við þunglyndi, langar að nota tónlist sína til að vekja athygli og opna umræðuna um geðsjúkdóma, skömmina sem fylgir og lækningarmáttinn sem tónlistin getur haft. Lögin hans er hægt að nálgast á tónlist.is. Fylgjast má með Trausta á Facebook.com/TLA.music.


TRAUSTI LAUFDAL

SIN FANG Sindri Már og félagar eru á leiðinni í tónleikaferð. MYND/INGIBJÖRG BIRGISDÓTTIR

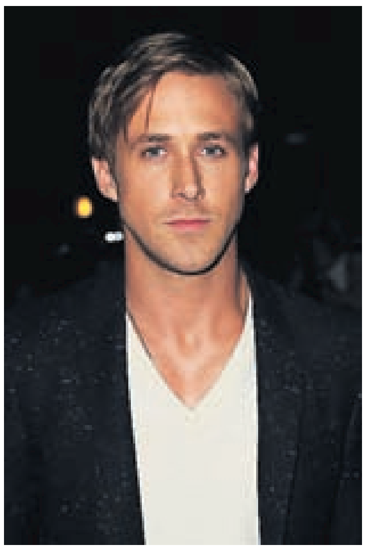
Góðir dómar og Evróputúr

Sin Fang er á leið í þriggja vikna tónleikaferðalag um Evrópu um miðjan maí næstkomandi. Sindri Már Sigfússon og hljómsveit leika á tónleikum í Frakklandi, Hollandi, Þýskalandi, Sviss, Austurríki og Ítalíu. Tónleikaferðin er farin til að fylgja eftir plötunni Flowers sem kom út í febrúar hjá þýska útgáfufélaginu Morr Music. Flowers hefur fengið mjög góðar viðtökur hjá íslenskum gagnrýnendum sem og í erlendum tónlistarmiðlum. Hún fékk 9 af 10 í einkunn hjá breska tímaritinu The Line of the Best Fit og þýska tónlistartímaritið Intro gaf henni fullt hús eða fimm stjörnur.



Í ÚTLÖNDUM

Í HESTAGERVI Rithöfundurinn og sjónvarpsstjarnan Katie Price kynnti nýja reiðfatalínu sína á þriðjudag. Línan nefnist My Little Katie og vísar nafnið í leikföngin My Little Pony. Í tilefni dagsins klæddi Price sig í hestabúning. NORDICPHOTOS/GETTY



RYAN GOSLING Leikarinn hefur verið orðaður við hlutverk Oscars Pistorius.

Gosling sem Pistorius?

Ryan Gosling er sagður líklegastur til að hreppa hlutverk fatlaða íþróttamannsins Oscars Pistorius í nýrri kvikmynd um ævi hans sem er í undirbúningi. Pistorius var sleppt úr haldi lögreglu gegn lausnargjaldi eftir að hafa verið grunaður um að hafa skotið kærustuna sína til bana.

Tvær myndir með Gosling eru væntanlegar á þessu ári, The Place Beyond The Pines og Only God Forgives. Síðar á þessu ári ætlar hann að taka sér frí frá kvikmyndaleik og leikstýra sinni fyrstu mynd. Hún nefnist How to Catch a Monster og semur Gosling einnig handritið.

SPÁ Í NÖFN Kim Kardashian og Kanye West hafa enn ekki ákveðið nafn á ófætt barn sitt. NORDICPHOTOS/GETTY

Spá í nöfn

Kim Kardashian segist ekki vera búin að ákveða nafn á ófætt barn þeirra Kanye West. Uppi var orðrómur um að parið ætlaði að nefna barnið North og væri þá fullt nafn þess North West, sem hægt væri að þýða sem Norðvestur á okkar ylhýra.

Í viðtali við Extra viðurkenndi Kardashian að hún gæti vel hugsað sér að halda í fjölskylduhefðina og gefa barninu nafn sem hefst á bókstafnum K. „Það gæti verið sætt, því nöfn okkar Kanye byrja á K. En flest nöfnin á listanum okkar hefjast ekki á þeim bókstaf," sagði raunveruleikastjarnan.

Berskjaldað búnt

BÍÓ ★★★☆☆

Snitch

Leikstjórn: Ric Roman Waugh.

Leikarar: Dwayne Johnson, Barry Pepper, Susan Sarandon, Benjamin Bratt.

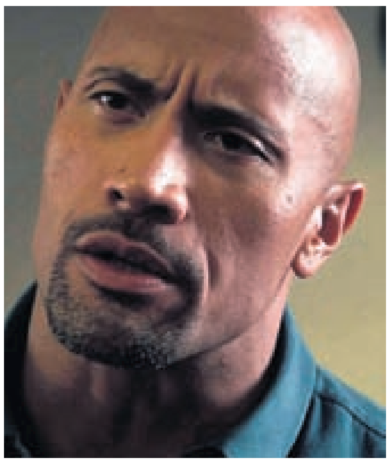
Vöðvabúntið The Rock gengur nú undir sínu rétta nafni, Dwayne Johnson, og leikur ráðvilltan föður sem grípur til sinna ráða þegar sonur hans er handtekinn fyrir aðild að dópsmygli.

Snitch er lágstemmdari en margar af fyrri myndum vöðvatröllsins og í raun engin hasarmynd þótt veggspjaldið gefi það til kynna. Það er örugglega meira en að segja það að fá áhorfandann til að trúa því að mennskur skriðdreki á borð við Johnson geti verið svona berskjaldaður. En það tekst, og sannfærði mig um leið að Johnson væri meiri leikari en mig grunaði.

Susan Sarandon er flott í hlutverki harðsnúins saksóknara og maður veit aldrei hvar maður hefur bannsettan lögreglumanninn sem Barry Pepper leikur svo vel. Illmennin eru ágæt en lítill sem enginn fókus er settur á þau. Athyglin er öll á góðu körlunum.

Taktur myndarinnar er hægur framan af og stigmagnandi spennan nær hámarki í lokin. Þá fáum við nasaþef af því sem hefði getað orðið þrælskemmtileg hasarfroða, en það er ekki víst að það hefði verið betri mynd. Það fer Snitch nefnilega ágætlega að vera dramatísk og hægfara. **Haukur Viðar Alfreðsson**

NIÐURSTAÐA: Fínasta spennumynd sem skilur þó ekkert sérlega mikið eftir sig.



SNITCH „Snitch er lágstemmdari en margar af fyrri myndum vöðvatröllsins."

GUNNAR HELGI Meistarakokkurinn er í góðum gír eftir sigurinn í Masterchef. FRÉTTABLAÐIÐ/GVA

Eldar í mötuneyti og matartrukki

Gunnar Helgi Guðjónsson, sigurvegarinn í Masterchef, hefur í nógu að snúast.

„Ég fíla svona gestakokkagigg. Þetta er mjög skemmtilegt og eitthvað sem ég tengi mikið við," segir Gunnar Helgi Guðjónsson.

Hann hefur haft í nógu að snúast síðan hann bar sigur úr býtum í sjónvarpsþáttunum Masterchef sem voru sýndir á Stöð 2. Hann setti saman svokallaðan Masterchef-matseðil á veitingastaðnum Nauthóli, sem var hluti af sigurlaunum hans í þáttunum, og einnig var hann gestakokkur í mötuneyti 365 í nokkra daga. „Fólk hefur alveg komið inn í eldhús og þakkað mér fyrir," segir hann um viðbrögðin sem hann fékk í mötuneytinu. „Ég fékk að ráða eiginlega öllu sjálfur og það var til dæmis gaman að prófa að vera með kalda súpu," segir hann og á við gazpacho „andaluz" sem hann bauð upp á.

Í lok maí fer Gunnar Helgi austur á firði og verður gestakokkur hjá vini sínum sem verður með matartrukk á sjómannadaginn í Neskaupstað. Einnig er líklegt að hann verði í hálfgerðu læri á Nauthóli næstu misserin. Samhliða því langar hann til að skrifa eitthvað um mat, auk þess sem hann er að gera matreiðslubók, sem var einnig hluti af verðlaununum fyrir sigurinn í Masterchef.

> **Þetta er eiginlega of gott til að vera satt.**
>
> *Gunnar Helgi Guðjónsson, sigurvegarinn í Masterchef*

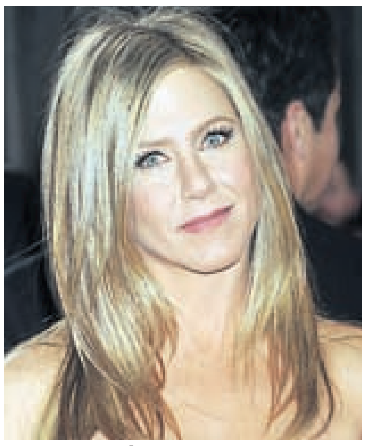
„Þetta er eiginlega of gott til að vera satt," segir kokkurinn kraftmikli um lífið og tilveruna þessa dagana. **- fb**

Dreymir um að reykja með McCartney

Leikarann Tommy Chong, sem er best þekktur sem annar hluti gríndúettsins Cheech og Chong og síðar úr gamanþáttunum That 70s Show, dreymir um að reykja gras með Bítlinum fyrrverandi Paul McCartney.

TOMMY CHONG

Í viðtali við slúðurmiðilinn TMZ greindi Chong frá þessum draumi sínum, en hann hefur lengum talað fyrir neyslu kannabisefna. „Ég hef reykt með öllum Bítlunum nema Paul, sem er skrítið því hann var eiginlega eini alvöru grashausinn af þeim. John reykti nánast aldrei því hann hafði áhyggjur af græna kortinu sínu og Ringo var oft í meðferð, en George var duglegri. Einn daginn mun þetta gerast, Paul!" sagði Chong.



HÆFILEIKARÍK Jennifer Aniston tókst svo vel upp að leikstjórinn hennar tárfelldi. NORDICPHOTOS/GETTY

Grætti leikstjórann

Jennifer Aniston fer með aðalhlutverkið í væntanlegri kvikmynd sem byggð er á skáldsögunni Switch eftir Elmore Leonard. Frammistaða Aniston þykir svo góð að hún fékk leikstjóra myndarinnar, Dan Schechter, til að brynna músum.

Aniston er best þekkt fyrir gamanleik en rær nú á önnur mið, með góðum árangri sé að marka orð leikstjórans. „Hún sýnir einstakan leik í myndinni og ég er viss um að fólk verður dolfallið þegar það sér hana. Ég held hún muni koma öllum á óvart, hún er svo hæfileikarík og ég grét er ég horfði á hana," sagði Schechter í viðtali við THR.

Vildi bara vera í aðalhlutverki

Leikaranum Will Smith var boðið titilhlutverkið í myndinni Django Unchained eftir Quentin Tarantino en hafnaði því og á endanum fór það svo að Jamie Foxx tók það að sér. Smith hefur nú, í viðtali við Entertainment Weekly, greint frá ástæðu þess að hann þekktist ekki þetta kostaboð Tarantinos.

„Django var ekki aðalhlutverkið. Ég þarf að vera í aðalhlutverki. Hinn karakterinn var aðalhlutverkið," útskýrði Smith og átti þar við hlutverkið sem hinn þýsk/austurríski Christoph Waltz lék í myndinni og hlaut Óskarsverðlaun fyrir bestan leik í aukahlutverki.

Will viðurkenndi þó að Django Unchained væri frábær bíómynd. „Hún var bara ekki fyrir mig."

WILL SMITH

Amma Stella fær frægðarstól á Bryggjunni

Veitingastaðurinn Bryggjan opnar á Akureyri á morgun. Þar eru stólar sem merktir eru heiðursborgurum.

Veitingastaðurinn Bryggjan opnar í gamla Gránufélagshúsinu við Strandgötu á Akureyri á morgun. Rík áhersla var lögð á að skapa fjölskylduvænt umhverfi á staðnum og voru dætur Hebu Finnsdóttur, eins af eigendum staðarins, með í ráðum þegar barnamatseðillinn var skapaður.

„Dæturnar fengu að vera með í þessu, þær smökkuðu meðal annars réttina á barnamatseðlinum og betrumbættu þá. Þeim fannst til dæmis ekki gott að hafa salsasósu í heilhveitivefjunum, þannig að við slepptum því,“ segir Heba sem rekur staðinn ásamt Sigurði Jóhannssyni og Róberti Häsler.

Á Bryggjunni má einnig finna svonefnda frægðarstóla sem eigendurnir hafa merkt heiðursborgurum Akureyrar. „Við merkjum þekktum Akureyringum stól og höfum þegar merkt Kristjáni Jóhannssyni óperusöngvara, Alfreð Gíslasyni handboltaþjálfara og ömmu Stellu stóla. Amma fékk heiðursstól því hún er alveg einstök kona og hefur fjölgað Akureyringum svo um munar, niðjar hennar telja brátt um tvöhundruð manns,“ segir Heba og bætir við: „Við eigum eftir að veita fleirum heiðursstóla og tökum því fegin við ábendingum frá fólki.“

Opið hús verður í Bryggjunni í dag á milli klukkan 13 og 17 þar sem boðið verður upp á kaffi og konfekt en formleg opnun verður á morgun. **- sm**

FJÖLSKYLDUSTAÐUR Heba Finnsdóttir ásamt dætrum sínum Bríeti, Birtu Rún og Mörtu Maríu Jóhannesdætrum. MYND/AUÐUNN NÍELSSON

TRÚR EIGINKONUNNI Hugh Hefner er í forsíðuviðtali í Esquire þar sem meðal annars kemur fram að hann hefur sængað hjá um þúsund konum. NORDICPHOTOS/GETTY

Hefur aldrei haldið framhjá

Playboy-kóngurinn Hugh Hefner segist aldrei hafa haldið framhjá en að hann hafi sængað hjá yfir þúsund konum í gegnum tíðina. Hefner er í forsíðuviðtali í nýjasta tölublaði Esquire þar sem ýmsar upplýsingar koma fram um kappann. Spurður hversu mörgum konum hann hefði verið með svarar Hefner: „Hvernig á ég að vita það? Örugglega um þúsund en á þeim tíma sem ég var giftur hélt ég aldrei framhjá. En ég var þeim mun duglegri þegar ég var á lausu og bætti upp fyrir tímabilið sem ég var í hjónabandi,“ segir Hefner. Hann er nú kvæntur Playboy-fyrirsætunni Crystal Harris.

DZ DEATHRAYS Áströlsku partíhundarnir spila á Reykjavík Music Mess.

RVK Music í þriðja sinn

Tónlistarhátíðin Reykjavík Music Mess fer fram í þriðja sinn um hvítasunnuhelgina, dagana 24. til 26. maí. Megindagskrá hátíðarinnar verður á skemmtistaðnum Volta við Tryggvagötu. Einnig verður boðið upp á tónleikadagskrá á Kexi Hosteli.

Fjölmargar ólíkar hljómsveitir víðsvegar að úr heiminum koma fram á Reykjavík Music Mess. Áströlsku partíhundarnir í DZ Deathrays koma í heimsókn sem og skoska jaðarsöngvaskáldið Withered Hand. Eins munu hljómsveitirnar Bloodgroup, Oyama, Mammút og Muck spila á hátíðinni.

Á HRÓARSKELDU Captain Fufanu spilar á Hróarskelduhátíðinni í sumar.

Fufanu á Hróarskeldu

Hljómsveitin Captain Fufanu, sem er skipuð Hrafnkatli Flóka Kaktusi Einarssyni og Guðlaugi Halldóri Einarssyni, kemur fram á Hróarskelduhátíðinni í Danmörku í sumar.

Sveitin bætist þar með í hóp Of Monsters and Men, Ásgeirs Trausta og Sigur Rósar sem spila einnig á hátíðinni í ár. Þetta verður í fyrsta sinn síðan 2006 sem Sigur Rós spilar á hátíðinni. Meðal annarra flytjenda eru Rihanna, Slipknot, Queens of the Stone Age og The National. Hróarskelduhátíðin verður haldin dagana 5. til 8. júlí.

SKÍÐADROTTNING Helena hefur aldrei farið á skíði og veit því lítið hvað hún er að syngja um í einu vinsælasta lagi sínu, Hoppsa bomm (Á skíðum skemmti ég mér.) MYND/HEIDA.IS

Styttist í fyrstu sólóplötuna á 60 ára ferli

Söngkonan Helena Eyjólfs kemur fram með Stebba og Eyfa um páskahelgina. Eftir tæp 60 ár í bransanum leggur hún loks drög að sinni fyrstu sólóplötu.

„Ég hef verið aðdáandi þeirra beggja í gegnum árin. Ég er ekki bara að segja það heldur er ég raunverulega einlægur aðdáandi þeirra,“ segir söngkonan Helena Eyjólfsdóttir um félagana Eyjólf Kristjánsson og Stefán Hilmarsson, sem hún syngur með á tónleikum á Hótel KEA bæði föstudags- og laugardagskvöld.

Þremenningarnir eru þaulreyndir í bransanum en þetta er í fyrsta skipti sem þau koma fram þrjú ein, þótt þau hafi nokkrum sinnum komið fram saman með fleiri aðilum. Helena lofar því að eitt hennar vinsælasta lag Hoppsa bomm, betur þekkt sem Á skíðum skemmti ég mér, verði tekið á tónleikunum. „Eyfi kom strax með þá ósk að við tækjum það lag. Honum þótti það viðeigandi fyrir þessa páskaviku þar sem ófáir skella sér á skíði í Hlíðarfjallinu,“ segir Helena. „Sjálf hef ég aldrei farið á skíði svo ég hef oft sagt að ég sé kannski ekki besta manneskjan til að syngja þetta lag,“ bætir hún við hlæjandi. Hún segir Eyfa ætla að verja tímanum milli tónleika í brekkunni og Stebba líklega líka. „Ég fer kannski með þeim til að hitta fólkið og vera með í blíðunni. Mér finnst nú helst til seint að byrja skíðaferilinn úr þessu. Það er þó aldrei að vita nema Eyfi nái mér á skíði ef hann þrýstir nógu hart að mér,“ segir hún og hlær.

Helena söng inn á sína fyrstu plötu árið 1954, þá tólf ára gömul og heldur því upp á sextíu ára starfsafmæli sitt á næsta ári. Nú er loksins farið að ræða það að hún gefi út sína fyrstu sólóplötu. „Ég get voða lítið sagt um það enn sem komið er þar sem þetta er enn bara hugmynd í vinnslu. Það væri rosalega gaman að gera plötu með þeim lögum sem ég hef haft hvað mest gaman af að syngja í gegnum árin og ég er eiginlega komin á síðasta séns með það. Það er bara „now or never“,“ segir söngkonan hressa, kát í bragði.

tinnaros@frettabladid.is

EINLÆGUR AÐDÁANDI Helena segist lengi hafa verið einlægur aðdáandi þeirra Stebba og Eyfa.

SAMBÍÓIN
GLEÐILEGA PÁSKA! OPIÐ ALLA PÁSKANA (NEMA FÖSTUDAG OG SUNNUDAG Í KEFLAVÍK)

PÁSKAMYNDIN Í ÁR – ÓFEIGUR gengur aftur – FRÁBÆR NÝ ÍSLENSK GAMANMYND
PÁSKAMYNDIN 2013 – THE CROODS – Stórkostleg ævintýramynd fyrir alla fjölskylduna með íslensku tali og í 3-D
STÓRKOSTLEG ÆVINTÝRAMYND BYGGÐ LAUSLEGA Á ÆVINTÝRINU UM JóA OG BAUNAGRASIÐ – 88/100 CHICAGO SUN-TIMES – R.R. – JACK THE GIANT SLAYER – NICHOLAS HOULT - EWAN MCGREGOR STANLEY TUCCI - IAN MCSHANE
DEAD MAN DOWN
OZ THE GREAT AND POWERFUL

SAMBÍÓIN ÁLFABAKKA
ÓFEIGUR GENGUR AFTUR KL. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10 L
JACK THE GIANT SLAYER 3D KL. 8 - 10:30 12
JACK THE GIANT SLAYER VIP KL. 3:10 - 5:30 - 8 - 10:30 VIP
THE CROODS ÍSL.TAL 3D KL. 1:30 - 3:40 - 5:50 L
THE CROODS ÍSL.TAL KL. 1:30 - 3:40 - 5:50 - 8 L
DEAD MAN DOWN KL. 8 - 10:20 - 10:40 16
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 2D KL. 2 - 5:20 - 8 10
FLIGHT KL. 10:10 12
WRECK-IT RALPH ÍSL.TAL KL. 5:50 L
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSL.TAL KL. 3:40 L
SAMMY 2 ÍSL.TAL KL. 1:30 L

SAMBÍÓIN AKUREYRI
ÓFEIGUR GENGUR AFTUR KL. 6 - 8 L
JACK THE GIANT SLAYER 3D KL. 5:50(FIM) - 8 - 10:10 12
DEAD MAN DOWN KL. 10:10 16
OZ: THE GREAT AND POWERFUL 2D KL. 5:30 (FÖS) 10

SPARBÍÓ
MERKTAR MEÐ GRÆNU OG APPELSÍNUGULU Í BÍÓAUGLÝSINGUM SAMBÍÓA KR. 1000 Á GRÆNT OG KR. 750 Á APPELSÍNUGULT

SAMBÍÓIN EGILSHÖLL
ÓFEIGUR GENGUR AFTUR KL. 3:40 - 5:50 - 8 - 10:10 L
JACK THE GIANT SLAYER 3D KL. 1 - 3:20 - 5:30 - 8 - 10:30 12
DEAD MAN DOWN KL. 8 - 10:30 16
OZ: GREAT AND POWERFUL 3D KL. 1 - 8 - 10:40 10
OZ: GREAT AND POWERFUL 2D KL. 3 - 5:30 10
THE CROODS ÍSL.TAL 3D KL. 1:10 - 3:20 - 5:50 L
THE CROODS ÍSL.TAL KL. 1 L

SAMBÍÓIN KRINGLUNNI NÚMERUÐ SÆTI
ÓFEIGUR GENGUR AFTUR KL. (3:40 - 5:50(FIM) - 8 - 10:10 L
JACK THE GIANT SLAYER 3D KL. (3 - 5:30(FIM) - 8 - 10:30 12
DEAD MAN DOWN KL. 8 - 10:20 16
OZ: GREAT AND POWERFUL 3D KL. (2:40 - 5:20(FIM) 10

SAMBÍÓIN KEFLAVÍK (LOKAÐ FÖSTUDAGINN LANGA)
ÓFEIGUR GENGUR AFTUR KL. 5:50 - 8 - 10:10 L
JACK THE GIANT SLAYER 3D KL. 8 12
SNITCH KL. 10:20 16
THE CROODS ÍSL.TAL 3D KL. 5:50 L
THE CROODS ÍSL.TAL KL. 1:30 L
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU ÍSL.TAL KL. 3:40 L
ÖSKUBUSKA Í VILLTA VESTRINU ÍSL.TAL KL. 2 L
SAMMY 2 ÍSL.TAL KL. 4 L

SMÁRABÍÓ – THE CROODS – STÓRSKEMMTILEG ÆVINTÝRAMYND FYRIR ALLA FJÖLSKYLDUNA MEÐ ÍSLENSKU TALI Í 3-D OG 2-D.
HÁSKÓLABÍÓ – I GIVE IT A YEAR
SAFE HAVEN – QUARTET – ÆVINTÝRI LÍSU Í UNDRALANDI

SMÁRABÍÓ GLERAUGU SELD SÉR – AUKAKRÓNUR 5%
I GIVE IT A YEAR KL. 1 (TILB) - 3.30 - 8 - 10.15 12
I GIVE IT A YEAR LÚXUS KL. 1 - 3.30 - 5.45 - 8 - 10.15 12
SAFE HAVEN KL. 5.30 - 8 - 10.30 12
THE CROODS 3D ÍSL. TAL KL. 1 (TILB) - 3.30 - 5.45 L
THE CROODS 2D ÍSL.TAL KL. 1 (TILB) - 3.30 - 5.45 L
THE CROODS 3D ENSKT TAL, ÁN TEXTA KL. 5.45 - 8 L
BROKEN CITY KL. 10.10 16
IDENTITY THIEF KL. 8 12
21 AND OVER KL. 10.30 14
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 2D KL. 1 (TILB) - 3.10 L
ATH: TÍMARNIR GILDA FIMMTUDAG OG FÖSTUDAG

HÁSKÓLABÍÓ *AÐEINS FIMMTUD **FÖSTUDAG – AUKAKRÓNUR 5%
ALICE IN WONDERLAND ÓPERA KL. 7.15* L
QUARTET KL. 3 (TILB) - 8 - 10.15 12
THE CROODS 2D / 3D ÍSL.TAL KL. 3.30 (TILB) - 5.45 L
SAFE HAVEN KL. 8 - 10.30 12 / SNITCH KL. 8**- 10.30
ANNA KARENINA KL. 5.15 12
JAGTEN (THE HUNT) KL. 3 - 5.30**- 8 - 10.30 12

BORGARBÍÓ NÁNAR Á MIÐI.IS
THE CROODS 2D KL. 2 3D KL. 4 - 5.50 L
I GIVE IT A YEAR KL. 8 - 10.10 12 / SAFE HAVEN KL. 8
SNITCH KL. 10.10 16 / IDENTITY THIEF KL. 5.50 12
HÁKARLABEITA 2 KL. 2 / FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU KL. 4

midi.is Miðasala og nánari upplýsingar – LAUGARÁS BÍÓ – Gleðilega páska OPIÐ ALLA PÁSKANA – AUKAKRÓNUR 5%
I GIVE IT A YEAR – THE CROODS – SNITCH
TÍMAR OG TILBOÐ GILDA 28. MARS TIL OG MEÐ 1. APRÍL
IDENTITY THIEF – BROKEN CITY – FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU
Tilboð í bíó. Gildir á allar sýningar merktar með rauðu.

LAUGARÁSBÍÓ Sýningartímar
I GIVE IT A YEAR 6, 8, 10 L
SNITCH 10.15 12
THE CROODS 3D - ÍSL TAL 2, 4, 6 L
THE CROODS 2D - ÍSL TAL 2, 4 L
THE CROODS 3D - ENS TAL 6, 8 - ÓTEXTUÐ L
BROKEN CITY 8 16
IDENTITY THIEF 10 12
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU 2D 2, 4 L

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS ■ Miðasala: 412 7711 ■ Hverfisgata 54 Rvík ■ www.bioparadis.is ■ Hluti af Europa Cinemas
HANNAH ARENDT – sló í gegn á þýskum kvikmyndadögum! – CHASING ICE – DÁVALDURINN – JAGTEN
BÍÓ ★ PARADÍS
Dagskráin um páskana (29. mars - 1. apríl)

FERRIS BUELLER'S DAY OFF	(12)	MÁN: 20:00 (SVARTIR SUNNUDAGAR)
CHASING ICE	(L)	22:00
HANNAH ARENDT	(12)	17:50, 20:00
DÁVALDURINN	(16)	22:10
ÞETTA REDDAST	(10)	18:00
THE HUNT (JAGTEN)	(12)	20:00, 22:10
KON-TIKI	(12)	17:50

BÍÓ PARADÍS KLÚBBURINN: bioparadis.is/klubburinn
SKÓLANEMAR: 25% AFSLÁTTUR GEGN FRAMVÍSUN SKÍRTEINIS! SAMI AFSLÁTTUR FYRIR ÖRYRKJA OG ELDRI BORGARA.

MEÐ STUÐNINGI REYKJAVÍKURBORGAR OG KVIKMYNDAMIÐSTÖÐVAR ÍSLANDS ■ Miðasala: 412 7711 ■ Hverfisgata 54 Rvík ■ www.bioparadis.is ■ Hluti af Europa Cinemas
sló í gegn á þýskum kvikmyndadögum! HANNAH ARENDT – DÁVALDURINN
BÍÓ ★ PARADÍS

HANNAH ARENDT	(12)	17:50, 20:00
ÞETTA REDDAST	(12)	18:00
DÁVALDURINN	(12)	20:00, 22:10
THE HUNT (JAGTEN)	(12)	20:00, 22:10
KON-TIKI	(12)	17:50, 22:10

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

Sími: 553 2075 LAUGARÁS BÍÓ - bara lúxus
Ódýrt í bíó
THE CROODS – SÝND Í 2D OG 3D – TILBOÐ KL. 2
FLÓTTINN FRÁ JÖRÐU – TILBOÐ KL. 2 – ÍSL TAL SÝND Í 2D
LAUGARÁS BÍÓ TILBOÐ Á FYRSTU SÝNINGAR DAGSINS
Tilboð gilda fyrir fimmtudaginn 28. mars til og með mánudeginum 1. apríl

Heilsulindir í Reykjavík

Skelltu þér í SUND um páskana

Lykill að góðri heilsu

Afgreiðslutími

	Skírdagur 28. mars	Föstud. langi 29. mars	Laugardagur 30. mars	Páskadagur 31. mars	Annar í Páskum 1. apríl
ÁRBÆJARLAUG	kl. 9-18	kl. 10-18	kl. 9-22 *	kl. 10-18	kl. 9-18
BREIÐHOLTSLAUG	kl. 9-18	**Lokað**	kl. 9-18	**Lokað**	kl. 9-18
GRAFARVOGSLAUG	kl. 9-18	**Lokað**	kl. 9-18	**Lokað**	kl. 9-18
KLÉBERGSLAUG	kl. 11-15	**Lokað**	kl. 11-15	**Lokað**	kl. 11-15
LAUGARDALSLAUG	kl. 8-22	kl. 10-18	kl. 8-22	kl. 10-18	kl. 8-22
SUNDHÖLLIN	kl. 10-18	**Lokað**	kl. 8-16	**Lokað**	kl. 10-18
VESTURBÆJARLAUG	kl. 9-18	**Lokað**	kl. 9-18	**Lokað**	kl. 9-18

* Meðan framkvæmdir við búningsklefa í Laugardalslaug standa yfir, verður opið til kl 22:00 á laugardögum og sunnudögum í Árbæjarlaug.

ÍTR Laugarnar í Reykjavík www.itr.is | sími 411 5000

Njarðvík og Stjarnan vinna

KÖRFUBOLTI Fréttablaðið fékk sex menn úr Dominos-deildinni til þess að spá um hver verði tvö síðustu liðin inn í undanúrslit úrslitakeppninnar en Grindavík og KR hafa þegar bókað sína farseðla og mætast í fyrsta leik á mánudagskvöldið.

Spámenn Fréttablaðsins eru Bárður Eyþórsson, þjálfari Tindastóls, Sveinbjörn Claessen, leikmaður ÍR, Benedikt Guðmundsson, þjálfari Þórs, Páll Axel Vilbergsson, leikmaður Skallagríms, Pétur Már Sigurðsson, þjálfari KFÍ, og Hjalti Þór Vilhjálmsson, þjálfari Fjölnis.

Eins og sjá má hér fyrir neðan reikna flestir með sigri Stjörnunnar og Njarðvíkur í kvöld þó svo að álitið sé ekki samdóma. Sigurvegararnir úr þessum rimmum mætast svo í undanúrslitunum í næstu viku.

Fylgst verður með gangi mála í leikjum kvöldsins á Vísi.

STJARNAN - KEFLAVÍK

Klukkan 19.15 í Ásgarði, Garðabæ

Bárður: Stjarnan með 10 stigum
Sveinbjörn: Stjarnan með 20 stigum
Benedikt: Stjarnan með 9 stigum
Páll Axel: Keflavík með 3 stigum
Pétur Már: Stjarnan með 10 stigum
Hjalti Þór: Stjarnan með 6 stigum

SNÆFELL - NJARÐVÍK

Klukkan 19.15 í Stykkishólmi

Bárður: Snæfell með 10 stigum
Sveinbjörn: Njarðvík með 3 stigum
Benedikt: Snæfell með 1 stigi
Páll Axel: Njarðvík með 12 stigum
Pétur Már: Njarðvík með 6 stigum
Hjalti Þór: Njarðvík með 4 stigum

Stóri bróðir í Njarðvík

Nigel Moore hló þegar hann var spurður að því hvort hann væri pabbinn í Njarðvíkurliðinu og vildi frekar segja að hann væri stóri bróðir. Það mæðir mikið á Moore í oddaleik Njarðvíkur og Snæfells í kvöld.

KÖRFUBOLTI Tveir oddaleikir um sæti í undanúrslitum Dominos-deildar karla fara fram í kvöld, annar í Garðabæ (Stjarnan-Keflavík) og hinn í Njarðvík (Snæfell-Njarðvík). Í Hólminum mun reyna á spútniklið Njarðvíkur á móti reynslumiklu liði Snæfells.

Lykilmenn Njarðvíkingar hafa ekki mikla reynslu frá slíkum úrslitaleikjum nema kannski einn þeirra. Nigel Moore er 33 ára gamall reynslubolti sem er búinn að spila í mörg ár í Evrópu sem atvinnumaður en að þessu sinni spilar hann við hlið ungu húnanna í Njarðvík. Fjórir lykilmenn liðsins eru tvítugir eða yngri og leikstjórnandi liðsins verður ekki 19 ára fyrr en nóvember.

Ekki vanur því að vera elstur

„Ég er ekki vanur því að vera elsti maðurinn í liðinu en það er bara hluti af boltanum þegar ferillinn lengist. Þessa stráka vantar kannski smá reynslu en þeir lærðu körfubolta á réttan hátt og þeir kunna að spila körfubolta eins og á að gera það. Þetta var frábær ákvörðun hjá Njarðvíkurstjórninni og þeir vissu augljóslega hvernig leikmenn voru að koma upp,“ sagði Nigel Moore en er hann pabbinn eða stóri bróðir í liðinu?

„Ég myndi frekar segja að mér líði eins og eldri bróður,“ sagði Moore hlæjandi og bætti við: „Ég reyni að kenna þeim það sem ég get en besta leiðin fyrir þessa stráka til að læra er að fá að prófa hlutina sjálfir. Þeir fá að gera það og sýna að þeir geta það,“ sagði Moore.

Moore var frábær þegar Njarðvík jafnaði metin í leik tvö en hann skoraði 14 stig í fyrsta leikhlutanum og endaði með 30 stig og 13 fráköst. Hann segist hafa viljað bæta fyrir fyrsta leikinn þar sem hann skoraði bara 5 stig. „Mér leið vel í leiknum og ég var mjög ánægður með að okkur tókst að koma sterkir til baka eftir

NIGEL MOORE Er með 19,9 stig, 7,6 fráköst og 3,8 stoðsendingar að meðaltali í vetur. Liðið er búið að vinna 12 af 19 leikjum síðan að hann kom. FRÉTTABLAÐIÐ/XXX

tapið á föstudagskvöldið. Ég held að ég hafi ekki spilað verr í vetur en ég gerði í fyrsta leiknum,“ sagði Nigel.

Nigel Moore er hingað kominn fyrir tilstuðlan Jeb Ivey sem mælti með honum við Einar Árna Jóhannsson þjálfara. Einar Árni þjálfaði Njarðvík og Jeb lék með liðinu þegar Njarðvík varð síðast Íslandsmeistari 2006. „Jeb hafði bara góða hluti að segja um fólkið í Njarðvík,“ segir Nigel sem var að koma til baka eftir aðgerð í sumar.

En hvað með oddaleikinn á móti Snæfelli? „Ég held að það mikilvægasta fyrir okkur sé að spila Njarðvíkurboltann sem er að spila saman og af krafti,“ sagði Nigel sem hikar ekkert við að gagnrýna sjálfan sig.

Ég mætti ekki í leik eitt

„Við spiluðum ekki illa í fyrsta leiknum en vandamálið var bara að ég mætti ekki til leiks. Ef ég mæti á fimmtudaginn (í kvöld) þá verður þetta allt annar leikur. Ég lofa því að mæta til leiks,“ segir Nigel en það munaði 41 framlagsstigi á framlagi hans í leik eitt og tvö. Nigel segir að leikurinn í Hólminum verði erfiður.

„Við getum aldrei slakað á gegn Snæfelli því þeir hafa svo mörg vopn í sínu liði. Þeir getað skorað mikið og þess vegna er mikilvægt að við spilum okkar leik. Þetta er mjög hættulegir mótherjar því þeir eru klókir og reynslumiklir,“ segir Nigel en það er enginn sáttur í Njarðvíkurliðinu þrátt fyrir langþráðan sigur í úrslitakeppni í leik tvö.

Vitum hvað við getum

„Allt annað en að komast áfram í næstu umferð er ekki nógu gott og þá skiptir engu máli þótt liðið sé að bæta sig. Allir aðrir eru kannski ánægðir með hvað við erum þegar búnir að gera en við sjálfir vitum hvað við getum. Sigur er því það eina sem kemur til greina í kvöld,“ sagði Nigel Moore að lokum.

ooj@frettabladid.is

Alexander gefur kost á sér í landsliðið á ný

Aron Kristjánsson landsliðsþjálfari gerði talsverðar breytingar á liðinu fyrir tvo leiki gegn Slóveníu.

HANDBOLTI Ísland mætir Slóveníu í tveimur mikilvægum leikjum í undankeppni EM 2014 í byrjun næsta mánaðar. Ísland er með fullt hús stiga eftir að hafa unnið Hvíta-Rússland og Rúmeníu í fyrstu tveimur leikjum sínum í riðlinum en Slóvenía er í öðru sæti með þrjú stig.

Tvö efstu liðin komast áfram á EM en Slóvenar eru með sterkt lið sem hafnaði til að mynda í fjórða sæti á HM í handbolta á Spáni.

Ísland hefur endurheimt þrjá leikmenn sem misstu af HM vegna meiðsla. Þetta eru þeir Alexander Petersson, Ingimundur Ingimundarson og Rúnar Kárason.

Ísland er þó í talsverðu basli með línumenn. Vignir Svavarsson er með slitið krossband og ólíklegt er að þeir Kári Kristján Kristjánsson og Róbert Gunnarsson muni ná fyrri leiknum. Vonast er til að þeir spili með Íslandi í síðari leiknum sem fer fram hér heima.

Aron kallaði því á þá Atla Ævar Ingólfsson og Jón Þorbjörn Jóhannsson til að fylla í þeirra skörð.

Arnór Gunnarsson og Hreiðar Levý Guðmundsson eru í hópi þeirra leikmanna sem detta úr hópnum nú en Ólafur Bjarki Ragnarsson, lykilmaður hjá þýska B-deildarliðinu Emsdetten, kemur inn í landsliðið á ný.

„Þetta eru tveir afar mikilvægir leikir," sagði Aron við Fréttablaðið í gær. „Útileikurinn verður sérstaklega erfiður. En við förum í hvern leik til að vinna og ætlum að halda toppsæti riðilsins."

Nánari umfjöllun um landsliðshópinn má finna á Vísi. - esá

MEÐ Á NÝ Alexander hefur verið lykilmaður í liði Íslands. FRÉTTABLAÐIÐ/VALLI

5.006 STIG Birna Valgarðsdóttir er stigahæsti leikmaður efstu deildar kvenna frá upphafi. FRÉTTABLAÐIÐ/DANÍEL

Birna bætti stigametið

KÖRFUBOLTI Birna Valgarðsdóttir, leikmaður Keflavíkur, bætti í gær stigametið í efstu deild kvenna er hún skoraði 22 stig í sigri Keflavíkur á Fjölni, 89-84, í lokaumferð Dominos-deildar kvenna.

Birna hefur nú skorað alls 5.006 stig á ferlinum en líklegt er að þetta verði hennar síðasta tímabil og leikurinn í gær hafi verið hennar síðasti deildarleikur. Fram undan er úrslitakeppnin en stig í henni eru ekki talin með.

Gamla metið átti Anna María Sveinsdóttir, sem lék einnig með Keflavík, en það var 5.001 stig. Birna er því annar leikmaðurinn frá upphafi sem rýfur fimm þúsund stiga múrinn.

Birna hafði hvílt í síðustu tveimur leikjum Keflavíkur á undan en spilaði með í kvöld eftir ábendingu blaðamanns Fréttablaðsins, eins og fjallað var um í gær. Hún bætti metið með því að setja niður þriggja stiga skot undir lok fyrri hálfleiks. - esá

ÚRSLIT

DOMINO'S-DEILD KVENNA

KR - SNÆFELL	**68-75**
KEFLAVÍK - FJÖLNIR	**89-84**
GRINDAVÍK - HAUKAR	**109-55**
NJARÐVÍK - VALUR	**71-78**

LOKASTAÐAN

Keflavík	28	23	5	2229-1948	46
Snæfell	28	21	7	2033-1756	42
KR	28	18	10	1943-1874	36
Valur	28	16	12	1929-1828	32
Haukar	28	13	15	1905-2002	26
Grindavík	28	9	19	1951-2080	18
Njarðvík	28	8	20	1932-2162	16
Fjölnir	28	4	24	1989-2261	8

ÚRSLITAKEPPNIN

KEFLAVÍK - VALUR
SNÆFELL - KR

Fyrstu leikir er miðvikudaginn 3. apríl kl. 19.15.

Aron Rafn samdi við Guif

HANDBOLTI Aron Rafn Eðvarðsson er á leið til sænska liðsins Guif, en hann hefur skrifað undir þriggja ára samning við félagið. Aron Rafn hefur varið mark Hauka undanfarin ár og unnið sér sæti í íslenska landsliðinu.

Hjá Guif eru fyrir þrír Íslendingar. Kristján Andrésson þjálfar liðið og bróðir hans, Haukur, er fyrirliði þess. Línumaðurinn Heimir Óli Heimisson, fyrrum liðsfélagi Arons Rafns hjá Haukum, er nú á sínu fyrsta tímabili með Guif.

Aron Rafn klárar tímabilið með Haukum áður en hann heldur út til Svíþjóðar. - esá

ÍSHOKKÍ

SA Víkingur meistari

SA Víkingar frá Akureyri varð í gær Íslandsmeistari í íshokkí í sextánda sinn eftir sigur á Birninum, 4-0, í oddaleik liðanna í lokaúrslitunum. Lars Foder skoraði þrjú mörk fyrir norðanmenn en ítarlega umfjöllun um leikinn má finna á íþróttavef Vísis.

HANDBOLTI

Stefán áfram hjá Löwen

Stefán Rafn Sigurmannsson skrifaði í gær undir nýjan eins árs samning við þýska stórliðið Rhein-Neckar Löwen. Hann kom til liðsins frá Haukum fyrr í vetur og var verðlaunaður fyrir góða frammistöðu með nýjum samningi.

BIRTING LÝSINGAR
VÁTRYGGINGAFÉLAGS ÍSLANDS HF.

VÍS

Útgefandi

Vátryggingafélag Íslands hf., kennitala 690689-2009, Ármúla 3, 108 Reykjavík.

Vátryggingafélag Íslands hf. („VÍS") birti lýsingu þann 27. mars 2013, í tengslum við almennt útboð á hlutum félagsins og umsókn stjórnar félagsins um að hlutir í VÍS verði teknir til viðskipta á Aðalmarkaði NASDAQ OMX Iceland hf. Lýsingin er dagsett 27. mars 2013, gefin út á íslensku og birt á vefsíðu félagsins, www.vis.is/fjarfestar.

Lýsinguna má nálgast rafrænt á vefsíðu félagsins næstu 12 mánuði. Lýsinguna má einnig nálgast á vefsíðu umsjónaraðila, www.arionbanki.is. Frá 3. apríl 2013 má jafnframt nálgast innbundin eintök hjá VÍS í Ármúla 3, 108 Reykjavík og hjá Arion banka hf. í Borgartúni 19, 105 Reykjavík.

Heildarfjöldi útgefinna hluta í Vátryggingafélagi Íslands hf. nemur 2.502.757.040, en þar af á félagið 0,01% eigin hluta. Allir útgefnir hlutir í félaginu eru í sama flokki og jafn rétthár. Hlutir félagsins eru gefnir út rafrænt í kerfi Verðbréfaskráningar Íslands hf. og er hver hlutur 1 króna að nafnverði. Auðkenni hlutanna hjá Verðbréfaskráningu er VIS og ISIN númer þeirra er IS0000007078. Stjórn útgefanda hefur óskað eftir því að VÍS verði auðkenni hlutabréfanna í kerfum NASDAQ OMX Iceland hf.

Almennt útboð 12.–16. apríl 2013

Klakki ehf. hyggst selja þegar útgefna hluti í VÍS með almennu útboði sem Fyrirtækjaráðgjöf Fjárfestingarbankasviðs Arion banka hf. hefur umsjón með. Stærð útboðsins nemur 60% af útgefnum hlutum, nánar tiltekið 1.501.654.224 hlutum (sem heimilt er að stækka í allt að 70% eða 1.751.929.928 hluti). Á vefsíðu umsjónaraðila, www.arionbanki.is, verður tekið við áskriftum frá og með föstudeginum 12. apríl 2013 klukkan 10.00 til og með þriðjudeginum 16. apríl 2013 klukkan 16.00. Lágmarksáskrift er að andvirði 100 þúsund krónur. Fjárfestum er boðið upp á þrjár áskriftarleiðir, eða svokallaðar tilboðsbækur. Ákvörðun á verði þeirra hluta sem seldir verða í útboðinu verður ekki með sama hætti í öllum tilboðsbókum útboðsins. Í tilboðsbókum A og B óskar seljandi eftir áskriftum á verðbilinu 6,75–7,95 krónur á hlut og mun eftir lok áskriftartímabils ákvarða eitt endanlegt útboðsgengi til allra kaupenda sem þátt tóku í tilboðsbókum A og B, en það mun verða á framangreindu verðbili. Í tilboðsbók C þurfa fjárfestar að tilgreina kaupverð í 2,475% eignarhlut og er tekið við áskriftum sem eru að lágmarki á verðinu 6,75 krónur á hlut, en öllum hlutum sem seldir verða í tilboðsbók C verður úthlutað á því gengi sem viðkomandi fjárfestir býður. Í tilboðsbók A er gert ráð fyrir að bjóða samtals 10% af útgefnum hlutum, í tilboðsbók B 30,1% og í tilboðsbók C 9,9%, auk þess sem seljandi mun ráðstafa 10% (stækkanlegt í allt að 20%) í eina eða fleiri af tilboðsbókunum eftir því sem verð og/eða magn eftirspurnar gefur tilefni til að hans mati.

Markmið Klakka ehf. með útboðinu er að selja hlutabréfin á ásættanlegu verði, svo og að útboðið geri Vátryggingafélagi Íslands hf. kleift að uppfylla lágmarksskilyrði um dreifingu hlutafjár sem NASDAQ OMX Iceland hf. gerir til félaga sem fá hlutabréf tekin til viðskipta á skipulegum verðbréfamarkaði NASDAQ OMX Iceland hf. Stefnt er að því að útboðið marki þannig grunninn að dreifðu eignarhaldi á VÍS og er þá bæði horft til þess að almenningur og fagfjárfestar eignist hlut í félaginu. Stjórn seljanda mun falla frá útboðinu ef ekki fæst áskrift í útboðinu fyrir að lágmarki 60% af útgefnum hlutum í VÍS eða ef NASDAQ OMX Iceland hf. samþykkir ekki fyrir lok maí 2013 umsókn um að hlutir í VÍS verði teknir til viðskipta. Stjórn seljanda áskilur sér jafnframt rétt til að falla frá útboðinu hvenær sem er fram að tilkynningu NASDAQ OMX Iceland hf. um að hlutir í VÍS verði teknir til viðskipta ef upp koma einhverjir þeir áhrifaþættir sem stjórn seljandans telur gefa tilefni til þess, svo sem sérlega neikvæð þróun á efnahagsumhverfi og/eða verðbréfamarkaði á Íslandi.

Niðurstöður útboðs verða birtar almenningi opinberlega á Evrópska efnahagssvæðinu í síðasta lagi miðvikudaginn 17. apríl 2013. Útboðið er með fyrirvara um samþykki á fyrirliggjandi umsókn um að hlutir í Vátryggingafélagi Íslands hf. verði teknir til viðskipta á Aðalmarkaði NASDAQ OMX Iceland hf. Slíkt samþykki er tilkynnt opinberlega af NASDAQ OMX Iceland hf. og sömuleiðis þá hvenær fyrsti mögulegi viðskiptadagur verði með hlutina á hinum skipulega verðbréfamarkaði, en NASDAQ OMX Iceland hf. tilkynnir slíka dagsetningu með að lágmarki eins viðskiptadags fyrirvara.

Nánari upplýsingar

Fyrirtækjaráðgjöf Fjárfestingabankasviðs Arion banka hf. hefur umsjón með almenna útboðinu og því ferli að fá hluti félagsins tekna til viðskipta á Aðalmarkaði NASDAQ OMX Iceland hf. Nánari upplýsingar um félagið og skilmála almenna útboðsins má finna í lýsingu VÍS.

Reykjavík, 28. mars 2013
Stjórn Vátryggingafélags Íslands hf.

Arion banki

DAGSKRÁ

FÖSTUDAGURINN LANGI

Brendan Fraser

„Allt sem þarf er að þú hafir trú á því sem þú ert að gera, þá hafa áhorfendur það líka.“

Svo virðist sem leikarinn Brendan Fraser hafi svarið við því hvað þurfi til að ná árangri í Hollywood. Hann fer með eitt aðalhlutverkið í ævintýramyndinni Inkheart á stöð 2 í dag klukkan 14.50.

Stöð 2 kl. 22.10

Pirates of the Caribbean: On Stranger Tides

Johnny Depp fer á kostum í fjórðu Pirates of the Caribbean myndinni. Hann leikur sjóræningjann Jack Sparrow sem nú leitar að eilífri æsku og fær ærlega samkeppni frá Svartskegg og dóttur hans sem er leikin af þokkagyðjunni Penélope Cruz.

RÁS 1 — FM 92,4/93,5

06.30 Árla dags **06.40** Veðurfregnir **07.00** Fréttir **07.03** Morgunandakt **08.00** Morgunfréttir **08.05** Passíusálmalögin - Upp upp mín sál og allt mitt geð **09.00** Fréttir **09.03** Sagnaslóð **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Guðir deyja **11.00** Guðsþjónusta í Hjallakirkju **12.00** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **13.00** Það er svo sorglegt og fallegt að vera manneskja **13.55** Vasaleikhúsið heimsækir Útvarpsleikhúsið **14.05** Guðfaðir heimstónlistarinnar - Pandit Ravi Shankar **15.00** Syndir mæðranna **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Útvarpsleikhúsið: Mýs og menn **18.00** Kvöldfréttir **18.17** Barokktónlist með Nordic Affect **18.50** Veðurfregnir **19.00** Messa da Requiem, sálumessa eftir Giuseppe Verdi **20.30** Jesú blessaða blóð **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.15** Hringsól **23.05** Og ég vænti upprisu dauðra **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

08.00 Morgunstundin okkar

12.00 Heimskautin köldu – Vetur *(5:6) (Frozen Planet) (e)*

12.50 Heimskautin köldu - Á tökustað *(5:6) (The Making of Frozen Planet) (e)*

13.00 Jonas Kaufmann á tónleikum *(e)*

14.00 Bíódagar

15.25 Orðaflaumur – Ordstorm: Arg *(3:5) (Ordstorm) (e)*

15.40 Ástareldur *(Sturm der Liebe)* Endursýndir þættir vikunnar.

17.20 Babar

17.42 Bombubyrgið

18.15 Táknmálsfréttir

18.25 Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni *(Ari Eldjárn) (e)*

19.00 Fréttir

19.20 Veðurfréttir

19.25 Hugo *(Hugo)* Fimmföld Óskarsverðlaunamynd frá 2011.

21.35 Eldfjall Myndin var framlag Íslendinga til Óskarsverðlauna og hefur unnið til fjölda verðlauna á kvikmyndahátíðum um allan heim.

23.15 Hvíti borðinn *(Das weisse Band - Eine deutsche Kindergeschichte)* Atriði í myndinni eru ekki við hæfi barna.

01.35 Bjargvættur Beethovens *(Copying Beethoven)* Mynd um síðustu ár Ludwigs Van Beethovens. Aðalhlutverk leika Ed Harris og Diane Krüger.

03.15 Útvarpsfréttir í dagskrárlo

2 BÍÓ

09.20 Shakespeare in Love

11.20 Algjör Sveppi og dularfulla hótelherbergið

12.40 He's Just Not That Into You

14.45 Shakespeare in Love

16.45 Algjör Sveppi og dularfulla hótelherbergið

18.05 He's Just Not That Into You

20.15 Limitless

22.00 Svartur á leik

23.45 Extremely Loud & Incredibly Close

01.55 Limitless

03.40 Svartur á leik

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2

12.15 Gott kvöld Skemmtilegt barnaleikrit sem var sýnt í Þjóðleikhúsinu árið 2008 eftir Áslaugu Jónsdóttur og byggt á samnefndri bók hennar. Leikstjóri er Laddi og með aðalhlutverk fara Þórunn Erna Clausen, Vignir Rafn Valþórsson og Baldur Trausti Hreinsson.

12.55 Sorry I've Got No Head

13.25 March of the Dinosaurs Teiknuð heimildarmynd.

14.50 Inkheart Ævintýramynd með með Brendan Fraser og Elizu Bennett í aðalhlutverkum. Myndin fjallar um feðgin sem bæði hafa mikla ástríðu fyrir bókum. Það er ekki það eina sem þau eiga sameiginlegt, því þau búa einnig bæði yfir þeim einstaka hæfileika að gæða persónur lífi þegar þau lesa upphátt um þær.

16.35 Marmaduke Skemmtileg fjölskyldumynd um fjölskyldu sem flytur í nýtt hverfi með hundinn sinn. Snati er heldur fyrirferðarmikill og vekur mikla athygli hvar sem hann kemur.

18.05 Two and a Half Men *(16:16)*

18.30 Fréttir Stöðvar 2

18.55 Cars 2 Ævintýralega skemmtileg teiknimynd fyrir alla fjölskylduna. Leiftur McQueen er mættur aftur og nú er komið að kappakstri aldarinnar sem fer fram í Japan, á Ítalíu og á Englandi.

20.40 American Idol *(22:37)*

22.10 Pirates of the Caribbean: On Stranger Tides Spennu og ævintýramynd eins og þær gerast bestar. Jack Sparrow er mættur á ný og nú í æsispennandi leit að elífri æsku en fær ærlega samkeppni frá Svartskegg og dóttur hans sem er leikin af þokkagyðjunni Penélope Cruz. Með önnur aðalhlutverk fara Johnny Depp, Geoffrey Rush og Ian McShane.

00.20 Robin Hood Hörkuspennandi og áhrifamikil ævintýramynd með Óskarsverðlaunahöfunum Russel Crowe og Cate Blanchett í aðalhlutverkum.

02.35 Taken Hörkuspennendi mynd með Liam Neeson í hlutverki fyrrum leyniþjónustumanns sem þarf nú að nota alla sína þekkingu og reynslu til þess að bjarga dóttur sinni úr klóm mannræningja.

04.05 Inkheart

05.50 Fréttir

2 SPORT *besta sætið*

07.00/15.55 Dominos deildin: Stjarnan - Keflavík

17.25 OK búðarmótið

18.00 Þýski handboltinn: Lemgo - Flensburg

19.30 Meistaradeildin í handbolta: markaþáttur

20.00 Meistaradeild Evrópu: fréttaþáttur

20.30 La Liga Report

21.00 The Masters

2 SPORT 2 *enski boltinn*

16.10 Sunnudagsmessan

17.25 Enska B-deildin: Crystal Palace - Birmingham BEINT

19.35 1001 Goals

20.30 Premier League World 2012/13

21.00 Premier League Preview Show 2012/13

21.30 Football League Show 2012/13

21.50 Enska B-deildin: Crystal Palace - Birmingham

23.30 Premier League Preview Show 2012/13

00.00 Liverpool - Tottenham

2 krakkar

07.00 Harry og Toto

07.10 Elías

07.20 Áfram Diego, áfram!

07.45 Waybuloo

08.05 Svampur Sveinsson

08.25 Latibær *(9:18)*

08.50 Dóra könnuður

09.15 Doddi litli og Eyrnastór

09.25 UKI

09.30 Strumparnir

09.55 Histeria!

10.15 Ævintýri Tinna

10.40 Ofurhundurinn Krypto

11.00 Stöð 2 Krakkar - barnatími

17.10 Tommi og Jenni

17.35 Leðurblökumaðurinn

18.00 iCarly *(19:45)*

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan *(7:22)*

17.25 Íslenski listinn

17.50 Sjáðu

18.15 Gossip Girl *(9:24)*

19.00 Friends *(5:25)*

19.25 How I Met Your Mother *(19:24)*

19.50 Simpson-fjölskyldan *(14:22)*

20.15 The Glee Project *(10:12)* Önnur þáttaröðin af þessum frábæru þáttum sem gengur út á það að finna og þjálfa upp ótrúlega hæfileikaríkt ungt fólk sem keppir svo um gestahlutverk í einni vinsælustu þáttaröð síðari tíma, Glee.

20.55 The O.C *(14:25)* Orange-sýsla í Kaliforníu virðist vera friðsæl paradís þar sem lífið leikur við bæjarbúa. Pegar við kynnumst þeim betur koma hins vegar leyndarmálin í ljós. Þriðja þáttaröð.

21.40 Hellcats *(10:22)* Dramatískir gamanþættir þar sem við fáum að skyggnast inn í keppnisfullan heim klappstýra og vinskap þeirra á milli.

22.20 Dollhouse *(6:13)* Önnur sería þessara spennuþátta sem gerist í náinni framtíð þar sem skotið hafa upp kollinum undirheimafyrirtæki sem gera út sérstaka málaliða sem hægt er að breyta og laga að hverju verkefni fyrir sig. Echo er ein af þeim en virðist vera 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 *(10:12)*

23.50 The O.C *(14:25)*

00.30 Hellcats *(10:22)*

01.15 Dollhouse *(6:13)*

02.00 Tónlistarmyndbönd

2 GULL

18.25 Doctors *(166:175)*

19.05 Ellen *(79:170)*

19.45 Það var lagið

20.45 Miss Marple - The Moving Finger

22.25 American Idol *(23:37)*

23.10 Game of Thrones *(5:10) (6:10)*

01.30 Miss Marple - The Moving Finger

03.05 Það var lagið

04.40 Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist

09.45 Dr. Phil

10.30 Dynasty *(9:22)*

11.15 Kalli á þakinu

12.55 Gulleyjan *(2:2)* Vönduð framhaldsmynd í tveimur hlutum sem segir hina sígildu sögu Robert Louis Stevenson Gulleyjan eða Treasure Island.

14.25 Overboard Bandarísk kvikmynd með Goldie Hawn og Kurt Russel í aðalhlutverkum. Joanna er forrík dekurdrós sem ræður trésmiðinn Dean í vinnu á snekkjunni sinni. Að því loknu neitar hún að borga og heldur af stað í siglingu. Nokkru síðar skolar henni minnislausri á land og upphefst sprenghlægileg atburðarrás.

16.20 Dr. Phil

17.05 Necessary Roughness *(16:16)*

17.50 An Idiot Abroad *(5:8)*

18.40 Everybody Loves Raymond *(23:24)*

19.00 Family Guy *(13:16)*

19.25 America's Funniest Home Videos *(15:44)*

19.50 The Biggest Loser *(13:14)*

21.30 The Voice *(1:13)* Bandarískur raunveruleikaþáttur þar sem leitað er að hæfileikaríku tónlistarfólki. Í hóp stjórnum prýddan hóp dómara hafa bæst stórstjörnurnar Shakira og Usher.

00.00 Green Room With Paul Provenza *(5:8)*

00.25 Ljósmyndakeppni Íslands *(1:6)*

01.05 Excused

01.30 CSI *(22:23)*

02.10 Lost Girl *(1:22)*

03.00 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

06.00 ESPN America **08.45** Shell Houston Open **2013** *(1:4)* **11.45** PGA Tour - Highlights *(12:45)* **12.40** Shell Houston Open **2013** *(1:4)* **15.40** Inside the PGA Tour *(13:47)* **16.05** Shell Houston Open **2013** *(1:4)* **19.05** Champions Tour - Highlights *(5:25)* **20.00** Shell Houston Open **2013** *(2:4)* **23.00** Golfing World **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

20% afsláttur af allri smávöru fram að páskum

Páskaopnun:
Í dag skírdag 13.00-17.00
Laugardag 11.00-17.00

HÚSGAGNAHÖLLIN
– fyrir lifandi heimili –

HÚSGAGNAHÖLLIN • Bíldshöfða 20 • Reykjavík • sími 558 1100 OPIÐ Virka daga 10-18, laugard. 11-17 og sunnud. 13-17

LJÓSMYNDAKEPPNI
ÍSLANDS
VERTU MEÐ
Í FJÖRINU
595 6000
www.skjareinn.is
Ingrid
Ada
Oddvar
Jóhann
Snorri
Guðbjörg
Hulda
Helgi
PIPAR\TBWA • SÍA • 131013
nettó
Ódýrt fyrir heimilið!
EIMSKIP
YFIR HAFIÐ OG HEIM
Í KVÖLD KL. 21.30
Fyrsti þáttur í opinni dagskrá í boði Eimskips og Nettó
Farðu inn á mbl.is og spreyttu þig á sama myndefni og keppendur. Stórglæsileg verðlaun.
mbl.is
SKJÁREINN

DAGSKRÁ

Stöð 2 kl. 22.10

Sherlock Holmes: A Game of Shadows

Robert Downey Jr. og Jude Law snúa aftur í hlutverkum Sherlock Holmes og Dr. Watsons í þessari frábæru mynd sem fengið hefur mjög góða dóma. Þeir þurfa að beita allri sinni snilligáfu í baráttunni við hættulegasta andstæðing sinn, illmennið James Moriarty prófessor.

Á HVAÐ ERTU AÐ HORFA?

HEKLA DÖGG JÓNSDÓTTIR, MYNDLISTARMAÐUR

Fjöldaframleiðsla Mér þætti alveg gaman að sjá RÚV verða enn þá sérviskulegra í þáttavali og skapa sér frekari sérstöðu í fræðandi efni. Aðrar stöðvar sem hægt er að kaupa eru meira og minna með sama fjöldaframleidda efninu.

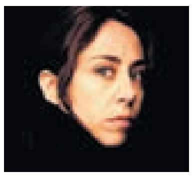
RÚV KL. 20.25

1 **ÁRNI IBSEN** Það verður sýnd ný sjónvarpsgerð af leikriti eftir hann um páskana í sjónvarpinu, svo ég er dálítið spennt fyrir þessum þætti.

RÚV, SUN. KL. 20.10

2 **HÖLLIN** Ég hef afskaplega gaman af skandinavísku sjónvarpsefni. Mér þykir það almennt vandað og reyni að fylgjast með því.

RÚV, MÁN. KL. 22.00



3 **GLÆPURINN** Það er mikill munur á þeim þáttum og hinum almennu glæpaþáttum sem koma frá massaframleiðslunni.

RÁS 1 — FM 92,4/93,5

06.30 Árla dags **06.36** Bæn **06.40** Veðurfregnir **07.00** Fréttir **08.00** Morgunfréttir **08.05** Af englum **09.00** Fréttir **09.03** Með draum í farangrinum **10.00** Fréttir **10.03** Veðurfregnir **10.13** Páskarím **11.00** Guðsþjónusta í Aðventkirkjunni **12.00** Hádegisútvarp **12.20** Hádegisfréttir **12.45** Veðurfregnir **13.00** Fátækt **13.55** Vasaleikhúsið heimsækir Útvarpsleikhúsið **15.00** Með Verdi **16.00** Síðdegisfréttir **16.05** Lesið í Steinbeck **17.00** Páskaboð **18.00** Kvöldfréttir **18.17** Hirðirinn á Laugavegi **18.50** Veðurfregnir **18.53** Dánarfregnir **19.00** Verdi í Íslensku óperunni: Il trovatore **22.00** Fréttir **22.05** Veðurfregnir **22.10** Orð kvöldsins **22.15** Útvarpsperlur: Franskir duggarar á Íslandsmiðum **23.15** Girni, grúsk og gloríur **00.00** Fréttir **00.05** Næturútvarp Rásar 1

RÚV

08.00 Morgunstundin okkar
10.30 Regína
12.00 Heimskautin köldu – Haust *(4:6) (Frozen Planet) (e)*
12.50 Heimskautin köldu - Á tökustað *(4:6) (e)*
13.00 Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni *(4:8) (Gunnar Nelson) (e)*
13.30 Andraland *(4:7) (e)*
14.00 Hvolpalíf *(4:8) (e)*
14.30 Flikk Flakk *(4:4) (e)*
15.10 Útsvar *(e)*
16.25 Ástareldur *(Sturm der Liebe)*
17.15 Orðaflaumur – Ordstorm: Rädd *(2:5) (e)*
17.35 Lóa
17.50 Stundin okkar *(21:31) (e)*
18.20 Táknmálsfréttir
18.30 Melissa og Joey *(8:15)*
19.00 Fréttir
19.20 Veðurfréttir
19.25 Ísþjóðin með Ragnhildi Steinunni Ari Eldjárn er gestur kvöldsins.
19.55 Stephen Fry: Græjukarl – Jólatól *(6:6) (Stephen Fry: Gadget Man)*
20.25 Árni Ibsen
21.15 Neyðarvaktin *(12:24) (Chicago Fire)* Atriði í þáttunum eru ekki við hæfi ungra barna.
22.00 Sjónarhóll *(Vantage Point)* Atriði í myndinni eru ekki við hæfi ungra barna.
23.30 Höllin *(5:10) (Borgen)*
00.30 Kvenpáfinn *(Pope Joan)*
02.45 Dagskrárlok

2 BÍÓ

09.55 Three Amigos
11.35 Of Mice and Men
13.25 Spy Next Door
15.00 Three Amigos
16.40 Of Mice and Men
18.30 Spy Next Door
20.05 Precious
22.00 The Change-up
23.50 Unstoppable
01.25 Precious
03.20 The Change-up

STÖÐ 2

07.00 Barnatími Stöðvar 2
11.50 Percy Jackson and The Olympians: The Lightning Thief Spennandi ævintýramynd um strákinn Percy Jackson sem uppgötvar að hann er í raun sonur gríska sjávarguðsins Poseidons. Með hjálp vina sinna leggur hann á sig mikið ferðalag m.a. til undirheima til að bjarga heiminum frá tortímingu, og þarf auk þess að berjast við grísku guðina sem ætla í stríð.
13.45 Nanny McPhee Returns Bráðskemmtileg og ævintýraleg mynd fyrir alla fjölskylduna. Emma Thompson snýr aftur sem Nanny McPhee sem er engin venjuleg fóstra heldur notar hún töfra til að hafa hemil á börnunum sem hún gætir.
15.30 My Sister's Keeper Cameron Diaz fer með aðahlutverkið í þessari dramatísku mynd um stúlku sem berst við hvítblæði og fjölskylduna hennar.
17.20 Harry's Law *(9:12)*
18.05 Better With You *(21:22)*
18.30 Fréttir Stöðvar 2
19.00 Despicable Me Frábær teiknimynd sem öll fjölskyldan mun skemmta sér yfir. Hinn illi Gru hyggur á heimsyfirráð með því að stela tunglinu! Hér fer meistari Pétur Jóhann fer hreinlega á kostum í talsetningu.
20.35 Journey 2. The Mysterious Island Spennandi ævintýramynd fyrir alla fjölskylduna um ungan mann sem ákveður að leggja upp í leit til þess að finna týnda ævintýraeyju.
22.10 Sherlock Holmes. A Game of Shadows Hörkuspennandi og stórgóð mynd með Robert Downey Jr. Rachel McAdams, Noomi Rapace og Jude Law í aðahlutverkum. Baráttan við glæpakónginn Professor Moriarty berst um alla Evrópu í æsispennandi en skemmtilegum eltingaleik.
00.20 Spaugstofan *(19:22)*
00.50 Mr Selfridge *(3:10)* Stórgóð bresk þáttaröð sem segir frá róstursömum tímum í Bretlandi þegar verslunarhættir almennings voru að taka stakkaskiptum.
01.40 The Mentalist *(17:22)*
02.20 The Following *(9:15)*
03.05 Medium *(4:13)*
03.50 My Sister's Keeper
05.40 Fréttir

2 SPORT *besta sætið*

07.00 Þýski handboltinn: Lemgo - Flensburg
15.00 NBA: Chicago - Miami
17.00 OK búðarmótið Fylgst með sterkasta fólki Íslands taka á öllu sem það á í OK búðarmótinu.
17.35 Þýski handboltinn: Lemgo - Flensburg
19.00 Dominos deildin: Stjarnan - Keflavík
21.00 The Masters
23.00 Meistaradeildin í handbolta: markaþáttur
23.30 Dominos deildin: Stjarnan - Keflavík

2 SPORT 2 *enski boltinn*

18.15 Man. Utd - Tottenham
20.00 Premier League World 2012/13
20.30 Premier League Review Show 2012/13
21.25 Goals of the Season 2011/2012
22.20 Football League Show 2012/13
22.40 Arsenal - 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 Latibær *(8:18)*
08.50 Dóra könnuður
09.15 Doddi litli og Eyrnastór
09.25 UKI
09.30 Strumparnir
09.55 Histeria!
10.15 Ofurhundurinn Krypto
10.40 Ævintýri Tinna
11.00 Stöð 2 Krakkar - barnatími
17.05 Tommi og Jenni
17.30 Leðurblökumaðurinn
17.55 iCarly *(18:45)*

POPP TÍVÍ

17.00 Simpson-fjölskyldan *(6:22)*
17.25 Íslenski listinn
17.50 Sjáðu
18.15 Gossip Girl *(8:24)*
19.00 Friends *(4:25)*
19.25 How I Met Your Mother *(18:24)*
19.45 Simpson-fjölskyldan *(13:22)*
20.10 Game Tíví
20.35 I Hate My Teenage Daughter *(13:13)*
21.00 FM 95BLÖ Tækifæri á að sjá allt það helsta sem gerðist í dag í útvarpsþættinum FM95BLÖ.
21.20 The Carrie Diaries
22.05 2+6 *(4:8)*
22.30 Eastwick *(12:13)*
23.15 Game Tíví
23.40 I Hate My Teenage Daughter *(13:13)*
00.05 FM 95BLÖ
00.25 The Carrie Diaries
01.10 2+6 *(4:8)*
01.35 Eastwick *(12:13)*
02.20 Tónlistarmyndbönd

2 GULL

18.20 Doctors *(165:175)*
19.00 Ellen *(47:170)*
19.40 Strákarnir
20.15 Auglýsingahlé Simma og Jóa *(3:9)*
20.40 Svínasúpan
21.05 Curb Your Enthusiasm *(7:10)*
21.35 The Drew Carey Show *(4:22)*
22.00 Frasier *(15:24)*
22.25 Game of Thrones *(3:10)*
23.20 Game of Thrones *(4:10)*
00.10 Strákarnir
00.40 Auglýsingahlé Simma og Jóa *(3:9)*
01.05 Svínasúpan
01.30 Curb Your Enthusiasm *(7:10)*
02.00 The Drew Carey Show *(4:22)*
02.25 Frasier *(15:24)*
02.50 Tónlistarmyndbönd Popptíví

SKJÁREINN

06.00 Pepsi MAX tónlist
09.35 Dr. Phil
10.20 Ný skammastrik Emils í Kattholti Einstök mynd byggð á sögu Astrid Lindgren um prakkarann og óþekktarorminn Emil.
11.40 Gulleyjan *(1:2)*
13.10 Return To Me Bandarísk kvikmynd með Minnie Driver og David Duchovny í aðalhlutverkum.
15.05 Kitchen Nightmares *(10:13)*
15.50 7th Heaven *(12:23)*
16.35 Dynasty *(9:22)*
17.20 Dr. Phil
18.05 Megatíminn *(1:7) (e)*
19.05 Everybody Loves Raymond *(22:24)*
19.25 The Office *(27:27)*
19.50 Will & Grace *(2:24)*
20.15 Happy Endings *(22:22)*
20.40 An Idiot Abroad *(5:8)*
21.30 Ljósmyndakeppni Íslands *(1:6)*
22.10 Vegas *(10:21)* Vandaðir þættir með stórleikaranum Dennis Quaid í aðalhlutverki.
23.00 XIII *(10:13)* XIII og félagi hans eru á hælum stórhættulegs morðingja.
23.45 Law & Order UK *(7:13)*
00.35 Parks & Recreation *(20:22)*
01.00 Excused
01.25 The Firm *(3:22)*
02.15 Vegas *(10:21)*
03.05 XIII *(10:13)*
03.50 Happy Endings *(22:22)*
04.15 Pepsi MAX tónlist

SKJÁRGOLF

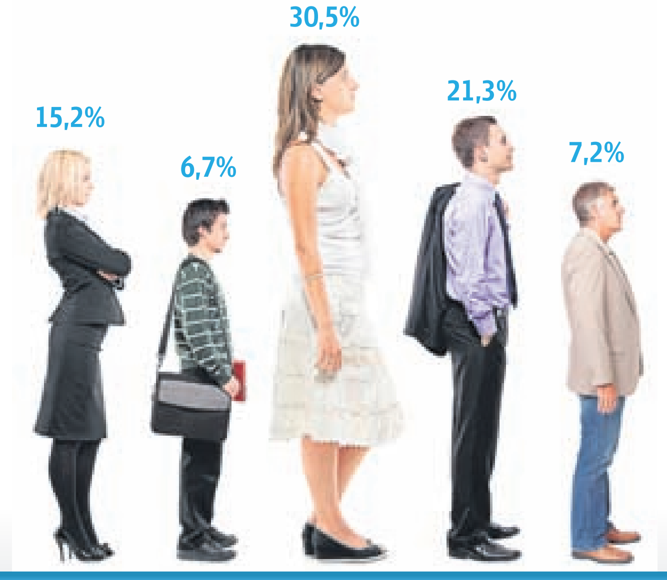
06.00 ESPN America **08.15** Champions Tour - Highlights *(4:25)* **09.10** Arnold Palmer Invitational **2013** *(3:5)* **14.40** PGA Tour - Highlights *(12:45)* **15.35** Arnold Palmer Invitational **2013** *(5:5)* **19.35** Inside the PGA Tour *(13:47)* **20.00** Shell Houston Open **2013** *(1:4)* **23.00** Ryder Cup Official Film **2004 00**.15 ESPN America

iNN

20.00 Átthagaviska **21.00** Auðlindakista **21.30** Siggi Stormur og helgarveðrið

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

vísir keldan.is



Ert þú í hópi fjárfesta framtíðarinnar?

NÝTT Stofnaðu lið í Ávöxtunarleik Keldunnar

Nú er hægt að stofna lið í Ávöxtunarleiknum og bjóða vinum á Facebook með í keppnina.

Það lið vinnur sem nær bestu heildarávöxtun að teknu tilliti til fjölda liðsmanna.

Vinningsliðið fær gjafabréf fyrir allt að 10 manns á Sjávargrillinu.

Keppnin er opin öllum, 15 ára og eldri, og fer skráning fram á vefnum visir.is. Hver þátttakandi fær 10 milljónir Keldukróna til þess að fjárfesta í mismunandi flokkum.

Þeir þátttakendur sem skila bestu ávöxtuninni þegar keppnin verður gerð upp næsta vor eiga kost á veglegum verðlaunum. **Meðal vinninga er flug fyrir 2 til New York með Icelandair og 200 þúsund kr. inneign í sjóði VÍB.**

Skráðu þig á visir.is

Ávöxtunarleikurinn
keldan NASDAQ OMX vísir Libra VÍB

VORHREINSUN

TVEIR FYRIR EINN*

AF ÖLLUM SKÓM

* Greitt er fyrir dýrara parið.

VÖRUR FRÁ

skór.is
KRINGLAN • SMÁRALIND

ecco®
Kringlan - Smáralind

Kaupfélagið
Kringlunni - Smáralind

STEINAR WAAGE
SKÓVERSLUN
KRINGLAN - SMÁRALIND

Toppskórinn Outlet Grafarholti

Skírdagur milli kl. 11 og 17
Föstudagurinn langi Lokað
Laugardagur milli kl. 11 og 17
Páskadagur Lokað
Annar í páskum milli kl. 11 og 17

Toppskórinn Markaður Smáratorgi

Skírdagur milli kl. 12 og 18
Föstudagurinn langi Lokað
Laugardagur milli kl. 11 og 18
Páskadagur Lokað
Annar í páskum milli kl. 12 og 18

Þú finnur okkur á: facebook

Toppskórinn Outlet
Vínlandsleið 6 • Sími 533 3109

Toppskórinn Markaður
Smáratorgi, Kópavogi • Á milli The Pier og Toys'R'us

DRYKKURINN

„Ég er rosa mikið í kaffinu og drekk alltof marga bolla af því á hverjum degi. Mér finnst það best beint úr könnunni og nenni ómögulega að flækja það of mikið, þótt ég fái mér reyndar yfirleitt mjólk út í það.“

Andri Már Enoksson, meðlimur í Vök, sigurvegara Músíktilrauna 2013.

„Hver hefur sinn karfa að slægja“

Guðmundur Þór Kárason, leikstjóri Eurovision-myndbandsins, biður sjómenn og sjávarútveginn afsökunar.

„Þetta skrifast alfarið á lattelepjandi leikstjórann úr 101. Ég tek fulla ábyrgð á þessu og bið sjómenn og sjávarútveginn allan afsökunar,“ segir Guðmundur Þór Kárason, leikstjóri Eurovision-myndbandsins.

Í gær birtist í Fréttablaðinu viðtal við stýrimanninn Aríel Pétursson þar sem hann talaði um fáránleika þess að Eyþór Ingi skyldi slægja karfa í tónlistarmyndbandinu við lagið Ég á líf, enda sé karfi aldrei slægður. Í kjölfar fréttarinnar hefur Fréttablaðið fengið allnokkrar ábendingar frá fólki í sjávarútvegi, sem annaðhvort tekur undir orð Aríels eða segir karfa stundum slægðan. „Ég píndi Eyþór eiginlega út í þetta. Hann benti mér á vitleysuna í þessu en við vorum mjög tæpir með fisk svo ég lét listræn sjónarmið alfarið ráða yfir raunsæinu. Ég bjóst ekki við að þetta myndi draga dilk á eftir sér en annað hefur þó komið á daginn því það hefur dunið á manni eftir að myndbandið kom út,“ segir Guðmundur. „Ég vil því hér með hreinsa mannorð og æru Eyþórs og vona að hann geti látið sjá sig á Dalvík aftur eftir þetta,“ bætir hann við og hlær, en Eyþór Ingi kemur frá sjávarplássinu Dalvík, er af sjómönnum kominn og hefur sjálfur sótt sjó margoft í gegnum árin. Hann ætti því að vera sjómannshnútunum vel kunnugur.

Allt þetta uppþot hefur þó einnig leitt gott af sér því nýr málsháttur hefur orðið til: „Hver hefur sinn karfa að slægja.“ Segir Guðmundur hann mikið notaðan í kringum sig þessa dagana. Nú er bara spennandi að sjá hvort málshátturinn hafi orðið til í tæka tíð til að ná inn í einhver páskaeggjana í ár. - trs

TEKUR Á SIG ÁBYRGÐINA Leikstjórinn Guðmundur Þór segist hafa valið listræn sjónarmið fram yfir raunsæið í Eurovision-myndbandinu. MYND/VALGEIR MAGNÚSSON

Ítalía heillar
11. - 18. júní
192.600 KR.-
Mjög mikið innifalið
á mann í tvíbýli.
Gist verður við **Lago Maggiore** í 4 nætur og við **Comovatn** í 3 nætur.

Um ferðina:
Þar sem Alpafjöllin teygja sig suður á Ítalíu liggja nokkur undurfögur stöðuvötn, sum tilheyra alfarið Ítalíu, önnur eiga líka landamæri að Sviss. Í þessari fallegu ferð gefst einstakt tækifæri til að kynnast nánar þessu einstaka svæði á Norður-Ítalíu.
Fararstjóri: Hlíf Ingibjörnsdóttir

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

LEIKA FEÐGA Í MYNDINNI Hafsteinn Gunnar Sigurðsson tekur upp aðra mynd sína í fullri lengd í sumar. Þeir Björn Thors og Helgi Björnsson fara með aðalhlutverkin. Tökur hefjast á Vestfjörðum í lok maí.

Tekur upp nýja mynd á Vestfjörðum í sumar

Hafsteinn Gunnar Sigurðsson, leikstjóri Á annan veg, er nú í óða önn að undirbúa tökur á nýrri mynd þar sem Björn Thors og Helgi Björnsson fara með aðalhlutverkin. Tökur hefjast í lok maí á Vestfjörðum. Verið er að klára fjármögnun á myndinni, sem enn gengur undir heitinu Ónefnt kvikmyndaverkefni.

„Við erum á lokasprettinum í fjármögnunarferlinu sem ég hef fulla trú á að klárist fljótt,“ segir leikstjórinn Hafsteinn Gunnar Sigurðsson sem stefnir á tökur á nýrri mynd í byrjun sumars.

Huldar Breiðfjörð á heiðurinn af handriti myndarinnar sem hefur ekki ennþá fengið endanlegt nafn. Myndin fjallar um ungan mann sem býr í litlum smábæ á Vestfjörðum og fær föður sinn sem hann þekkir lítið í heimsókn. Með hlutverk feðganna fara þeir Björn Thors og Helgi Björnsson. „Við erum í breytingarferli varðandi titil myndarinnar svo ég kýs að kalla hana Ónefnt kvikmyndaverkefni eins og stendur. Við stefnum á að hefja tökur í lok maí,“ segir Hafsteinn Gunnar, sem var staddur á flugvelli í París þegar Fréttablaðið náði af honum tali þar sem hann var á leiðinni með kvikmynd sína Á annan veg á kvikmyndahátíð í Suður-Frakklandi.

Hafsteinn segir tón myndarinnar svipa til Á annan veg. Í þessari mynd verða þó fleiri leikarar. Hafsteinn kann greinilega vel við sig á Vestfjörðum en þar var Á annan veg einnig tekin upp á sínum tíma. „Já, það er gott að vera þar en ég býst við því að við verðum þar við tökur í allt sumar. Þessi er svipuð myndinni Á annan veg að því leytinu til að þetta er svona dramakómedía,“ segir Hafsteinn. Framleiðendur myndarinnar eru þeir Þórir Snær Sigurjónsson og Sindri Kjartansson.

Á annan veg var fyrsta kvikmynd Hafsteins í fullri lengd og fékk afar góðar viðtökur, hér heima sem og á erlendum kvikmyndahátíðum. Búið er að endurgera myndina í Hollywood undir heitinu Prince Avalanche þar sem Paul Rudd og Emile Hirsch fara með aðalhlutverkin.

alfrun@frettabladid.is

BJÖRN THORS

EKKI ER ALLT SEM SÝNIST

★★★★
„... góð bók
... stíllinn er afslappaður og eðlilegur
... hinn besti krimmi.“
STEINÞÓR GUÐBJARTSSON / MORGUNBLAÐIÐ

JPV ÚTGÁFA

www.forlagid.is – alvöru bókaverslun á netinu

Þeytir skífum í átta klukkutíma

Rósa Birgitta Ísfeld safnar fé fyrir tónleikaferðalagi með dansmaraþoni á Dolly.

„Ég verð með tölvuna með mér og tek líka rosalega mikið af vínylplötum með. Ég mun örugglega styðjast eitthvað við lagalista en þar fyrir utan mun stemningin ráða lagavalinu,“ segir söngkonan Rósa Birgitta Ísfeld. Hún mun þeyta skífum á skemmtistaðnum Dolly í átta klukkustundir í dag.

Hljómsveitin Sometime kemur fram á tónlistarhátíðinni Tallin Music Week í byrjun apríl og er dansmaraþonið liður á söfnunarátaki sveitarinnar. „Við vonumst til að geta safnað í ferðasjóð með þessu,“ segir Rósa Birgitta og bætir við: „Ég skipulagði bolonjese-veislu á föstudag sem gekk ekki nógu vel. Fáir mættu og ég þurfti að frysta um tíu kíló af bolonjese í lok dagsins,“ segir hún hlæjandi.

Rósa Birgitta vonar að dansmaraþonið nái betur sótt en bolonjese-veislan, en viðburðurinn hefst klukkan 16 og stendur til miðnættis. „Ég er mjög forvitin að sjá hvort það verður stemning fyrir þessu. Það kostar ekkert inn á staðinn en ég tek á móti frjálsum framlögum frá fólki.“ Auk þess að sjá um tónlistina ætlar Rósa Birgitta að skreyta skemmtistaðinn hátt og lágt með heimatilbúnu skrauti. „Ég ætla líka að sprengja konfettísprengju þannig að ég verð líklega sett í það að sópa gólfin í lok kvöldsins,“ segir hún að lokum. - sm

Í SÖFNUNARÁTAKI Rósa Birgitta Ísfeld mun þeyta skífum í átta klukkustundir í kvöld í von um að safna fyrir tónleikaferðalagi til Tallinn. FRÉTTABLAÐIÐ/ANTON

Regatta GREAT OUTDOORS
CRAGHOPPERS
Dare 2b
BEAR GRYLLS CRAGHOPPERS
OPIÐ UM PÁSKANA
ÚTIVISTAR „MARKAÐUR“
NÝJAR VÖRUR!
SUMAR 2013
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.
KÁPUR 7.490.-
FLÍSPEYSUR 3.990.-
JAKKAR 8.490.-
BOLIR 1.990.-
JAKKAR 9.490.-
JAKKAR 12.990.-
facebook.com/
utivistogsport
ELDRI VÖRUR VERÐHRUN!
OPIÐ UM PÁSKANA
Skírdagur 13 – 17
Laugardagur 11 – 16
Annar í páskum 13 - 17
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

9 771670 387005

Póst dreifing

DREIFING: dreifing@postdreifing.is
EF BLAÐIÐ BERST EKKI: 512 5060

FRÉTTIR VIÐSKIPTI ÍÞRÓTTIR LÍFIÐ UMRÆÐAN
vísir
Meiri Vísir.

NÆRMYND

Elsa Sæný Valgeirsdóttir

sjúkraþjálfari

FORELDRAR Ásta Sigrún Gylfadóttir og Valgeir Gunnarsson, sem er látinn. Fósturfaðir er Jón Stefánsson.
SYSTKINI Valgeir Valgeirsson, Orri Þór Jónsson, Berglind Gígja Jónsdóttir og fósturbróðir Stefán Jónsson.

Elsa Sæný Valgeirsdóttir vann tvöfalt um helgina, en hún þjálfar meistaraflokk karla í blaki hjá HK ásamt því að spila sjálf með kvennaliðinu. Elsa Sæný vakti athygli fyrir vasklega framkomu utan vallar sem innan.

„Elsa Sæný hefur alltaf verið sjálfstæð, skipulögð, áræðin og fylgin sér. Vinnusemi og dugnaður komu fljótt í ljós hjá henni. Hún var níu ára þegar hún byrjaði að æfa blak og ákvað að hún ætlaði í landslið og spila í útlöndum. Þeim markmiðum náði hún. Elsa Sæný er flott og yndisleg.“

Ásta Gylfadóttir, *móðir Elsu*

„Elsa er skipulagður dugnaðarforkur og æfingarnar hjá henni eru þaulhugsaðar út frá markmiðunum sem hún hefur sett. Hún getur verið ákveðin þegar hlutirnir eru ekki að ganga en samt er alltaf stutt í léttleikann og húmorinn hjá henni.“

Brynjar Pétursson, *fyrirliði meistaraflokks karla í blaki hjá HK*

„Elsa var kjúklingur í landsliðinu í örugglega fimm ár sökum þess að heilu árgangarnir í blaki skiluðu sér ekki upp. Hún þurfti því að burðast með sjúkratöskuna öll þessi ár en tók því með miklu jafnaðargeði. Þegar hins vegar á völlinn var komið var hún enginn kjúlli og sjúkratöskuburðurinn skilaði henni auknum massa. Í dag er hún kraftaköggull í fínlegum umbúðum og slær boltann fastar en flestir strákar í efstu deild.“

Fríða Sigurðardóttir, *arkitekt og liðsfélagi hjá HK*